

ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ (COVID-19)

Los Angeles County Department of Public Health (Public Health) កំពុងស្នើសុំឱ្យអ្នកដើម្បីត្រៀមខ្លួន និងជួយពង្រឹងការរីករាលដាលរបស់មេរោគកូវីដណូវ៉ែល (ថ្មី) នៅក្នុង Los Angeles County ដែលត្រូវបានស្គាល់ថាជំងឺ COVID-19។ សូមពិនិត្យមើលជាមួយទីកន្លែង មុននឹងទៅសួរសុខទុក្ខ និងអនុវត្តតាមការណែនាំដែលបានចេញផ្សាយដើម្បីរក្សាឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាមានសុខភាពល្អ។ បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺ ចូរស្ថិតនៅផ្ទះ ឬទៅផ្ទះឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ទោះបីជាអ្នកមានអាការៈសញ្ញាភ្នែកស្រាលក៏ដោយ។ ដើម្បីការពារជនចាស់ដែលរស់នៅក្នុងអគាររួមគ្នា អ្នកអាចនឹងត្រូវបានស្នើសុំឱ្យកាត់បន្ថយការសួរសុខទុក្ខទាំងអស់។ សូមរៀបចំផែនការទូរទស្សន៍អំពីរបៀបរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នករស់នៅទីនោះតាមរយៈការទំនាក់ទំនងទិន្នន័យជាជម្រើសផ្សេងៗ។

តើមេរោគកូវីដ (COVID-19) គឺជាអ្វី?

មេរោគកូវីដគឺជាអម្រូមេរោគដ៏ធំមួយ។ មេរោគជាច្រើនក្នុងអម្រូមេរោគនេះចម្លងរាលដាលសត្វ ប៉ុន្តែមេរោគកូវីដមួយចំនួនមកពីសត្វអាចផ្លាស់ប្តូរទៅជាមេរោគកូវីដលើមនុស្សថ្មី ដែលអាចផ្តល់ជំងឺមនុស្សម្នាក់ទៀតបាន ដែលនេះគឺជាអ្វីដែលបានកើតឡើងជាមួយមេរោគកូវីដដែលបង្កជំងឺ COVID-19។

តើជំងឺ COVID-19 ឆ្លងដោយរបៀបណា?

COVID-19 ទំនងជារីករាលដាលតាមវិធីដូចគ្នានឹងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត ដូចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំដំរី។ គេបានជឿថាវាឆ្លងពីមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគនិងមានអាការៈសញ្ញាទៅអ្នកដទៃតាមរយៈ៖

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

តើអាការៈរបស់ជំងឺ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ?

ជំងឺដែលបានរាយការណ៍ មានចាប់ពីមនុស្សដែលមានអាការៈសញ្ញាភ្នែកស្រាលរហូតដល់មនុស្សដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងត្រូវការទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។ អាការៈមានដូចជា៖

- គ្រុនកៅ
- ក្អក
- ពិបាកដកដង្ហើម
- ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី បើសិនជាខ្ញុំមានអាការៈទាំងនេះ?

ស្ថិតនៅផ្ទះ ឬទៅផ្ទះឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន បើសិនជាអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ទោះបីជាអ្នកមានអាការៈសញ្ញាភ្នែកស្រាលក៏ដោយ។ ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជាប្រចាំរបស់អ្នកសម្រាប់ការណែនាំតាមការចាំបាច់។

តើត្រូវធ្វើអ្វីបើសិនជាមនុស្សដែលខ្ញុំកំពុងទៅសួរសុខទុក្ខមានអាការៈ?

ទាក់ទងទៅអគារ ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជាប្រចាំភ្លាមៗសម្រាប់ការវាយតម្លៃ និងសម្រាប់ការណែនាំ។

តើខ្ញុំអាចធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 បានដែរឬទេ?

បើសិនជាអ្នកឈឺ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចសម្រេចចិត្តធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19។ មានតែអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពប៉ុណ្ណោះទើបអាចធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 បាន។ ដោយសារមនុស្សភាគច្រើននឹងជាសះស្បើយទៅវិញបន្ទាប់ពីសម្រាកមួយរយៈ ដូច្នេះមិនចាំបាច់ទៅជួបគ្រូពេទ្យទេ បើអ្នកមានអាការៈសញ្ញាភ្នែកស្រាល។ បើសិនជាអ្នកឈឺ និងគិតថាអ្នកគួរតែត្រូវធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ចូរទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក មុនពេលចូលទៅទទួលការថែទាំ។



ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ (COVID-19)

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីស្តីពីជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ COVID-19?

- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីហ្វឹសម្សៅ ក្អក ឬក្នុងកន្លែងសាប៊ូ។
- បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក សូមប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។
- ចៀសវាងការប៉ះក្នុង ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង។
- ដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការទើប និងការប្រើប្រាស់ ឬប្រដាប់ប្រដាញរួមគ្នា។
- គ្របមាត់របស់អ្នកពេលក្អក ឬក្នុងកន្លែងដែលមានប្រជាជនច្រើន ឬដៃអាររបស់អ្នក។ បោះចោលក្រដាសជូតមាត់ដែលបានប្រើរួចក្នុងធុងសម្រាប់បោះចោល និងលាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។

តើខ្ញុំគួរពាក់ម៉ាស់នៅពេលខ្ញុំទៅស្រាវជ្រាវស្តីពីជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដឬទេ?

គេមិនបានណែនាំឱ្យមនុស្សដែលមានសុខភាពល្អពាក់ម៉ាស់ដើម្បីការពារខ្លួនពីជំងឺ COVID-19 ឡើយ លុះត្រាតែអ្នកជំនាញថាខ្លួនទំនាស់ខ្លួនឯងឱ្យធ្វើដូច្នោះ។

ម៉ាស់គួរតែត្រូវបានប្រើដោយមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 ដើម្បីការពារអ្នកដទៃពីការឆ្លង។ បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព និងមនុស្សផ្សេងទៀតដែលកំពុងថែទាំនរណាម្នាក់ដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងបរិបទជិតស្និទ្ធ គួរតែពាក់ម៉ាស់។

តើអ្វីដូចម្តេចជាប្រយោជន៍ខ្លះៗនៃជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ COVID-19?

នៅពេលអ្នកស្តាប់ឮ អាស និងទស្សនាព័ត៌មានអំពីជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ វាជារឿងធម្មតាដែលមានអារម្មណ៍ថប់បារម្ភ និងបង្ហាញអារម្មណ៍ភាពភ័យខ្លាច។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ ចូរទូរសព្ទទៅ The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ខ្សែទូរសព្ទជំនួយតាមរយៈលេខ (800) 854-7771 ឬទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1។

តើការគ្រប់គ្រងជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ COVID-19 គួរតែធ្វើដូចម្តេច?

ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ COVID-19 គឺជាជំងឺដែលគ្មានការព្យាបាលពិសេស ប៉ុន្តែការគ្រប់គ្រងមានសុខភាព និងមានសុខភាពល្អ។

ស្គាល់ពីកន្លែងដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការបោះពុម្ពផ្សាយ ព័ត៌មានមិនពិត និងការបោកបញ្ឆោតផ្សេងៗដុំវិញមេរោគកូវីដប្រភេទថ្មី។ ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ដូចជាសេចក្តីប្រកាសអំពីករណីថ្មីៗនៅក្នុង LA County នឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដោយ Public Health តាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន បណ្តាញសង្គម និងគេហទំព័ររបស់យើងជាដើម។ គេហទំព័រនេះមានព័ត៌មានជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19 ដែលរួមទាំងការណែនាំដើម្បីដោះស្រាយភាពភ័យខ្លាចផង។

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - បណ្តាញសង្គម៖ @lapublichealth
- The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ខ្សែទូរសព្ទជំនួយ (800) 854-7771។
- ទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1

