

COVID-19 Report from RHCP

Situation Report (as of May 11th, 2020)

Olmsted County: 368 cases

Minnesota: 11,271 cases

United States: 1,300,696 cases

(Reference: MN Department of Health, CDC)

បញ្ឈប់ការរាលដាល

ប្រើក្រណាត់រ៉ូមខពេលនៅកន្លែងសាធារណៈ

យកដៃបទមាត់ពេលក្អកក្អាយ

លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឬប្រើអាសេនត្រីក្លូរីនដៃអោយបានញឹកញាប់។

ត្រូវនៅអោយឆ្ងាយពីគ្នា - នៅអោយឆ្ងាយ៦ហ្វីត។

ត្រូវនៅផ្ទះហើយនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ បើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។

ត្រូវទៅធ្វើតេស្តមើល COVID-19 បើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។

សំណួររបស់អ្នកដែលបានឆ្លើយហើយ

1. បញ្ហាការអោយនៅផ្ទះពីរដ្ឋភិបាលនៅ Minnesota ជិតអស់ផុតកំណត់ហើយ។
តើនេះមានន័យថាយើងមិនចាំបាច់បាត់បង់អ្វីពី COVID-19 ទៀតទេឬ?
វិរុសដែលធ្វើអោយកើត COVID-19 នៅបន្តការរាលដាលក្នុងសហគមន៍។ COVID-19 ដែលបានផ្ទុះឡើងនោះអាចនៅទីនេះយូរអង្វែង។ ដូច្នេះ,
អ្នកទាំងអស់គ្នាត្រូវតែធ្វើតាមចន្លោះដែលបានបង្ហាញឡើងនោះដើម្បីជួយអោយមនុស្សរាល់គ្នាមានសុខភាពល្អ, កាត់បន្ថយការទៅជិតនាក់មាន COVID-19, ហើយជួយបន្ថយល្បឿនការរាលដាលរោគនេះ។
2. តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីការពារខ្លួនខ្ញុំនិងគ្រួសារខ្ញុំអំពី COVID-19?
យើងត្រូវការការពារខ្លួនឯង, គ្រួសារហើយនិងសហគមន៍យើងដោយធ្វើដូចនៅខាងក្រោមនេះ៖

លាងដៃអោយបានញឹកញាប់។

- លាងដៃអោយបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ក៏២០វិនាទីដែរ។
- អ្នកអាចប្រើអាវកុលលាងដៃដែលមានជាតិអាវកុលយ៉ាងទឹចណាស់ក៏៦០ភាគរយដែរ។ ត្រូវលាងជួតសប់គ្រប់កន្លែងនៅលើប្រអប់ដៃហើយរហូតដល់ស្អាត។
- ជៀសវាងប៉ះភ្នែក, ច្រមុះ, និងមាត់មុនជាមួយដៃមិនស្អាត។



ត្រូវនៅអោយឆ្ងាយជៀសវាងការនៅជិតគេឯង។

- នៅឆ្ងាយពីគេឯងពេលនៅក្រៅផ្ទះ។
 - ត្រូវចាំថានាក់ខ្លះអត់មានរោគសញ្ញាតែអាចចម្លងវិរុសបាន។
 - នៅឆ្ងាយពីគេយ៉ាងហោចណាស់ក៏៦ហ្វីតឬក៏២ម៉ែត្រ (ប្រវែងដៃប្រហែល២)។
 - កុំប្រមូលផ្តុំជាក្រុម។
 - កុំនៅកន្លែងមានមនុស្សច្រើនហើយជៀសវាងការជួបជុំទ្រង់ទ្រាយធំ។
 - បើអ្នកមានអាយុ៦៥ឬចាស់ជាង៦៥ឆ្នាំឬមានរោគជំងឺ សូមនៅផ្ទះ។
 - បើអ្នកឈឺ នៅផ្ទះត្រូវកំណត់ការទាក់ទងទៅនាក់ផ្សេង។
- ជៀសវាងទៅជិតនាក់ណាដែលឈឺ។ បើអាច, នៅអោយឆ្ងាយពីនាក់ដែលឈឺហើយនិងនាក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះ។



គ្រូបមាត់និងច្រមុះជាមួយម៉ាស់ក្រណាត់ពេលនៅជិតគេឯង។

- ត្រូវចាំថា-អ្នកអាចចម្លង COVID-19ទៅនាក់ផ្សេងទោះបីអ្នកអត់មានអរម្មណ៍ថាឈឺក៏ដោយ។
- អ្នកណាក៏ដោយក៏ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ពេលដែលទៅកន្លែងសាធារណៈ, ឧទាហរណ៍ដូចជាទៅផ្សារឬទៅទិញរបស់ចាំបាច់។
 - មិនត្រូវអោយកុមារក្រោមអាយុ២ឆ្នាំពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នោះទេ, នាក់ដែលមានការពិបាកដកដង្ហើម, ឬសន្លប់, អសមត្ថភាព ឬក៏មិនអាចយកម៉ាស់ចេញដោយខ្លួនឯងដោយអត់នាក់ជួយ។
- បើស៊ីអ្នកបានឆ្លងមេរោគថាពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ដើម្បីការពារអ្នកដទៃទៀត។
- គ្រូបន្តនៅអោយឆ្ងាយពីគេឯងអោយបាន៦ហ្វីត។ ម៉ាស់ក្រណាត់មិនមែនជាការយកមកជំនួសការនៅឆ្ងាយពីនាក់ដទៃនោះទេ។



គ្រូបមុខពេលក្អកឬកណ្តាស់។

- បើអ្នកនៅកន្លែងឯកជនហើយអត់បានពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ទេ, ត្រូវចាំថាអ្នកត្រូវតែគ្រូបមាត់និងច្រមុះជាមួយក្រដាសនៅពេលដែលអ្នកក្អកឬកណ្តាស់។
- បើអ្នកអត់មានក្រដាសទេ ត្រូវក្អកឬកណ្តាស់ចូលទៅក្នុងដៃឬកែងដៃ។
- បោះចោលក្រដាសប្រើហើយចូលទៅក្នុងធុងសំរាម។
- ភ្លាមៗនោះត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ក៏២០វិនាទីដៃ ឬប្រើអាវកុលលាងដែលមានជាតិអាវកុលយ៉ាងទឹចណាស់ក៏៦០ភាគរយដែរ។



សំអាតនិងជួតសំលាប់មេរោគ។

- សំអាតនិងជួតសំលាប់មេរោគអោយបានញឹកញាប់នៅលើផ្ទៃអ្វីៗដែលប្រើច្រើនរៀងរាល់ថ្ងៃ។
នេះរួមជាមួយនឹង តុ ដៃទ្វារ កុងតាក់ភ្លើង កុងទ័រក្នុងផ្ទះបាយ ដងអ្វីៗ តុ ទូរស័ព្ទ ក្តារចុច
បង្កន់ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកនិងស្លូកទឹក។
 - បើនៅលើផ្ទៃអ្វីៗកខ្វាក់ សំអាតវាទៅ។
ប្រើសាប៊ូបាកខោអាវឬសាប៊ូនិងទឹកមុននឹងជួតសំអាតសំលាប់មេរោគ។
ហើយប្រើទឹកថ្នាំលាងជួតសំលាប់មេរោគសម្រាប់ប្រើនៅក្នុងផ្ទះ។



ត្រូវគេងអោយបានគ្រប់គ្រាន់ហើយញាំអាហារដែលផ្តល់អោយមានសុខភាពល្អ។

ទូរសព្ទសហគមន៍នៃ COVID-19

(507) 328-2822

9 am - 9 pm, 7 days a week

អ្នក ជាអ្នកនៅក្នុងសហគមន៍ គឺជាអ្នកនៅជួរមុខដើម្បីបញ្ឈប់COVID-19។
ដោយការលាងដៃ សំអាតនិងធ្វើអនាម័យ។ ដោយនៅឆ្ងាយពីគ្នា។ ដោយត្រូវនៅផ្ទះ។
យើងទាំងអស់គ្នានៅរួមជាមួយគ្នា។ យើងនិងបានជាសះស្បើយជាមួយគ្នា។

