ការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពី មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID19)

ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 ឬ ជំងឺ COVID-19 គឺជាប្រភេទជំងឺថ្មីមួយដែលបង្កឡើងដោយមេរោគកូរ៉ូណា ដែលបានចាប់ផ្តើមធ្វើឲ្យមនុស្សឈឺកាលពីពេលថ្មីៗនេះ។ វាឆ្លងជាចម្បងតាមរយៈតំណក់ទឹកតូចៗពីមនុស្សដែលមានផ្តកមេរោគក្អក ឬកណ្តាស់។

1. តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

- ក្អក ក្រុនក្តៅ ពិបាកដកដង្ហើម គឺជារោគសញ្ញាទូទៅបំផុត។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺ COVID-19 មានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល និងជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯង។ មនុស្សដែលមានវ័យចាស់ជរា មានផ្ទៃពោះ ឬមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

2. តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃដោយរបៀបណា?

- **រក្សាគំលាតប្រហែល 6 ហ្វីតរវាងអ្នក និងអ្នកដទៃ។ មនុស្សមួយចំនួនដែលឈឺ មិនបង្ហាញរោគសញ្ញាឡើយ ដូច្នេះចូរចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធគ្រប់ពេលដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។**
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឲ្យបានរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល 60%។
- ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក។
- ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ។ ក្រុមការងារចុះផ្សព្វផ្សាយជាច្រើនមានក្រណាត់បាំងមុខដើម្បីចែក។ បើសិនជាអ្នកមិនបានទទួលក្រណាត់ទាំងនោះទេ ចូរប្រើកន្សែង ឬក្រណាត់ផ្សេងទៀត ដើម្បីគ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង www.publichealth.lacounty.gov

LAHSA

County of Los Angeles Public Health

ការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពី មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID19)

FAQ សម្រាប់អ្នកដែលគ្មានផ្ទះសម្បែង

- បើសិនជាអ្នកមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ មានបញ្ហាសុខភាព ឬមានផ្ទៃពោះ ចូរពិចារណាស្នាក់នៅក្នុងទីជម្រក ឬលំនៅដ្ឋានប្រភេទផ្សេងទៀតរហូតដល់ផុតការផ្ទុះជំងឺ។ ទីជម្រក ឬលំនៅដ្ឋានប្រភេទផ្សេងទៀត អាចជួយជាមួយសេវាកម្ម និងការថែទាំដើម្បីការពារអ្នកមិនឲ្យឈឺ។
- ក្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬក្តាស់ដោយប្រើក្រណាត់ជូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រណាត់ជូតមាត់ក្នុងធុងសម្រាម។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃអាវរបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- **កុំផឹក បរិភោគ ប្រើបំពង់ទុយោ បារី ក្រែ ភ្លុយរួមគ្នា។**
- បើសិនជាអ្នកចែករំលែកទីធ្លាជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរគេងដោយដាក់ក្បាលផ្ទុយពីគ្នានៅក្នុងទីធ្លានោះ។
- ញ្ជាយាមសម្អាតរបស់ដែលអ្នក ឬអ្នកដទៃប៉ះពាល់ច្រើនដោយប្រើផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះ ឬក្រណាត់ជូតមានជាតិអាល់កុល។

3. ចុះបើខ្ញុំឈឺ?

- ទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យទេ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ **211** ដើម្បីរកមើល។ គ្រូពេទ្យ ឬ
  ក្លីនិកអាចជួយអ្នកទទួលបានការថែទាំរបស់អ្នក ខណៈពេលអ្នកឈឺ។
- ជូនដំណឹងដល់អ្នកធ្វើការងារចុះផ្សព្វផ្សាយ ឬក្រុមការងារថែទាំសុខភាពនៅទីកន្លែងថាអ្នកឈឺ។
  ពួកគេអាចជួយឲ្យអ្នកទទួលបានការថែទាំ ស្វែងរកទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ឬទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់ ដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីជាសះស្បើយ ខណៈពេលអ្នកគ្មានផ្ទះសម្បែង។
- ស្ថិតនៅកំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នដោយប្រើក្រដាស់ជូតមាត់ ឬកែងដៃរបស់អ្នកបើសិនជាអ្នកក្អក ឬក្តាស់។
- បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាកានតែយ៉ាប់យ៉ឺន ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាមៗ។