

ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា (COVID-19)

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ:

10/28/20៖ មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរពាក់ម៉ាស់មុខដែលស្អាតគ្រប់ពេលដែលពួកគេប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃ មកពីខាងក្រៅក្រុងសាររបស់ខ្លួន។ មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាកូរ៉ូណានៅផ្ទះ និងទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួនអំពីភាពចាំបាច់សម្រាប់ការធ្វើតេស្ត និងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។

ស្ថានភាពជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19) កំពុងរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដូច្នេះសាធារណជនទូទៅ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យពិនិត្យមើល [គេហទំព័រ](#) ជំងឺ COVID-19 របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់ ព័ត៌មានទាន់ហេតុការណ៍។

1. តើរោគសញ្ញាទូទៅរបស់ជំងឺ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អាចរាប់បញ្ចូលការរួមផ្សំនៃរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម៖ គ្រុនក្តៅឬគ្រុនរងា ក្អក ដកដង្ហើមខ្លីឬពិបាកដកដង្ហើម ហេរហត់ ឈឺសាច់ដុំឬឈឺខ្នង ឈឺក្បាល លែងដឹងរសជាតិឬក្លិន ឈឺបំពង់ក ក៏ដូចជា៖ ឬហៀរសម្បូរ រាករស វិលមុខ ឬក្អកចង្កេះ។ បញ្ហារោគសញ្ញានេះមិនមែនរាប់បញ្ចូលទាំងអស់នោះទេ។

បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញា អ្នកគួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ និងទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីភាពចាំបាច់ សម្រាប់ការធ្វើតេស្ត និងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល អ្នកគួរតែអាច ជាសះស្បើយនៅផ្ទះបាន។ បើអាចធ្វើបាន ចូរកុំទៅការិយាល័យគ្រូពេទ្យដោយមិនបានទូរសព្ទទៅជាមុន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ ph.lacounty.gov/covidcare។

2. តើមេរោគនេះឆ្លងដោយរបៀបណា?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀតដែរ មេរោគកូរ៉ូណាដែលកើតឈឺមនុស្ស ជាទូទៅឆ្លងទៅអ្នកដទៃពីមនុស្សដែល បានឆ្លងមេរោគតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើងតាមរយៈការក្អក និងកណ្តាស់
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ

ជំងឺ COVID-19 ក៏អាចឆ្លងដោយការប៉ះផ្ទៃ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើនោះ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកផងដែរ ប៉ុន្តែវាមិនត្រូវបានគេគិតថាជាវិធីចម្បងដែលមេរោគនេះឆ្លងឡើយ។ មនុស្សមួយចំនួនកើតជំងឺ COVID-19 ដោយមិនដែលចេញរោគសញ្ញាឡើយ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែអាចចម្លងមេរោគនេះទៅអ្នកដទៃដដែល។

3. តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនដោយរបៀបណា នៅពេលប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀតដែរ ទាំងនេះគឺជាជំហានផ្សេងៗដែលគ្រប់គ្នា អាចធ្វើបាន ជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការកើតជំងឺ ឬចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ។ អ្នកគួរតែ៖

- ស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ។
- បើអាចធ្វើបាន ចូររក្សាកំលាតប្រាំមួយហ្វីតរវាងខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ។
- ប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ផ្ទៃដែល ប៉ះពាល់ញឹកញាប់ ដូចជាបង្គោល ដៃកបង្វិលនៅច្រកចូល ខ្សែកាន់ពេលឈរ ឬដៃកាន់។ ចូរលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជានិច្ច បើសិនជាមើលទៅកខ្វក់។
- ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង។
- ព្យាយាមប្រើថយន្តក្រុង និងរថភ្លើងនៅពេលដែលវាមិនសូវរល់ខ្លាំង។ ឆាប់ចេញ ឬចេញទៅធ្វើការយឺត បើអាចធ្វើបាន
- នៅពេលដើរកាត់ដៃកបង្វិលនៅច្រកចូល ចូរប្រើត្រកាក ឬខ្នងដៃរបស់អ្នក



ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា (COVID-19)

4. តើខ្ញុំគួរពាក់ម៉ាស់នៅពេលប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈដែរឬទេ?

ត្រឹមត្រូវ សាធារណជនគួរប្រើប្រាស់ម៉ាស់នៅក្នុងប្រទេសដែលពួកគេនឹងប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសារនៅទីសាធារណៈ ឬទីកន្លែងឯកជន។

អ្នកជិះលើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈគួរតែពាក់ក្រណាត់បាំងមុខពេលកំពុងធ្វើដំណើរ និងនៅចំណត ឬស្ថានីយដែលមានមនុស្សផ្សេងទៀត។

ទារកនិងកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខឡើយ។ ក្មេងដែលមានអាយុចន្លោះពី 2 ទៅ 8 ឆ្នាំគួរតែប្រើវាប៉ុន្តែត្រូវស្ថិតក្រោមការត្រួតពិនិត្យរបស់មនុស្សពេញវ័យដើម្បីធានាថាកុមារអាចដកដង្ហើមបានដោយសុវត្ថិភាព និងចៀសវាងការដកដង្ហើមមិនរួច ឬចប់ដង្ហើម។ អ្នកដែលមានបញ្ហាដកដង្ហើម ឬក៏សន្លប់មិនដឹងខ្លួន គ្មានសមត្ថភាពឬមិនអាចដោះរបាំងមុខ ឬក្រណាត់បាំងមុខដោយគ្មានជំនួយក៏មិនគួរពាក់វាដែរ។ អ្នកដែលត្រូវបានណែនាំមិនឲ្យពាក់ក្រណាត់បាំងមុខដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រក៏ត្រូវបានលើកលែងផងដែរ។

វាជាការសំខាន់ដែលគួរកត់សម្គាល់ថា របាំងមុខទាំងនេះមិនជំនួសឲ្យការរក្សាគម្លាតសង្គម និងវិធានការណ៍បង្ការផ្សេងទៀតដូចជាការលាងដៃរបស់អ្នកជាប្រចាំឡើយ។ របាំងមុខទាំងនេះ ត្រូវបានប្រើដើម្បីជួយការពារអ្នកដទៃ បើសិនជាអ្នកមានជំងឺ (មនុស្សអាចឆ្លងជំងឺដោយមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយឡើយ)។ ចូរប្រាកដថាប្រើប្រាស់ក្រណាត់បាំងមុខបានត្រឹមត្រូវ - សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលការណែនាំសម្រាប់ក្រណាត់បាំងមុខ។

5. តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះទៀតដើម្បីការពារខ្លួន?

- លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឲ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីញឹកញាប់ ក្នុង ឬក្រណាត់។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគទៅលើវត្ថុ និងផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់ ដោយប្រើទឹកបាញ់លាងក្នុងផ្ទះធម្មតា ឬក្រណាត់ជូត។
- គ្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬក្រណាត់ដោយប្រើក្រណាត់ដូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រណាត់ដូតមាត់ក្នុងធុងសម្រាម។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ដូតមាត់ សូមប្រើដៃអាររបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- ចូរពិនិត្យជាមួយប្រភពដែលបានទុកចិត្តជានិច្ចសម្រាប់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ ទាន់ហេតុការណ៍អំពីជំងឺ COVID-19
 - o Los Angeles County Department of Public Health (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - o California Department of Public Health (CDPH, ថ្នាក់រដ្ឋ)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - o Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ថ្នាក់ជាតិ)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - o World Health Organization (WHO, អន្តរជាតិ)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់ជជែកជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1។

