



Reduce your risk of **coronavirus** infection:

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងវីរុស កូរ៉ូណា ៖

Clean hands with soap and water
or alcohol-based hand rub

លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក
ឬជូតដៃជាមួយអាសកុល



Cover nose and mouth when coughing
and sneezing with tissue or flexed elbow

ខ្ទប់ច្រមុះ និងមាត់ពេលក្អក
និងកណ្តាស់ជាមួយនឹងក្រដាសឬ កែងដៃរបស់អ្នក

Avoid close contact with anyone
with cold or flu-like symptoms

ជៀសវាងការទាក់ទងជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់
ដែលមានជំងឺផ្តាសាយឬ រោគសញ្ញាស្រដៀងជំងឺផ្តាសាយ



Thoroughly cook meat and eggs

ចម្អិនសាច់ និងស៊ុតអោយបានឆ្អិន

Avoid unprotected contact with
live wild or farm animals

ជៀសវាងការប៉ះពាល់សត្វព្រៃ
ឬសត្វចិញ្ចឹមក្នុងកសិដ្ឋាន





Protect yourself and others

ការការខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីការឆ្លងជម្ងឺ

Wash your hands

លាងដៃរបស់អ្នក



- after coughing or sneezing
បន្ទាប់ពីក្អក ឬកណ្តាស់
- when caring for the sick
ពេលថែទាំអ្នកជំងឺ
- before, during and after you prepare food
មុនពេល, កំឡុងពេល និង ក្រោយពេលរៀបចំម្ហូប
- before eating
មុនពេលបរិភោគ
- after toilet use
បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់
- when hands are visibly dirty
នៅពេលដៃកខ្វក់
- after handling animals or animal waste
បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់សត្វ ឬលាមកសត្វ

Source:

