

តើជំងឺកូរ៉ូណាវីរុសឆ្នាំ ២០១៩ ជាអ្វី (COVID-១៩)

1. COVID-១៩ គឺជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម។

- 1.1. COVID-១៩ បណ្តាលមកពីវីរុសថ្មីហៅថា SARS coronavirus-2 ។
- 1.2. ករណីជាច្រើននៃជម្ងឺ COVID-១៩ មានជំងឺស្រាល ឬមធ្យម។
- 1.3. ករណីភាគច្រើនមិនតម្រូវឱ្យទៅ ពិនិត្យសុខភាព ឬសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ ។

2. មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជម្ងឺ COVID-១៩ មានរោគសញ្ញាស្រាល។

- 2.1. រោគសញ្ញាទូទៅនៃជម្ងឺ COVID-១៩ គឺគ្រុនក្តៅ, ក្អកនិងដង្ហើមខ្លី។
- 2.2. អ្នកជំងឺខ្លះឈឺសាច់ដុំ, ឈឺក្បាល, ឈឺបំពង់ក, ឬរាគ។
- 2.3. រោគសញ្ញាជាធម្មតាលេចឡើងប្រហែល ៥ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីមនុស្សម្នាក់ត្រូវបានប៉ះពាល់ COVID-១៩។
- 2.4. អ្នកជំងឺខ្លះមានជំងឺរលាកសួត, ការឈឺពហុសរីរាង្គ, ហើយក្នុងករណីខ្លះដល់ស្លាប់។

3. COVID-១៩ ត្រូវបានឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។

- 3.1. COVID-១៩ រាលដាលរវាងអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ (ប្រហែល ៦ ហ្វីត) ជាមួយគ្នា។
- 3.2. COVID-១៩ ត្រូវបានឆ្លងគ្នានៅពេលអ្នកក្អកឬកណ្តាស់។
- 3.3. COVID-១៩ ក៏អាចរាលដាលដោយប៉ះលើផ្ទៃ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើវា ហើយបន្ទាប់មក ប៉ះមាត់ច្រមុះឬភ្នែក។

4. អ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយ COVID-១៩ អាចឆ្លងជំងឺនេះបាន។

- 4.1. COVID-១៩ អាចធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាឈឺ រួមទាំងកុមារ។
- 4.2. មនុស្សវ័យចំណាស់ (អាយុ ៦៥ ឆ្នាំឡើងទៅ) និងអ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាព ជាក់លាក់ (ដូចជាជំងឺឈាមស្អុត, បេះដូង, តំរងនោម, និងថ្លើម, ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺហឺត, ប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយ, ស្ថានភាពប្រព័ន្ធសរសៃ, ការធាត់) និងអ្នកដែលមានផ្ទៃពោះ មានហានិភ័យខ្ពស់ ដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

4.3. អ្នកដែលបានធ្វើដំណើរទៅទីក្រុង ឬតំបន់ដែលជំងឺនេះបានរីករាលដាលថ្មីៗនេះ មានហានិភ័យខ្ពស់ ក្នុងការឆ្លងជំងឺ COVID-១៩។

5. មនុស្សគ្រប់រូបអាចការពារខ្លួនពួកគេ, ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ពី COVID-១៩

- 5.1. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក យ៉ាងហោចណាស់ ២០ វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យ ដែលមានជាតិអាល់កុល យ៉ាងហោចណាស់ ៦០ ភាគរយ។
- 5.2. នៅផ្ទះពេលអ្នកឈឺ។
- 5.3. បាំងមាត់របស់អ្នក នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់។
- 5.4. ជៀសវាងការប៉ះភ្នែក, ច្រមុះ, និងមាត់ ដោយដៃមិនស្អាត។
- 5.5. សម្អាត និង សម្លាប់មេរោគ នៅកន្លែងដែលប៉ះជាញឹកញាប់។

6. ការរាលដាលនៃ COVID-១៩ អាចបញ្ឈប់បាន។

- 6.1. រក្សាភាព ឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នា គឺរក្សាចម្ងាយប្រហែល ៦ ហ្វីតរវាងខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ។
- 6.2. ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក មានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ជាមួយអ្នកជំងឺ COVID-១៩ សូមស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ។
- 6.3. ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា នៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម រួមមាន គ្រុនក្តៅ, ក្អក, ឈឺសាច់ដុំ, ឈឺបំពង់ក, និងឈឺក្បាល, សូមនៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ ៧ ថ្ងៃ។
- 6.4. ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម, សូមពាក់ពាក់ម៉ាស់ នៅពេលដែល នៅជុំវិញមនុស្សផ្សេងទៀត, បំបែកខ្លួនអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់ / បន្ទប់ទឹក ដាច់ដោយឡែក ពីមនុស្សផ្សេងទៀត នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក (ហៅថាភាពឯកោក្នុងផ្ទះ) ហើយទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព របស់អ្នក។
- 6.5. ចៀសវាងចែករំលែករបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គ្រួសារ ដូចជា ចាន, កែវ, ឧបករណ៍ ប្រើប្រាស់, កន្សែងពោះគោ, ឬគ្រែគេង។
- 6.6. ជៀសវាងការជួបជុំគ្នាជាក្រុម។
- 6.7. បដិសេធមិនឱ្យទៅលេងមិត្តភក្តិ, សាច់ញាតិ, និងអ្នកជិតខាង។

7. ជាការសំខាន់ ដែលថែទាំសុខភាពឲ្យបានល្អ។

7.1. បរិភោគអាហារ ដែលមានជីវជាតិល្អ និងងើរចេញទៅក្រៅផ្ទះ -
ត្រូវរក្សាគម្លាតពីគ្នា ចម្ងាយ ៦ ហ្វីត។

7.2. ប្រើបច្ចេកវិទ្យា (WhatsApp, Viber, Facetime, Facebook, ការផ្ញើសារ)
ដើម្បីភ្ជាប់ ទំនាក់ទំនង ជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់។

7.3. ស្វែងរកអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ដើម្បីបន្ថយស្រ្តេស ដូចជា
ការអានសៀវភៅចំណូលចិត្ត, ធ្វើអ្វីដែលយើងចូលចិត្តក្នុងផ្ទះ, រួមទាំងការ
ពត់ខ្លួនប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។

7.4. ប្រើទូរស័ព្ទ ឬបច្ចេកវិទ្យា ដើម្បីជួយដល់ក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ
ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ។