



តើខ្ញុំតាមដានរោគសញ្ញា COVID-19 របស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្តេច?

ថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2022

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តរកឃើញ COVID-19 វិជ្ជមាន ហើយកំពុងជាសះស្បើយឡើងវិញនៅផ្ទះ នោះអ្នកអាចតាមដានសុខភាពផ្ទាល់របស់អ្នកបាន ដោយមានជំនួយពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬ អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ ការសរសេរកត់ទុករោគសញ្ញាប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកអាចជួយ អ្នកមើលថា តើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកំពុងតែប្រសើរឡើងឬអត់ ឬថា តើអ្នកគួរត្រូវជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬទៅមន្ទីរពេទ្យឬអត់។

ករណី COVID-19 ភាគច្រើនគឺស្រាល ហើយអាចគ្រប់គ្រងនៅផ្ទះបាន។ មនុស្សមួយចំនួនដែល ប្រឈមហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់អាចត្រូវការការព្យាបាលប្រឆាំងនឹងវីរុសដែលបានចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអ្នកណាខ្លះដែលមានសិទ្ធិទទួល បានការព្យាបាលតាមមាត់សម្រាប់ COVID-19 សូមចូលមើល www.health.gov.au/covid19-translated

តើរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំត្រូវការសរសេរកត់ទុកជារៀងរាល់ថ្ងៃ?

វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការសរសេរកត់ទុករោគសញ្ញារបស់អ្នកនៅថ្ងៃនីមួយៗនៅក្នុងអំឡុងពេលនៃការ ឈឺរបស់អ្នក។ សរសេរកត់ទុក ប្រសិនបើរោគសញ្ញា COVID-19 របស់អ្នកកំពុងកាន់តែប្រសើរឡើង នៅដដែល ឬកំពុងកាន់តែអាក្រក់។ ការនេះអាចជួយអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដឹងថាអ្នកមាន អារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចដែរ។ សម្រាប់ថ្ងៃនីមួយៗដែលអ្នកកំពុងជាសះស្បើយ សូមសរសេរកត់ទុក៖

- សីតុណ្ហភាពរបស់អ្នក (ដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើអ្នកមានក្រុនក្តៅឬអត់)
- អ្នកកំបុងកដកដង្ហើមលឿនប៉ុណ្ណាដែរ
- ថា តើអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម ឬស្ថិតនៅក្នុងដង្ហើមខ្លីឬអត់
- ប្រសិនបើអ្នកក្អក ហើយការក្អកនោះធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណាដែរ
- ប្រសិនបើអ្នកមានឈឺសាច់ដុំ និងការឈឺចាប់
- ប្រសិនបើមានឈឺក្បាល
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍នឿយហត់
- ប្រសិនបើអ្នកក្អក ឬរាករូស

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកក៏អាចស្នើឱ្យអ្នកតាមដានកម្រិតអុកស៊ីសែន និងជំពាចររបស់អ្នក (អត្រាបេះដូង)។

តើអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់ខ្ញុំកាន់តែអាក្រក់ ឬខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភ?

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចហៅទូរសព្ទទៅ National Coronavirus Helpline តាមលេខ 1800 020 080 បានផងដែរ

ហើយទទួលការវាយតម្លៃអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកតាមទូរសព្ទ ជ្រើសរើសជម្រើសទី 8 សម្រាប់សេវាកម្មប្រែប្រួលមាត់ដោយឥតគិតថ្លៃ។

វាអាចមានរោគសញ្ញាស្រាលនៅពេលចាប់ផ្តើមនៃជំងឺរបស់អ្នក ប៉ុន្តែកាន់តែឈឺទៅតាមពេលវេលា។

ហៅទូរសព្ទទៅ ambulance ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃ **រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ**ទាំងនេះ៖

- ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម
- បបួរមាត់ ឬមុខពណ៌ខៀវ
- ឈឺចាប់ ឬសម្ពាធនៅក្នុងដើមថ្ពង
- ស្បែកក្រជាក់ និងសើមស្លឹក/សើម ឬស្បែកស្លាំង និងស្បែកក្រឡេកឡា
- ការខ្សោយចង់សន្លប់ ឬការអស់កម្លាំងដោយសារបេះដូងចុះខ្សោយ
- ការមានភាពភាន់ច្រឡំ
- ការក្លាយជាពិបាកក្នុងការដើរពីដេក
- នោមភិតភ័យ ឬគ្មាននោម
- ក្អកឡើងចេញឈាម។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ សូមកុំរង់ចាំ។ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 000 (សូន្យបីដង) សម្រាប់ ambulance ភ្លាម និងប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមាន COVID-19។ ប្រសិនបើអ្នកមិននិយាយភាសាអង់គ្លេសទេ នៅពេលហៅទូរសព្ទទៅលេខ 000 , ស្នើសុំ 'ambulance' និងស្ថិតនៅលើខ្សែទូរសព្ទ ហើយស្នើសុំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។

តើខ្ញុំវាស់សីតុណ្ហភាពរបស់ខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកនឹងត្រូវការទែរម៉ូម៉ែត្រដើម្បីវាស់សីតុណ្ហភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានទែរម៉ូម៉ែត្រទេ អ្នកអាចទិញវាពីឱសថស្ថានតាមទូរសព្ទ ឬតាមអនឡាញបាន។ ឱសថស្ថានអាចដឹកជញ្ជូនវាទៅដល់ផ្ទះរបស់អ្នក។ ទែរម៉ូម៉ែត្រនីមួយៗខុសគ្នា ដូច្នេះត្រូវធ្វើតាមការណែនាំពីក្រុមហ៊ុនផលិត។

ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពរបស់អ្នក 38 ដឺក្រេ ឬខ្ពស់ជាងនេះ អ្នកអាចមានគ្រុនក្តៅ។ ប្រសិនបើរឿងនេះកើតឡើង អ្នកត្រូវទាក់ទងគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការពិនិត្យមើលឱ្យបានលឿនដែលអាចធ្វើទៅបាន។

តើខ្ញុំដឹងថាតើខ្ញុំកំពុងមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម ឬមានដង្ហើមខ្លីយ៉ាងដូចម្តេច?

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាមានដង្ហើមខ្លី មានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើមចូល និងដកដង្ហើមចេញ ឬមានអារម្មណ៍ដូចជាអ្នកមិនអាចទទួលបានខ្យល់គ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងសួតរបស់អ្នក។ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍របៀបនេះ៖

- នៅពេលអ្នកដើរ
- នៅពេលអ្នកកំពុងអង្គុយ
- នៅពេលអ្នកកំពុងនិយាយ

សរសេរកត់ទុក ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាការដកដង្ហើមរបស់អ្នកកំពុងប្រសើរឡើង កាន់តែអាក្រក់ ឬនៅដដែល ព្រមទាំងកាលបរិច្ឆេទ និងម៉ោង។

តើខ្ញុំវាស់យ៉ាងដូចម្តេចថាខ្ញុំកំពុងដកដង្ហើមលឿនប៉ុណ្ណា?

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 ដង ក្នុងមួយនាទី នេះបង្ហាញថាអ្នកកំពុង
ជួបប្រទះនូវដង្ហើមខ្លី។ ប្រសិនបើរឿងនេះកើតឡើង អ្នកត្រូវទាក់ទងគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅ
របស់អ្នកដើម្បីធ្វើការពិនិត្យមើលឱ្យបានលឿនដែលអាចធ្វើទៅបាន។

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

ការណែនាំនេះគឺពាក់ព័ន្ធនឹងមនុស្សពេញវ័យ។ ចន្លោះពេលនេះអាចមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីអាយុ
ឬស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នកទេ ហើយអាចត្រូវការការកែសម្រួល។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដទេ
ថាតើអ្នកកំពុងជួបប្រទះដង្ហើមខ្លីឬអត់ សូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅរបស់អ្នក ឱ្យបាន
លឿនដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យមើល ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមាន COVID-19។
វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុប្បដ្ឋាកររបស់អ្នកក៏អាចរាប់ចំនួនអ្នកដកដង្ហើមលឿនប៉ុន្មានដែរ
ដោយមើលការឡើងចុះនៃដើមថ្នងរបស់អ្នក នៅពេលធ្វើការត្រួតពិនិត្យតាមវីដេអូ/telehealth។

តើខ្ញុំវាស់កម្រិតអុកស៊ីសែន និងបេះដូងរបស់ខ្ញុំ (ជីពចរ) យ៉ាងដូចម្តេច?

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

អ្នកអាចត្រូវបានផ្តល់ឱ្យឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាមដោយវេជ្ជបណ្ឌិត មន្ទីរពេទ្យ
ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំផ្សេងទៀត។ អ្នកក៏អាចទិញវាបានផងដែរពីឱសថស្ថានតាមទូរសព្ទ
ឬតាមអនឡាញ ហើយវានឹងត្រូវបានដឹកជញ្ជូនទៅដល់ផ្ទះរបស់អ្នក។

កុំប្រើស្ថាភូត ឬនាឡិការស្នាក់ ដើម្បីពិនិត្យមើលកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នក។

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

តើខ្ញុំប្រើឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាមយ៉ាងដូចម្តេច?

1. ដកក្រចកប៉ូលៀ ឬក្រចកក្លែងក្លាយចេញពីម្រាមដៃដែលអ្នកនឹងប្រើវា (ម្រាមដៃកណ្តាល
ឬកូនដៃម្រាមដៃ)។ ដកក្រចកប៉ូលៀ និងក្រចកក្លែងក្លាយអាចបញ្ឈប់ឧបករណ៍មិនឱ្យ
ដំណើរការបានត្រឹមត្រូវ។
2. អង្គុយនៅទីតាំងក្រង់ទៅលើ និងសម្រាកប្រាំនាទី នៅមុនពេលប្រើឧបករណ៍វាស់
កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម។
3. ឧបករណ៍ដំណើរការបានល្អបំផុតនៅពេលដែលអ្នកក្តៅអ៊ុនៗ។ រលាស់ម្រាមដៃរបស់អ្នក
និងញឹកដើម្បីធ្វើឱ្យក្តៅអ៊ុនៗ។
4. បើកឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម។
5. ភ្ជាប់ក្តីបទៅម្រាមដៃកណ្តាល ឬកូនដៃរបស់អ្នក ដូច្នេះចុងនៃម្រាមដៃរបស់អ្នកប៉ះ
ខាងចុងនៃឧបករណ៍។ ក្រចកម្រាមដៃរបស់អ្នក នឹងអេក្រង់នៃឧបករណ៍វាស់កម្រិត
អុកស៊ីសែនក្នុងឈាមត្រូវតម្រងឡើងលើ។
6. រក្សាដៃ និងម្រាមដៃរបស់អ្នកឱ្យនៅនឹងថ្នល់។

- 7. សម្រាកលំហែ និងដកដង្ហើមធម្មតា។
- 8. ក្រោយរង់ចាំរយៈពេលមួយនាទី សូមពិនិត្យមើលលេខនៅជិតនិមិត្តសញ្ញា SpO2។ លេខនេះគឺជាកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នក។
- 9. សរសេរកត់ទុកលេខកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នក ព្រមទាំងកាលបរិច្ឆេទ និងម៉ោង។
- 10. ពិនិត្យមើលលេខដែលបង្ហាញនៅជិតនិមិត្តសញ្ញា PR (អត្រាដំពូល) ឬ BPM (ចង្វាក់លោតក្នុងមួយនាទី)។ លេខនេះគឺជាអត្រាបេះដូង (ដំពូល) របស់អ្នក។
- 11. សរសេរកត់ទុកលេខសម្រាប់អត្រាបេះដូងរបស់អ្នក ព្រមទាំងកាលបរិច្ឆេទ និងម៉ោង។

ប្រសិនបើអ្នកមិនទទួលបានការអានទេ ឬប្រសិនបើការអាននៅក្រោម 95%, សូមរលាស់ម្រាមដៃ របស់អ្នក ដកដង្ហើមពីរបីដង និងសាកល្បងឧបករណ៍នៅលើម្រាមដៃម្សៅផ្សេងទៀត (ម្រាមដៃកណ្តាល ឬកូនម្រាមដៃ)។

កម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នកត្រូវមាន 95% ឬខ្ពស់ជាងនេះ។ ប្រសិនបើវាទាបជាងនេះ ពេលនោះវាអាចជាសញ្ញាមួយដែលអ្នកត្រូវការត្រួតពិនិត្យមើលបន្ថែមទៀតជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុប្បដ្ឋាករបស់អ្នក ឬថាវាកាន់តែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកទៅសម្រាកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។

- ប្រសិនបើការអានកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នកស្ថិតចង្វាក់គ្នា នៅក្រោម 95%, សូមប្រាប់ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុប្បដ្ឋាករបស់អ្នកដែលមើលថែទាំអ្នកដឹងថាកម្រិតអុកស៊ីសែន របស់អ្នកគឺនៅក្រោម 95%។
- ប្រសិនបើការអានកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នកស្ថិតចង្វាក់គ្នា 92% ឬទាបជាងនេះ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 000 សម្រាប់ ambulance ភ្លាម។
- ប្រសិនបើអត្រាបេះដូងរបស់អ្នកកំពុងស្ថិតនៅ ឬលើសពី 120 ចង្វាក់លោត ក្នុងមួយនាទី សូមហៅទូរសព្ទទៅ ambulance ភ្លាម។

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

ប្រើឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម ប្រសិនបើខ្ញុំមានពណ៌នៅលើ ស្បែកកាន់តែខ្ចៅ

ឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាមដំណើរការដោយបញ្ចាំងពន្លឺតាមរយៈស្បែករបស់អ្នកដើម្បីវាស់ កម្រិតអុកស៊ីសែននៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ របាយការណ៍មួយចំនួនបង្ហាញថាឧបករណ៍វាស់កម្រិត អុកស៊ីសែនក្នុងឈាមអាចមានភាពត្រឹមត្រូវតិចជាង ប្រសិនបើអ្នកមានពណ៌នៅលើស្បែកកាន់តែ ខ្ចៅ។ ឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាមទាំងនោះអាចបង្ហាញការអានខ្ពស់ជាងកម្រិត អុកស៊ីសែននៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមានពណ៌នៅលើស្បែកកាន់តែខ្ចៅ អ្នកគួរតែនៅតែប្រើឧបករណ៍វាស់កម្រិត អុកស៊ីសែនក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ រឿងសំខាន់គឺពិនិត្យមើលកម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម របស់អ្នកជាប្រចាំ ដើម្បីមើលថាតើការអានរបស់អ្នកកំពុងថយចុះឬអត់។ សរសេរកត់ទុកការអានទាំងអស់របស់អ្នក ដោយមានកាលបរិច្ឆេទ និងម៉ោង។

តើខ្ញុំពិនិត្យមើលយ៉ាងដូចម្តេចថាតើបេះដូងរបស់ខ្ញុំលោតលឿនប៉ុណ្ណាដោយគ្មានឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម?

ដើម្បីពិនិត្យមើលដំពូល (អត្រាបេះដូង) របស់អ្នកដោយគ្មានឧបករណ៍វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែន ក្នុងឈាម៖

1. សម្រាកប្រហែលប្រាំនាទី នៅមុនពេលពិនិត្យមើលអត្រាបេះដូងរបស់អ្នក
2. ដាក់ម្រាមដៃកណ្តាល និងម្រាមកូនដៃរបស់អ្នកនៃដៃម្ខាងនៅលើកងដៃឆ្វេង នៅក្រោមមេដៃ
3. ដោយម្រាមដៃរបស់អ្នកនៅលើកងដៃរបស់អ្នកស្រាលៗ អ្នកអាចរាប់ចំនួននៃចង្វាក់លោតដែលអ្នកមានអារម្មណ៍រយៈពេល 60 វិនាទី (មួយនាទី)។ នេះជាអត្រាបេះដូងរបស់អ្នក។

ការគាំទ្រ COVID-19 មានជាភាសារបស់អ្នក



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