

មេរោគកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 (COVID-19)

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

Public Health កំពុងជំរុញឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាមាន
ការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីពន្លឺតការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។

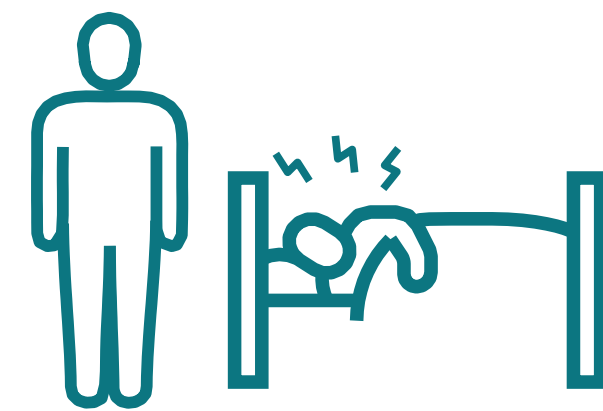
តើវាឆ្លងដោយរបៀបណា?



តាមរយៈតំណក់ទឹកមាត់ នៅ
ពេលដែលមនុស្សដែលមាន
ផ្ទុកមេរោគក្នុង
កណ្តាស់ ឬនិយាយ

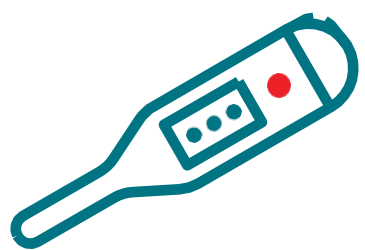


ពីការប៉ះពាល់ផ្ទៃ
បន្ទាប់មកប៉ះ
មុខរបស់អ្នក

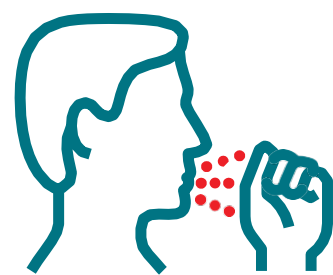


ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ
ដូចជាការថែទាំ
អ្នកដែលកើតជំងឺ

តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?



គ្រុនក្តៅ



ក្អក



ពិបាកដកដង្ហើម

រោគសញ្ញាក៏អាចរាប់បញ្ចូល៖ គ្រុនរងា ឈឺសាច់ដុំឬដងខ្នង អស់កម្លាំង ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក រមួលពោះ
ឬក្អកចង្ហោរ រាករូស តឹងច្រមុះ ឬហឿនសម្លេង ឬលែងដឹងរសជាតិ ឬក្អិន។ បញ្ជីរោគសញ្ញានេះ
មិនរាប់បញ្ចូលទាំងអស់នោះទេ។ សូមប្រឹក្សាជាមួយអ្នកសេវាព្យាបាលរបស់អ្នក
សម្រាប់រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀត ដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬដែលពាក់ព័ន្ធនឹងអ្នក។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារខ្លួនខ្ញុំ និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19?

- បើសិនជាអ្នកត្រូវចេញពីផ្ទះ ចូរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ
គ្របលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
 - ទារក និងកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរប្រើបាំងមុខ
មុខទេ កុមារអាយុ 2-8 ឆ្នាំគួរប្រើបាំងមុខ បើសិនជា
ពួកគេត្រូវបានគ្រប់គ្រងដិតដល់។
 - ជនណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម បាត់បង់
ស្មារតី ឬមិនអាចដោះរបាំងមុខចេញដោយមិនមាន
ជំនួយ ឬត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវា
វេជ្ជសាស្ត្រមិនគួរពាក់របាំងមុខឡើយ។
- ស្ថិតនៅផ្ទះឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន
- ស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ
និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។
- ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក
- គ្របមាត់របស់អ្នកពេលក្អក ឬកណ្តាស់ដោយប្រើ
ក្រដាសជូតមាត់ ឬកែងដៃរបស់អ្នក (មិនមែនដៃ
របស់អ្នក)។