COVID-19 ការណែនាំប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ

Internews

តើយើងអាចផ្តល់ដំបូន្មានដល់សាធារណជនយ៉ាងដូចម្តេចទាក់ទងនឹងការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកជម្ងឺកូវីដ-១៩ដែលដាក់ព្យាបាលនៅផ្ទះ?

អ្នកដែលមានតេស្ត៍វិជ្ជមានវីរុសកូវីដ-១៩ ភាគច្រើនទំនងជាមានរោគសញ្ញាស្រាល និងជាសះស្បើយឡើងវិញដោយមិនចាំបាច់ត្រូវការការព្យាបាលពិសេសឬបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យឡើយ។

ការមើលថែទាំអ្នកជម្ងឺកូវីដ-១៩ នៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេអនុញ្ញាតឱ្យមានការផ្តល់ការថែទាំសមស្រប កាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ទៅលើប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាព និងផ្តល់ទីតាំងក្នុងមន្ទីរពេទ្យសម្រាប់អ្នកជម្ងឺដែលមានរោគសញ្ញាកម្រិតមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរ។

តើយើងអាចធ្វើការរាយការណ៍អំពីបញ្ហានេះយ៉ាងដូចម្តេច?

តើអ្នកដែលទទួលបានតេស្ត៍វិជ្ជមានកូវីដ-១៩ អាចទទួលបានការមើលថែរក្សានៅផ្ទះបានដែរឬទេ?

អ្នកដែលមិនមានរោគសញ្ញាគួរតែអនុញ្ញាតឲ្យនៅផ្ទះបាន ប៉ុន្តែសកម្មភាពនេះគួរតែត្រូវបានបញ្ជាក់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។ អ្នកដែលមានជំងឺកម្រិតស្រាលឬមធ្យមអាចត្រូវបានមើលថែទាំនៅផ្ទះបាន ប្រសិនបើពួកគេមានអាយុក្រោម ៦០ ឆ្នាំ មិនជក់បារី មិនធាត់ខ្លាំង និងមិនមានជំងឺផ្សេងទៀតដូចជាជំងឺសសៃឈាមបេះដូង (cardiovascular) ជំងឺទឹកនោមផ្អែម (diabetes mellitus) ជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃ មហារីក ជំងឺតំរងនោមរ៉ាំរ៉ៃ ប្រព័ន្ធការពារក្នុងខ្លួនមិនដំណើរការ (immunosuppression)។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងវាយតំលៃកត្តាហានិភ័យនានា រួមជាមួយរោគសញ្ញារបស់អ្នកជំងឺប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្រ និងសមត្ថភាពសម្រាប់គ្រួសារក្នុងការគ្រប់គ្រងការថែទាំ។ សមាជិកគ្រួសារចាំបាច់ត្រូវកំណត់ទីតាំងរួមក្នុងផ្ទះ អនុវត្តអនាម័យដែលបានណែនាំ និងដឹងពីរបៀបក្នុងការកត់សម្គាល់និងឆ្លើយតបចំពោះសញ្ញានៃសុខភាពដែលកំពុងធ្លាក់ចុះ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនឹងត្រូវវាយតម្លៃថាតើគេហដ្ឋានគឺសមស្របឬយ៉ាងណាសម្រាប់ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងការមើលថែទាំរបស់អ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ ហើយធានាឲ្យបានវិធានការបង្ការការការពារការឆ្លងមេរោគត្រូវបានដាក់ឱ្យអនុវត្ត។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបានបណ្តុះបណ្តាលក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរក្នុងការជួយជ្រោមជ្រែងដល់អ្នកជំងឺនិងក្រុមគ្រួសារនៅក្នុងផ្ទះ ឬតាមទូរស័ព្ទ ជំរើស telemedicine ឬក្រុមផ្សព្វផ្សាយ។

តើអ្វីខ្លះដែលគួរធ្វើដើម្បីការពារកុំឲ្យសមាជិកផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះឆ្លងជំងឺប្រសិនបើមានអ្នកជម្ងឺកូវីដ-១៩ កំពុងត្រូវបានមើលថែរក្សានៅផ្ទះ?

ដើម្បីការពារការឆ្លងរីករាលដាលនៃវីរុសកូវីដ-១៩ ដល់មនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះ យើងចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តនូវការប្រុងប្រយ័ត្នមួយចំនួនដែលមានដូចជា៖

- អ្នកជំងឺគួរស្នាក់នៅបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើទៅបាន ត្រូវរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច ១ ម៉ែត្រពីអ្នកជំងឺ។

- ផ្តល់ឲ្យមាននូវខ្យល់ចេញចូលឱ្យបានល្អនៅក្នុងបន្ទប់របស់អ្នកជំងឺនិងទីតាំងរួមនានា និងបើកបង្អួចប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។

- អ្នកជំងឺគួរតែពាក់ម៉ាស់មុខឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ជាពិសេសនៅពេលដែលជួបជាមួយសមាជិកនៅក្នុងផ្ទះ និងនៅពេលដែលគម្លាត ១ ម៉ែត្រមិនអាចអនុវត្តបាន។

- ភ្ញៀវមិនគួរអនុញ្ញាតឲ្យចូលក្នុងផ្ទះឡើយ។

- កំណត់ចំនួនអ្នកមើលថែទាំត្រឹមមនុស្សម្នាក់ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។

- អ្នកជំងឺគួរតែមានចាន កែវ ឧបករណ៍សម្រាប់ទទួលទានអាហារ កន្សែង និងកម្រាលពូកផ្សេងដាច់ដោយឡែក ខណៈដែលឧបករណ៍ទាំងនេះត្រូវលាងសម្អាតជាមួយទឹកនិងសាប៊ូ ហើយមិនត្រូវចែករំលែកដល់អ្នកដ៏ទៃឡើយ

- របស់របរដែលប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ដោយអ្នកជម្ងឺត្រូវតែលាងសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

- សមាជិកទាំងអស់នៅក្នុងគ្រួសារគួរតែលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឱ្យបានទៀងទាត់ជាពិសេស៖
    - បន្ទាប់ពីក្អកឬកណ្តាស់
    - មុនពេល អំឡុងពេល និងបន្ទាប់ពីរៀបចំម្ហូបអាហារ
    - មុនពេលបរិភោគអាហារ
    - បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់
    - មុននិងក្រោយពេលមើលថែទាំអ្នកជម្ងឺ
    - នៅពេលដែលដៃកខ្វក់

- ការក្អកឬកណ្តាស់គួរតែត្រូវបានបិទដោយកែងដៃ ឬក្រដាសដែលត្រូវបោះបង់ចោលភ្លាមៗក្រោយពេលប្រើរួច។

- កាកសំណល់ពីអ្នកជំងឺត្រូវវេចខ្ចប់ក្នុងថង់បិទជិតមុនពេលបោះចោល។

តើយើងអាចការពារខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេចអំឡុងពេលមើលថែរក្សាអ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ នៅផ្ទះ?

ដើម្បីការពារខ្លួនយើងក្នុងអំឡុងពេលមើលថែទាំអ្នកជម្ងឺកូវីដ-១៩ មជ្ឈមណ្ឌលប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងសហរដ្ឋអាមេរិក (CDC) និងអង្គការសុខភាពពិភពលោកណែនាំដូចជា៖

- រក្សាដៃរបស់អ្នកឱ្យស្អាតនិងជៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទៃមុខរបស់អ្នក។ ឧស្សាហ៍លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងតិចណាស់ ២០ វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធឬនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកជម្ងឺ។ ក្នុងករណីដែលមិនមានសាប៊ូនិងទឹក សូមប្រើប្រាស់ជែលលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិចណាស់ ៦០ ភាគរយ។ ជៀសវាងការប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។

- ពាក់ម៉ាសមុខ ប្រសិនបើអ្នកតម្រូវនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកជម្ងឺ ហើយពួកគេមិនអាចពាក់ម៉ាស់មុខបាន។ រក្សាគម្លាតពីអ្នកជំងឺយ៉ាងតិចណាស់ ៦ ហ្វីត (២ ម៉ែត្រ) ។ កុំប៉ះឬកាន់ម៉ាស់មុខរបស់អ្នកពេលកំពុងប្រើប្រាស់។ ប្រសិនបើម៉ាស់របស់អ្នកសើមឬកខ្វក់ សូមធ្វើការផ្លាស់ប្តូរម៉ាស់ដែលស្អាតនិងស្ងួតជំនួសវិញ។ បោះចោលម៉ាស់ដែលបានប្រើ រួចលាងសម្អាតដៃ។

- សម្អាតផ្ទះឱ្យបានញឹកញាប់។ ប្រើថ្នាំបាញ់សម្អាតក្នុងផ្ទះឬជូតសម្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីសម្អាតផ្ទៃដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ រាប់បញ្ចូលទាំងតុនិងដៃទ្វារ។ ជៀសវាងការសម្អាតបន្ទប់និងបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែករបស់អ្នកជម្ងឺ។ ផ្តល់ជូនគ្រែនិងកម្រាលពូកដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ទុកឱ្យអ្នកជម្ងឺប្រើប្រាស់។

- ប្រយ័ត្នប្រយែងជាមួយនឹងសម្លៀកបំពាក់ដែលប្រើប្រាស់រួច។ កុំរលាស់សម្លៀកបំពាក់ដែលប្រើប្រាស់រួច។ ប្រើសាប៊ូបោកសម្លៀកបំពាក់ជាទៀងទាត់ដើម្បីបោកគក់សម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកជំងឺ។ ប្រើការកំណត់កម្តៅក្នុងការបោកគក់សម្លៀកបំពាក់ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីដាក់សម្លៀកបំពាក់នៅក្នុងម៉ាស៊ីនសម្ងួត។ ហាលសម្លៀកបំពាក់ឲ្យបានស្ងួតល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកកាន់ខោអាវដែលប្រើប្រាស់រួចដោយអ្នកជំងឺ ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ ហើយកាន់របស់របរនោះឲ្យឆ្ងាយពីខ្លួនអ្នក។ លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃចេញ។ ដាក់ស្រោមដៃនិងម៉ាស់ដែលប្រើប្រាស់រួចចូលក្នុងធុងសំរាមដែលមានគំរបនៅក្នុងបន្ទប់អ្នកជម្ងឺ។ លាងសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគកន្ត្រកដាក់សម្លៀកបំពាក់ ហើយបន្ទាប់មកលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក។

- ប្រយ័ត្នប្រយែងជាមួយរបស់របរបរិភោគអាហារនានា។ ពាក់ស្រោមដៃពេលលាងសម្អាតរបស់របរឬរបស់ប្រើប្រាស់ដែលអ្នកជំងឺប្រើ។ លាងសម្អាតវត្ថុទាំងនោះជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅឬក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន។ លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃឬប៉ះពាល់របស់របរដែលបានប្រើរួច។

- ជៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកជំងឺ។ ពាក់ស្រោមដៃនិងម៉ាស់មុខពេលផ្តល់ការថែទាំផ្នែកមាត់និងការដកដង្ហើម លាមក ទឹកនោម ឬកាកសំណល់ផ្សេងៗ។ លាងដៃមុននិងក្រោយពេលដោះស្រោមដៃនិងម៉ាសចេញ។ កុំប្រើម៉ាស់មុខឬស្រោមដៃរបស់អ្នកឡើងវិញ។

- • ជៀសវាងការទទួលភ្ញៀវដែលមិនចាំបាច់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ កុំអនុញ្ញាតឱ្យមានភ្ញៀវចូលផ្ទះរហូតដល់អ្នកជម្ងឺបានជាសះស្បើយទាំងស្រុងហើយមិនមានរោគសញ្ញានៃវីរុសកូវីដ-១៩ ។

តើអ្នកដែលមានជំងឺកូវីដ-១៩ គួរតែស្នាក់នៅផ្ទះនិងដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេលយូរប៉ុណ្ណា?

អ្នកជម្ងឺកូវីដ-១៩ ដែលត្រូវបានមើលថែទាំនៅផ្ទះគួរតែត្រូវនៅដាច់ដោយឡែករហូតទាល់តែពួកគេមិនអាចចម្លងវីរុសនេះទៅកាន់អ្នកដទៃបាន៖

- អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាគួរតែនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នាយ៉ាងតិចណាស់ ១០ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃដំបូងនៃការវិវត្តរោគសញ្ញា និងបន្ថែម ៣ ថ្ងៃទៀតបន្ទាប់ពីបញ្ចប់រោគសញ្ញា នៅពេលដែលពួកគេគ្មានរោគសញ្ញាគ្រុនក្តៅនិងផ្លូវដង្ហើម។

- អ្នកដែលគ្មានរោគសញ្ញាគួរតែនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នាយ៉ាងតិចណាស់ ១០ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីទទួលបានតេស្តវិជ្ជមាន។

តើយើងត្រូវកត់សម្គាល់យ៉ាងដូចម្តេចទាក់ទងនឹងសញ្ញានៃវីរុសកូវីដ-១៩ ដើម្បីស្វែងរកការព្យាបាលបន្ទាន់សម្រាប់ការមើលថែទាំអ្នកជំងឺនៅតាមផ្ទះ?

តាមដានខ្លួនអ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកចំពោះរោគសញ្ញានានាដែលកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ។ ប្រសិនបើរោគសញ្ញាលេចឡើងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិត។

ប្រសិនបើអ្នក ឬអ្នកដែលមានជម្ងឺកូវីដ-១៩ ជួបប្រទះសញ្ញាព្រមានអាសន្ននានា ការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រតម្រូវឲ្យមានជាបន្ទាន់។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ឬលេខទូរស័ព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងតំបន់របស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកជម្ងឺមិនអាចដើរខ្លួនឯងបាន ឬករណីដែលអ្នកសម្គាល់ឃើញសញ្ញាអាសន្នណាមួយរួមមាន៖

- ពិបាកដកដង្ហើម
- ចុកទ្រូងរយៈពេលយូរ
- មានការសង្ស័យថ្មី
- បបូរមាត់ឬមុខស្រអាប់
- ពិបាកក្នុងការភ្ញាក់ដឹងខ្លួន

Internews