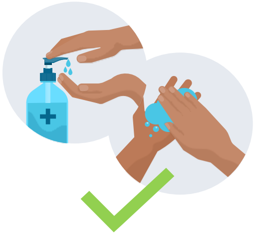
ប្រការណែនាំ

Be Well: Fight the Flu

គ្រុនផ្តាសាយធំគឺជាវីរុស មិនមែនជាផ្តាសាយធម្មតាទេ។ ផ្តាសាយធំអាចបង្កឱ្យមានជំងឺហើមសួត ការចូលសម្រាកពេទ្យ និងអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។ អ្នកឆ្លងផ្តាសាយធំពីអ្នកដទៃដែលក្អក ឬកណ្តាស់។ អ្នកអាចឆ្លងផ្តាសាយធំដោយសារប៉ះផ្ទៃវត្ថុដែលបុគ្គលមានជំងឺបានប៉ះ។ យើងគួរមានការប្រុងប្រយ័ត្ននៅក្នុងរដូវផ្តាសាយធំ ដែលជាអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន។

សូមអនុវត្តវិធានការខាងក្រោមដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីផ្តាសាយធំ៖



- ការចាក់ថ្នាំបង្ការផ្តាសាយធំនៅពេលនេះ គឺជាវិធីប្រសើរបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺនេះ។
    - ការចាក់ថ្នាំបង្ការផ្តាសាយធំ គឺសម្រាប់បុគ្គលគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពីប្រាំមួយខែឡើងទៅ។
    - ការចាក់ថ្នាំបង្ការផ្តាសាយធំមានសារៈសំខាន់ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះ ដោយសារវាជួយការពារខ្លួនអ្នក និងកូនរបស់អ្នក។
    - ទីតាំងគ្លីនិកផ្តាសាយធំដែលនៅជិតអ្នក៖ *សូមបញ្ចូលតំណភ្ជាប់*
- សូមលាងដៃរបស់អ្នករយៈពេល 20 វិនាទី ជាមួយសាប៊ូ នឹងទឹកស្អាត។ ប្រសិនបើពុំមានទឹក និងសាប៊ូទេ សូមប្រើប្រាស់ទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគ។
- សូមជៀសវាងកុំប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់។ មេរោគត្រូវបានចម្លងតាមការប៉ះពាល់បែបនេះ។
- សូមព្យាយាមនៅឱ្យឆ្ងាយពីក្រុមមនុស្សកកកុញ។ សូមព្យាយាមនៅឆ្ងាយពីសមាជិកគ្រួសារដែលឈឺ។
- សូមខ្ទប់ច្រមុះ និងមាត់ដោយប្រើក្រដាស់ជូតមាត់ នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់។ សូមបោះចោលក្រដាស់ជូតមាត់ ក្នុងធុងសំរាមបន្ទាប់ពីប្រើរួច។ សូមកុំភ្លេចលាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗបន្ទាប់ពីញីសំបោរ ក្អក ឬកណ្តាស់រួច។ ប្រសិនបើអ្នកពុំមានក្រដាស់ជូតមាត់ទេ សូមប្រើកែងដៃខ្ទប់នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់។
- ត្រូវសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃវត្ថុនានានៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដែលអាចមានជាប់មេរោគ។

ប្រសិនបើអ្នកមានផ្តាសាយធំ៖

- សូមសម្រាកនៅផ្ទះ។
- សម្រាកនៅផ្ទះឆ្ងាយពីអ្នកដទៃយ៉ាងតិច 7 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមឈឺ ឬយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំមានការវិវត្ត ដែលត្រូវយកជម្រើសមួយណាដែលមានរយៈពេលវែងជាង។

Alameda County
Health Care Services Agency

Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org