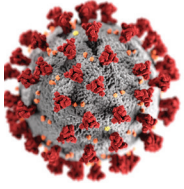


អ្វីដែលអ្នកត្រូវតែដឹងអំពីកូវីដ-19 ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ



ដឹងអំពីកូវីដ-19

- វីរុសកូវីដ-19 គឺជាជំងឺដែលបង្កឡើងដោយវីរុសដែលអាចចម្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។
- វីរុសដែលបង្កឱ្យមានកូវីដ-19 គឺជាវីរុសកូវីដដែលបានឆ្លងរាលដាលពេញពិភពលោក។
- រោគសញ្ញាកូវីដ-19 អាចមានចាប់ពីជំងឺស្រាល (ឬគ្មានរោគសញ្ញា) រហូតដល់ធ្ងន់ធ្ងរ។



អនុវត្តការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គម

- ទិញគ្រឿងទេសនិងឱសថទៅជួបគ្រូពេទ្យ និងបំពេញសកម្មភាពធនាគារតាមអនឡាញនៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែទៅដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ត្រូវស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ សម្លាប់មេរោគនូវរបស់របរដែលអ្នកជៀសប៉ះមិនរួច។
- ទទួលបានវ៉ាក់សាំងដែលគេយកមកឱ្យនិងអាហារបូកេសដ្ឋៈដែលខ្ជាប់ទៅញ៉ាំនៅក្រៅនិងដាក់កម្រិតការទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។



ដឹងពីរបៀបដែលកូវីដ-19 ឆ្លងរាលដាល

- អ្នកអាចឆ្លងតាមរយៈការចូលទៅជិត (ប្រហែល 6 ហ្វីត ឬមួយត្រងាងដៃ) ជាមួយអ្នកដែលផ្ទុកកូវីដ-19។ កូវីដ-19 ឆ្លងរាលដាលជាចម្បងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។
- អ្នកអាចឆ្លងពីដំណាក់ទឹកផ្លូវដង្ហើមនៅពេលអ្នកឆ្លងរោគក្នុងក្រដាស ឬនិយាយ។
- អ្នកក៏អាចឆ្លងបានតាមរយៈការប៉ះលើផ្ទៃ ឬវត្ថុដែលមានវីរុសនៅលើវា ហើយបន្ទាប់មកតាមរយៈការប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់អ្នក។



ទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលកូវីដ-19 ប្រសិនបើអ្នកឈឺ

- នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ លើកលែងតែទទួលបានការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។
- ជៀសវាងការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ការចែករំលែកឃានជិនិះ ឬតាក់ស៊ី។
- នៅឱ្យដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ និងសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះ។
- មិនមានការព្យាបាលជាក់លាក់សម្រាប់កូវីដ-19 ទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដើម្បីជួយបន្ថយរោគសញ្ញារបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទូរស័ព្ទទៅ។



ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃពីកូវីដ-19

- បច្ចុប្បន្ននេះ មិនមានវ៉ាក់សាំងការពារទល់នឹងកូវីដ-19 ទេ។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកគឺជៀសវាងការប៉ះពាល់វីរុសដែលបណ្តាលឱ្យមានកូវីដ-19។
- នៅផ្ទះឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយជៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ។
- ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ដែលគ្របច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកនៅទីសាធារណៈ។
- សម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលប៉ះឱ្យបានញឹកញាប់។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%។



ដឹងពីហានិភ័យរបស់អ្នកចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ

- មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែមានហានិភ័យក្នុងការឆ្លងកូវីដ-19។
- មនុស្សវ័យចំណាស់ និងមនុស្សគ្រប់វ័យដែលមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរអាចមានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ចំពោះជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

