ជម្ងឺកូរុណាវីរុស ២០១៩ (កូវិត ១៩)

សំនួរដែលគេសួរជារឿយៗ

ថ្ងៃទី ៦ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០២០

ក្រោមការដឹកនាំរបស់លោកអភិបាលរដ្ឋ លារី ហូហ្គាន គ្រប់ក្រសួងនៃរដ្ឋបន្តការទាក់ទងគ្នាបង្កើតនូវផែនការយ៉ាងទូលំទូលាយ ដើម្បីការពារនិងតបតទៅជម្ងឺកូរុណាវីរុស២០១៩ (កូវិត ១៩) ។ ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋមែរីឡែន (MDH) នឹងទាក់ទងសាធារណជនជូននូវពត៌មានថ្មីៗ អំពីស្ថានភាពជម្ងឺ និងពត៌មានច្បាស់លាស់ អំពីរបៀបការពារខ្លួននិងក្រុមគ្រួសារ ។

តើកូវិត ១៩ ជាអ្វី?

កូវិត ១៩ ជាជម្ងឺមួយបណ្តាលមកមេរោគវីរុស ធ្វើទុក្ខការដកដង្ហើម ។ ជម្ងឺនេះកើតឡើងដំបូងនៅក្រុងអ៊ូហាន ខេត្តហ៊ូបៃ ប្រទេសចិន ក្នុងខែធ្នូ ២០១៩ ។ កូវិត១៩ ជាមេរោគវីរុសថ្មីមិនដែលបានធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺឡើយពីមុនមក ។ ទូទៅក្នុងពិភពលោក កូវិត ១៩ បានបង្ករមេរោគដល់មនុស្សរាប់ពាន់នាក់ បណ្តាលឱ្យមានជម្ងឺរហូតដល់អ្នកខ្លះស្លាប់ផង ។ ជម្ងឺនេះបានរាលដាលដល់ប្រទេសនានាលើពិភពលោក កាន់តែកើនឡើងរាល់ថ្ងៃ ។

តើកូវិត ១៩ បានរាលដាលដល់សហរដ្ឋអាមេរិកឬទេ?

កូវិត ១៩ បានរាលដាលដល់សហរដ្ឋអាមេរិកហើយ បានបណ្តាលឱ្យអ្នកខ្លះធ្លាក់ឈឺ និងអ្នកខ្លះទៀតបាត់បង់ជីវិត ។

សូម្បីតែជម្ងឺភាគច្រើនកើតដល់អ្នកធ្វើដំណើរអន្តរជាតិទៅប្រទេសដែលមានជម្ងឺ កូវិត ១៩ ជាច្រើន ការឆ្លងគ្នាក្នុងសហាគមម៍កើតមានឡើងក្នុងប្រការខ្លះ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក ។ ការឆ្លងគ្នាក្នុងសហាគមន៍មានន័យថា អ្នកខ្លះដែលមានមេរោគ វីរុស ក្នុងតំបន់ណាមួយ មិនច្បាស់ថា តើខ្លួនបានទទួលរោគនេះតាមរបៀបណាឬនៅកន្លែងណាទេ ។

តើសាធារណជនទទួលគ្រោះថ្នាក់ទេក្នុងឱកាស់នេះ?

ជាទំនងក្នុងពេលមួយ ការឆ្លងរាលដាលនៃជម្ងឺ កូវិត ១៩ នឹងមាននៅសហរដ្ឋអាមេរិក ។ អ្នកជំនាញគិតថាក្នុងអាទិត្យនិងខែទៅមុខ គេនឹងឃើញជម្ងឺកាន់តែមានច្រើនឡើងក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកនិងពិភពលោក ។

ការឆ្លងគ្នាក្នុងសហគមន៍គឺជារបៀបឆ្លងនៃរោគផ្តាស់សាយឬរោគផ្តាស់សាយធំ ដែលមានន័យថាមេរោគឆ្លងទៅមកពីម្នាក់ទៅម្នាក់ក្នុងការរស់នៅរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ពតិមានស្តីអំពីការឆ្លងគ្នាក្នុងសហគមនៃកូវិត ១៩ នៅកន្លែងខ្លះក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក បានតម្លើងកំរិតនៃសចក្តីបារម្ភអំពីការគំរាមកំហែងភ្លាមៗនៃមេរោគប៉ះពាល់ដល់សហគមន៍នោះ ។

តើអ្នកណាខ្លះនៅមែរីឡែនមានមេរោគវីរុសថ្មីសព្វថ្ងៃ?

កាលពីថ្ងៃទី ៥ ខែ មីនា សេចក្តីប្រកាស់បាន បញ្ជាក់ថាមានមនុស្ស ៣ នាក់មានជម្ងឺកូវិត ១៩ ។ អ្នកជម្ងឺនោះដែលបានធ្លាក់ឈឺក្នុងពេលធ្វើដំណើរទៅបរទេស មានស្ថានភាពល្អ ប៉ុន្តែត្រូវនៅដាច់ពីគេ ។

កាលពីថ្ងៃទី ៥ ខែ មីនា លោកអភិបាលរដ្ឋ ហូហ្គាន បានប្រកាស់ភាពអាសន្ន ដើម្បីប្រមោលមធ្យោបាយរដ្ឋគ្រប់យ៉ាងដែលមានមកប្រើ ។ សេចក្តីប្រកាស់នេះបានអនុញ្ញាតិជាផ្លូវការឱ្យក្រសួងសុខាភិបាល (MDH) និងក្រសួងចាត់ការភាពអាសន្ន (MEMA) បង្រឹកកិច្ចការទាក់ទងគ្នារវាងក្រសួងរដ្ឋនិងក្រសួងតាមភូមិភាគ ។ សេចក្តីប្រកាស់ជួយ MDH និង MEMA ឱ្យធ្វើទៅបានរហ័ស្មក្នុងការទាក់ទងជាមួយក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋ ក្រសួងសុខាភិបាលភូមិភាគ និងក្រុមអ្នកចាត់ការភាពអាសន្ន ។

ពតិមានថ្មីៗស្បីអំពីការតែសញ្ជែកធាតុនិងចំនួនមនុស្សដែលមានមេរោគ អាចទទួលបានតាម health.maryland.gov/Coronavirus. ពតិមានត្រូវផ្លាល់ថ្មីៗរាល់ថ្ងៃ ។

តើអ្នកណាត្រូវទទួលគ្រោះឥឡូវនេះ?

ឥឡូវ អ្នកដែលអាចទទួលគ្រោះ គឺអ្នក ៖

- ទើបតែបានធ្វើដំណើរទៅតំបន់កង្វល់មេរោគ
- បានទាក់ទងជិតដិតជាមួយអ្នកកើតជម្ងឺ កូវិត ១៩
- ថែរក្សាអ្នកជម្ងឺ កូវិត ១៩

តើជម្ងឺ កូវិត ១៩ ឆ្លងតាមរបៀបណា?

ជម្ងឺ កូវិត ១៩ គិតថាអាចឆ្លងបានដូចជម្ងឺផ្ដាស់សាយឬផ្ដាស់សាយធំ តាម ៖

- ការក្អកឬការកណ្ដាស់ដែលបង្កើតដំណក់តូចៗចូលក្នុងដង្ហើម ។
- ការទាក់ទងគ្នាជិតដិតដោយប៉ះគ្នាឬចាប់ដៃគ្នា ។
- ការប៉ះរបស់ណាមួយឬរបស់ក្រៅដែលមាន មេរោគវីរុសលើហ្នឹង ។

តើជម្ងឺ កូវិត ១៩ មានសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

- គ្រុន
- ក្អក
- ដង្ហើមខ្លី
- ក្នុងប្រការខ្លាំងខ្លា រលាកសួត

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីបើសិនជាខ្ញុំគិតថាខ្ញុំមានជម្ងឺកូវិត ១៩?

បើសិនជាអ្នកទើបតែបានធ្វើដំណើរទៅតំបន់កង្វល់មេរោគ ឬបានទាក់ទងអ្នកណាដែលមាន ជម្ងឺកូវិត ១៩ ហើយអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយគ្រុន ក្អក ឬមានការពិបាកដកដង្ហើម អ្នកត្រូវការពិនិត្យពេទ្យជាបន្ទាន់ ។ សូមធ្វើតាមលំនាំដូចតទៅ ៖

- ទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់ខ្លួន ឬ មន្ទីពេទ្យអាសន្ន
- ប្រាប់គេអំពីដំណើរដែលទើបនឹងធ្វើ និងការទាក់ទងគេឯង (ដូចជាមនុស្សក្នុងគ្រួសារ)
- ពាក់មុខ បើសិនជាមាន

តើអ្នកមានជម្ងឺកូវិត ១៩ មានហេតុការអ្វីកើតឡើងខ្លះ?

អ្នកជម្ងឺភាគច្រើនក្រាស់ក្រែលបានជារូចអំពីរោគ នោះ ។ អ្នកជម្ងឺភាគច្រើនបង្ហាញនូវសញ្ញាស្រាល ឬល្មមៗ ។ អ្នកខ្លះត្រូវការណែនាំឱ្យទៅមើលខ្លួននៅផ្ទះហើយឱ្យនៅដាច់ពីគេ ។ អ្នកជម្ងឺទាំងអស់ត្រូវហៅទៅគ្រូពេទ្យឬអ្នកមើលជម្ងឺ បើសិនជាសញ្ញារោគកាន់តែខ្លាំងឡើង ។

ជម្ងឺកូវិត ១៩ ខ្លះអាចបណ្ដាលឱ្យរោគកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ និងជួនណារហូតដល់ស្លាប់ ។ បើអ្នកណាមានរោគធ្ងន់ធ្ងរដោយសារកូវិត ១៩ អ្នកនោះអាចចូលមន្ទីរពេទ្យបាន ។

មនុស្សចាស់និងអ្នកមានរោគស្រាប់ប្រចាំកាយ អាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់នឹងមានជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ ។ រោគចាស់ប្រចាប់កាយមានជាដើមគឺ រោគមហារីក រោគទឹកនោមផ្អែម រោគបេះដូង ឬរោគដទៃទៀត ដែលប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធការពារខ្លួនប្រឆាំងមេរោគ ។

គួរខ្ញុំលប់ចោលនូវផែនការធ្វើដំណើរទៅប្រទេសក្រៅឬទេ?

មជ្ឈដ្ឋានត្រួតត្រានិងការពារមេរោគ (CDC) បានបញ្ចេញយោបលថ្មីៗជាការអេះអាងអំពីការធ្វើដំណើរ ។ CDC មានយោបលប្រឆាំងការធ្វើដំណើរដោយមិនចាំបាច់ទៅតំបន់កង្វល់មេរោគ ។ អ្នកដែលមានសុខភាពមិនគ្រប់គ្រាន់មិនគួរធ្វើដំណើរទៅប្រទេសអស់នោះដែរ ។ សូមមើលគេហទំព័រ (CDC) ស្ដីអំពីយោបល់និងការដាស់ ទឿនឱ្យប្រយ័ត្នក្នុងការធ្វើដំណើរបច្ចុប្បន្ន បើសិនអ្នកបំរុងធ្វើដំណើរទៅបរទេស៖ https://www.cdc.gov/Coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html.

តើខ្ញុំត្រូវពាក់មុខទេក្នុងពេលដែលខ្ញុំចេញទៅក្រៅជាសាធារណ:?

ទេ ។ របាំងមុខមិនស្នើឱ្យពាក់ជាសាធារណ:ទូទៅទេ សូម្បីតែរបាំងមុខអាចប្រើបានការនៅកន្លែងខ្លះ ដូចជាមន្ទីរពេទ្យឬកន្លែងចាំពិនិត្យរោគ ដើម្បីការពារកុំឱ្យអ្នកមានរោគដកដង្ហើមឆ្លងទៅអ្នកដទៃទៀត ។

CDC មិនស្នើឱ្យអ្នកស្រួលខ្លួនពាក់មុខការពារខ្លួនតទល់នឹងជម្ងឺដកដង្ហើមឡើយ ដូចជា កូវិយ ១៩ ។ អ្នកត្រូវពាក់មុខ លុះត្រាតែធ្វើការខាងសុខភាពស្នើឱ្យពាក់ ។ របាំងមុខត្រូវតែពាក់ដោយអ្នកដែលមានកូវិត ១៩ ហើយបង្ហាញនូវសញ្ញារោគ ។ នេះគឺការពារអ្នកទាំងអស់គ្នាកុំឱ្យទទួលគ្រោះថ្នាក់ឆ្លងរោគពីគេ ។ ការប្រើរបាំងមុខជាការចាំបាច់របស់អ្នកធ្វើការខាងសុខភាពនិងអ្នកថែរក្សាអ្នកជម្ងឺកូវិត ១៩ ក្នុងទីកន្លែងដាច់គេ (នៅផ្ទះឬនៅកន្លែងព្យាបាលរោគ) ។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារខ្លួនខ្ញុំនិងអ្នកដទៃ?

រៀងរាល់ថ្ងៃ ធ្វើតាមលំនាំដែលតែងតែស្នើដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងលឿននូវរោគដកដង្ហើម ដូចជារោគផ្ដាស់សាយ ៖

- លាងដៃជារឿយៗជមួយសាប៊ូនិងទឹកក្ដៅអ៊ុនៗចំនួនយ៉ាងតិច ២០ វិនាទី
- ប្រើទឹកអាលកុល (60 %) សំអាតដៃ បើសិនឥតមានសាប៊ូនិងទឹក
- ក្អកនិងកណ្ដាស់ត្រូវបំបិទដោយក្រដាស់ ដៃអាវឬកែងដៃ

- កុំប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និង មាត់
- ជូត លាង សម្លាប់មេរោគ ជារឿយៗ នូវរបស់ណាដែលបានប៉ះពាល់ហើយ ដោយប្រើរបៀបលាងធម្មតា
- កុំទៅជិតអ្នកដែលមានជម្ងឺ
- បើខ្លួនឯងឈឺ នៅផ្ទះ លើកលែងតែទៅព្យាបាលរោគ

តើមានថ្នាំការពាររោគឬថ្នាំបង្ក្រាបរោគដែលខ្ញុំ អាចប្រើសម្រាប់កូវិត១៩ទេ?

មិនទាន់មានទេ ពីព្រោះ កូវិត ១៩ជាជម្ងឺថ្មី ។ ប៉ុន្តែ អ្នកជំនាញជាច្រើនកំពុងខំរកថ្នាំនោះ ។ ដូចថ្នាំថ្មីៗ ដទៃទៀតដែរ ថ្នាំថ្មីត្រូវសាកល្បងដើម្បីឱ្យដឹងច្បាស់ថាថ្នាំថ្មីឥតមានគ្រោះថ្នាក់ និងមានប្រសិទ្ធភាព ។ ការសាកល្បងថ្នាំការពារ កូវិត ១៩ អាចត្រូវការពេលជាងមួយឆ្នាំ មុននឹងអនុញ្ញាតឱ្យប្រើបាន ។

ម្យ៉ាងទៀតសព្វថ្ងៃ ឥតមានថ្នាំណាអាចធ្វើឱ្យជម្ងឺកូវិត ១៩ បានជាសះស្បើយឡើយ ។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលមានជម្ងឺកូវិត ១៩ ត្រូវរកការព្យាបាលពីពេទ្យ ដើម្បីបន្ធូរការខ្លាំងខ្លានៃរោគ ។

តើខ្ញុំអាចប្រុងប្រៀបច្រើនទៀតតាមរបៀបណា សម្រាប់កូវិត ១៩?

- មានថ្នាំដែលគ្រូពេទ្យមិនចេញឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងបរិក្ខារពេទ្យដទៃទៀត
- ឆែកមើលថ្នាំដែលគ្រូពេទ្យចេញឱ្យមានគ្រប់គ្រាន់ទេ ។ សុំគ្រូពេទ្យចេញឱ្យថែមទៀត បើត្រូវការ
- មានទែម៉ូម៉ែត្រ ក្រដាស់ និងទឹកអាលកុល សំអាតដៃ បើសិនអ្នកធ្លាក់ឈឺហើយត្រូវនៅផ្ទះដើម្បីឱ្យបានស្រួលឡើងវិញ
- និយាយជាមួយក្រុមគ្រួសារអំពីការថែរក្សា បើសិនគេធ្លាក់ឈឺ និងសេចក្ដីត្រូវការក្នុងពេលគេនៅផ្ទះ
- មានទឹកនិងអាហារចំនួន ២ អាទិត្យនៅផ្ទះ

តើមានអ្វីទៀតទេដែលខ្ញុំត្រូវដឹង?

- កុំបន្ទោសជននៃពូជសាសន៍ណាមួយ ។ មេរោគវីរុសមិនសំដៅលើជននៃពូជសាជន៍ណាមួយឡើយ

- ចាំដំណឹងនិងរកដំណឹងអំពីប្រភពត្រឹមត្រូវតាមផ្លូវការ ។ សូមប្រយ័ត្នអំពីជំនឿសាមញ្ញ ពាក្យចាមអារាម និងដំណឹងមិនពិតដែលគេបង្ហោះតាមកុំព្យូទ័រឬតាមមធ្យោបាយដទៃទៀត ។ ពត៌មានសុខភាពចែកគ្នាតាម គ្រឿងផ្សាយកំសាន្តក្នុងសង្គមជារឿយៗមិនពិតទេ លុះត្រាមកពីប្រភពផ្លូវការត្រឹមត្រូវ ដូចជា CDC, MDH ឬ ក្រសួងសុខាភិបាលភូមិភាគ

តើមានប្រភពថែមទៀតទេចំពោះក្រុមផ្សេងៗ ដូចជាក្រុមពានិច្ចកម្មជាដើម?

CDC ផ្តល់ពត៌មានថ្មីៗអំពីកូវិត១៩តាម cdc.gov

• ក្រុមពានិច្ចកម្ម

https://www.cdc.gov/Coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html

- ស្រីមានផ្ទៃពោះដែលបំបៅកូន និងក្មេង

https://www.cdc.gov/Coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnant-women.html

- សាលារៀន

https://www.cdc.gov/Coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html

- អ្នកធ្វើដំណើរ

https://www.cdc.gov/Coronavirus/2029-ncov/travelers/faqs.html

- ដំណឹងថ្មីរាល់អាទិត្យ

ដើម្បីទទួលទូរលិខិត(email) រាល់អាទិត្យស្តីអំពី កូវិត១៩ សូមបញ្ចូល email របស់អ្នកនិងសរសេរថា “COVID-19” ក្នុងចន្លោះ search តាម

https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions-asps?topic_id=USCDC_2067