សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការព្យាបាលអ្នកជំងឺកូវីដ ១៩

១. ពាក់ម៉ាស់ឬម៉ាសក្រណាត់ ជាពិសេសនៅពេលជួបឬជាមួយអ្នកដទៃដោយនៅដាច់ឱ្យឆ្ងាយយ៉ាងតិច ១ ម៉ែត្រពីគ្នា។

២. លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹករយៈពេល ២០ វិនាទីឬអាល់កុល។ ជែលលាងដៃជាប្រចាំ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីនោមឬបន្ទោរបង់។

៣. កុំចែករំលែកឧបករណ៍បរិភោគនិងកែវផឹកជាមួយអ្នកដទៃ។

4. ផឹកទឹកស្អាតឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ទទួលទានរបបអាហារពេញលេញយោងតាមអាហារូបត្ថម្ភ ចៀសវាងទទួលទានអាហារដែលមិនឆ្អិនទេ។

5. កុំទាក់ទងជាមួយអ្នកជំងឺដែលសង្ស័យថាមានរោគសញ្ញានៃការរលាកផ្លូវដង្ហើម។

៦. សម្អាតរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជា សំលៀកបំពាក់ កម្រាលពូក កន្សែងពោះគោ។ល។ ដោយម្សៅសាប៊ូបោកខោអាវនិងទឹក ឬលាងជាមួយទឹកក្តៅនៅសីតុណ្ហភាព ៦០-៩០ អង្សាសេ។

7. ប្រសិនបើអ្នកមានគ្រុនក្តៅខ្ពស់ ក្អកខ្លាំង ហត់នឿយ តឹងទ្រូង ពិបាកដកដង្ហើម បាត់បង់ចំណង់អាហារ សូមប្រញាប់ទាក់ទងមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវមកមន្ទីរពេទ្យ ត្រូវបានគេណែនាំឱ្យពាក់ម៉ាស នៅលើធ្វើដំណើរ កុំប្រើមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ គួរប្រើរថយន្តឯកជន

៨. បន្ទាប់ពីត្រឡប់មកពីមន្ទីរពេទ្យវិញ អ្នកចាំបាច់ត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល ៧-១៤ ថ្ងៃ។