# ស្តីពីមេរោគថ្មី កូរូណា (COVID-19)

■ **អ្វីទៅជាមេរោគកូរូណាថ្មី?**

មេរោគថ្មីកូរូណា (**COVID-19**) ជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម ។ រោគសញ្ញានៃជំងឺនេះរួមមាន ការក្អក និងក្តៅខ្លួន រួចវាអាចបណ្តាលជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ជាធម្មតាមេរោគនេះឆ្លងរាលដាលតាមដំណក់ទឹកតូចៗ និងការប៉ះពាល់គ្នា។

■ **អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាខាងក្រោម សូមទាក់ទង “មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះ មេរោគកូរូណា” ឬគ្រូពេទ្យប្រចាំរបស់អ្នក**

- មនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានជំងឺស្រាប់ ដែលមានរោគសញ្ញាផ្តាសាយតូចដូចជា មានកំដៅ និងក្អក
- មានរោគសញ្ញាណាមួយដូចជា អារម្មណ៍ហត់ខ្លាំង ពិបាកដកដង្ហើម ឬមានកំដៅក្តៅខ្លាំង
- ពុំមែនជាករណីខាងលើ តែមានមានរោគសញ្ញាផ្តាសាយតូចដូចជា មានកំដៅ និងក្អក រយៈពេលយូរ

ប្រសិនបើមានការសង្ស័យថាមានឆ្លងមេរោគកូរូណា បន្ទាប់ពីការពិគ្រោះនៅមជ្ឈមណ្ឌល យើងនឹងណែនាំទៅ មន្ទីរពេទ្យជំនាញ។សូមទៅទទួលការពិនិត្យដោយពាក់ម៉ាស់ និងជៀសវាងការប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។

**បញ្ជីរាយនាម មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះ មេរោគកូរូណា**

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html

■ **កន្លែងពិគ្រោះយោបល់ពហុភាសា**

**កន្លែងពិគ្រោះយោបល់ជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រ**AMDA

https://www.amdamedicalcenter.com/

កន្លែងពិគ្រោះយោបល់ពហុភាសាទូទាំងប្រទេសស្តីពីការរស់នៅ

(ភាសាជប៉ុន.ភាសាជប៉ុនងាយៗ. ភាសាអង់គ្លេស)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

■ **ព័ត៌មានផ្សេងៗ ទាក់ទងនឹងមេរោគថ្មី កូរូណា (ភាសាជប៉ុនងាយៗ អង់គ្លេស)**

http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php

(ទាក់ទងនឹងជំងឺ ជំនួញផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច សិទ្ធស្នាក់នៅ ជាដើម)

■ **ការការពារការឆ្លង និងរីករាលដាលនៃមេរោគកូរូណាជាការចាំបាច់សម្រាប់ប្រជាជនគ្រប់គ្នា**

**ពេលមានរោគសញ្ញាក្តៅខ្លួន ឬផ្តាសាយ សូមសំរាកពីសាលា ឬក្រុមហ៊ុន**

**វិធានការណ៍ការពារដោយខ្លួនឯង**

- លាងដៃ និងខ្ពុលមាត់បន្ទាប់មកពីខាងក្រៅ
- លាងដៃនិងម្រាមដៃជាមួយអាកុល
- ជៀសវាងកន្លែងបិទជិតមិនមានខ្យល់ចេញចូល កន្លែងមានមនុស្សណែនច្រើន ឬនិយ
- ព្យាយាមឲ្យមាន ខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់
- បន្តជីវភាពរស់នៅតាមធម្មតា និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- បរិភោគចំណីអាហារដែលមានតុល្យភាព និងផឹកទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

**វិធានការណ៍ការពារតាមរយៈ “ក្អកកណ្តាស់”**

- ពេលមានរោគសញ្ញាក្អក ឬកណ្តាស់ សូមពាក់ម៉ាស់
- ពេលអត់ពាក់ម៉ាស់ សូមយកក្រដាសជូតមាត់ ឬដៃអាវទប់មាត់ និងច្រមុះ

**<u>មានទទួលពិគ្រោះតាមទូរស័ព្ទទាក់ទងនឹងមេរោគថ្មី កូរូណា</u>**

លេខទូរស័ព្ទ　　　　　　　ពេលវេលា　　ថ្ងៃ　ម៉ោង　នាទី ~　ម៉ោង　នាទី

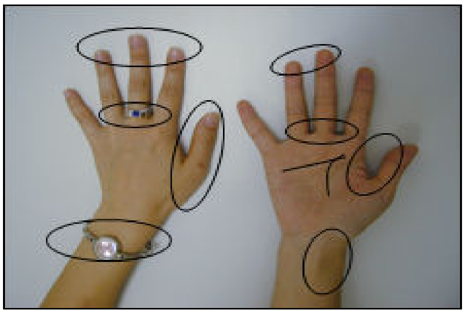
| ទំនាក់ទំនង |
|---|

# សូមនាំគ្នាលាងដៃ

សូមលាងដៃនឹងសាប៊ូ តាមរបៀបខាងក្រោម

### ត្រៀមមុនពេលលាងដៃ

◆មានកាត់ក្រចកឬនៅ?
◆មានដោះនាឡិកា និងចិញ្ចៀនឬនៅ?



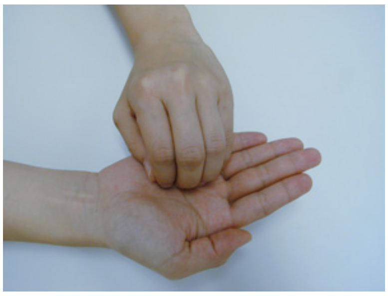
### កន្លែងដែលងាយមានមេរោគ

◆ចុងម្រាមដៃ
◆ចន្លោះម្រាមដៃ
◆ជុំវិញមេដៃ
◆កដៃ
◆បរិវេណជ្រួញដៃ

(1) លាងបាតដៃជាមួយពពុះសាប៊ូ

(2) ដុសខ្នងដៃទៅវិញទៅមក

(3) ដុសចុងម្រាម និងក្រចកដៃ



(4) លាងចន្លោះម្រាមដៃ

(5) លាង តាមរបៀបរមួលមេដៃដូចខាងក្រោម

(6) កុំភ្លេចលាងកដៃផងដែរ

លាងសាប៊ូចេញជាមួយនឹងទឹក រួចសំងួតដៃដោយប្រើកន្សែងជូតដៃ