



Town of Name

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 555-555-5555

ឬចូលទៅ ourwebsite@town.com



ការណែនាំអំពីទឹកដាំ/ទឹកផឹក

អ្នកណាដែលញាំទឹកខ្វះអាចនឹងឈឺ។ ទារក កុមារតូច មនុស្សចាស់ និងមនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ងាយប្រឈមនឹងជំងឺ។ រោគសញ្ញាអាចរួមមាន រាគមូលក្រពើ ចង្កោរ ជំងឺខាន់លឿង ឈឺក្បាល និងអស់កម្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នកបង្ហាញរោគសញ្ញានៃការឆ្លងមេរោគ សូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យ អ្នកថែទាំ ឬគ្លីនិកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

វិធីរក្សាសុវត្ថិភាព

- សូមប្រើប្រាស់ទឹកដាំ ឬទឹកដបសម្រាប់អ្វីដែលអ្នកអាចញាំបាន រហូតទាល់តែការណែនាំត្រូវបានដកចេញ។ ដាំទឹកឱ្យពុះយ៉ាងហោចណាស់មួយនាទី។
- បោះចោលទឹកកក ភេសជ្ជៈ ទឹកដោះគោសម្រាប់ទារក និងអាហារនៅដែលចម្អិនជាមួយទឹកម៉ាស៊ីនក្នុងអំឡុងពេលដែលមានបញ្ហា។
- ជៀសវាងការលេបទឹកម៉ាស៊ីននៅពេលដូតទឹក។
- ដូតទឹកឱ្យកុមារតូចៗដោយការដូតខ្លួន។
- ប្រើទឹកសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីលាងដៃរួច។
- កុំប្រើប្រភពទឹកផឹក ឬតុលេងទឹក។
- អនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្នដូចគ្នាចំពោះសត្វចិញ្ចឹម។

បន្ទាប់ពីការណែនាំបានដកចេញ

- ចាក់ទឹកប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ និងក្នុងអគារចោល។ សម្អាតក្បាលម៉ាស៊ីនតឹកមួយនាទី និងបំពង់ទឹកក្តៅ និងឧបករណ៍កម្ដៅរយៈពេល 15-30 នាទី អាស្រ័យលើទំហំ។
- បោះចោលទឹកដោះគោទារក និងអាហារផ្សេងទៀតដែលបានរៀបចំដោយទឹក។
- បោះចោលទឹកនៅក្នុងឧបករណ៍សំណើម ម៉ាស៊ីនផ្តល់សម្ពាធឱ្យលំអ្នកមាន (CPAP) ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់សម្រាប់មាត់ ថ្នាំពេទ្យ ឬឧបករណ៍ថែទាំសុខភាព រួចលាងជម្រះ។
- លាងសម្អាតកន្លែងចាក់ទឹកសំណល់ពីទូទឹកកក ហើយបោះចោលទឹកកក។



ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះត្រូវបានគាំទ្រដោយកិច្ចព្រមព្រៀងសហប្រតិបត្តិការរដ្ឋបាលក្រោម៖ កិច្ចព្រមព្រៀងសហប្រតិបត្តិការសម្រាប់ការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់គ្រោះអាសន្នសុខភាពសាធារណៈ (PHEP) និងកិច្ចព្រមព្រៀងសហប្រតិបត្តិការសម្រាប់កម្មវិធីត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់មន្ទីរពេទ្យ (HPP) ពីមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ (CDC) និង/ឬរដ្ឋបាលសម្រាប់ការត្រៀមលក្ខណៈ និងការឆ្លើយតបជាយុទ្ធសាស្ត្រ (ASPR)។ ខ្លឹមសារក្នុងនោះគឺជាការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកនិពន្ធ ហើយមិនចាំបាច់តំណាងឱ្យទស្សនៈផ្លូវការរបស់ CDC និង/ឬ ASPR ឡើយ។

ប្រភព៖ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ Massachusetts