

MaineHealth

ល្អវិល វីរុសកូរូណា (កូវីដ-19) សំនួរដែលសួរជាញឹកញាប់

តើអ្វីទៅជា កូវីដ-19?

កូវីដ-19 (ត្រូវបានស្គាល់ដូចគ្នានឹង ល្អវិល វីរុសកូរូណា) គឺជាជំងឺមួយដែលបណ្តាលអោយមានរោគសញ្ញាដូចជំងឺផ្តាសាយ។ ករណីភាគច្រើនគឺ ស្រាលទៅមធ្យម។ មនុស្សចាស់ និងមនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពស្រាប់ អាចនឹងមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្លាប់ប្រសិនបើបានឆ្លង។

តើ MaineHealth កំពុងធ្វើអ្វីដើម្បីគ្រៀមទប់ទល់?

MaineHealth កំពុងទាក់ទងជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយ Maine CDC និង CDC របស់អាមេរិកដើម្បីតាមដានការរីករាលដាលនៃការផ្ទុះឡើង។ មន្ទីរពេទ្យសហគមន៍របស់យើងមានផែនការរឹងមាំដើម្បីគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ និងរាតត្បាត។ ការបណ្តុះបណ្តាល និងគ្រៀមទប់ទល់សម្រាប់ស្ថានភាពជាក់លាក់បែបនេះបានកំពុងធ្វើឡើងអស់រយៈពេល ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ។ បុគ្គលិករបស់ពួកយើងត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីផ្តល់ការថែទាំសុខភាពផ្លូវដង្ហើមជំនាញ ហើយពួកគេមានការផ្គត់ផ្គង់ដែលត្រូវការដើម្បីធ្វើដូច្នោះដោយសុវត្ថិភាព។ យើងក៏កំពុងចាត់វិធានការចាំបាច់ទាំងអស់ដើម្បីការពារអ្នកជំងឺ ភ្ញៀវ និងបុគ្គលិករបស់យើង៖

- ពិនិត្យអ្នកជំងឺទាំងអស់ស្វែងរករោគសញ្ញា
- រក្សាអនាម័យរាល់ថ្ងៃខាងក្រៅនៃសម្ភារៈ
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់
- អនុវត្តគោលនយោបាយថ្មីសំរាប់ភ្ញៀវមកពេទ្យ
- លុបចោលការណាត់ជួបពេទ្យ និងការរក្សាកាត់នានាដែលមិនចាំបាច់

សូមកុំទូរស័ព្ទទៅសាកសួរមើលស្ថានភាពនៃការរក្សាកាត់ ឬការមកណាត់មកជួបពេទ្យមិនសំខាន់។ យើងនឹងទាក់ទងទៅអ្នក។ សូមពិនិត្យមើលគោលការណ៍សំរាប់ភ្ញៀវមន្ទីរពេទ្យមុនពេលមកដល់ (សូមមើលតំណភ្ជាប់ខាងលើ) ។ យើងទទួលស្គាល់ពីតម្លៃតួនាទីសំខាន់របស់សមាជិកគ្រួសារ និងភ្ញៀវរបស់អ្នកជំងឺក្នុងដំណើរការព្យាបាល។ សូមអរគុណចំពោះការយោគយល់ និងកិច្ចសហប្រតិបត្តិការរបស់អ្នក ជាមួយការខិតខំរបស់យើងដើម្បីការពារ អ្នកជំងឺ ភ្ញៀវ និងបុគ្គលិកពេទ្យ។

MaineHealth

តើរោគសញ្ញានៃការឆ្លងមេរោគ កូវីដ-19 មានអ្វីខ្លះ?

ជំងឺដែលត្រូវបានរាយការណ៍មានរោគសញ្ញាចាប់ពីស្រាលរហូតដល់ធ្ងន់ធ្ងរ ហើយស្លាប់ចំពោះករណីឆ្លងជំងឺរីសកូវីដ (កូវីដ-19) ។ រោគសញ្ញាខាងក្រោមនេះអាចលេចឡើងពី 2 ទៅ 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់។ *

- គ្រុន
- ក្អក
- ដង្ហើមខ្លី

ប្រសិនបើអ្នកកើតមានសញ្ញាអាសន្នបន្ទាន់សំរាប់ កូវីដ-19 សូមទៅរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់។ សញ្ញាអាសន្នរួមមាន *:

- ពិបាកដកដង្ហើម ឬដកដង្ហើមខ្លី
- ឈឺដាច់រហូត ឬមានសម្ពាធក្នុងទ្រូង
- រង្វេងស្មារតី ឬអសមត្ថភាពក្នុងការភ្ញាក់ពីដេក
 - បបួរមាត់ ឬមុខមានពណ៌រាងខៀវតិចៗ

* បញ្ជីនេះមិនរាប់បញ្ចូលទាំងអស់ទេ។ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ចំពោះរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬសង្ស័យ។

ជំងឺរាតត្បាតកូវីដ-19 មានស្ថានភាពរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ សូមចូលមើលទំព័របណ្តាញសហព័ន្ធ CDC សម្រាប់ព័ត៌មានចុងក្រោយស្តីពីសញ្ញា និងរោគសញ្ញារបស់ កូវីដ-19

តើខ្ញុំអាចថែរក្សាខ្លួនខ្ញុំ និង គ្រួសារយ៉ាងដូចម្តេច ?

លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់

- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីអ្នកបាននៅកន្លែងសាធារណៈ ឬបន្ទាប់ពីហៀរសំបោរ ក្អក ឬកណ្តាស់។
- ប្រសិនបើសាប៊ូនិងទឹកមិនមាន សូមប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% ។ សំអាតផ្នែកទាំងអស់របស់ដៃអ្នក ហើយគ្រុនដៃទាំងពីរជាមួយគ្នា រហូតទាល់តែដៃទាំងពីរស្ងួត។
- ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនបានលាងសំអាត។

ជៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ។

- ចៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សឈឺ។
- ដាក់គំលាតរវាងខ្លួនអ្នក និងមនុស្សផ្សេងៗទៀត ប្រសិនបើ ជំងឺកូវីដ-19 កំពុងរីករាលដាលនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ រឿងនេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំង

នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ

- នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ លើកលែងតែត្រូវទទួលបានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ

MaineHealth

គ្របមាត់ពេលក្អក និងកណ្តាស់។

- គ្របមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយនឹងក្រដាសជូតមាត់ ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ ឬប្រើកែងដៃរបស់អ្នក។
- បោះចោលក្រដាសជូតមាត់ ដែលបានប្រើរួចហើយ ទៅក្នុងធុងសំរាម។
- លាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើសាប៊ូ និងទឹកមិនអាចរកបាន សូមសម្អាតដៃរបស់អ្នកដោយប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%។

ពាក់ម៉ាស់ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

- ប្រសិនបើអ្នកឈឺ: អ្នកគួរពាក់ម៉ាស់ មុនពេលអ្នកនៅក្បែរមនុស្សផ្សេងទៀត (ឧ ចែករំលែកបន្ទប់ ឬយានយន្ត) និងមុនពេលអ្នកចូលការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់បាន (ឧទាហរណ៍ ព្រោះវាបណ្តាលឱ្យពិបាកដកដង្ហើម) នោះអ្នកគួរតែខំប្រឹងគ្របក្អក និង កណ្តាស់របស់អ្នក ហើយអ្នកដែលយកចិត្តទុកដាក់អ្នកគួរតែពាក់របាំងមុខប្រសិនបើពួកគេចូលក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនឈឺ: អ្នកមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ទេ លុះត្រាតែអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកដែលឈឺ (ហើយពួកគេមិនអាចពាក់ម៉ាស់បាន) ។ ម៉ាស់អាចខ្វះខាតហើយពួកគេត្រូវតែត្រូវបានរក្សាទុកសម្រាប់អ្នកថែទាំ។

សម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ។

- លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគឱ្យញឹកញាប់លើផ្ទៃខាងលើនៃសម្ភារៈដែលប៉ះពាល់រាល់ថ្ងៃ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងតុ, ដៃទ្វារ, កុងតាក់ភ្លើង, ផ្ទៃលើទូ, ដងកាន់, តុការិយាល័យ, ទូរស័ព្ទ, ក្តារចុច, បង្គន់, ក្បាលរ៉ូប៊ីណេ, ស៊ុនទឹក។
- ប្រសិនបើផ្ទៃខាងលើមានភាពកខ្វក់ សម្អាតវាភ្លាមៗ: ប្រើសាប៊ូជាមួយនឹងទឹកមុនពេលសម្លាប់មេរោគ។

ការណែនាំដើម្បីសម្លាប់មេរោគ CDC

មនុស្សវ័យចំណាស់និងមនុស្សដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួត ឬទឹកនោមផ្អែម ហាក់ដូចជាមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការវិវត្តទៅជាជំងឺវិបាកធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺកូវីដ-19 ។ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីជំហានបន្ថែមដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក។ ជំងឺរាតត្បាត កូវីដ-19 មានស្ថានភាពរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ សូមចូលមើលទំព័របណ្តាញសហព័ន្ធ CDC សម្រាប់ព័ត៌មានចុងក្រោយស្តីពីវិធីការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។

តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាឈឺ?

ស្នាក់នៅផ្ទះលើកលែងតែទទួលការព្យាបាល។

- ស្នាក់នៅផ្ទះ: អ្នកដែលឈឺស្រាលដោយ កូវីដ-19 អាចជាសះស្បើយនៅផ្ទះ។ កុំចេញលើកលែងតែទទួលបានការថែទាំសុខភាព។ កុំទៅលេងនៅទីសាធារណៈ។

MaineHealth

- **រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។** ទូរស័ព្ទមុនពេលអ្នកទទួលការព្យាបាល។ ត្រូវប្រាកដថា ត្រូវទទួលយកការព្យាបាល ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬអ្នកគិតថាវាគឺស្ថិតនៅក្នុងភាពអាសន្ន។
- **ជៀសវាងការធ្វើដំណើរតាមប្រព័ន្ធសាធារណៈ៖** ចៀសវាងប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ សាធារណៈ ការជិះជាមួយគ្នា ឬតាក់ស៊ី។
- ដាក់ខ្លួនអ្នកឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួនអ្នក។
- **នៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ៖** តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន អ្នកគួរតែស្នាក់នៅក្នុង “បន្ទប់ឈឺ” ជាក់លាក់ហើយនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើមាន។
- **ដាក់កម្រិតទំនាក់ទំនងជាមួយសត្វចិញ្ចឹម និងសត្វពាហនៈ៖**
អ្នកគួរតែរឹតត្បិតការទាក់ទងជាមួយសត្វចិញ្ចឹម និងសត្វដទៃទៀតដូចជាអ្នកនៅជុំវិញមនុស្សផ្សេងទៀតដែរ។
 - ទោះបីជាពុំមានរបាយការណ៍អំពីសត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វដទៃទៀតឈឺដោយសារ កូវីដ-19 ក៏ដោយ ក៏វានៅតែត្រូវបានណែនាំឱ្យអ្នកដែលមានមេរោគដាក់ដៃនក់ណាត់ប៉ះពាល់ជាមួយសត្វពូតដល់ មានព័ត៌មានបន្ថែម។
 - នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន សូមអោយសមាជិកម្នាក់ទៀតក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមើលថែរក្សាសត្វរបស់អ្នកនៅពេលអ្នក មានជំងឺជាមួយ កូវីដ-19 ។ ប្រសិនបើអ្នកចាំបាច់ត្រូវមើលថែសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក ឬត្រូវនៅក្បែរសត្វនៅពេលអ្នកឈឺ សូមលាងដៃមុន និងក្រោយពេលអ្នកលេងជាមួយពួកគេ។ សូមមើល [កូវីដ-19 និង សត្វ](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ទូរស័ព្ទជូនដំណឹងមុនពេលទៅជួបគ្រូពេទ្យ

- **ទូរស័ព្ទទៅជាមុន៖** ប្រសិនបើអ្នកមានការណាត់ជួបជាមួយពេទ្យ សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យគ្រូពេទ្យឬ ផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់អ្នក ហើយប្រាប់ពួកគាត់ថា អ្នកមាន ឬអាចមានកូវីដ-19។ ករណីនេះនឹងជួយឱ្យការិយាល័យការពារខ្លួនរបស់ពួកគេ និងអ្នកជំងឺផ្សេងទៀត។

ពាក់ម៉ាស់ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

- **ប្រសិនបើអ្នកឈឺ៖** អ្នកគួរពាក់ម៉ាស់មុនពេលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ និងមុនពេលអ្នកចូលការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។
- **ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមើលថែអ្នកដទៃ៖** ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនអាចពាក់ម៉ាស់បាន (ឧទាហរណ៍ ព្រោះវា បណ្តាលអោយពិបាកដកដង្ហើម) នោះអ្នកដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយ គួរតែស្នាក់នៅបន្ទប់ផ្សេង។ នៅពេលអ្នកថែទាំចូលបន្ទប់របស់អ្នកជំងឺ ពួកគេគួរតែពាក់ម៉ាស់។ ភ្ញៀវសួរសុខទុក្ខក្រៅពីអ្នកមើលថែមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យចូលទេ។

គ្របមាត់សម្រាប់ការក្អក និងកណ្តាស់របស់អ្នក។

- **គ្របមាត់៖** គ្របមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយនឹងក្រដាសជូតមាត់ ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់។
- **បោះចោល៖** បោះចោលក្រដាសជូតមាត់ដែលប្រើហើយទៅក្នុងធុងសំរាម។
- **លាងដៃ៖** លាងដៃក្លាមជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើសាប៊ូ និងទឹកមិនមានទេ សូមសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%។

លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។

- **លាងដៃ:** លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ វាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសបន្ទាប់ពីហៀរសំបោរ ក្អក ឬកណ្តាស់ ទៅបន្ទប់ទឹក និងមុនពេលបរិភោគ ឬរៀបចំអាហារ។
- **អនាម័យដៃ:** ប្រសិនបើសាប៊ូ និងទឹកមិនមានទេ សូមប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%។ លាងលើផ្ទៃទាំងអស់នៃដៃរបស់អ្នក ហើយត្រងុសវាជាមួយគ្នារហូតទាល់តែដៃទាំងពីរស្ងួត។
- **សាប៊ូនិងទឹក:** សាប៊ូនិងទឹក គឺជាជំរើសល្អបំផុតជាពិសេសប្រសិនបើ ដៃមានភាពកខ្វក់ដែលអាចមើលឃើញ។
- **ចៀសវាងការប៉ះ:** ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនបានលាងសម្អាត ។

ជៀសវាងការប្រើប្រាស់របស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរួមគ្នា។

- **កុំចែកគ្នាប្រើ:** កុំចែកគ្នាប្រើបាយ កែវ ពែង សំភារៈ កន្សែង ឬគ្រឿងមួយមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះ។
- **លាងសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់ក្រោយពេលប្រើរួច:** បន្ទាប់ពីប្រើរបស់ទាំងនេះរួច លាងសម្អាតវាឱ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬដាក់ក្នុងម៉ាស៊ីនលាងបាន។

សម្អាត "សម្ភារៈដែលប៉ះច្រើនបំផុត" ផ្ទៃផ្សេងៗទៀត។

- លាងសម្អាត សម្ភារៈដែលប៉ះច្រើនបំផុត នៅក្នុងតំបន់ដាច់ដោយឡែកពីរបស់អ្នក ("បន្ទប់ឈឺ" និងបន្ទប់ទឹក) ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ទុកឱ្យអ្នកថែទាំសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគផ្ទៃខាងក្រៅសំរាប់របស់របរដែលប៉ះពាល់ច្រើនបំផុត នៅក្នុងតំបន់ផ្សេងទៀតនៃផ្ទះ។
- លាងសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគៈ **លាងសម្អាតផ្ទៃខាងក្រៅនៃសម្ភារៈដែលប៉ះច្រើនបំផុតក្នុង "បន្ទប់ឈឺ" និងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នកជាប្រចាំ។ ទុកឱ្យនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅបន្ទប់រួមផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែមិនមែនបន្ទប់គេង និងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នកទេ។**
 - ប្រសិនបើអ្នកថែទាំ ឬអ្នកផ្សេងទៀតត្រូវការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅក្នុងបន្ទប់ដេក ឬបន្ទប់ទឹករបស់អ្នកជំងឺ នោះពួកគេគួរតែធ្វើដូចនេះដោយផ្អែកលើតម្រូវការចាំបាច់។ អ្នកមើលថែ / អ្នកផ្សេងទៀតគួរតែពាក់ម៉ាស់ហើយរង់ចាំឱ្យបានយូរបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន បន្ទាប់ពីអ្នកជំងឺបានប្រើបន្ទប់ទឹក។
 - ផ្ទៃដែលប៉ះច្រើនបំផុតរួមមាន ទូរស័ព្ទ តេឡេបញ្ជា ផ្ទៃលើនៃទូ ផ្ទៃលើនៃតុ ដៃទ្វារ ក្បាលរ៉ូប៊ីណេនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ក្តារចុច ថេប្លេត និងតុក្បែរគ្រែ។
- **លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគកន្លែងដែលអាចមានឈាម លាមក ឬវត្ថុរាវលើរាងកាយ។**
- **ការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគក្នុងផ្ទះ:** សម្អាតកន្លែង ឬរបស់របរដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក ឬសាប៊ូម៉្យ៉ាផ្សេងទៀតប្រសិនបើវាមានភាពកខ្វក់។ បន្ទាប់មកប្រើថ្នាំសំលាប់មេរោគក្នុងផ្ទះ។
 - ត្រូវប្រាកដថា ធ្វើតាមការណែនាំនៅលើផ្លាកដើម្បីធានាការប្រើប្រាស់ផលិតផលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព។ ផលិតផលជាច្រើនណែនាំឱ្យទុកផ្ទៃខាងលើសើមជាច្រើននាទីដើម្បីធានាថាមេរោគត្រូវបានសម្លាប់។

MaineHealth

មានផលិតជាច្រើនកំណែនាំឱ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្នដូចជាពាក់ស្រោមដៃ ហើយត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានខ្យល់ចេញចូលល្អក្នុងពេលប្រើផលិតផល។

- សារធាតុសំលាប់មេរោគដែលប្រើនៅក្នុងគ្រួសារដែលបានចុះបញ្ជីនៅ EPA ភាគច្រើនគួរតែមានប្រសិទ្ធិភាព។ ការណែនាំសម្លាប់មេរោគរបស់ CDC

តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក។

- **ស្វែងរកការយកចិត្តទុក្ខដាក់ពិពេទ្យ ប៉ុន្តែត្រូវទូរស័ព្ទទៅជាមុន៖**
ស្វែងរកការថែទាំសុខភាពក្លាមៗប្រសិនបើអ្នកឈឺ ឬ អាការៈរបស់អ្នកកំពុងកាន់ធ្ងន់ធ្ងរ (ឧទាហរណ៍ បើអ្នកពិបាកដកដង្ហើម) ។
 - **ទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកមុនពេលទៅជួប៖** មុនពេលទៅការិយាល័យរបស់គ្រូពេទ្យ ឬបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ សូមទូរស័ព្ទទៅជូនដំណឹងជាមុន ហើយប្រាប់រោគសញ្ញារបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងប្រាប់អ្នកពីអ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើ។
- **ពាក់ម៉ាស់៖** បើអាចធ្វើបាន សូមពាក់ម៉ាស់មុនពេលចូលទៅក្នុងអាគារ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់បាន សូមព្យាយាមរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីមនុស្សផ្សេងទៀត (យ៉ាងហោចណាស់ចម្ងាយ 6 ហ្វីត) ។ នេះនឹងជួយការពារមនុស្សនៅក្នុងការិយាល័យ ឬបន្ទប់រង់ចាំ។
- **ធ្វើតាមការណែនាំពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព និងមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក៖** អាជ្ញាធរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នកនឹងផ្តល់ការណែនាំស្តីពីការពិនិត្យរោគសញ្ញា ព្រមទាំងរាយការណ៍ព័ត៌មាន។

សូមទូរស័ព្ទទៅ **911** ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាបន្ទាន់ខាងសុខភាព៖
ប្រសិនបើអ្នកមានភាពអាសន្នផ្នែកសុខភាព ហើយត្រូវការហៅទៅលេខ 911
សូមជូនដំណឹងដល់ប្រតិបត្តិករថាអ្នកមាន ឬគិតថាអ្នកអាចមានជំងឺ កូវីដ-19។ បើអាចធ្វើបាន សូមពាក់ម៉ាស់មុនពេលជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រមកដល់។

ជំងឺរាតត្បាត កូវីដ-19 មានស្ថានភាពរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ សូមចូលមើលទំព័របណ្តាញសហព័ន្ធ CDC សម្រាប់ព័ត៌មានចុងក្រោយអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺ។

តើកូវីដ-19 រីករាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

- វីរុសនេះត្រូវបានគេគិតថា រីករាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត៖
- រវាងមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនឹងគ្នា (ចម្ងាយប្រហែល 6 ហ្វីត)
 - តាមរយៈដំណក់ទឹក នៅពេលអ្នកឆ្លងរោគក្អក ឬកណ្តាស់

ដំណក់ទឹកទាំងនេះអាចធ្លាក់ចូលក្នុងមាត់ ឬច្រមុះរបស់មនុស្សដែលនៅក្បែរ ឬក៏អាចដកដង្ហើមចូលស្លតបាន។ វាអាចទៅរួចដែលថាមនុស្សម្នាក់អាចឆ្លង កូវីដ-19 ដោយប៉ះលើផ្ទៃ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើវាហើយបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់ពួកគេផ្ទាល់។

MaineHealth

អ្នកណាម្នាក់ដែលមានជំងឺកូវីដ-19 អាចចម្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃទៀតបាន។ វាក៏អាចទៅរួចផងដែរថា អ្នកដែលឆ្លងវីរុសកូវីដ-19 ប៉ុន្តែមិនមានចេញរោគសញ្ញា ក៏អាចចម្លងទៅអ្នកដទៃទៀតបានដែរ។

ជំងឺរាតត្បាត កូវីដ-19 មានស្ថានភាពរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ សូមចូលមើលទំព័រ CDC FAQ សម្រាប់ព័ត៌មានចុងក្រោយអំពីការរីករាលដាលនៃមេរោគ។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាដូចជាគ្រុនក្តៅ ក្អក និង/ឬ ពិបាកដកដង្ហើម ហើយមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលគេដឹងថាមានជំងឺកូវីដ-19 សូមមេត្តានៅផ្ទះ ហើយទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

អ្នកជំងឺវ័យចំណាស់ និងបុគ្គលដែលមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានប្រព័ន្ធការពារសុខភាពខ្សោយ គួរតែទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេឱ្យបានឆាប់ ទោះបីជំងឺរបស់ពួកគេស្រាលក៏ដោយ។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរដូចជា ឈឺចុកចាប់ ឬមានសម្ពាធក្នុងទ្រូង រង្វង់ស្មារតី ឬអសមត្ថភាពក្នុងការភ្ញាក់ឡើង បបូរមាត់មានរាងពណ៌ខៀវតិចៗ សូមទាក់ទៅគ្រូបេឡ ឬបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់។ គ្រូពេទ្យនឹងកំណត់ ថាតើអ្នកមានសញ្ញា និងរោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-19 ហើយថាតើអ្នកគួរតែត្រូវបានធ្វើតេស្ត ឬក៏អត់។