

ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ (COVID-19)

1. តើមេរោគកូវីដជាអ្វី?

មេរោគកូវីដជាអ្វីមេរោគដ៏ថ្មីមួយ។ មេរោគជាច្រើនក្នុងអម្បូរនេះចម្លងរវាងមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត (ផ្លាស់ប្តូរ) ទៅជាមេរោគកូវីដកើតឡើងមុនស្របច្រើន ដែលអាចរីករាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ នេះគឺជាអ្វីដែលបានកើតឡើងជាមួយមេរោគកូវីដដែលគេស្គាល់ថា SARS-CoV-2 ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺមួយហៅថា COVID-19។ ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគកូវីដអាចមានចាប់ពីជំងឺស្រាលទៅជំងឺធ្ងន់ ដូចជាក្រុមផ្តាសាយទូទៅ។ មួយចំនួនទៀតដូចជាមេរោគ SARS ឬ MERS បណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជារលាកសួតជាដើម។

2. តើមេរោគកូវីដអាចឆ្លងដោយរបៀបណា?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀតដូចជាជំងឺក្រុមផ្តាសាយដំរី មេរោគកូវីដអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយមេរោគកូវីដដែលគេស្គាល់ថា SARS-CoV-2 ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺមួយហៅថា COVID-19។

- តំណក់ទឹកច្របល់លើកើតឡើងតាមរយៈការរុករាន និងកណ្តាល
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការរមែងទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត និងជួយបង្ការមេរោគកូវីដប្រភេទថ្មីដូចគ្នា។
- ការប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុននឹងលាងដៃរបស់អ្នក

យើងកំពុងរៀនសូត្របន្ថែមទៀតអំពីរបៀបដែលមេរោគកូវីដឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត និងតើវាប្រើពេលវេលាដើម្បីឱ្យមនុស្សម្នាក់ទៀតឆ្លងជំងឺបាន ទៅពេលដែលមានព័ត៌មានយើងនឹងជម្រាបជូនដល់អ្នក។

ចូរកុំសន្សំឆ្លងចំណែកម្នាក់ដែលមានជាតិសាសន៍ ឬសញ្ជាតិណាមួយទំនងជាមានជំងឺ COVID-19។ មេរោគកូវីដបានឆ្លងទៅមនុស្សជាច្រើនជាតិសាសន៍ និងសញ្ជាតិទូទាំងពិភពលោកទាំងមូល។

3. តើវាគួរឱ្យបារម្ភបំផុត COVID-19 មានអ្វីខុស?

ជំងឺដែលបានរាយការណ៍ មានចាប់ពីមនុស្សដែលមានអាការៈសញ្ញាតិស្រាលរហូតដល់មនុស្សដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលត្រូវការទៅមន្ទីរពេទ្យ និងស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។

វាគួរឱ្យបារម្ភដូចជា៖

- ក្រុមភ្នែក
- ក្អក
- ពិបាកដកដង្ហើម
- ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ

4. តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខុស បើខ្ញុំមានអាការៈសញ្ញាទាំងនេះ និងបានធ្វើដំណើរទៅប្រទេសដែលបានប៉ះពាល់ពីពេលថ្មីៗ?

ភស្តុតាងពីបណ្តាប្រទេសផ្សេងទៀត បង្ហាញថាដូចជំងឺក្រុមផ្តាសាយដំរី មនុស្សភាគច្រើននឹងមានអាការៈសញ្ញាតិស្រាល និងគួរស្ថិតនៅផ្ទះរហូតដល់ 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីលេងមានក្រុមភ្នែក។ មនុស្សមួយចំនួនត្រូវបានទូរស័ព្ទទូរស័ព្ទទៅត្រួតពិនិត្យរបស់ខ្លួនឱ្យបានឆាប់ ដូចជាជនជាប់ជំងឺស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស្តាំចុះខ្សោយ ឬក៏ពុំមានបញ្ហាជំងឺស្រាស្ត្រ។ បើសិនជាអ្នកមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម ឬរក្សាស្រួលមិនទាន់បាន ឬទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ពុំទោះទេវាជាការល្អដែលត្រូវទូរស័ព្ទទៅត្រួតពិនិត្យរបស់អ្នកមុននឹងទៅទទួលការរមែងទំនាក់ទំនង។

អ្នកក៏គួរតែទូរស័ព្ទទៅត្រួតពិនិត្យផងដែរ បើសិនជាអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ Center for Disease Control (CDC) សម្រាប់បញ្ជីទាន់ហេតុការណ៍នៃប្រទេសដែលបានឆ្លង COVID-19 ច្រើនបំផុត <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>



ចំណុចសំខាន់ៗ

- មេរោគកូវីដអាចឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ឬតាមរយៈការប៉ះវត្ថុផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ។
- ជំងឺមានផ្សេងៗដើម្បីបង្ការការឆ្លងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត និងជួយបង្ការមេរោគកូវីដប្រភេទថ្មីដូចគ្នា។
- Public Health កំពុងទាក់ទងទំនាក់ទំនងជាមួយភាគីពាក់ព័ន្ធនានា មេរោគកូវីដប្រភេទថ្មីដូចគ្នា LA County។
- ទូរស័ព្ទទៅលេខ 211 បើសិនជាអ្នកមានសំណួរបន្ថែម

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

Thank you LA!

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

World Health Organization
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>



ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីណា (COVID-19)

11. តើ Public Health នឹងធ្វើការពិនិត្យតាមដានអ្នកធ្វើដំណើរដែលបានស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកពីគេដោយខ្លួនឯងយ៉ាងដូចម្តេច?

ជាមួយការណែនាំសម្រាប់ការធ្វើដំណើរឡើងវិញនេះ Public Health នឹងធ្វើការពិនិត្យតាមដានជាប្រចាំទៅលើអ្នកដែលស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ដើម្បីមើលថាតើពួកគេទទួលបានសញ្ញាណាមួយ ឬក៏ត្រូវបានត្រួតពិនិត្យ។ នេះគឺជាដំណើរការដ៏ស្របច្បាប់ ដែលយើងប្រើប្រាស់ជាមួយជំងឺឆ្លងផ្សេងទៀត ដូចជា ជំងឺកញ្ជិលជាដើម។ Public Health ក៏នឹងពិនិត្យតាមដានការប៉ះពាល់របស់ពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីពេលដែលអ្នកបានប៉ះពាល់ចុងក្រោយរបស់ពួកគេ ដែលបន្ទាប់ពីនោះពួកគេនឹងលែងមានហានិភ័យកើតជំងឺ COVID-19។

12. តើខ្ញុំអាចធ្វើដំនើរ ដើម្បីការពារខ្លួន និងអ្នកដទៃពីជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមដូចជា 2019-nCoV នេះ?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀតដែរ ទាំងនេះគឺជាជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមដែលរក្សាភាព អាចធ្វើបានជាងរាល់ថ្ងៃដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការកើតជំងឺ ឬចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ។

អ្នកគួរតែ៖

- **ស្ថិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ**
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីស្រោចខ្លួន ក្នុង ឬក្រៅពីស្រោចខ្លួន។
- បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក សូមប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិកាបូនយ៉ាងតិច 60%។ ចូរលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកជាទីមួយ បើសិនជាមើលឃើញថាខ្លួនខ្ញុំ។
- ចៀសវាងការប៉ះពាល់ គ្រុធម្មៈ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង។
- ដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការទើប និងការប្រើប្រាស់ ឬប្រដាប់ប្រដាប់ប្រាណូរូមគ្នាជាមួយមនុស្សដែលជំងឺ។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគទៅលើវត្ថុ និងវត្ថុដែលបានប៉ះពាល់ ដោយប្រើទឹកចាញ់លាងក្នុងផ្ទះធម្មតា ឬក្រណាត់ជូត។
- គ្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬក្រណាត់ដោយប្រើក្រណាត់ជូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រណាត់ជូតមាត់ក្នុងធុងសមស្រប។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃអារបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- ទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្តាសាយដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ បើសិនជាអ្នកមិនទាន់បានធ្វើទៅរដ្ឋនេះ។

13. តើខ្ញុំគួរពាក់ម៉ាស់ដែរឬទេ?

គេមិនបានណែនាំឱ្យអ្នកស្រូវដែលមានសុខភាពល្អពាក់ម៉ាស់ដើម្បីការពារខ្លួនពីជំងឺ COVID-19 ឡើយ លុះត្រាតែអ្នកជំងឺខ្លួនមិនទាន់ស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ។ ម៉ាស់គួរតែត្រូវបានប្រើដោយមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 ដែលមានសញ្ញា ដើម្បីការពារអ្នកដទៃពីការឆ្លង។ បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព និងមនុស្សផ្សេងទៀតដែលកំពុងថែទាំអ្នកដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងបរិបទជិតស្និទ្ធ គួរតែពាក់ម៉ាស់។

14. តើអាចមានការបិទសាលារៀន ឬអាជីវកម្មដែរឬទេ?

បើសិនជាជំងឺ COVID-19 កំពុងរីករាលដាលយ៉ាងទូលំទូលាយក្នុងសហគមន៍ វាប្រហែលជាចាំបាច់ដើម្បីណែនាំឱ្យសាលារៀន ឬអាជីវកម្មបិទដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ។ Public Health កំពុងលើកទឹកចិត្តឱ្យសាលា និងសាលារៀនធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពគម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់ខ្លួន និងពិចារណាពីវិធីដើម្បីបន្តសេវាកម្មចាំបាច់បំផុត បើសិនជាប្រតិបត្តិការនៅនឹងកន្លែងត្រូវតែកាត់បន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន។ ប្រឹក្សាជាមួយសាលារៀន ឬមណ្ឌលថែទាំពេលវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងយល់ពីផែនការប្រតិបត្តិការក្នុងគ្រាអាសន្នរបស់ពួកគេ និងត្រៀមខ្លួនជាមុនសម្រាប់ការរៀបចំការថែទាំកុមារជម្រើសផ្សេងៗដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រឹក្សាជាមួយនិយោជកផងដែរ និងស្វែងយល់ពីផ្លូវដែលអាចស្នើឱ្យអ្នកធ្វើ បើសិនជាមានការបិទ ឬកាត់បន្ថយប្រតិបត្តិការនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។

15. តើខ្ញុំអាចធ្វើដំនើរ បើខ្ញុំអន្ទះសា(តានតឹងក្នុងចិត្ត)ដោយសារជំងឺ COVID-19?

នៅពេលអ្នកស្តាប់ឮ អាស ឬទស្សនាពីព័ត៌មានអំពីការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺឆ្លង វាជាអ្វីដែលមិនអាចជៀសវាងបាន និងបង្ហាញអារម្មណ៍អន្ទះសា និងបង្ហាញអារម្មណ៍តឹងត្រង់—សូម្បីនៅពេលដែលការផ្ទុះឡើងនោះប៉ះពាល់ដល់មនុស្សដែលស្ថិតនៅឆ្ងាយពីកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ ហើយ អ្នកមានហានិភ័យទាបក្នុងការឆ្លងខ្លួនឈឺក៏ដោយ។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ សម្រាប់គន្លឹះអំពីផ្លូវដែលអ្នកអាចបានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ ចូរអាន "ការដោះស្រាយភាពតានតឹងក្នុងអំឡុងពេលការផ្ទុះជំងឺឆ្លង (Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks)" នៅលើគេហទំព័រ Public Health។ សម្រាប់ជំនួយ ចូរទូរស័ព្ទទៅ The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ថ្ងៃទូរស័ព្ទជំនួយតាមរយៈលេខ (800) 854-7771 ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1។



