



ព័ត៌មានថ្មីសំរាប់ថ្ងៃទី 1 ខែមីនា ឆ្នាំ 2020 ៖ ព័ត៌មាននៅតែវិវត្តយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយគណៈកម្មការសុខភាពសាធារណៈនៃទីក្រុងប្រស្នួននឹងផ្សាយព័ត៌មានថ្មីនិងសំខាន់នៅពេលដែលព័ត៌មានទាំងនោះមាន។

តើវីរុសកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 ជាអ្វី?

វីរុសកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 (SARS CoV-2 ដែលពីមុនគេស្គាល់ថាជា 2019-nCoV) បង្កឱ្យមានជំងឺដែលគ្រួសារត្រូវបានគេហៅថា កូវីដ-19។ វីរុសកូរ៉ូណា (CoV) គឺជាអម្បូរធំមួយនៃវីរុសមួយចំនួន ដែលបណ្តាលឱ្យខ្លួនមនុស្សមានការឆ្លងមេរោគ និងជំងឺចាប់ពីជំងឺផ្តាសាយធម្មតារហូតដល់ជំងឺធ្ងន់ទៀតដោយធ្ងន់ធ្ងរ។ វីរុស Middle East Respiratory Syndromes (MERS-CoV) និងវីរុស Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV) គឺជាឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃវីរុសកូរ៉ូណាដែលអាចបង្កឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរនេះបាន។

តើកូវីដ-19 ឆ្លងរីករាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

កូវីដ-19 ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ វីរុសនេះឆ្លងតាមរយៈដំណក់ទឹកដ្ឋ រងឆ្អើមដែលបានផលិតឡើងនៅពេលអ្នកដែលបានឆ្លងមេរោគនេះក្អក ឬកណ្តាស់។ ដំណក់ទឹកទាំងនេះអាចខ្ចាត់ទៅប៉ះមនុស្សដែលនៅក្បែរនោះ (ក្នុងចម្ងាយ 6ហ្វីត) ។ វាក៏អាចឆ្លងទៅមនុស្សម្នាក់ៗដោយប៉ះលើផ្ទៃឬវត្ថុដែលកខ្វក់ហើយមនុស្សម្នាក់នោះយកដៃកខ្វក់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែក។

តើកូវីត 19 មានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញារួមមានក្រុនក្តៅ និងជំងឺទាក់ទងនឹងផ្លូវដង្ហើមដូចជាក្អក និងពិបាកដកដង្ហើម។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ការឆ្លងរោគអាចបណ្តាលឱ្យរលាកទងសួត រលាកសួត រោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវធ្ងន់ធ្ងរ ការចុះខ្សោយតម្រងនោម និងរហូតដល់អាចស្លាប់ក៏បាន។ រោគសញ្ញានៃកូវីដ-19 ប្រហាក់ប្រហែលជាស្រដៀងនឹងជំងឺផ្តាសាយដែរ។

តើអ្នកណាខ្លះប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ពីកូវីដ-19?

- មនុស្សមួយចំនួនប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់បំផុតក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំងពីជំងឺនេះ។ នេះរួមមាន៖
- មនុស្សចាស់ជរា
 - អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃធ្ងន់ធ្ងរដូចជាជំងឺបេះដូង ទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសួត អ្នកមានខ្លាញ់ច្រើន

ប្រសិនបើអ្នកមានប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំងពីកូវីដ-19 អ្នកគួរតែ៖

- នៅដាច់ឆ្ងាយពីគេដែលអាចធ្វើបាន។ នៅផ្ទះ។
- ស្តុកទុកគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ រួមទាំងថ្នាំពេទ្យ។
- ចាត់វិធានការបង្ការរាល់ថ្ងៃដោយរក្សាចម្ងាយរវាងខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ។
- នៅពេលដែលអ្នកចេញទៅក្រៅទីសាធារណៈ សូមរក្សាគម្លាតឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃដែលឈឺកំណត់ចម្ងាយនៃការទាក់ទង (យ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីត) និងលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។
- ចៀសវាងទៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ចៀសវាងការធ្វើដំណើរតាមនាវាកម្សាន្ត និងការធ្វើដំណើរតាមយន្តហោះ ក្នុងករណីមិនចាំបាច់។

តើយើងអាចបង្ការកូវីដ-19 យ៉ាងដូចម្តេច?

បច្ចុប្បន្ននេះមិនមានថ្នាំវ៉ាក់សាំងដើម្បីបង្ការកូវីដ-19 ទេ។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារការឆ្លងគឺចៀសវាងការប៉ះពាល់នឹងវីរុសនេះ។ គណៈកម្មការសុខភាពសាធារណៈនៃទីក្រុងបុស្កនតែងតែណែនាំឲ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្នជាទូទៅដើម្បីជួយការពារទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃវីរុសតាមផ្លូវដង្ហើមរួមមាន៖

- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។
- ប្រើទឹកអាណ់កុល និងដែលអាណ់កុលលាងដៃ។
- ចៀសវាងយកដៃកខ្វក់ទៅប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
- ចៀសវាងទាក់ទងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។
- ស្នាក់នៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ។
- ខ្ទប់មាត់ច្រមុះរបស់អ្នកនៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់។
- លាងដៃ ឬប្រើទឹកអាណ់កុលលាងដៃមុនបពេលប៉ះមុខរបស់អ្នក។
- មិនត្រូវផឹកភេសជ្ជៈរួមគ្នា មិនត្រូវចែកអាហារជាមួយគ្នា ឬប្រើប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់សម្រាប់ទទួលបានជាមួយគ្នាឡើយ។
- លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើវត្ថុ និងផ្ទៃដែលប៉ះជាញឹកញាប់។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺដោយមានគ្រុនក្តៅ ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម អ្នកគួរតែ៖

- ស្វែងរកសេវាពេទ្យព្យាបាលភ្លាម។ មុនពេលអ្នកទៅការិយាល័យរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់សូមទូរស័ព្ទប្រាប់ពួកគេពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក។
- ចៀសវាងប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃ។
- មិនត្រូវធ្វើដំណើរនៅពេលឈឺឡើយ។
- យកក្រដាសអនាម័យ និងដៃអាវ (មិនមែនដៃរបស់អ្នក) មកខ្ទប់មាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកនៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ ប្រើទឹកអាណុលលាងដៃ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹក។

បុគ្គលិកធ្វើការផ្នែកសុខភាពដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកជំងឺ ឬបុគ្គលិកធ្វើការទាក់ទងខាងសុខភាពផ្សេងទៀត និងអ្នកឆ្លើយតបដំបូង (EMS ខាងអគ្គិភ័យ ខាងប៉ូលីស) ចាំបាច់ត្រូវធ្វើតេស្តរកកូវីដ-19 នៅពេលណាដែលពួកគេមានរោគសញ្ញាដែលអាចទាក់ទងពី កូវីដ-19។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាស្រាល ហើយមិនមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ហើយមិនមែនជាបុគ្គលិកធ្វើការខាងផ្នែកសុខភាព ឬអ្នកឆ្លើយតបដំបូង អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យដោយផ្ទាល់ ឬធ្វើតេស្តទេ។ អ្នកគួរតែនៅដាច់ឆ្ងាយពីអ្នកដទៃចាត់ទុកដូចជាអ្នកមានជំងឺកូវីដ-19 ដោយ៖

- ស្នាក់នៅផ្ទះ លើកលែងតែទៅទទួលការព្យាបាល។
- មិនទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬកន្លែងសាធារណៈ។
- មិនប្រើការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ជិះរថយន្តរួមជាមួយអ្នកដទៃ ឬជិះឡានតាក់ស៊ី។
- ប្រសិនបើអ្នកចៀសមិនផុតពីជួបមនុស្សផ្សេងៗ ពាក់របាំងមុខប្រសិនបើអាចធ្វើ។

តើខ្ញុំគួរធ្វើដំណើរក្នុងអំឡុងពេលនេះទេ?

កូវីដ-19 ត្រូវបានគេរាយការណ៍ទូទាំងពិភពលោក រួមទាំងរដ្ឋទាំងអស់នៅអាមេរិក។ មានការរីកបន្តិងក្នុងការធ្វើដំណើរដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងផ្នែកជំនឿពិភពលោក។ ជៀសវាងការធ្វើដំណើរ។ ពន្យារពេលការធ្វើដំណើរដែលបានគ្រោងទុក។

តើកូវីដ-19 ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យយ៉ាងដូចម្តេច?

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាដូចជា រោគសញ្ញានៃកូវីដ-19 ហើយបានធ្វើដំណើរទៅកាន់តំបន់មួយដែលមានការឆ្លងរីករាលដាលនៃកូវីដ-19 ក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃកន្លងមក អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងធ្វើតេស្តអ្នកដើម្បីរកមេរោគនេះ។ បើអ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញាហើយបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលបានធ្វើតេស្តរកឃើញលទ្ធផលវិជ្ជមាននៃកូវីដ-19 សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពគួរតែកត់ត្រាពីតំបន់នៃប្រវត្តិសុខភាពរបស់អ្នកជំងឺដែលមានគ្រុនក្តៅ និងជំងឺតាមផ្លូវដង្ហើម។

តើកូវីដ-19 ត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងដូចម្តេច?

មិនមានវិធីព្យាបាលជាក់លាក់ណាមួយចំពោះជំងឺកូវីដ-19 ទេ។ អ្នកដែលបានឆ្លងកូវីដ-19 គួរតែទទួលបានជំនួយ ការមើលថែទាំ និងជួយកាត់បន្ថយរោគសញ្ញាឱ្យធូរស្រាល។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកប្រហែលជាបានប៉ះពាល់ជាមួយនឹងកូវីដ-19 គួរតែទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ សុខភាពជាបន្ទាន់។



Boston Public Health Commission | Infectious Disease Bureau

1010 Massachusetts Avenue | Boston, MA 02118 | www.bphc.org | 617-534-5611