

ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃពីជំងឺ ជំងឺ COVID-19

ជំងឺ COVID-19 កំពុងធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺនៅទូទាំងខោនធី Los Angeles។ វាឆ្លងរវាងមនុស្សដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នាតាមរយៈគំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើងនៅពេលមនុស្សឈឺក្អក កណ្តាស់ ឬនិយាយឆ្លើយឆ្លងគ្នា។ ជំងឺ COVID-19 អាចចម្លងដោយមនុស្សដែលមិនចេញរោគសញ្ញា។

1. តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

- ក្អក ក្រិនក្តៅ ពិបាកដកដង្ហើម គឺជា រោគសញ្ញាទូទៅបំផុត។ រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតមានដូចជា ក្រិនរងា ហៅហត់អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំនិងឈឺខ្នង ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក រមួលពោះ ឬក្អកតូចផ្សារ រាករស តឹងច្រមុះឬហៀរសម្បោរ និងលែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិនថ្មីៗ។ បញ្ជីនេះមិនរាប់បញ្ចូលរោគសញ្ញាដែលអាចមានទាំងអស់នោះទេ។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺ COVID-19 មានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល និងជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯង។
- ប៉ុន្តែ មនុស្សដែលមានវ័យចាស់ជរា ឬមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត អាចឈឺធ្ងន់។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាអស់ទាំងនេះ ចូរនិយាយទៅអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពអំពីការធ្វើតេស្ត ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក និងការថែទាំ។

2. តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃដោយរបៀបណា?

- ទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ COVID-19 កាត់បន្ថយហានិភ័យចំពោះអ្នកនៃការឆ្លងឆ្លន់ឆ្លរ និងការស្លាប់ ហើយក៏ដូចជាការចម្លងទៅអ្នកដទៃដែរ។
- ពាក់ម៉ាស់ជាប្រចាំ។ មានក្រុមផ្សព្វផ្សាយជាច្រើនធ្វើការចែកចាយម៉ាស់ជាសាធារណៈ។ ប្រសិនបើ អ្នកមិនអាចទទួលបានម៉ាស់មួយក្នុងចំណោមទាំងនោះទេ សូមប្រើកន្សែង ឬក្រណាត់ផ្សេងទៀតដើម្បីគ្របលើច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នក។
- រក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីមនុស្សដទៃទៀត។ មនុស្សខ្លះដែលមានជំងឺមិនបង្ហាញរោគសញ្ញាចេញមកទេ ដូច្នេះជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ នៅពេលណាដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹករមះពេល 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល 60%។
- ជៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។



ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃពីជំងឺជំងឺ COVID-19

FAQ សម្រាប់អ្នកដែលជួបប្រទះភាពគ្មានផ្ទះសំបែង

- បើសិនជាអ្នកមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ មានបញ្ហាសុខភាព ឬមានផ្ទៃពោះ ចូរពិចារណាស្នាក់នៅក្នុងទីជម្រក ឬលំនៅដ្ឋានប្រភេទផ្សេងទៀតរហូតដល់ផុតការផ្ទុះជំងឺសកលនេះ។ គេមានសេវាកម្ម និងការថែទាំដើម្បីការពារអ្នកមិនឲ្យឈឺ។
 - គ្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រដាសជូតមាត់ក្នុងធុងសម្រាម។ បើសិនជាអ្នក មិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃអាររបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
 - កុំពិសាគេសង្ក្រ: អាហារ ប្រើខ្សៀ បារី ត្រែ ភ្នុយរួមគ្នាឡើយ។
 - បើសិនជាអ្នកចែករំលែកកន្លែងគេងជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរគេងដោយដាក់ក្បាលផ្ទុយពីគ្នានៅក្នុងកន្លែងគេងនោះ។
 - ព្យាយាមសម្អាតរបស់ដែលអ្នក ឬអ្នកដទៃប៉ះពាល់ច្រើនដោយប្រើផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះ ឬក្រណាត់ជូតមានជាតិអាល់កុល។

3. ចុះបើខ្ញុំឈឺ?

- ទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យទេ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 211 ដើម្បីរកមើល។ គ្រូពេទ្យ ឬគ្លីនិកអាចជួយអ្នកទទួលបានការថែទាំខណៈពេលអ្នកឈឺ។
- ជូនដំណឹងដល់អ្នកធ្វើការងារចុះផ្សព្វផ្សាយ ឬក្រុមការងារថែទាំសុខភាពនៅទីកន្លែង ថាអ្នកឈឺ។ ពួកគេអាចជួយឲ្យអ្នកទទួលបានការថែទាំ ស្វែងរកទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ឬទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់ ដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីជាសះស្បើយ ខណៈពេលអ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង។
- សូមពាក់ម៉ាស់ និងរក្សាចម្ងាយឲ្យបានឆ្ងាយពីអ្នកដទៃតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាកាន់តែយ៉ាប់យឺន ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាមៗ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង

www.publichealth.lacounty.gov