

**វិធីការពារមេរោគឆ្លងថ្មីក្នុងសហគមន៍**

**តើការឆ្លងមេរោគវីរុសថ្មីមានសភាពបែបណា**

**ការឆ្លងវីរុសមានសភាព គ្រុនក្តៅ លើបំពង់ក និងក្អកក្អាយ (ប្រហែលមួយសប្តាហ៍) ហើយមនុស្សជាច្រើនត្រូវបានរកឃើញកំណត់ដំបូង (ខ្សោយ) ។**

ការឆ្លងវីរុសមានសភាព ករណីដែលករណីស្រាលដែលអាចព្យាបាលបានប៉ុន្តែវាត្រូវបានគេចាត់ទុកថាមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការក្លាយជាគ្លីនិកដ៏ធ្ងន់ដាច់ខាតដ៏ធ្ងន់ជាងដំបូង។

សាយភាយសូមប្រយ័ត្នក្នុងករណីបណ្តាលអោយគ្លីនិកធ្ងន់ធ្ងរនាំឱ្យកើតជំងឺរលាកសួតនិងអាចបណ្តាលអោយបាត់បង់ជីវិតបាន។

**ជាពិសេសមនុស្សមានវ័យចំណាស់និងអ្នកដែលមានជម្ងឺប្រចាំកាយអាចចម្លងការឆ្លងមេរោគឆ្លងថ្មីបាន។**

មេរោគឆ្លងថ្មីនេះត្រូវបានចម្លងដោយការប៉ះពាល់ផ្តល់វីរុសអ្នកផ្ទុកវីរុសបានប៉ះនិងក្អកក្អាយពីអ្នកផ្ទុកវីរុសមកលើខ្លួន។ ទោះបីជាវាត្រូវបានគេជឿជាក់ថាការស្រូប

ខ្យល់អាកាសមិនបង្កអោយឆ្លងវីរុសក៏ដោយ តែការប្រុងប្រយ័ត្នត្រូវបានទាមទារក្នុងការសន្មនាមិននៅជិតគ្នារវាងមនុស្សមួយចំនួនផងដែរ។

ការឆ្លងមេរោគដោយលំហ	វីរុសនេះត្រូវបានឆ្លងជាមួយដំណាក់ទឹក (កណ្តាលក្អកក្អាយ ល។) របស់អ្នកដែលបានផ្ទុក វីរុស ហើយម្នាក់ទៀតឆ្លងវីរុសដោយស្រូបចូលតាមមាត់ឬច្រមុះ។
ការឆ្លងដោយប៉ះពាល់	បច្ចុប្បន្នអ្នកផ្ទុកវីរុសបានកណ្តាលក្អកក្អាយដោយរលាយសាច់ដោយស្រាប់តែហើយគាត់បានប៉ះផ្ទៃផ្ទៃដោយរលាយសាច់ដែលបណ្តាលឱ្យវីរុសរីករាលដាល។ នៅពេលដែលអ្នកផ្សេងទៀតប៉ះផ្ទៃដែលមានភ្លាមៗនឹងរលាយសាច់ហើយយកដៃពួកគេមកប៉ះមាត់ឬច្រមុះរបស់ខ្លួន។

**ការការពារក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ**

ការលាងដៃគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។ លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូឬជាតិអាស៊ីតក្នុងទឹកក្តៅយ៉ាងតិចបីមុនពេលត្រឡប់មកផ្ទះមុនពេលចម្លងអាហារឬមុនពេល

បរិភោគអាហារ។

ប្រសិនបើអ្នកក្អកក្អាយស្រាលហើយយកដៃរបស់អ្នកមកផ្តុំមាត់ហើយយកដៃរបស់អ្នកទៅប៉ះពាល់ផ្ទៃផ្ទៃដោយរលាយសាច់ឱ្យវីរុសភ្ជាប់ទៅនឹងផ្ទៃដែលអ្នកប៉ះពាល់

បណ្តាលឱ្យវីរុសរីករាលដាលដល់អ្នកដទៃកាន់តែច្រើន។

អ្នកមានជំងឺរាងកាយប្រចាំកាយឬមនុស្សចាស់ សូមមេត្តាប្រុងប្រយ័ត្នដូចជាជៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនតាមដៃអាចធ្វើទៅបាន។

✓ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈគ្រុនក្តៅឬអាការៈសញ្ញាផ្សេងៗទៀតសូមដាក់ពាក្យឈប់សម្រាកពីសាលារៀនឬទៅកន្លែងធ្វើការ។

✓ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈគ្រុនក្តៅឬអាការៈសញ្ញាផ្សេងៗទៀតសូមវាស់សីតុណ្ហភាពរាងកាយរបស់អ្នកជាម្យ៉ាងរាល់ថ្ងៃ។

**■ សូមមានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះមនុស្សបែបនេះ**

ប្រសិនបើអ្នកមានធាតុសញ្ញាដូចខាងក្រោមសូមពិគ្រោះជាមួយ "មជ្ឈមណ្ឌលអ្នកទទួលជំនួយមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង"

✔ ធាតុសញ្ញាផ្លាស់ប្តូរខ្លួនចាប់ពី ៣៧.៥ អង្សាសេឬលើសពី ៤ ថ្ងៃឡើងទៅ

( បូកបញ្ចូលទាំងពេលដែលអ្នកត្រូវការបន្តការប្រើថ្នាំបញ្ចុះកំដៅ )

✔ ការអស់កំលាំង (ភាពល្ងិតល្ងៃ) ពិបាកដកដង្ហើមដាច់ដើម។

**✖ ចំពោះមនុស្សមានវ័យចំណាស់អ្នកដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ ប្រសិនបើស្ថានភាពខាងដូចលើសប្រហែល ២ ថ្ងៃ**

ចូរពិគ្រោះយោបល់នៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រសិនបើមានការសង្ស័យនៃការឆ្លងមេរោគរ៉ូសថ្មីនេះយើងនឹងណែនាំអ្នកជំនាញទាក់ទងមកអ្នកជម្ងឺ ។ សូមពាក់ម៉ាស់ហើយ

ធៀបតាមការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។

មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅគ្រប់ខេត្តទាំងអស់ចំពោះអ្នកដែលបានត្រឡប់មកពីក្រៅប្រទេស។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតសូមមើលវីដេអូ

ខាងក្រោម។

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasyessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasyessyokusya.html)