



ក្រសួងសុខាភិបាល

គោលការណ៍ណែនាំដើម្បីតាមដានសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន សម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ របស់អ្នកជំងឺកូវីដ-១៩

- ត្រូវតាមដានសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនជាប្រចាំរយៈពេល១៤ថ្ងៃ ៖ ឆែកកំដៅខ្លួន២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ តាមដានរោគសញ្ញាដូចជា គ្រុនក្តៅ ក្អក ឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ ពិបាកដកដង្ហើម ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ ឬ រាក
- លាងដៃជាប្រចាំ ជាពិសេស សំអាតដៃមុនពេល និងបន្ទាប់ រៀបចំអាហារ បន្ទាប់ចេញពីបង្គន់និង នៅពេលដែលឃើញដែកខ្វក់
- ខ្ទប់មាត់និងច្រមុះ នៅពេលក្អក ឬ កណ្តាស់ ដោយក្រដាសជូតមាត់ ក្រម៉ា ឬបត់កែងដៃ រួចហើយលាងសំអាតដៃភ្លាមៗ
- សម្អាតបន្ទប់ទឹក ស្រោមពូក ខ្នើយ ភួយ និងបរិក្ខារប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ ជាប្រចាំ
- បោះចោលកាកសំណល់ក្នុងធុងសម្រាមដែលមានគម្របបិទជិត

ប្រសិនបើអ្នកវិវឌ្ឍន៍មានរោគសញ្ញា

- សូមរាយការណ៍ជាបន្ទាន់ទៅទូរស័ព្ទលេខ ១១៥
- សូមនៅឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ តាមដែលអាចធ្វើបាន (ឧទា. នៅបន្ទប់ផ្សេង)
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់ និង រក្សាចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ ២ម៉ែត្រ ពីអ្នកផ្សេងទៀត
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់កន្លែងរួមគ្នា ដូចជាបន្ទប់ទឹក ផ្ទះបាយ ជាដើម
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដោយឡែក បើអាចធ្វើបាន
- កុំធ្វើដំណើរតាមការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ រថយន្តឈ្នួលរួមគ្នាជាមួយអ្នកដទៃ និងកុំទៅកន្លែងសាធារណៈនានា

Guidance for self-monitoring for casual contact of COVID-19 case

- Monitor your health closely for 14 days: Check your fever twice daily for symptoms such as fever, cough, sore throat, nausea, difficulty breathing, headache, muscle pain or diarrhea.
- 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.

If you develop symptoms

- Report immediately to phone number 115
- Stay as far away as possible (eg in other room)
- Wear a mask and keep at least two meters away from others
- Reduce the use of shared spaces such as bathrooms, kitchen.
- Use a separate bathroom if possible.
- Do not travel on public transport, use taxis or ride shares and do not attend any public places.