

ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមក្លរូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19) អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

Public Health កំពុងជំរុញឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីពន្លឺតការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។

តើវាឆ្លងដោយរបៀបណា?



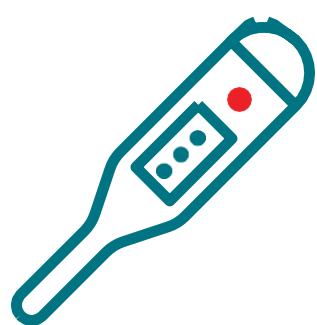
តាមរយៈតំណក់ទឹកមាត់នៅពេលដែល មនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគក្លរូណា ឬកណ្តាស់



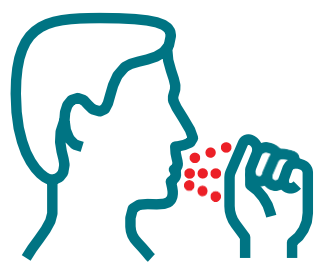
ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែល កើតជំងឺ

មេរោគក្លរូណាប្រភេទថ្មី គឺជាប្រភេទមេរោគថ្មី ដែលបានចាប់ផ្តើមធ្វើឲ្យមនុស្សកើតជំងឺកាលពីពេលថ្មីៗនេះ។ វាបានចាប់ផ្តើមនៅចិនដីគោក ប៉ុន្តែឥឡូវនេះវាក៏កំពុងចម្លងទៅប្រជាជនទូទាំងពិភពលោក រួមទាំងប្រជាជននៅ Los Angeles ផងដែរ។

តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?



គ្រុនក្តៅ



ក្អក



ពិបាកដកដង្ហើម

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីការពារខ្លួន និងអ្នកដទៃពីជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដូចជាជំងឺ COVID-19?

- គ្រប់គ្នាជាពិសេសអ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ អ្នកដែលកំពុងមានបញ្ហាសុខភាព និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គួរចៀសវាងការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់ ការប្រមូលផ្តុំនៅទីសាធារណៈ ឬទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនប្រមូលផ្តុំ។
- ស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ។
- ដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។
- លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។
- បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក សូមប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគវត្ថុ និងផ្លូវត្រូវដែលបានប៉ះញឹកញាប់។

- ចៀសវាងការប៉ះផ្ទៃក្នុង ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
- គ្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ដោយប្រើក្រណាត់ជូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រណាត់ជូតមាត់ក្នុងធុងសម្រាម។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃអាររបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- ពាក់ម៉ាស់តែនៅពេលដែលអ្នកឈឺ ឬត្រូវបានណែនាំឲ្យធ្វើដូច្នោះដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព របស់អ្នក។
- ទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្តាសាយដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ បើសិនជាអ្នកមិនទាន់បានធ្វើ នៅរដូវនេះ។