

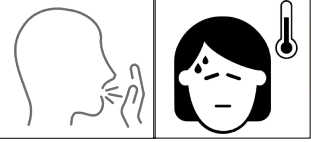


ព្រឹត្តិប័ត្របោះពុម្ពពិសេសស្តីពីសុខភាព៖ ជម្ងឺ Coronavirus 2019 (COVID-19)

អ្នកប្រហែលជាធ្លាប់បានឮរួចហើយអំពី **COVID-19** នៅក្នុងបណ្តាញសារព័ត៌មាននាពេលថ្មីៗនេះ។

- COVID-19 គឺជារីសដែលត្រូវបានរកឃើញដំបូងនៅ ខែធ្នូ ឆ្នាំ 2019 ។ ករណីដំបូងនៃជំងឺនេះត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងប្រទេសចិន។
- ដោយសារតែវាករណីថ្មី ដូច្នោះយើងកំពុងសិក្សាអំពីរីសនេះ។ ព័ត៌មានអាចមានការផ្លាស់ប្តូរជាញឹកញាប់។
- រហូតមកទល់ពេលនេះ យើងដឹងថាជំងឺនេះមើលទៅដូចជារីសផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀត ដូចជាផ្តាសាយ ឬជំងឺផ្តាសាយ ដូច្នោះដែរ។

តើរោគសញ្ញារបស់ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ?



- អ្នកដែលមានជំងឺរីសនេះ ពេលខ្លះមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលមានរីសនេះមិនឈឺច្រងទេ ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺមួយចំនួនឈឺច្រង ហើយអាចប្រហែលជាត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ។
- មនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានអាការៈជំងឺរ៉ាំរ៉ៃអាចនឹងងាយប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលឈឺដោយសាររីសចាប់ផ្តើមសង្ស័យថាមានរោគសញ្ញាចន្លោះពី 2 ទៅ 14 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេចាប់ផ្តើមឆ្លង។

តើ COVID-19 រីករាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតយ៉ាងដូចម្តេច?

- រីសនេះហាក់ដូចជារីករាលដាលខ្លាំងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។
 - រវាងមនុស្សដែលប្រាស្រ័យទាក់ទងជិតគ្នា (ក្នុងចម្ងាយប្រហែល 6 ហ្វីត) ។
 - តាមរយៈធាតុរាវពីផ្លូវដង្ហើម នៅពេលដែលអ្នកឈឺក្អក ឬកណ្តាស់នៅក្បែរអ្នកដទៃ។ ធាតុរាវទាំងនេះអាចចូលទៅក្នុងមាត់ ឬច្រមុះរបស់មនុស្សដែលនៅជិត ឬអាចស្រូបចូលក្នុងសួត។
- វាក៏អាចរីករាលដាលនៅពេលមនុស្សម្នាក់ប៉ះវត្ថុមួយដែលមានរីសរួចរាល់ ហើយបន្ទាប់មក ប៉ះមាត់ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់ខ្លួន។

តើនរណាប្រឈមនឹងហានិភ័យការឆ្លង COVID-19?

- បច្ចុប្បន្ននេះ ហានិភ័យនៃការឆ្លងរីសនៅទីក្រុង Philadelphia គឺស្ថិតក្នុងកម្រិតទាបណាស់។
- មនុស្សជាច្រើនដែលបានឆ្លងរីសនេះ គឺឆ្លងនៅពេលពួកគេធ្វើដំណើរនៅទីកន្លែងដែលកំពុងមានការរីករាលដាល។
- អ្នកដែលស្ថិតក្នុងតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់នាពេលថ្មីៗនេះ ឬនៅក្បែរអ្នកដែលមានរីសនេះស្ថិតក្នុងហានិភ័យឆ្លង COVID-19 ខ្ពស់បំផុត។

តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនពីការឆ្លង COVID-19 យ៉ាងដូចម្តេច?

- ពុំមានវ៉ាក់សាំងដើម្បីការពារពីរីសនេះនៅឡើយ។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីចៀសវាងពីការឆ្លងរីសនេះ គឺអនុវត្តនូវសកម្មភាពទាំងអស់ដែលអ្នកធ្វើជាធម្មតាក្នុងរដូវក្រដាស និងផ្តាសាយដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យឈឺ ឬធ្វើឱ្យមនុស្សផ្សេងទៀតឈឺ៖
 - លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគ។
 - ព្យាយាមមិនប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនបានលាងដៃ។
 - ព្យាយាមនៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដែលឈឺ។
 - ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមនៅផ្ទះ ហើយព្យាយាមនៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀត។
 - គ្របមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជានិច្ចជាមួយនឹងក្រណាត់ ឬដៃអាវរបស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់។

បន្តទៅទំព័រ 2

- ការប្រើម៉ាសក្រវបានណែនាំឲ្យពាក់សម្រាប់តែអ្នកដែលអាចមាន ឬត្រូវបានបញ្ជាក់ថាមានវីរុស ហើយអ្នកថែរក្សាពួកគេតែប៉ុណ្ណោះ។

តើអ្នកព្យាបាលCOVID-19 យ៉ាងដូចម្តេច?

- មនុស្សភាគច្រើនដែលមានវីរុសនេះបានជួរស្រាល ដោយគ្រាន់តែសម្រាក ផឹកទឹក និងលេបថ្នាំគ្រុនក្តៅដូចជា Tylenol ឬ ibuprofen ។
- ចំពោះអ្នកដែលមានអាការៈកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ពួកគេប្រហែលជាត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ។
- បច្ចុប្បន្ននេះពុំមានថ្នាំ ឬការព្យាបាលជាក់លាក់ណាមួយ ដើម្បីព្យាបាលវីរុសនេះទេ។

តើអ្នកគួរធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើអ្នកនៅក្បែរអ្នកដែលមាន COVID-19 ?

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើដំណើរនៅពេលថ្មីៗនេះ ឬប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់បាននៅក្បែរអ្នកដែលអាចមានវីរុស សូមពិនិត្យដោយខ្លួនអ្នកនូវរោគសញ្ញារយៈពេល 14 ថ្ងៃ។

រោគសញ្ញាដែលអ្នកគួររកមើល គឺ៖



- គ្រុនក្តៅ
- ក្អក
- ធុប់ដង្ហើម ឬពិបាកដកដង្ហើម
- ឈឺខ្នង
- ឈឺក
- ឈឺក្បាល
- ហៀរសំបោរ
- ក្អក
- រាក
- គ្រុនញាក់

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីធ្វើដំណើរទៅតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ ឬនៅក្បែរអ្នកដែលមានផ្ទុកវីរុស សូមហៅទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យភ្លាម។

ប្រាប់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកថាអ្នកប្រហែលជាបានទាក់ទងជាមួយអ្នកណាម្នាក់ដែលមានវីរុស ហើយប្រាប់ពួកគេអំពីរោគសញ្ញា៖



ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានអាការៈគ្រុនក្តៅ ឬក្អក តើនោះមានន័យថាពួកគេមាន COVID-19 ដែរឬទេ?

- រដូវរងានៅទីក្រុង Philadelphia គឺជាពេលវេលាដែលវីរុសផ្លូវដង្ហើមជាច្រើនករណីកំពុងធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ។
- ផ្កាសាយទូទៅ និងជំងឺផ្កាសាយក៏អាចរមួមយចំនួនដែលអាចបណ្តាលឱ្យមនុស្សក្អក ឬគ្រុនក្តៅ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់នៅទីក្រុង Philadelphia កំពុងក្អក ឬមានអារម្មណ៍ថាឈឺពួកគេប្រហែលជាមានជម្ងឺមួយក្នុងចំណោមជម្ងឺផ្សេងទៀត។
- សូមចងចាំថាគ្រូពេទ្យអនុវត្តអនាម័យល្អដូចជាលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាដើម។
- ការអនុវត្តបែបនឹងជួយការពារអ្នកពីវីរុសផ្លូវដង្ហើមជាច្រើនដែលមាននៅក្នុងឆ្នាំនេះ។



តើមន្ទីរសុខាភិបាលធ្វើអ្វីខ្លះអំពី COVID-19?

ក្រសួងសុខាភិបាលកំពុងតាមដានយ៉ាងដិតដល់អំពីស្ថានភាពដែលកំពុងវិវត្តនេះ។ ក្រសួងសុខាភិបាលកំពុងធ្វើការជាមួយភ្នាក់ងារក្នុងទីក្រុងដទៃទៀតដូចជា កូរ៉េ និងសហព័ន្ធ និងសហគមន៍ថែទាំសុខភាពដើម្បីធានាថាទីក្រុង Philadelphia បានត្រៀមលក្ខណៈរួចរាល់បង្ការពីវីរុសកូរ៉ូណាថ្មីនេះ។ សូមបន្តតាមដានបច្ចុប្បន្នភាពអំពីវីរុសនេះតាម @PHLPublicHealth នៅលើ Twitter ។

តើការធ្វើដំណើរទៅកាន់កន្លែងដែលករណី COVID-19 បានកើតឡើង មានសុវត្ថិភាពដែរទេ?

- បច្ចុប្បន្ននេះ មិនគួរធ្វើដំណើរទៅចិនដីកោក កូរ៉េខាងត្បូង អ៊ីតាលី និងអ៊ីរ៉ង់ទេ។ គួរបៀសវាងធ្វើដំណើរទៅទីណាដែលមិនចាំបាច់។ ការឆ្លងមេរោគកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសដទៃទៀតដែរ ដូច្នេះការណែនាំផ្សេងៗអាចផ្លាស់ប្តូរជាញឹកញាប់។
- CDC កំពុងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរជាទៀងទាត់។ សូមជ្រាបអំពីបច្ចុប្បន្នភាពសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការធ្វើដំណើរបស់ CDC ដែលទាក់ទងនឹងការរក្សាគម្លាតដំនើរនេះ៖

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>