ជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនក្ដៅ

ចំណុចដែលត្រូវដឹងអំពីជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនក្ដៅ

រោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 និងជំងឺផ្ដាយសាយធំ (ជំងឺគ្រុនក្ដៅ) អាចមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នា។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានរោគសញ្ញាត្រូវសង្គ្រោះបន្ទាន់ណាមួយ ដូចជា ពិបាកដកដង្ហើម ស្វាយបបូរមាត់ ឈឺ ឬតឹងទ្រូងមិនព្រមបាត់ ភាន់ភាំង ឬមិនមានអារម្មណ៍នឹងនរ/ស្មារតីនឹងនរ ត្រូវស្វែងរកសេវាវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់។

ជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនក្ដៅ អាចបង្កឡើងដោយវីរុសផ្សេងៗគ្នា ប៉ុន្តែអាចរាលដាលតាមរបៀបស្រដៀងគ្នា។ វិធីល្អបំផុតក្នុងការការពារខ្លួនមិនឱ្យធ្លាក់ខ្លួនឈឺមានដូចខាងក្រោម៖

- ចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 និងជំងឺគ្រុនក្ដៅ៖ អ្នកអាចចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងពីរក្នុងពេលតែមួយ។
- ពាក់របាំងមុខ និងរក្សាគម្លាត 6 ហ្វីតពីបុគ្គលដែលមិនរស់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើគ្មានទេ ត្រូវប្រើទឹកអាល់កុលលាងដៃ។

រោគសញ្ញា	កូវីដ COVID	គ្រុនក្ដៅ
ក្ដៅខ្លួន/រងារ	✔	✔
ក្អក	✔	✔
ឈឺខ្លួន/ឈឺក្បាល	✔	✔
អស់កម្លាំង	✔	✔
លែងដឹងរសជាតិ/ក្លិន	✔	✖
ហៀរសំបោរ/តឹងច្រមុះ	✔	—
ឈឺបំពង់ក	—	—
ដកដង្ហើមញាប់	✔	—
ភាពធ្ងន់ធ្ងរ	ខុសៗគ្នា។ មនុស្សចាស់ និងអ្នកមានស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរកាន់តែងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ហាក់ដូចជាបង្កមនុស្សឈឺធ្ងន់ធ្ងរច្រើនជាងជំងឺផ្ដាសាយ។	ខុសៗគ្នា។ កុមារ មនុស្សចាស់ និងអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃកាន់តែងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។

✔ ញឹកញាប់ ✖ មិនដែលមាន

— មិនសូវញឹកញាប់

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺគ្រុនក្ដៅ ត្រូវនៅផ្ទះឆ្ងាយពីអ្នកដទៃរហូតបន្ទាប់ពី៖

- ❑ រយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបានកន្លងផុតចាប់តាំងពីអ្នកឈប់មានជំងឺគ្រុនក្ដៅដោយពុំប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ ឬ
- ❑ រយៈពេលយ៉ាងតិច 4-5 ថ្ងៃបានកន្លងផុតគិតចាប់ពីជំងឺបានចាប់ផ្ដើម ប្រសិនបើមិនមែនជាជំងឺគ្រុនក្ដៅ។.

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19 និងមានរោគសញ្ញា ត្រូវស្នាក់ផ្ទះរហូតបន្ទាប់ពី៖

- ❑ រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបានកន្លងផុតគិតចាប់ពីពេលរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានចាប់ផ្ដើម **និង**
- ❑ រយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបានកន្លងផុតចាប់តាំងពីអ្នកឈប់មានជំងឺគ្រុនក្ដៅដោយពុំប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ ឬ
- ❑ រាល់រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតបានធូរស្រាល។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19 និងមានរោគសញ្ញា ត្រូវស្នាក់ផ្ទះរហូតបន្ទាប់ពី៖

- ❑ រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបានកន្លងផុតគិតចាប់ពីពេលអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន។

ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

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

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