

# COVID-19 and the Flu

ចំណុចដែលត្រូវដឹងអំពីជំងឺកូវីដ 19 និងជំងឺគ្រុនក្តៅ



រោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ 19 និងជំងឺគ្រុនក្តៅអាចស្រដៀងគ្នា។ ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាព្រមានអាសន្នណាមួយ ដូចជា ពិបាកដកដង្ហើម បបូរមាត់ ឬផ្ទៃមុខឡើងខៀវ ឈឺមិនព្រមបាត់ ឬណែនដើមទ្រូង មានអាការៈកាន់កាំង ឬមិនអាចភ្ញាក់ដឹងខ្លួន/នៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ត្រូវស្វែងរកសេវាវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់។

ជំងឺគ្រុនក្តៅ	កូវីដ 19
ក្តៅខ្លួន	ក្តៅខ្លួន ឬរងារ
ក្អក	ក្អក
ឈឺបំពង់ក	ឈឺបំពង់ក
ហៀរសំបោរ ឬតឹងច្រមុះ	ហៀរសំបោរ ឬតឹងច្រមុះ
ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺដងខ្លួន	ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺដងខ្លួន
ឈឺក្បាល	ឈឺក្បាល
អស់កម្លាំង	អស់កម្លាំង
	ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម
	លែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិន
	ចង់ក្អួត ឬក្អួត
	រាគរូស

ជំងឺកូវីដ 19 និង ជំងឺគ្រុនក្តៅបង្កឡើងដោយវីរុសផ្សេងគ្នា ប៉ុន្តែឆ្លងរាលដាលតាមរបៀបស្រដៀងគ្នា។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកកុំឱ្យឈឺគឺ៖

- ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនក្តៅ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនក្តៅត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ។
- ពាក់ម៉ាំងមុខ និងរក្សាគម្លាត 6ហ្វីត ពីអ្នកដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក។ កម្រិតការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមិនរស់នៅជាមួយអ្នក។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។

### ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺគ្រុនក្តៅ៖

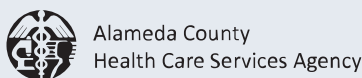
- ❑ សម្រាកនៅផ្ទះ ហើយនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃយ៉ាងតិច 7 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមឈឺ ឬ
- ❑ យ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមជំងឺគ្រុនក្តៅមានការវិវត្ត ដែលត្រូវយកជម្រើសមួយណាដែលមានរយៈពេលវែងជាង។

### ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញមានជំងឺកូវីដ 19 និងមានរោគសញ្ញា៖

- ❑ ស្នាក់នៅផ្ទះរហូតដុតរយៈពេល 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលរោគសញ្ញាបានចាប់ផ្តើម និង
- ❑ យ៉ាងតិចរយៈពេល 24 ម៉ោងបានកន្លងផុត គិតចាប់ពីពេលអ្នកឈប់មានអាការៈក្តៅខ្លួនដោយពុំបានប្រើប្រាស់ឱសថ និង
- ❑ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតបានធូរស្រាល។

### ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញមានជំងឺកូវីដ 19 និងគ្មានរោគសញ្ញា៖

- ❑ ស្នាក់នៅផ្ទះរហូតដុតរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ចាប់ពីពេលអ្នកធ្វើតេស្តឃើញមានមេរោគ។



**Contact**  
 Public Health Department:  
 (510) 267-8000 Main Line  
 COVID-19 Information:  
 (510) 268-2101  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Colleen Chawla – Agency Director  
 Kimi Watkins-Tartt – Director  
 Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer