

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

1. តើមេរោគកូរ៉ូណាគឺជាអ្វី?

មេរោគកូរ៉ូណាគឺជាអម្បូរមេរោគដ៏ធំមួយ។ មេរោគជាច្រើនក្នុងអម្បូរនេះចម្លងរោគដល់សត្វ ប៉ុន្តែមេរោគកូរ៉ូណាមួយចំនួនមកពីសត្វអាចផ្លាស់ប្តូរទៅជាមេរោគកូរ៉ូណាថ្មីកើតលើមនុស្ស ដែលអាចរីករាលដាលពីមនុស្សទៅមនុស្សបាន។ នេះគឺជាអ្វីដែលបានកើតឡើងជាមួយមេរោគកូរ៉ូណាថ្មីដែលគេស្គាល់ថា SARS-CoV-2 ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺមួយហៅថា COVID-19។

2. តើមេរោគកូរ៉ូណាឆ្លងដោយរបៀបណា?

ដូចជំងឺផ្សេងទៀតដើមផ្សេងទៀតដែរ មេរោគកូរ៉ូណាដែលកើតលើមនុស្ស ជាទូទៅឆ្លងទៅអ្នកដទៃពីមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើងតាមរយៈការក្អក និងកណ្តាល
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ
- ការប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុននឹងលាងដៃរបស់អ្នក

មនុស្សមួយចំនួនឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដោយមិនចេញរោគសញ្ញាឡើយ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែអាចចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃបានដដែល។

3. តើរោគសញ្ញារបស់ជំងឺ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ?

ជំងឺដែលបានរាយការណ៍ មានចាប់ពីមនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលរហូតដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលត្រូវការទៅមន្ទីរពេទ្យ និងស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។

រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អាចរាប់បញ្ចូលរោគសញ្ញាមួយឬច្រើនក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាខាងក្រោម៖ គ្រុនក្តៅ ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម គ្រុនរងា ហេរហត់អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺខ្នង ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក រមួលពោះឬក្អកចង្កោរ រាករូស តឹងច្រមុះឬហៀរសម្បោរ ឬលែងដឹងរសជាតិឬក្លិន។ បញ្ជីរោគសញ្ញានេះគឺមិនពេញលេញឡើយ។ សូមជ្រើសរើសជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលរបស់អ្នកអំពីរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភសម្រាប់អ្នក។

4. តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី បើសិនជាខ្ញុំមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ?

បើសិនជាអ្នកមានអាការៈគ្រុនក្តៅ ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម ឬអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកប្រាប់អ្នកថា អ្នកទំនងជាមានជំងឺ COVID-19 អ្នកគួរអនុវត្តតាម ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ (ph.lacounty.gov/covidisolation)។ ទាំងនេះរួមមាន ការស្ថិតនៅផ្ទះ រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃគិតចាប់ពីពេលដែលអ្នកចេញរោគសញ្ញាដំបូង និងយ៉ាងតិចបំផុត 3 ថ្ងៃ (72 ម៉ោង) បន្ទាប់ពីអាការៈគ្រុនក្តៅរបស់អ្នករលាយបាត់ដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ ហើយ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតរបស់អ្នក (ដូចជាក្អក និងដកដង្ហើមខ្លី) មានភាពធូរស្រាល។

ត្រូវប្រាកដថាប្រាប់ អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ របស់អ្នកទាំងអស់ថា ពួកគេចាំបាច់ត្រូវនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ចុងក្រោយរបស់គេជាមួយអ្នក។ មើល ការណែនាំអំពីការនៅដាច់ពីគេ

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយជំងឺ COVID-19 (ph.lacounty.gov/covidquarantine) សម្រាប់ការណែនាំបន្ថែម។



ចំណុចសំខាន់ៗ

- ជំងឺ COVID-19 អាចឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ឬតាមរយៈការប៉ះវត្ថុ ផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ។
- ការការពារល្អបំផុតគឺ៖
 - លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់
 - ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង
 - ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក បើសិនជាអ្នកឈឺ
 - នៅដាច់ពីគេបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19
 - អនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ
 - ពាក់ម៉ាកដាច់ដាច់មុខ
- មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 គួរទទួលការធ្វើតេស្ត។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាក្រៅពីក្រិនក្តៅ ក្អក ឬដកដង្ហើមខ្លីគួរជៀសវាងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់ពួកគេអំពីថា តើពួកគេអាចមានជំងឺ COVID-19 និងថា តើពួកគេគួរស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះឬក៏អត់។

មនុស្សវ័យចំណាស់ និងអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុំទន់ខ្សោយ ឬមានសុខភាពប្រចាំកាយដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 គួរតែទទួលបានការព្រួយបារម្ភបំផុត ទោះបីជាពួកគេមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលក៏ដោយ។

ជនដែលមានសញ្ញាមានសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដែលរួមមាន៖ ពិបាកដកដង្ហើម ចុកទ្រូង ឬសម្ពាធនៅក្នុងទ្រូង បបូរមាត់ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ ភាន់ភាំង ឬពិបាកដាស់ឲ្យភ្ញាក់ គួរទទួលបានការព្រួយបារម្ភលេខ 9-1-1 ភ្លាមៗ ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់។ បើសិនជាវាមិនមែនជាករណីបន្ទាន់ ចូរទទួលបានការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នកមុនពេលទៅរកការថែទាំ។

សម្រាប់ការណែនាំបន្ថែម ចូរអាន *សៀវភៅអំពីរោគសញ្ញា និង អ្វីដែលត្រូវធ្វើបើសិនជាអ្នកឈឺ* (ph.lacounty.gov/covidcare)

5. តើខ្ញុំគួរ ធ្វើអ្វី បើសិនជាខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំប្រហែលជាបានប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19?

ពិនិត្យមើលថា តើអ្នកឆ្លើយតបតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដើម្បីក្លាយជាអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនៅក្នុង [ការណែនាំអំពីការនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះសម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយជំងឺ COVID-19](#) ឬក៏អត់។ បើសិនជាអ្នកឆ្លើយតបតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំនៅក្នុងសេចក្តីណែនាំនោះ។

បើសិនជាអ្នកមិនឆ្លើយតបតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដើម្បីនៅដាច់ពីគេ ប៉ុន្តែ អ្នកមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (ស្ថិតក្នុងកំលាត 6 ហ្វីតរយៈពេលយូរជាង 15 នាទី) ជាមួយមនុស្សដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសារដែលមិនពាក់ម៉ាស់មុខ អ្នកគួរតែចាត់ទុកខ្លួនអ្នកថា ប្រហែលជាបានប៉ះពាល់ជាមួយ ជំងឺ COVID-19 និងស្ថិតនៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃ និងតាមដានខ្លួនអ្នករករោគសញ្ញា ជំងឺ COVID-19។ បើសិនជាអ្នករស់នៅជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ ឬមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយ ចូរព្យាយាមរក្សាកំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីពួកគេ ពាក់ម៉ាស់មុខសម្បីពេលនៅផ្ទះ និងលាងដៃរបស់អ្នកព្រមទាំងសម្អាតផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ច្រើនឲ្យបានញឹកញាប់ក្នុងអំឡុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ។ បើសិនជាអ្នកពិតជាចេញរោគសញ្ញាក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ចូរទទួលបានការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នក និងគិតអំពីការធ្វើតេស្ត។

6. តើខ្ញុំគួរធ្វើតេស្តរកមេរោគកូរ៉ូណាដែរឬទេ?

មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាមេរោគកូរ៉ូណាត្រូវបានណែនាំឲ្យធ្វើតេស្ត។ បើសិនជាអ្នកកំពុងមានរោគសញ្ញាថ្មី ដែលអ្នកគិតថាអាចមកពីមេរោគកូរ៉ូណា ចូរឲ្យគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកដឹង និងពិភាក្សាអំពីការធ្វើតេស្ត។ អ្នកក៏អាចចូលទៅកាន់ covid19.lacounty.gov/testing ឬទទួលបានលេខ 2-1-1 ដើម្បីកំណត់ការណាត់ជួបថ្ងៃដដែល ឬថ្ងៃបន្ទាប់សម្រាប់ការធ្វើតេស្តដោយឥតគិតថ្លៃ។

បើសិនជាអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវបានណែនាំឲ្យទទួលបានការធ្វើតេស្ត។ នេះគឺដើម្បីមើលថា តើអ្នកបានឆ្លងមេរោគ និងអាចចម្លងទៅអ្នកដទៃឬក៏អត់។ ចូរកត់សម្គាល់ថា អ្នកនឹងចាំបាច់នៅដាច់ពីគេដដែល ទោះបីលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នកគឺអវិជ្ជមានក៏ដោយ។ មើល [ការណែនាំដោយផ្អែកលើការធ្វើតេស្ត](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

មនុស្សដែលមិនមានរោគសញ្ញាមិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ឡើយលុះត្រាតែពួកគេគឺជាអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19។

7. តើជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានព្យាបាលដោយរបៀបណា?

មិនមានការព្យាបាលជាក់លាក់សម្រាប់ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយ COVID-19 ឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងណា រោគសញ្ញាជាច្រើនក៏អាចព្យាបាលបាន។ ការព្យាបាលគឺអាស្រ័យទៅលើស្ថានភាពរបស់អ្នកជំងឺ។

បច្ចុប្បន្ន មិនមានវ៉ាក់សាំងដើម្បីបង្ការមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនេះទេ។ សូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះផលិតផលបោកប្រាស់ដែលមានដាក់លក់ និងធ្វើការអះអាងខុសការពិតថាអាចបង្ការ ឬព្យាបាលជំងឺនេះបាន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមមើល [ការឆបោក និងការបោកប្រាស់នៃជំងឺ COVID-19](#)។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

8. តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19?

មានជំងឺមួយចំនួនដែលមនុស្សគ្រប់គ្នា អាចធ្វើបានជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការកើតជំងឺ ឬចម្លង ជំងឺ COVID-19 ទៅអ្នកដទៃ។

អ្នកគួរតែ៖

- អនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គម ឬរាងកាយ គ្រប់ពេលដែលអ្នកចេញក្រៅ ចូររក្សាគម្លាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ចៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន និងរក្សាគម្លាតរវាងខ្លួនអ្នកពីអ្នកដទៃ
- រក្សាការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សក្រៅគ្រួសារឲ្យមានរយៈពេលខ្លី
- លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឲ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីញ៉ិសម្បូរ ក្អក ឬកណ្តាស់។
- បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក សូមប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។ ចូរលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកជានិច្ច បើសិនជាមើលឃើញថាដៃកខ្វក់។
- ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង។
- ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថើប និងការប្រើពែង ឬប្រដាប់ប្រដាបរិភោគ របស់លេង ឬ ឧបករណ៍កីឡារួមគ្នា។
- ចៀសវាង ឬសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជាញឹកញាប់ទៅលើវត្ថុ និងផ្ទៃដែលបានប៉ះជាញឹកញាប់ ដោយប្រើ ផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះធម្មតា។
- គ្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ដោយប្រើក្រណាត់ដូចមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រណាត់ដូចមាត់ក្នុងធុង សម្រាម។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ដូចមាត់ សូមប្រើកែងដៃរបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- បង្កើនខ្យល់ចេញចូល - ចេញក្រៅ ឬបើកបង្អួចបើសិនជាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នោះ។
- ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខនៅគ្រប់ពេលដែលអ្នកនៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក និងនៅជិតអ្នកដទៃដែលមិនមាន ជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក។ មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់សម្រាប់ ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺ COVID-19 វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលប្រជាពលរដ្ឋងាយរងគ្រោះរបស់ខោនធីស្តិកនៅផ្ទះ ឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន និងឲ្យគេដឹកជញ្ជូនត្រឡប់ទៅផ្ទះ និងផ្ទះមកឲ្យ។

9. តើខ្ញុំគួរពាក់ម៉ាស់ដែរឬទេ?

មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 គួរពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ (បើសិនជាមាន) ឬក្រណាត់បាំងមុខនៅពេលពួកគេចាំបាច់ត្រូវចេញពីផ្ទះរបស់ខ្លួនសម្រាប់ការណាត់ជួបវេជ្ជសាស្ត្រ។ ក្រណាត់បាំងមុខ គួរត្រូវបានប្រើដោយសាធារណជន ដើម្បីគ្របច្រមុះនិងមាត់ នៅពេលពួកគេចេញពីផ្ទះរបស់ខ្លួន។ ការពាក់ម៉ាស់ ឬក្រណាត់បាំងមុខ ក៏មិនមានជំនួសឲ្យការរក្សាគម្លាតសង្គម ឬវិធានការណ៍បង្ការផ្សេងទៀត ដូចជាការលាងដៃរបស់អ្នកជាប្រចាំឡើយ។ រហូតមុខទាំងនេះ ត្រូវបានប្រើដើម្បីជួយការពារអ្នកដទៃ ក្នុងករណីដែលអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ហើយមិនទាន់ចេញ រោគសញ្ញានៃជំងឺ។

ទារក និងកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខឡើយ។ កុមារអាយុពី 2 និង 8 ឆ្នាំគួរប្រើវ៉ាប់ប៉ុន្តែស្លឹកក្រោម ការគ្រប់គ្រងដោយមនុស្សធំប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីប្រាកដថាកុមារអាចដកដង្ហើមដោយសុវត្ថិភាព និងចៀសវាងការស្ទុះខ្យល់ ឬ ដកដង្ហើមមិនរួច។ អ្នកដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម បាត់បង់ស្មារតី ឬមិនអាចដោះម៉ាស់ ឬក្រណាត់បាំងមុខ ដោយ គ្មានជំនួយ ឬត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេមិនឲ្យពាក់វាដោយសារមូលហេតុសុខភាព មិនគួរពាក់វាឡើយ។ មើល [ការណែនាំអំពីក្រណាត់បាំងមុខ](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

10. តើវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដំណើរដែរឬទេ?

ការធ្វើដំណើររបស់អ្នកនៃការឆ្លងមេរោគ និងចម្លងជំងឺ COVID-19 ដូច្នោះការស្ថិតនៅផ្ទះគឺជាវិធីល្អបំផុត ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃកុំឲ្យមានជំងឺ។ ព្រលានយន្តហោះ ស្ថានីយរថយន្តក្រុង ស្ថានីយរថភ្លើង និងចំណុច សម្រាកគឺជាទីកន្លែងទាំងអស់ដែលអ្នកធ្វើដំណើរអាចត្រូវបានប៉ះពាល់ជាមួយមេរោគនៅក្នុងខ្យល់ និងនៅលើផ្ទៃ ហើយវា មានការលំបាកក្នុងការរក្សាគម្លាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ បើសិនជាអ្នកកំពុងគិតពីការធ្វើដំណើរ ចូរពិចារណា ចំណុចខាងក្រោម៖

- តើជំងឺ COVID-19 កំពុងរាតត្បាតនៅទីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងទៅដែរឬទេ?



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

- តើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរជាមួយ ទៅសួរសុខទុក្ខ ឬចំណាយពេលវេលាជាមួយនៅទិសដៅរបស់អ្នក ឬនៅពេលអ្នកត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ទំនងជាកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ COVID-19 ដែរឬទេ?
- តើប្រទេស រដ្ឋ ឬរដ្ឋាភិបាលមូលដ្ឋានដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរទៅ ឬកំពុងត្រឡប់មកវិញតម្រូវឱ្យអ្នកស្ថិតនៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីធ្វើដំណើរដែរឬទេ?
- បើសិនជាអ្នកត្រូវបានតម្រូវឱ្យស្ថិតនៅផ្ទះ ឬបើសិនជាអ្នកកើតជំងឺ COVID-19 តើអ្នកនឹងត្រូវខកខានការងារ ឬសាលារៀនដែរឬទេ?

កុំធ្វើដំណើរបើសិនជាអ្នកឈឺ ឬបើសិនជាអ្នកបាននៅជិតនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 កាលពី 14 ថ្ងៃកន្លងទៅនេះ

បើសិនជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើដំណើរ ចូរការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃដោយអនុវត្តតាមជំហាននៅក្នុង "សំណួរទី 8 តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីដើម្បីការពារខ្លួនខ្ញុំ និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19?" និងកន្លឹះដើម្បីរៀបចំសម្រាប់ការធ្វើដំណើរនៅលើគេហទំព័រ [ធ្វើដំណើរ](#) របស់ CDC។ គេហទំព័រនេះក៏ពន្យល់ពីហានិភ័យ (risk) មកពីការធ្វើដំណើរប្រភេទខុសៗគ្នាផងដែរ។

11. តើខ្ញុំធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាពេលណាដែលកន្លែងធ្វើការ ទីកន្លែងសាធារណៈ ឬអាជីវកម្មកំពុងបើកដំណើរការដោយសុវត្ថិភាព?

ខោនធី Los Angeles បន្តធ្វើដំណើរលើផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់ការជាសះស្បើយ ហើយកន្លែងធ្វើការ អាជីវកម្ម និងទីកន្លែងសាធារណៈកាន់តែច្រើនបើកទ្វារហើយឥឡូវនេះ។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ Public Health ដើម្បីមើល [អ្វីខ្លះដែលបើកទ្វារនៅក្នុងខោនធី Los Angeles](#)។ វាជាការល្អក្នុងការពិនិត្យមើលតាមអនឡាញ ឬទូរសព្ទនិងសាកសួរអំពីវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពមុននឹងទៅកាន់គោលដៅនីមួយៗ ទីកន្លែងគោរពបូជា ហាងអ៊ុតសក់ ឬកន្លែងហាត់ប្រាណ។

ទោះបីជាទីកន្លែងជាច្រើនបើកទ្វារនៅពេលនេះ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថាមេរោគមិនបានផ្លាស់ប្តូរឡើយ ហើយជំងឺ COVID-19 នៅតែជាហានិភ័យ (risk) ធំធ្ងន់មួយ។ វានៅតែត្រូវបានចម្លងយ៉ាងងាយក្នុងចំណោមមនុស្សដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នា។ អ្នកអាចជួយ [កាត់បន្ថយហានិភ័យ \(risk\)](#) នៃជំងឺ COVID-19 ដោយបន្តអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គម (រាងកាយ) ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខនៅគ្រប់ពេលដែលអ្នកនៅជិតអ្នកដទៃ និងលាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។ ដូច្នោះចូរចងចាំថាស្ថិតនៅផ្ទះ បើសិនជាអ្នកឈឺ ឬបើសិនជាអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលឈឺ។

12. តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះ បើខ្ញុំមានភាពតានតឹងដោយសារជំងឺ COVID-19?

នៅពេលអ្នកស្លាប់ពូ អាន និងមើលព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 វាជារឿងធម្មតាដែលមានការចប់បារម្ភ និងមានអារម្មណ៍តានតឹងខ្លាំង។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តក៏ដូចជាសុខភាពផ្លូវកាយរបស់អ្នក។ សម្រាប់កន្លឹះអំពីអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ ចូរអាន ["ការដោះស្រាយភាពតានតឹងក្នុងអំឡុងពេលការផ្ទុះជំងឺឆ្លង \(Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks\)"](#)។ ដើម្បីជជែកជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរទូរសព្ទទៅ The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ខ្សែទូរសព្ទជំនួយតាមរយៈលេខ (800) 854-7771 ឬទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

13. តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះ បើសិនជាខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានគេបៀតបៀន ឬរើសអើង?

ខោនធីប្រឆាំងនឹងជំងឺប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ដែលរងការប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានបង្ហាញឡើងដោយ ក្តីគោរព និងការអាណិតអាសូរ និងធានាថាយើងទាំងអស់គ្នាបែងចែកការពិតពីការភ័យខ្លាច និងការពារប្រឆាំងនឹង ការមាក់ងាយ។ ការផ្តល់ជំនួយមានលក្ខណៈសេដ្ឋកិច្ចផ្សព្វផ្សាយការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងការរើសអើងឡើយ។ បើសិន ជាអ្នកកំពុងត្រូវបានគេបៀតបៀន ឬប្តូរប្រទះការរើសអើងដោយផ្អែកលើជាតិសាសន៍ ប្រទេសកំណើត ឬអត្តសញ្ញាណ ផ្សេងទៀត អ្នកគួរតែរាយការណ៍ពីវា។ 2-1-1 យករបាយការណ៍ (តាមទូរសព្ទឬអនឡាញ) នៃបទឧក្រិដ្ឋសម្រាប់ ទង្វើស្តាប់ និង ហេតុការណ៍នៃការសំឡាត់ធ្វើបាប ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងខោនធី Los Angeles ដោយមិនគិតថាបទឧក្រិដ្ឋនោះត្រូវ បានប្រព្រឹត្តិឬក៏អត់នោះទេ។ ទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬធ្វើការរាយការណ៍តាមអនឡាញនៅ <https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>។

14. តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីផ្សេងបានទៀត?

- ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព បើសិនជាអ្នកមិនទាន់មាននៅឡើយ។ បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកគ្រូពេទ្យ ខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានខោនធី LA 24/7 អាចជួយបាន ចូរទូរសព្ទ ទៅលេខ 2-1-1 ឬចូលទៅកាន់ [គេហទំព័រ 211](#)។
- ចូរក្រៀមម្ហូបអាហារ និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សំខាន់ៗឲ្យមានរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ក្នុងករណីដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវ ដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬនៅដាច់ពីគេ។
- ចូរពិនិត្យជាមួយប្រភពដែលបានទុកចិត្តជានិច្ចសម្រាប់ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ទាន់ហេតុការណ៍អំពី មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។
 - នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (LACDPH, ខោនធី)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California (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, អន្តរជាតិ)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់ដឹងថាជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1

