

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង (COVID-19)

1. តើវាគឺជាអ្វី?

ជំងឺរោគចាញ់ដ៏ថ្មីមួយកើតឡើងនៅឆ្នាំ 2019 ឬជំងឺ COVID-19 គឺជាជំងឺថ្មីមួយប្រភេទថ្មី ដែលស្រដៀងនឹងជំងឺគ្រុនឆ្កាសាយធំ។ ដើម្បីបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 យើងសូមណែនាំឱ្យអ្នកស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ។

2. តើវាផ្តល់អោយរបៀបណា?

- តាមរយៈគំណក់ទឹកមាត់ នៅពេលដែលមនុស្សដែលមានអ្នកមេរោគក្នុង ឬកណ្តាល
- តាមរយៈការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ

3. តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

- ក្អក ក្រិនក្រា ពិបាកដកដង្ហើម
- មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺ COVID-19 មានរោគសញ្ញាត្រឹមត្រូវស្រាល ហើយនឹងជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯង។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មនុស្សមួយចំនួនដូចជាជនចាស់ជរា ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ ឬមានបញ្ហា វេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងៗទៀត មានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

4. តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃដោយរបៀបណា?

- បើសិនជាអ្នកមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ ឬមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ចូរពិចារណាស្ថិតនៅក្នុងទីជម្រកក្នុងតំបន់ការដុះជំងឺនេះ។ ទីជម្រកមានសេវាកម្ម ដែលអាចជួយការពារអ្នកពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
- ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលឈឺ
- ព្យាយាមរក្សាគម្លាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃក្នុងតំបន់ការដុះជំងឺនេះ
- ចៀសវាងហ្វូងមនុស្ស បើសិនជាអ្នកមានវ័យចំណាស់ (អាយុ 65 ឆ្នាំឬច្រើនជាងនេះ) ឬមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកសាប៊ូដោយលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។
- ចៀសវាងការប៉ះពាល់ គ្រឿង និងមាត់របស់អ្នក
- គ្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាលដោយប្រើក្រណាត់ជូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រណាត់ជូតមាត់ក្នុងធុងសមស្រប។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃអារម្មណ៍របស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- កុំថែមវីរុសកាសន្ត្រី ចំណីអាហារ បំពង់ ឬបារីជាមួយអ្នកដទៃ។ ចៀសវាងការប្រើក្លាយ និងក្រែមមាត់។
- បើសិនជាអ្នកកំពុងថែទាំវីរុសកាសន្ត្រី ឬជំងឺដទៃដោយមរណភាព ចូរពិចារណាគេងដាក់ក្បាលទៅផ្នែកផ្ទុយនៃកន្លែង ជាជាងគេងដាក់មុខជិតគ្នា។
- ព្យាយាមសម្អាតវត្ថុ និងផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ ដោយប្រើសម្ភារសម្អាតក្នុងផ្ទះ ឬក្រណាត់ជូតមាត់ជាតិអាល់កុល។

5. តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី បើសិនជាខ្ញុំមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19?

- ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ នៅពេលអ្នកឈឺ
- បើសិនជាអ្នកស្ថិតនៅក្នុងទីជម្រក ឬទីកន្លែងផ្សេងទៀត ចូរឱ្យបុគ្គលិកដឹងអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចជួយរក្សាអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព។
- ចូរពាក់ម៉ាស់ល្អៗត្រឹមត្រូវអ្នកឈឺ ឬគ្រូបង្ការណែនាំឱ្យធ្វើដូច្នោះប៉ុណ្ណោះ។ បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកឈឺ និងបាញ់អ្នកដទៃប្រសិនបើអ្នក ចូរទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក មុនពេលអ្នកទៅកាន់គ្លីនិកដើម្បីសាកសួរពីជំងឺឬឆ្លងរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យប្រចាំទេ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 211។
- ប្រើក្បាលមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកដើម្បីបំប្លែងអ្នកអាចធ្វើផែនការ ដើម្បីមានសុវត្ថិភាពនៅលើផ្លូវ ឬនៅក្នុងទីជម្រករបស់អ្នក។ ទាក់ទងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក អ្នកគាំទ្រសង្គម អ្នកគ្រប់គ្រងករណី/អ្នកធ្វើការផ្សព្វផ្សាយដើម្បីធ្វើផែនការសម្រាប់ការថែទាំខ្លួនឯង នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺ។
- បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាពិបាកដកដង្ហើម ឬក្អកធ្ងន់ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាមៗ។

6. តើខ្ញុំអាចត្រៀមខ្លួនបានយ៉ាងដូចម្តេច?

- រក្សាព័ត៌មានអំពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនៅក្នុងផ្ទះ
- ទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនឆ្កាសាយធំ
- ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានថ្នាំ និងការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់បើសិនជាអ្នកអាច
- ទទួលបានព័ត៌មានទាំងហេតុការណ៍ដោយតាមដានប្រភពដែលអាចទុកចិត្តបាន
- ទាក់ទងជាមួយប្រព័ន្ធគាំទ្ររបស់អ្នក ក្នុងតំបន់ពេលដំបូងនេះ។ ថែទាំខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ និងដឹងពីពេលវេលា និងវិធីស្វែងរកជំនួយ។

នេះគឺជាស្ថានភាពដែលដ៏លំបាកកើតឡើង និងកំពុងអវិជ្ជាយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ក្រុមការងារផ្សព្វផ្សាយ អ្នកគ្រប់គ្រងករណី និង Department of Public Health នឹងផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែម និងការណែនាំថ្មីទាំងហេតុការណ៍ដល់អ្នកនៅពេលដែលមាន។ ទូរសព្ទទៅលេខ 211 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។