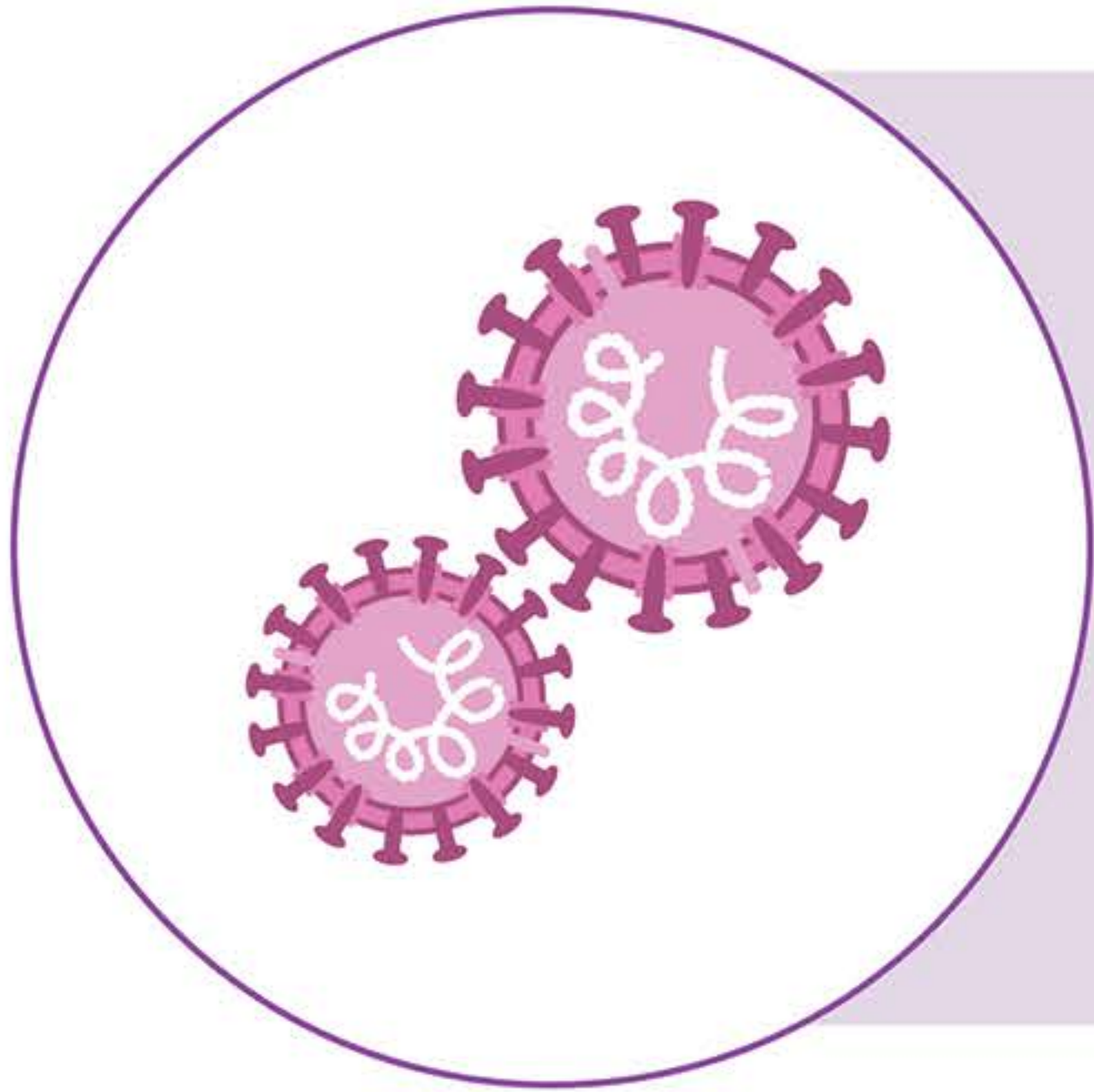


COVID-19



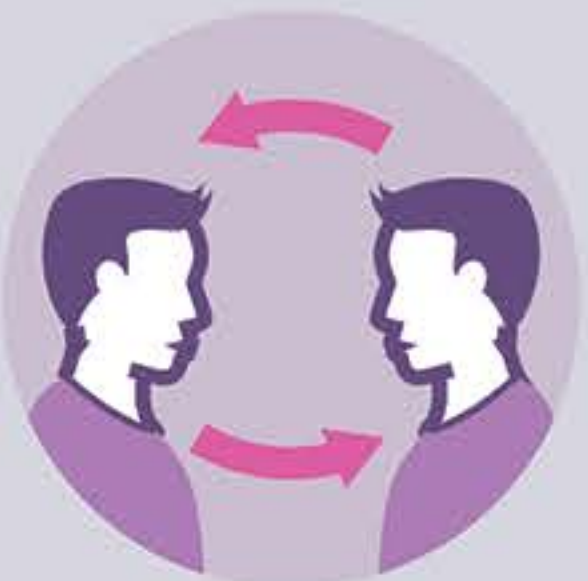
តើកូវីដ១៩ជាអ្វី?

កូវីដ១៩ (ជំងឺ វីរុសកូរ៉ូណាឆ្នាំ២០១៩) គឺជាជំងឺឆ្លងម្យ៉ាងដែលបណ្តាលមកពីវីរុសកូរ៉ូណាថ្មី។ វីរុសកូរ៉ូណាជាប្រភេទក្រុមវីរុសដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថា បង្កឲ្យមានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមនៅក្នុង ខ្លួនមនុស្ស ចាប់ផ្តើមពីជំងឺផ្តាសាយធម្មតាទៅជាជំងឺឆ្លងធ្ងន់ធ្ងរដូចជាជម្ងឺរលាកសួត។

របៀបឆ្លង



មានទំនាក់ទំនងជាមួយ ដំណក់ទឹកដង្ហើម (ក្អក កណ្តាស់) របស់មនុស្សដែលឆ្លង



តាមរយៈការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយ អ្នកដែលបានឆ្លងជំងឺនេះ

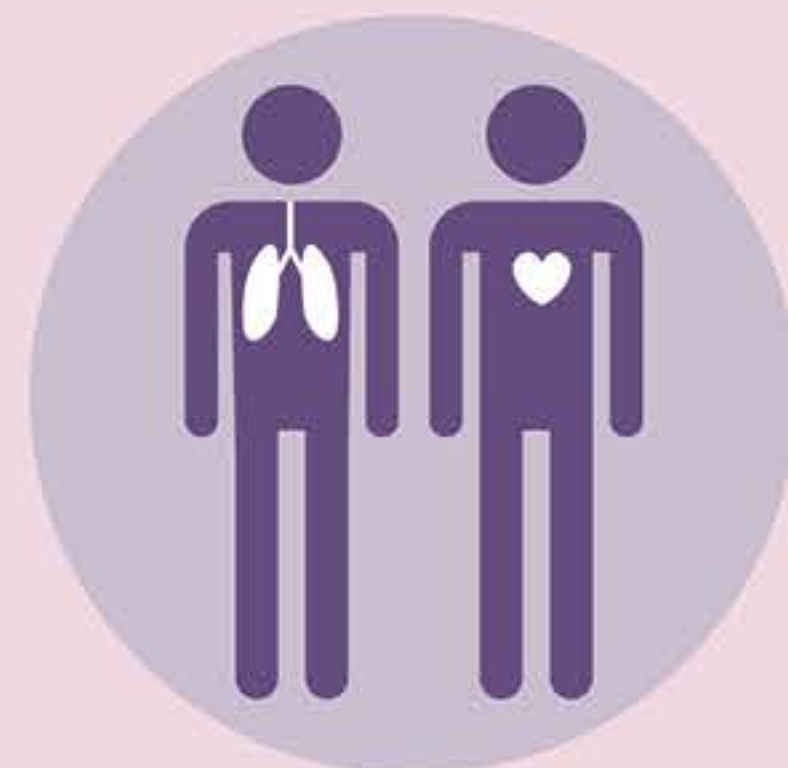


តាមរយៈការប៉ះវត្ថុដែលកខ្វក់ ឬផ្ទៃវត្ថុ និងបន្ទាប់មក យកដៃមកប៉ះមាត់ ច្រមុះ និងភ្នែករបស់អ្នក

ក្រុមដែលមានហានិភ័យ



មនុស្សវ័យចំណាស់



អ្នកដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ (ជំងឺបេះដូង/សួត មហារីក ឬទឹកនោមផ្អែម។ល។

រោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ១៩



គ្រុនក្តៅ



ក្អកស្លុត



ដកដង្ហើមខ្លីៗ

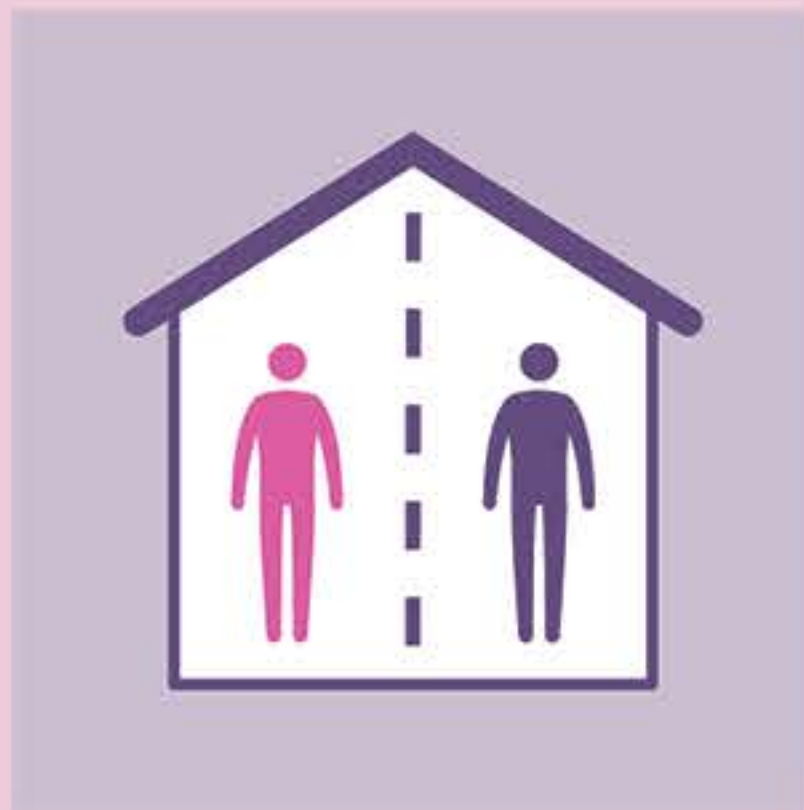


ឈឺដំពងក់

អ្វីដែលគួរធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ឬ ធ្លាប់មានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែល មានឆ្លងជំងឺ កូវីដ១៩?



ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺ សូមទៅជួបវិជ្ជបណ្ឌិត បើមិនដូច្នោះ ទេសូមស្នាក់នៅផ្ទះ



នៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ហើយកុំ មានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ

រយៈពេលវិសុសសម្រាប់កូវីដ១៩



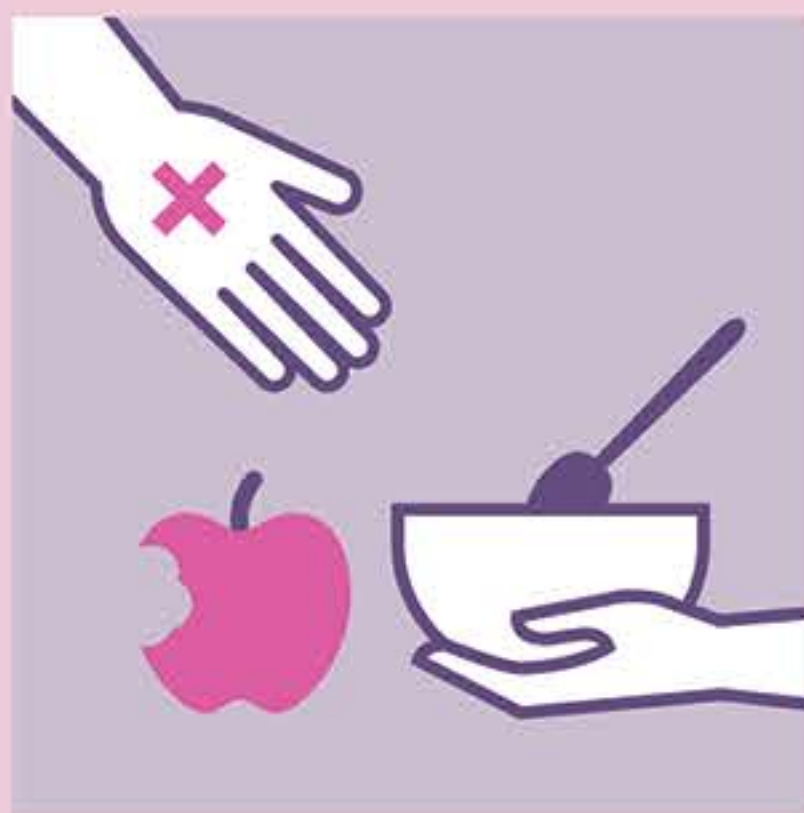
ចាប់ផ្តើមនៃរោគសញ្ញា ពី ១-១៤ ថ្ងៃ ក្រោយពីការប៉ះពាល់



ប្រុងប្រយ័ត្ន!
អ្នកអាចឆ្លងបាន ទោះបីជា អ្នកមិនមានរោគសញ្ញាណា មួយក៏ដោយ!



តាមដានសុខភាព និងវាស់កំដៅរបស់អ្នកឲ្យបានទៀតទាត់



កុំប្រើរបស់ប្រើប្រាស់សម្រាប់ បរិភោគ និងញ៉ាំម្ហូបអារហាររួម ជាមួយអ្នកដទៃ

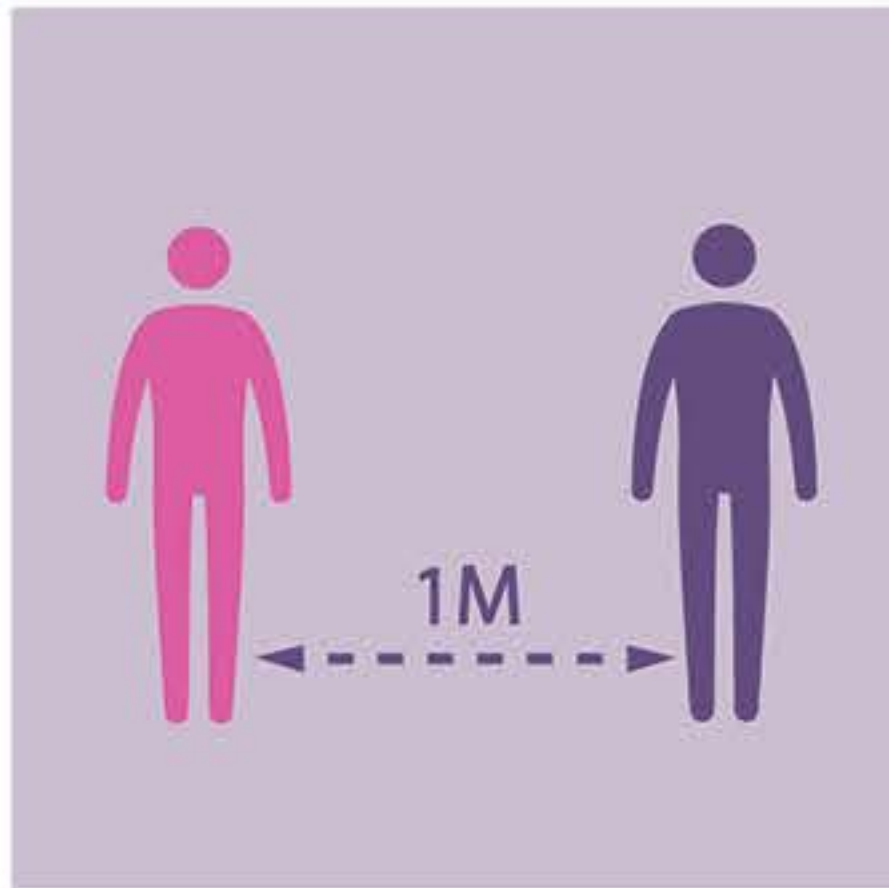


លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ និងបោះ ចោលក្រដាសជូតមាត់ដែលប្រើរួច ផ្ទាល់ទៅក្នុងធុងសំរាម



សម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃវត្ថុដែលអ្នក ប៉ះជាញឹកញាប់ របស់របរប្រើ ប្រាស់ក្នុងផ្ទះ និងវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួន

វិធីបង្ការ ឬការពារជំងឺ កូវីដ ១៩



ជៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ



សម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់



ជៀសវាងប៉ះពាល់ ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក



ខ្ទប់មាត់ពេលក្អក ឬកណ្តាស់



ពាក់ម៉ាស់ពេលចេញទៅខាងក្រៅ



ជៀសវាងកន្លែងមានមនុស្សច្រើន

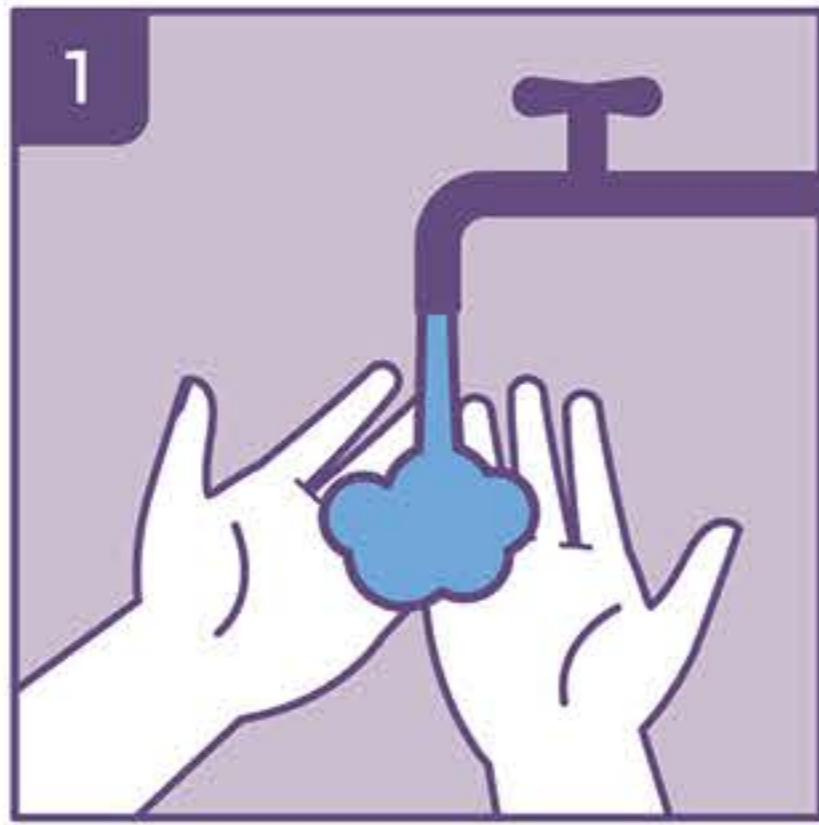


ស្នាក់នៅតែក្នុងផ្ទះតាមដែលអាចធ្វើបាន

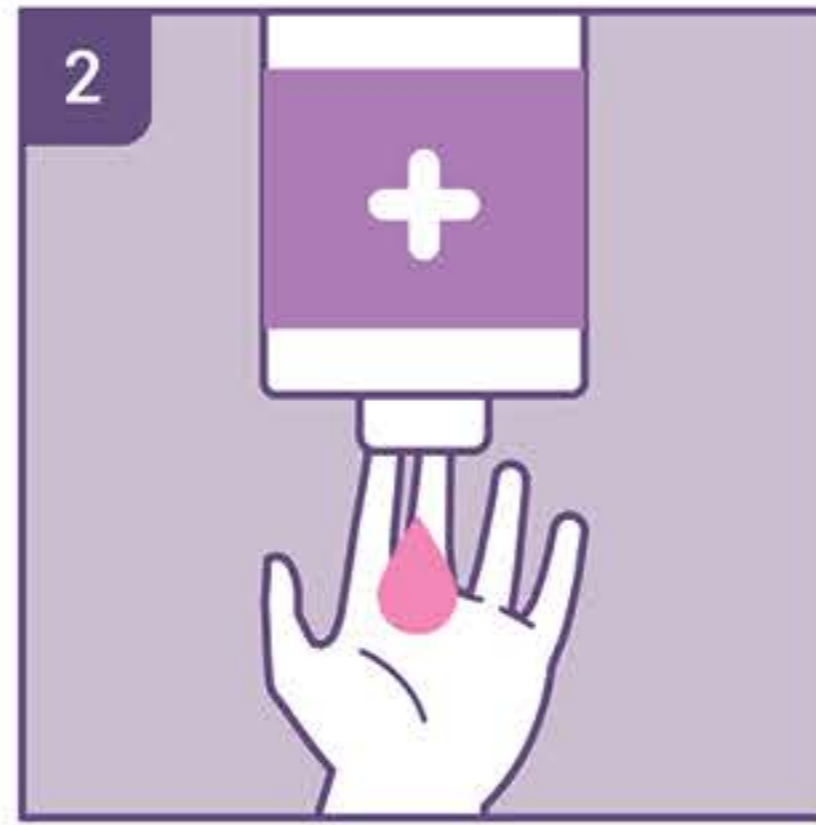


សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

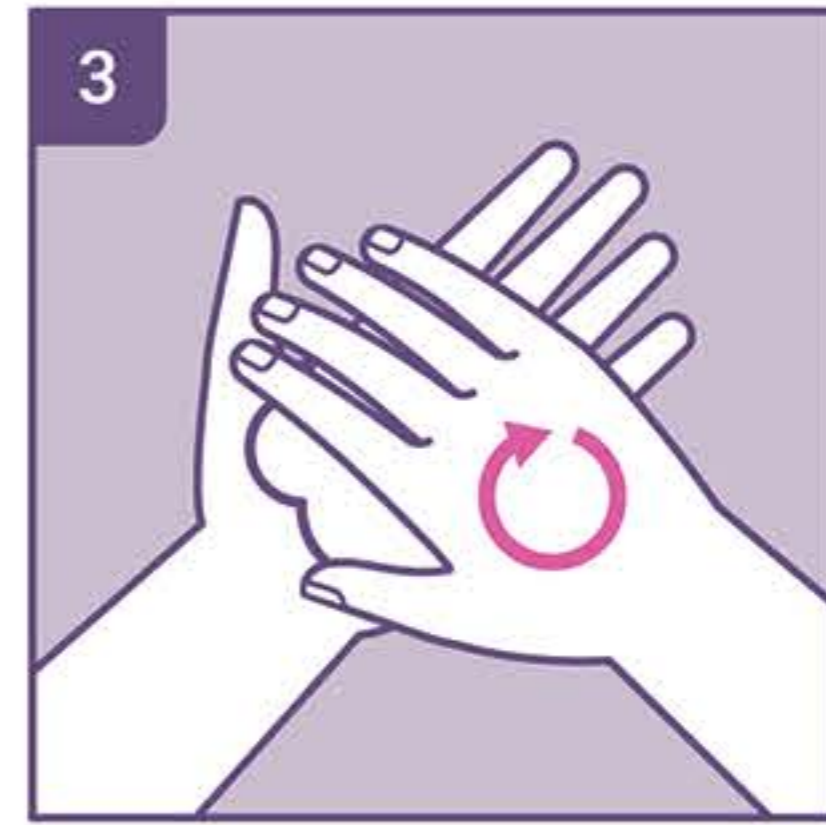
របៀបលាងដៃដែលមានប្រសិទ្ធិភាព



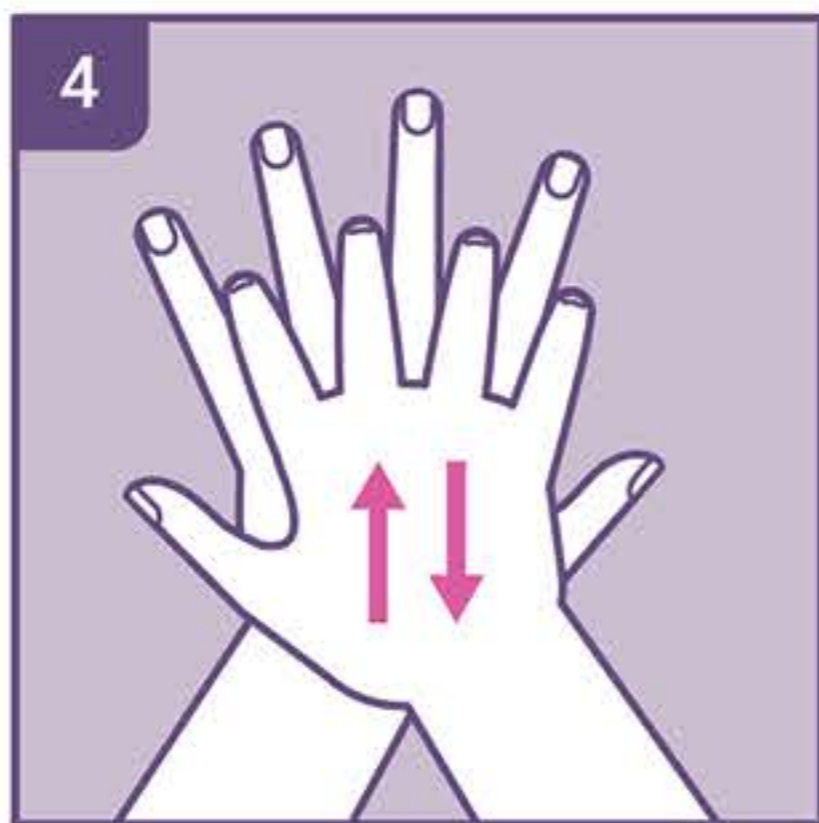
1 ធ្វើដៃជាមួយទឹក



2 ដាក់សាប៊ូ



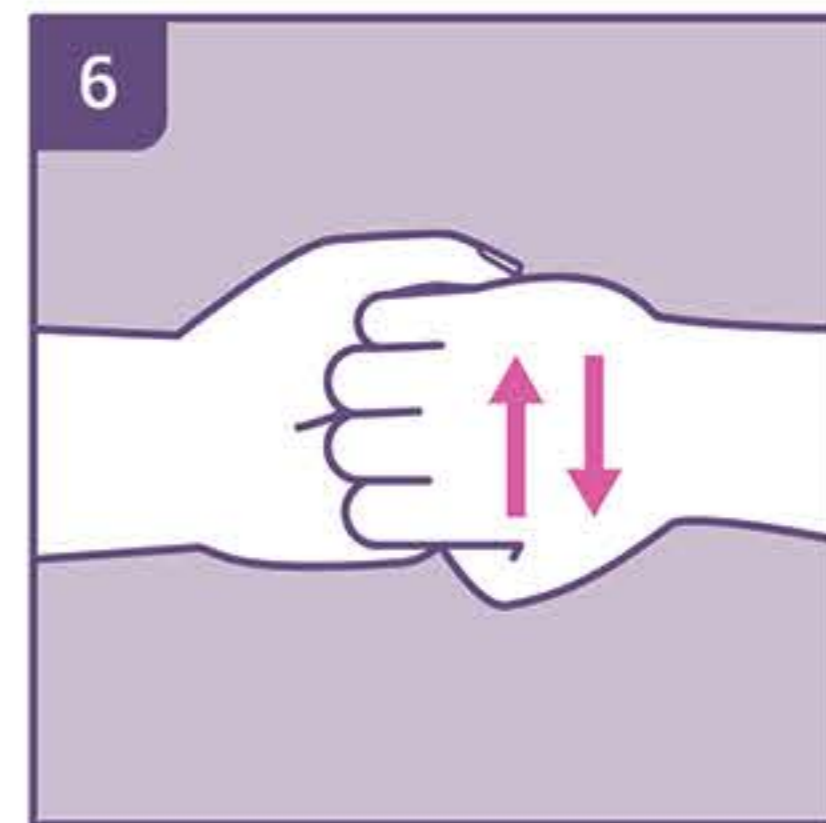
3 ដុសបាតដៃនឹងបាតដៃ



4 ជូតលាងខ្នងដៃរបស់អ្នក



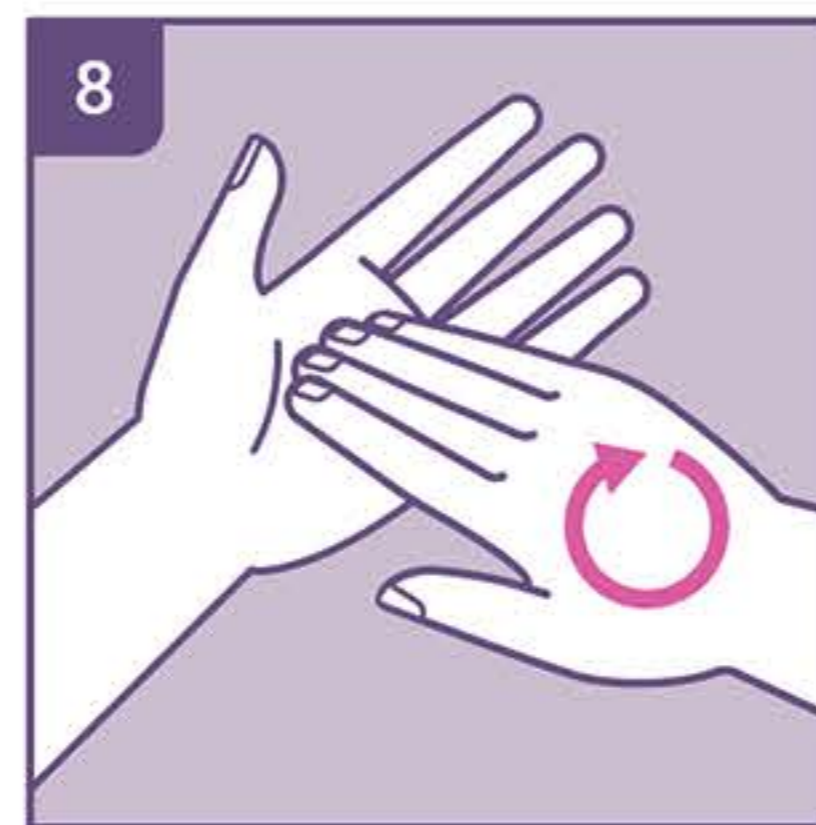
5 ដុសជូតនៅចន្លោះម្រាមដៃរបស់អ្នក



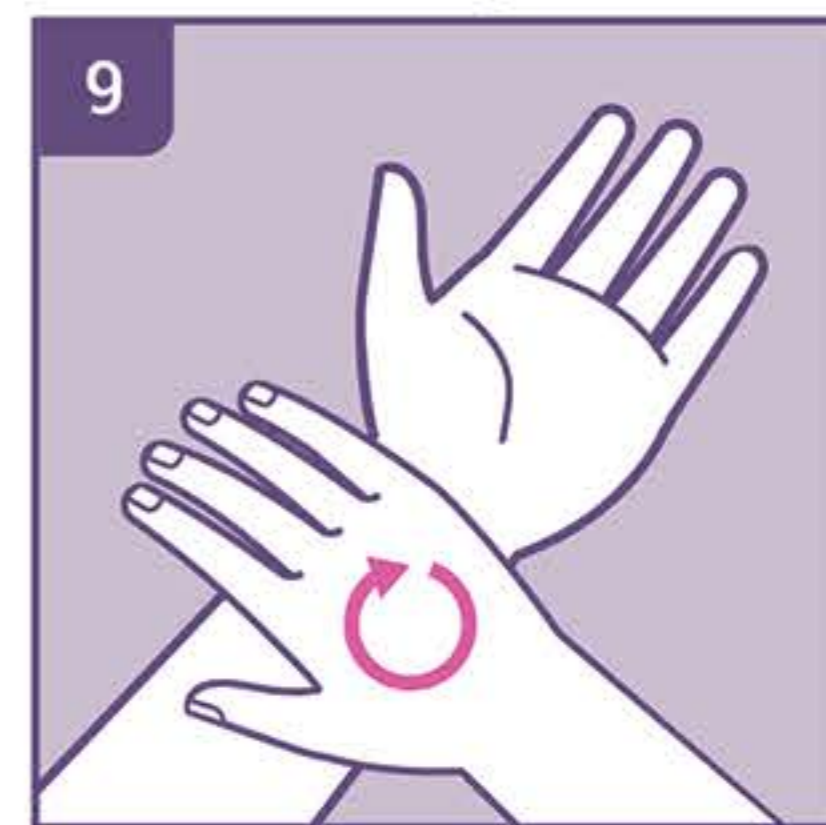
6 ដុសផ្នែកខាងក្រោយនៃម្រាមដៃ លើបាតដៃផ្ទុយមួយទៀត



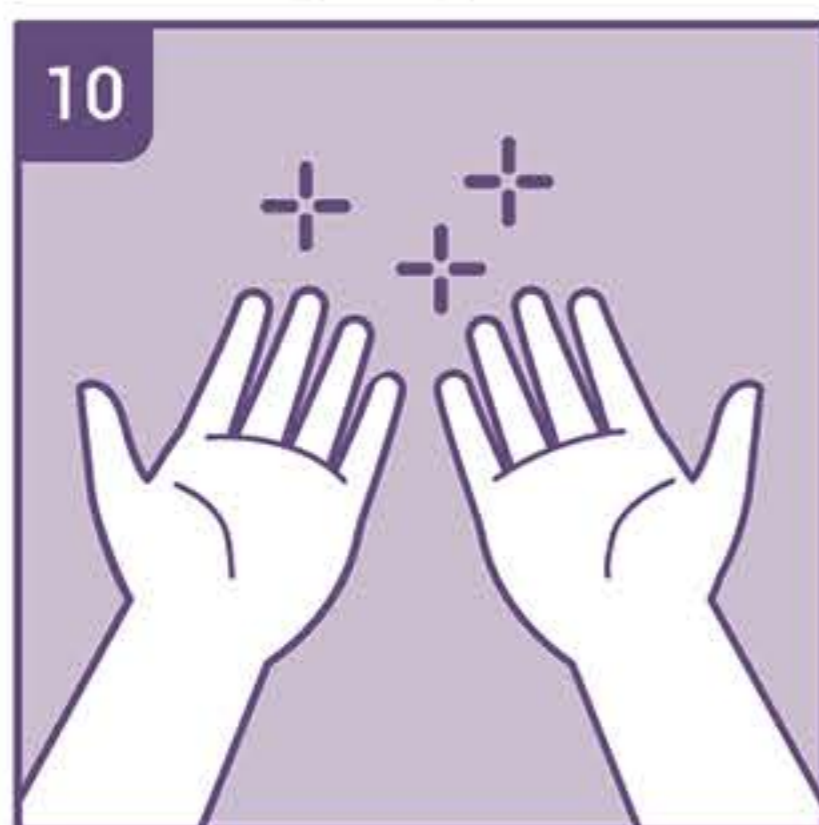
7 សម្អាតមេដៃដោយចលនា បង្វិលជុំវិញវា



8 លាងសម្អាតក្រចកដៃ និង ចុងម្រាមដៃ



9 ជូតកដៃដោយចលនាបង្វិលជុំវិញ



10 លាងជ័រ: និងជូតដៃឲ្យបានស្ងួតល្អ។ ឥឡូវដែររបស់អ្នកស្អាត!

