



COVID-19

ស្វែងយល់ពីរោគសញ្ញា និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើបើសិនជាអ្នកឈឺ

ដើម្បីមើលឯកសារនេះជាភាសាផ្សេងទៀត ឬជាទម្រង់ទ្រាយបណ្តាញ សូមចូលទៅកាន់ ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcare

សេចក្តីសង្ខេប

ការណែនាំនេះគឺសម្រាប់បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញាដែលក្តីរឿយៗប្រាកដដោយសារជំងឺ COVID-19។ មនុស្សដែលកើតជំងឺ COVID-19 មានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលមានចាប់ពីជំងឺកម្រិតស្រាលដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ជនចាស់ជរា និង [មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយ](#) ដូចជាជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួត ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ COVID-19។ មនុស្សមួយចំនួនដែលមានជំងឺ COVID-19 មិនចេញរោគសញ្ញាឡើយ។

សំខាន់៖ បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ចូរជជែកជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព និងធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19។ អ្នកគួរស្ថិតនៅផ្ទះ និងការពារអ្នកដទៃ រហូតដល់អ្នកទទួលបានលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 របស់អ្នក ឬរហូតដល់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកប្រាប់អ្នកថា អ្នកមិនមានជំងឺ COVID-19 ទេ។

បើសិនជាអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ឬត្រូវពេទ្យរបស់អ្នកគិតថាអ្នកមានជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវតែអនុវត្តតាម [ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ](#) ឱ្យបានដិតដល់។

បើសិនជាអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ឬអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកប្រាប់អ្នកថា អ្នកមិនមានជំងឺ COVID-19 ចូរស្ថិតនៅផ្ទះរហូតដល់ពេលដែលអ្នកលែងមានអាការៈគ្រុនក្តៅដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ជះកម្តៅរយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោង។

រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19

រោគសញ្ញាអាចកើតឡើង 2-14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ជាមួយមេរោគ និងអាចមានដូចជា៖

<ul style="list-style-type: none"> គ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនរងា ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី/ពិបាកដកដង្ហើម ហៅហត់អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺខ្នងប្រាណ ហឿនសម្បូរ ឬក៏ដប្រមុះ 	<ul style="list-style-type: none"> លែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិនថ្មីៗ ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក រមួលពោះ ឬក្អកចង្កោរ រាករូស
--	--

បញ្ជីនេះមិនរាប់បញ្ចូលរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ដែលអាចកើតមានទាំងអស់នោះទេ។ មនុស្សមួយចំនួនដែលមានជំងឺ COVID-19 មិនធ្លាប់ចេញរោគសញ្ញាឡើយ

ធ្វើតេស្ត និងជជែកជាមួយគ្រូពេទ្យ៖

- បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញាណាមួយដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ឬរោគសញ្ញាណាមួយដែលមិនមាននៅក្នុងបញ្ជីនេះដែលធ្វើឱ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ ចូរទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ចូរកត់ត្រាពីថ្ងៃដែលអ្នកចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញាដំបូង។
- បើសិនជាអ្នកមានអាយុ 65 ឆ្នាំនិងច្រើនជាងនេះ ឬមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬប្រព័ន្ធភាពស្តាំខ្សោយ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកឱ្យដឹងថាអ្នកមានរោគសញ្ញាថ្មីៗទាំងនេះ។

ជំងឺ COVID-19: ស្វែងយល់ពីរោគសញ្ញា និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើបើសិនជាអ្នកឈឺ

- បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកគ្រូពេទ្យ ចូរទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានរបស់ខោនធី Los Angeles តាមរយៈលេខ 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24/7។
- ដើម្បីធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ចូរទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬចូលទៅកាន់ lacounty.gov/testing ឬទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 សូមចុច [ទីនេះ](#)។
- ស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ បើសិនជារោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ បើសិនជារោគសញ្ញាទាំងនោះគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត សូមទូរសព្ទទៅលេខ 911។

ទូរសព្ទទៅលេខ 911 បើសិនជាមានសញ្ញាប្រាមាសពីករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់

				
ពិបាកដកដង្ហើម	សម្អាត ឬចុកក្នុងទ្រូង	បបូរមាត់ឬ មុខឡើងពណ៌ខៀវ	ភាន់ភាំង ឬពិបាកដាសឲ្យភ្លាក់	រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត



ការដោះស្រាយភាពតានតឹង

- នេះគឺជាពេលវេលាមួយដែលក្តីព្រួយបារម្ភ និងមានភាពតានតឹង។ ចូលទៅកាន់ [គេហទំព័រជំងឺ COVID-19](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី Los Angeles និងគេហទំព័រ 211LA 211la.org/resources/subcategory/mental-health សម្រាប់ធនធានក្នុងតំបន់ដើម្បីដោះស្រាយតម្រូវការ និងការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព។ លើសពីនេះ ការណែនាំ និងធនធានដែលមានតំបន់អំពីខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់ក្នុងករណីមានវិបត្តិ ក៏មាននៅលើគេហទំព័រ CDC [ការដោះស្រាយភាពតានតឹង](#) ផងដែរ។
- ប្រជាពលរដ្ឋក្នុងខោនធី LA ក៏អាចចូលប្រើ [Headspace Plus](#) ដោយសេរីផងដែរ។ នេះគឺជាកម្រងធនធាននៃការចម្រើនស្មារតី និងការសម្របសម្រួលជាភាសាអង់គ្លេស និងភាសាអេស្ប៉ាញ ព្រមទាំងចលនា និងលំហាត់ប្រាណដំណេកដើម្បីជួយគ្រប់ក្រុងភាពតានតឹង ការភ័យខ្លាច និងការថប់អារម្មណ៍ដែលទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19។
- បើសិនជាអ្នកត្រូវការនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬខ្សែទូរសព្ទជំនួយ 24/7 របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ (800) 854-7771 ឬទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1។