

# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ (COVID-19)

ស្ថានភាពជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដប្រភេទថ្មី (COVID-19) កំពុងរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដូច្នេះសាធារណជនទូទៅត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យពិនិត្យមើល [គេហទំព័រ COVID-19](#) របស់ Department of Public Health និង [គេហទំព័រ](#) របស់ CDC សម្រាប់ព័ត៌មានទាន់ហេតុការណ៍។

## 1. តើរោគសញ្ញាទូទៅរបស់ជំងឺ COVID-19 មានអ្វីខុស?

ជំងឺដែលបានរាយការណ៍ មានចាប់ពីមនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាទ្រុឌទ្រោមស្រាលរហូតដល់មនុស្សដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលត្រូវការទៅមន្ទីរពេទ្យ និងស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។ រោគសញ្ញាមានដូចជា៖

- ក្រខក្រា
- ក្អក
- ពិបាកដកដង្ហើម

## 2. តើរោគសញ្ញាទាំងនេះអាចរៀបចំបាន?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀតដូចជាជំងឺក្រខក្រាសាបយឺតយ៉ាវ រោគសញ្ញាដែលកើតឡើងដោយឡែក ជាទូទៅកើតឡើងនៅអ្នកដែលបានឆ្លងមេរោគនិងមានរោគសញ្ញាតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើងតាមរយៈការក្អក និងកណ្តាស់
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការប៉ះទង្គិចមុខមាត់របស់អ្នកដទៃ
- ការប៉ះវត្ថុ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើនោះ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុននឹងលាងដៃរបស់អ្នក

## 3. តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនខ្លួនខ្លួនដោយរបៀបណា នៅពេលប្រើប្រាស់មេរោគប្រេម្យាបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀតដែរ ទាំងនេះគឺជាជំងឺរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស អាចធ្វើបានជាងរាល់វិញដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការកើតជំងឺ ឬចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ។ អ្នកគួរតែ៖

- ស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ។
- បើអាចធ្វើបាន ចូររក្សាគម្លាតប្រាំមួយហ្វីតរវាងអ្នក និងមនុស្សដែលមានជំងឺ ដែលមានអាការៈក្អក ឬក្រខក្រា។
- ប្រើទឹកអោយលាងដៃដែលមានជាតិកាបូនយ៉ាងតិច 60% បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់វត្ថុដែលមានស្រាប់ប៉ះ ដូចជាបង្គោល ដៃកញ្ចប់ទឹក ឬទ្រព្យផ្សេងៗ ឬបង់កាន់ដៃ។ ចូរលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាញឹកញយ បើសិនជាមើលទៅខ្វែង។
- ចៀសវាងការប៉ះវត្ថុ ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដទៃដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង។
- ព្យាយាមប្រើមន្ទីរពេទ្យ និងមន្ទីរពេទ្យដែលមានស្រាប់ប៉ះពាល់។ ដាច់ចេញ ឬចេញទៅធ្វើការយឺត បើអាចធ្វើបាន។
- នៅពេលដើរកាត់ដៃកប្រិលនៅច្រកចូល ចូរប្រើគ្រាក ឬខ្នងដៃរបស់អ្នក

## 4. តើខ្ញុំគួរពាក់ម៉ាស់នៅពេលប្រើប្រាស់មេរោគប្រេម្យាបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈដែរឬទេ?

គេមិនបានណែនាំឱ្យមនុស្សដែលមានសុខភាពល្អពាក់ម៉ាស់ដើម្បីការពារខ្លួនពីជំងឺ COVID-19 ឡើយ លុះត្រាតែអ្នកជំងឺខ្លាញ់មេរោគសុខភាពល្អនាំឱ្យផ្លូវដង្ហើមខ្លួន។

## 5. តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះទៀតដើម្បីការពារខ្លួន?

- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីញ៉ាំងម្សៅ ក្អក ឬកណ្តាស់។
- សម្អាត និងសម្អាតមេរោគនៅលើវត្ថុ និងវត្ថុដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ ដោយប្រើទឹកប្រាំងក្នុងក្នុងផ្ទះធម្មតា ឬក្រណាត់ជូត។
- គ្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ដោយប្រើក្រណាត់ជូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រណាត់ជូតមាត់ក្នុងក្នុងសម្រាម។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃដាច់របស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- ទទួលបានការចាក់ថ្នាំការពារក្រុមគ្រួសារដើម្បីការពារជំងឺក្រុមគ្រួសារ បើសិនជាអ្នកមិនទាន់បានធ្វើនៅរដូវនេះ។



# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីណា (COVID-19)

- ចូរពិនិត្យជាមួយប្រភពដែលអាចទុកចិត្តជាច្រើនសម្រាប់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ ទាំងហេតុការណ៍សំខាន់ៗ COVID-19។
  - Los Angeles County Department of Public Health (LACDPH, County)
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - California Department of Public Health (CDPH, ថ្នាក់រដ្ឋ)
    - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ថ្នាក់ជាតិ)
    - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - World Health Organization (WHO, អង្គការពិភពលោក)
    - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់ដឹងក្នុងប្រយោជន៍ណាម្នាក់ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1។

