



នីតិវិធីដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ចំពោះអ្នកដំណើរទើបវិលត្រឡប់ ពីបណ្តាប្រទេសដែលកំពុងមានការរាតត្បាតជំងឺកូវីដ-១៩

ក្រសួងសុខាភិបាល

- សូមនៅក្នុងបន្ទប់មួយ ដាច់ដោយឡែកពីគេ រយៈពេល១៤ថ្ងៃ ហើយបន្ទប់ត្រូវមានខ្យល់ចេញចូលល្អ
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់ និង រក្សាចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ ២ម៉ែត្រ ពីសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់កន្លែងរួមគ្នា ដូចជាបន្ទប់ទឹក ផ្ទះបាយ ជាដើម។
- ត្រូវតាមដានសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន៖ ឆែកកំដៅខ្លួន២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ប្រសិនបើមាន គ្រុនក្តៅ ក្អក ឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ ពិបាកដកដង្ហើម ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ ឬ រាក សូមរាយការណ៍ទៅទូរស័ព្ទលេខ ១១៥ ។
- លាងដៃជាប្រចាំ ជាពិសេស សំអាតដៃមុនពេល និងបន្ទាប់ រៀបចំអាហារ បន្ទាប់ពីប្រើបង្គន់ និង នៅពេលដែលឃើញដៃកខ្វក់។
- ខ្ទប់មាត់និងច្រមុះ នៅពេលក្អក ឬ កណ្តាស់ ដោយក្រដាសជូតមាត់ ក្រម៉ា ឬបត់កែងដៃ រួចហើយលាងសំអាតដៃភ្លាមៗ
- សម្អាតបន្ទប់ទឹក ស្រោមពូក ខ្នើយ ភួយ និងបរិក្ខារប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ ជាប្រចាំ។
- បោះចោលកាកសំណល់ក្នុងធុងសម្រាមដែលមានគម្របបិទជិត ។

Quarantine procedure for travelers returning from countries affected by the COVID-19

- Remain in a separate room for 14 days and the room is well ventilated
- Wear a mask and keep at least 2 meters away from other family members
- Reduce the use of shared spaces such as bathrooms, kitchens.
- Monitor your own health: Check your body temperature twice a day. If you have a fever, cough, sore throat, runny nose, difficulty of breathing, headache, muscle aches or diarrhea, please call **115** ។
- Wash your hands regularly, especially before and after preparing food, after using the toilet, and whenever the hands look dirty.
- Cover your mouth and nose when coughing or sneezing with a tissue, Krama or flex elbow, then wash your hands immediately
- Regularly clean bathrooms, bed cover, pillows, blankets and other items.
- Discard the waste in a garbage container with a lid.

从受 COVID-19 影响的国家返回的旅客的隔离程序

- 在单独的房间里呆 14 天，房间通风良好
- 戴上口罩，并与其他家庭成员保持至少 2 米的距离
- 减少使用共享空间，例如浴室，厨房。
- 监控自己的健康：每天两次检查体温。如果您发烧，咳嗽，喉咙痛，流鼻涕，呼吸困难，头痛，肌肉酸痛或腹泻，请致电 115 或
- 定期洗手，尤其是在准备食物前后，上厕所后以及手脏时。
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或弯曲的肘子遮住口鼻，然后立即洗手
- 定期清洁浴室，床罩，枕头，毯子和其他物品。
- 将废物丢弃在有盖的垃圾容器中。