

## ប្រសិនបើសង្ស័យថាមានជម្ងឺកូវីដ ១៩ តើគួរធ្វើបែបណា?

ដើម្បីការពារខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើសកម្មភាពដែលត្រឹមត្រូវ។

### 1. ពេលមានស្ថានភាពក្អក និងក្តៅខ្លួន ដូចផ្កាសាយ

- កុំចេញទៅក្រៅ តាមដែលអាចធ្វើបាន។ សម្រាកពីសាលា និងការងារ។
- វាស់កម្តៅខ្លួន និងកត់ត្រា ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- អ្នកដែលស្នាក់នៅជាមួយ ក៏ត្រូវវាស់កម្តៅខ្លួន និងប្រយ័ត្នសុខភាពដែរ។ កុំចេញទៅក្រៅ តាមដែលអាចធ្វើបាន។

### 2. ពេលចង់ដឹងថាមានជម្ងឺកូវីដ ១៩ ឬអត់

#### សូមពិភាក្សាតាមរយៈទូរស័ព្ទ។

គ្រូពេទ្យ និងមន្ត្រីជំនាញ គឺជាអ្នកសម្រេចថាគួរតែទៅពិនិត្យ ឬអត់ ហើយត្រូវពិនិត្យនៅកន្លែងណា។

អ្នកដែលមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោម **សូមទូរស័ព្ទមកជាបន្ទាន់។**

- (1) កម្តៅខ្ពស់។ ពិបាកដកដង្ហើម។ អស់កម្លាំងខ្លាំង។
- (2) ចំពោះអ្នកខាងក្រោម នៅពេលមិនដឹងថាជាជម្ងឺផ្កាសាយ ឬជម្ងឺកូវីដ ១៩។
  - អាយុច្រើន។
  - ទៅមន្ទីរពេទ្យជាប្រចាំដោយសារជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗ
    - ឧទា : អ្នកមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺផ្លូវដង្ហើម ជម្ងឺបេះដូង។
    - អ្នកដែលកំពុងលាងឈាម។
    - អ្នកដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំការពារប្រព័ន្ធអង់ទីករ ឬថ្នាំប្រឆាំងមហារីក។
  - មានផ្ទៃពោះ។
  - មានកូនតូច។
- (3) មិនមែនអ្នកនៅក្នុង(1)(2)ទេ តែមានកម្តៅ និងក្អកមិនបាត់។ បន្តលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ និងថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ។

#### **ទីតាំងដែលអាចពិភាក្សាតាមទូរស័ព្ទបាន**

- មជ្ឈមណ្ឌលពិភាក្សាក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ  
<https://www.c19.mhlw.go.jp/area-jp.html>
- \* ឈ្មោះ និងភាសាដែលអាចប្រើប្រាស់បាន ខុសគ្នាទៅតាមតំបន់។
- មន្ទីរពេទ្យ ឬសម្ព័ន្ធ ដែលតែងតែប្រើប្រាស់
- ច្រកពិភាក្សាសម្រាប់ភាសាដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់បាន
  - បញ្ជីភាសាជប៉ុន:  
[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)
  - បញ្ជីភាសាអង់គ្លេស:  
<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

### 3. ពេលទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬ កន្លែងពិនិត្យ

**• ពិភាក្សាតាមទូរស័ព្ទជាមុន** រួចឆ្ពោះទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពដែលបានកំណត់តែប៉ុណ្ណោះ។

- ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់។
- កុំប្រើប្រាស់រថភ្លើង ឬរថយន្តក្រុង ប្រសិនបើអាច។
- មិនត្រូវចូលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពភ្លាមៗទេ។  
(និយាយតាមកណ្តឹង ឬទូរស័ព្ទពិខាងក្រៅ ហើយធ្វើតាមការណែនាំ។)
- គោរពតាម "សុជីវធម៌ពេលក្អក"។  
(ពេលក្អក ឬកណ្តាស់ ត្រូវខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះដោយប្រើម៉ាស់ កន្សែងដៃ ក្រដាសជូតមាត់ ឬជាយអារ។)
- លាងដៃ និងម្រាមដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងសម្លាប់មេរោគ។

### 4. ពេលនៅផ្ទះ

កុំចេញពីបន្ទប់របស់ខ្លួន តាមតែអាចធ្វើបាន។  
សូមគោរពតាមចំណុចខាងក្រោម ជាមួយអ្នកដែលរស់នៅផ្ទះជាមួយគ្នា។

- ត្រូវនៅបន្ទប់ផ្សេងគ្នា។  
ប្រសិនបើនៅបន្ទប់ជាមួយគ្នា ត្រូវរក្សាគម្លាតពីគ្នា។  
(ឧទា: រក្សាគម្លាត ២ម៉ែត្រ ដាក់រ៉ែងនន។  
ប្រសិនបើមានបន្ទប់គេងតែមួយ គេងបញ្ជ្រាសក្បាល និងជើងពីគ្នា។)
- ប្រសិនបើអាច កំណត់អ្នកមើលថែ ត្រឹមចំនួន ១នាក់។  
មិនឱ្យអ្នកមានផ្ទៃពោះ និងអ្នកមានជម្ងឺ ធ្វើជាអ្នកមើលថែទាំទេ។
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់ ទាំងអស់គ្នា។ ត្រូវគោរព "សុជីវធម៌ពេលក្អក"។
- លាងដៃ និងម្រាមដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងសម្លាប់មេរោគ។
- ផ្លាស់ប្តូរខ្យល់។ (ផ្លាស់ប្តូរខ្យល់ក្នុងបន្ទប់ ឱ្យបានចាប់ពី ២ដង ក្នុង១ម៉ោង។)
- សម្លាប់មេរោគគ្រប់កន្លែងដែលបានប៉ះពាល់ ឬប្រើប្រាស់។ (ឧទា: បង្គន់ បន្ទប់ទឹក បង្គាន់ដៃទ្វារ)
- កុំប្រើប្រាស់កន្សែង ឬបានឆ្នាំងតែមួយរួមគ្នា។  
(ពេលលាងសម្អាត អាចសម្អាតជាមួយគ្នាបាន)
- សម្លៀកបំពាក់ កន្សែង ស្រោមពូកខ្លើយ ដែលកខ្វក់ ត្រូវបោក។ អ្នកបោក ត្រូវពាក់ម៉ាស់ និងស្រោមដៃ។
- សម្រាម ត្រូវចងថង់ឱ្យល្អ ហើយបោះចោល ដោយកុំប៉ះពាល់។



## ឯកសារយោង (បច្ចុប្បន្នថ្ងៃទី ១២ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២០)

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと  
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方  
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

[https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp\\_contr/infection/leaflet6.pdf](https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf)

・英語 PDF

[https://www.env.go.jp/saigai/novel\\_coronavirus\\_2020/covid-19\\_waste\\_disposal\\_en.pdf](https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf)

『『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート』

(一般財団法人 自治体国際化協会)

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool\\_library/tools/114526.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html)