មេរោគវ៉ែសណាយ
WEST NILE VIRUS

មេរោគវ៉ែសណាយ អាចការពារបាន! សូមអនុវត្តតាមវិធីបីយ៉ាងនេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយកុំឲ្យមូសខាំ ។

1 សូមកំចាត់សំបុកមូសដែលមាននៅជិតផ្ទះលោក-អ្នក ។

- រៀងរាល់អាទិត្យ ចូរចាក់ទឹកពីធុងធំៗ, ពីធុងតូចៗនិងពីរនេះ រុញធុងទឹកចេញឲ្យអស់
- ចូរចាក់ទឹកចេញពីប្រអប់ផ្សេងៗ ដូចជាប្រអប់គុក្កតាឬពីកំប៉ុងជាដើម
- ចូរចាក់ទឹកចេញពីអាងក្មេងលេងនៅពេលមិនប្រើការ
- ចូរសំអាតស្រះទឹកនៅក្នុងសួនច្បារ
- ចូរបោះកង់ឡានចាស់ៗចោលឲ្យអស់
- ចូរផ្លាស់ទឹកក្នុងស្នូកសំរាប់សត្វចាបងូតនិងទឹកក្នុងស្នូកសំរាប់ពាហនៈ ឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់មួយអាទិត្យម្តង
- ចូរប្រមូលកំប៉ុងចាស់ៗនិងដបទុកឲ្យល្អ
- ចូរចាក់ទឹកចេញពីផើងផ្កា
- ចូរសំអាតទឹកចេញពីក្រណាត់ឬពីប្លាស្ទិក ដែលមានទឹកដក់
- ចូរគ្របធុងទឹកភ្លៀងដោយប្រើក្រណាត់ការពារមូស
- ចូរជួយជនចាស់ជរា,បងប្អូន ឬអ្នកជិតខាងលោក-អ្នកនូវកិច្ចការទាំងនេះកុំខាន

2 ចូររៀបចំផ្ទះរបស់លោក-អ្នក

- ចូរសំអាតស្លឹកឈើដែលស្ទះតាមទរទឹក ឬតាមប្រឡាយ
- ចូរជួសជុលបំពង់ទឹកលេចនៅក្រៅផ្ទះ
- ចូរជួសជុលសំណាញ់បង្អួចនិងសំណាញ់ទ្វារកំហុក ឲ្យបិទជិតគឹងល្អ
- ចូរដាក់សំណាញ់យ៉ាងទ្វារដែលបើកចេញចូលញឹកញាប់ធ

3 ចូរប្រើប្រដាប់ការពារផ្ទាល់ខ្លួននៅពេលមូសខាំ

- ចូរស្លៀកខោនិងពាក់អាវដៃវែង
- គួរប្រើថ្នាំការពារសត្វល្អិតខាំ
- ថ្នាំការពារសត្វល្អិតប្រភេទ DEET មានប្រសិទ្ធភាពណាស់ ។
  – ចូរយកចិត្តទុកដាក់ និងអនុវត្តតាមរបៀបប្រើវា

ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាល ចង់ឮពីលោក-អ្នក

បើអ្នកឃើញសត្វក្អែក,សារិកា ឬ តាវ៉ោងាប់ ចូរកត់ទីកន្លែង និងម៉ោងដែលអ្នកបានឃើញ បន្ទាប់មកទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាល ដើម្បីរាយការណ-ប្រាប់គេឲ្យដឹង ។ តាមករណីខ្លះ ក្រសួងសុខាភិបាលអាចមកអ្ៃសយកសត្វនោះទៅ ដើម្ប ធ្វើការពិសោធន-មើល ។ ភាគច្រើន គេនឹងស្នើឲ្យអ្នកអ្ៃសសត្វនោះ ដាក់ក្នុងថង់ ហើយចោលទៅក្នុងធុងសំរាមរបស់អ្នក ។

ការបោះសត្វស្លាប់ចោល

សត្វក្អែកនិងសត្វពាហនៈផ្សេងៗទៀត មិនចម្លងមេរោគវ៉ែសណាយ ដល់មនុស្សយើងទេ ។ លោក-អ្នកអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសារមូលខាំប៉ុណ្ណោះ ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ចូរកុំប៉ះពាល់សត្វស្លាប់នោះឲ្យសោះ,ត្រូវប្រើស្រោមដៃ ឬប្រើប៉ែលចូកវាដាក់ក្នុងថង់ប្លាស្ទិកពីរជាន់ ។ ចូរបោះវាចោលទៅក្នុងធុងសំរាម ។

ចូរការពារកុំឲ្យមូសខាំ

ដើម្បីសិក្សាអំពីរោគវ៉ែសណាយ(West Nile)ឲ្យបានច្រើន:
www.doh.wa.gov/wnv
1-866-78VIRUS

Washington State Department of Health

DOH Pub 334-073 CA 3/05

ការសមរម្យនៃក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាល – ក្រុងស៊ីអាថ្ល និងយ៉ីងខ្ទ ។

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team