



COVID-19 (វីរុសកូរ៉ូណា 2019)
ព័ត៌មានខ្លីៗសម្រាប់កម្មករកសិដ្ឋាន



ស្គាល់ រោគសញ្ញា

ទោះបីជា COVID-19 ជាជំងឺដែលបណ្តាលមកពីវីរុសកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីក៏ដោយ ក៏វាមិនខុសពីវីរុសផ្លូវដង្ហើមដទៃទៀតដែរ។ ចូរស្វែងយល់បន្ថែមនៅខាងក្រោម!

រោគសញ្ញារបស់ COVID-19

- ✓ គ្រុនក្តៅ
- ✓ ក្អក
- ✓ ដង្ហើមដង្ហក់
- ✓ ឈឺក
- ✓ រងាញាក់
- ✓ ឈឺសាច់ដុំ
- ✓ ឈឺក្បាល
- ✓ ការលែងដឹងរសជាតិឬក្លិនថ្មីៗ
- ✓ រកកលចង់ក្អកក្អាត
- ✓ រាត
- ✓ តឹងច្រមុះឬហៀរសម្បោរ

ចំណុចសំខាន់!

មនុស្សភាគច្រើនមានរោគសញ្ញាស្រាលៗ ហើយធ្ងន់ឡើងដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ។ អ្នកដែលប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាងគេគឺមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត។

ពេលដែលត្រូវរកជំនួយផ្ទៃក្នុង!

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយដូចខាងក្រោម អ្នកគួរតែទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកភ្លាមៗ៖

- ពិបាកដកដង្ហើម
- គ្រុនក្តៅខ្លាំង
- រោគសញ្ញាមិនធម្មតាឬគួរឱ្យបារម្ភផ្សេងទៀត

បង្ការជំងឺ COVID-19

ការបង្ការជំងឺ COVID-19 គឺដូចគ្នានឹងការការពារជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត ដូចជា ផ្តាសាយនិងផ្តាសាយធំ។

លាងដៃរបស់អ្នក

លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជា មួយសប្តាហ៍និងទឹក។

ស្នាក់នៅផ្ទះ

នៅផ្ទះរយៈពេល 24 ម៉ោងប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមាន COVID-19 បន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅបាត់ ប៉ុន្តែមិនត្រូវនៅតិចជាង 10 ថ្ងៃចាប់ពីពេលដែលអ្នកឈឺនោះឡើយ។

កុំប៉ះមុខអ្នក

នេះគឺជាមធ្យោបាយងាយស្រួលបំផុត ដែលមេរោគចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក។

ស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ

ការរក្សាចម្ងាយរវាងគ្នាធ្វើឱ្យមេរោគពិបាកឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត។

ទុកទឹកលាងដៃឱ្យនៅជិតខ្លួន

ប្រើទឹកលាងដៃ ដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ប្រើវាឱ្យបានញឹកញាប់ ហើយប្រាប់ក្មេងៗនិងមនុស្សជុំវិញអ្នកឱ្យធ្វើដូចគ្នា។

ពាក់របាំងមុខ

របាំងមុខជួយបង្ការការឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។

គេចចេញពីអ្នកដែលឈឺ

ការធ្វើបែបនេះជួយអ្នកកុំឱ្យឆ្លងមេរោគពីអ្នកដទៃ។ COVID-19 រាលដាលយ៉ាងងាយបំផុតនៅពេលមនុស្សមានរោគសញ្ញា។

បរិភោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងហាត់ប្រាណ

បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងហាត់ប្រាណដើម្បីជួយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកនិងបង្កើនល្បឿនជាសះស្បើយពីជំងឺ។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺផ្សេងទៀតដូចជាជំងឺបេះដូង ទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសួត មហារីកជាដើម សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យនេះ និងរៀបចំផែនការថែទាំឱ្យបានយ៉ាងណាប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

តើមានសំណួរឬទេ?
ហៅមកកាន់មជ្ឈមណ្ឌលទូរសព្ទ COVID-19 បាន 24/7 តាមលេខ៖ 1-800-962-1253។
អ្នកក៏អាចទូរសព្ទទៅ 2-1-1, ផ្ញើសារ NJCOVID ទៅ 898-211 និង ចូលមើលនៅ៖ <https://www.nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml>។