

តើអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណា បើអ្នកកើតជំងឺកូវីដ 2019 (ក្រឹត-19)

ប្រសិនបើអ្នកកើតជំងឺកូវីត-19 ឬសង្ស័យថាអ្នកឆ្លងជំងឺជាមួយវិរុសដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺកូវីត-19 សូមធ្វើការដំបូងនីមួយៗខាងក្រោមនេះដើម្បីជួយបង្ការជំងឺឱ្យពួកគ្រូពេទ្យក៏ដូចជាមនុស្សម្នាក់ទៀតនៅក្នុងផ្ទះ និងសហគមន៍របស់អ្នក។

សូមនៅផ្ទះមិនត្រូវចេញទៅណា លើកលែងតែទៅពិនិត្យព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ
អ្នកត្រូវតែរក្សាស្ថានភាពនៅខាងក្រៅផ្ទះ លើកលែងតែការទៅពិនិត្យព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។ មិនត្រូវទៅធ្វើការ ទៅសាលារៀន ឬកន្លែងសាធារណៈ។
ជៀសវាងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ការជិះដោយរូបរាងដំណើរ ឬជិះតាក់ស៊ី។

ស្នាក់នៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ និងសត្វនានាក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក
សម្រាប់មនុស្ស៖ អ្នកគួររៀបចំបន្ទប់ដាច់ពីគ្នា និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងផ្ទះឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ បន្ថែមពីនេះទៀត អ្នកគួរតែប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកផងដែរ បើមាន។
សម្រាប់សត្វនានា៖ កុំប៉ះពាល់សត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វដទៃទៀត នោះទេ ណៈដែលអ្នកឈឺ។ សូមពិនិត្យមើលកូវីត-19 និងសត្វនានាសម្រាប់ ព័ត៌មាន បន្ថែម។

សូមធ្វើការទំនាក់ទំនងណាត់មុន មុនពេលទៅជួបគ្រូពេទ្យ
ប្រសិនបើអ្នកមានការណាត់ជួបពិគ្រោះជំងឺ សូមធ្វើការទំនាក់ទំនងទៅកាន់ភ្នាក់ងារផ្តល់សេវាសុខភាព ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកប្រហែលជាទាក់ទងជំងឺកូវីត-19។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយការិយាល័យផ្តល់សេវាសុខភាព ចាត់វិធានការដើម្បីរក្សាការពារអ្នកដទៃទៀតពីការឆ្លង ឬពីការមានគ្រោះថ្នាក់។

សូមពាក់ម៉ាស់
អ្នកគួរពាក់ម៉ាស់នៅពេលអ្នកនៅជិតអ្នកដទៃ (ឧទាហរណ៍៖ នៅពេលនៅក្នុងបន្ទប់ ឬជិះយានយន្ត) ឬសត្វចិញ្ចឹម និងមុនពេលអ្នកចូលទៅក្នុងការិយាល័យផ្តល់សេវាសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់បានទេនោះ (ឧទាហរណ៍៖ ដោយសារតែបញ្ហាផ្តល់ការដកដង្ហើម) ដូច្នេះអ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នកមិនអាចស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយអ្នកបានទេ ឬពួកគេគួរពាក់ម៉ាស់ប្រសិនបើពួកគេចូលទៅក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក។

សូមខ្ទប់មាត់ និងប្រមុះ នៅពេលអ្នកក្អក និងកណ្តាស់
ខ្ទប់មាត់ និងប្រមុះជាមួយក្រដាសជូតមាត់នៅពេលអ្នកក្អក និងកណ្តាស់។ បោះក្រដាសជូតមាត់ដែលបានប្រើប្រាស់រួចទៅក្នុងធុងសម្រាម ភ្លាមៗនោះ ដែលលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកលាងសម្អាតដៃមានជាតិអាកុល ដែលចំណុះអាកុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ទៅ 95 ភាគរយ ដោយលាងដៃរបស់អ្នក ទាំងមូល និងទឹកគ្រូត្រូវបានប្រើប្រាស់ប្រសិនបើដៃមើលទៅឃើញថាកខ្លក។

សូមជៀសវាងការប្រើប្រាស់សម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះរួមគ្នា
អ្នកមិនគួរប្រើប្រាស់បាន កែវទឹក ពែង សម្ភារៈបរិក្ខារអាហារ កន្លែងដុតខ្លួនរួមគ្នា ឬគេងលើគ្រែជាមួយអ្នកដទៃទៀត ឬសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។ ក្រោយពេលប្រើប្រាស់សម្ភារៈទាំងនេះ ពួកគេគួរត្រូវបានលាង សម្អាតឱ្យ បានល្អជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។

សូមលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់
លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងណាស់ឱ្យបាន 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹកទេនោះ សូមលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយ

ទឹកលាងសម្អាតដៃមានជាតិអាកុល ដែលចំណុះអាកុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ ដោយលាងដៃរបស់អ្នកទាំងមូល និងត្រូវដុសវាជាមួយគ្រាប់ទាល់តែស្ងួត។ សាប៊ូ និងទឹកគួរតែត្រូវបានប្រើប្រាស់ប្រសិនបើដៃមើលទៅឃើញថាកខ្លក។ ជៀសវាងប៉ះពាល់ភ្នែក ប្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកជាមួយដៃដែលមិនត្រូវបានសម្អាត។

សូមសម្អាតផ្ទះ “ដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ខ្លះ ទាំងឡាយជារៀងរាល់ថ្ងៃ
ផ្ទះដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់រួមមានកុំតិកលុយ តុ ប្រដាប់កាន់បើកបរ បិទទ្វារ សម្ភារៈក្នុងបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ទូរស័ព្ទដៃ ភ្នាក់ងារអ្នករ ធ្មេបបេត និងតុជិតគ្រែ។ បន្ថែមពីនេះ ត្រូវសម្អាតផ្ទះដែលអាចមានឈាម លាមក ឬធាតុរាវចេញ ពីរាងកាយនៅលើវា។ សូមប្រើប្រាស់ស្រ្តាវ ឬដុតសម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ អាស្រ័យទៅការស្រាវជ្រាវណាមួយ។ ស្នាក់សញ្ញាមិនកាន់ណាមួយ គឺសម្រាប់ស្រ្តីភាព និងប្រសិទ្ធភាពនៃការប្រើប្រាស់សម្ភារៈសម្អាត ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការប្រុងប្រយ័ត្ននានាដែលអ្នកគួរយកចិត្តទុកដាក់នៅពេលប្រើប្រាស់ផលិតផលណាមួយដូចជា ការពាក់ស្រោមដៃ និងធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានប្រព័ន្ធខ្វល់ចេញចូលក្នុងអំឡុងពេលការប្រើប្រាស់ផលិតផល។

តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក
ធ្វើការស្វែងរករោគសញ្ញាព្យាបាលក្រោមប្រសិនបើជំងឺរបស់អ្នកកាន់តែមានរោគសញ្ញាមិនល្អ (ឧទាហរណ៍ការពិបាកដកដង្ហើម)។ មុនពេលស្វែងរកការពិនិត្យព្យាបាល សូមធ្វើការទំនាក់ទំនងទៅកាន់ភ្នាក់ងារផ្តល់សេវាសុខភាពរបស់អ្នក ឬអ្នកមានជំងឺ ឬកំពុងត្រូវបានពិនិត្យរកជំងឺកូវីត-19។ សូមពាក់ម៉ាស់មុនពេលអ្នកចូលទៅកាន់កន្លែងពិនិត្យសុខភាព។ ដំបូងទាំងនេះនឹងជួយការិយាល័យផ្តល់សេវាសុខភាពរក្សាការពារអ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងការិយាល័យ និងបន្ទប់រង់ចាំការឆ្លង ឬពីការមានគ្រោះថ្នាក់។

ស្នើសុំភ្នាក់ងារផ្តល់សេវាកម្មសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យទូរសព្ទទៅកាន់នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់ ឬប្រចាំរដ្ឋ។ អ្នកជំងឺដែលត្រូវបានដាក់នៅក្រោមការតាមដានយ៉ាងសកម្ម ឬដាក់ក្នុងបន្ទប់សម្រាប់តាមដានជំងឺដោយខ្លួនឯង គួរធ្វើការដំណើរដែលត្រូវបានផ្តល់ដូចជាដោយនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់ឬអ្នកដឹកនាំសុខភាពវិជ្ជាជីវៈតាមការគ្រូ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការពិនិត្យព្យាបាលបន្ទាន់ ឬត្រូវការទូរសព្ទទៅកាន់ 911 សូមផ្តល់ដំណឹងដល់គ្រូពេទ្យស្រ្តីបន្ទាន់ថា “អ្នកមានជំងឺ ឬកំពុងត្រូវបានពិនិត្យរកជំងឺកូវីត-19។ ប្រសិនបើអាច សូមធ្វើការពាក់ម៉ាស់មុនពេលគ្រូពេទ្យស្រ្តីបន្ទាន់មកដល់។”

ការបញ្ចប់ការស្នាក់នៅដាច់ដោយឡែក
អ្នកជំងឺដែលត្រូវបានបញ្ជាក់ថាទាក់ទងជំងឺកូវីត-19 គួរបន្តការប្រុងប្រយ័ត្នស្នាក់នៅផ្ទះដាច់ដោយឡែករហូតដល់ពេលដែលហានិភ័យនៃការឆ្លងទៅកាន់បុគ្គលម្នាក់ទៀតមានកម្រិតទាប។ ការរួមប្រចិត្តក្នុងការបញ្ចប់ការប្រុងប្រយ័ត្នស្នាក់នៅផ្ទះដាច់ដោយឡែក គួរត្រូវបានធ្វើឡើងទៅតាមករណីនីមួយៗ ដោយមានការប្រឹក្សាជាមួយភ្នាក់ងារផ្តល់សេវាកម្មសុខភាព និងនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់។



CS 314937-D 02/24/2020