

ជំងឺកូវីដ-១៩ ៖ ការថែសុខភាពក្នុងអំឡុងពេលរាតត្បាតនៃវីរុសកូវីដ

ដូចនឹងជំងឺជាច្រើនទៀតផងដែរ កាលណាអ្នកមានសុខភាពកាន់តែល្អ និងកាន់តែរឹងមាំ នោះប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកនឹងដំណើរការកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។ អ្នកអាចប្រយុទ្ធនឹងជំងឺកាន់តែខ្លាំង ឬកាន់តែងាយធ្ងរស្បើយ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

៧ច្រើនរាងកាយរបស់អ្នកដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងជំងឺកូវីដ-១៩ និងជំងឺផ្សេងៗទៀត



- បរិភោគអាហារសុខភាព រួមទាំងប្រភេទអ៊ុន ជាពិសេសខ្លាញ់ត្រី ផ្លែឈើ និងបន្លែ។ បរិភោគអាហារដែលពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក ដូចជាខ្លឹម ខ្លី និងរមៀត។
- សម្រាប់អ្នកដែលមានស្បែកពណ៌ស្រាល ការឈរនៅក្រៅក្រោមកម្ដៅថ្ងៃរយៈពេល ១៥ នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជួយឱ្យរាងកាយបង្កើតវីតាមីន D ដែលជួយប្រយុទ្ធនឹងជំងឺ។ ពណ៌ស្បែករបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ ឬបើរយអ្នកកាន់តែចាស់ នោះអ្នកត្រូវការពន្លឺថ្ងៃកាន់តែច្រើន។
- ផឹកទឹក ទឹកតែ ទឹកស៊ុប ឬភេសជ្ជៈសុខភាពផ្សេងទៀតប្រហែល ២ លីត្ររាល់ថ្ងៃ។
- គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ប្រមាណ ៧ ឬ ៨ ម៉ោង។
- លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសមុនពេលអ្នករៀបចំអាហារ ឬបរិភោគ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់។



- ហាត់ប្រាណជារៀងរាល់ថ្ងៃ ៖ ដើរ រាំ ហាត់សន្លឹងសាច់ដុំ យោហ្គា ឬតៃជី និងធ្វើលំហាត់ដង្ហើម។ លំហាត់ដែលពង្រឹងបេះដូងនិងសូតរបស់អ្នក ដូចជាការឡើងជណ្ដើរ ឬការរត់ ជាដើម ជួយឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកប្រយុទ្ធនឹងមេរោគឆ្លងនៅសូតកាន់តែប្រសើរ។ វិធីមួយទៀតដើម្បីជួយដល់សូតនិងបង្កើនស្មារតីរបស់អ្នក គឺការច្រៀងឱ្យខ្លាំងៗ។
- ចូរកុំពិសាស្រា ព្រោះវាធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពរាងកាយចុះខ្សោយ។
- កុំដក់បារី ឬនៅជិតផ្សែង។ ផ្សែងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សូតរបស់អ្នក ដែលជាកន្លែងវីរុសកូវីដរាយប្រហារ។

៧ច្រើនសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងអារម្មណ៍របស់អ្នក ដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ច្រើន

ការនៅក្នុងផ្ទះ និងមិនទាក់ទងជាមួយមនុស្សនៅខាងក្រៅគ្រួសារ ជាវិធីសំខាន់ក្នុងការប្រយុទ្ធនឹងការរាតត្បាតនៃជំងឺឆ្លង ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ឯកោ សោកសៅ ឬព្រួយបារម្ភ។

- ចូរពេញចិត្តសរសើរចំពោះអ្វីៗដែលល្អក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។ គិតទៅដល់គ្រួសារឬមិត្តភក្ដិដែលអ្នកស្រឡាញ់ ដីដែលផ្តល់អាហារដល់អ្នក និងធម្មជាតិនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក នរណាម្នាក់ដែលបានជួយអ្នក មនុស្សដែលអ្នកគោរពថ្វាយបង្គំ ឬអ្វីផ្សេងទៀតដែលធ្វើឱ្យអ្នករីករាយ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍តូចចិត្ត ចូរនិយាយជាមួយមិត្តភក្ដិអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកតាមទូរស័ព្ទ ឬដោយផ្ទាល់ដោយទុកចម្ងាយ ២ ម៉ែត្រពីគ្នា។ ប៉ុន្តែចូរជៀសវាងការប្រមូលផ្តុំ និងតំបន់ដែលមានមនុស្សច្រើន។ ស្វាគមន៍គ្នាដោយមិនប៉ះពាល់គ្នា ឬមិននៅជិតគ្នាពេក។
- បង្កើតអ្វីមួយ ដូចជាសិល្បៈ ឬតន្ត្រី អ្វីសម្រាប់ស្លៀកពាក់ ឬអ្វីសម្រាប់ញ៉ាំ។
- ជួយអ្នកដទៃ ជាពិសេសកុមារ និងអ្នកដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពលំបាក។

ពង្រឹងសហគមន៍របស់អ្នកដើម្បីទប់ទល់នឹងវីរុសកូរ៉ូណា

ជំងឺរាតត្បាតប៉ះពាល់ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍។ ខណៈដែលគ្រួសារនីមួយៗត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះខ្លួនឯង និងព្យាយាមរក្សាសុវត្ថិភាព យើងមិនអាចរស់រានពីវីរុសកូរ៉ូណាដោយមិនមើលថែគ្នានោះទេ។ ចូរធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ដើម្បីឲ្យអ្នករាល់គ្នា ៖

- មានហូបគ្រប់គ្រាន់។ ប្រមូលអាហារដើម្បីចែករំលែក។ ដាំដំណាំលើដីដែលមិនប្រើ។ សាកសួរទៅកាន់អ្នកដទៃថាគាត់ត្រូវការជំនួយដែរឬទេ។
- ទទួលបានទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ ឬមានវិធីដើម្បីបន្សុទ្ធទឹករបស់ពួកគេ។
- អាចលាងសម្អាតដៃនៅតាមទីសាធារណៈ។ ធ្វើឲ្យមានប្រដាប់លាងដៃ tippy taps ទឹក និងសាប៊ូជាប់ជានិច្ច។



- មានសុវត្ថិភាព។ កុមារ ឬមនុស្សពេញវ័យដែលប្រឈមនឹងការភាពខ្លីខ្លា ការបំពាន ឬហិង្សា សុទ្ធតែត្រូវការជំនួយ។ ឪពុកម្តាយ ឬមនុស្សពេញវ័យដែលបញ្ចេញកំហឹងរបស់ខ្លួនទៅលើអ្នកដទៃ គឺជាអ្នកដែលត្រូវការការគាំទ្រ។
- មាននរណាម្នាក់និយាយជាមួយ។ ទៅសួរសុខទុក្ខអ្នកដែលរស់នៅតែម្នាក់ឯង ដើម្បីជជែកជាមួយគាត់ ខណៈដែលរក្សាចម្ងាយសុវត្ថិភាព។
- យល់ដឹងថាអ្វីជាជំងឺកូវីដ-១៩ របៀបបង្ការវា និងរបៀបថែទាំអ្នកដែលឈឺ។



យកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហាសុខភាពទាំងអស់ មិត្តត្រិមតែចំណីកូវីដ-១៩ ទេ

ខណៈដែលជំងឺកូវីដ-១៩ គឺជាភាពអាសន្ន វាមិនគួរមានន័យថាប្រជាជនមិនយកចិត្តទុកដាក់លើតម្រូវការថែទាំសុខភាពដទៃទៀតនោះទេ។ សេវាពន្យាកំណើត និងសេវាសុខភាពបន្តពូជផ្សេងៗទៀត នៅតែចាំបាច់ ក៏ដូចជាការថែទាំមុនសម្រាលក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះផងដែរ។ ការប្រឹក្សា និងថ្នាំសម្រាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាអេដស៍ របេង ទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺដទៃទៀត មិនអាចត្រូវបានរំខានដោយមិនបង្កបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ រួមទាំងការស្លាប់ឡើយ។ កុមារត្រូវការការចាក់វ៉ាក់សាំង ហើយមុងនិងថ្នាំជំងឺគ្រុនចាញ់ ត្រូវតែបានចែកចាយទៅកន្លែងដែលត្រូវការ។ សេវាកម្មទាំងនេះអាចត្រូវបានផ្តល់ជូនខុសៗគ្នា តាមរយៈការហៅទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារ ហើយថ្នាំនិងគ្រឿងបរិក្ខារអាចត្រូវបានបញ្ជូនដោយផ្ទាល់ទៅគ្រួសារដើម្បីជៀសវាងការធ្វើដំណើរទៅកាន់គ្លីនិកកណ្តាល។

