

# សូមជួយបញ្ឈប់ការចម្រុះមេរោគ

ជួយការពារនិងកាត់បន្ថយការចម្រុះជំងឺប្រព័ន្ធដកដង្ហើមដូចជា COVID-19

ចូរកុំនៅជិតអ្នកណាដែលកំពុងមានជំងឺ



សូមយកក្រដាសមកគ្របម៉ាត់និងច្រមុះនៅពេលអ្នកក្អកក្អាយ រួចមកយកវាទៅបោះចោលក្នុងធុងសំរាម



ចូរកុំយកដៃមិនស្អាតទៅប៉ះភ្នែកច្រមុះនិងមាត់

ចូរប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគមកសម្អាតតាមលើផ្ទៃនិងវត្ថុទាំងឡាយដែលត្រូវបានគេឱស្សាហ៍យកដៃមកប៉ះជាញឹកញាប់។



ចូរសម្រាកនៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ លើកលែងតែអ្នកចាំបាច់ត្រូវការទៅជួបគ្រូពេទ្យ



ចូរលាងដៃជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹកឲ្យបានញឹកញាប់ ហើយញឹកដៃយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន២០វិនាទី

ចូរជៀសវាងទីកន្លែងណាដែលមានមនុស្សច្រើន ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុពី៦០ឡើងទៅហើយមានប្រព័ន្ធការពារសុខភាពទន់ខ្សោយ



សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យនិងក្រុស្នងសុខាភិបាលផ្នែកសុខភាពនៅតំបន់អ្នករស់នៅ

If you believe you were exposed to COVID-19, contact the King County Novel Coronavirus Call Center between 8 AM to 7 PM at 206-477-3977

[CDC.GOV/COVID19](https://www.CDC.GOV/COVID19)