

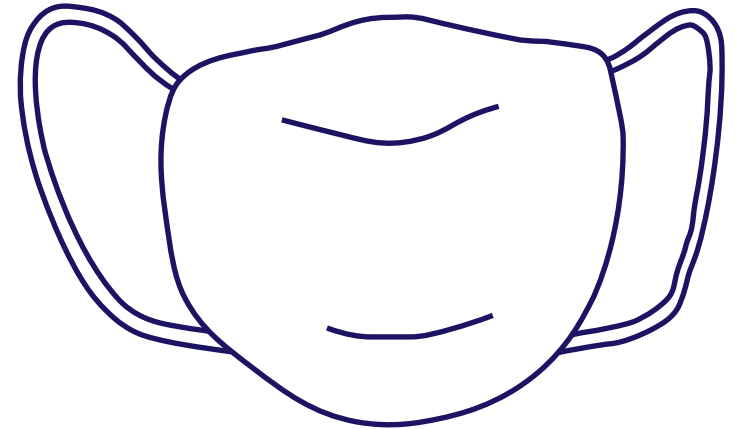


តើខ្ញុំត្រូវការពាក់ម៉ាស់ឬ?

ម៉ាស់គឺជាការប្រុងប្រយ័ត្នទុកជាមុនបន្ថែមដើម្បីការពារទល់នឹង COVID-19 នៅក្នុងតំបន់នានាដែលមានការឆ្លងក្នុងសហគមន៍។ សូមពិនិត្យមើលដំបូន្មាននៅតាមរដ្ឋ និងដែនដីក្នុងតំបន់របស់អ្នកអំពីការណែនាំ និងលក្ខខណ្ឌតម្រូវនៃម៉ាស់។ ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពមួយដែលការរក្សាគម្លាតរាងកាយមានការពិបាក ដូចជានៅលើមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ នោះអ្នកប្រហែលជាត្រូវជ្រើសរើសដើម្បីពាក់ម៉ាស់។

ដើម្បីស្នាក់នៅដោយគ្មាន COVID៖

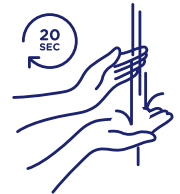
- លាង ឬធ្វើអនាម័យដៃរបស់អ្នក
- រក្សាគម្លាតរាងកាយ (1.5 ម៉ែត្រ)
- រក្សាការចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 របស់អ្នកឱ្យមានបច្ចុប្បន្នភាព
- ស្នាក់នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន និងត្រូវធ្វើតេស្ត។



ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសដើម្បីពាក់ម៉ាស់៖



លាងដៃរបស់អ្នកនៅមុនពេលពាក់ម៉ាស់



ធ្វើឱ្យប្រាកដថាវាគ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក ហើយត្រូវល្អនៅក្រោមចង្ការរបស់អ្នកនៅលើក្តោងច្រមុះរបស់អ្នក ហើយទល់នឹងចំហៀងនៃមុខរបស់អ្នក។



កុំប៉ះផ្ទៃកខាងមុខនៃម៉ាស់ ខណៈពេលកំពុងពាក់វា ឬនៅពេលដកវាចេញ។ ប្រសិនបើអ្នកប៉ះម៉ាស់ សូមលាងដៃ ឬធ្វើអនាម័យដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ កុំឱ្យម៉ាស់ព្យួរលើចង្ការ ឬក្របរបស់អ្នក។



លាងដៃ ឬធ្វើអនាម័យដៃរបស់អ្នក ក្រោយដកម៉ាស់ចេញ។



បោកគក់ម៉ាស់ធ្វើពីក្រណាត់ក្រោយពេលប្រើម្តងៗ ឬជាអប្បបរមាត្រូវបោកគក់វាប្រចាំថ្ងៃ។



*ម៉ាស់ប្រើតែមួយដង គឺមិនត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាថ្មីទេ ហើយគួរតែបោះវាចោលភ្លាម ក្រោយការប្រើប្រាស់។

សំខាន់៖ មនុស្សដែលមានស្ថានភាពជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ គួរស្វែងរកដំបូន្មានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រនៅមុនពេលប្រើប្រាស់ម៉ាស់។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមហៅទូរសព្ទទៅ National Coronavirus Helpline តាមលេខ **1800 020 080**, ជ្រើសរើស **ជម្រើសទី 8**
សម្រាប់សេវាកម្មប្រែប្រួលភាសា ឬចូលមើល **www.health.gov.au**