



# ការឆ្លងរាលដាលពេញពិភព

# លោកនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ

## ការពារបុគ្គលិករួមការងាររបស់អ្នក គ្រួសារ និងខ្លួនអ្នក!

ការឆ្លងរាលដាលពេញពិភពលោក ឬគ្រោះបន្ទាន់អាសន្នផ្នែកសាធារណៈ សុខាភិបាលដ៏ទៃទៀត គឺអាចមានលទ្ធភាពកើតឡើងពិតប្រាកដបាន ។ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវធ្វើផែនការ និងត្រៀមរៀបចំ ។

- អនុវត្តទំលាប់សុខភាពល្អ ។ លាងដៃ ក្អកបូកណ្តាស់ទៅលើដៃអាររបស់អ្នក ហើយសំរាកនៅផ្ទះពេលណាអ្នកឈឺ ។
- រក្សាទុកម្ហូបចំណី និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់នានា ។ រក្សាទុកសំរាប់រយៈពេលមួយអាទិត្យ ឬលើស ។
- មានគំរោងផែនការសំរាប់គ្រោះបន្ទាន់អាសន្នសំរាប់គ្រួសារអ្នក ។



ដើម្បីចង់ដឹងព័ត៌មានថែមទៀតអំពីការត្រៀមរៀបចំ សូមទស្សនារបស់សាយ:  
**[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) or [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)**