



**ទម្លាប់មានសុខភាពល្អ ជួយរក្សាគ្រួសាររបស់អ្នកបានសុខសប្បាយ ។**

**យកចិត្តទុកដាក់ : បិទបាំងការក្អក និងកណ្តាស់ ។  
រក្សាដៃឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ។**

ទម្លាប់មានសុខភាពល្អ អាចជួយការពារអ្នក និងកូនអ្នកពីការឆ្លងមេរោគ ឬឆ្លងរាងជាលមេរោគ នៅផ្ទះ នៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅសាលា ។ វិធានការសាមញ្ញៗអាចជួយបញ្ឈប់មេរោគ និងទប់ស្កាត់ការមានជំងឺ ។

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

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

រំលឹកកូនរបស់អ្នកឱ្យអនុវត្តទម្លាប់មានសុខភាពល្អផងដែរ : មេរោគដែលបណ្តាលឱ្យមានជំងឺផ្តាសាយ ក្អក ឆ្លងជំងឺផ្តាសាយ និងរលាកសួត អាចរាតត្បាតយ៉ាងងាយស្រួល ។

ទម្លាប់មានសុខភាពល្អជួយកាត់បន្ថយជំងឺ និងថែទាំ :  
មានអារម្មណ៍ល្អក្នុងការធ្វើអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ ដើម្បីរស់នៅបានប្រសើរ

ទម្លាប់មានសុខភាពល្អ បញ្ឈប់មេរោគ ។ នៅផ្ទះ នៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅសាលា ។ សារនេះធ្វើមកពី មជ្ឈមណ្ឌលច្រូតពិនិត្យ និងទប់ស្កាត់ជំងឺ ១៨ ខែ ២០១៧ ថ្ងៃ មិសាសាស្ត្រ ជំងឺឆ្លង រាង ភរវេទនា និងក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មប្រជាជន ១១ ខែ ២០១៧ ថ្ងៃ ៖ ពលករ រាង ភរវេទនា រុក្ខាប្រមូល រុក្ខាប្រមូល ។ ដើម្បីសិក្សាបន្ថែមទៀត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ : [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) ។ ឬ ទូរស័ព្ទ : ១-៨០០-២៣២-៧៦៨៧

