



# កូវីដ-១៩ (COVID-19) ព័ត៌មានពិតត្រូវសម្រាប់អ្នករស់រាន



## ចូរនាំគ្នាចាក់វ៉ាក់សាំង!

វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ មានសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព និងជួយការពារលោកអ្នកគ្រួសារអ្នក មិត្តភក្តិ និងអ្នកដទៃទៀតពីការកើតជំងឺកូវីដ-១៩។ វ៉ាក់សាំងទាំងនេះត្រូវបានគេធ្វើតេស្តយ៉ាងយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់។ វ៉ាក់សាំងគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីជួយប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងរោគរាតត្បាតនេះ។

### ផលប៉ះពាល់ទូទៅនៃវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩

- ឈឺដៃ
- ឈឺក្បាល
- គ្រុនក្តៅ
- អស់កម្លាំង
- គ្រុនញាក់, ញ័រ
- ឈឺសាច់ដុំ
- ឆ្អល់ពោះចងក្អាត

### រឿងសំខាន់ៗដែលត្រូវដឹង!

- វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ មិនគិតថ្លៃ លើអ្នករាល់គ្នាទេ
- អ្នកអាចចាក់វ៉ាក់សាំងបាន ប្រសិនបើអ្នកគ្មានការធានារ៉ាប់រងឬគ្មានឯកសារសំអាង
- លោកអ្នក មិន ត្រូវបានគេសួររកភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ទេ
- លោកអ្នកអាចប្រើការសុំច្បាប់ឈប់សម្រាកឈឺ NJ (NJ Earned Sick Leave) ដើម្បីទៅចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ របស់អ្នក

### ចុះព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនខ្ញុំវិញ?

អ្នកនឹងត្រូវគេសួរសំណួរអំពី

- ប្រភេទការងារដែលអ្នកធ្វើ
- កន្លែងដែលអ្នករស់នៅ
- សុខភាពរបស់អ្នក
- ជាតិសាសន៍/ជនជាតិ
- ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត និង
- ភេទ។

រដ្ឋនឹងមិនអោយគេដឹងពីឈ្មោះ និងអាសយដ្ឋានរបស់អ្នកទេ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំង មិនមាន ផលប៉ះពាល់លើច្បាប់គិតថ្លៃសាធារណៈទេ។

## បង្ការកូវីដ-១៩

វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការបន្តទម្លាប់សុខភាពដែលត្រូវបានណែនាំដើម្បីបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ ទោះបីអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួចហើយក៏ដោយ។ ការរួមផ្សំពីវ៉ាក់សាំងនេះ និងសកម្មភាពខាងក្រោមនឹងផ្តល់ការការពារពីជំងឺកូវីដ-១៩ បានល្អបំផុត។

- ### លាងដៃរបស់អ្នក

ឧស្សាហ៍លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកអោយបានញឹកញាប់
- ### ត្រូវនៅផ្ទះ

ប្រសិនបើអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ត្រូវនៅផ្ទះរហូតដល់ 24 ម៉ោង បន្ទាប់ពីអ្នកបាត់គ្រុនក្តៅ តែកុំអោយតិចជាង 10 ថ្ងៃចាប់ពីពេលដែលអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ
- ### កុំប៉ះផ្ទៃមុខរបស់អ្នក

ការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់ ជាប្រភពចម្លងមេរោគចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក យ៉ាងងាយ។
- ### ត្រូវនៅអោយឆ្ងាយពីអ្នកដទៃចម្ងាយ 6 ហ្វីត

ការរក្សាគម្លាតពីគ្នា វាធ្វើអោយមេរោគកាន់តែពិបាកនឹងរីករាលដាល។
- ### ត្រូវបិទគម្របទឹកលាងសម្អាតដៃជានិច្ច

ប្រើទឹកលាងសម្អាតដៃដែលមានអាល់កុល 60% ប្រើវាអោយបានញឹកញាប់ ហើយប្រាប់កូនៗ និងមនុស្សនៅជុំវិញអ្នកអោយធ្វើដូចគ្នាផង។
- ### ត្រូវពាក់ម៉ាស

ម៉ាសក្រណាត់ ឬម៉ាសពាក់រួចបោះចោលជួយបង្ការការរីករាលដាល នៃមេរោគពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត។
- ### ជៀសឆ្ងាយពីមនុស្សឈឺ

វាជួយអ្នកកុំអោយប៉ះពាល់នឹងមេរោគរបស់មនុស្សដទៃទៀត។ កូវីដ-១៩ រីករាលដាលយ៉ាងងាយបំផុតនៅពេលមនុស្សមានរោគសញ្ញា។
- ### បរិភោគអាហារអោយបានត្រឹមត្រូវ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ

បរិភោគអាហារសុខភាព និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ ដើម្បីជួយដល់ប្រព័ន្ធសុំ របស់អ្នក និងឆាប់ជាសះស្បើយពីជំងឺ។

ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-855-568-0545 ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប។  
ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀប និងកន្លែងចាក់វ៉ាក់សាំង  
សូមចូលមើល [www.covid19.nj.gov](http://www.covid19.nj.gov)