

# ជំងឺកូវីដ-១៩

## តើអ្វីទៅជាជំងឺកូវីដ-១៩?

កូវីដ-១៩ គឺជាជំងឺដែលបង្កឡើងដោយវីរុស (កូរ៉ូណាវីរុស) ដែលអាចឆ្លងរវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។ រោគសញ្ញាញឹកញាប់បំផុតនៃជំងឺកូវីដ-១៩ មានដូចជា ក្អកស្ងួត ក្តៅខ្លួន និងឈឺខ្លួន។ អ្នកខ្លះក៏មានដង្ហើមខ្លី និងឈឺក្បាលផងដែរ។ ជំងឺកូវីដ-១៩ ភាគច្រើនប៉ះពាល់ទៅលើប្រព័ន្ធដង្ហើម។ មនុស្សភាគច្រើនជាសះស្បើយពីជំងឺកូវីដ-១៩ ដោយមិនត្រូវការការព្យាបាល ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងធ្ងន់ ជាពិសេសមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពមួយចំនួន (សូមមើលខាងក្រោម)។ ជំងឺកូវីដ-១៩ អាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺរលាកសួត ខួចខាតសួត បេះដូង និងតម្រងនោម ហើយក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។ អ្នកខ្លះដែលជាសះស្បើយពីកូវីដ-១៩ នៅតែមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ (ជំងឺកូវីដយូរអង្វែង)។

វីរុសទាំងនេះប្រែប្រួលឥតឈប់ឈរ ហើយបណ្តាលឱ្យកើតជាទម្រង់ផ្សេងៗនៃមេរោគដែល “បំប្លែងថ្មី”។ វីរុសកូវីដ-១៩ បំប្លែងថ្មី បន្តវិវឌ្ឍន៍ជាដាច់ខាត ហើយវីរុសទាំងនេះខ្លះ ឆ្លងរាលដាលឆាប់រហ័សនិងយ៉ាងងាយស្រួល ជាងប្រភេទផ្សេងទៀត។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ អាចជួយការពារអ្នកពីការឆ្លង ឬការចម្លងវីរុសកូវីដបំប្លែងថ្មីទាំងនោះ ហើយមានវិធីផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកអាចបង្ការខ្លួន និងសហគមន៍របស់អ្នកផងដែរ។

## តើវីរុសកូវីដ-១៩ឆ្លងរាលដាលយ៉ាងម្តេច?

វីរុសកូវីដ-១៩ ឆ្លងចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកតាមរយៈមាត់របស់អ្នក ច្រមុះ និងភ្នែកនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ដែលបានឆ្លងរោគ ដកដង្ហើម និយាយ ក្អក ឬកណ្តាស់នៅលើខ្យល់ក្បែរអ្នក។ វីរុសឆ្លងរាលដាលកាន់តែងាយនៅទីកន្លែងដែលមិនសូវមានខ្យល់ចេញចូល ឬនៅកន្លែងដែលមានមនុស្សកុះករ ហើយមិនពាក់ម៉ាស់។ ដូច្នេះអ្នកកាន់តែងាយឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ពីអ្នកដទៃនៅពេលដែលអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់, ស្ថិតក្នុងហ្វូងមនុស្ស, ឬមិនពាក់ម៉ាស់គ្របមាត់ច្រមុះ, ច្រើនជាងពេលដែលស្ថិតនៅក្រៅបន្ទប់, ចៀសឆ្ងាយពីហ្វូងមនុស្ស, និងពាក់ម៉ាស់។



មនុស្សភាគច្រើនចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនក្នុងអំឡុង ៥ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីឆ្លងមេរោគ ប៉ុន្តែវីរុសកូវីដ-១៩ អាចរស់នៅក្នុងខ្លួនមនុស្សពី ២ ទៅ ១៥ ថ្ងៃ មុនពេលមានរោគសញ្ញាលើចេញមក។ ហើយមនុស្សមួយចំនួនអាចនឹងឆ្លងរោគនេះ ប៉ុន្តែមិនបង្ហាញរោគសញ្ញានៃជំងឺឡើយ ជាពិសេសកុមារ។ ដូច្នេះមនុស្សយើងអាចនឹងមានវីរុសកូវីដ-១៩ ប៉ុន្តែមិនដឹងខ្លួនទេ រួចក៏ចម្លងវីរុសទៅអ្នកដទៃទៀត។

## តើវីរុសកូវីដ-១៩ ឆ្លងទៅសត្វណាខ្លះ?

មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩។ ប្រសិនបើអ្នកបានឆ្លង រួចជាសះស្បើយ អ្នកនៅតែអាចឆ្លងម្តងទៀតផងដែរ។ អ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការរួច ឬធ្លាប់បានកើតជំងឺនេះ មិនសូវងាយឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ទេ ហើយប្រសិនបើពួកគេឆ្លងមែន ជាទូទៅវាមានសភាពមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ។ មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុលើ ៦០ ឆ្នាំ និងអ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម ទឹកនោមផ្អែម បញ្ហាបេះដូង និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ គឺងាយនឹងរងផលប៉ះពាល់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺកូវីដ-១៩។

## តើអ្នកអាចបង្ការការឆ្លងបានយ៉ាងម្តេច?

ការចាក់វ៉ាក់សាំងដែលចេញថ្មីបំផុត នៅពេលដែលមាន គឺជាការ បង្ការដំបូងបំផុតពីជំងឺកូវីដ-១៩ និងពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរមកលើខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ។ ដោយហេតុថាវ៉ាក់សាំងទាំងនេះមិនមានទេនៅក្នុងតំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក នោះការសំខាន់គឺត្រូវអនុវត្តវិធានផ្សេងៗទៀតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នក។

- ពាក់ម៉ាស់ ៖ ការពាក់ម៉ាស់ អាចកាត់បន្ថយឱកាសចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ទៅអ្នកដទៃ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺ ហើយនិងមិនងាយឆ្លងវីរុសពីមនុស្សនៅជុំវិញខ្លួនផងដែរ។ នៅពេលដែលមនុស្សជាច្រើននៅក្នុង



សហគមន៍របស់អ្នក មានជំងឺកូវីដ-១៩ នៅពេលដែលអ្នកត្រូវស្ថិតក្នុងប្លង់មនុស្ស ឬនៅពេលដែលអ្នកត្រូវស្ថិតក្នុងបន្ទប់ នោះ ការពាក់ម៉ាស់ អាចការពារអ្នកពីការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ បាន។

- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹក។ ចំណុចនេះសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសនៅពេលត្រលប់មកផ្ទះ ក្រោយពេលប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងក្រោយពេលដែលអ្នកក្អក កណ្តាស់ ឬញើសសំបោរ។ ជៀសវាងប៉ះពាល់មុខរបស់អ្នក ដោយមិនបានលាងដៃជាមុន។
- បង្កើនខ្យល់ចេញចូល៖ ជួបជាមួយអ្នកដទៃនៅខាងក្រៅផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនវីរុសដែលអ្នកប៉ះពាល់ជាមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងផ្ទះ ចូរបើកបង្អួច និងទ្វារដើម្បីឱ្យខ្យល់បរិសុទ្ធចូល។
- ប្រសិនបើមានរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក បានឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩៖ អ្នកជំងឺគួរស្នាក់នៅផ្ទះ និងនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ តាមដែលអាចធ្វើបាន។ មនុស្សគ្រប់រូបគួរពាក់ម៉ាស់នៅពេលស្ថិតក្នុងបន្ទប់តែមួយ។
- តាមដានសុខភាពរបស់អ្នក៖ ប្រសិនបើអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺកូវីដ-១៩ ចូរសង្កេតមើលរោគសញ្ញារបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-១៩ សូមនៅផ្ទះ និងស្ថិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ហើយធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើអាច។ ប្រើឧបករណ៍ធ្វើតេស្តរហ័ស ប្រសិនបើអ្នកមាន ឬសូមបុគ្គលិកសុខាភិបាលពិភពលោកនៃឯកសារដែលអាចធ្វើតេស្តបាន។ ពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលដែលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ។

### ការគាំទ្រពីសហគមន៍សម្រាប់ជំងឺរាងកាយ

មនុស្សខ្លះងាយនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ ឬសូម្បីតែស្លាប់ដោយសារជំងឺកូវីដ-១៩។ នោះមានដូចជាមនុស្សចាស់ អ្នកដែលមិនអាចចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩បាន អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ និងអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម បញ្ហាបេះដូង និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ អ្នកទាំងនេះអាចត្រូវការជំនួយបន្ថែម ដើម្បីជៀសវាងពីជំងឺកូវីដ-១៩។



ប្រសិនបើអ្នកអាច សូមជួយជនទាំងនេះឱ្យទទួលបានអាហារ ទឹកស្អាត និងការផ្គត់ផ្គង់ផ្សេងៗទៀត ដើម្បីកុំឱ្យពួកគេបង្ខំចិត្តចេញពីផ្ទះរបស់ខ្លួន។ នៅពេលដែលមានវ៉ាក់សាំងនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក សូមជួយពួកគាត់ឱ្យទទួលបានវ៉ាក់សាំង ដោយការផ្តល់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ឬជួយមើលថែកូនៗរបស់ពួកគាត់ ខណៈដែលពួកគាត់ទៅទទួលវ៉ាក់សាំង។ ស្វែងរកមធ្យោបាយសុវត្ថិភាពទៅជួបជាមួយពួកគាត់ ដើម្បីកុំឱ្យពួកគាត់ងាយ ខណៈពេលការពារខ្លួនពីជំងឺកូវីដ-១៩។

### តើជំងឺកូវីដ-១៩ ត្រូវបានព្យាបាលដោយរបៀបណា?

មនុស្សភាគច្រើនដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩ អាចជាសះស្បើយនៅផ្ទះបានដោយមិនចាំបាច់មានគ្រូពេទ្យ។ នៅក្នុងករណីទាំងនេះ កូវីដ-១៩ត្រូវបានព្យាបាលដូចជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលបង្កឡើងដោយវីរុសដែរ គឺដោយការសម្រាក និងផឹកទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ទឹកស៊ីប និងសារធាតុរាវផ្សេងទៀត និងដោយការព្យាបាលការឈឺចាប់ និងគ្រុនក្តៅជាមួយថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាមុល (acetaminophen) ឬ ibuprofen។ ដោយសារជំងឺកូវីដ-១៩ បង្កឡើងដោយវីរុស នោះថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកនឹងមិនអាចព្យាបាលជំងឺនេះ ឬជួយឱ្យមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលនោះទេ។

នៅតំបន់ជាច្រើន ជនដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩ ហើយដែលទំនងជាធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ (ដោយសារវ័យ ឬបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត) អាចប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគដើម្បីជួយឱ្យមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។ ថ្នាំទាំងនេះត្រូវតែចាប់ផ្តើមលេបក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីសញ្ញានៃកូវីដ-១៩ លេចឡើង។ ប្រសិនបើអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ សូមពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលភ្លាមៗ ដើម្បីមើលថាមានអ្វីខ្លះដែលជួយបាន។

គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរបំផុតពីជំងឺកូវីដ-១៩ គឺការមិនអាចដកដង្ហើម។ ការព្យាបាលសម្រាប់ករណីធ្ងន់ធ្ងរ រួមមានការដាក់អុកស៊ីសែន និងម៉ាស៊ីនដកដង្ហើមមេកានិច ដែលអាចរកបានតែនៅក្នុងមូលដ្ឋានថែទាំសុខភាពប៉ុណ្ណោះ។

