

ស្តីពីមេរោគកូរ៉ូណា (COVID-19)

■ អ្វីទៅជាមេរោគកូរ៉ូណា?

មេរោគកូរ៉ូណា (COVID-19) ជាជំងឺរាងកាយមួយ ។ មេរោគកូរ៉ូណានៃជំងឺនេះរួមមាន ការក្អក និងក្តៅខ្លួន រួចអាចបណ្តាលជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ជាធម្មតាមេរោគនេះឆ្លងរាលដាលតាមដំណក់ទឹកតូចៗ និងការប៉ះពាល់គ្នា។

■ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាខាងក្រោម សូមទាក់ទង "មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះ មេរោគកូរ៉ូណា" ឬគ្រូពេទ្យប្រចាំរបស់អ្នក

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

ប្រសិនបើមានការសង្ស័យថាមានឆ្លងមេរោគកូរ៉ូណា បន្ទាប់ពីការពិគ្រោះនៅមជ្ឈមណ្ឌល យើងនឹងណែនាំទៅ មន្ទីរពេទ្យជំនាញ។សូមទៅទទួលការពិនិត្យដោយពាក់ម៉ាស់ និងជៀសវាងការប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។

បញ្ជីរាយនាម មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះ មេរោគកូរ៉ូណា

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



■ កន្លែងពិគ្រោះយោបល់ពហុភាសា

កន្លែងពិគ្រោះយោបល់ជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រAMDA

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



កន្លែងពិគ្រោះយោបល់ពហុភាសាទូទាំងប្រទេសស្តីពីការរស់នៅ

(ភាសាជប៉ុន, ភាសាជប៉ុនងាយៗ, ភាសាអង់គ្លេស)

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



■ ព័ត៌មានផ្សេងៗ ទាក់ទងនឹងមេរោគកូរ៉ូណា (ភាសាជប៉ុនងាយៗ អង់គ្លេស)

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

(ទាក់ទងនឹងជំងឺ ជំនួញផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច សិទ្ធិស្នាក់នៅ ជាដើម)



■ ការការពារការឆ្លង និងរីករាលដាលនៃមេរោគកូរ៉ូណាជាការចាំបាច់សម្រាប់ប្រជាជនគ្រប់គ្នា

ពេលមានរោគសញ្ញាក្តៅខ្លួន ឬផ្តាសាយ សូមសំរាកពិសាសា ឬក្រុមហ៊ុន

វិធានការណ៍ការពារដោយខ្លួនឯង

- លាងដៃ និងខ្ពល់មាត់បន្ទាប់មកពីខាងក្រៅ
- លាងដៃនិងម្រាមដៃជាមួយអាកុល
- ជៀសវាងកន្លែងបិទជិតមិនមានខ្យល់ចេញចូល កន្លែងមានមនុស្សណែនច្រើន ឬនិយ
- ព្យាយាមឱ្យមាន ខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់
- បន្តជីវភាពរស់នៅតាមធម្មតា និងសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- បរិភោគចំណីអាហារដែលមានគុណភាព និងផឹកទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់


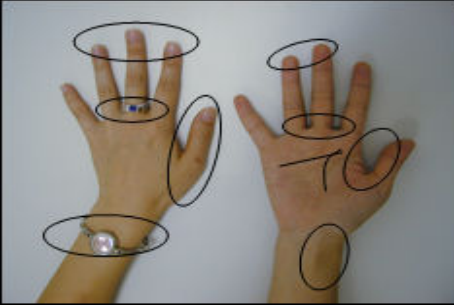
វិធានការណ៍ការពារតាមរយៈ "ក្អកកណ្តាស់"

- ពេលមានរោគសញ្ញាក្អក ឬកណ្តាស់ សូមពាក់ម៉ាស់
- ពេលអត់ពាក់ម៉ាស់ សូមយកក្រដាសជូតមាត់ ឬនៃអារទប់មាត់ និងច្រមុះ



សូមនាំគ្នាលាងដៃ

សូមលាងដៃនឹងសាប៊ូ តាមរបៀបខាងក្រោម

<p>ត្រៀមមុនពេលលាងដៃ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ មានកាត់ក្រចកឬនៅ? ◆ មានដោះនាឡិកា និងចិញ្ចើនឬនៅ? <p>Check ! </p>		<p>កន្លែងដៃលងាយមានមេរោគ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ចុងម្រាមដៃ ◆ ចន្លោះម្រាមដៃ ◆ ជុំវិញមេដៃ ◆ កដៃ ◆ បរិវេណជ្រួញដៃ
--	--	--

(1) លាងបាតដៃជាមួយពពុះសាប៊ូ	(2) ដុសខ្នងដៃទៅវិញទៅមក
	
(3) ដុសចុងម្រាម និងក្រចកដៃ	(4) លាងចន្លោះម្រាមដៃ
	
(5) លាង តាមរបៀបរមួលមេដៃដូចខាងក្រោម	(6) កុំភ្លេចលាងកដៃផងដែរ
	
<p>លាងសាប៊ូចេញជាមួយនឹងទឹក រួចសំដួតដៃដោយប្រើកន្សែងដូតដៃ</p>	