

យល់ដឹងការពិតអំពីជំងឺកូរ៉ូណាវីរុស 2019 (កូរីត 19) និងជួយបញ្ឈប់ការផ្សព្វផ្សាយពាក្យចាមអាវាម។

ការពិត

1

នរណាក៏ដោយ មិនថាជាជាតិសាសន៍ ឬជនជាតិអ្វីនោះទេ ក៏អាចឈឺដោយសារជំងឺដែរ។

មនុស្សដែលមានដើមកំណើតនៅទ្វីបអាស៊ី រួមទាំងពលរដ្ឋអាមេរិកដើមដំណើកចិន ភាគច្រើនដូចជាមិនសូវឆ្លងជំងឺកូរីត 19 ដូចពលរដ្ឋអាមេរិកផ្សេងទៀតទេ។ ជួយបញ្ឈប់ការភ័យខ្លាចតាមរយៈឱ្យមនុស្សដឹងថាការមានដើមកំណើតនៅទ្វីបអាស៊ីមិនបង្កើនឱកាសក្នុងការឆ្លងឬចម្លងជំងឺកូរីត19 នោះទេ។

ការពិត

2

មនុស្សខ្លះមានហានិភ័យឆ្លងជំងឺកូរីត19 ខ្លាំង។

មនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធិជាមួយបុគ្គលណាម្នាក់ដែលត្រូវបានដឹងថាមានជំងឺកូរីត 19 ឬមនុស្សដែលរស់នៅក្នុង ឬទើបតែចេញពីតំបន់ដែលមានការរាលដាលកំពុងកើតមានជាមនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងជំងឺ។

ការពិត

3

នរណាម្នាក់ដែលបានបញ្ចប់ការស្ថិតនៅខោយឡែកពីគេ ឬត្រូវបានឱ្យចេញពីកន្លែងនៅដាច់ពីគេ មិនបង្កហានិភ័យក្នុងការឆ្លងទៅអ្នកដទៃឡើយ។

សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗ សូមចូលមើលវិបសាយជំងឺកូរ៉ូណាវីរុស 2019 របស់ CDC។

ការពិត

4

អ្នកអាចជួយបញ្ឈប់កូរីត19 តាមរយៈការយល់ដឹងពីអាការៈ និងរោគសញ្ញា៖

- ក្តៅខ្លួន
- ក្អក
- ចប់ដង្ហើម
- ស្វែងរកដំបូន្មានខាងវេជ្ជសាស្ត្របើសិនជាអ្នក
- កើតមានរោគសញ្ញា និង
- ធ្លាប់មានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធិជាមួយមនុស្សដែលត្រូវបានដឹងថាមានជំងឺកូរីត 19 ឬបើអ្នករស់នៅក្នុង ឬទើបតែចេញពីតំបន់ដែលការរាលដាលកូរីត19 កំពុងកើតមាន។

ការពិត

5

មានកិច្ចការសាមញ្ញៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយរក្សាខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឱ្យមានសុខភាពល្អ។

- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសក្រោយពេលញើសសំបោរក្អក ឬកណ្តាស ក្រោយពេលចូលបន្ទប់ទឹក និងមុនពេលបរិភោគ ឬរៀបចំអាហារ។
- ចៀសវាងប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយដៃមិនទាន់លាងសម្អាត។
- ស្នាក់នៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ។
- ពេលក្អក ឬកណ្តាស ត្រូវខ្ទប់ជាមួយក្រដាសអនាម័យ រួចហើយបោះ ក្រដាសអនាម័យនោះចូលធុងសំរាម។

