



ជំងឺកូវីដ 19 កំពុងរីករាលដាលនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ជំងឺនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺគ្រុនក្តៅ ក្អក និងបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ។

បុគ្គលមួយចំនួនមានការប្រឈមខ្ពស់ចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ បុគ្គលដែលមានអាយុលើស 60 ឆ្នាំ និងបុគ្គលដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម បញ្ហាសួត ជំងឺមហារីក និងស្ថានភាពសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងទៀត អាចមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារមេរោគកូវីដ 19។

របៀបការពារសុវត្ថិភាព៖



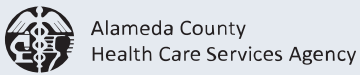
- ត្រូវពាក់ម៉ាំងមុខនៅពេលស្ថិតនៅកន្លែងសាធារណៈ លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេល 20 វិនាទី និងត្រូវជៀសវាងនៅកន្លែងអ្នកមានជំងឺ។
- អនុវត្តការរក្សាគម្លាតដោយស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតរវាងខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ។
- ត្រូវជៀសវាងប៉ះពាល់ផ្ទៃមុខ។
- ត្រូវជៀសវាងល្អិតបោកប្រាស់ដែលសន្យាព្យាបាល ផ្តល់ថ្នាំការពារ ឬស្នើសុំប្រាក់ដើម្បីជួយដល់បុគ្គលមានជំងឺកូវីដ 19។

របៀបរក្សាទំនាក់ទំនង៖



- ទូរស័ព្ទ ផ្ញើសារជាអក្សរ ឬអ៊ីមែលដើម្បីទាក់ទងជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង ឬអ្នកជាទីទុកចិត្តផ្សេងទៀត។
- ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភ ឬមានអារម្មណ៍ឯកោ សូមទូរស័ព្ទទៅខ្សែរាប់អានមិត្តដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្នែកស្មារតី៖ 800-971-0016
- ទូរស័ព្ទទាក់ទងទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬគ្លីនិកប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺគ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនរងារ ក្អក ឬដកដង្ហើមញាប់។ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំដោយយកចិត្តទុកដាក់។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ប្រសិនបើអ្នកពិបាកដកដង្ហើម ឈឺដើមទ្រូង ឬមានអារម្មណ៍ភាន់ភាំង។

សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកជំងឺកូវីដ 19 របស់ខោនធី Alameda (510-268-2101) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានថ្មីចុងក្រោយ។



Contact
 Public Health Department:
 (510) 267-8000 Main Line
 COVID-19 Information:
 (510) 268-2101
www.acphd.org

Colleen Chawla – Agency Director
 Kimi Watkins-Tartt – Director
 Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer