クメール語

ស្តីពីមេរោគថ្មី ក្រូណា (COVID-19)

■ អ្វីទៅជាមេរោគក្រូណាថ្មី?

មេរោគថ្មីក្រូណា (**COVID-19**) ជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដែលត្រូវបានរាយការណ៍ថាបានកើតឡើងនៅខេត្តហ៊ូរេប ប្រទេសចិននៅខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៩។ រោគសញ្ញានៃជំងឺនេះរួមមាន ការក្អក ក្តៅខ្លួន និងមានរលាកសួត។ មេរោគនេះអាចឆ្លងតាមរយៈការក្អក ឬកណ្តាស់ និងតាមការប៉ះពាល់គ្នា។

■ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាខាងក្រោម សូមទាក់ទង "មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះ មេរោគក្រូណា"

- ផ្តាសាយ និងមានកំដៅ លើសពី៣៧.៥ អង្សា ជាប់គ្នាលើសពី៤ថ្ងៃ (ឬលើសពី២ថ្ងៃ ចំពោះមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានជំងឺស្រាប់)
- មានអារម្មណ៍ហត់ខ្លាំង ឬពិបាកដកដង្ហើម

ប្រសិនបើមានការសង្ស័យថាមានឆ្លងមេរោគក្រូណា បន្ទាប់ពីការពិគ្រោះនៅមជ្ឈមណ្ឌល យើងនឹងណែនាំទៅ មន្ទីរពេទ្យជំនាញ។សូមទៅទទួលការពិនិត្យដោយពាក់ម៉ាស់ និងជៀសវាងការប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។

■ ការការពារការឆ្លង និងវឹកវាលដាលនៃមេរោគក្រូណាជាការចាំបាច់សម្រាប់ប្រជាជនគ្រប់គ្នា

ពេលមានរោគសញ្ញាក្តៅខ្លួន ឬផ្តាសាយ សូមសំរាកពីសាសា ឬក្រុមហ៊ុន

វិធានការណ៍ការពារដោយខ្លួនឯង

- លាងដៃ និងខ្ទុលមាត់បន្ទាប់មកពីខាងក្រៅ
- លាងដៃនិងម្រាមដៃជាមួយអាកុល
- ជៀសវាងកន្លែងមានមនុស្សច្រើន
- ព្យាយាមឲ្យមាន ខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់
- បន្តជីវភាពរស់នៅតាមធម្មតា និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- បរិភោគចំណីអាហារដែលមានគុណ្យភាព និងផឹកទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

វិធានការណ៍ការពារតាមរយៈ "ក្អកកណ្តាស់"

- ពេលមានរោគសញ្ញាក្អក ឬកណ្តាស់ សូមពាក់ម៉ាស់
- ពេលអត់ពាក់ម៉ាស់ សូមយកក្រដាសជូតមាត់ ឬដៃអាវទប់មាត់ និងច្រមុះ

ព័ត៌មានផ្សេងៗ ទាក់ទងនឹងមេរោគថ្មី ក្រូណា (ភាសាជប៉ុនងាយៗ អង់គ្លេស)

http://www.spira.or.jp/topic/corona

លេខទូរសព្ទ៍ពិគ្រោះយោបល់ស្តីពី វីរុសក្រូណាថ្មី

លេខទូរសព្ទ៍	092-687-5535 **០៩២ ៦៨៧ ៥៥៣៥**	ម៉ោងទទួលទូរសព្ទ៍	ចន្ទ~អាទិត្យ ២៤ម៉ោង

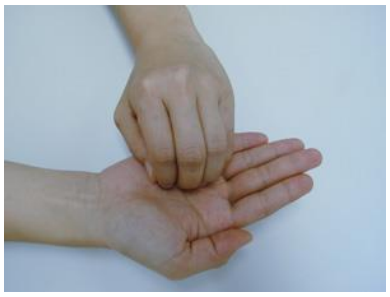
ភាសា

English(**英語**)、中文(**中国語**)、한국어(**韓国語**)、**Tiê´ng Viêt** (**ベトナム語**) Bahasa Melayu(**マレー語**)、**नेपाली** (**ネパール語**)、 Tagalog(**タガログ語**)、Bahasa indonesia(**インドネシア語**)、Português(**ポルトガル語**)、Le français(**フランス語**)、Español(**スペイン語**)、Русский язык(**ロシア語**)、Italiano(**イタリア語**)、Deutsch(**ドイツ語**)、ภาษาไทย(**タイ語**)、**မြန်မာဘာသာ** (**ミャンマー語**)、ភាសាខ្មែរ(**クメール語**)、**Монгол**(**モンゴル語**)

សូមនាំគ្នាលាងដៃ

សូមលាងដៃនឹងសាប៊ូ តាមរបៀបខាងក្រោម

ត្រៀមមុនពេលលាងដៃ ◆មានកាត់ក្រចកឬនៅ? ◆មានដោះនាឡិកា និងចិញ្ចៀនឬនៅ? 		កន្លែងដែលងាយ មានមេរោគ ◆ចុងម្រាមដៃ ◆ចន្លោះម្រាមដៃ ◆ជុំវិញមេដៃ ◆កដៃ ◆បរិវណជ្រួញដៃ

(1) លាងបាតដៃជាមួយពពុះសាប៊ូ	**(2)** ដុសខ្នងដៃទៅវិញទៅមក
(3) ដុសចុងម្រាម និងក្រចកដៃ	**(4)** លាងចន្លោះម្រាមដៃ
	
(5) លាង តាមរបៀបរមួលមេដៃដូចខាងក្រោម	**(6)** កុំភ្លេចលាងកដៃផងដែរ

លាងសាប៊ូចេញជាមួយនឹងទឹក រួចសំងួតដៃដោយប្រើកន្សែងជូតដៃ