



ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និង ជំងឺ COVID-19 សូមមានសុខភាពល្អ



ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ អ្នកកាន់តែទំនងជានឹងមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើអ្នកឆ្លងជំងឺ COVID-19។

ជំងឺ COVID-19 បានបង្ហាញឱ្យឃើញថាមនុស្សម្នាក់ៗមានស្ថានភាពជាប្រវត្តិសាស្ត្រ និងនៅពេលបច្ចុប្បន្ននៅក្នុងសង្គមរបស់យើង។ ការប្រកាន់ពូជសាសន៍ជាប្រព័ន្ធរួមចំណែកធ្វើឱ្យមនុស្សដែលមិនមែនជាជនជាតិស្បែកសប្បុរសឈមនឹងហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ចំពោះជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ហើយវាបង្កើនហានិភ័យរបស់ពួកគេចំពោះផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺ COVID-19។

បន្ថែមលើការចាត់វិធានការដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺ COVID-19 រឿងសំខាន់បំផុតមួយដែលអ្នកអាចធ្វើបានប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ – ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានអាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ ឬមានពិការភាព – គឺត្រូវថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានល្អ។ អ្នកក៏អាចប្រើព័ត៌មាននេះ ដើម្បីជួយថែរក្សាក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍របស់អ្នកផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកមាន...

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ត្រូវពិនិត្យតាមដានជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យបានទៀងទាត់ និងបន្តប្រើថ្នាំទាំងអស់តាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។ ការរក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យស្ថិតក្នុងកម្រិតដែលអាចគ្រប់គ្រងបាន អាចបន្ថយហានិភ័យនៃផលវិបាកពីជំងឺ COVID-19។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានបញ្ហាក្នុងការបង់ប្រាក់លើថ្នាំទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក [ADA អាចជួយបាន។](#)

ជំងឺហឺត

ជំងឺ COVID-19 បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សួត ដូច្នេះវាសំខាន់ណាស់ក្នុងការគ្រប់គ្រងកត្តាបង្ក ត្រូវប្រើថ្នាំសម្រាប់គ្រប់គ្រង និងសង្គ្រោះ ហើយនិងអនុវត្តតាមផែនការសកម្មភាពគ្រប់គ្រងជំងឺហឺតរបស់អ្នក (បើអ្នកមាន)។ ដោយសារផលិតផលជូតសម្អាតប្រើក្នុងផ្ទះជាច្រើនអាចធ្វើឱ្យជំងឺហឺតរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវព្យាយាមសម្អាត និងម្យ៉ាងមេរោគនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC។](#)

ជំងឺបេះដូង

ត្រូវបន្តប្រើថ្នាំបេះដូងរបស់អ្នកតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។ ការកាត់បន្ថយកម្រិតស្រុសរបស់អ្នកក៏អាចជួយឱ្យបេះដូងអ្នកមានសុខភាពល្អដែរ។ ត្រូវព្យាយាមដកដង្ហើមឱ្យបានរឹងរូង គេងឱ្យបាន 6-8 ម៉ោង ព្យាយាមបរិភោគរបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងហាត់ប្រាណនៅពេលដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។

ជំងឺមហារីក

ជំងឺមហារីក និងការព្យាបាលជំងឺមហារីកអាចធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ដែលធ្វើឱ្យកាន់តែលំបាកក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។ វាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសចំពោះអ្នកក្នុងការចៀសវាងការទាក់ទងដែលមិនចាំបាច់ជាមួយអ្នកដទៃ ដូច្នេះសូមនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកឱ្យដឹកជញ្ជូនថ្នាំជីកឬលេបមកឱ្យអ្នកដើម្បីចៀសវាងការធ្វើដំណើរទៅកាន់ការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក ឬឱសថស្ថាន។

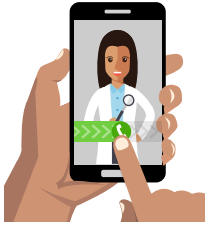
សម្ពាធឈាមខ្ពស់

សម្ពាធឈាមខ្ពស់បង្កើនហានិភ័យនៃផលវិបាកពីជំងឺ COVID-19។ ត្រូវពិនិត្យតាមដានសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកនៅផ្ទះ និងបន្តប្រើថ្នាំទាំងអស់តាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

ការញៀនជាតិទឹកទឹក

អ្នកដែលជក់បារី ឬជក់បារីអេឡិចត្រូនិចប្រឈមនឹងលទ្ធភាពនៃការកើតជំងឺ COVID-19។ ការជក់បារី និងជក់បារីអេឡិចត្រូនិចមានការលោក និងដាក់សម្ពាធនៅលើប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់អ្នក ដូចគ្នានេះដែរបារី និងបារីអេឡិចត្រូនិចគឺផ្លាស់ទីពីដៃទៅមាត់របស់អ្នក។ ត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងកាត់បន្ថយការទៅហាងទំនិញ។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ត្រូវអនុវត្តនូវជំហានសុខភាពទាំងនេះ៖



ត្រូវពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអំពីមធ្យោបាយដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីកំណត់ពេលវេលាជួបចំពោះការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

សូមផ្តោតលើការបរិភោគដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងហាត់ប្រាណដោយប្រចាំ ដើម្បីគ្រប់គ្រងស្រួស និងមានសុខភាពល្អ។

ឈប់ជក់បារី និង/ឬឈប់ជក់បារីអេឡិចត្រូនិច ទោះបីជាអ្នកបានព្យាយាមឈប់ជក់មកពីមុនហើយក៏ដោយ។

ត្រូវស្នើសុំ ការផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំបន្ថែម ក្នុងករណីអ្នកមិនអាចទៅកាន់ឱសថស្ថានបាន។ ត្រូវបន្តប្រើថ្នាំតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។
ត្រូវសួរ បើសិនជាអ្នកត្រូវការ ចាក់វ៉ាក់សាំងដូចជាផ្កាសាយ និងរលាកស្ងួត។

ត្រូវបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពនៅពេលដែលអ្នកអាច ដូចជាផ្លែឈើ បន្លែ និងប្រូតេអ៊ីនគ្មានខ្លាញ់។
ត្រូវកំណត់ប្រាណដោយសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ។ ប្រសិនបើអ្នកចេញទៅខាងក្រៅ ត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការរក្សាគម្លាតសង្គម និងពាក់ម៉ាស់ ឬក្រណាត់បិទមុខ។
គ្រប់គ្រងស្រួស។ ត្រូវផ្អាកមើលព័ត៌មានព្យាយាមហាត់ដកដង្ហើមវែងៗ ឬធ្វើសកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្ត។

ការជក់បារី និងជក់បារីអេឡិចត្រូនិចអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សួត និងបង្កើនហានិភ័យនៃផលវិបាកពីជំងឺ COVID-19។ ការគាំទ្រចំពោះការបង្អាត និងថ្នាំដោយឥតគិតថ្លៃអាចរកបាន៖
ទូរស័ព្ទទៅលេខ៖ 1-800-QUIT-NOW
សូមចូលមើល៖ **KeepTryingMA.org**

ការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺ COVID-19៖

- នៅពេលដែលអ្នកអាច ចូរនៅផ្ទះ។ ត្រូវចេញតែនៅពេលណាដែលចាំបាច់ ដូចជាទៅធ្វើការងារចាំបាច់ ទៅហាងលក់គ្រឿងម្ហូប ឬឱសថស្ថាន ឬនៅពេលមានអាសន្នខាងវេជ្ជសាស្ត្រប៉ុណ្ណោះ។
- ត្រូវនៅចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីអ្នកផ្សេងទៀតនៅពេលអ្នកនៅខាងក្រៅផ្ទះ។
- ត្រូវខ្សែអាហារលាងដៃ យ៉ាងហោចណាស់ម្តង 20 វិនាទីជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។
- ពាក់ម៉ាស់ ឬម៉ាស់ក្រណាត់នៅគ្រប់ទីកន្លែងសាធារណៈ និងនៅពេលណាដែលពិបាករក្សាគម្លាតក្នុងសង្គមក្នុងចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ ។ សម្រាប់ការណែនាំអំពីម៉ាស់ សូមចូលមើលគេហទំព័រ [mass.gov/MaskUp](https://www.mass.gov/MaskUp)
- ត្រូវសម្អាត និងរម្ងាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលអ្នកខ្សែអាហារប៉ះដូចជាទូរស័ព្ទ ដៃទ្វារ ក្បាលរ៉ូប៊ីណេ និងតុ។

ត្រូវពិនិត្យមើលក្នុងលោអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19



កុំរារាំងក្នុងការទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ក្នុងករណីមានអាសន្ន – ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកអាចមានអាការៈគាំងបេះដូង កំពុងមានសញ្ញា ណាមួយ នៃការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល បើសិនជាអ្នកធ្លាប់ជាជនរងគ្រោះនៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ឬអំពើហិង្សាណាមួយ ឬមានការរងរបួសណាមួយផ្សេងទៀត។

ទោះបីជាក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺ COVID-19 ក៏ដោយ ក៏លេខ 911 នៅតែជាមធ្យោបាយលឿនបំផុតដើម្បីទទួលបានការថែទាំ និងអាចសង្គ្រោះជីវិតបាន។ EMS និងមន្ទីរពេទ្យនានានៅក្នុងរដ្ឋ Massachusetts កំពុងចាត់វិធានការដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។

- ✓ ត្រូវទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាណាមួយនៃ ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល៖ រៀចមុខ ខ្សោយដៃ ឬពិបាកក្នុងការនិយាយ។
- ✓ ត្រូវទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកប្រហែលជាមានអាការៈ គាំងបេះដូង៖ ឈឺទ្រូង ឆ្លងក្នុងទ្រូង ដកដង្ហើមញាប់ខ្លាំង ភ័យបែកញើសត្រជាក់ដៃត្រជាក់ជើង ពេលខ្លះមានទាំងអាការៈចង្កោរ ឬឆេងឆោងតិចៗមកជាមួយ។
- ✓ ត្រូវទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឬ SafeLink (877-785-2020) ប្រសិនបើអ្នកជាជនរងគ្រោះនៃអំពើរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ឬអំពើហិង្សាណាមួយ។