ជំងឺកូវីដ-១៩ ៖
ការថែទាំមនុស្សឈឺនៅឯផ្ទះ

មនុស្សជាច្រើនដែលមានជំងឺកូវីដ-១៩ មានជំងឺស្រាល ដូចជំងឺផ្តាសាយដែរ ដោយមានរោគសញ្ញាមួយចំនួនដូចជាគ្រុនក្តៅ ញាក់ ក្អកស្ងួត អស់កម្លាំង និងខ្សោយ មិនចង់បរិភោគ ឈឺចាប់សាច់ដុំឬសន្លាក់ ឈឺបំពង់ក តឹងច្រមុះ ឬ ឈឺក្បាល។ ពេលខ្លះមានរាក ឬក្អួត។ ប្រសិនបើមិនមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទេ មនុស្សយើងត្រូវការតែការសម្រាក ជាតិទឹក និងការថែទាំនៅផ្ទះប៉ុណ្ណោះ។

ជាមួយវីរុសកូរ៉ូណា ជាទូទៅរោគសញ្ញានៃជំងឺចាប់ផ្តើមបង្ហាញនៅ ៣ ទៅ ៥ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការឆ្លង ហើយបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរអាចបង្ហាញឡើងបន្ទាប់ពីជំងឺស្រាល ២ ទៅ ៧ថ្ងៃ។ ជំងឺនេះអាចមានរយៈពេល ២ ទៅ ៣សប្តាហ៍។ អ្នកអាចត្រូវការពេលកាន់តែយូរដើម្បីប្រមូលកម្លាំងទាំងអស់របស់អ្នកមកវិញ។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺកូវីដ-១៩ ៖

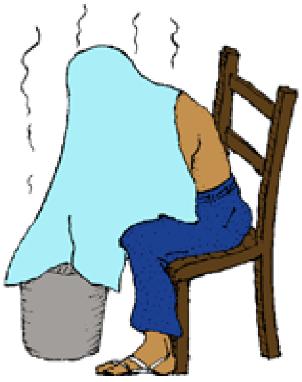
- គ្រុនក្តៅខ្លាំង (៣៩°C) ដែលមិនថយចុះ
- ដកដង្ហើមរាក់ៗខ្លាំង ញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម ដែលបបូរមាត់ ឬមុខប្រែជាខៀវ ឬបុគ្គលនោះមិនអាចដើរឆ្លងក្នុងបន្ទប់បាន
- ការឈឺទ្រូង ឬសម្ពាធក្នុងទ្រូង ដែលមិនបាត់ទៅវិញ
- បុគ្គលនោះមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ខ្លាំង ឬមិនអាចដាស់ឲ្យភ្ញាក់បាន។

នរណាម្នាក់ដែលមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ គួរទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីសុំជំនួយបន្ទាន់។ អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ដូចជាមនុស្សពេញវ័យអាយុលើសពី ៥៥ ឆ្នាំ អ្នកដែលមានជំងឺបេះដូង ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ទឹកនោមផ្អែម ឬមហារីក គួរនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលតាមទូរស័ព្ទ។ ពួកគាត់អាចនឹងត្រូវការការធ្វើតេស្ត និងការព្យាបាល ប្រសិនបើមានក្អកស្ងួត ឈឺទ្រូងកម្រិតស្រាល ឬរោគសញ្ញាដំបូងនៃការពិបាកដកដង្ហើម។ គ្រោះថ្នាក់ដ៏ខ្លាំងបំផុតនៃជំងឺកូវីដ-១៩ គឺជំងឺរលាកសួតធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចក្លាយទៅជាភាពតានតឹងផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាល់ (មិនអាចដកដង្ហើមបាន) ដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។

ត្រូវទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អាជ្ញាធរសុខាភិបាល ឬមន្ទីរពេទ្យជាមុនសិន មុននឹងទៅរកការថែទាំ។ ពួកគេអាចប្រាប់អ្នកពីរបៀបទៅរកការថែទាំដោយសុវត្ថិភាព និងជៀសវាងការឆ្លង ឬចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ។

ដើម្បីថែទាំនៅផ្ទះចំពោះនរណាម្នាក់ដែលប្រហែលជាមានវីរុសកូរ៉ូណា អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺការសម្រាក និងគេង, ផឹកទឹកឲ្យច្រើន ទឹកតែ ទឹកស៊ុប ដើម្បីបន្ធូរភាពស្ទះក្នុងសួត និងជៀសវាងការខ្សោះជាតិទឹក, និងប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល ឬអាស្ពីរីន ដើម្បីបន្ថយគ្រុនក្តៅ។ ប្រសិនបើគាត់អាចបរិភោគបាន ចូរផ្តល់អាហារសុខភាពតាមធម្មតា។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិកនឹងមិនអាចព្យាបាលវីរុសកូរ៉ូណាបានទេ ព្រោះថ្នាំនេះប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី មិនមែនវីរុសទេ។ ដាក់បុគ្គលនោះឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីក្រុមគ្រួសារតាមដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីបង្ការកុំវីរុសឆ្លងរាលដាល។

ដើម្បីជួយដោះស្រាយបញ្ហាផាក់លាក់ ៖



គ្រុនក្តៅ ៖ ក្តៅខ្លួនដែលឡើងដល់ប្រហែល ៣៨°C គឺជាសញ្ញាបញ្ជាក់ថារាងកាយកំពុងប្រយុទ្ធនឹងមេរោគឆ្លង។ ចូរប្រើក្រណាត់ត្រជាក់នៅពេលមានអារម្មណ៍ថាក្តៅខ្លាំង ឬប្រើភួយនៅពេលរងារញាក់។ ប្រើប៉ារ៉ាសេតាមុល (acetaminophen) សម្រាប់បន្ថយភាពឈឺចាប់ ឬបន្ថយគ្រុនក្តៅ។ សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ចូរឱ្យថ្នាំ ១០០០ ម.ក្រ រៀងរាល់ ៦ ម៉ោងម្តង។ មិនត្រូវឲ្យលើស ៤០០០ ម.ក្រក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ។

ក្អក ៖ ការក្អកគឺជាវិធីមួយដែលរាងកាយរបស់អ្នកព្យាយាមកម្ចាត់មេរោគឆ្លង។ ថ្នាំក្អកមិនអាចព្យាបាលការក្អកបានទេ ហើយគួរជៀសវាងប្រើតែម្តង។ ការខ្ពុលមាត់ជាមួយទឹកអំបិលក្តៅឧណ្ហៗ ច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ អាចជួយបាន។ ការស្រូបចំហាយទឹកក្តៅដោយប្រើម៉ាស៊ីនទឹកក្តៅ ឬដោយគ្របក្បាលនឹងកន្សែងពីលើឆ្នាំងទឹកក្តៅ ក៏អាចជួយបានផងដែរ។

ការឈឺទ្រូង ៖ ការស្អំបន្ទះកម្តៅ ឬកុំប្រេសក្តៅ (ក្រណាត់ជ្រលក់ក្នុងទឹកក្តៅ រួចពូតទឹកចេញ) នៅលើទ្រូងរបស់អ្នក អាចបន្ថយការឈឺចាប់បាន។

ការឈឺចាប់ ៖ ចូរលេបប៉ារ៉ាសេតាមុល (acetaminophen) សម្រាប់ការឈឺចាប់ (ប្រើដូសដូចគ្នានឹងគ្រុនក្តៅ) ជាពិសេសប្រសិនបើការឈឺចាប់រំខានដល់ការសម្រាកឬដេករបស់អ្នក។

សម្រាប់ការពិបាកដកដង្ហើម ៖ ការស្រូបចំហាយទឹកក្តៅ (មើលចំណុចក្អក ខាងលើ) និងការផឹកទឹកក្តៅឧណ្ហៗ អាចជួយកាត់បន្ថយស្លេស្មនៅក្នុងសួត និងជួយបើកផ្លូវដង្ហើម។ ជាតិកាហ្វេអ៊ីនក្នុងកាហ្វេឬតែខ្មៅមួយកែវ ក៏អាចជួយបានដែរ។ កុំជក់បារីឬនៅជិតផ្សែង ដូចជាមនុស្សដទៃដែលជក់បារី ឬផ្សែងចេញពីឧស ឬគីនរសំរាម។

ដើម្បីការពារអ្នកដទៃក្នុងគ្រួសារពីការឆ្លងមេរោគ ៖

- អ្នកឈឺគួរសម្រាកនិងដេកនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអាច។ បើមិនអាចទេ ពួកគេគួរតែប្រើគ្រែដាច់ដោយឡែក និងនៅឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ ចូរស្ថិតនៅឲ្យឆ្ងាយយ៉ាងតិច ១ ម៉ែត្រពីអ្នកឈឺ។ មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងគ្រួសារគួរលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក។
- អ្នកឈឺគួរពាក់ម៉ាស់ឲ្យបានជាប់លាប់ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យតំណក់ទឹកល្អិតៗក្នុងដង្ហើម ឆ្លងរាលដាលតាមរយៈការដកដង្ហើម ការនិយាយ កណ្តាស់ ឬក្អក។
- អ្នកឈឺគួរបរិភោគនិងផឹកតែម្នាក់ឯង មិនមែនជាមួយក្រុមគ្រួសារផ្សេងទៀតនោះទេ។ គាត់គួរតែមានចាន និងប្រដាប់ប្រដាផ្ទាល់ខ្លួន ដែលគួរលាងសម្អាតជាមួយសាប៊ូបន្ទាប់ពីប្រើម្តងៗ។
- ប្រសិនបើអាច គួរមានមនុស្សម្នាក់ជាអ្នកថែទាំ។ អ្នកថែទាំនោះគួរពាក់ម៉ាស់ជាប្រចាំនៅពេលថែទាំអ្នកឈឺ ហើយលាងដៃយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នក្រោយពេលផ្តល់ការថែទាំ។ ត្រូវប្តូរនិងសម្អាតម៉ាស់ឱ្យបានញឹកញាប់។ អ្នកថែទាំគួរពាក់ស្រោមដៃនៅពេលប៉ះពាល់វត្ថុរាវពីរាងកាយ។ ស្រោមដៃដែលអាចប្រើឡើងវិញ អាចលាងសម្អាតដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹក។ ត្រូវលាងសម្អាតដៃជានិច្ចបន្ទាប់ពីដោះម៉ាស់ឬស្រោមដៃចេញ។
- ចូរដាក់សម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកឈឺនៅក្នុងថង់មួយ រួចចងទុកឲ្យជិត មុននឹងដល់ពេលយកទៅបោកគក់ ដោយប្រយ័ត្នមិនឲ្យវាប៉ះនឹងសម្លៀកបំពាក់ឬស្បែករបស់អ្នកទេ។ បោកគក់សម្លៀកបំពាក់ កម្រាលគ្រែ កន្សែង និងម៉ាស់ ជាមួយសាប៊ូបោកខោអាវធម្មតា និងក្នុងទឹកក្តៅ ប្រសិនបើមាន។ ហាលសម្លៀកបំពាក់ដែលបោកគក់រួច ក្រោមកម្តៅថ្ងៃ ឬក្នុងម៉ាស៊ីនសម្ងួត។
- ស្រោមដៃដែលអាចប្រើឡើងវិញ ម៉ាស់ និងសម្លៀកបំពាក់ការពារ ឬគ្រឿងប្រដាប់បោកសម្អាត គួរទុកនៅក្នុងបន្ទប់របស់អ្នកឈឺ ក្នុងធុងមួយបិទជិត រហូតដល់ពេលបោះចោលដោយសុវត្ថិភាព។ ការប៉ះពាល់កាកសំណល់ទាំងនេះ អាចចម្លងរាលដាលជំងឺ។
- ចូរសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃនានា និងវត្ថុផ្សេងៗនៅក្នុងបន្ទប់អ្នកឈឺ មួយថ្ងៃម្តង ឬពីរដង។ ចងចាំថាត្រូវសម្អាតដៃទ្វារ កុងតាក់អំពូល និងបន្ទប់ទឹកអ្នកឈឺនិងអ្នកថែទាំប្រើប្រាស់។
- បើកចំហរបង្អួចនៃបន្ទប់ដែលប្រើរួមគ្នា និងបន្ទប់របស់អ្នកឈឺ។ ខ្យល់បរិសុទ្ធអាចកាត់បន្ថយបរិមាណនៃវីរុសនៅក្នុងខ្យល់បាន។