



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

ការពិតអំពី COVID-19 - ជំងឺវីរុសកូរ៉ូណា១៩

អង្គការសុខភាពពិភពលោក (OMS) បានប្រកាសជាផ្លូវការអំពីស្ថានភាពរាតត្បាតនៃជំងឺ COVID-19។ ក្នុងខេត្តកេបិចទោះ បីជាស្ថានភាពរាលដាលនៃជំងឺនេះ ស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងក៏ដោយប៉ុន្តែសញ្ញាខាងមុខពិតជាសំខាន់ក្នុងការការពារ និងទប់ស្កាត់នឹងការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគនេះ។

តើអ្វីទៅជាវីរុស COVID-19?

វីរុស COVID-19 គឺជាមេរោគថ្មីឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើម ដូចដែលតាមអ្នកជំនាញបានសិក្សា ជំងឺនេះអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរជាពិសេសចំពោះមនុស្សចាស់ ឬអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។ ជំងឺនេះពុំទាន់មានថ្នាំព្យាបាលនៅឡើយទេ ហើយករណីស្លាប់ត្រូវបាន គេរាយការណ៍ថាជាចម្បងចំពោះមនុស្សចាស់។

តើវីរុស COVID-19 មានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញារបស់វីរុសកូរ៉ូណា១៩ស្រដៀងនឹងជំងឺផ្កាសាយទូទៅ។ រោគសញ្ញានេះអាចលេចឡើងក្នុងរយៈពេលពី ២ ថ្ងៃ ទៅ ១៤ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់នឹងវីរុស ហើយរោគសញ្ញាមានដូចជា៖

- គ្រុនក្តៅ
- ក្អក
- អស់កម្លាំង
- បាត់បង់ខ្លួន និងរសជាតិ
- និងថប់ដង្ហើម

ធាតុសញ្ញាពណ៌នាខាងលើមានចាប់ពីលក្ខណៈស្រាល (ស្រដៀងនឹងជំងឺផ្កាសាយធម្មតា) ឬធ្ងន់ធ្ងរ (ដូចជាធាតុសញ្ញាដែលទាក់ទងនឹងជំងឺរលាកសួត) ដែលតម្រូវឱ្យចូលសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។ មនុស្សមួយចំនួនអាចមានជំងឺនេះប៉ុន្តែមានអារម្មណ៍ថាដូចជាក្នុងជំងឺ ឬគ្រាន់តែបង្ហាញធាតុសញ្ញាតិចតួចប៉ុណ្ណោះ។

តើជំងឺនេះរីកដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

វីរុសអាចចម្លងតាមរយៈ៖

- ការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលបានឆ្លងវីរុសតាមរយៈការក្អក និងកណ្តាស់
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនឹងអ្នកដែលបានឆ្លងវីរុសនេះ ដូចជាការប៉ះ ឬការចាប់ដៃ
- ការប៉ះពាល់ដោយប្រយោលលើវីរុស ឬផ្ទៃណាមួយដែលមានផ្ទុកវីរុស ហើយបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ភ្នែក របស់អ្នក

តើវីរុសក្លរូណា១អាចរស់នៅលើផ្ទៃខាងក្រៅបានរយៈពេលយូរប៉ុណ្ណា?

ជាទូទៅវីរុសក្លរូណា អាចនៅលើវីរុស ឬផ្ទៃខាងក្រៅបានយ៉ាងយូរ៖

- ប្រហែល៣ម៉ោងនៅលើវីរុស និងផ្ទៃសួត
- ៦ថ្ងៃនៅលើវីរុស និងផ្ទៃសើម

តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើខ្ញុំមានធាតុសញ្ញានៃវីរុស COVID-19?

ប្រជាជនរស់នៅក្នុងខេត្តកេបិចដែលមានធាតុសញ្ញាដូចជា ក្តៅខ្លួន ក្អក ឬថប់ដង្ហើម សូមទាក់ទងទូរស័ព្ទលេខ 1-877-644-4545 ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីការព្យាបាល។ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះសេវាព័ត៌មាននេះផ្តល់ជូនតែជាភាសា បារាំង និងអង់គ្លេសតែប៉ុណ្ណោះ។ រដ្ឋាភិបាលកាណាដាផ្តល់ជូននូវព័ត៌មានជាភាសាខ្មែរ និងភាសាផ្សេងៗទៀត សូមទាក់ទងទូរស័ព្ទលេខ 1-833-784-4397

តើមានថ្នាំបង្ការការពារ (វ៉ាក់សាំង) ឬការព្យាបាលវីរុសដែរឬទេ?

នៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះមិនមានថ្នាំបង្ការការពារ ឬការព្យាបាលជាក់លាក់ទេ ប៉ុន្តែមានថ្នាំព្យាបាលដើម្បីធ្វើឱ្យធ្ងន់ស្រាល និងបន្ថយធាតុសញ្ញា។ អ្នកដែលបានឆ្លងវីរុសក្លរូណាស្រាលភាគច្រើនជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯងដោយការរីកទឹកឱ្យបានច្រើន សម្រាក

និងលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ និងក្តៅខ្លួន។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយករណីខ្លះអាចវិវត្តទៅជាជំងឺរលាកសួត ហើយតម្រូវឱ្យមានការថែទាំ ឬសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។

តើខ្ញុំអាចការពារពីការឆ្លងវីរុសនេះបានយ៉ាងដូចម្តេច?

ទាំងនេះគឺជាវិធានការអនាម័យដែលត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា៖

- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅខណ្ឌៗ យ៉ាងតិច ២០ វិនាទី
- ប្រើទឹកលាងដៃ ដែលមានជាតិអាល់កុលប្រសិនបើអ្នកមិនមានសាប៊ូ និងទឹក
- រក្សាអនាម័យនៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ដូចជា៖
 - ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះដោយប្រើកែងដៃរបស់អ្នកដើម្បីកាត់បន្ថយការរាលដាល
 - ប្រសិនបើអ្នកប្រើក្រដាសជូតមាត់អ្នកត្រូវបោះក្រដាសនោះចោលក្នុងធុងសម្រាម ហើយបន្ទាប់មកលាងដៃរបស់អ្នក
- ជៀសវាងទៅជួបអ្នកនៅមន្ទីរពេទ្យ
- ជៀសវាងការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់លើរាងកាយ ដូចជាការចាប់ដៃ ឬថើបពេលសួរសុខទុក្ខអ្នកណាម្នាក់
- កុំប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមគ្នា និងត្រូវសម្អាតសម្ភារៈឱ្យបានញឹកញាប់
- នៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ
- កុំមានការជួបជុំគ្នា លើកលែងតែអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះតែមួយ
- បើសិនជាទៅក្រៅក្នុងករណីចាំបាច់ ត្រូវរក្សាចម្ងាយ២ម៉ែត្ររវាងអ្នក និងអ្នកដទៃ

ព័ត៌មានបន្ថែម៖

លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់ព័ត៌មានទូទៅអំពី COVID 19 ពីរដ្ឋាភិបាលខេត្តកេបិច ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ វេលាម៉ោង ៨:០០ព្រឹក ដល់ ម៉ោង ៦:០០ល្ងាច៖ 1-877-644-4545 ជាភាសាបារាំង និងអង់គ្លេស

គេហទំព័ររបស់រដ្ឋាភិបាលខេត្តកេបិច៖

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

លេខទូរស័ព្ទរបស់រដ្ឋាភិបាលកាណាដាអំពី COVID 19 ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ វេលាម៉ោង ៨:០០ព្រឹក ដល់ ម៉ោង ៨:០០
ល្ងាច៖ 1-833-784-4397 **សម្រាប់ភាសាបារាំង និងអង់គ្លេស ឬភាសាផ្សេងៗទៀតជាមួយនិងសេវាបកប្រែដោយមិនគិត
កម្រៃ**

គេហទំព័ររបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (OMS)៖

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

© Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux — ACCÉSSS.