

តើជំងឺខ្លវីដ-១៩ COVID-19 គឺជាជំងឺអ្វី?

ជំងឺខ្លវីដ-១៩ (ពីមុនមកត្រូវបានគេហៅថា "ល្អាវែល ខ្លវីដណាវីរុស novel Coronavirus") គឺជាប្រភេទមេរោគថ្មី ដែលរីករាលដាល(ឆ្លង)ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ បច្ចុប្បន្ននេះវាមាននៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកនិង ប្រទេស ជាច្រើនទៀត។

តើជំងឺខ្លវីដ-១៩នេះឆ្លងដោយរបៀបណា?

អ្នកឯកទេសផ្នែកសុខភាពកំពុងតែសិក្សារប្រែប្រួលទៀតអំពីការឆ្លងជំងឺនេះ។ បច្ចុប្បន្ន គេបានគិតថា វាឆ្លងតាម៖

- តាមរយៈដំណក់ទឹកមាត់នៅពេលដែលអ្នកមានជំងឺនេះក្អកក្អាយ
- រវាងមនុស្សដែលនៅជិតគ្នា (ចម្ងាយប្រហែល ៦ ហ្វីត)
- ដោយការប៉ះលើផ្ទៃប្លាស្ទិកឬអ្វីមួយដែលមានមេរោគនេះហើយបន្ទាប់មកយកដៃដែលប៉ះនោះមកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែក

តើវាមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

អ្នកដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថា មានជំងឺខ្លវីដណាវីរុស របាយការណ៍បានអោយដឹងថា វាអាចចេញ រោគសញ្ញាក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ ឬ១៤ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានឆ្លងរោគ៖



ការណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់អាចកើតជំងឺ COVID-19 ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ

ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈណែនាំថា អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ ងាយនឹងកើតជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរក្នុងតែស្នាក់នៅផ្ទះ និងខំព្យាយាមនៅអោយឆ្ងាយពីទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន។ អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់មានដូចជា៖

- អ្នកមានអាយុ៦០ឆ្នាំឡើងទៅ
- មានកើតជំងឺ ដូចជាជំងឺបេះដូង ជំងឺសួតឬជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- មានប្រព័ន្ធការពារសុខភាពទន់ខ្សោយ
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ

អ្នកដែលមានចម្ងល់ថា តើស្ថានភាពរបស់ពួកគេអាចធ្វើឱ្យពួកគេមានហានិភ័យងាយនឹងកើតជំងឺខ្លវីដ-១៩ ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ក្នុងតែពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ។

ការណែនាំសម្រាប់មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា

អ្នកអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យដល់ខ្លួនអ្នក ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលងាយរងគ្រោះដោយសារជំងឺខ្លីដ-១៩៖



- ស្នាក់នៅផ្ទះ ហើយកុំចេញទៅក្រៅនៅទីសាធារណៈនៅពេលអ្នកកំពុងឈឺ។
- ជាទូទៅ ជៀសវាងទៅទីកន្លែងមន្ទីរព្យាបាលជំងឺ លុះត្រាតែចាំបាច់។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជាមុនសិន មុននឹងទៅ។



- ទោះបីជាអ្នកមិនឈឺក៏ដោយ សូមចៀសវាងទៅមន្ទីរពេទ្យ កន្លែងថែទាំអ្នកជំងឺ ឬមណ្ឌលមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជរា។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការទៅមណ្ឌលណាមួយ សូមកំណត់ពេលវេលារបស់អ្នកនៅទីនោះ (ព្យាយាមកុំនៅយូរពេក ហើយរក្សាចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកជំងឺ។)



- សូមកុំទៅមន្ទីរសង្គ្រោះបន្ទាន់លុះត្រាតែចាំបាច់។ មន្ទីរសង្គ្រោះបន្ទាន់គឺសម្រាប់មើលអ្នកជំងឺឈឺធ្ងន់ធ្ងរតែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកក្អក ក្រុនក្តៅឬមានរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត សូមទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំសុខភាពរបស់អ្នកជាមុនសិន។



- ការអនុវត្តទម្លាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនដ៏ល្អ ដូចជាការលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកអោយបានញឹកញាប់ ក្នុងដាក់ក្រដាសឬកែងដៃហើយនិងចៀងវាងប៉ះភ្នែក ការប៉ះច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក។
- នៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដែលឈឺ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់អាចឆ្លងជំងឺខ្លីដ-១៩បាន។
- ឧស្សាហ៍លាងសម្អាតផ្ទះនិងវត្ថុដែលអ្នកប៉ះអោយបានញឹកញាប់ (ដូចជាដៃទ្វារហើយនិងកុងតាក់ភ្លើង) ។ ផលិតផលសម្អាតផ្ទះគឺជាផលិតផលដែលមានប្រសិទ្ធភាព។
- សម្រាកឱ្យបានច្រើន ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន បរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិល្អ និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ដើម្បីថែរក្សាប្រព័ន្ធការពារសុខភាពរបស់អ្នកអោយបានរឹងមាំ។

Thanks to Seattle/King County Washington for this information!