

ជំងឺកូវីដ (COVID-19)

1. តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ប្រសិនបើខ្ញុំគិតថាខ្ញុំអាចឆ្លងជំងឺកូវីដ (COVID-19)?

- ប្រសិនបើលោកអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយ ឬជាដៃគូ ជាអ្នកថែទាំ ឬមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ របស់ជំងឺ COVID-19 លោកអ្នកចាំបាច់កាត់យ៉ាងខ្លាំងនូវការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗនៃជំងឺ COVID-19 ក្នុងរយៈពេលលើសពី10នាទី ឬមានប៉ះពាល់ជាមួយនឹងអ្នកក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកគេ និង/ឬពាក់ព័ន្ធនឹងខ្លួន (ដូចជាញើស ទឹកមាត់ ស្នេស ទឹកសំបោរ កំអួត ទឹកនោម ឬលាមក)។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត រួមទាំងរយៈពេលលោកអ្នកត្រូវកាត់យ៉ាងខ្លាំងដាច់ពីគេ សូមអាន [Home quarantine guidance for those exposed to COVID-19](#) ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកពុំមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 ហើយមានអារម្មណ៍ល្អធម្មតា សូមតាមដានសុខភាពខ្លួនឯងរយៈពេល14ថ្ងៃដើម្បីមើលពីរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ដូចជាគ្រុនក្តៅ ក្អក និងដកដង្ហើមថប់ៗ។ លោកអ្នកក៏ដូចជាអ្នកដទៃទៀតដែរ ត្រូវចាត់វិធានការណ៍ការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃទៀតតាមរយៈការអនុវត្តអនាម័យល្អ និងរក្សាគម្លាតសង្គម (សូមអានចំនុចខាងក្រោម)។

2. តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ប្រសិនបើខ្ញុំមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ហើយគិតថាខ្ញុំអាចឆ្លងជំងឺ COVID-19?

- កំឡុងពេលផ្ទះឡើងជំងឺនៅពេលបច្ចុប្បន្ន វាទំនងថាមនុស្សជាច្រើនដែលមានរោគសញ្ញាដូចជាផ្តាសាយ និងរោគសញ្ញាប្រដាប់ច្រក មានជំងឺ COVID-19។ មនុស្សជាច្រើន មិនចាំបាច់ទៅជួបជួបបណ្តិត ឬធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 នោះទេ ពីព្រោះថាពួកគេមានជំងឺប្រហែលៗ និងអាចជាសះស្បើយទៅបាន។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ពួកគេត្រូវតែទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្លួនអោយបានដឹងបរិស្ថាន ប្រសិនបើពួកគេមានអាយុ 65ឆ្នាំ ឬចាស់ជាងនេះ មានផ្ទៃពោះ ឬមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗដូចជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ ពីព្រោះពួកគេស្ថិតក្នុងក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់។
- លោកអ្នកត្រូវនៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ 3ថ្ងៃ (72ម៉ោង) ក្រោយពីជាសះស្បើយ ដែលមានន័យថាគ្រុនក្តៅរបស់លោកអ្នកបាត់ទៅដោយមិនបាច់ប្រើថ្នាំបន្ថយកំដៅ និងដោយមាន ការប្រសើរឡើងនូវរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមរបស់លោកអ្នក (ដូចជា ការក្អក ដកដង្ហើមថប់ៗ) និង យ៉ាងហោចណាស់កន្លងផុតទៅអស់រយៈពេល 7ថ្ងៃ ចាប់ពីថ្ងៃដែលរោគសញ្ញារចេញដំបូង។
- ស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗប្រសិនបើមានរោគសញ្ញារបស់លោកអ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ ហើយប្រសិនបើមានការគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 911។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមអាន [Home Care Instructions for People with Respiratory Symptoms](#).

3. តើខ្ញុំអាចធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 បានទេ?

- សមត្ថភាពក្នុងការធ្វើតេស្តរកជំងឺនៅក្នុងខោនធី Los Angeles នៅមានដែនកំណត់ខ្លះៗ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកពុំមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តដើម្បីបញ្ជាក់ពីការឆ្លងជំងឺនោះឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តគ្រាន់តែដើម្បីបញ្ជាក់ពីការឆ្លងនោះទេ។ ទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការបារម្ភ ឬមានសំនួរផ្សេងៗ អំពីសេចក្តីត្រូវការក្នុងការធ្វើតេស្ត។

4. តើជំងឺ COVID-19 ត្រូវព្យាបាលបែបណា?

- ពុំមានការព្យាបាលជាក់លាក់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19 នោះទេ ហើយគ្មានវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺនេះដែរ ប៉ុន្តែរោគសញ្ញាជាច្រើនអាចព្យាបាលបាន។ ត្រូវដឹងអំពីផលិតផលបោកប្រាស់ផ្សេងៗដែលគេដាក់លក់ ដោយអះអាងទាំងមិនពិតថាពារពារ ឬព្យាបាលការឆ្លងជំងឺថ្មីនេះបាន។

5. តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19 បានយ៉ាងដូចម្តេច?

- អនុវត្តនូវការដាក់គម្លាតសង្គម — ដោយស្តាប់នៅក្នុងផ្ទះ (លើកលែងតែសកម្មភាពចាំបាច់នាដំបូងដូចជាការទិញម្ហូបអាហារ) ជៀសវាងទៅកន្លែងមានមនុស្សច្រើន និងស្ថិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃក្នុងចំងាយយ៉ាងហោចណាស់ 6ហ្វីតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ សូមអាន [Guide to social distancing](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- លាងសម្អាតដៃរបស់លោកអ្នកជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ចំនួន 20នាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក មុនពេលពិសារអាហារ និងបន្ទាប់ពីញើសសំបោរ ក្អក ឬក្អកណាស់។ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹក សូមប្រើទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគ ដែលមានផ្ទុកជាតិអាស់កុលយ៉ាងតិច60%។
- គ្របប្រើការក្អក ឬក្អកសម្រាប់ខ្លួនជាមួយនឹងក្រដាសជូតមុខ ហើយបន្ទាប់មកបោះក្រដាសនោះចោល និងសម្អាតដៃរបស់លោកអ្នកភ្លាមៗ។
- កំណត់ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលឈឺ។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅលើវត្ថុ និងផ្ទៃរាបផ្សេងៗដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ ដោយប្រើក្រណាត់ជូត ឬទឹកបាញ់សម្អាតដែលប្រើក្នុងផ្ទះជាប្រចាំ។ អានសេចក្តីណែនាំនៅ [Cleaning in the Home](#) ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងការណែនាំដែលបានពិពណ៌នាទៅក្នុងទំព័រសំណួរគេសួរជាញឹកញាប់នេះ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំនួរផ្សេងៗ និងចង់និយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ ឬត្រូវការស្វែងរកការព្យាបាល ឬសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត សូមទាក់ទងទៅកាន់បណ្តាញព័ត៌មានខោនធី Los Angeles ថ្ងៃ 2-1-1 ដែលមានក្របខ័ណ្ឌ 24/7។