

# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ (COVID-19)

## 1. តើមេរោគកូវីដជាអ្វី?

មេរោគកូវីដជាអ្វីមេរោគដ៏ថ្មីមួយ។ មេរោគជាច្រើនក្នុងអម្រូរនេះចម្លងរាងដល់សត្វ ប៉ុន្តែមេរោគកូវីដមួយចំនួនមកពីសត្វអាចវិដ្ឋ (ផ្លាស់ប្តូរ) ទៅជាមេរោគកូវីដកើតឡើងមុនស្រី ដែលអាចរីករាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ នេះគឺជាអ្វីដែលបានកើតឡើងជាមួយមេរោគកូវីដដែលគេស្គាល់ថា SARS-CoV-2 ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺមួយហៅថា COVID-19។ ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគកូវីដអាចមានចាប់ពីជំងឺស្រាលទៅជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាក្រុមផ្តាសាយទូទៅ។ មួយចំនួនទៀតដូចជាមេរោគ SARS ឬ MERS បណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជារលាកសួតជាដើម។

## 2. តើមេរោគកូវីដអាចឆ្លងដោយរបៀបណា?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀតដូចជាជំងឺក្រុមផ្តាសាយដំរី មេរោគកូវីដអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលបានឆ្លងមេរោគនិងមានរោគសញ្ញាតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកច្រវែងដែលកើតឡើងតាមរយៈការរុក្ខ និងកណ្តាល
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ
- ការប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុននឹងលាងដៃរបស់អ្នក

យើងកំពុងរៀនសូត្របន្ថែមទៀតអំពីរបៀបដែលមេរោគកូវីដឆ្លងនេះដោយចម្លងប៉ុណ្ណា និងតើវាប្រើពេលវេលាដើម្បីឱ្យមនុស្សម្នាក់ខ្លួនឈឺ។ នៅពេលដែលមានព័ត៌មានយើងនឹងជម្រាបជូនដល់អ្នក។

ចូរកុំសន្លឹមនឹងការព្រួយបារម្ភដែលមានជាតិសាសន៍ ឬសញ្ជាតិណាមួយទំនងជាមានជំងឺ COVID-19។ មេរោគកូវីដនេះបានឆ្លងទៅមនុស្សជាច្រើនជាតិសាសន៍ និងសញ្ជាតិទូទាំងពិភពលោកទាំងមូល។

## 3. តើវាមានការប្រយោជន៍ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ?

ជំងឺដែលបានរាយការណ៍ មានចាប់ពីមនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលរហូតដល់មនុស្សដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលត្រូវការការថែទាំ និងស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។

វាមានការប្រយោជន៍ដូចជា៖

- គ្រុនក្តៅ
- ក្អក
- ពិបាកដកដង្ហើម
- ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ

## 4. តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ បើខ្ញុំមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ និងបានធ្វើដំណើរទៅប្រទេសដែលបានប៉ះពាល់ពីពេលថ្មីៗ?

ភស្តុតាងពីបណ្តាប្រទេសផ្សេងទៀត បង្ហាញថាដូចជំងឺក្រុមផ្តាសាយដំរី មនុស្សភាគច្រើននឹងមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល និងគួរស្ថិតនៅផ្ទះរហូតដល់ 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីលេងមានគ្រុនក្តៅ។ មនុស្សមួយចំនួនត្រូវបានទូរស័ព្ទទូរស័ព្ទទៅត្រួតពិនិត្យរបស់ខ្លួនឱ្យបានដាច់ ដូចជាជនចាស់ជាស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស្តាំចុះខ្សោយ ឬកំពុងមានបញ្ហាជួសស្រ្តី។ បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះក្នុងរយៈពេលដង្ហើម ឬក្បាលត្រូវមិនទាន់ចេះតែក្អក ចូរទៅបន្ទប់សង្រ្គោះបន្ទាន់ ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ពុំទោះទេវាជាការល្អដែលត្រូវទូរស័ព្ទទៅត្រួតពិនិត្យរបស់អ្នកមុននឹងទៅទទួលការថែទាំ។

អ្នកក៏គួរតែទូរស័ព្ទទៅត្រួតពិនិត្យផងដែរ បើសិនជាអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ Center for Disease Control (CDC) សម្រាប់បញ្ជីទាំងហេតុការណ៍នៃប្រទេសដែលបានឆ្លង COVID-19 ច្រើនបំផុត <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>



ចំណុចសំខាន់ៗ

- មេរោគកូវីដអាចឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ឬតាមរយៈការប៉ះវត្ថុផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ។
- ជំហានផ្សេងៗដើម្បីបង្ការការឆ្លងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត និងជួយបង្ការមេរោគកូវីដប្រភេទថ្មីដូចគ្នា។
- Public Health កំពុងទំនៀមទម្លាប់បង្ការការរីករាលដាលនៃមេរោគកូវីដប្រភេទថ្មីនៅក្នុង LA County។
- ទូរស័ព្ទទៅលេខ 211 បើសិនជាអ្នកមានសំណួរបន្ថែម

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

Los Angeles County Department of Public Health  
 ទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>  
 Centers for Disease Control and Prevention (CDC)  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>  
 World Health Organization  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>



# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីណា (COVID-19)

## 11. តើ Public Health នឹងធ្វើការពិនិត្យតាមដានអ្នកធ្វើដំណើរដែលបានស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកពីគេដោយខ្លួនឯងយ៉ាងដូចម្តេច?

ជាមួយការណែនាំសម្រាប់ការធ្វើដំណើរឡើងវិញនេះ Public Health នឹងធ្វើការពិនិត្យតាមដានជាប្រចាំទៅលើអ្នកដែលស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ដើម្បីមើលថាតើពួកគេទទួលបានសញ្ញាណាមួយ ឬក៏ត្រូវបានត្រួតពិនិត្យ។ នេះគឺជាដំណើរការដ៏សំខាន់ ដែលយើងប្រើប្រាស់ជាមួយដំណើរការផ្សេងទៀត ដូចជា ដំណើរការជាដើម។ Public Health ក៏នឹងពិនិត្យតាមដានការប៉ះពាល់របស់ពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីពេលដែលបានចុះពីយានយន្តអន្តរជាតិ ដែលបន្ទាប់ពីនោះពួកគេនឹងត្រូវបានត្រួតពិនិត្យ COVID-19។

## 12. តើខ្ញុំអាចធ្វើដំនើរ ដើម្បីការពារខ្លួន និងអ្នកដទៃពីជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមដូចជា 2019-nCoV នេះ?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀតដែរ ទាំងនេះគឺជាជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមដែលរក្សាភាព អាចធ្វើបានជាងរាល់ថ្ងៃដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាល ឬចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ។

អ្នកគួរតែ៖

- **ស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលអ្នកជំងឺ**
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីស្រោចខ្លួន ក្នុង ឬក្រៅពីស្រោចខ្លួន។
- បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក សូមប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិកាបូណ្យយ៉ាងតិច 60%។ ចូរលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកជាមួយ បើសិនជាមើលឃើញថាខ្លួនខ្ញុំ។
- ចៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង។
- ដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការទើប និងការប្រើប្រាស់ ឬប្រដាប់ប្រដាប់ប្រដាប់ជាមួយមនុស្សដែលជំងឺ។
- សម្អាត និងសម្អាតមេរោគទៅលើវត្ថុ និងវត្ថុដែលបានប៉ះពាល់ ដោយប្រើទឹកចាញ់លាងក្នុងផ្ទះធម្មតា ឬក្រណាត់ជូត។
- គ្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬក្រណាត់ដោយប្រើក្រណាត់ជូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រណាត់ជូតមាត់ក្នុងធុងសមស្រប។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃអនាម័យ (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- ទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្តាសាយដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ បើសិនជាអ្នកមិនទាន់បានធ្វើទៅរដ្ឋនេះ។

## 13. តើខ្ញុំគួរពាក់ម៉ាស់ដែរឬទេ?

គេមិនបានណែនាំឱ្យប្រើម៉ាស់ដែលមានសុខភាពល្អពាក់ម៉ាស់ដើម្បីការពារខ្លួនពីជំងឺ COVID-19 ឡើយ លុះត្រាតែអ្នកជំងឺត្រូវបានណែនាំឱ្យធ្វើដូច្នោះ។ ម៉ាស់គួរតែត្រូវបានប្រើដោយមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 ដែលមានសញ្ញា ដើម្បីការពារអ្នកដទៃពីការឆ្លង។ បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព និងមនុស្សផ្សេងទៀតដែលកំពុងថែទាំមរណភ្នាក់ដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងបរិបទជិតស្និទ្ធ គួរតែពាក់ម៉ាស់។

## 14. តើអាចមានការបិទសាលារៀន ឬអាជីវកម្មដែរឬទេ?

បើសិនជាជំងឺ COVID-19 កំពុងរីករាលដាលយ៉ាងទូលំទូលាយក្នុងសហគមន៍ វាប្រហែលជាចាំបាច់ដើម្បីណែនាំឱ្យសាលារៀន ឬអាជីវកម្មបិទដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ។ Public Health កំពុងលើកទឹកចិត្តឱ្យសាលា និងសាលារៀនធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពគម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់ខ្លួន និងពិចារណាពីវិធីដើម្បីបន្តសេវាកម្មចាំបាច់បំផុត បើសិនជាប្រតិបត្តិការនៅនឹងកន្លែងត្រូវតែកាត់បន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន។ ប្រឹក្សាជាមួយសាលារៀន ឬមណ្ឌលថែទាំពេលវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងយល់ពីផែនការប្រតិបត្តិការក្នុងគ្រាអាសន្នរបស់ពួកគេ និងត្រៀមខ្លួនជាមុនសម្រាប់ការរៀបចំការថែទាំកុមារជម្រើសផ្សេងៗដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រឹក្សាជាមួយនិយោជកផងដែរ និងស្វែងយល់ពីផ្លូវដែលអាចស្នើឱ្យអ្នកធ្វើ បើសិនជាមានការបិទ ឬកាត់បន្ថយប្រតិបត្តិការនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។

## 15. តើខ្ញុំអាចធ្វើដំនើរ បើសិនជាខ្លួនសា(តានតឹងក្នុងចិត្ត)ដោយសារជំងឺ COVID-19?

នៅពេលអ្នកស្តាប់ឮ អាស ឬទស្សនាពីព័ត៌មានអំពីការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺឆ្លង វាជាអ្វីដែលមិនអាចជៀសវាងបាន និងបង្ហាញអារម្មណ៍អន្ទះសា និងបង្ហាញអារម្មណ៍តានតឹង—សូម្បីនៅពេលដែលការផ្ទុះឡើងនោះប៉ះពាល់ដល់មនុស្សដែលស្ថិតនៅឆ្ងាយពីកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ ហើយ អ្នកមានហានិភ័យទាបក្នុងការឆ្លងខ្លួនឈឺក៏ដោយ។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ សម្រាប់គន្លឹះអំពីផ្លូវដែលអ្នកអាចបានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ ចូរអាន "ការដោះស្រាយភាពតានតឹងក្នុងអំឡុងពេលការផ្ទុះជំងឺឆ្លង (Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks)" នៅលើគេហទំព័រ Public Health។ សម្រាប់ជំនួយ ចូរទូរស័ព្ទទៅ The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ថ្ងៃទូរស័ព្ទជំនួយតាមរយៈលេខ (800) 854-7771 ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1។



# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីណា (COVID-19)

## 16. តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីរួមបានទៀត?

- តែងតែអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព បើសិនជាអ្នកមិនទាន់មាននៅឡើយ។
- បំពេញក្នុងប្រធានការការពារករណីបន្ទាន់របស់អ្នកដូចជា អាហារ ទឹក និងការផ្គត់ផ្គង់សំខាន់ៗដែលអាចប្រើបានពីបើថ្ងៃ ក្នុងករណីតម្រូវឱ្យស្ថិតនៅដាច់ពីគេ។ ទោះបីជាវាមិនទំនងជាការឡើងកំដៅ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវត្រៀមខ្លួនដល់អ្នកធ្វើចំពោះករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ ផ្សេងៗទៀត។
- បន្តការលើកទឹកចិត្តឱ្យមានបរិយាកាសស្នាគមន៍សម្រាប់សមាជិកទាំងអស់របស់សហគមន៍យើង។
- ចូរពិនិត្យជាមួយប្រគល់ដែលបានទុកទឹកដ៏សម្រាប់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ ទាន់ហេតុការណ៍សំខាន់ៗពីមេរោគកូវីណាប្រភេទថ្មី។
  - Los Angeles County Department of Public Health (LACDPH, County)
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - California Department of Public Health (CDPH, ថ្នាក់រដ្ឋ)
    - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ថ្នាក់ជាតិ)
    - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - World Health Organization (WHO, អង្គការពិភពលោក)
    - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់ដឹងកម្រិតយន្តការណ៍ ចូលទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1

