



ក្រដាសព័ត៌មាន៖

អ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពី COVID-19

17/09/2020

អ្វីទៅជា COVID-19

វីរុសកូរ៉ូណា (Coronaviruses) គឺជាក្រុមគ្រួសារនៃវីរុសដ៏ធំមួយដែលបណ្តាលឱ្យមានការឆ្លងមេរោគផ្នែកផ្លូវដង្ហើម។ ការឆ្លងទាំងនេះអាចរាប់ចាប់ពីជំងឺគ្រុនរងារធម្មតារហូតដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើនទៀត។

COVID-19 គឺជាជំងឺមួយដែលបង្កឡើងដោយប្រភេទវីរុសកូរ៉ូណាថ្មី (coronaviruse)។

វីរុសនេះត្រូវបានគេរាយការណ៍ជាលើកដំបូងនៅក្នុងខែធ្នូឆ្នាំ 2019 នៅទីក្រុង Wuhan ក្នុងប្រទេសចិន។

រោគសញ្ញានៃ COVID-19

រោគសញ្ញានៃ COVID-19 អាចមានចាប់ពីជំងឺស្រាលរហូតដល់ជំងឺរលាកសួតធ្ងន់ធ្ងរ។ មនុស្សខ្លះនឹងបានជាសះស្បើយឆាប់រហ័ស និងងាយ ហើយអ្នកផ្សេងទៀតអាចឈឺយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

រោគសញ្ញានៃ COVID-19 រួមមាន៖

- គ្រុនក្តៅ
- រោគសញ្ញាផ្នែកផ្លូវដង្ហើម
- ក្អក
- ឈឺបំពង់ក
- ដង្ហើមខ្លី

រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតអាចរួមមានហៀរសំបោរ ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺសន្លាក់ រមួលចង្កោរ រាគរូស ក្អួត បាត់បង់វិញ្ញាណហិតក្លិន វិញ្ញាណភ្នែករសជាតិបានប្រែប្រួល បាត់បង់ការឃ្លាន និងអស់កម្លាំង។

របៀបដែលវីរុសឆ្លងរាលដាល

COVID-19 ឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់តាមរយៈ៖

- ទាក់ទងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលបានឆ្លង (រួមទាំងក្នុងរយៈពេល 48 ម៉ោង នៅមុនពេលពួកគេបានមានអាកសញ្ញា)
- ប៉ះពាល់ជាមួយនឹងដំណក់តូចៗដែលចេញពីការក្អក ឬកណ្តាស់របស់មនុស្សដែលបានឆ្លង
- ប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃផ្សេងៗ (ដូចជាប្រដាប់កាន់បិទបើកទ្វារ ឬតុ) ដែលមានដំណក់តូចៗចេញពីមនុស្សដែលបានឆ្លង ហើយបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ឬមុខរបស់អ្នក

ដោយសារ **COVID-19** ជាជំងឺថ្មី ដូច្នេះគ្មានភាពស្មាននឹងមេរោគចំពោះជំងឺនេះនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើងទេ។

នេះមានន័យថាវីរុសនេះអាចឆ្លងរីករាលដាលយ៉ាងទូលំទូលាយ និងឆាប់រហ័ស។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើតេស្តរក **COVID-19** យ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកណាក៏ដោយដែលមានអាកសញ្ញា **COVID-19** គួរតែត្រូវធ្វើតេស្ត។ ជាការចាំបាច់ក្នុងការធ្វើតេស្តទោះបីជាអ្នកមានអាកសញ្ញាស្រាលក៏ដោយ។

ប្រសិនបើអ្នកប្រុងប្រយ័ត្នថាអ្នកអាចមាន **COVID-19** នោះអ្នកអាច៖

- ពិនិត្យមើលអាកសញ្ញារបស់អ្នកដោយប្រើ ឧបករណ៍ពិនិត្យមើលអាកសញ្ញាដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្ទាល់ ឬហៅទូរសព្ទទៅ ខ្សែទូរសព្ទជំនួយវីរុសក្លរូណា (**Coronavirus**) ថ្នាក់ជាតិតាមលេខ **1800 020 080** ដើម្បីទទួលបានដំបូន្មាន។ ប្រសិនបើអ្នកមិននិយាយអង់គ្លេសទេ អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និងបកប្រែសរសេរ ដោយទូរសព្ទទៅលេខ **131 450**។
- ទៅកាន់គ្លីនិកផ្នែកផ្លូវដង្ហើម **COVID-19** ដោយឥតគិតថ្លៃ (គ្លីនិកធ្វើតេស្ត)
- ទាក់ទងផ្តល់បណ្តិតរបស់អ្នកតាមទូរសព្ទ ហើយពួកគេនឹងជ្រៀមធ្វើតេស្ត ការនេះអាចមានថ្លៃសេវា

គ្លីនិកផ្នែកផ្លូវដង្ហើម **COVID-19**

គឺជាមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពពិសេសដែលមានទីតាំងនៅទូទាំងប្រទេសដោយផ្តោតលើការធ្វើតេស្តលើមនុស្សដែលមានអាកសញ្ញានៃការឆ្លងមេរោគតាមផ្លូវដង្ហើម។

រកមើល [គ្លីនិកផ្នែកផ្លូវដង្ហើម COVID-19 ដែលនៅជិតអ្នកបំផុត](#)។

ការរង់ចាំលទ្ធផលតេស្ត

អាចចំណាយពេលពីរថ្ងៃដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលតេស្តត្រឡប់មកវិញ។ ខណៈពេលដែលអ្នករង់ចាំលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នក

អ្នកត្រូវតែធ្វើតាមការណែនាំពីអាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈ និងអ្នកជំនាញផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដែលបានធ្វើតេស្តអ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធ្វើតេស្តពីព្រោះតែអ្នកមានរោគសញ្ញា អ្នកត្រូវទៅផ្ទះភ្លាម ហើយត្រូវស្នាក់នៅទីនោះ។

អ្នកត្រូវធ្វើបែបនេះរហូតដល់អ្នកទទួលបានលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន ឬរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានបាត់ - ទោះមួយណាមួយក៏ដោយ។

អ្នកអាចត្រូវបានដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ពីព្រោះអ្នកជាអ្នកធ្វើដំណើរត្រលប់មកវិញ ឬមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលមាន COVID-19។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធ្វើតេស្តដោយហេតុផលណាមួយនៅពេលដែលអ្នកស្ថិតក្នុងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ

នោះអ្នកត្រូវតែបន្តស្នាក់នៅដាច់ដោយឡែកពីគេរហូតដល់ចុងបញ្ចប់នៃរយៈពេលនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ (14 ថ្ងៃ)។ អ្នកត្រូវតែធ្វើបែបនេះ

ទោះបីជាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា ហើយការធ្វើតេស្តរបស់អ្នកអវិជ្ជមានក៏ដោយ។

ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នកវិជ្ជមាន អ្នកត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះ នៅមន្ទីរពេទ្យ

ឬកន្លែងស្នាក់នៅផ្សេងទៀតដូចដែលបានណែនាំដោយវេជ្ជបណ្ឌិត និងអាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈរបស់អ្នក។

តើ COVID-19 ត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងដូចម្តេច?

បច្ចុប្បន្នមិនមានការព្យាបាលជាក់លាក់ ឬថ្នាំសំបាប់ដែលត្រូវបានយល់ព្រមសម្រាប់ព្យាបាល ឬទប់ស្កាត់ COVID-19 ទេ។

មានការព្យាបាលមួយចំនួនដែលអាចជួយឱ្យមនុស្សជាសះស្បើយពី COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ។ ការស្រាវជ្រាវនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី និងនៅជុំវិញពិភពលោកកំពុងកើតមានឡើងនាពេលឆាប់ៗនេះ ដើម្បីបង្កើតថ្នាំសំបាប់ និងការព្យាបាលដែលមានសក្តានុពល។

តើអ្នកណាដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យច្រើនបំផុតពី COVID-19?

នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ប្រជាជនដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យច្រើនបំផុតក្នុងការឆ្លងវីរុសនេះគឺ៖

- អ្នកធ្វើដំណើរទាំងឡាយណាដែលក្នុងពេលថ្មីៗនេះបានស្ថិតនៅបរទេស
- មនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមាន COVID-19
- មនុស្សនៅក្នុងកន្លែងកែប្រែខ្លួន និងកន្លែងយុវយាង
- ប្រជាជននៅក្នុងការកំណត់ស្នាក់នៅតាមគេហដ្ឋានជាក្រុម

ប្រជាជនដែលមាន ឬទំនងជាមានហានិភ័យត្រូវបានដឹងពីធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើពួកគេឆ្លងវីរុស មាន៖

- មនុស្សដែលមានអាយុ 70 ឆ្នាំ ឡើងទៅ
- មនុស្សដែលប្រព្រឹត្តិការណ៍របស់ពួកគេងាយរងហានិភ័យដោយសារលក្ខខណ្ឌផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬការព្យាបាលជាក់លាក់
- មនុស្សដែលមានលក្ខខណ្ឌផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្ររ៉ាំរ៉ៃដូចជា៖

- ជំងឺបេះដូង
- ជំងឺសួត
- ខ្សោយតម្រងនោម
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ធាត់ខ្លាំង
- ជំងឺឆ្អែម

នេះមិនមែនជាបញ្ហាពេញលេញនៃលក្ខខណ្ឌផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចបង្កើនហានិភ័យ។ ប្រសិនបើអ្នកមានលក្ខខណ្ឌផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយ នោះជាការណែនាំអ្នកត្រូវពិភាក្សាអំពីហានិភ័យដោយឡែករបស់អ្នក និងអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរបស់អ្នក។

រហូតមកដល់ពេលនេះមានអត្រាទាបនៃករណី **COVID-19** ក្នុងចំណោមកុមារ បើប្រៀបធៀបទៅនឹងចំនួនប្រជាជនកាន់តែច្រើន។

នៅពេលនេះមានភស្តុតាងមានកម្រិតកំណត់ទាក់ទងនឹងហានិភ័យចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

របៀបការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពី COVID-19

មនុស្សគ្រប់គ្នាមានតួនាទីក្នុងការបញ្ឈប់ការឆ្លងរីករាលដាលនៃ **COVID-19**។

ជាការសំខាន់ក្នុងការធ្វើកិច្ចការមួយចំនួនដូចតទៅដើម្បីបន្ថយល្បឿននៃការឆ្លងរាលដាលនៃ **COVID-19** និងការពារអ្នកដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យច្រើនបំផុត។

- រក្សាចម្ងាយ **1.5** ម៉ែត្រពីអ្នកដទៃ
- ជៀសវាងការស្នាក់នៅក្នុងកន្លែងកាយដូចជាការចាប់ផ្តើម ការឱប និងការលើប
- នៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកមានធាតុសញ្ញាដូចគ្រុនរងារ ឬគ្រុនផ្តាសាយ ហើយត្រូវធ្វើតេស្តទោះបីធាតុសញ្ញារបស់អ្នកស្រាលក៏ដោយ
- គ្របការពារ និងការកណ្តាលរបស់អ្នកដោយប្រើកែងដៃ ឬក្រដាសអនាម័យ
- បោះចោលក្រដាសអនាម័យដែលប្រើរួចចូលទៅក្នុងធុងសម្រាមភ្លាម ហើយលាងដៃរបស់អ្នក
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក រួមទាំងនៅមុនពេល និងនៅក្រោយពេលបរិភោគ និងក្រោយពីទៅបង្គន់
- ប្រើប្រាស់ទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល
- ជៀសវាងប៉ះដៃ ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក
- សម្អាត និងរម្ងាប់មេធាវីដែលបានដាក់នៅជុំវិញគ្រាន់ តុការិយាល័យ និងប្រដាប់កាន់បិទបើកទ្វារ
- សម្អាត និងរម្ងាប់មេធាវីឱ្យបានញឹកញាប់លើវត្ថុនានាដែលប្រើរួចដូចជាទូរសព្ទ កូនសោ កាបូប និងប័ណ្ណការងារ

- បង្កើនបរិមាណខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធដែលមាន ដោយបើកបង្អួច ឬកែតម្រូវម៉ាស៊ីនត្រជាក់។

- ទាញយកកម្មវិធី **COVIDSafe**

ធ្វើតាមជំហានស្តីពីការប្រមូលផ្តុំសាធារណៈពី [អាជ្ញាធររដ្ឋ ឬដែនដី](#)របស់អ្នកនៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។

ជាការសំខាន់អ្នកត្រូវបន្តរក្សាការណាត់ជួបផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រធម្មតារបស់អ្នក - ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានលក្ខខណ្ឌជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬមានលក្ខខណ្ឌជំងឺស្រាប់ដែលត្រូវការការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។

ព័ត៌មានបន្ថែម និងទំនាក់ទំនង

[គេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី](#)

[ធនធាននានាអំពី COVID-19 ជាភាសាអង់គ្លេស](#)

[ធនធាននានាអំពី COVID-19 ដែលបានបកប្រែ](#)

[គេហទំព័ររដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី](#)

[ឧបករណ៍ពិនិត្យមើលអាគសញ្ញាដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្ទាល់](#)

រកមើល [គ្លីនិកធ្វើតេស្តរក COVID-19 ដែលនៅជិតអ្នកបំផុត](#) (សុខភាពផ្ទាល់)

[គេហទំព័ររបស់ Head to Health](#) សម្រាប់ជំនួយគាំទ្រទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយវីរុសកូរ៉ូណា (Coronavirus) ថ្នាក់ជាតិ៖ 1800 020 080។ ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មាននេះដំណើរការ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និងបកប្រែសរសេរ៖ 131 450។ សម្រាប់សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និងបកប្រែសរសេរ ប្រសិនបើអ្នកមិននិយាយភាសាអង់គ្លេស។