ស្ដីពីមេរោគថ្មី កូរូណា (COVID-19)

■ អ្វីទៅជាមេរោគកូរូណាថ្មី?

មេរោគថ្មីកូរូណា (COVID-19) ជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដែលត្រូវបានរាយការណ៍ថាបានកើតឡើងនៅខេត្តហ៊ូប៉េ ប្រទេសចិននៅខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៩។ រោគសញ្ញានៃជំងឺនេះរួមមាន ការក្អកក្ដៅខ្លួន និងមានរលាកសួត។ មេរោគនេះអាចឆ្លងតាមរយៈការក្អក ឬកណ្ដាស់ និងតាមការប៉ះពាល់គ្នា។

■ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាខាងក្រោម សូមទាក់ទង “មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះមេរោគកូរូណា”

- ផ្ដាសាយ និងមានកំដៅ លើសពី៣៧.៥ អង្សា ជាប់គ្នាលើសពី៤ថ្ងៃ (ឬលើសពី២ថ្ងៃចំពោះមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានជំងឺស្រាប់)
- មានអារម្មណ៍ហត់ខ្លាំង ឬពិបាកដកដង្ហើម

ប្រសិនបើមានការសង្ស័យថាមានឆ្លងមេរោគកូរូណា បន្ទាប់ពីការពិគ្រោះនៅមជ្ឈមណ្ឌលយើងនឹងណែនាំទៅ មន្ទីរពេទ្យជំនាញ។សូមទៅទទួលការពិនិត្យដោយពាក់ម៉ាស់ និងជៀសវាងការប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។

បញ្ជីរាយនាម មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះ មេរោគកូរូណា

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

■ ការការពារការឆ្លង និងរីករាលដាលនៃមេរោគកូរូណាជាការចាំបាច់សម្រាប់ប្រជាជនគ្រប់គ្នា

ពេលមានរោគសញ្ញាក្ដៅខ្លួន ឬផ្ដាសាយ សូមសំរាកពីសាលា ឬក្រុមហ៊ុន

វិធានការណ៍ការពារដោយខ្លួនឯង

- លាងដៃ និងខ្ពុលមាត់បន្ទាប់មកពីខាងក្រៅ
- លាងដៃនិងម្រាមដៃជាមួយអាកុល
- ជៀសវាងកន្លែងមានមនុស្សច្រើន
- ព្យាយាមឲ្យមាន ខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់
- បន្តជីវភាពរស់នៅតាមធម្មតា និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- បរិភោគចំណីអាហារដែលមានគុណភាព និងផឹកទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

វិធានការណ៍ការពារតាមរយៈ “ក្អកកណ្ដាស់”

- ពេលមានរោគសញ្ញាក្អក ឬកណ្ដាស់ សូមពាក់ម៉ាស់
- ពេលអត់ពាក់ម៉ាស់ សូមយកក្រដាសជូតមាត់ ឬដៃអាវទប់មាត់ និងច្រមុះ

ព័ត៌មានផ្សេងៗ ទាក់ទងនឹងមេរោគថ្មី កូរូណា (ភាសាជប៉ុនងាយៗ អង់គ្លេស)

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

មានទទួលពិគ្រោះតាមទូរស័ព្ទទាក់ទងនឹងមេរោគថ្មី កូរូណា

លេខទូរស័ព្ទ　　　　　　　　ពេលវេលា　ថ្ងៃ　ម៉ោង　នាទី ～ ម៉ោង　នាទី

ភាសា	អង់គ្លេស, អេស្ប៉ាញ, ព័រទុយហ្គាល់, ចិន, កូរ៉េ, ហ្វីលីពីន, វៀតណាម, ឥណ្ឌូណេស៊ី, ថៃ, អាល្លឺម៉ង់, បារាំង, រុស្ស៊ី, នេប៉ាល់, មីយ៉ាន់ម៉ា

ទំនាក់ទំនង

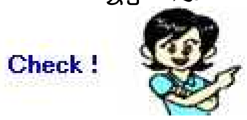
2020/2/28（一財）自治体国際化協会

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