

# ប្រការគួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើ

គួរបរិភោគអាហារដែលឆ្អិនល្អ



គួរប្រើប្រាស់ស្លាបព្រាសម្រាប់ដួសម្ហូប ពេលអ្នកញ៉ាំអាហាររួមគ្នា

មិនគួរប្រើប្រាស់ស្លាបព្រា សម ចាន កែវ និងទុយោប៊ីត្រួមគ្នាពេល បរិភោគអាហារ និងទឹក



គួរលាងដៃរបស់អ្នកអោយបានជាប់លាប់ជាមួយ សាប៊ូ ឬអាល់កុលលាងដៃក្រោយមានការប៉ះពាល់របស់ ផ្សេងៗ ឬមុនពិសាអាហារ



គួរចៀសវាងតំបន់មានមនុស្សអ្វីអរ



គួរពាក់ម៉ាសការពារនៅពេលដែលអ្នកនៅ តំបន់មានមនុស្សអ្វីអរ



គួរខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះពេលអ្នកក្រកឬកណ្តាស់



# វីរុស កូរ៉ូណា (COVID-19)



# ប្រការគួរដឹង

វីរុសកូរ៉ូណាអាចទៅវាយប្រហារលើស្ថានភាពសុខភាពអ្នកហើយករណីមួយចំនួនអាចបណ្តាលអោយស្លាប់បាន។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអាការៈដូចជា ក្តៅខ្លួន ក្អក ឈឺក ហៀរ សំបោរ និងពិបាកដកដង្ហើម បន្ទាប់ពីមានការសង្ស័យមានប៉ះពាល់អ្នកមានអាការៈដូចខាងលើ ឬទើបត្រលប់មកពីប្រទេសចិន ឬធ្លាប់មកពីបណ្តាប្រទេសដែលមានការចម្លងវីរុសកូរ៉ូណា (COVID-19) ក្នុងរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ។ សូមមេត្តាស្វែងរកការធ្វើពេទ្យវិនិច្ឆ័យជាមួយគ្រូពេទ្យនៅមន្ទីរពេទ្យអោយមានទាន់ពេលវេលា។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអាការៈដូចជា ក្តៅខ្លួន ក្អក ឈឺក ហៀរសំបោរ និងពិបាកដកដង្ហើម សូមមេត្តាស្វែងរកការធ្វើពេទ្យវិនិច្ឆ័យជាមួយគ្រូពេទ្យនៅមន្ទីរពេទ្យអោយមានទាន់ពេលវេលា។

## រោគសញ្ញាស្តែងចេញ



ក្តៅខ្លួន



ក្អក



ឈឺក



ពិបាកដកដង្ហើម