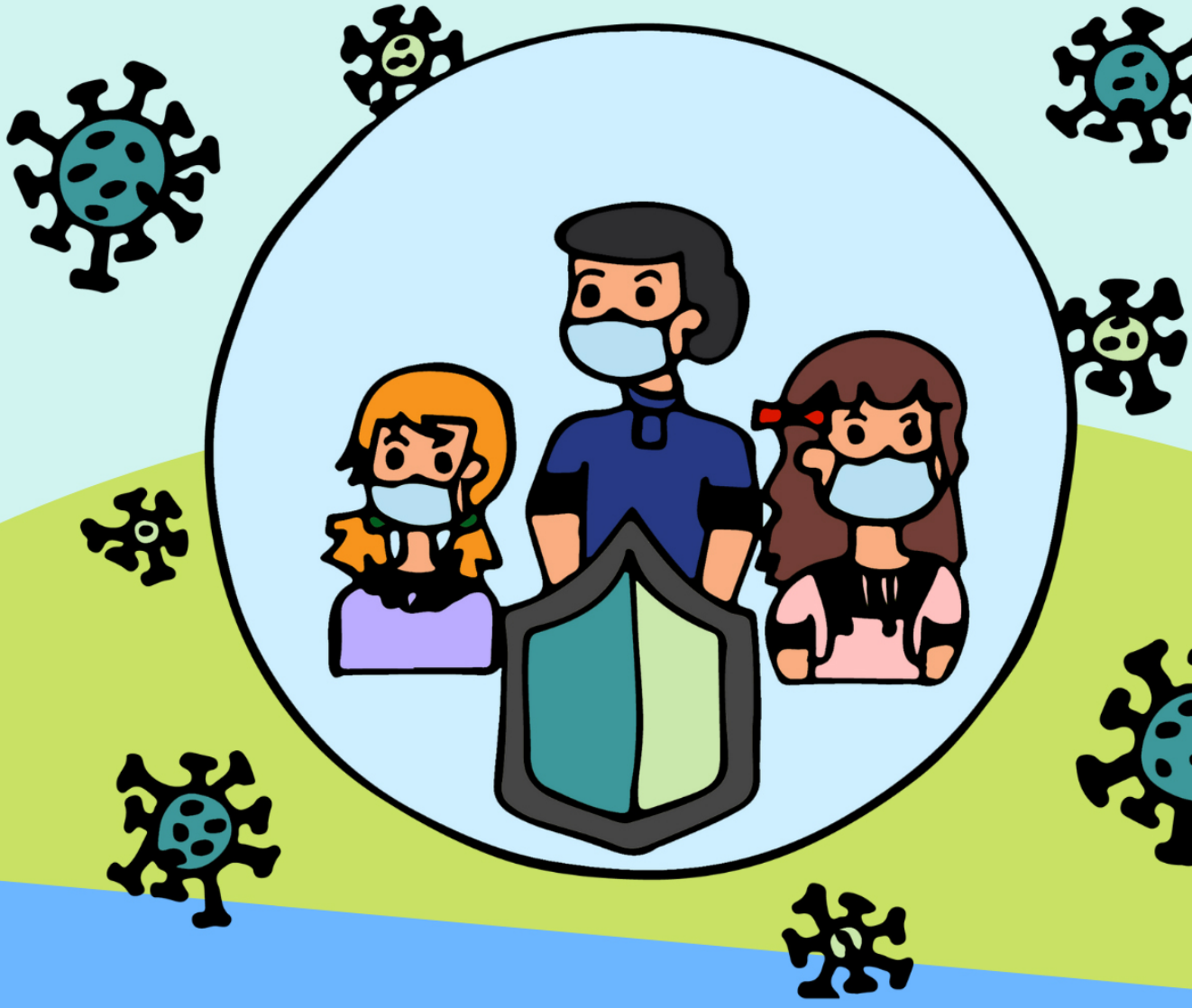
asylum access THAILAND

Funded by the U.S. Government

សៀវភៅអេឡិចត្រូនិចកូវីដ-១៩



អ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីវីរុសកូរ៉ូណា (កូវីដ-១៩)

បុព្វកថា

Asylum Access Thailand (AAT) ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅឆ្នាំ 2007 គឺជាអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល ហើយបង្កើតបានជាផ្នែកមួយនៃគ្រួសារ Asylum Access។ ពួកយើងធ្វើការដើម្បីធ្វើឲ្យសិទ្ធិមនុស្សរបស់ជនភៀសខ្លួនក្លាយជាការពិត។ ពួកយើងជឿជាក់ថារាល់ជនភៀសខ្លួនទាំងអស់ស័ក្តិសមនឹងទទួលបាននូវឱកាសស្មើរភាពមួយក្នុងជីវិតថ្មី។

អ្វីដែលពួកយើងធ្វើ

ជំនួយផ្នែកច្បាប់

ការសុំសិទ្ធិជ្រកកោននៅប្រទេសថៃ បច្ចុប្បន្នត្រូវបានដោះស្រាយដោយទីភ្នាក់ងារជនភៀសរបស់ UN (UNHCR)។ ដំណើរការអាចចំណាយពេលយូរ ស្មុគស្មាញ និងរបួសផ្លូវចិត្តជារឿយៗ។ ពួកយើងផ្តល់ជូនកូនក្តីរបស់យើងនូវជំនួយផ្នែកច្បាប់និងសង្គម ដើម្បីជួយពួកគេរុករកដំណើរការនេះ និងទទួលបានឋានៈជាជនភៀសខ្លួន។

ការផ្តល់អំណាចដល់សហគមន៍

ពួកយើងផ្តល់អំណាចដល់សហគមន៍ជនភៀសខ្លួនប្រកបដោយនិរន្តរភាពតាមរយៈ: សេរីភាពនៃការផ្សព្វផ្សាយសហគមន៍ និងបណ្តុះបណ្តាលផ្អែកលើជំនាញសម្រាប់ក្រុមផ្តល់អំណាចដែលដឹកនាំដោយជនភៀសខ្លួន។ យើងបង្កើតជំនឿលើ SGBV រួមជាមួយនឹងកង្វល់នៃការការពារកុមារក្នុងសហគមន៍។ ដើម្បីធានាបាននូវលទ្ធភាពទទួលបានទ្រព្យសម្បត្តិ ការអភិវឌ្ឍន៍ ការរស់នៅ យើងបានពង្រឹងជនភៀសខ្លួន និងផ្តួចផ្តើមដឹកនាំសហគមន៍។

គោលនយោបាយតស៊ូមតិ

យើងធ្វើការជាមួយក្រុមសិទ្ធិមនុស្សដទៃទៀតដើម្បីតស៊ូមតិចំពោះការផ្លាស់ប្តូរច្បាប់ថៃដែលនឹងស្តារសុវត្ថិភាព និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់ជនភៀសខ្លួននៅក្នុងប្រទេស។ យើងកំពុងជំរុញប្រទេសថៃដែលជនភៀសខ្លួនទាំងអស់អាចមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព និងអាចបង្កើតជីវិតរបស់ពួកគេឡើងវិញ។

ទំនាក់ទំនង

អាសយដ្ឋាន: 1111/151 បានក្លាងមឿង, ផ្លូវឡាតផ្រាវ, ចាន់កាសេម, ចាទុចាក់, បាងកក 10900
ទូរស័ព្ទលេខ: +66 2 513 5228 អ៊ីម៉ែល: thailand@asylumaccess.org

តារាងមាតិកា

វ៉ារ្យ៉ង់នៃ កូវីដ-19 1

ការចម្ងងមេរោគ កូវីដ-19 2

វិធានការណ៍ការពារកូវីដ-19ទាំងប្រាំ 3

ការវាយតម្លៃហានិភ័យ 4

រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង 5

ការធ្វើតេស្តអង់ទីករហ័ស 6

កម្រិតរោគសញ្ញា 7

ក្រុមងាយរងគ្រោះ 8

ការមានផ្ទៃពោះ និងកូវីដ-19 9

ការនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ

- នៅពេលណាអ្នកអាចនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះបាន 10
- មនុស្សដែលមានសិទ្ធិក្នុងការនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះបាន 11
- ការអនុវត្តសម្រាប់អ្នកជំងឺកំឡុងពេលនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ 12
  - វិធីប្រើប្រាស់ឧបករណ៍វាស់ជីពចរ 13
  - វិធីវាស់សីតុណ្ហភាពជាមួយទែម៉ូម៉ែត្រ 13
- វិធីព្យាបាលខ្លួនឯងក្នុងកំឡុងពេលនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ 14
- ទីតាំងគេង 15
- ថ្នាំ និងឱសថរុក្ខជាតិ
  - Far Talai Jone (Andrographis Paniculata) 16
  - អំបិលជំនួយកង្វះជាតិទឹកតាមមាត់ (ORS) និងកូវីដ-19 18
  - កញ្ចប់ជំនួយបឋម 19
- អនាម័យខ្លួនឯង និងផលិតផលអនាម័យ 20
- វិធីបោះចោលម៉ាស 22

កន្លែងដែលត្រូវទៅ 23

ការអនុវត្តមុនពេលចូលទៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ 24

វ៉ាក់សាំង និងផលប៉ះពាល់ 25

- នរណាដែលគួរប្រឹក្សាជាមួយវិជ្ជបណ្ឌិតមុននឹងទទួលវ៉ាក់សាំងការពារកូវីដ-19 26
- ការរៀបចំខ្លួនឯងមុននឹងការចាក់វ៉ាក់សាំង 27
- បន្ទាប់ពីការចាក់វ៉ាក់សាំងហើយ 28

កូវីដ-19 និងវ៉ារ៉ូង់

នៅចុងឆ្នាំ 2019 វីរុសកូរ៉ូណាបានលេចចេញជាលើកដំបូងនៅតាមតំបន់ពិសេសមួយចំនួន បន្ទាប់មកបានរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅទូទាំងពិភពលោក។ ការឆ្លងមេរោគនៃជម្ងឺពីមនុស្សទៅមនុស្សនេះអាចបង្កឲ្យមានរោគសញ្ញាស្រាលទៅធ្ងន់ធ្ងរ។ ចាប់តាំងពីការផ្ទុះឡើងដំបូង កូវីដ-19 ត្រូវបានបំប្លែងទៅជាវ៉ារ៉ូង់ ៥ ផ្សេងគ្នា។ វ៉ារ៉ូង់នីមួយៗមានភាពចម្លង ភាពសុំ និងការឆ្លងមានភាពធ្ងន់ធ្ងររៀងៗខ្លួន។

Alpha
អាល់ហ្វា

- បានរកឃើញដំបូងគេនៅចក្រភពអង់គ្លេស ខែកញ្ញា 2020
- ភាពធ្ងន់ធ្ងរ: វ៉ារ៉ូង់អាល់ហ្វារីករាលដាលស្រួលជាងវ៉ារ៉ូង់ដើម។

Beta
បែតា

- បានរកឃើញដំបូង: អាហ្វ្រិកខាងត្បូង, ខែកញ្ញា 2020
- ភាពធ្ងន់ធ្ងរ: មេរោគនេះមានឱកាសខ្ពស់ក្នុងការបង្កឱ្យមានជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ រឺស្លាប់បើប្រៀបធៀបទៅនឹងមេរោគដំបូង។

Delta
ដែលតា

- បានរកឃើញដំបូង: ឥណ្ឌា, ខែធ្នូ 2020
- ភាពធ្ងន់ធ្ងរ: ដែលតារីករាលដាលលឿនជាងវ៉ារ៉ូង់ដើម ហើយបច្ចុប្បន្នវាត្រូវបានគេរកឃើញថាជាមេរោគលេចធ្លោនៅក្នុងប្រទេសថៃ

Gamma
ហ្គាម៉ា

- បានរកឃើញដំបូង: ប្រេស៊ីល, ខែធ្នូ 2020
- ភាពធ្ងន់ធ្ងរ: មេរោគនេះគឺឆ្លងជាងវ៉ារ៉ូង់ដទៃទៀត ហើយប្រសិទ្ធភាពរបស់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងហ្គាម៉ាគឺទាប។

Lambda
ឡាំដា

- បានរកឃើញដំបូង: ប៉េរូ, ខែធ្នូ 2020
- ភាពធ្ងន់ធ្ងរ: មេរោគនេះមានសក្តានុពលបង្កើនការចម្លង រឺ ធន់នឹងការចាក់វ៉ាក់សាំង។

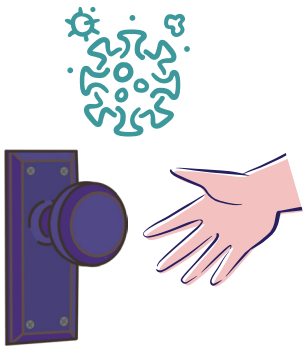
Sources:
1. European Centre for Disease Prevention and Control *Sars-CoV-2 Variants of Concern as of 20 August 2021* (2021). https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern
2. Vejthani Hospital, *4 COVID-19 Variants of Concern that Worry the World* (2021) https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world/
3. Science Focus, lambda Variant: All You Need to Know About the New UK Coronavirus Strain. (2021). https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/

ការចម្លង

មានវិធី 3 យ៉ាងក្នុងការចម្លងកូវីដ-19

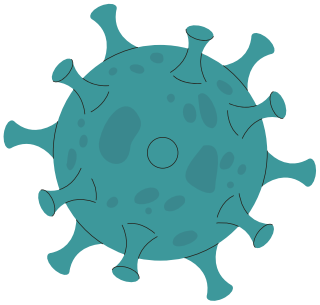
1.តំណក់ទឹក

ដំណក់ទឹករាវក្នុងទម្រង់ជាទឹកមាត់ និងស្លេសដែលផលិតឡើងនៅពេលដែលអ្នកក្អក កណ្តាស់ និងនិយាយ។ កូវីដ-19 អាចចម្លងពីបុគ្គលម្នាក់ៗតាមមាត់ ច្រមុះ និងភ្នែក។



2. ការប៉ះពាល់

ដំណក់ទឹកចេញពីបុគ្គលដែលបានឆ្លងអាចបន្សល់នៅលើផ្ទៃវត្ថុ។ នៅពេលមនុស្សប៉ះតំបន់ដែលកខ្វក់រួចប៉ះពាល់ មាត់ ច្រមុះ រឺភ្នែក ។ កូវីដ-19 អាចបញ្ជូនទៅបុគ្គលទាំងនោះបាន។



3. ខ្យល់:

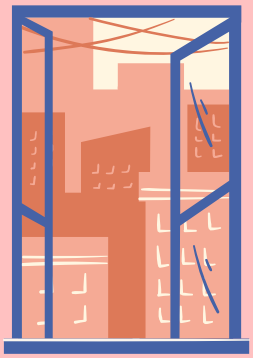
ភាគល្អិតតូចៗដែលបានបង្កើតឡើងដោយការនិយាយដែលអាចស្ថិតនៅក្នុងខ្យល់បានយូរ និងធ្វើដំណើរបានឆ្ងាយជាងដំណក់ទឹក ។ ទីតាំងដែលហានិភ័យនៃខ្យល់អាកាសត្រូវបានឃើញថានៅក្នុងផ្ទះ កន្លែងមានមនុស្សកុះករ និងកន្លែងដែលមានទំហំមិនគ្រប់គ្រាន់ដូចជា ភោជនីយដ្ឋាន កន្លែងហ្វឹកហាត់តន្ត្រី កន្លែងហាត់ប្រាណ ក្តីបរាត្រី ការិយាល័យ និងកន្លែងគោរពបូជា។

Sources:
1. BBC, *Coronavirus: WHO Rethinking HOW Covid-19 Spreads in The Air* (2020, July 8). BBC News. https://www.bbc.com/news/world-53329946.
2. World Health Organization, *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 Pandemic* (2021), https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work.

asylumaccess THAILAND

វិធានការណ៍ការពារកូវីដ-19ទាំង5

1 រក្សារាងកាយនៅចម្ងាយយ៉ាងហោច 1 ទៅ 2 ម៉ែត្រពីគ្នារវាងខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ



2 ធានាថាមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក និងជៀសវាងតំបន់ដែលមានមនុស្សកុះករ។

3 ខ្ចប់មាត់ និងច្រមុះដោយកែងដៃរបស់អ្នករាល់ពេលដែលអ្នកក្អក រឺ កណ្តាស់

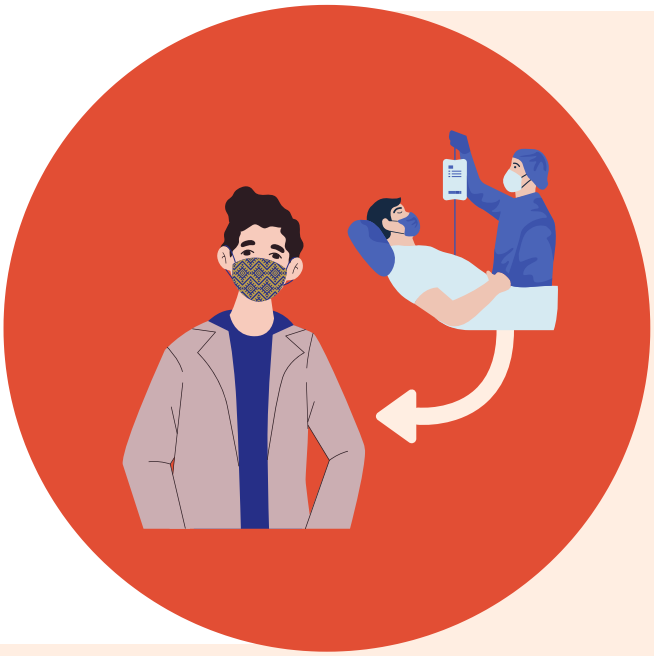
4 ពាក់ម៉ាសរបស់អ្នក រឺ ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

5 លាងដៃរបស់អ្នកជារឿយៗជាមួយសាប៊ូដោយយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី រឺ សម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយអាល់កុលដែលឲ្យបានញឹកញាប់។ ត្រូវប្រាកដថាលាងដៃ និងសម្អាតដៃរបស់អ្នកមុនទទួលទានអាហារ រឺ ប៉ះពាល់តំបន់ច្រមុះ រឺ មាត់របស់អ្នក។

Source: World Health Organization, *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 Pandemic* (2021), https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work.

ការវាយតម្លៃហានិភ័យ

តើខ្ញុំមានហានិភ័យនៃការឆ្លងកូវីដ-19 រឺ ទេ ហើយតើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?



ក្រហម

បុគ្គលណាដែលនៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នា រឺ មានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដែលឆ្លងក្នុងរយៈចម្ងាយ 1 ម៉ែត្រ និងលើសពី 5 នាទីគឺមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងកូវីដ-19។

ខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី

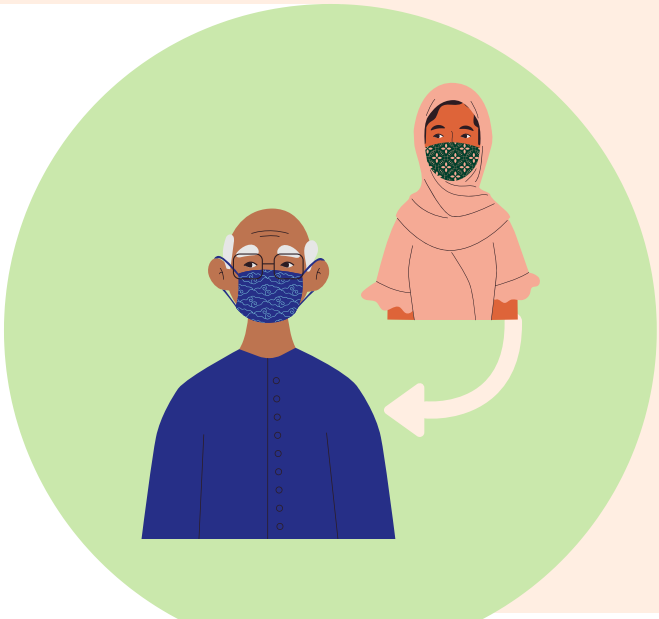
- ធ្វើតេស្តកូវីដ-19 ភ្លាមៗ
- ធ្វើចត្តាឡីស័កខ្លួនឯងពេលកំពុងរង់ចាំលទ្ធផល
- ទាក់ទងអ្នកជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ការព្យាបាលបន្ថែម។

លឿង

បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងរាងកាយ និងចំណាយពេលជាមួយអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងកូវីដ-19ក្នុងរយៈចម្ងាយ 1ម៉ែត្រ និងលើសពី 15នាទី។

ខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី

- តាមដានលទ្ធផលកូវីដ-19 របស់បុគ្គលម្នាក់នោះ
- ប្រសិនបើគាត់ធ្វើតេស្តហើយវិជ្ជមានកូវីដ-19 ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កភ្លាមៗ និងទៅធ្វើតេស្តរកកូវីដ-19។



បៃតង

បុគ្គលដែលបានបង្ហាញខ្លួនទៅក្រុមហានិភ័យពណ៌លឿង។

ខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី

- តាមដានហានិភ័យរបស់អ្នកដែលបានឆ្លង។

Source: กรุงเทพธุรกิจ, เสี่ยงโควิด ต้องทำอย่างไร? สรุปขั้นตอนชัดๆ ตามคำแนะนำ 'กระทรวงสาธารณสุข' (2021), https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681.

asylum access THAILAND

រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង

ដោយសារតែស្ថានការណ៍កូវីដ-19 អ្នកអាចនឹងជួបនឹងភាពតានតឹង និងភ័យបារម្ភដែលហុចផលឲ្យមានរោគសញ្ញារាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

រោគសញ្ញារាងកាយ

- ឈឺចាប់ និងតឹងត្រង់ក ស្មា និងខ្នងរបស់អ្នក
- ឈឺក្រពះ
- តឹងសាច់ដុំ
- ឈឺក្បាល
- តឹងទ្រូង
- អស់កំម្លាំង និងមានបញ្ហាក្នុងការគេង

រោគសញ្ញាផ្លូវអារម្មណ៍

- ពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍
- ងាយឆាប់ខឹង
- អង្គុយមិនស្ងៀម
- មានបញ្ហាក្នុងការគេង
- មានអារម្មណ៍កើតទុក្ខ និងមានទោស
- ព្រួយបារម្ភ និងភ័យខ្លាចនឹងស្ថានការណ៍
- យំ
- មានអារម្មណ៍ថាហត់
- អារម្មណ៍នៃភាពងាក

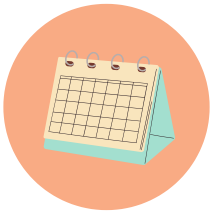
ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះរោគសញ្ញាទាំងអស់នេះ នេះគឺជាយុទ្ធសាស្ត្រខ្លះៗដើម្បីគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងរបស់អ្នក។

ធ្វើអ្វីដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ

ទាក់ទងមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក

ហាត់ប្រាណ

ឆែកមើលព័ត៌មានដោយការពិត



រក្សាទម្លាប់របស់អ្នក

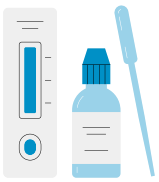
ចំណាយពេលតិចលើអេក្រង់ និងបណ្តាញផ្សព្វផ្សាយសង្គម

តមការជក់បារី និងជាតិអាល់កុល

“វាគឺរឿងធម្មតាទេដែលមានអារម្មណ៍ថាកើតទុក្ខ តប់ប្រម៉ល់ ច្របូកច្របល់ ភ័យខ្លាច រឹឹងនៅក្នុងអំឡុងពេលមានវិបត្តិ”

Sources:
1. World Health Organization, *Do What Matters in Times of Stress* (2020), https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927.
2. UT Southwestern Medical Centre, *COVID-19 Virus Pandemic Stress Management for Health Care Providers* (2020), https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/assets/stress-management.pdf.

ការធ្វើតេស្តអង់ទីករ



នៅក្នុងដំណាក់កាលមុន ប្រសិនបើអ្នកមានហានិភ័យក្នុងការឆ្លងកូវីដ-19 ហើយចង់ធ្វើតេស្តវា អ្នកអាចធ្វើវានៅផ្ទះបានជាមួយឧបករណ៍តេស្តអង់ទីករ (ការធ្វើតេស្តរហ័សដែលនឹងបង្ហាញលទ្ធផលក្នុងរយៈពេលមួយថ្ងៃ)។

asylum access THAILAND

ចំណាំ
- ក្រុមហ៊ុននីមួយៗអាចមានទិសដៅនៃការប្រើប្រាស់ផ្សេងៗគ្នា។
- សូមអាន និងធ្វើតាមការពិពណ៌នារបស់កញ្ចប់ធ្វើតេស្តដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។
- លទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តអង់ទីករគឺមិនត្រឹមត្រូវដូចការតេស្តដែលបានប្រើប្រាស់នៅមន្ទីរពេទ្យទេ។

តើខ្ញុំអាចរកឧបករណ៍តេស្តអង់ទីករបាននៅកន្លែងណា

- ឧបករណ៍តេស្តអង់ទីកររហ័សគឺមានគ្រប់ឱសថស្ថានដែលនៅជិតអ្នក។
- ត្រូវប្រាកដថាទិញឧបករណ៍ដើម្បីធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ

វិធីធ្វើតេស្តអង់ទីករៈ ការរៀបចំ

1.ក្នុងកញ្ចប់នីមួយៗនឹងមានឧបករណ៍5។

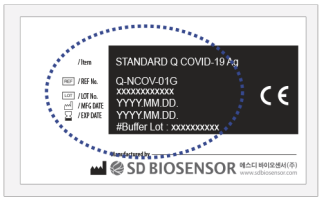
ឧបករណ៍ធ្វើតេស្តស្ថិតនៅក្នុងកញ្ចប់ក្រដាសបិទជិត

ទឹបការពារ គម្រប ឈើតម្បារ

ការណែនាំ

2.សូមធ្វើការត្រួតពិនិត្យថ្ងៃខែផុតកំណត់របស់ឧបករណ៍តេស្តអង់ទីករដែលមាននៅលើសម្បកកញ្ចប់។

កុំ ប្រើប្រាស់កញ្ចប់ដែលផុតអាយុ



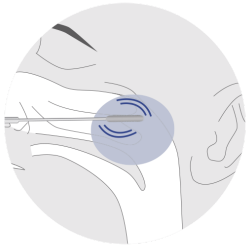
3.បកកញ្ចប់ក្រដាសចេញដើម្បីយកឧបករណ៍តេស្ត និងត្រួតពិនិត្យមើលពីសមត្ថភាពរបស់ឧបករណ៍នោះ។ វានឹងមានការកំណត់សម្គាល់ពណ៌នៅខាងក្រោយកញ្ចប់។

ពណ៌លឿង = មិនអាចប្រើបាន

បៃតង = អាចប្រើបាន

វិធីត្បារ

1. ដាក់ឈើតម្បារចូលក្នុងរន្ធច្រមុះរបស់អ្នកប្រមាណ 2 សង់ទីម៉ែត្រ ហើយជូតលើផ្នែកនៃជញ្ជាំងច្រមុះផ្នែកខាងក្នុងរបស់អ្នក (posterior nasopharynx) ដោយបង្វិលវាប្រមាណ 5 ទៅ 10 ដងក្នុងពេល 15 វិនាទី។

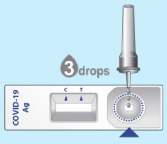


*លាងដៃរបស់អ្នក និងពាក់ស្រោមដៃមុននឹងធ្វើការត្បារ និងតេស្ត។

2. បន្ទាប់មកដាក់ឈើតម្បារចូលក្នុងទឹបការពារ។ នៅពេលដែលអ្នកដាក់ សូមច្របាច់ទឹបការពារ និងកូរឈើតម្បារលើសពី 5 ដង។

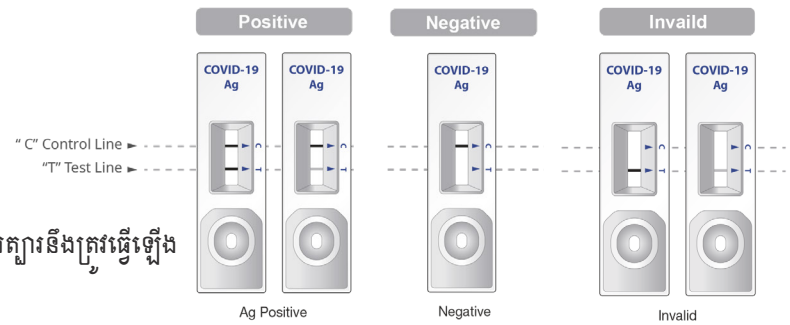
3. ដកឈើតម្បារចេញខណៈពេលដែលច្របាច់ផ្នែកម្ខាងនៃបំពង់ដើម្បីស្រង់វត្ថុរាវចេញឈើត្បារ ហើយសង្កត់គម្របឲ្យតឹងត្រង់ទីប។

4. សង្កត់គម្របឲ្យតឹងត្រង់ទីប។



5. បន្តក់ 3 ដំណក់នៃទឹកដែលបានយកចេញពីឈើតម្បារទៅក្នុងឧបករណ៍តេស្ត។ សូមបន្តក់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានរាងជារង្វង់ និងរង់ចាំពី 15 ទៅ 30 នាទី។

វិធីមើលលទ្ធផល



និយមន័យ
វិជ្ជមាន
ឆ្លងកូវីដ-19
អវិជ្ជមាន
មិនឆ្លងកូវីដ-19
មិនត្រឹមត្រូវ

លទ្ធផលមិនអាចប្រើការបាន និងការត្បារនឹងត្រូវធ្វើឡើងម្តងទៀតជាមួយនឹងឧបករណ៍តេស្តថ្មី

*ផលិតផលដែលបានប្រើប្រាស់រួចហើយគឺជាសម្រាមកខ្វក់ (មិនថាធ្វើតេស្តហើយវិជ្ជមាន ឬ អត់នោះទេ) ត្រូវប្រាកដថាការទុកដាក់ផលិតផលដែលប្រើប្រាស់ហើយទាំងអស់ក្នុងកញ្ចប់ដាច់ដោយឡែកផ្សេងទៀត និងបិទជិតឲ្យបានត្រឹមត្រូវមុននឹងចោលវាឲ្យឆ្ងាយ។
ចំណាំ

Sources:
1. World Health Organization, *Standard Q COVID Ag Test (2020)*. https://www.who.int/diagnostics_laboratory/eual/eul_0563_117_00_standard_q_covid19_ag_ifu.pdf.
2. ไทยรัฐออนไลน์, วิธีใช้ชุดตรวจโควิด *Antigen Test Kit* ยี่ห้อต่างๆ ด้วยตัวเอง (2021). https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2147642.

កម្រិតនៃរោគសញ្ញា

កម្រិតរោគសញ្ញានៃ កូវីដ-19 ប្រែប្រួលតាមបុគ្គលម្នាក់ៗ។ មនុស្សម្នាក់អាចមានអាការៈរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរស្របពេលដែលអ្នកផ្សេងអាចមានតិចតួចរហូតដល់គ្មានប្រតិកម្មរាងកាយ។ កម្រិតនៃរោគសញ្ញាគឺជាលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យរបស់គ្រពេទ្យដើម្បីកំណត់ការព្យាបាលតាមលក្ខណៈផដ្ឋសាស្ត្ររួមជាមួយការចុំលមន្ទីរពេទ្យ រឺការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ។ រោគសញ្ញាត្រូវបានចាត់ជាថ្នាក់ទៅតាមពណ៌បង្ហាញពីកម្រិតនីមួយៗផ្សេងៗគ្នាដូចដែលបានរាយនៅខាងក្រោម;

បៃតង

ក្រុមនេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាអ្នកជម្ងឺស្រាល និងគ្មានរោគសញ្ញា (មិនមានបង្ហាញរោគសញ្ញា)

- ក្តៅ (សីតុណ្ណភាព 37.5 អង្សាសេ រឺលើស)
- ក្អក ឈឺក និងហៀរសំបោរ
- បាត់បង់ក្លិន និងរសជាតិ
- កន្ទួលលើស្បែក រឺម្រាមដៃ រឺម្រាមជើងផ្លាស់ប្តូរពណ៌
- រលាក រឺភ្នែកឡើងក្រហម
- រាគរូស
- មិនមានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម រឺរោគសញ្ញាបាត់បង់ដង្ហើម
- មិនមានការរលាកសួត
- មិនមានលក្ខខណ្ឌផដ្ឋសាស្ត្រមូលដ្ឋានផ្សេងទៀត

ការឆ្លើយតបក្រុមបៃតង

ក្រុមនេះមានសិទ្ធិធ្វើការដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ

ពណ៌លឿង

ក្រុមពណ៌លឿងគឺរួមជាមួយក្រុមដែលងាយរងគ្រោះដែលមានអាយុលើសពី 60 និង/រឺក៏ មានលក្ខខណ្ឌសុខភាព និង/រឺអ្នកដែលមានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម:

- ឈឺទ្រូង
- ពិបាកដកដង្ហើមពីការធ្វើសកម្មភាពសាមញ្ញ
- អស់កម្លាំង និងវិលមុខ
- រលាកសួត
- រាគរូសលើសពី 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃជាមួយនឹងអារម្មណ៍ថាស្រាលក្បាល

ការឆ្លើយតបក្រុមលឿង

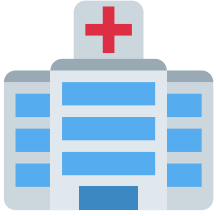
ក្រុមនេះគួរត្រូវបានបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យភ្លាមៗដើម្បីការពារការវិវត្តទៅមុខទៀតនៃរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ។

ពណ៌ក្រហម

ក្រុមពណ៌ក្រហមគឺជាក្រុមដែលមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរជាងគេដែលបានបង្ហាញក្នុងបញ្ជីខាងក្រោម:

- អស់ដង្ហើម និងបង្ហាញសញ្ញារង្វេងរង្វាន់ស្មារតីដូចជា មិនអាចបញ្ចប់ប្រយោគពេលកំពុងនិយាយ ស្តឹក និងឆ្លើយតបយឺត
- មានអាការៈឈឺទ្រូងគ្រប់ពេលវេលា
- រលាកសួត
- មានការធ្លាក់ចុះនៃកម្រិតអុកស៊ីសែន (SpO2) ស្មើរ រឺទាបជាង 3 ភាគរយ
- មានការវិវត្តនៃជម្ងឺស្ទះសួតបង្ហាញនៅលើ X-ray

ការឆ្លើយតបក្រុមក្រហម



ត្រូវបានបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យភ្លាមៗ

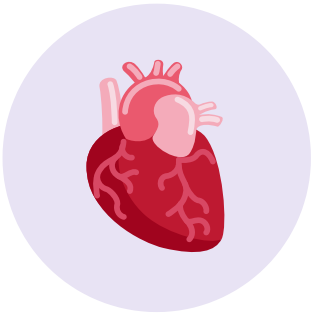
Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

ក្រុមងាយរងគ្រោះ

ក្រុមងាយរងគ្រោះគឺទំនងជាវិវត្តរោគសញ្ញាកូវីដ-19ធ្ងន់ធ្ងរជាងគេ។ នៅពេលដែលក្រុមងាយរងគ្រោះបានធ្វើតេស្តកូវីដ-19វិជ្ជមាន ពួកគេនឹងត្រូវចាត់ជាថ្នាក់ក្រុមកម្រិតរោគសញ្ញាពណ៌លឿង។ ក្រុមនេះរួមមាន;

1.មនុស្សចាស់ដែលមានអាយុលើស 60 ឆ្នាំជាមួយ/មិនមានជម្ងឺពីកំណើត

2.មនុស្សដែលមានលក្ខខណ្ឌផ្នែកសាស្ត្រដូចខាងក្រោម។



ជម្ងឺបេះដូង និង
សរសៃឈាម

ជម្ងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ / ជម្ងឺសួត

ជម្ងឺក្រលៀនរ៉ាំរ៉ៃ

ជម្ងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល រឺ
ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

មហារីក

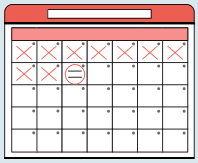
ទឹកនោមផ្អែម

ធាត់

Sources:
1. Bangkokbiznews, 7 กลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว เตรียมตัวรับวัคซีนโควิด-19 (2021), https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/923069.
2. World Health Organization, *COVID-19: Vulnerable and High Risk Group* (2021), https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups.

ការមានផ្ទៃពោះ និងកូវីដ-19

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែមានការការពារជាមុនបន្ថែមព្រោះ
ពួកគេទំនងជាងាយនឹងវិវត្តធ្ងន់ធ្ងរពីកូវីដ ១៩ បើប្រៀបធៀបទៅនឹងស្ត្រីមិនមានផ្ទៃពោះ។

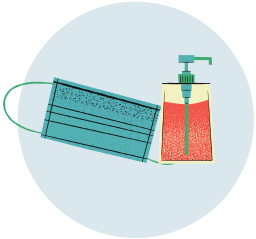


ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះ 24 សប្តាហ៍ហើយមិនមានក្តីបារម្ភធ្ងន់ធ្ងរក្នុងការប្រឹក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតទេ សូមពិចារណាលើការពន្យាពេលការណាត់ជួបរបស់អ្នកតាមដែលអ្នក
យល់ថាសមស្រប។

សូមអនុវត្តតាមមាតុភាពឲ្យបានតឹងរឹង និងជៀសវាងការស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យរយៈពេលយូរ
ប្រសិនបើអ្នកធ្លាក់ចូលក្នុងប្រភេទទាំងនេះណាមួយ;

- អ្នកមានផ្ទៃពោះ 32 សប្តាហ៍ រឺច្រើនជាងនេះ
- អ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការមានផ្ទៃពោះ: ក្រោមអាយុ 17 ឆ្នាំ
រឺអាយុលើសពី 35 ឆ្នាំ មានកូនច្រើន មានប្រវត្តិមានផ្ទៃពោះស្មុគស្មាញ។ល។
- អ្នកមានជម្ងឺបន្ថែម; ជម្ងឺលើសឈាម, ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត ស្ថានភាព
បេះដូង ជម្ងឺហឺត ជម្ងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃ ជម្ងឺតំរងនោមរ៉ាំរ៉ៃ
និងភាពស៊ាំចុះខ្សោយនៃការមានផ្ទៃពោះ។

ណែនាំខ្ពស់ក្នុងការជៀសវាង
ប្រភេទនៃការធ្វើដំណើរសាធារណៈ:
ដែលមានហ្វូងមនុស្ស និងមិនត្រូវ
ធ្វើដំណើរជាមួយមនុស្សលើសពីម្នាក់
ឡើយ



ពាក់ម៉ាសឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងយក
អាល់កុលដែលលាងសម្អាតដៃឲ្យបាន
ញឹកញាប់

រក្សាគម្លាត (2 ម៉ែត្រ) កំឡុងពេល
រង់ចាំការណាត់ជួបនៅមន្ទីរពេទ្យ

បោះចោលម៉ាសដែលបានប្រើរួច
លាងដៃរបស់អ្នក និងផ្តាស់ប្តូរ
សម្លៀកបំពាក់នៅពេលអ្នកត្រលប់មក
ផ្ទះវិញ

រាយការណ៍ជាបន្ទាន់ទៅមន្ទីរពេទ្យសម្ភព ប្រសិនបើស្ថានភាពមិនប្រក្រតីទាំងនេះ
កើតឡើង; ហើម, ថយចុះនៃចលនារបស់ទារក, ហូរឈាមតាមទ្វារមាស,
មានអារម្មណ៍ឈឺចាប់នៅស្បូន, ការលេចធ្លាយសារធាតុរាវ។

Sources:
1. Centers of Disease Control and Prevention, Morbidity and Mortality Weekly Report (2020). https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm
2. Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.
3. Women's Care, What Determines a High-risk Pregnancy? Causes and Symptoms (2021). https://womenscarefl.com/health-library-item/what-determines-a-high-risk-pregnancy/
4. RTCOG Clinical Practice Guideline: Management of Covid-19 Infection in Pregnancy (2020) https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/256303242141133PM_CPG-Covid-Preg-20Mar20.pdf

ការនៅដោយឡែកនៅផ្ទះ

អ្នកជម្ងឺណាដែលរង់ចាំចូលមន្ទីរពេទ្យ រីឯលក្ខុង
មន្ទីរពេទ្យ និងត្រូវបានអនុញ្ញាតដោយវេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យ
នៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ

អ្នកជម្ងឺដែលបាននៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ៧ ទៅ ១០ថ្ងៃ
ហើយបានធូរស្រាលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទទួលបានការ
ព្យាបាលបន្តែមទៀតនៅផ្ទះ

Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

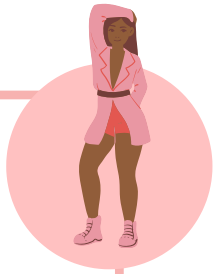
មនុស្សដែលមានសិទ្ធិក្នុងការនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ

អនុវត្តចំពោះអ្នកជម្ងឺ (បៃតង) ដែលមិនមានរោគសញ្ញាឬមានរោគសញ្ញាកូវីដ -១៩ ស្រាល (បៃតង) ដែលមានលក្ខខណ្ឌដូចខាងក្រោម។

អ្នកមានអាយុតិចជាង 60 ឆ្នាំ

មានសុខភាពល្អ

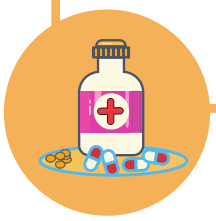
រស់នៅតែម្នាក់ឯង រឺចែករំលែកផ្ទះជាមួយមនុស្សមិនលើសពីម្នាក់



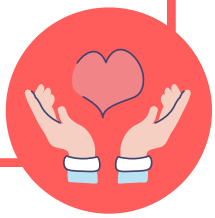
មិនធាត់
(ទម្ងន់តិចជាង 90 គីឡូក្រាម)

មិនឈឺចាប់ពីជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃដូចជា

- ជំងឺស្ទះសួតរ៉ាំរ៉ៃ (COPD); ជំងឺសួត
- ជំងឺតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃ (CKD ដំណាក់កាល 3,4)
- ជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាម
- ជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល រឺជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមធ្ងន់ធ្ងរ
- លក្ខខណ្ឌផ្សេងទៀតដែលគ្រូពេទ្យអាចចាត់ទុកថាធ្ងន់ធ្ងរ។



ករណីបែបនេះត្រូវតែបង្ហាញពីសេរីភាពឆន្ទៈរបស់ខ្លួនក្នុងការនិយាយ



អ្នកជំងឺដែលមិនបំពេញតាមលក្ខខណ្ឌដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ប៉ុន្តែសមត្ថភាពរបស់ពួកគេត្រូវបានវាយតម្លៃ និងមានការអនុញ្ញាតពីវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីចូលទៅអនុវត្ត
“ ការដាក់ឲ្យ នៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ”

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

ការអនុវត្តរបស់អ្នកជម្ងឺកំឡុងពេលនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ

asylum access THAILAND

នៅផ្ទះ

អ្នកត្រូវតែនៅផ្ទះ មានន័យថាការធ្វើដំណើរចេញក្រៅផ្ទះ រឺមានអ្នកមកលេងគឺត្រូវហាមប្រាម

នៅក្នុងបន្ទប់ជាក់លាក់

ប្រសិនជាអាច នៅបន្ទប់ដាច់ឡែកពីសមាជិកគ្រួសារជាមួយបង្អួចដែលមានខ្យល់ចេញចូល។ ប្រសិនជាមិនអាចទេ សូមបែងចែកតំបន់មួយនៃផ្ទះដែលមានចម្ងាយយ៉ាងតិច 3 ជំហានពីមនុស្សផ្សេងទៀត

ជៀសវាងការចែករំលែករបស់របរប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន

កុំចែករំលែកអាហារ រឺបរស់របរប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយអ្នកដ៏ទៃ

លាងដៃរបស់អ្នក

លាងដៃឲ្យញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងតិច 40 វិនាទីរឺសម្អាតជាមួយអាល់កុលជែល។ ត្រូវប្រាកដថាលាងសម្អាតលើផ្ទៃអ្វីទាំងអស់ក្នុងបន្ទប់ដែលបានប៉ះញឹកញាប់ (តុ ដៃទ្វា បង្គាន់ដៃ។ល។)។

សម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងវត្តមាន

សម្រាក និងពិសារវត្តមានឲ្យបានច្រើនដើម្បីរក្សាជាតិទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

អនុវត្តការរក្សាគម្លាត

ជៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយសមាជិកក្នុងផ្ទះ រឺនៅឆ្ងាយពីគ្នាយ៉ាងតិច 2 ម៉ែត្រពីគ្នាជានិច្ច

ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដាច់គ្នា

អ្នកគួរតែប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកប្រសិនបើអាចទៅរួច។ ប្រើសិនបើអ្នកប្រើបន្ទប់ទឹកជាមួយសមាជិកគ្រួសារ បន្ទប់ទឹកដែលបានប្រើរួចគួរតែត្រូវបានសម្អាតបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ហើយ

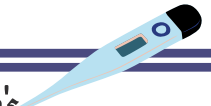
ពាក់ម៉ាសជានិច្ច

ពាក់ម៉ាសគ្រប់ពេលប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនៅក្បែរមនុស្សផ្សេងទៀត។ ផ្លាស់ប្តូរម៉ាសបន្ទាប់ពីប្រើបានមុន រឺ8 ម៉ោងនៃការប្រើប្រាស់ប្រសិនបើសើម រឺក៏វាកខ្វក់។

បោកសំលៀកបំពាក់ដាច់គ្នា

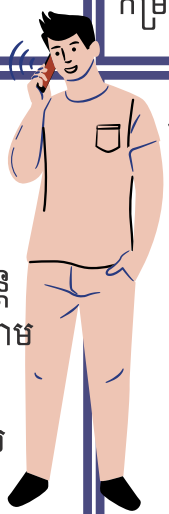
សម្លៀកបំពាក់ ក្រណាត់ កន្សែង និងវត្ថុផ្សេងៗទៀតគួរតែត្រូវបានលាងសម្អាតដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដ៏ទៃដោយប្រើសាប៊ូ រឺសាប៊ូបោកខោអាវ។

តាមដានសុខភាពរបស់អ្នកឲ្យដិតដល់



តាមដានសុខភាពរបស់អ្នកឲ្យដិតដល់រួមមាន សីតុណ្ហភាព កម្រិតអុកស៊ីសែន ក្រុនក្តៅ និងអស់កម្លាំង

ទាក់ទងកន្លែងផ្តល់សាស្ត្រ



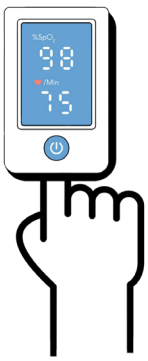
សូមទាក់ទងមណ្ឌលសុខភាពដែលទទួលបន្ទុកករណីរបស់អ្នកជាបន្ទាន់ដើម្បីទទួលបានការអង្កេតសុខភាព រឺបញ្ជូនបន្ត ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរដូចខាងក្រោម ; ជួបប្រទះការពិបាកដកដង្ហើម អសមត្ថភាពក្នុងការរក្សាជាតិទឹក ខ្សោះជាតិទឹក ក្តៅខ្លួនឃ្លរ រឺមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ ។

ជៀសវាងការធ្វើដំណើរជាមួយមនុស្សច្រើនកុះករ

ការធ្វើដំណើរដោយការដឹកជញ្ជូនដែលមានមនុស្សកុះករច្រើនគឺមិនត្រូវបានណែនាំទេដូចជា ឡានក្រុង រឺរថភ្លើងនៅពេលអ្នកត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ។ សូមពាក់ម៉ាសរាល់ពេលដែលអ្នកធ្វើដំណើរទៅខាងក្រៅ ហើយធានាថាត្រូវធ្វើដំណើរដោយមាន បើកបង្អួច រឺប្រើរន្ធខ្យល់សម្រាប់ចរាចរខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ។

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

ឧបករណ៍វាស់ជីពចរប្រើប្រាស់របៀបណា?



- បើកឧបករណ៍វាស់ជីពចរ។ ត្រូវប្រាកដថាលេខមើលឃើញនៅលើស្ក្រីន
- ដាក់ម្រាមដៃចង្អុល រឺម្រាមដៃកណ្តាលចូលទីក្នុងឧបករណ៍វាស់។ ទុកពេលប៉ុន្មានវិនាទីដើម្បីឲ្យឧបករណ៍ចាប់បានជីពចរ និងបង្ហាញកំរិតអុកស៊ីសែន (SpO2)
- SpO2 (កំរិតអុកស៊ីសែន): អាចត្រូវបានឃើញជាភាគរយ (%)
- ធ្វើការអាន និងកត់ត្រាកម្រិតអុកស៊ីសែនរបស់អ្នក

- ប្រសិនបើ SpO2 ក្រោម 95% អញ្ចឹងមនុស្សម្នាក់គួរតែត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ត្រីពេទ្យភ្លាមៗ

- លាងសម្អាតម្រាមដៃដែលបានកំណត់ជាមួយទឹកអនាម័យ រឺអាល់កុលបន្ទាប់ពីប្រើរួច
- ដើម្បីចៀសវាងការអានខុស កុំធ្វើតេស្តលើម្រាមដៃដែលមានទឹកថ្នាំក្រចក

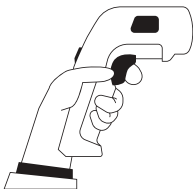
តើវាស់សីតុណ្ហភាពជាមួយទែម៉ូម៉ែត្រដូចម្តេច?

ការប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រកំដៅឌីជីថលតាមមាត់

- សម្អាតចុងឧបករណ៍វាស់ដោយទឹកត្រជាក់ និងសាប៊ូ បន្ទាប់មកលាងជម្រះវាចេញ
- កុំបរិភោគ រឺផឹកអ្វីយ៉ាងតិចណាស់ប្រាំនាទីមុនពេលអ្នកវាស់សីតុណ្ហភាពរបស់អ្នក ព្រោះសីតុណ្ហភាពនៃអាហារ រឺភេសជ្ជៈអាចបណ្តាលឲ្យមានលទ្ធផលមិនត្រឹមត្រូវ
- បើកទែម៉ូម៉ែត្រ។
- ដាក់ចុងឧបករណ៍វាស់ក្រោមអណ្តាតរបស់អ្នកឆ្ពោះទៅខាងក្រោយមាត់របស់អ្នក។
- បិទបបូរមាត់របស់អ្នកនៅជុំវិញទែម៉ូម៉ែត្រហើយកាន់ទែម៉ូម៉ែត្រប្រហែល 40 វិនាទី រឺរហូតដល់វាបន្លឺឡើង/បញ្ចេញពន្លឺ។
- ពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពនៅលើអេក្រង់ហើយកត់ត្រាសីតុណ្ហភាពរបស់អ្នក។

- គ្រុនក្តៅ: សីតុណ្ហភាព 100.4 F (38 អង្សាសេ) រឺខ្ពស់ជាងនេះគឺចាត់ទុកជា គ្រុនក្តៅ

- លាងជម្រះទែម៉ូម៉ែត្រក្នុងទឹកត្រជាក់ សម្អាតវាជាមួយអាល់កុល និងលាងជម្រះម្តងទៀត។



ការប្រើប្រាស់កាំភ្លើងវាស់កម្តៅ

- បើកកាំភ្លើងកំដៅហើយធានាថាវាកត់ត្រាសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ
- រក្សាកាំភ្លើងវាស់កម្តៅនៅចម្ងាយមួយបាតដៃ (៦ អ៊ីញ) ពីថ្ងាសហើយចុចប៊ូតុងដើម្បីកត់ត្រាសីតុណ្ហភាព
- អានលេខនៅលើ “ អេក្រង់” ហើយកត់ត្រាសីតុណ្ហភាពរបស់អ្នក។

- គ្រុនក្តៅ: សីតុណ្ហភាព 100.4 F (38 អង្សាសេ) រឺខ្ពស់ជាងនេះគឺចាត់ទុកជា គ្រុនក្តៅ

- សម្អាតកាំភ្លើងវាស់កម្តៅដោយទឹកអនាម័យ រឺជែលអាល់កុលបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ រឺនៅពេលដែលកាំភ្លើងត្រូវបានចាប់កាន់ដោយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត

Sources:
1. Ministry of Health & Family Welfare Government of India, *Revised Guidelines For Home Isolation Of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases* (2020), https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf.
2. NHS, How do I take a temperature? (Nhs choices, 2020), https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-take-someones-temperature/.

ព្យាបាលខ្លួនឯងកំឡុងពេលនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះដោយរបៀបណា?

ប្រសិនបើក្តៅខ្លួនជាមួយកម្តៅខ្លួនលើសពី 37.5 អង្សាសេ

- សម្រាកឲ្យបានច្រើនយ៉ាងតិច 7 ទៅ 8ម៉ោង ក្នុងការគេងរាល់យប់
- ទទួលទានសារធាតុរាវឲ្យបានច្រើន
- ត្រួតពិនិត្យពណ៌ទឹកនោមរបស់អ្នក ពណ៌លឿងស្លេកមានន័យថាអ្នកទំនងជាខ្វះជាតិទឹក ខណៈដែលពណ៌ក្រម៉ៅមានន័យថាអ្នកគួរតែទទួលទានទឹកឲ្យបានច្រើន។
- លេបថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលរៀងរាល់ 4 ទៅ 6 ម៉ោងម្តង
- ដើម្បីបញ្ចុះកម្តៅខ្លួនរបស់អ្នកដាក់អេប៉ុងងូតទឹកជាមួយទឹកត្រជាក់នៅលើតំបន់ដែលមានកំដៅខ្ពស់ដូចជា ក្តៀក ក និងក្រលៀន។

ប្រសិនបើមានក្អក

- គេងចំហៀងខ្លួន រឺដាក់ខ្នើយខ្ពស់ ហើយជៀសវាងការគេងខ្នងរាបស្មើ។
- ទទួលទានថ្នាំក្អក រឺស្ករបំបាត់ឈឺកដើម្បីបំបាត់ការក្អក។
- ផឹកទឹកក្តៅឧណ្ហជាមួយទឹកឃ្មុំ (កុំឲ្យទៅក្មេងក្រោមអាយុ 12 ខែ)

ប្រសិនបើមានការរាគរូស រឺក្អួត

- ជៀសវាងផលិតផលដូចជា ផលិតផលទឹកដោះគោ (ដូចជា យ៉ាអួ និងទឹកដោះគោ) ផ្លែឈើស្រស់ៗ និងអាហារឆ្ងាញ់ដែលពិបាករំលាយ។
- បឺតសារធាតុរាវដែលជួយកង្វះជាតិទឹកតាមមាត់ (ORS) តិចៗឲ្យបានញឹកញាប់លាយជាមួយទឹកស្អាត រឺទឹកដែលដាំរួចពេញមួយថ្ងៃ (អ្នកជម្ងឺដែលមានជម្ងឺក្រលៀន រឺបេះដូងគួរតែពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតមុននឹងទទួលទាន ORS)។
- ប្រសិនបើអ្នកបាត់បង់ចំណង់អាហារ ព្យាយាមទទួលទានចំណែកតូចៗ ប៉ុន្តែញឹកញាប់។

ប្រសិនបើជួបប្រទះភាពពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម រឺដង្ហើមខ្លី

- បើកបង្អួច រឺនៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ
- ដកដង្ហើមយឺតៗ និងវែងតាមរយៈច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
- អង្គុយចុះឲ្យត្រង់ដោយបន្ទរស្មារបស់អ្នក ប៉ុន្តែមិនឲ្យកោងរឺរាងមូលទេ។
- ផ្ទៀងទៅមុខបន្តិច បន្ទរកែងដៃរបស់អ្នកទៅលើជង្គង់របស់អ្នក និងដកដង្ហើមឲ្យបានវែងដើម្បីជួយដង្ហើមរបស់អ្នកឲ្យបានស្រួលជាងមុន។
- ព្យាយាមកុំស្មុគស្មាញ និងភ័យស្លន់ស្លោ។
- ទីតាំងគេង៖ គេងផ្ទៀងខ្លួន រឺខ្ញើយខ្ពស់។

Source: โรงพยาบาลวิชัยเวช, ติดโควิด-19 มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอย่างไร (n.d.), https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/.

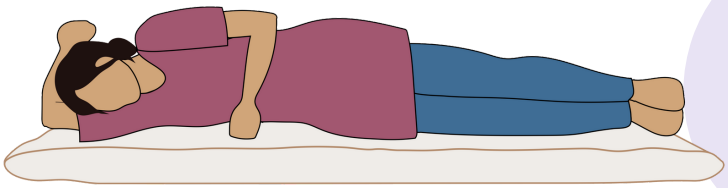
asylum access THAILAND

ទីតាំងគេង

ទីតាំងទម្រេតខាងក្រោមជួយបន្ធូរអោគសញ្ញាប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរនៃសួតពីកូវីដ-19ដូចជា
ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម រីដង្ហើមខ្លី និងហត់នឿយ

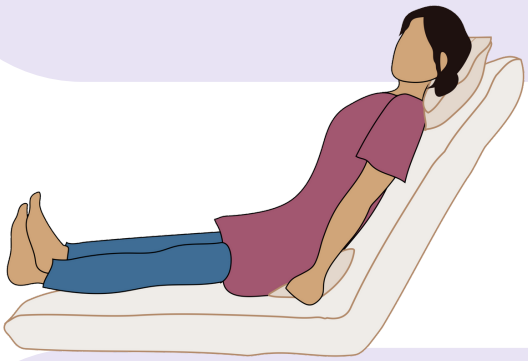
1

គេងផ្កាប់មុខចុះតាមឥរិយាបថដែលស្រួលបំផុតសម្រាប់អ្នកឲ្យបាន 30 នាទីទៅ 2 ម៉ោង



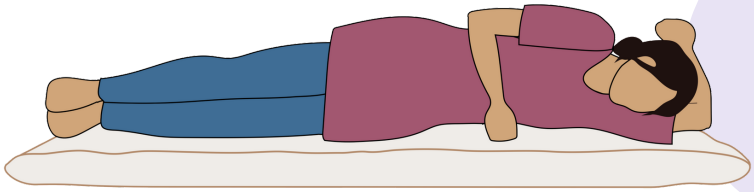
2

អមជាមួយការគេងផ្អៀងនៅផ្នែកខាងស្តាំ 30 នាទីទៅ 2 ម៉ោង



3

បន្ទាប់មកអង្គុយចុះ 60 ទៅ 90 ដឺក្រេ ឲ្យបាន 30 នាទីទៅ 2 ម៉ោង

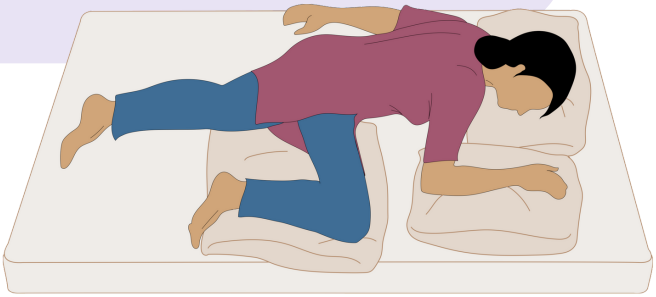


4

បន្ទាប់គេងទៅផ្នែកខាងឆ្វេងរបស់អ្នកឲ្យបាន 30 នាទីទៅ 2 ម៉ោង។

5

បន្ទាប់មកទៀតផ្កាប់មុខ និងដាក់ជើងឡើងលើឲ្យបាន 30 នាទីទៅ 2 ម៉ោង។



នៅពេលអ្នកបានធ្វើរួចរាល់នូវរបៀបខាងលើរួចហើយ អ្នកអាចធ្វើរបៀបដំបូងម្តងទៀតអមជាមួយកាយវិការផ្សេងទៀតតាមលំដាប់លំដោយ។

Source: Office of the Principal Scientific Adviser to the Government of India, *Home care tips for managing COVID-19* (2021), https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2021/apr/doc202143021.pdf.

Fai Talai Jone (Andrographis Paniculata)

Far Talai Jone គឺជាឱសថដែលមានមូលដ្ឋានជាស្មៅដែលត្រូវបានបើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយ ក្នុងប្រទេសថៃសម្រាប់រោគសញ្ញាស្រាល (ដូចជា គ្រុនក្តៅ ឈឺក និងឆ្អឹក) និងអ្នកជម្ងឺគ្មានរោគសញ្ញា។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វានៅតែមិនទាន់ត្រូវបានបញ្ជាក់ជាផ្លូវការដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក(WHO) រឺនៅទូទាំងពិភពលោកថាជាសះស្បើយ រឺការពារការឆ្លងជម្ងឺកូវីដ-19នៅឡើយទេ។

*ដោយសារមានការសិក្សាជាបន្ត សូមរង់ចាំទទួលព័ត៌មានថ្មីៗ។

ការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន

ជៀសវាងការប្រើប្រាស់ Far Talai Jone ជាមួយថ្នាំដែលជួយការពារការកកឈាម (ថ្នាំប្រឆាំងកំណកឈាម) បញ្ឈប់កោសិកាក្នុងឈាមពីការស្អិតជាប់គ្នា (ថ្នាំប្រឆាំងកំណកឈាម) និងថ្នាំសម្ពាធឈាមមានដូចជា វ៉ាហ្វារីន និង អាស្ពីរីន ពីព្រោះវាអាចបង្កើតផលប៉ះពាល់រួមគ្នា។

មានផ្ទៃពោះ អាចមានផ្ទៃពោះ និង/រឺ កំពុងបំបៅដោះគឺមិនត្រូវបានណែនាំ ដោយសារតែការកន្ត្រាក់សួនដែលអាចនាំឲ្យមានការរលូតកូន កើតមិនគ្រប់ខែ រឺពិការពីកំណើត។

វាមិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលមានលក្ខខណ្ឌជម្ងឺមូលដ្ឋានដូចជា ជំងឺសួត រ៉ាំរ៉ៃ ស្ថានភាពបេះដូងធ្ងន់ធ្ងរ សម្ពាធឈាមខ្ពស់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម រឺជំងឺថ្លើម។

Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

កម្រិត

សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ

លេប andrographolide សរុប 180 មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ
រយៈពេលពីរបីថ្ងៃជាប់ៗគ្នា
*សូមចំណាំថា ម៉ាកនីមួយៗមានចំនួន andrographolide ខុសៗគ្នា។ អានស្លាកថ្នាំដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងធ្វើតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត រឺឱសថការី

សម្រាប់ក្មេងដែលមានទម្ងន់ក្រោម 5 គីឡូក្រាម:

លេប 3 ទៅ 3.5 មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃក្នុងមួយគីឡូក្រាមនៃទម្ងន់ខ្លួន។
ប្រសិនបើទម្ងន់ 50 គីឡូក្រាម រឺខ្ពស់ជាងនេះ
ប្រើប្រាស់កម្រិតដូចមនុស្សពេញវ័យដែរ

*មិនត្រូវលេប Far Talai Jone ច្រើនជាង 5 ថ្ងៃជាប់ៗគ្នាទេ

ទម្ងន់ខ្លួន	ចំនួននៃ Andrographolide
20	60 មីលីក្រាម/ថ្ងៃ
30	90 មីលីក្រាម/ថ្ងៃ
40	120 មីលីក្រាម/ថ្ងៃ

សេចក្តីណែនាំ

- សូមអានផ្លាកឱសថដោយយកចិត្តទុកដាក់ ព្រោះបរិមាណ Andrographolide អាចប្រែប្រួលតាមក្រុមហ៊ុនផលិតឱសថនីមួយៗ
- វាត្រូវបានណែនាំឲ្យលេបវាម្តងបន្ទាប់ពីអាហារដើម្បីការពារការចង់ក្អួត និងក្អួត
- វាត្រូវបានគេណែនាំឲ្យលេប Fah Talai Jone ក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោង (3 ថ្ងៃ) នៅពេលអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានចំពោះ Covid-19

ផលប៉ះពាល់

- ឈប់លេបវាប្រសិនបើរោគសញ្ញាអ្នកវិវត្តទៅសភាពធ្ងន់ធ្ងរដូចជា; បាត់បង់ចំណង់អាហារ រាគរូស ចង់ក្អួត ក្អួត ឈឺក្បាល ញ័រទ្រូង និងអស់កម្លាំង។
- ណែនាំឲ្យអង្គុយ រឺដេកចុះប្រសិនបើមានអារម្មណ៍វិលមុខ រឺចង់សន្លប់ ប្រសិនបើរោគសញ្ញាមិនបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ៣០ នាទីសូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។
- នៅពេលប្រើជ្រុល រឺប្រើរយៈពេលយូរជាងការណែនាំ Fah Talai Jone អាចបណ្តាលអោយស្ពឹក រឺខ្សោយនៅត្រង់ជើង និងដៃ និងផលប៉ះពាល់ផ្សេងទៀតដែលមិនចង់បាន
- អ្នកខ្លះអាចមានប្រតិកម្មអាលែកហ្ស៊ី កន្ទួលក្រហម និងហើមមុខ។ ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាទាំងនេះសូមឈប់ប្រើហ្វា Fah Talai Jone ប្រើថ្នាំអាលែកហ្ស៊ីដើម្បីបន្ថយរោគសញ្ញាអាលែកហ្ស៊ីភ្លាមៗ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតហើយកុំប្រើវាម្តងទៀត

Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

អំបិលជំនួយកង្វះជាតិទឹកតាមមាត់ (ORS) និងកូវីដ-19

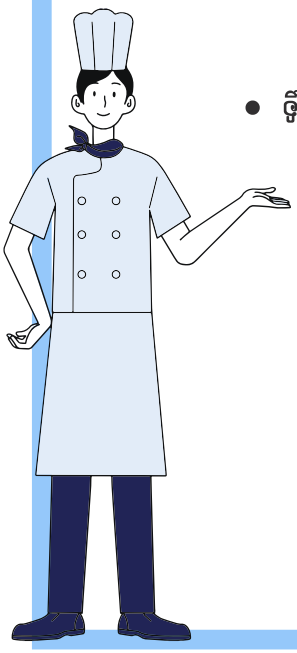
ទន្ទឹមនឹងគ្រុនក្តៅ មនុស្សជាច្រើនដែលមានកូវីដ-19 មានរោគសញ្ញាក្រពះពោះវៀនហើយមានអារម្មណ៍ចង់ក្អួត ក្អួត និងរាគរូស។ រាគរូសអាចបណ្តាលឲ្យខ្សោះជាតិទឹកដែលកើតឡើងនៅពេលរាងកាយរបស់អ្នកមិនមានជាតិទឹកច្រើនតាមដែលវាត្រូវការ។ ការខ្វះជាតិទឹកអាចធ្ងន់ធ្ងរហើយអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់ប្រសិនបើវាមិនអាចដោះស្រាយបាន រឺមិនបានដោះស្រាយឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ក្នុងកំឡុងពេលរង់ចាំដើម្បីចូលមន្ទីរពេទ្យ វាត្រូវបានណែនាំឲ្យផឹកទឹកអំបិលដែលមានជាតិទឹកក្នុងមាត់ (ORS) ដើម្បីបំពេញជាតិទឹកដែលបាត់បង់ដោយសារវារាគរូស។

*ភេសជ្ជៈកីឡាគឺមិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលមានអាការៈ គ្រុនក្តៅ រាគរូស រឺក្អួតដោយសារតែកំហាប់អំបិលនិងស្ករនៅក្នុងភេសជ្ជៈកីឡាគឺខុសគ្នាពី ORS និងវាអាចធ្វើឲ្យស្ថានភាពរបស់អ្នកកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។

រូបមន្តធ្វើអំបិលជំនួយកង្វះជាតិទឹកតាមមាត់ (ORS) នៅផ្ទះ

គ្រឿងផ្សំមានដូចខាងក្រោម:

- ស្ករ 2 ស្លាបព្រាកាហ្វេ (24ក្រាម)
- អំបិលកន្តេះស្លាបព្រាកាហ្វេ (3ក្រាម)
- ទឹកពិសារស្អាតមួយលីត្រ រឺទឹកដាំរួច និងត្រជាក់



កូរគ្រឿងផ្សំរហូតដល់អំបិលនិងស្ករលាយ

Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

កញ្ចប់ជំនួយបឋម

មន្ទីរពេទ្យជាច្រើនកំណត់ចំនួននៃអ្នកជម្ងឺមកពីខាងក្រៅប្រចាំថ្ងៃចំពេលមានការផ្ទុះឡើងដោយសារតែធនធាន និងការផ្គត់ផ្គង់ឧបករណ៍ការពារមានកម្រិត។ វាត្រូវបានផ្តល់យោបល់ឲ្យជៀសវាងក្នុងការទៅមន្ទីរពេទ្យប្រសិនបើមិនចាំបាច់ទេ។ កំឡុងពេលនៅផ្ទះ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការដែលមានកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលមានក្នុងស្តុកគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកអាចព្យាបាលបញ្ហាសុខភាព គ្រោះថ្នាក់ និងរបួសតូចតាចបាន។

កញ្ចប់ជំនួយសង្គ្រោះបឋមចាំបាច់សម្រាប់កូវីដ-19មានផ្ទុកដូចជា:

ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ និងគ្រុនក្តៅ

- ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលគ្រាប់សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ
- ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលទឹកសេរ៉ូសសម្រាប់ក្មេង

រាគរូស

- អំបិលជំនួយកង្វះជាតិទឹកតាមមាត់ (ORS)

- ធ្យូងសកម្ម

ក្អក និងឈឺក

- ថ្នាំបំបាត់ក្អក រឹបន្តក់

ស្ថានភាពអាលែកហ្ស៊ីដូចជាហៀរសំបោរ

- ក្លរហ្វេនីរ៉ាមីន

អាហារបំប៉នសម្រាប់បង្កើនប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក

- វីតាមីនចម្រុះ
- វីតាមីនឌី
- វីតាមីនស៊ី

- វីតាមីនប៊ីកំផ្លេច

ថ្នាំផ្សេងៗទៀតរួមមាន:

ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ និងទឹកថ្នាំសម្លាប់

- ប៊ែតាឌីន (Povidone-iodine)

- ភ្នាក់ងារសម្លាប់មេរោគ និងទឹកសម្លាប់មេរោគ (Chloroxylenol)

- អាល់កុល Isopropyl

ការសម្អាត និងផលិតផលទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគ

- ទឹកលាងដៃ
- ផលិតផលសម្អាត

Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

ផលិតផលលាងសម្អាតអនាម័យដោយខ្លួនឯង

ទឹកន្លែងរស់នៅក្លាយទៅជាចំណុចនៃការឆ្លងមេរោគកូវីដ-19 ព្រោះអ្នកអាចនាំមេរោគទៅផ្ទះរបស់អ្នកដោយមិនដឹងខ្លួន។ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការធានាឲ្យបាននូវអនាម័យនៃទឹកន្លែងរបស់អ្នកជាមួយនឹងផលិតផលដែលអ្នកងាយស្រួលស្វែងរកនៅតាមហាងដែលនៅជិតអ្នក។

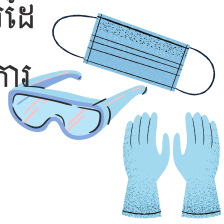
របៀបលាយផលិតផលសម្លាប់មេរោគធ្វើដោយខ្លួនឯង

1 លាយសារធាតុពណ៌ស 2 គម្រប ក្នុងទឹក 2 លីត្រឲ្យបានល្អបំផុត

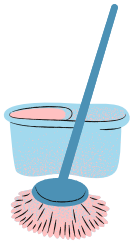
2 មិនត្រូវលាយសារធាតុពណ៌ស ជាមួយផលិតផលលាងសម្អាតផ្សេងទៀតនោះទេ

សេចក្តីណែនាំនៃការសម្អាត

- ពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក (PPE) ដូចជា ស្រោមដៃ ម៉ែនតា វីរម៉ែនតាដើម្បីការពារប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន និងដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយផ្ទៃដោយផ្ទាល់

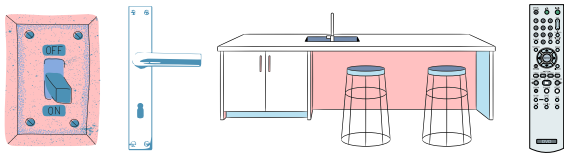


- ធានាឲ្យមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អគ្រប់គ្រាន់ដូចជាបើកបង្អួច វីទ្វារ



- សម្អាតផ្ទៃរបស់របរក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកជារឿយៗនៅពេលដែលសង្កេតឃើញថាវាកខ្វក់

- ធានាថាត្រូវសម្អាតផ្ទៃដែលមានការចាប់កាន់ខ្ពស់ដូចជា ដៃទ្វារ តេឡេបញ្ជារ តុ បង្កាន់ដៃ កុងតាក់បិទបើក និងតុផ្ទះបាយជាមួយទឹកសម្លាប់មេរោគដែលធ្វើខ្លួនឯង វីផលិតផលអនាម័យដែលមានជាតិអាល់កុល 70%។

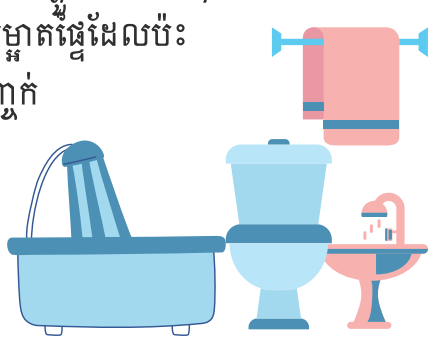


Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

សេចក្តីណែនាំនៃការសម្អាត

- សម្រាប់កម្រាលឥដ្ឋ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះ សាប៊ូ រឺទឹកលាងសម្អាត និងទឹក។ ចាប់ផ្តើមពីកន្លែងដែលកខ្វក់បំផុតរហូតដល់កខ្វក់តិច ត្រូវប្រាកដថាជៀសវាងការសម្អាតកន្លែងដដែលម្តងទៀត។ បន្ទាប់មក ប្រើប្រាស់ទឹកសម្លាប់មេរោគដែលធ្វើដោយខ្លួនឯង និងផលិតផលអនាម័យដែលមានជាតិអាល់កុល 70% រឺសារធាតុពណ៌សដើម្បីបញ្ចប់ដំណើរការសម្អាត។

- សម្រាប់បន្ទប់ទឹក ចាប់ផ្តើមជាមួយផលិតផលលាងសម្អាតបន្ទប់ទឹក បន្ទាប់មកសម្លាប់មេរោគនៅតំបន់នោះដោយចាក់ផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលធ្វើដោយខ្លួនឯង និងទុកចោលយ៉ាងតិច 10 នាទីមុននឹងលាងចេញជាមួយទឹក។ ប្រាកដថាលាងសម្អាតផ្នែដែលប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ដូចជាដៃទ្វារ ក្បាលរ៉ូប៊ីនេ ផ្តាល្អក តុ កញ្ចក់ និងប្រអប់សាប៊ូក្នុងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នកជាមួយនឹងផលិតផលទឹកសម្លាប់មេរោគដែលធ្វើដោយខ្លួនឯង
រឺផលិតផលអនាម័យដែលមានជាតិអាល់កុល 70%។



ការប្រុងប្រយ័ត្នទុកជាមុនជាពិសេស

- ជៀសវាងការបាញ់ផលិតផលអនាម័យដោយសារតែលទ្ធភាពនៃការសាយភាយនៃមេរោគ
- ល្អប្រើបំផុតដរាបណាអ្នករៀបចំផលិតផលរបស់អ្នក
- កុំប្រើប្រាស់ស្រោមដៃអនាម័យសម្រាប់គោលបំណងផ្សេងៗដើម្បីជៀសវាងការសាយភាយនៃមេរោគ
- ជៀសវាងការប៉ះត្រង់តំបន់ផ្នែមុខ (ភ្នែក ច្រមុះ និងបបូរមាត់) នៅពេលកំពុងធ្វើអនាម័យ រឺ/និងកំពុងប្រើប្រាស់ស្រោមដៃអនាម័យ
- ផលប៉ះពាល់; ផលិតផលអនាម័យភាគច្រើនគឺជាផលិតផលធ្វើឲ្យសដែលអាចរលាក និងបណ្តាលឲ្យរលាកស្បែករបស់អ្នកធ្ងន់ធ្ងរ។
ត្រូវប្រាកដថាជៀសវាងក្នុងការប៉ះដោយផ្ទាល់ រឺប៉ះជុំវិញតំបន់ភ្នែករបស់អ្នក

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

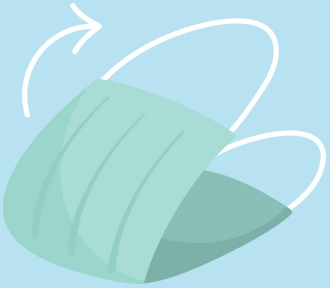
វិធីបោះម៉ាសចោល

1

ដោះម៉ាសរបស់អ្នកចេញ

2

បត់ម៉ាសរបស់អ្នក
ពាក់កណ្តាល រឺមួលវា។



3

ដាក់ម៉ាសរបស់អ្នកចូលក្នុង
ស្បោងផ្លាស្ទិកដាច់ដោយឡែក
ហើយបិទវាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

Source: Pikisuperstar, *Dispose Your Mask Properly* (Freepik, 2021), https://www.freepik.com/free-vector/how-dispose-face-mask-properly_10623544.htm.

asylumaccess THAILAND

កន្លែងដែលត្រូវទៅ

ចំពោះរោគសញ្ញារាងកាយសូមទាក់ទង:

Bangkok Refugee Center (BRC)

- ក្នុងករណីសុខភាពពិសេស BRC អាចផ្តល់សំណងការថែទាំទូទៅ
- អ្នកអាចទាក់ទង BRC តាមរយៈលេខទូរស័ព្ទដែលមានរាយដូចខាងក្រោម
  - 02-512-5632-4 នៅម៉ោងមន្ត្រីធ្វើការ
  - 086-010-4117 - លេខទូរស័ព្ទបន្ទាន់សម្រាប់គ្រាអាសន្នបន្ទាប់ពីម៉ោងធ្វើការដែលប្រតិបត្តិការ

ម៉ៀងរាល់ថ្ងៃចាប់ពីម៉ោង 07:00 – 23:00

Tzu Chi

Tzu Chi ផ្តល់ជូននូវកញ្ចប់ថ្នាំ (មិនគិតថ្លៃ) សម្រាប់អ្នកជម្ងឺកូវីដ-19 រោគសញ្ញាពណ៌បៃតង សូមទំនាក់ទំនងពួកគេដើម្បីព័ត៌មានបន្ថែមដោយប្រើប្រាស់ព័ត៌មានដូចដែលបានរាយខាងក្រោម

- Facebook: Tzuchithailand
- Line: Tzuchithailand
- លេខទូរស័ព្ទ: 080-558-5892 (អង់គ្លេស), 02-328-1161-63 & 062-8471388 (ថៃ)

សម្រាប់ចិត្តសាស្ត្រសង្គម និងជំនួយផ្លូវចិត្ត និងដោះស្រាយភាពស្មុគស្មាញ សូមទំនាក់ទំនង:

Jesuit Refugee Service (JRS)

- លេខទូរស័ព្ទ: 084-427-4136, 062-540-5456, 094-371-7834
- សេវាកម្មគ្លីនិកផ្លូវចិត្តបើកនៅថ្ងៃច័ន្ទ អង្គារ និង ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍។

ការអនុវត្តមុនពេលចូលទៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ

មានរឿងមួយចំនួនដែលអ្នកគួរតែរៀបចំទុកជាមុនៗនឹងចូលទៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ
អ្នកអាចនឹងឃើញបញ្ជីរត្រួតពិនិត្យដូចខាងក្រោម

- [ ] អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ - រួមទាំងកាត UNHCR រឺក៏លិខិតឆ្លងដែន
- [ ] ប័ណ្ណធានា (ប្រសិនបើអ្នកមាន)
- [ ] ទូរស័ព្ទដៃ ឆ្នាំងសាកទូរស័ព្ទ ឆ្នាំងសាកចល័ត និងលេខទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រាអាសន្ន
- [ ] វេជ្ជបញ្ជាផ្ទាល់ខ្លួនមួយសម្រាប់ស្ថានភាពសុខភាពផ្សេងទៀតដែលមានឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យ និងវេជ្ជបណ្ឌិតត្រឹមត្រូវ
- [ ] របស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរួមមាន កន្សែងអនាម័យ និងកន្ទប (ប្រសិនបើអ្នកមានកូន) និងក្រដាសអនាម័យ
- [ ] សម្លៀកបំពាក់មួយឈុត (សម្រាប់ថ្ងៃដែលអ្នកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ)
- [ ] លុយ កាតអេធីអឹម កាតដេប៊ីត និងកាតក្រេឌីត
- [ ] ម៉ាស និងអាល់កុលជែល
- [ ] កាបូបស្ពាយចំហៀង រឺស្បែងផ្ទាស្ទិកសម្រាប់ដាក់របស់របររបស់អ្នក

Source: ไทยรัฐออนไลน์, ช่วยหมอเบาแรง! วิธีเตรียมพร้อมเข้า “รักษาโควิด” ตั้งแต่เก็บกระเป๋า (2021), https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2072480.

ការចាក់វ៉ាក់សាំង និងផលប៉ះពាល់

តើខ្ញុំអាចចាក់វ៉ាក់សាំងភ្លាមៗបានដែរ ទោះបន្ទាប់ពីខ្ញុំបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានកូវីដ-19?

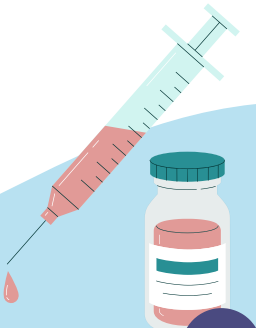
ទេ, អ្នកត្រូវតែរង់ចាំយ៉ាងតិច 90 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីជាសះស្បើយពីកូវីដ-19 ដើម្បីទទួលបានវ៉ាក់សាំង

តើខ្ញុំគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងដែរ ទោះបើទោះបីជាខ្ញុំបានជាសះស្បើយពីជម្ងឺ កូវីដ-19 ហើយនោះ?

អ្នកគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងប្រសិនជាអាច ព្រោះអ្នកជំនាញមិនបានបញ្ជាក់នោះទេថាអ្នកនឹងមិនឆ្លងម្តងទៀតភ្លាមៗទេ បន្ទាប់ពីជាសះស្បើយពីកូវីដ-19។ ម៉្យាងវិញទៀត ការចាក់វ៉ាក់សាំងផ្តល់នូវការជម្រុញខ្លាំងក្នុងការការពារក្នុងខ្លួនមនុស្សដែលបានជាសះស្បើយពីជម្ងឺកូវីដ-19។

តើខ្ញុំអាចឆ្លងជម្ងឺ កូវីដ-19 បានដែរ ទោះបើទោះបីជាខ្ញុំបានចាក់វ៉ាក់សាំងហើយ?

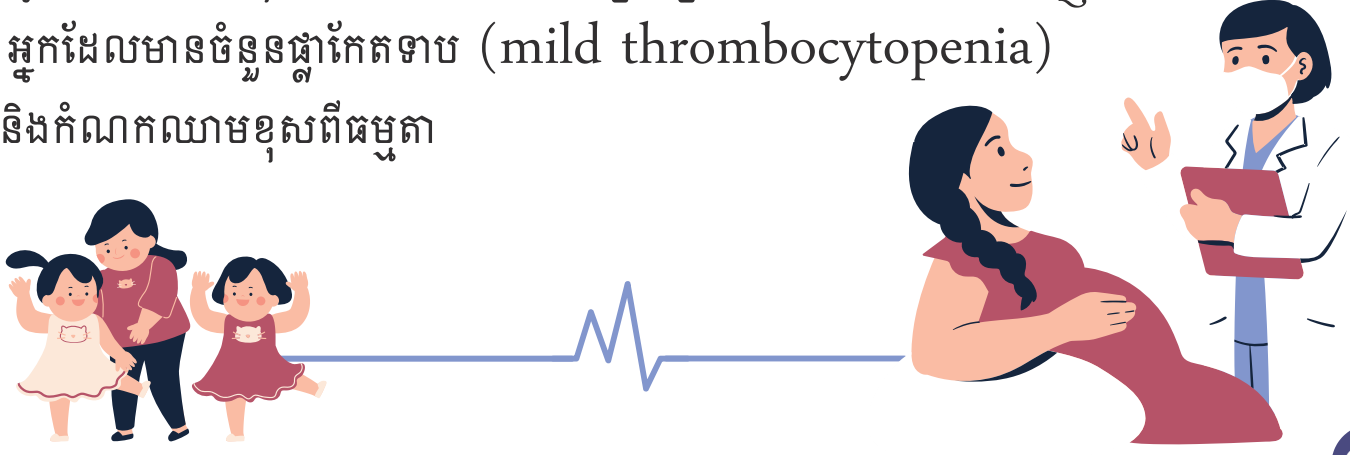
អ្នកអាច។ វ៉ាក់សាំង កូវីដ-19 ជួយបង្កើនភាពស៊ាំរបស់អ្នក និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការវិវត្តនៃជម្ងឺ និងផលវិបាករបស់វា។
ប៉ុន្តែវាមិនផ្តល់ការការពារពេញលេញប្រឆាំងទៅនឹងជម្ងឺនោះទេ។



Source:
1. Ellyatt, H. Fully vaccinated people are still getting infected WITH Covid. experts explain why (CNBC, 2021), https://www.cnbc.com/2021/08/10/breakthrough-covid-cases-why-fully-vaccinated-people-can-get-covid.html.
2. World Health Organization, *Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines (2020)*, https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines.

តើនរណាគួរប្រឹក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតមុននឹងទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-19?

- អ្នកដែលធ្លាប់មានប្រតិកម្មអាលែកហ្ស៊ីធ្ងន់ធ្ងរចំពោះសមាសធាតុផ្សំណាមួយនៅក្នុងវ៉ាក់សាំង។
- អ្នកដែលមានប្រតិកម្មអាលែកហ្ស៊ីធ្ងន់ធ្ងរចំពោះការចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-19 លើកដំបូង។
- អ្នកដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន កូវីដ-19 ក្នុងពេល 10 ថ្ងៃមុន។
- ក្មេង និងវ័យជំទង់អាយុក្រោម 18 ឆ្នាំ។
- អ្នកដែលមានផ្ទៃពោះ រឺកំពុងបំបៅដោះកូន រឺមានគម្រោងមានផ្ទៃពោះ
- អ្នកដែលមាន HIV ដែលចំនួន CD4 ទាបជាង 200
- អ្នកដែលបច្ចុប្បន្នកំពុងឈឺ រឺបានជាសះស្បើយឡើងវិញពីស្ថានភាពជម្ងឺរបស់ពួកគេ។
- អ្នកទឹកនោមផ្អែម អ្នកដែលមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ រឺមានសម្ពាធឈាមមិនអាចគ្រប់គ្រងបានក្នុងអំឡុងពេលនោះ។
- អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ។
- អ្នកដែលទទួលបានការបញ្ចូលឈាម រឺ/និងប្លាស្មាក្នុងរយៈពេលតិចជាង 90 ថ្ងៃ។
- អ្នកដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរនាពេលថ្មីៗនេះ និងទើបតែចេញពីមន្ទីរពេទ្យបានមិនដល់ ១៤ ថ្ងៃផង។
- អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលនៅតែមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន និងមានរោគសញ្ញាមិនស្ថិតស្ថេរ
- អ្នកដែលមានចំនួនផ្លាកែតទាប (mild thrombocytopenia) រឺ/និងកំណកឈាមខុសពីធម្មតា



Sources:
1. CGH Hospital, :: บุคคลที่ไม่ควรได้รับ การฉีดวัคซีน Covid-19 :: (2021), https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=312.
2. Pratt, E., *Who can and can't safely get the covid-19 vaccine* (Healthline, 2021), https://www.healthline.com/health-news/who-can-and-cant-safely-get-the-covid-19-vaccine.
3. โรงพยาบาลวิชัยเวช, โรคประจำตัวที่ห้ามฉีดวัคซีนโควิด-19 (2021), https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/โรคห้ามฉีดวัคซีน/.

ការរៀបចំខ្លួនឯងមុននឹងការចាក់វ៉ាក់សាំង

ត្រៀមខ្លួនរួចរាល់

- គេង និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ជៀសវាងការទទួលទានជាតិអាល់កុលមុនពេលចាក់វ៉ាក់សាំង
- មានសុខភាពល្អដោយគ្មានគ្រុនក្តៅ រីអាការៈមិនប្រក្រតី
- ជៀសវាងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ រឺសកម្មភាពធ្ងន់ៗចំនួន 2 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងហើយ
- ញ៉ាំអាហារ និងញ៉ាំទឹកខ្លះ
- ជៀសវាងគេសដ្ឋៈដែលផ្ទុកជាតិកាហ្វេអ៊ីនដូចជា កាហ្វេ តែ និងកូកាកូឡា នៅថ្ងៃដែលចាក់វ៉ាក់សាំង រឺប្រសិនជាអាចទៅរួច យ៉ាងហោចណាស់ 6 ម៉ោងមុនពេលគេង
- ការញ៉ាំថ្នាំទៀងទាត់អាចត្រូវបានគេយកមកធ្វើជាវេជ្ជបញ្ជា
- ពាក់អាវដែលអាចងាយស្រួលបើកដើមដៃបាន

ថ្ងៃចាក់វ៉ាក់សាំង

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមាន;

- ម៉ាសមួយដែលបិទច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក (តឹង និងងាយស្រួល)
- ទឹកអនាម័យសម្អាតដៃ
- សីតុណ្ហភាពរាងកាយទាបជាង 38 អង្សាសេ នៅថ្ងៃចាក់វ៉ាក់សាំង
- ការផ្តល់ដំណឹងដែលអ្នកបានទទួលពីការណាត់ជួបរបស់អ្នក
- អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នក
- រក្សាគម្លាត

ព័ត៌មានសំខាន់ៗដែលត្រូវជូនដំណឹងដល់គ្រូពេទ្យ និងបុគ្គលិកពេទ្យមុនពេលចាក់វ៉ាក់សាំងរួមមាន៖

- ប្រតិកម្មអាឡែហ្ស៊ីពីមុនបានកើតឡើងជាមួយអ្នក
- សីតុណ្ហភាពរាងកាយលើសពី 38 អង្សាសេនៅថ្ងៃចាក់វ៉ាក់សាំង
- មានស្នាមជាំ ការហូរឈាមខុសពីធម្មតា រឺការប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងការកកឈាមដូចជា វ៉ាហ្វារិន
- ផលប៉ះពាល់ទាំងអស់ដែលកើតឡើងបន្ទាប់ពីការចាក់វ៉ាក់សាំងលើកដំបូង

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យ រឺតក់ស្លុត;

- ចងចាំថាវាគឺជាការចាក់ដ៏តូចមួយដែលអាចជួយជីវិតរបស់អ្នក
- ដកដង្ហើមឲ្យបានវែង
- មើលឲ្យឆ្ងាយពីម្ជុល

Sources: 1. Centers for Disease Control and Prevention, *COVID-19 vaccines that require 2 shots* (2021), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html.
2. Bangkok Hospital, *5 things to know before Receiving COVID-19 Vaccine* (2021), https://www.bangkokhospital.com/en/content/5-things-to-know-before-getting-the-covid-19-vaccine.

បន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងហើយ

បន្ទាប់ពីត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងហើយ អ្នកនឹងត្រូវស្ថិតនៅតំបន់អង្កេតការណ៍រយៈពេល 30 នាទី។ នេះគឺដើម្បីតាមដានប្រតិកម្មរបស់អ្នកចំពោះវ៉ាក់សាំងហើយត្រូវប្រាកដថាអ្នកមិនមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរទេ។

សង្កេត៖ ផលប៉ះពាល់ទូទៅ

- ឈឺដៃ ក្រហម ហើម (ត្រង់ដៃដែលអ្នកបានចាក់)
- គ្រុនក្តៅតិចៗ
- អស់កម្លាំង
- ឈឺក្បាល
- ឈឺសាច់ដុំ រឺឈឺសន្លាក់
- ចង់ក្អួត
- រមាស់

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបន្ថយផលប៉ះពាល់?

- លេបថ្នាំតាមអោគសញ្ញារបស់អ្នកដូចជាប៉ារ៉ាសេតាមុលសម្រាប់គ្រុនក្តៅ និង ORS សម្រាប់រាគរូស
- សំអ្រុកណាត់ស្អាត ត្រជាក់ សើម ត្រង់កន្លែងឈឺចាប់ និងតំបន់ដែលមិនស្រួល
- ប្រើប្រាស់ រឺលំហាត់ដៃរបស់អ្នកប្រសិនបើអាច
- ញ៉ាំសារធាតុរាវឲ្យបានច្រើន
- ស្លៀកពាក់ឲ្យមានផាសុខភាព

*ប្រសិនបើអ្នកមានអោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរលើសពីអ្វីដែលបានរៀបរាប់ខាងលើហើយពួកគេមិនធូរស្រាលទេ អ្នកគួរតែទាក់ទងអ្នកជំនាញផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដើម្បីទទួលការព្យាបាលបន្ថែម។

Source:
1. Centers for Disease Control and Prevention, *Preparing for Your COVID-19 Vaccination* (2021), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/prepare-for-vaccination.html.
2. World Health Organization, *How To Monitor & Report Covid-19 Vaccine Side Effects* (2021), https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/vaccine_safety_poster_final.pdf.

REFERENCES

Bangkok Hospital. (2021). *5 things to know before Receiving COVID-19 Vaccine.* Bangkok Hospital. https://www.bangkokhospital.com/en/content/5-things-to-know-before-getting-the-covid-19-vaccine.

Bangkokbiznews. (2021). *7 กลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว เตรียมตัวรับวัคซีนโควิด-19.* https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/923069.

BBC. (2020, July 8). *Coronavirus: WHO rethinking HOW Covid-19 spreads in air*. BBC News. https://www.bbc.com/news/world-53329946.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Preparing for Your COVID-19 Vaccination.* CDC. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/prepare-for-vaccination.html.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021, August 19). *COVID-19 vaccines that require 2 shots*. CDC. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html.

Centers of Disease Control and Prevention. (2020). *Morbidity and Mortality Weekly Report.* CDC. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm

CGH Hospital. (2021). *:: บุคคลที่ไม่ควรได้รับ การฉีดวัคซีน Covid-19 ::|* โรงพยาบาลซีจีเอช. https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=312.

Drama-addict. (2021, July 25). **คู่มือรับมือโควิด**. DramaAddict_Covid_Ebook. https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

Ellyatt, H. (2021, August 11). *Fully vaccinated people are still getting infected WITH Covid. Experts explain why.* CNBC. https://www.cnbc.com/2021/08/10/breakthrough-covid-cases-why-fully-vaccinated-people-can-get-covid.html.

European Centre for Disease Prevention and Control. (2021). *Sars-CoV-2 Variants of concern as of 20 August 2021* https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern

Ministry of Health & Family Welfare Government of India. (2020). *Revised Guidelines For Home Isolation Of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases.* Revised Guidelines home isolation. MOHFW. https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf.

NHS. (2020, March 31). *How do I take a temperature?* Nhs choices. https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-take-someones-temperature/.

Office of the Principal Scientific Adviser to the Government of India. (2021, May 3). *Home care tips for managing COVID-19.* PSA. https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2021/apr/doc202143021.pdf

Pratt, E. (2021, January 4). *Who can and can't safely get the covid-19 vaccine.* Healthline. https://www.healthline.com/health-news/who-can-and-cant-safely-get-the-covid-19-vaccine.

Pikisuperstar. (2021). *Dispose Your Mask Properly*. Freepik. https://www.freepik.com/free-vector/how-dispose-face-mask-properly_10623544.htm.

Science Focus, (2021). Lambda Variant: All you need to know about the new UK coronavirus strain. https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/

UT Southwestern Medical Centre (2020). *COVID-19 Virus Pandemic Stress Management for Health Care Providers.* https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/assets/stress-management.pdf

Vejthani Hospital(2021). *4 COVID-19 variants of concern that worry the world* https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world

Women's Care Staff. (2020, October 24). *What determines a high-risk pregnancy? Causes and symptoms - women's care.* Women's Care Florida. https://womenscarefl.com/health-library-item/what-determines-a-high-risk-pregnancy/.

World Health Organization. (2020, October 28). *Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines.* https://www.who.int/news-room/q-a detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines.

World Health Organization. (n.d.). *COVID-19 high risk groups. World Health Organization.* https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups.

World Health Organization. (2021), *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 pandemic.* https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work

World Health Organization. (2020). *Do What Matters in Times of Stress.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927

World Health Organization. (2021). *How To Monitor & Report Covid-19 Vaccine Side Effects.* https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/vaccine_safety_poster_final.pdf.

World Health Organization. (2020). *Standard Q COVID Ag Test.* https://www.who.int/diagnostics_laboratory/eual/eul_0563_117_00_standard_q_covid19_ag_ifu.pdf.

กรุงเทพธุรกิจ (2021). เสี่ยงโควิด ต้องทำอย่างไร? สรุปขั้นตอนชัดๆ ตามคำแนะนำ 'กระทรวงสาธารณสุข' https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681

โรงพยาบาลวิชัยเวช. (2021, May 31). โรคประจำตัวที่ห้ามฉีดวัคซีนโควิด-19. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. https://vichaivej nongkhaem.com/health-info/โรคห้ามฉีดวัคซีน/.

โรงพยาบาลวิชัยเวช. (n.d.). ติดโควิด-19 มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอย่างไร. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. https://vichaivej nongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/.

ไทยรัฐออนไลน์. (2021, April 20). ช่วยหมอเบาแรง! วิธีเตรียมพร้อมเข้า "รักษาโควิด" ตั้งแต่เก็บกระเป๋า. https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2072480

ไทยรัฐออนไลน์. (2021, July 23). วิธีใช้ชุดตรวจโควิด antigen test KIT ยี่ห้อต่างๆ ด้วยตัวเอง (มีคลิป). https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2147642.

Wear a mask, clean your hands, and keep a safe distance.

We are all in this together.
Stay safe and stay connected.

Produced by:
Community Outreach Team, Asylum Access Thailand
First Publish August 2021