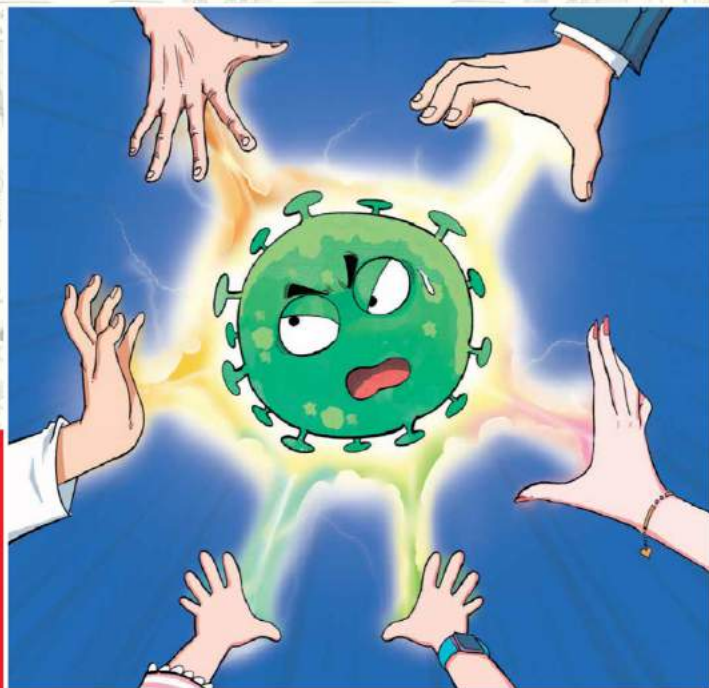




Know COVID

รู้ทันโควิด



สาระคิดสรรเพื่อรู้ทันโควิด เราจะผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน

PRACTICAL KNOWLEDGE TO KEEP UP WITH COVID WE WILL GET THROUGH THIS CRISIS TOGETHER

១២

ចំណុចនៃការយល់ឃើញខុសទៅលើវីរុស កូរ៉ូណា-១៩



*In collaboration with
Royal Embassy of Cambodia in Thailand*

១

វីរុសកូរីដ-១៩អាចចម្លងតាមរយៈទំនិញដែលផលិតនៅក្នុងប្រទេសដែលកំពុងមានការរាតត្បាតមែនដែរឬទេ?



ទោះបីវីរុសកូរីដ-១៩ អាចស្ថិតនៅលើស្បែកបានច្រើនម៉ោង ប៉ុន្តែអាស្រ័យដោយកត្តាបរិយាកាសជុំវិញរយៈពេលការផ្លាស់ទី និងសីតុណ្ហភាពផ្សេងៗក្នុងពេលធ្វើដំណើរទៅចម្លង ក៏ជាកត្តាដែលធ្វើឱ្យមេរោគមិនអាចរស់បានយូរ។ ករណីស្បែកមានភាពខ្វះកម្រិតមាសអាចរួមជាមួយបានប៉ះពាល់របស់ដែលអាចមានផ្ទុកវីរុសកូរីដសូមលាងសម្អាតដៃដោយសាប៊ូ ឬធ្វើការសម្អាតដៃដោយសារធាតុដែលអាចសម្លាប់មេរោគបាន។

២

វីរុសកូរីដ-១៩ អាចចម្លងតាមរយៈមូសខាំបានដែរឬទេ

នៅមិនទាន់មានព័ត៌មានដែលបង្ហាញថា វីរុសកូរីដណាប្រភេទមួយនេះអាចចម្លងតាមរយៈការចម្លងដោយមូសខាំ។ វីរុសនេះអាចចម្លងតាមរយៈការក្អក កក្កាស់ ឬតាមរយៈទឹកមាត់របស់អ្នកជម្ងឺ។





តើអាចទុកចិត្តយ៉ាង ម៉េចទៅចាស់ល្បែកបំពាក់មិន បានជាប់រុសកូរីដ-១៩



ក្រៅពីត្រូវដុតទឹកសម្អាតខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃហើយ ការបោកសម្លៀកបំពាក់ដោយសាប៊ូសម្រាប់មេរោគ
លាបនិងទឹកដែលមានកម្រិតពី ៦០-៩០អង្សា ឬធ្វើការលាបជាមួយទឹករុស្សាដែលរុចរាល
សម្លៀកបំពាក់ទោលបានស្អាតល្អ។



តើអាចពិសារស្រដើម្បីជួយការពាររុសកូរីដ-១៩ បានដែរឬទេ ?



ការពិសារគ្រឿងស្រវឹងដូចជា៖ ស្រាចៀន ស្រាស ស្រាផ្លាំ ស្រាស្រីក៏ដោយ វាមិនបានជួយការពារការឆ្លងរុស
កូរីដទេ។ ផ្ទុយទៅវិញគួរតែធ្វើការការពារដោយការលាងសម្អាតដៃដោយបានញឹកញាប់ ពាក់ម៉ាស់
ជៀសវាងការនៅក្បែរអ្នកដែលមានអាការៈក្តៅខ្លួននិងក្អក។

៥ ពិតដែរឬទេដែលវីរុសកូរីដ-១៩ អាចឆ្លងបានតែនៅតំបន់ត្រជាក់ តែមិនអាចឆ្លងនៅតំបន់ក្តៅហើយសើម ?



វីរុសកូរីដ-១៩ អាចចម្លងបាននៅគ្រប់តំបន់និង គ្រប់រដូវកាល មិនថាឆ្នកនៅទីណា អាស័យនៅប្រទេសណា ដូច្នេះតម្រូវអោយយើងត្រូវអនុវត្តនីតិវិធីការសុខាភិបាលដាច់ខាត ដោយធ្វើការលាងដៃអោយបានញឹកញាប់ ខ្ទប់មាត់និង ច្រមុះពេលក្អកក្អម ឬប្រើប្រាស់ម៉ាស់ដើម្បីការពារ។

៦ គ្រឿងរាស់សីតុណ្ហភាពអាចបញ្ជាក់ថាអ្នកមានផ្ទុកវីរុស កូរីដ-១៩ បាន ១០០%ដែរឬទេ ?



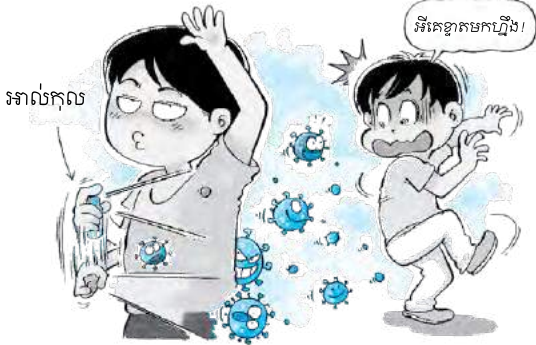
វីរុសអាចប្រើពេល ១-១៥ ថ្ងៃក្នុងការធ្វើអោយអ្នកផ្ទុកមេរោគនេះឈឺនិងក្តៅខ្លួន ដូច្នេះភ្លាមៗមិនអាចបញ្ជាក់ថាអ្នកណាមានផ្ទុកមេរោគនេះ។

៧ យកអំពូលភ្លើងយូរី (UV) មកសំលាប់ជំងឺកូវីដ ១៩ នៅលើរាងកាយបានដែរឬទេ



មិនគួរប្រើអំពូលភ្លើងយូរី (UV) មកសំលាប់មេរោគលើដៃ ឬផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយនោះទេ ព្រោះការស្និទ្ធយូរី (UV) ធ្វើឱ្យស្បែកជាំបាន។

៨ តើការបាញ់អាវល់កុលប្រកួរនៃលើរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ អាចសម្លាប់វីរុសកូវីដ-១៩ នៅក្នុងរាងកាយបានទេ ?



មិនត្រឹមតែមិនអាចសម្លាប់មេរោគដែលចូលក្នុងរាងកាយបាន ថែមទាំងអាចបំផ្លាញសម្លៀកបំពាក់ និងសរីរាង្គផ្សេងៗ ដូចជា ភ្នែក មាត់ជាដើម។

៩ ការបរិភោគខ្លឹមអាចការពារការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ បានដែរឬទេ?



ទោះបីវាមានគុណសម្បត្តិមេរោគខ្លះៗក៏ដោយ ក៏ប៉ុន្តែមិនមានផលសុពលភាពមួយនៅបច្ចុប្បន្ននេះបានបញ្ជាក់ថាអាចការពារការឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩ បានទេ។

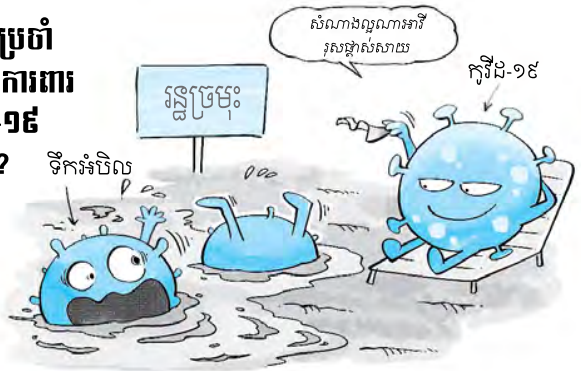
១០ វ៉ាក់សាំងការពារជម្ងឺរលាកសួតអាចការពារយើងពីជម្ងឺកូវីដ-១៩ បានទេ?



វីរុសនេះជាវីរុសថ្មី និងប្លែកពីពពួកវីរុសប្រភេទដើមណាស់ ដែលត្រូវការវ៉ាក់សាំងពិសេសដែលក្រុមគ្រូបង្រៀនប្រារព្ធកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ដោយមានការគាំទ្រពីអង្គការសុខភាពពិភពលោក។

១១

ការលាងច្រមុះជាប្រចាំ ជាមួយទឹកអំបិលអាចការពារ ការឆ្លងជម្ងឺកូវីដ-១៩ បានដែរឬទេ?



ភស្តុតាងបានបង្ហាញថាការលាងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយទឹកអំបិលនឹងធ្វើឲ្យ
យើងរស់ជាសះស្បើយពីជំងឺផ្តាសាយធម្មតា។ ប៉ុន្តែមិនអាចជួយការពារការឆ្លងមេរោគផ្លូវ
ដង្ហើមឬជំងឺកូវីដ-១៩ បានទេ។

១២

តើមានថ្នាំបង្ការនិងស្រមោចព្យាបាលជំងឺកូវីដ-១៩ បានដែរឬទេ?

នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះមិនមានវិធីបង្ការ
និងព្យាបាលទេ ជាពិសេសចំពោះអ្នកឆ្លង
គួរតែទទួលបានការរក្សាព្យាបាលដែល
ត្រឹមត្រូវសមស្រប ដើម្បីកាត់បន្ថយអាការៈ
និងព្យាបាលតាមអាការៈ។ អង្គការសុខភាព
ពិភពលោកកំពុងគាំទ្រការស្រាវជ្រាវជាមួយ
ភ្នាក់ងារដៃគូ និង សិក្សាយ៉ាងសកម្មក្នុងការ
ព្យាបាលជម្ងឺនេះ។

