

ត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់ ក

ការវាតត្បាតសកល

ជំងឺរាតត្បាត COVID-19 បានឆក់យកជីវិតមនុស្សរាប់លាននាក់។ ការដឹងពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នក និងបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លងអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតមនុស្សបាន។

តើអ្នកដឹងទេ...

ភាគ្យសាននៃសហរដ្ឋអាមេរិកតំណាងឱ្យ
18% នៃចំនួនប្រជាជនអាមេរិក ប៉ុន្តែ 22%
នៃករណីទាំងអស់របស់សហរដ្ឋអាមេរិក។*



ជំងឺរាតត្បាត COVID-19 បានគូសបញ្ជាក់ពីការរំខានជាសកលយ៉ាងខ្លាំងដែលជំងឺឆ្លងអាចបង្កជាផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពហិរញ្ញវត្ថុ ការអប់រំ អាជីវកម្ម និងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។

ខណៈពេលដែលការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺនីមួយៗមានភាពខុសប្លែកគ្នា គោលការណ៍ណែនាំទូទៅអាចជួយអ្នកគ្រប់គ្នាកំណត់ការរីករាលដាល និងរក្សាសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលមានការផ្ទុះឡើង។

រៀបចំសម្រាប់ការចេញក្រៅ



ស្វែងយល់អំពីជំងឺ។



រៀបចំសម្រាប់សាលារៀន និងអាជីវកម្មដែលត្រូវបិទ។



ប្រមូលសម្ភារៈសម្រាប់ឧបករណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់របស់អ្នក។



បង្កើតផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់។



ពិនិត្យមើលគោលនយោបាយធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក។

រក្សាសុវត្ថិភាពអំឡុងពេលមានរោគសញ្ញា

ចម្ងាយ



រក្សាចន្លោះ 6 ហ្វីតរវាងខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃ។

នៅម្នាក់ឯង



ប្រសិនបើមានការបង្ហាញ ឬមានរោគសញ្ញា សូមដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក សម្រាប់ពេលវេលាដែលបានណែនាំដោយ CDC ។

ការពារ



អនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការពាក់ការពារផ្ទាល់ខ្លួន បរិក្ខារ (PPE) នៅកន្លែងសាធារណៈ ឬជុំវិញកន្លែងផ្សេងទៀត។

ហៅ 9-1-1



ប្រសិនបើអ្នកកំពុងបង្ហាញការឈឺច្រង ឬដកដង្ហើមខ្លី សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1។

ការពារខ្លួនអ្នក និងផ្សេងៗទៀត

បញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លង។

- ទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗជាមួយនឹងវ៉ាក់សាំង។
- អនុវត្តអនាម័យដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- នៅផ្ទះពេលអ្នកឈឺ។
- មាបមគលើផ្ទៃប៉ះខ្ពស់ញឹកញាប់។
- ខ្ទប់ច្រមុះ និងមាត់ពេលក្អក ឬកណ្តាស់។
- ពិចារណាពាក់ម៉ាស់នៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន

ទទួលថ្នាំបង្ការ។

ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការទទួលថ្នាំបង្ការ។ វាអាចជាជម្រើសមួយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីការពារជំងឺឆ្លង។



ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកកំពុងមានរោគសញ្ញានៃជំងឺឆ្លង សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។

ហៅ 311 | PVD311 app
សេវាកម្មទីក្រុង

ហៅ 211
United Way of RI

ហៅ 988
ការគាំទ្រអារម្មណ៍