



ទម្លាប់មានសុខភាពល្អ ជួយរក្សាគ្រួសាររបស់អ្នកបានសុខសប្បាយ ។

**យកចិត្តទុកដាក់ : បិទបាំងការក្អក និងកណ្តាស់ ។
រក្សាដៃឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ។**

ទម្លាប់មានសុខភាពល្អ អាចជួយការពារអ្នក និងកូនអ្នកពីការឆ្លងមេរោគ ឬឆ្លងរាតជាលមេរោគ នៅផ្ទះ នៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅសាលា ។ វិធានការសាមញ្ញៗអាចជួយបញ្ឈប់មេរោគ និងទប់ស្កាត់ការមានជម្ងឺ ។

បិទបាំងមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នក៖ ប្រើប្រាស់ក្រដាសអនាម័យនៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ និងចោល វានៅក្នុងសំរាម ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានក្រដាសអនាម័យ ចូរបិទបាំងមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នក ឱ្យបានល្អបំផុតតាមវែងអ្នកអាចធ្វើបាន ។

ពារសំអាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់៖ ពារសំអាតដៃរបស់អ្នករាល់ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ ។ ការពារសំអាតដៃបញ្ឈប់មេរោគបាន ។ (ទេស ចាហ្គយ) និងក្រដាសជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល ក៏សំអាតបានល្អផងដែរ ។

រំលឹកកូនរបស់អ្នកឱ្យអនុវត្តទម្លាប់មានសុខភាពល្អផងដែរ៖ មេរោគដែលបណ្តាលឱ្យមានជម្ងឺផ្តាសាយ ក្អក ឆ្លងជម្ងឺផ្តាសាយ និងរលាកសួត អាចរាតជាលមេរោគយ៉ាងងាយស្រួល ។

ទម្លាប់មានសុខភាពល្អជួយកាត់បន្ថយជម្ងឺ និងថែទាំ៖
មានអារម្មណ៍ល្អក្នុងការធ្វើអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ ដើម្បីរស់នៅបានប្រសើរ

ទម្លាប់មានសុខភាពល្អ បញ្ឈប់មេរោគ ។ នៅផ្ទះ នៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅសាលា ។ សារនេះធ្វើមកពី មជ្ឈមណ្ឌលប្រតិបត្តិការ និងទប់ស្កាត់ជម្ងឺ ១៨ មេរោគ ថ្ងៃ មុនសាលា ជំងឺឆ្លង រាង រាវ វេជ្ជសាស្ត្រ និងក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មប្រជាជន ១១ មេរោគ រាង រាវ វេជ្ជសាស្ត្រ ៗ ពលករ រាង រាវ វេជ្ជសាស្ត្រ ។ ដើម្បីសិក្សាបន្ថែមទៀត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ : www.cdc.gov ។

**ការលាងសំអាតដៃ
រក្សាសិស្សឱ្យនៅក្នុងសាលា**

