អនុសាសន៍នៃសុខភាពសាធារណៈ ពីជំងឺខូវីដ-១៩ COVID-19

Public Health
Seattle & King County

តើជំងឺខូវីដ-១៩ COVID-19 គឺជាជំងឺអ្វី?

ជំងឺខូវីដ-១៩ (ពីមុនមកត្រូវបានគេហៅថា "ណូវែល ខូរ៉ូនណាវីរុស novel Coronavirus") គឺជាប្រភេទមេរោគថ្មី ដែលរីករាលដាល(ឆ្លង)ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ បច្ចុប្បន្ននេះវាមាននៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកនិងប្រទេស ជាច្រើនទៀត។

តើជំងឺខូវីដ-១៩នេះឆ្លងដោយរបៀបណា?

អ្នកឯកទេសផ្នែកសុខភាពកំពុងតែសិក្សាបន្ថែមទៀតអំពីការឆ្លងជំងឺនេះ។ បច្ចុប្បន្ន គេបានគិតថា វាឆ្លងតាម៖

- តាមរយ:ដំណក់ទឹកមាត់នៅពេលដែលអ្នកមានជំងឺនេះក្អកឬកណ្តាស់
- រវាងមនុស្សដែលនៅជិតគ្នា (ចម្ងាយប្រហែល ៦ ហ្វីត)
- ដោយការប៉ះលើផ្ទៃឬវត្ថុអ្វីមួយដែលមានមេរោគនេះហើយបន្ទាប់មកយកដៃដែលប៉ះនោះមកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែក

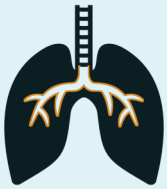
តើវាមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

អ្នកដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថា មានជំងឺខូរ៉ូនណាវីរុស រាយការណ៍បានអោយដឹងថា វាអាចចេញរោគសញ្ញាក្នុងរយ:ពេលពីរថ្ងៃ ឬ១៤ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានឆ្លងរោគ៖

ក្រុនក្តៅ

ក្អក

ពិបាកដកដង្ហើម



ការណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់អាចកើតជំងឺ COVID-19 ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ

ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈណែនាំថា អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ ងាយនឹងកើតជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរគួរតែស្នាក់នៅផ្ទះ និងខំព្យាយាមនៅអោយឆ្ងាយពីទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន។ អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់មានដូចជា៖

- **អ្នកមានអាយុ៦០ឆ្នាំឡើងទៅ**
- **មានកើតជំងឺ ដូចជាជំងឺបេះដូង ជំងឺសួតឬជំងឺទឹកនោមផ្អែម**
- **មានប្រព័ន្ធការពារសុខភាពទន់ខ្សោយ**
- **អ្នកមានផ្ទៃពោះ**

អ្នកដែលមានចម្ងល់ថា តើស្ថានភាពរបស់ពួកគេអាចធ្វើឱ្យពួកគេមានហានិភ័យងាយនឹងកើតជំងឺខូវីដ-១៩ ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ គួរតែពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ។

អនុសាសន៍នៃសុខភាពសាធារណៈ ពីជំងឺខូវីដ-១៩ COVID-19

Public Health
Seattle & King County

ការណែនាំសម្រាប់មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា

អ្នកអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យដល់ខ្លួនអ្នក ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលងាយរងគ្រោះដោយសារជំងឺខូវីដ-១៩៖

- ស្នាក់នៅផ្ទះហើយកុំចេញទៅក្រៅនៅទីសាធារណៈនៅពេលអ្នកកំពុងឈឺ។
- ជាទូទៅ ជៀសវាងទៅទីកន្លែងមន្ទីរព្យាបាលជំងឺ លុះត្រាតែចាំបាច់។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជាមុនសិន មុននឹងទៅ។
- ទោះបីជាអ្នកមិនឈឺក៏ដោយ សូមជៀសវាងទៅមន្ទីរពេទ្យ កន្លែងថែទាំអ្នកជំងឺ ឬមណ្ឌលមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជរា។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការទៅមណ្ឌលណាមួយ សូមកំណត់ពេលវេលារបស់អ្នកនៅទីនោះ (ព្យាយាមកុំនៅយូរពេក ហើយរក្សាចំងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកជំងឺ។)
- សូមកុំទៅមន្ទីរសង្គ្រោះបន្ទាន់លុះត្រាតែចាំបាច់។ មន្ទីរសង្គ្រោះបន្ទាន់គឺសម្រាប់មើលអ្នកជំងឺឈឺធ្ងន់ធ្ងរតែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកក្អក ក្រុនក្តៅឬមានរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត សូមទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំសុខភាពរបស់អ្នកជាមុនសិន។
- ការអនុវត្តទម្លាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនដ៏ល្អ ដូចជាការលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកអោយបានញឹកញាប់ ក្អកដាក់ក្រដាសឬកែងដៃហើយនិងចៀងរាងប៉ះភ្នែក ការប៉ះច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក។
- នៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដែលឈឺ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់អាចឆ្លងជំងឺខូរ៉ូនណារ៉ាវីរុស។
- ឧស្សាហ៍លាងសម្អាតផ្ទៃនិងវត្ថុដែលអ្នកប៉ះអោយបានញឹកញាប់ (ដូចជាដៃទ្វារហើយនិងកុងតាក់ភ្លើង) ។ ផលិតផលសម្អាតផ្ទះគឺជាផលិតផលដែលមានប្រសិទ្ធភាព។
- សម្រាកឱ្យបានច្រើន ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន បរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិល្អ និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ដើម្បីថែរក្សាប្រព័ន្ធការពារសុខភាពរបស់អ្នកអោយបានរឹងមាំ។.

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺខូវីដ-១៩ ឬក៏មានសំនួរ អ្នកអាចទូរស័ព្ទមកបាន៖

- មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទជំងឺខូរ៉ូនណារ៉ាវីរុសរបស់យីងខោនធីគឺ 206-477-3977។ ខ្សែទូរស័ព្ទនេះ បើកពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ ម៉ោង 7 យប់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទជំងឺខូរ៉ូនណារ៉ាវីរុសរដ្ឋវ៉ាស៊ីងតោន 1-800-525-0127 ហើយចុចសញ្ញា # ។ បណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយនេះ បើកពីម៉ោង 6ព្រឹក ដល់ ម៉ោង 10យប់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

អ្នកលើកទូរស័ព្ទអាចភ្ជាប់អ្នកជាមួយអ្នកបកប្រែភាសា។ អ្នកត្រូវចេះប្រាប់ពួកគេជាភាសាអង់គ្លេសនូវភាសាដែលអ្នកនិយាយ។ អ្នកប្រហែលជាអាចរង់ចាំយូរ។

ត្រៀមខ្លួនជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ ស្មារតីរឹងមាំរបស់សហគមន៍នឹងនាំយើងឆ្លងផុតគ្រាលំបាក។