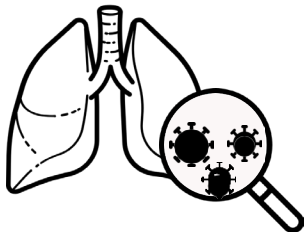


ជំងឺវីរុសកូរ៉ូណា (Coronavirus Disease 2019) (COVID 19)



តារាងទិន្នន័យ



ជំងឺវីរុសកូរ៉ូណា (Coronavirus 2019) (COVID-19) គឺជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម។ វាបណ្តាលមកពីវីរុសកូរ៉ូណា។ COVID-19 គឺជាជំងឺធម្មតា នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក រួមទាំងរដ្ឋ Maine ផងដែរ។

រោគសញ្ញាទូទៅ



គ្រុនក្តៅខ្លួន ឬគ្រុនរងា



ក្អក



ដង្ហើមខ្លីៗ និងពិបាកដកដង្ហើម



ឈឺក្បាល



អស់កម្លាំង ឬមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងខ្លាំង



ឈឺបំពង់ក



ហៀរសំបោរ



ឈឺសាច់ដុំ ឬរាងកាយ

អ្នកដែលមានជំងឺកូវីដ COVID-19 មានរោគសញ្ញាជាច្រើន ចាប់ពីរោគសញ្ញាស្រាល រហូតដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតអាចរួមមានការបាត់បង់រសជាតិ ឬក្លិនថ្មី ចង្អោរ ឬក្អក និងរាក។ រោគសញ្ញាអាចមានខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ហើយអាចចាប់ផ្តើមពី 2 ទៅ 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់នឹងវីរុស។ មិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែមានរោគសញ្ញាទេ។

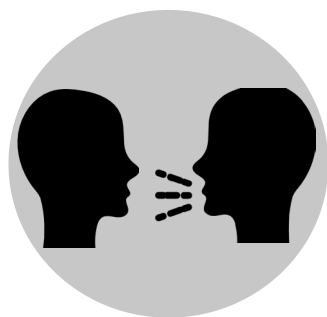
មនុស្សមួយចំនួនទំនងជាឈឺខ្លាំងជាងអ្នកផ្សេងទៀត ហើយត្រូវការការថែទាំសុខភាព បើពួកគេឆ្លងជំងឺកូវីដ COVID-19. ការណែនាំរបស់បញ្ចូលទាំងមនុស្សដែលមានវ័យចំណាស់ មានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ មានពិការភាពជាក់លាក់ ឬមានស្ថានភាពសុខភាពពិសេសដើមកំណើត។



ការព្យាបាលអាចមានសម្រាប់អ្នកដែលងាយនឹងទទួលបានការឈឺខ្លាំងពីជំងឺកូវីដ COVID-19។

ស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់ បើអ្នកមានសញ្ញាព្រមាន រួមទាំងការភ័ន្តច្រឡំ ឬការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត ការឈឺទ្រូង ឬសម្ពាធអស់មធ្យមក្នុងការភ្ញាក់ ឬនៅភ្ញាក់ និងស្លេកស្លាំង ប្រពេះ ឬពណ៌ខៀវ ស្បែក បំប្លែង ឬក្រចក។ បញ្ជីនេះ មិនរួមបញ្ចូលរោគសញ្ញាដែលអាចកើតមានទាំងអស់នោះទេ។

ការរីករាលដាលជំងឺកូវីដ COVID-19



ការរីករាលដាលជំងឺកូវីដ COVID-19 នៅពេលដែលអ្នកជំងឺដកដង្ហើមចេញនូវដំណក់ទឹក និងភាគល្អិតតូចៗដែលមានផ្ទុកមេរោគ។

- មនុស្សផ្សេងទៀត អាចដកដង្ហើមចូលដំណក់ទឹក និងភាគល្អិតទាំងនេះ។
- ដំណក់ទឹក និងភាគល្អិតទាំងនេះ អាចធ្លាក់ចូលលើភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់មនុស្ស។
- ដំណក់ទឹកទាំងនេះ អាចធ្វើឱ្យកខ្វក់ផ្ទៃដែលពួកគេប៉ះ។

អ្នកណាដែលឆ្លងជំងឺកូវីដ COVID-19 អាចចម្លងវាបាន ទោះបីជាពួកគេមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។ ជំងឺកូវីដ COVID-19 អាចឆ្លងពីមនុស្សទៅសត្វក្នុងស្ថានភាពខ្លះ។

ការបង្ការជំងឺកូវីដ COVID-19

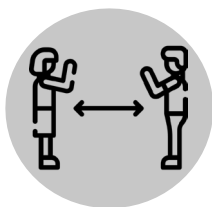
អនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រការពារសំខាន់ៗ៖



- ទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗជាមួយវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ COVID-19។
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។



- ប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល ដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% ប្រសិនបើសាប៊ូ និងទឹកមិនអាចមាន។



- ជៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃមិនទាន់លាងសម្អាត។
- ជៀសវាងការទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកឈឺ។

នៅពេលដែលលោកអ្នកឈឺ សូមការពារអ្នកដទៃ៖



- ស្នាក់នៅផ្ទះ។
- ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះ នៅពេលក្អក ឬកណ្តាល។



- ជៀសវាងការប្រើប្រាស់ និងរបស់ប្រើប្រាស់ជាមួយអ្នកដទៃ។
- ត្រូវស្ថិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។
- ពាក់ម៉ាស់ពេលនៅជុំវិញអ្នកដទៃ។
- ម៉ាស់ត្រូវតែគ្របច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នក។



- ធ្វើតេស្ត និងស្វែងរកការព្យាបាលដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់៖



1. www.maine.gov/dhhs/mecdc/diseases-conditions/infectious-diseases/covid-19
2. www.cdc.gov/respiratory-viruses/
3. www.cdc.gov/covid/

អ្នកក៏អាចហៅទូរស័ព្ទទៅ Maine CDC តាមលេខ 1-800-821-5821។