STAY SAFE MN

# ជំងឺរលាកសួតបណ្ដាលមកពីវីរុសកូរ៉ូណា 2019 (COVID-19)

ជំងឺរលាកសួតបណ្ដាលមកពីវីរុសកូរ៉ូណា 2019 (COVID-19) គឺជាជំងឺផ្លូវដកដង្ហើម ។ ជំងឺនេះកើតឡើងបណ្ដាលមកពីវីរុសថ្មី ។ យើងកំពុងស្វែងយល់រឿងថ្មីៗ អំពីវីរុសនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយសារថាវាជាប្រភេទមេរោគថ្មី ។

យើងខ្ញុំកំពុងតែធ្វើការជាមួយនឹងដៃគូ ដើម្បីបន្ថយល្បឿននៃការរាតត្បាតរបស់ជំងឺ COVID-19 តែមនុស្សគ្រប់គ្នានៅសហរដ្ឋអាមេរិក សុទ្ធតែមានចំណែកចូលរួម ដើម្បីធ្វើឲ្យកិច្ចការនេះ អាចដំណើរការទៅបាន ។

មនុស្សគ្រប់រូប មិនថាក្មេងឬចាស់ឡើយ គឺសុទ្ធតែមានឱកាសឆ្លងជំងឺនេះទាំងអស់គ្នា។ អ្នកខ្លះអាចឈឺធ្ងន់ជាងអ្នកដទៃ ។ អ្នកដែលឈឺដោយសារជំងឺ COVID-19 អាចចម្លងជំងឺនេះដល់អ្នកដទៃ បើទោះបីជាពេលខ្លះ ជននោះនៅមិនទាន់មានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនមានជំងឺក៏ដោយ។ វីរុស វាយប្រហាមនុស្សដោយមិនរើសអើងឡើយ ដូច្នេះ សូមចៀសវាងកុំធ្វើការប៉ាន់ស្មានថា អ្នកនេះអាចមានមេរោគនេះក្នុងខ្លួន ។

## រោគសញ្ញា

អ្នកខ្លះដែលបានឆ្លងមេរោគ COVID-19 ចូលក្នុងខ្លួន អាចឈឺក្នុងកម្រិតស្រាល។ រីឯអ្នកខ្លះទៀតអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់តែម្ដង ។ រោគសញ្ញាមួយចំនួននៃជំងឺនេះ គឺ ៖

- ក្អក
- ដកដង្ហើមដង្ហក់
- គ្រុនក្ដៅ
- រងារញាក់
- ឈឺក្បាល
- ឈឺសាច់ដុំ
- ឈឺបំពង់ក
- អណ្ដាតបាត់រសជាតិ ឬច្រមុះបាត់ក្លិន

រោគសញ្ញាដែលមិនសូវកើតឡើងញឹកញាប់គឺ អ្នកជំងឺអាចឈឺពោះ រមួលចង់ក្អួត ឬក៏រាគ ។

សូមទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគនេះ បើអ្នកមានចេញរោគសញ្ញាទាំងអស់នេះ។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកជួបគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកផ្ដល់សេវាកម្មថៃទាំសុខភាពផ្សេងទៀតរបស់អ្នក ដើម្បីប្រាប់ពួកគេពីបំណងរបស់អ្នកក្នុងការធ្វើតេស្តរកមេរោគនេះ ។ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅជួបពួកគេ បើអ្នកមានសំណួរ ឬក៏មានក្ដីបារម្ភអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក ។

អ្នកដែលធ្លាក់ខ្លួនឈឺក្នុងកម្រិតមធ្យម អាចស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ ហើយស្ថានភាពជំងឺនឹងមានភាពប្រសើរឡើង ។ អ្នកអាចចេញក្រៅផ្ទះ តែក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យ ។ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកផ្ដល់សេវាកម្មថៃទាំសុខភាពផ្សេងទៀត មុនពេលអ្នកទៅជួបពួកគេ ។

# ការពារខ្លួនអ្នក និងសហគមន៍អ្នក

សូមធ្វើរឿងទាំងអស់នេះ ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19 ៖

- ត្រូវនៅឃ្លាតពីអ្នកដទៃចំនួន 6 ហ្វីត (2 ម៉ែត្រ) នៅពេលអ្នកចេញក្រៅផ្ទះ។
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់ ឬក្រណាត់ការពារមុខ នៅពេលអ្នកចេញក្រៅផ្ទះដើម្បីទិញគ្រឿងទេស និងទៅទីកន្លែងដទៃទៀត ដែលពិបាករក្សាគម្លាតពីអ្នកដទៃចំនួន 6 ហ្វីត។
- ត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះបើអ្នកឈឺ។
- លាងសំអាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់។
- ខ្ទប់មាត់ពេលក្អក។
- សំអាត និងសម្លាប់មេរោគតាមបរិវេណ និងរបស់ដែលអ្នកប៉ះពាល់ញឹកញាប់ ។

ស្វែងរកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 ពីប្រភពដែលគួរជឿជាក់បាន ដូចជាពីវ៉ិបសៃត៍របស់នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលរបស់រដ្ឋមីណេសូតា (Minnesota Department of Health) និងផ្នែកបង្ការជំងឺឆ្លង (CDC) ។ ត្រូវប្រយ័ត្នអំពីប្រភពព័ត៌មានផ្សេងៗ ជាពិសេសប្រភពដែលនិយាយអំពីការព្យាបាលជំងឺ COVID-19 បានជាសះស្បើយ ។

## ព័ត៌មានបន្ថែម

អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នភាពបំផុតអំពីជំងឺ COVID-19 ពីវ៉ិបសៃត៍ទាំងអស់នេះ ៖

- នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលមិណេសូតា (Minnesota Department of Health) ព័ត៌មានអំពី វីរុសកូរ៉ូណា 2019 (COVID-19) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html)
- ជំងឺបណ្តាលមកពីវីរុសកូរ៉ូណានៅរដ្ឋមីណេសូតា (Coronavirus Disease in Minnesota) (mn.gov/covid19)
- មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ (Centers for Disease Control and Prevention) ព័ត៌មានអំពីវីរុសកូរ៉ូណា 2019 (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

Minnesota Department of Health | 625 Robert St. N St. Paul, MN 55155-2538 | 651-201-5414 | health.mn.gov
ទាក់ទងមកកាន់ health.communications@state.mn.us ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ។

05/20/2020 (Khmer)