តើខ្ញុំតាមដានរោគសញ្ញា COVID-19 របស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច?

ថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2022

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តរកឃើញ COVID-19 វិជ្ជមាន ហើយកំពុងជាសះស្បើយឡើងវិញនៅផ្ទះ នោះអ្នកអាចតាមដានសុខភាពផ្ទាល់របស់អ្នកបាន ដោយមានជំនួយពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬ អ្នកផ្ដល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ ការសរសេរកត់ទុករោគសញ្ញាប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកអាចជួយ អ្នកមើលថាតើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកំពុងតែប្រសើរឡើងឬអត់ ឬថាតើអ្នកគួរត្រូវជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬទៅមន្ទីរពេទ្យឬអត់។

ករណី COVID-19 ភាគច្រើនគឺស្រាល ហើយអាចគ្រប់គ្រងនៅផ្ទះបាន។ មនុស្សមួយចំនួនដែល ប្រឈមហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់អាចត្រូវការការព្យាបាលប្រឆាំងនឹងវីរុសដែលបានចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយអ្នកផ្ដល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអ្នកណាខ្លះដែលមានសិទ្ធិទទួល បានការព្យាបាលតាមមាត់សម្រាប់ COVID-19 សូមចូលមើល [www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated)

## តើរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំត្រូវការសរសេរកត់ទុកជារៀងរាល់ថ្ងៃ?

វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការសរសេរកត់ទុករោគសញ្ញារបស់អ្នកនៅថ្ងៃនីមួយៗនៅក្នុងអំឡុងពេលនៃការឈឺរបស់អ្នក។ សរសេរកត់ទុក ប្រសិនបើរោគសញ្ញា COVID-19 របស់អ្នកកំពុងកាន់តែប្រសើរឡើង នៅដដែល ឬកំពុងកាន់តែអាក្រក់។ ការនេះអាចជួយអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដឹងថាអ្នកមាន អារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្ដេចដែរ។ សម្រាប់ថ្ងៃនីមួយៗដែលអ្នកកំពុងជាសះស្បើយ សូមសរសេរកត់ទុក៖

* សីតុណ្ហភាពរបស់អ្នក (ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើអ្នកមានគ្រុនក្ដៅឬអត់)
* អ្នកកំបុងដកដង្ហើមលឿនប៉ុនណាដែរ
* ថាតើអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម ឬស្ថិតនៅក្នុងដង្ហើមខ្លីឬអត់
* ប្រសិនបើអ្នកក្អក ហើយការក្អកនោះធ្ងន់ធ្ងរប៉ុនណាដែរ
* ប្រសិនបើអ្នកមានឈឺសាច់ដុំ និងការឈឺចាប់
* ប្រសិនបើមានឈឺក្បាល
* ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍នឿយហត់
* ប្រសិនបើអ្នកក្អួត ឬរាករូស

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកក៏អាចស្នើឱ្យអ្នកតាមដានកម្រិតអុកស៊ីសែន និងជីពចររបស់អ្នក (អត្រាបេះដូង)។

## តើអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់ខ្ញុំកាន់តែអាក្រក់ ឬខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភ?

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចហៅទូរសព្ទទៅ National Coronavirus Helpline តាមលេខ 1800 020 080 បានផងដែរ ហើយទទួលការវាយតម្លៃអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកតាមទូរសព្ទ ជ្រើសរើសជម្រើសទី 8 សម្រាប់សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដោយឥតគិតថ្លៃ។

វាអាចមានរោគសញ្ញាស្រាលនៅពេលចាប់ផ្ដើមនៃជំងឺរបស់អ្នក ប៉ុន្តែកាន់តែឈឺទៅតាមពេលវេលា។

ហៅទូរសព្ទទៅ ambulance ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃ **រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ**ទាំងនេះ៖

* ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម
* បបូរមាត់ ឬមុខពណ៌ខៀវ
* ឈឺចាប់ ឬសម្ពាធនៅក្នុងដើមទ្រូង
* ស្បែកត្រជាក់ និងសើមស្អិត/សើម ឬស្បែកស្លាំង និងស្បែកក្រឡេក្រឡា
* ការខ្សោយចង់សន្លប់ ឬការអស់កម្លាំងដោយសារបេះដូងចុះខ្សោយ
* ការមានភាពភាន់ច្រឡំ
* ការក្លាយជាពិបាកក្នុងការងើបពីដេក
* នោមតិចតួច ឬគ្មាននោម
* ក្អកឡើងចេញឈាម។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ សូមកុំរង់ចាំ។ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 000 (សូន្យបីដង) សម្រាប់ ambulance ភ្លាម និងប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមាន COVID-19។ ប្រសិនបើអ្នកមិននិយាយ ភាសាអង់គ្លេសទេ នៅពេលហៅទូរសព្ទទៅលេខ 000 , ស្នើសុំ ‘ambulance’ និងស្ថិតនៅលើខ្សែទូរសព្ទ ហើយស្នើសុំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។

## តើខ្ញុំវាស់សីតុណ្ហភាពរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្ដេច?

អ្នកនឹងត្រូវការទែរម៉ូម៉ែត្រដើម្បីវាស់សីតុណ្ហភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានទែរម៉ូម៉ែត្រទេ អ្នកអាចទិញវាពីឱសថស្ថានតាមទូរសព្ទ ឬតាមអនឡាញបាន។ ឱសថស្ថានអាចដឹកជញ្ជូនវាទៅដល់ ផ្ទះរបស់អ្នក។ ទែរម៉ូម៉ែត្រនីមួយៗខុសគ្នា ដូច្នេះត្រូវធ្វើតាមការណែនាំពីក្រុមហ៊ុនផលិត។

ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពរបស់អ្នក 38 ដឺក្រេ ឬខ្ពស់ជាងនេះ អ្នអាចមានគ្រុនក្ដៅ។ ប្រសិនបើរឿងនេះកើតឡើង អ្នកត្រូវទាក់ទងគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការ ពិនិត្យមើលឱ្យបានលឿនដែលអាចធ្វើទៅបាន។

## តើខ្ញុំដឹងថាតើខ្ញុំកំពុងមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម ឬមានដង្ហើមខ្លីយ៉ាងដូចម្ដេច?

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាមានដង្ហើមខ្លី មានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើមចូល និងដកដង្ហើមចេញ ឬមានអារម្មណ៍ដូចជាអ្នកមិនអាចទទួលបាន ខ្យល់គ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងសួតរបស់អ្នក។

អ្នកអាចមានអារម្មណ៍របៀបនេះ៖

* នៅពេលអ្នកដើរ
* នៅពេលអ្នកកំពុងអង្គុយ
* នៅពេលអ្នកកំពុងនិយាយ

សរសេរកត់ទុក ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាការដកដង្ហើមរបស់អ្នកកំពុងប្រសើរឡើង កាន់តែអាក្រក់ ឬនៅដដែល ព្រមទាំងកាលបរិច្ឆេទ និងម៉ោង។

## តើខ្ញុំវ៉ាស់យ៉ាងដូចម្ដេចថាខ្ញុំកំពុងដកដង្ហើមលឿនប៉ុនណា?

អ្នកអាចវាស់ចំនួនដកដង្ហើមដែលអ្នកដកសម្រាប់រយៈពេល 60 វិនាទី (1 នាទី) ដោយប្រើឧករណ៍កំណត់ម៉ោងនៅលើទូរសព្ទ។ អ្នកក៏អាចប្រើនាឡិកាផងដែរ ជាមួយនឹងដៃម្ខាងទៀត។ ព្យាយាមសម្រាកលំហែ និងដកដង្ហើមធម្មតា។ រាប់ចំនួនប៉ុន្មានដងដែលអ្នកដកដង្ហើមនៅក្នុងរយៈពេល 60 វិនាទី (1 នាទី)។ សរសេរកត់ទុកចំនួនអ្នកដកដង្ហើមប៉ុន្មានដែលអ្នកបានដកនៅក្នុងរយៈពេល 60 វិនាទី (1 នាទី) ព្រមទាំងកាលបរិច្ឆេទ និងម៉ោង។

ប្រសិនបើអត្រាផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នកមាន 20-30 ដង្ហើម ក្នុងមួយនាទី នេះបង្ហាញថាអ្នកកំពុង ជួបប្រទះនូវដង្ហើមខ្លី។ ប្រសិនបើរឿងនេះកើតឡើង អ្នកត្រូវទាក់ទងគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅ របស់អ្នកដើម្បីធ្វើការពិនិត្យមើលឱ្យបានលឿនដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ប្រសិនបើអត្រាផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នកមានលើសពី 30 ដង្ហើម ក្នុងមួយនាទី នោះអ្នកអាចកំពុង ជួបប្រទះដង្ហើមខ្លីធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើរឿងនេះកើតឡើង អ្នកត្រូវហៅទូរសព្ទទៅ ambulance ភ្លាម ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមាន COVID-19។

ការណែនាំនេះគឺពាក់ព័ន្ធនឹងមនុស្សពេញវ័យ។ ចន្លោះពេលនេះអាចមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីអាយុ ឬស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នកទេ ហើយអាចត្រូវការកែសម្រួល។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដទេ ថាតើអ្នកកំពុងជួបប្រទះដង្ហើមខ្លីឬអត់ សូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅរបស់អ្នក ឱ្យបាន លឿនដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យមើល ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមាន COVID-19។ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុប្បដ្ឋាករបស់អ្នកក៏អាចរាប់ចំនួនអ្នកដកដង្ហើមលឿនប៉ុនណាដែរ ដោយមើលការឡើងចុះនៃដើមទ្រូងរបស់អ្នក នៅពេលធ្វើការត្រួតពិនិត្យតាមវីដេអូ/telehealth។

## តើខ្ញុំវាស់កម្រិតអុកស៊ីសែន និងបេះដូងរបស់ខ្ញុំ (ជីពចរ) យ៉ាងដូម្ដេច?

ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបានស្នើឱ្យអ្នកពិនិត្យមើលកម្រិតអុកស៊ីសែន និងអត្រាបេះដូងរបស់ខ្ញុំ (ជីពចរ) នោះអ្នកត្រូវការឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម។ ឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែន ក្នុងឈាមគឺជាឧបករណ៍មួយដែលកឹបជាប់នៅមា្រមដៃកណ្ដាល ឬកូនដៃរបស់អ្នក។ វាមិនធ្វើឱ្យឈឺទេ ហើយវាចំណាយពេលតែមួយនាទីប៉ុណ្ណោះដើម្បីពិនិត្យមើល។

អ្នកអាចត្រូវបានផ្ដល់ឱ្យឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាមដោយវេជ្ជបណ្ឌិត មន្ទីរពេទ្យ ឬអ្នកផ្ដល់សេវាកម្មថែទាំផ្សេងទៀត។ អ្នកក៏អាចទិញវាបានផងដែរពីឱសថស្ថានតាមទូរសព្ទ ឬតាមអនឡាញ ហើយវានឹងត្រូវបានដឹកជញ្ជូនទៅដល់ផ្ទះរបស់អ្នក។

កុំប្រើស្មាតហ្វូន ឬនាឡិការស្មាត ដើម្បីពិនិត្យមើលកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងថែទាំកូនដែលមាន COVID-19 ហើយត្រូវបានស្នើសុំឱ្យតាមដាន កម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់ពួកគេ អ្នកអាចត្រូវការឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម ត្រូវបានរចនាឡើងជាពិសេសសម្រាប់កុមារ។ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុប្បដ្ឋាករបស់អ្នកនឹងពិភាក្សា រឿងនេះជាមួយអ្នក។

## តើខ្ញុំប្រើឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាមយ៉ាងដូចម្ដេច?

1. ដកក្រចកប៉ូលៀ ឬក្រចកក្លែងក្លាយចេញពីម្រាមដៃដែលអ្នកនឹងប្រើវា (ម្រាមដៃកណ្ដាល ឬកូនម្រាមដៃ)។ ដកក្រចកប៉ូលៀ និងក្រចកក្លែងក្លាយអាចបញ្ឈប់ឧបករណ៍មិនឱ្យ ដំណើរការបានត្រឹមត្រូវ។
2. អង្គុយនៅទីតាំងត្រង់ទៅលើ និងសម្រាកប្រាំនាទី នៅមុនពេលប្រើឧបករណ៍វាស់ កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម។
3. ឧបករណ៍ដំណើរការបានល្អបំផុតនៅពេលដៃរបស់អ្នកក្ដៅអ៊ុនៗ។ រលាស់ម្រាមដៃរបស់អ្នក និងញីវាដើម្បីធ្វើឱ្យវាក្ដៅអ៊ុនៗ។
4. បើកឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម។
5. ភ្ជាប់ក្លីបទៅម្រាមដៃកណ្ដាល ឬកូនម្រាមដៃរបស់អ្នក ដូច្នេះចុងនៃម្រាមដៃរបស់អ្នកប៉ះ ខាងចុងនៃឧបករណ៍។ ក្រចកម្រាមដៃរបស់អ្នក និងអេក្រង់នៃឧបករណ៍វាស់កម្រិត អុកស៊ីសែនក្នុងឈាមត្រូវតម្រង់ឡើងលើ។
6. រក្សាដៃ និងម្រាមដៃរបស់អ្នកឱ្យនៅនឹងថ្កល់។
7. សម្រាកលំហែ និងដកដង្ហើមធម្មតា។
8. ក្រោយរង់ចាំរយៈពេលមួយនាទី សូមពិនិត្យមើលលេខនៅជិតនិមិត្តសញ្ញា SpO2។ លេខនេះគឺជាកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នក។
9. សរសេរកត់ទុកលេខកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នក ព្រមទាំងកាលបរិច្ឆេទ និងម៉ោង។
10. ពិនិត្យមមើលលេខដែលបង្ហាញនៅជិតនិមិត្តសញ្ញា PR (អត្រាជីពចរ) ឬ BPM (ចង្វាក់លោតក្នុងមួយនាទី)។ លេខនេះគឺជាអត្រាបេះដូង (ជីពចរ) របស់អ្នក។
11. សរសេរកត់ទុកលេខសម្រាប់អត្រាបេះដូងរបស់អ្នក ព្រមទាំងកាលបរិច្ឆេទ និងម៉ោង។

ប្រសិនបើអ្នកមិនទទួលបានការអានទេ ឬប្រសិនបើការអាននៅក្រោម 95%, សូមរលាស់ម្រាមដៃ របស់អ្នក ដកដង្ហើមពីរបីដង្ហើម និងសាកល្បងឧបករណ៍នៅលើម្រាមដៃមួផ្សេងទៀត (ម្រាមដៃកណ្ដាល ឬកូនម្រាមដៃ)។

កម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នកត្រូវមាន 95% ឬខ្ពស់ជាងនេះ។ ប្រសិនបើវាទាបជាងនេះ ពេលនោះវាអាចជាសញ្ញាមួយដែលអ្នកត្រូវការត្រួតពិនិត្យមើលបន្ថែមទៀតជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុប្បដ្ឋាករបស់អ្នក ឬថាវាកាន់តែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកទៅសម្រាកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។

* ប្រសិនបើការអានកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នកស៊ីចង្វាក់គ្នា នៅក្រោម 95%, សូមប្រាប់ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុប្បដ្ឋាករបស់អ្នកដែលមើលថែទាំអ្នកដឹងថាកម្រិតអុកស៊ីសែន របស់អ្នកគឺនៅក្រោម 95%។
* ប្រសិនបើការអានកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នកស៊ីចង្វាក់គ្នា 92% ឬទាបជាងនេះ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 000 សម្រាប់ ambulance ភ្លាម។
* ប្រសិនបើអត្រាបេះដូងរបស់អ្នកកំបុងស្ថិតនៅ ឬលើសពី 120 ចង្វាក់លោត ក្នុងមួយនាទី សូមហៅទូរសព្ទទៅ ambulance ភ្លាម។

ការណែនាំនេះពាក់ព័ន្ធនឹងមនុស្សពេញវ័យប៉ុណ្ណោះអំពីកម្រិតអុកស៊ីសែន និងអត្រាបេះដូងអ្វី ដែលអាចបង្ហាញរោគសញ្ញាពីកម្រិតមធ្យមទៅធ្ងន់ធ្ងរ។ អាយុ និងស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក មានន័យថាចន្លោះលេខទាំងនេះអាចមិនឆ្លុះបញ្ចាំងកាលៈទេសៈបុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ហើយអាច ត្រូវការកែសម្រួល។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដកទេថាតើអ្នកកំពុងជួបប្រទះ រោគសញ្ញា ធ្ងន់ធ្ងរឬអត់ សូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យព្យបាលជំងឺទូទៅរបស់អ្នកឱ្យបានលឿនដែលអាចធ្វើទៅបានដើម្បីធ្វើការ
ពិនិត្យមើល ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមាន COVID-19។

## ប្រើឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម ប្រសិនបើខ្ញុំមានពណ៌នៅលើ ស្បែកកាន់តែខ្មៅ

ឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាមដំណើរការដោយបញ្ចាំងពន្លឺតាមរយៈស្បែករបស់អ្នកដើម្បីវ៉ាស់កម្រិតអុកស៊ីសែននៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ របាយការណ៍មួយចំនួនបង្ហាញថាឧបករណ៍វាស់កម្រិត អុកស៊ីសែនក្នុងឈាមអាចមានភាពត្រឹមត្រូវតិចជាង ប្រសិនបើអ្នកមានពណ៌នៅលើស្បែកកាន់តែ ខ្មៅ។ ឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាមទាំងនោះអាចបង្ហាញការអានខ្ពស់ជាងកម្រិត អុកស៊ីសែននៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមានពណ៌នៅលើស្បែកកាន់តែខ្មៅ អ្នកគួរតែនៅតែប្រើឧបករណ៍វាស់កម្រិត អុកស៊ីសែនក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ រឿងសំខាន់គឺពិនិត្យមើលកម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម របស់អ្នកជាប្រចាំ ដើម្បីមើលថាតើការអានរបស់អ្នកកំពុងថយចុះឬអត់។ សរសេរកត់ទុកការអានទាំងអស់របស់អ្នក ឌោយមានកាលបរិច្ឆេទ និងម៉ោង។

## តើខ្ញុំពិនិត្យមើលយ៉ាងដូចម្ដេចថាតើបេះដូងរបស់ខ្ញុំលោតលឿនប៉ុនណាដោយគ្មានឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម?

ដើម្បីពិនិត្យមើលជីពចរ (អត្រាបេះដូង) របស់អ្នកដោយគ្មានឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែន ក្នុងឈាម៖

1. សម្រាកប្រហែលប្រាំនាទី នៅមុនពេលពិនិត្យមើលអត្រាបេះដូងរបស់អ្នក
2. ដាក់ម្រាមដៃកណ្ដាល និងម្រាមកូនដៃរបស់អ្នកនៃដៃម្ខាងនៅលើកដៃផ្ទុយ នៅក្រោមមេដៃ
3. ដោយម្រាមដៃរបស់អ្នកនៅលើកដៃរបស់អ្នកស្រាលៗ អ្នកអាចរាប់ចំនួននៃចង្វាក់លោត ដែលអ្នកមានអារម្មណ៍រយៈពេល 60 វិនាទី (មួយនាទី)។ នេះជាអត្រាបេះដូងរបស់អ្នក។

## ការគាំទ្រ COVID-19 មានជាភាសារបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ អ្នកអាចស្វែងរកការគាំទ្រ COVID-19 ជាភាសារបស់អ្នក ដោយហៅទូរសព្ទទៅ National Coronavirus Helpline (ខ្សែទូរសព្ទជំនួយវីរុសកូរ៉ូណាថ្នាក់ជាតិ) តាមលេខ 1800 020 080។ ជ្រើសរើសជម្រើសទី 8 សម្រាប់សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដោយឥតគិតថ្លៃ។