

ការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពី មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID19)

ជំងឺ COVID-19 កំពុងធ្វើឲ្យមនុស្សឈឺនៅទូទាំងខោនធី Los Angeles។ វាឆ្លងរវាងមនុស្សដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នាតាមរយៈតំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើងនៅពេលមនុស្សឈឺក្អកកណ្តាស់ ឬនិយាយ។ ជំងឺ COVID-19 អាចចម្លងដោយមនុស្សដែលមិនចេញរោគសញ្ញា។

1. តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

- ក្អក ក្រិនក្តៅ ពិបាកដកដង្ហើម គឺជា រោគសញ្ញាទូទៅបំផុត។ រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតមានដូចជា ក្រិនរងា ហេរហត់អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំនិងឈឺខ្នង ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក រមួលពោះ ឬក្អកចង្កោរ រាករូស តឹងច្រមុះ ឬហឿនស្បែក និងលែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិនថ្មីៗ ។ បញ្ជីនេះមិនរាប់បញ្ចូលរោគសញ្ញាដែលអាចមានទាំងអស់នោះទេ។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺ COVID-19 មានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល និងជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯង។
- ប៉ុន្តែ មនុស្សដែលមានវ័យចាស់ ឬមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត អាចឈឺខ្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាអស់ទាំងនេះ ចូរនិយាយទៅអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពអំពីការធ្វើតេស្ត ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក និងការថែទាំ។

2. តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃដោយរបៀបណា?

- រក្សាគម្លាតយ៉ាងតិចណាស់ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ មនុស្សមួយចំនួនដែលឈឺមិនបង្ហាញរោគសញ្ញាឡើយ ដូច្នេះចូរចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធត្រឹមពេលដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឲ្យបានរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល 60%។
- ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក។
- ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ។ ក្រុមការងារចុះផ្សព្វផ្សាយជាច្រើនមានក្រណាត់បាំងមុខដើម្បីចែក។ បើសិនជាអ្នកមិនបានទទួលក្រណាត់ទាំងនោះទេ ចូរប្រើកន្សែង ឬក្រណាត់ផ្សេងទៀតដើម្បីគ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។

ការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពី មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID19)

- បើសិនជាអ្នកមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ មានបញ្ហាសុខភាព ឬមានផ្ទៃពោះ ចូរពិចារណាស្នាក់នៅក្នុងទីជម្រក ឬលំនៅដ្ឋានប្រភេទផ្សេងទៀតរហូតដល់ផុតការផ្ទះជំងឺ។ គេមានសេវាកម្ម និងការថែទាំដើម្បីការពារអ្នកមិនឱ្យឈឺ។
- គ្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រដាសជូតមាត់ក្នុងធុងសម្រាម។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃអាររបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- កុំផឹក បរិភោគ ប្រើខ្សែ បារី ត្រែ ភ្លុយរួមគ្នា។
- បើសិនជាអ្នកចែករំលែកកន្លែងគេងជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរគេងដោយដាក់ក្បាលជួយពីគ្នានៅក្នុងកន្លែងគេងនោះ។
- ព្យាយាមសម្អាតរបស់ដែលអ្នក ឬអ្នកដទៃប៉ះពាល់ច្រើនដោយប្រើផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះ ឬក្រណាត់ជូតមានជាតិអាណូលីន។

3. ចុះបើខ្ញុំឈឺ?

- ទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យទេ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 211 ដើម្បីរកមើល។ គ្រូពេទ្យ ឬគ្លីនិកអាចជួយអ្នកទទួលបានការថែទាំខណៈពេលអ្នកឈឺ។
- ជូនដំណឹងដល់អ្នកធ្វើការងារចុះផ្សព្វផ្សាយ ឬក្រុមការងារថែទាំសុខភាពនៅទីកន្លែងថ្នាក់អ្នកឈឺ។ ពួកគេអាចជួយឱ្យអ្នកទទួលបានការថែទាំ ស្វែងរកទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ឬទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់ ដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីជាសះស្បើយ ខណៈពេលអ្នកគ្មានផ្ទះសម្បែង។
- សូមពាក់ម៉ាស់ និងរក្សាចម្ងាយឱ្យបានឆ្ងាយពីអ្នកដទៃតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាកាន់តែយ៉ាប់យឺន ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាមៗ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង

www.publichealth.lacounty.gov

10/27/20 People Experiencing Homelessness Pocket Card (Cambodian)