

# ការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺផ្តាសាយបក្សី នៅពេលធ្វើការជាមួយគោធលិតទឹកដោះដែលឆ្លងជំងឺ



## ជំងឺផ្តាសាយបក្សីអាចចម្លងពីសត្វទៅមនុស្ស និងធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបាន។

- វីរុសនេះអាចស្ថិតក្នុងទឹកដោះគោនៅ សារធាតុរាវក្នុងខ្លួនសត្វ ឬនៅលើផ្ទៃវត្ថុនានា។
- វាអាចចម្លងតាមរយៈទឹកសាច ធូលី ឬតំណក់ទឹកតូចៗក្នុងខ្យល់បាន។ អ្វីៗទាំងនេះអាចចូលទៅក្នុងភ្នែក ច្រមុះ មាត់ និងស្មាតបាន។
- វាក៏អាចចម្លងបានដែរ ប្រសិនបើអ្នកប៉ះផ្ទៃវត្ថុនានាដែលមានមេរោគ រួចប៉ះមុខរបស់អ្នក។

## ការពារភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។

### ពាក់ឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) នៅពេលធ្វើការងារដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ដូចជា៖

- បូមយកទឹកដោះពីគោ ចាត់ចែងទឹកដោះគោនៅ ឬសម្អាតកន្លែងបូមយកទឹកដោះគោ។
- ថែទាំគោឈឺ ឬសម្អាតរោងគោឈឺ។
- ចាត់ចែងគោងាប់ ឬសម្អាតរោងគោងាប់។



ពាក់**វ៉ែនតាការពារ** (វ៉ែនតាការពារមានរន្ធខ្យល់ចេញចូលដោយមិនផ្ទាល់) ឬ**ក្បាំងមុខ** ដើម្បីការពារពីការសាច់ទឹក។ វ៉ែនតាការពារអាចការពារបានល្អជាងក្បាំងមុខ។ ក្បាំងមុខរក្សាម៉ាស់ឱ្យនៅស្អាត។



ពាក់**ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម N95** ឬអ្វីដែលប្រសើរជាងនេះ ដើម្បីការពារពីវីរុសក្នុងខ្យល់។



ពាក់**ស្រោមដៃ** និងកុំប៉ះមុខរបស់អ្នក។



**លាង** ឬ**សម្អាតដៃ**ឱ្យបានញឹកញាប់ក្នុងពេលធ្វើការ។ មុនពេលទៅផ្ទះ សូមលាងដៃ និងមុខ។

## ឧបករណ៍ PPE ទាំងអស់គួរតែមានផ្តល់ជូនដោយនិយោជករបស់អ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាដូចជាជំងឺផ្តាសាយធំ រួមទាំងស្បែករោលក្រហម ឬហៀរទឹករងៃ សូមទាក់ទងទៅមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

### សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

សូមចូលមើលទំព័រលើអ៊ីនធឺណិតអំពីជំងឺផ្តាសាយធំរបស់ CDPH៖ [go.cdph.ca.gov/birdflu](https://go.cdph.ca.gov/birdflu)

បើមានសំណួរ៖ សូមហៅទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយផ្នែកគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការ នៃប្រព័ន្ធរាយតម្លៃគ្រោះថ្នាក់ និងសេវាព័ត៌មាន (HESIS)៖ **(866) 282-5516**

