

សកម្មភាពណែនាំទាំង១០ សម្រាប់ការពារជំងឺកូវីដ ១៩

10 ប្រភេទ

"រួមគ្នា យើងបានប្តេជ្ញាចិត្តក្នុងការប្រយុទ្ធនឹងជំងឺកូវីដ ១៩"

- ១ រក្សាគម្លាតគ្នាមនុស្សនិងមនុស្ស, ប្រវែងពីរដៃជាង (២ម៉ែត្រជាការណែនាំ ១ម៉ែត្រអប្បបរមា)
- ២ ពាក់ម៉ាស់ប្រសិនបើគម្លាតប្រវែងពីរដៃមិនអាចរក្សាបាននោះទេ

ម៉ាស់មិនត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់សម្រាប់ក្មេងទើបចេះដើរអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ សំដៅដល់ក្មេងដែលមិនអាចចេះដោះម៉ាស់ចេញដោយខ្លួនឯងបាន និង សំដៅដល់ក្មេងដែលមានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើមនៅពេលពាក់ម៉ាស់
- ៣ ចៀសវាងការទៅកន្លែងដែលខ្វះចរន្តខ្យល់ចេញចូលសមស្របនៅពេលមានមនុស្សច្រើននៅក្បែរៗគ្នា
- ៤ លាងដៃឱ្យបានសព្វជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកបង្ហូរយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន ៣០ វិនាទី
- ៥ មិនត្រូវប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់ដោយប្រើដៃមិនទាន់បានលាងសម្អាតនោះទេ
- ៦ ខ្ទប់មាត់ដោយប្រើដៃអវ ឬក្រដាសអនាម័យនៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់
- ៧ បើកឱ្យមានចរន្តខ្យល់ចេញចូលជាប្រចាំពេញមួយថ្ងៃ។ សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជារៀងៗលើផ្ទៃដែលមានការប៉ះពាល់ច្រើន
- ៨ ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលបង្ហាញរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ ១៩ ដូចជា ក្តៅខ្លួន ក្អក និងពិបាកដកដង្ហើម

រោគសញ្ញាចម្បងរួមមានក្តៅខ្លួន (៣៧,៥°C/៩៩,៥°F ឬខ្ពស់ជាងនេះ) ក្អក ពិបាកដកដង្ហើម រងារញាក់ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺបំពង់ក លែងដឹងរស់ជាតិនិងក្លិន។ រោគសញ្ញាក៏អាចមានដូចជា អស់កម្លាំង លែងឃ្លានចំណីអាហារ ឡើងស្បែក ហៀរសម្បុរ តឹងច្រមុះ រោគសញ្ញាទាក់ទងនឹងប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ(ចង់ចង្អោរ ក្អក រាគ) រង្វង វិលមុខ ក្អកឈាម ឈឺដើមទ្រូង ជម្ងឺភ្នែកក្រហម និងស្បែកឡើងកន្ទួល។
- ៩ ពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាព និងរោគសញ្ញាបញ្ហាដង្ហើមរបស់អ្នករៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីកំណត់រករោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ ១៩ ជាមុន
- ១០ ចៀសវាងការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់