



# ការធ្វើឱ្យយឺតដល់ការឆ្លងរាលដាលនៃ កូរ៉ូណាវីរុស (coronavirus)

អ្នកត្រូវតែស្នាក់នៅផ្ទះ។ ធ្វើដូចនេះនឹងសង្គ្រោះជីវិត។

- លាងដៃជាញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្នុងផ្ទះ យ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ សម្អាតដោយប្រើក្រដាសជូតដៃ ឬម៉ាស៊ីនសម្អាតដៃ។
- ព្យាយាមកុំប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក។
- គ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើក្រដាសអនាម័យ នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានក្រដាសអនាម័យទេ សូមក្អក ឬកណ្តាស់ចូលទៅផ្នែកដៃអាវខាងលើ ឬកែងដៃរបស់អ្នក។
- សូមទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់តាមលេខ – **1800 675 398** – ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការថែរក្សាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ពួកគេនឹងប្រាប់អ្នកត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ។
- បន្តទម្លាប់រស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ៖ ហាត់ប្រាណ ផឹកទឹក គេងឱ្យបានច្រើន។
- ទិញវត្ថុលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល ដែលមានជាតិអាល់កុលលើសពី 60%។



ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ

[www.coronavirus.vic.gov.au/khmer](http://www.coronavirus.vic.gov.au/khmer)

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ សូមទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់សម្រាប់ **Coronavirus** តាម លេខ **1800 675 398** (24 ម៉ោង)

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ សូមទូរសព្ទទៅ TIS National តាមលេខ 131 450 សូមរក្សាទុកលេខសូន្យបីដង (000) សម្រាប់តែ ភាពអាសន្នប៉ុណ្ណោះ