

តំរូវ 6 សម្រាប់ការរក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អ ពីរដូវរិវស

កាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នកពីការចម្លង និងការរាលដាលរិវសប្រព័ន្ធ ដង្ហើម ដូចជា គ្រុនក្លូ កូរីដ-19 និង ប្រព័ន្ធដង្ហើម (RSV)។

ទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងដែលមានបច្ចុប្បន្នភាព

វ៉ាក់សាំងគឺជាការការពារល្អបំផុត ជំទាស់នឹងការឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។ សូមចូលទៅ [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) ដើម្បីដាក់ពេលចាក់វ៉ាក់សាំង របស់អ្នក ឬទាក់ទងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា ថែទាំសុខភាព។

- វ៉ាក់សាំងគ្រុនក្លូ និងកូរីដ-19 គឺមានជូនសម្រាប់បុគ្គល គ្រប់រូបដែល មានអាយុ 6 ខែឬចាស់ជាង។
- ការចាក់ថ្នាំ RSV គឺមានជូនសម្រាប់ទារក និងកុមារក្មេងៗ បុគ្គល មានផ្ទៃពោះ និងនីតិជនអាយុ 60 ឆ្នាំនិងចាស់ជាង។



សម្រាកនៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ

សម្រាកនៅផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយពីគេឯង ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា គ្រុនក្លូ កូរីដ-19, ឬ RSV.

តេស្តនិងព្យាបាល

[តេស្តសម្រាប់កូរីដ-19](#) និងគ្រុនក្លូប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។ ប្រសិនបើអ្នកតេស្តវិជ្ជមាន ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ អ្នក ហើយសួររកថ្នាំ។ ថ្នាំមានដំណើរការល្អបំផុត នៅពេលបានចាប់ផ្តើមភ្លាមៗក្រោយពីរោគ សញ្ញាចាប់ផ្តើម។ រៀនថែមទៀតអំពី [ការព្យាបាលកូរីដ-19](#)។

ពិចារណាពាក់ម៉ាស់

ពិចារណា [ពាក់ម៉ាស់](#) ក្នុងអគារសាធារណៈ ឬទីកន្លែងមានមនុស្សច្រើន ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកឬ គ្រួសាររបស់អ្នកមាន [ហានិភ័យខ្ពស់សម្រាប់ជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ](#)។

លាងដៃរបស់អ្នក

លាងដៃរបស់អ្នកជាញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅស្អាត យ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើសាប៊ូនិងទឹកមិនមានទេ ប្រើទឹកអនាម័យដៃដែលមានអាកុល 60%។

គ្របពីលើកម្អុក ឬក្រដាសរបស់អ្នក

ក្អកក្អាយ ចូលទៅកែងដៃដៃ ឬ ក្រដាសគ្រវែងចោលបានរបស់អ្នក។ បញ្ជាក់ថាអ្នកលាងដៃ របស់អ្នក ឬ ប្រើទឹកអនាម័យដៃ ហើយគ្រវែងក្រដាសជូតមុខតាមក្រោយ។



ស្តែនកូដ QR ដើម្បីទស្សនាតំណ អន្តរកម្មនៅក្នុងក្រដាសផ្សាយនេះ

