

ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃពីជំងឺ ជំងឺ COVID-19

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់សម្រាប់
អ្នកដែលជួបប្រទះភាពមិនមានផ្ទះសំបែង

ជំងឺ COVID-19 កំពុងធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺនៅទូទាំងខោនធី Los Angeles។ វាឆ្លងរវាងមនុស្សដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ
ជាមួយគ្នា តាមរយៈគំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើងនៅពេលមនុស្សឆ្លងមេរោគនោះ ក្អក កណ្តាល ឬនិយាយគ្នា។
ជំងឺ COVID-19 ក៏អាចចម្លងដោយមនុស្សដែលមិនមានចេញរោគសញ្ញាផងដែរ។

1. តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

- ក្អក ក្រិនក្តៅ ពិបាកដកដង្ហើម គឺជា រោគសញ្ញាទូទៅ។ រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតមានដូចជា ក្រិនរងា អស់
កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំនិងឈឺខ្នង ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក ចង្កោរចងក្អកឬក្អក រាករូស តឹងច្រមុះឬហៀរសំបោរ
និងលែងដឹងរសជាតិឬក្លិនថ្មីៗ។ បញ្ជីនេះមិនរាប់បញ្ចូលរោគសញ្ញាដែលអាចកើតមានទាំងអស់នោះទេ។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺ COVID-19 មានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល និងជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯង។
- ប៉ុន្តែ មនុស្សដែលមានវ័យចំណាស់ ឬមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត អាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នក
មានរោគសញ្ញាអស់ទាំងនេះ ចូរពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពអំពីការធ្វើតេស្ត ការដាក់
ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក និងការព្យាបាល។

2. តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃបានដោយរបៀបណា?

- ទទួលបានកម្រិតបង្ការពេញលេញ និងចាក់ដូសជំងឺ COVID-19 ការចាក់កម្រិតបង្ការជំងឺ COVID-19 កាត់បន្ថយហានិភ័យ
របស់ចំពោះអ្នកក្នុងការឆ្លងជំងឺកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ និងការស្លាប់ ហើយក៏ដូចជាការចម្លងទៅអ្នកដទៃផងដែរ។
- ពាក់ម៉ាស់ដែលមានកម្រិតការពារល្អណាស់ (ដូចជាម៉ាស់កម្រិតវេជ្ជសាស្ត្រ ឬឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម
ដែលបិទជិតល្អ) ក្រុមការងារចុះផ្ទាល់ជាច្រើន មានធ្វើការចែកចាយម៉ាស់ជាសាធារណៈ។ ប្រសិនបើ អ្នក
មិនអាចទទួលបានម៉ាស់មួយនោះទេ សូមប្រើប្រាស់កន្សែងឬក្រណាត់ផ្សេងទៀត ដើម្បីគ្របទៅលើច្រមុះ
និងមាត់របស់អ្នក។
- រក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីមនុស្សដទៃទៀត។ មនុស្សខ្លះដែលមានជំងឺមិនបង្ហាញរោគសញ្ញាចេញមក
ទេ ដូច្នេះជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ នៅពេលណាដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។
- លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹករយៈពេល 20 វិនាទី ឬប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាង
ដៃដែលមានជាតិអាល់កុល 60%។
- ជៀសវាងការប៉ះពាល់ក្នុង ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។



ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃពីជំងឺជំងឺ COVID-19

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់សម្រាប់អ្នកដែលជួបប្រទះភាពមិនមានផ្ទះសម្បែង

- បើសិនជាអ្នកមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ មានបញ្ហាសុខភាព ឬមានផ្ទៃពោះ ចូរពិចារណាស្នាក់នៅក្នុងទីជម្រក ឬកន្លែងស្នាក់នៅប្រភេទផ្សេងទៀតរហូតដល់ផុតការផ្ទះជំងឺសកលនេះ។ ពួកគេមានសេវាកម្ម ដើម្បីជួយការពារអ្នកមិនឲ្យធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។
 - គ្របមាត់នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ដោយប្រើប្រាស់គ្រដាសជូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលគ្រដាសជូតមាត់នោះទៅក្នុងធុងសម្រាម។ បើសិនជាអ្នក មិនមានគ្រដាសជូតមាត់ទេ សូមប្រើប្រាស់ដៃអាររបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកផ្ទាល់ទេ)។
 - កុំចែករំលែកភេសជ្ជៈ អាហារ ខ្សឿ បារី ស្រោមពូកឡើយ ឬក្តុយ ជាមួយគ្នាឡើយ។
 - បើសិនជាអ្នកចែករំលែកកន្លែងគេងជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរគេងដោយដាក់ក្បាលផ្ទុយពីគ្នានៅក្នុងកន្លែងគេងនោះ។
 - ព្យាយាមសម្អាតរបស់របរដែលអ្នក ឬអ្នកដទៃប៉ះពាល់ច្រើន ដោយប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះ ឬក្រណាត់ជូតដែលមានជាតិអាល់កុល។

3. ចុះបើខ្ញុំធ្លាក់ខ្លួនឈឺ?

- ទាក់ទងទៅត្រូវពេទ្យរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យទេ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ 211 ដើម្បីរកមើល។ គ្រូពេទ្យ ឬគ្លីនិកអាចជួយអ្នកទទួលបានការព្យាបាលនៅពេលអ្នកឈឺ។
- ជូនដំណឹងទៅអ្នកធ្វើការងារចុះផ្ទាល់ ឬក្រុមការងារខាងថែទាំសុខភាពនៅទីកន្លែង ថាអ្នកឈឺ។ ពួកគេអាចជួយឲ្យអ្នកទទួលបានការព្យាបាល ស្វែងរកទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ស្នាក់នៅ ឬទទួលបានរបស់របរដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីជាសះស្បើយ នៅពេលអ្នកមិនមានផ្ទះសម្បែង។
- សូមពាក់ម៉ាស់ និងនៅឲ្យបានឆ្ងាយពីអ្នកដទៃតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាកាន់តែយ៉ាប់យឺន ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាមៗ។