ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងជំងឺ COVID-19 សូមមានសុខភាពល្អ

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ អ្នកកាន់តែទំនងជានឹងមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើអ្នកឆ្លងជំងឺ COVID-19។

ជំងឺ COVID-19 បានបង្ហាញឱ្យឃើញថែមទៀតអំពីវិសមភាព​ជា​ប្រវត្តិ​សាស្ត្រ និងនៅពេលបច្ចុប្បន្ននៅក្នុងសង្គមរបស់យើង។ ការប្រកាន់ពូជសាសន៍ជាប្រព័ន្ធរួមចំណែកធ្វើឱ្យមនុស្សដែលមិនមែនជាជនជាតិស្បែកសប្រឈមនឹងហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ចំពោះជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ហើយវា​បង្កើន​ហានិភ័យរបស់ពួកគេចំពោះផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺ COVID-19។

បន្ថែមលើការចាត់វិធានការដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺ COVID-19 រឿង​សំខាន់បំផុតមួយដែលអ្នកអាចធ្វើបានប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ – ជា​ពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានអាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ ឬមានពិការភាព – គឺត្រូវ​ថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានល្អ។ អ្នកក៏អាចប្រើព័ត៌មាននេះ ដើម្បីជួយថែរក្សាក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និង​សហ​គមន៍​របស់អ្នកផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកមាន…

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ត្រូវពិនិត្យតាមដានជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យបានទៀងទាត់ និងបន្តប្រើ​ថ្នាំ​ទាំង​អស់តាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។ ការរក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យស្ថិតក្នុងកម្រិតដែលអាចគ្រប់គ្រងបាន អាចបន្ថយហានិភ័យនៃផលវិបាកពីជំងឺ COVID-19។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានបញ្ហាក្នុងការបង់ប្រាក់លើថ្នាំទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក [ADA អាចជួយបាន។](https://www.insulinhelp.org/)

ជំងឺហឺត

ជំងឺ COVID-19 បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សួត ដូច្នេះវាសំខាន់ណាស់ក្នុងការ​គ្រប់​គ្រងកត្តាបង្ក ត្រូវប្រើថ្នាំសម្រាប់គ្រប់គ្រង និងសង្គ្រោះ ហើយនិង​អនុវត្ត​តាម​ផែនការសកម្មភាពគ្រប់គ្រងជំងឺហឺតរបស់អ្នក (បើអ្នកមាន)។ ដោយសារផលិតផលជូតសម្អាតប្រើក្នុងផ្ទះជាច្រើនអាចធ្វើឱ្យជំងឺហឺតរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវព្យាយាមសម្អាត និងរម្ងាប់មេរោគនៅក្នុងផ្ទះរបស់​អ្នកតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC ។](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html)

ជំងឺបេះដូង

ត្រូវបន្តប្រើថ្នាំបេះដូងរបស់អ្នកតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។ ការកាត់បន្ថយកម្រិតស្ត្រេសរបស់អ្នក ក៏អាចជួយឱ្យបេះដូងអ្នកមានសុខ​ភាពល្អដែរ។ ត្រូវព្យាយាមដកដង្ហើមឱ្យបានវែងៗ គេងឱ្យបាន 6-8 ម៉ោង ព្យាយាម​បរិភោគ​របបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងហាត់ប្រាណនៅ​ពេល​ដែល​អ្នកអាចធ្វើបាន។

ជំងឺមហារីក

ជំងឺមហារីក និងការព្យាបាលជំងឺមហារីកអាចធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាង​កាយ​ចុះខ្សោយ ដែលធ្វើឱ្យកាន់តែលំបាកក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។ វាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសចំពោះអ្នកក្នុងការចៀសវាងការទាក់ទងដែលមិនចាំបាច់ជាមួយអ្នកដទៃ ដូច្នេះសូមនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់​សេវារបស់​អ្នកឱ្យដឹកជញ្ជូនថ្នាំផឹកឬលេបមកឱ្យអ្នកដើម្បីចៀសវាងការធ្វើដំណើរទៅកាន់ការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក ឬឱសថស្ថាន។

សម្ពាធឈាមខ្ពស់

សម្ពាធឈាមខ្ពស់បង្កើនហានិភ័យនៃផលវិបាកពីជំងឺ COVID-19។ ត្រូវពិនិត្យតាមដានសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកនៅផ្ទះ និងបន្តប្រើ​ថ្នាំទាំង​អស់​តាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

ការញៀនជាតិនីកូទីន

អ្នកដែលជក់បារី ឬជក់បារីអេឡិចត្រូនិចប្រឈមនឹងលទ្ធភាពនៃការ​កើត​ជំងឺ COVID-19។ ការជក់បារី និងជក់បារីអេឡិចត្រូនិចបង្កឱ្យមានការរលាក និងដាក់​សម្ពា​ធ​ទៅលើប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់អ្នក ដូចគ្នានេះដែរ បារី និងបារីអេ​ឡិច​ត្រូនិចគឺផ្លាស់ទីពីដៃទៅមាត់របស់អ្នក។ ត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងកាត់​បន្ថយ​ការ​ទៅហាងទំនិញ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើល៖ [www.mass.gov/COVID19](http://www.mass.gov/COVID19)

ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋ Massachusetts

6/2020

**ទំព័រទី 2**

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ត្រូវអនុវត្តនូវជំហានសុខភាពទាំងនេះ៖

ត្រូវពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអំពីមធ្យោបាយដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីកំណត់ពេលណាត់ជួបចំពោះការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

ត្រូវស្នើសុំ **ការផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំបន្ថែម** ក្នុងករណីអ្នកមិនអាចទៅ​កាន់​ឱសថ​ស្ថានបាន។ ត្រូវបន្តប្រើថ្នាំតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។ ត្រូវសួរ បើសិនជាអ្នកត្រូវការ **ចាក់វ៉ាក់សាំង** ដូចជាផ្តាសាយ ឬ​រលាក​សួត។

សូមផ្តោតលើការបរិភោគដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ដើម្បីគ្រប់គ្រងស្ត្រេស និងមានសុខភាពល្អ។

**ត្រូវបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាព នៅពេលដែលអ្នកអាច** ដូច​ជាផ្លែឈើ បន្លែ និងប្រូតេអ៊ីនគ្មានខ្លាញ់។

**ត្រូវរកវិធីហាត់ប្រាណដោយសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ។** ប្រសិនបើអ្នកចេញទៅខាងក្រៅ ត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំស្តី​ពី​ការ​រក្សាគម្លាតសង្គម និងពាក់ម៉ាស់ ឬក្រណាត់បិទមុខ។

**គ្រប់គ្រងស្ត្រេស។** ត្រូវផ្អាកមើលព័ត៌មាន ព្យាយាមហាត់ដកដង្ហើមវែងៗ ឬធ្វើសកម្មភាព​ដែល​អ្នកចូលចិត្ត។

ឈប់ជក់បារី និង/ឬឈប់ជក់បារីអេឡិចត្រូនិច ទោះបីជាអ្នកបាន​ព្យា​យាម​ឈប់ជក់មកពីមុនហើយក៏ដោយ។

ការជក់បារី និងជក់បារីអេឡិចត្រូនិចអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សួត និង​បង្កើនហានិភ័យនៃផលវិបាកពីជំងឺ COVID-19។ ការគាំទ្រចំពោះការបង្ហាត់ និងថ្នាំដោយឥតគិតថ្លៃគឺអាចរកបាន៖

**ទូរស័ព្ទទៅលេខ៖ 1-800-QUIT-NOW**

**សូមចូលមើល៖ KeepTryingMA.org**

ការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺ COVID-19៖

* នៅពេលដែលអ្នកអាច ចូរនៅផ្ទះ។ ត្រូវចេញតែនៅពេលណាដែលចាំបាច់ ដូចជាទៅធ្វើការងារចាំបាច់ ទៅ​ហាង​លក់គ្រឿងម្ហូប ឬឱសថស្ថាន ឬនៅពេលមានអាសន្នខាងវេជ្ជសាស្ត្រ​ប៉ុណ្ណោះ។
* ត្រូវនៅចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីអ្នកផ្សេងទៀតនៅពេលអ្នកនៅ​ខាងក្រៅផ្ទះ។
* ត្រូវឧស្សាហ៍លាងដៃ យ៉ាងហោចណាស់ម្តង 20 វិនាទីជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។
* ពាក ់ម៉ាស ឬម៉ាសក្រណាត់នៅគ្រ ប់ទីកន្លែ ងសាធារណៈ និងនៅពេ លណាដែ លពិបាករក្សាគម ្លាតក្នុងសង្គមក្នុង
* ចម្ងាយប្រា ំមួយហ្វី តពីអ្នកដទៃ ។ សម្រា ប់ការណែ នាំអំពីម៉ាស សូមចូលម   
  ើលគេហទំព័រ mass.gov/MaskUp
* ត្រូវសម្អាត និងរម្ងាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលអ្នកឧស្សាហ៍ប៉ះដូចជាទូរស័ព្ទ ដៃទ្វារ ក្បាលរ៉ូប៊ីណេ និងតុ។

ត្រូវពិនិត្យមើលក្រែងលោអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ [COVID-19](https://www.mass.gov/how-to/check-your-symptoms-for-covid-19-online)

កុំរារែកក្នុងការទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ក្នុងករណីមានអាសន្ន – ជាពិសេស​ប្រសិន​បើអ្នកគិតថាអ្នកអាចមានអាការៈគាំងបេះដូង កំពុង​មានសញ្ញា **ណាមួយ** នៃការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល បើសិន​ជា​អ្នក​ធ្លាប់ជា​ជន​រងគ្រោះនៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ឬអំពើហិង្សាណាមួយ ឬ​មាន​ការ​រង​របួសណាមួយផ្សេងទៀត។

ទោះបីជាក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺ COVID-19 ក៏ដោយ ក៏លេខ 911 នៅតែ​ជាមធ្យោបាយលឿនបំផុតដើម្បីទទួលបានការថែទាំ និងអាចសង្គ្រោះជីវិត​បាន។ EMS និងមន្ទីពេទ្យនានានៅក្នុងរដ្ឋ Massachusetts កំពុងចាត់វិធានការ​ដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។

* **ត្រូវទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាណាមួយនៃ ជំងឺ​ដាច់​សរសៃឈាមខួរក្បាល៖** វៀចមុខ ខ្សោយដៃ ឬពិបាកក្នុងការនិយាយ។
* **ត្រូវទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកប្រហែលជា​មាន​អាការៈ គាំងបេះដូង៖** ឈឺទ្រូង ធ្ងន់ក្នុងទ្រូង ដកដង្ហើមញាប់ខ្លាំង ភ័យបែកញើសត្រជាក់​ដៃ​ត្រជាក់​ជើង ពេលខ្លះមានទាំងអាការៈចង្អោរ
* **ត្រូវទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឬ SafeLink (877-785-2020) ប្រសិន​បើ​អ្នក​ជា​ជនរងគ្រោះនៃអំពើរំលោភបំពានផ្លូវភេទ** ឬអំពើហិង្សាណាមួយ​។