គោលការណ៍មូលដ្ឋានសម្រាប់ការពារពីកូវីដ-១៩ (វិសោធនកម្ម)

វីរុសកូរ៉ូណាថ្មី **SARS-CoV-2** បង្កឲ្យមានជំងឺដែលគេហៅថា **កូវីដ-១៩**

- វីរុសកូរ៉ូណា មានការឆ្លងកម្រិតខ្ពស់ គឺមានន័យថា វារីករាលដាលដោយងាយស្រួលបំផុត ក្នុងចំណោមមនុស្ស
- វីរុសនេះ បង្កឲ្យមានរោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នានឹងជំងឺផ្តាសាយឬផ្តាសាយធំ ហើយបន្ទាប់មក វាបង្កឲ្យមានបញ្ហាដង្ហើមកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
- កូវីដ-១៩ គឺជាជំងឺដែលបង្កឡើង នៅពេលដែលវីរុសកូរ៉ូណាបញ្ឆោតប្រព័ន្ធភាពស៊ាំក្នុងរាងកាយរបស់យើង ឲ្យមានប្រតិកម្មខ្លាំងជ្រុល ទៅសម្លាប់វីរុសនោះ
    - ចំណុចនេះ បណ្តាលឲ្យមានលក្ខខណ្ឌធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង សម្រាប់ប្រព័ន្ធដង្ហើមរបស់យើង ដែលធ្វើឲ្យមានការពិបាកដកដង្ហើម
- អ្នកណាក៏អាចទទួលជំងឺកូវីដ-១៩ នោះដែរ ប៉ុន្តែវាប៉ះពាល់ដល់មនុស្សតាមបែបផ្សេងៗគ្នា
    - មនុស្សមួយចំនួនមានរោគសញ្ញាកម្រិតមធ្យមប៉ុណ្ណោះ ដូចជាផ្តាសាយ ហើយបន្ទាប់មកក៏ជាសះវិញដោយងាយស្រួល
    - ប៉ុន្តែ មនុស្សមួយចំនួន ទទួលរងជំងឺផ្តាសាយធំធ្ងន់ធ្ងរនិងមានការឈឺចាប់
    - មនុស្សខ្លះទៀត អាចស្លាប់
        - កូវីដ-១៩ អាចបណ្តាលឲ្យមានការស្លាប់ សម្រាប់មនុស្សដែលៈ
            - មានវ័យចំណាស់
            - មានប្រព័ន្ធការពារភាពស៊ាំទន់ខ្សោយឬមិនរឹងមាំ
            - មិនបានព្យាបាលទាន់ពេលវេលា
            - ក្រីក្រ និងមិនមានអាហារ និងជីវជាតិ និង/ឬលំនៅដ្ឋានគ្រប់គ្រាន់
            - ក្រីក្រ និងមិនទទួលបានការថែទាំសុខភាពល្អ ឬមិនអាចលៃលកសម្រាប់ការចំណាយបាន

ជំងឺ**កូវីដ-១៩** មានរយៈពេលពី ២ ដល់ ១៤ ថ្ងៃ មុនពេលចេញរោគសញ្ញា

- "រយៈពេលមុនចេញរោគសញ្ញា" មានន័យថា ជាពេលវេលាចន្លោះពីការចាប់ផ្តើមទទួលវីរុសកូរ៉ូណា និងការចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-១៩
    - ក្នុងអំឡុងពេលនេះ អ្នកអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺ, អ្នកអាចជាសះឡើងវិញ ឬអ្នកអាចរកឃើញថាមិនមានជំងឺកូវីដ-១៩
    - ហេតុដូច្នេះហើយ បានជារយៈពេលនៃការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនេះ មានរយៈពេល១៤ថ្ងៃ
- មនុស្សមួយចំនួន បង្ហាញរោគសញ្ញាបន្ទាប់ពីការឆ្លងបាន ២ ឬ ៣ ថ្ងៃ
- មនុស្សមួយចំនួន មិនមានបង្ហាញរោគសញ្ញារយៈពេល ១០ ឬ ១២ ថ្ងៃ ទេ
- មនុស្សមួយចំនួនតូច មិនមានបង្ហាញរោគសញ្ញាអ្វីសោះ ប៉ុន្តែ នៅតែអាចចម្លងដល់មនុស្សផ្សេងទៀត

វីរុសកូរ៉ូណា អាចចម្លងតាមរយៈសារធាតុរាវពីក្នុងរាងកាយ ពីមនុស្សដែលមានវីរុសនេះ ជាពិសេស ជាតិសារធាតុរាវឬដំណក់តូចៗ ក្នុងទម្រង់ជាកំហាកដែលចេញពីការក្អកឬការកណ្តាស់។

ប្រសិនបើមានដំណក់ដុំតូចៗ ដែលមានផ្ទុកវីរុសកូរ៉ូណា មកប៉ះផ្ទាល់ចំច្រមុះ មាត់ ឬភ្នែករបស់យើង នោះយើងអាចនឹងឆ្លងវីរុសនោះ។

- ការរក្សាគម្លាតរាងកាយពីគ្នាចម្ងាយ ២ម៉ែត្រ ត្រូវបានណែនាំឲ្យអនុវត្តដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យពីការឆ្លងនេះ
- អ្នកត្រូវតែក្អកឬកណ្តាស់ដាក់លើកែងដៃរបស់អ្នក ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឲ្យមានដំណក់តូចៗណាមួយ ចូលទៅក្នុងខ្យល់ឬទៅលើអ្នកដទៃនៅជុំវិញអ្នក
- នេះក៏ជាមូលហេតុដែលនរណាម្នាក់ឈឺអ្វីមួយ ដូចជាផ្តាសាយ គួរពាក់ម៉ាសមុខ
    - ម៉ាសមុខ នឹងទប់មិនឲ្យដំណក់តូចៗនោះ ខ្ចាតទៅណា នៅពេលដែលយើងក្អកឬកណ្តាស ដើម្បីកុំឲ្យវាឆ្លងទៅអ្នកដទៃ

- ឥឡូវ មានការផ្ដល់យោបល់ថា គ្រប់គ្នាត្រូវតែពាក់ម៉ាសមុខ នៅពេលចេញទៅក្រៅ និង/ឬ នៅពេលមានទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត
  - ម៉ាសមុខ នឹងជួយទប់មិនឲ្យដំណក់តូចៗទាំងនោះ ចូលទៅក្នុងមាត់ឬច្រមុះរបស់យើង
    - ដោយសារតែកង្វះម៉ាសវេជ្ជសាស្ត្រនោះ ម៉ាសវេជ្ជសាស្ត្រទាំងនេះ គួរតែត្រូវប្រើដោយបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដែលកំពុងធ្វើការងារយ៉ាងខ្លាំងក្លា ដើម្បីសង្គ្រោះយើងនៅក្នុងគ្រានៃការរាតត្បាតនេះបានហើយ
      - យើងអាចប្រើម៉ាសដែលធ្វើពីកប្បាសនិងសម្ភារៈផ្សេងទៀតដែលសមរម្យក៏បានដែរ
        - ម៉ាស គួរមានបីស្រទាប់ ដើម្បីឲ្យវាមានប្រសិទ្ធភាព ក្នុងការៈ
          - ចាប់ដំណក់តូចៗនៅស្រទាប់ខាងក្រៅរបស់ម៉ាស ដើម្បីរារាំងវាកុំឲ្យចូលទៅក្នុងមាត់ឬច្រមុះរបស់យើង
          - ចាប់ដំណក់តូចៗ នៅខាងក្នុងម៉ាសរបស់យើង ដូច្នេះហើយ ដំណក់តូចៗដែលយើងក្អកឬកណ្ដាស មិនអាចចូលទៅក្នុងខ្យល់បានទេ
        - យើងត្រូវការយ៉ាងហោចណាស់ ពីរស្រទាប់ សម្រាប់ការការពារនេះ ហើយបីស្រទាប់កាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងណាស់
          - លទ្ធភាពមួយទៀត គឺម៉ាសមុខពីរស្រទាប់ ដែលមានហោប៉ៅមួយ សម្រាប់ដាក់ក្រដាសប្រើរួចដែលអាចបោះចោលបាន
        - ម៉ាសមុខដែលមានតែមួយស្រទាប់ មិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ ពីព្រោះដំណក់តូចៗនេះអាចគរលើគ្នា ហើយលេចចេញឬលេចចូលបាន ដែលជាការបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងឬចម្លងទៅអ្នកដទៃបាន
- វីរុសកូរ៉ូណា អាចអណ្ដែតនៅក្នុងខ្យល់ ជាដំណក់តូចៗ ដែលអណ្ដែតនៅក្នុងខ្យល់រយៈពេល៣០នាទីនិងប្រហែលជាអាចរហូតដល់៣ម៉ោង
- គឺវាដូចជាស្ព្រាយ (spray) បាញ់ដែរ (ឧទា. ស្ព្រាយធ្វើឲ្យខ្យល់ស្រស់ថ្លា, ស្ព្រាយបំបាត់ក្លិន, ទឹកអប់, ស្ព្រាយកំចាត់មូស) គឺវាបង្កើតជាដំណក់តូចៗអណ្ដែតនៅក្នុងខ្យល់។ ដំណក់តូចៗដែលមានវីរុសកូរ៉ូណា អាចអណ្ដែតនៅក្នុងខ្យល់បាន
    - ដូច្នេះ ការពាក់ម៉ាស មានសារៈសំខាន់ណាស់
- នេះមិនមែនមានន័យថា វីរុសកូរ៉ូណា “ឆ្លងតាមខ្យល់នោះទេ”
  - វីរុសកូរ៉ូណា មិនមែនអណ្ដែតនៅក្នុងខ្យល់គ្រប់ពេលវេលានោះទេ
  - វីរុសកូរ៉ូណា មិននៅក្នុងដង្ហើមរបស់យើងទេ
  - អ្នកមិនមែនដកដង្ហើមស្រូបវីរុសកូរ៉ូណាដោយផ្ទាល់នៅក្នុងខ្យល់នៅទេ វាគឺជាសារធាតុរាវជាដំណក់តូចៗ ដែលមានទម្ងន់ធ្ងន់
    - ដំណក់តូចៗនោះ ជាចុងក្រោយ វានឹងធ្លាក់ទៅលើដី ឬទៅលើផ្ទៃអ្វីមួយផ្សេងទៀត

មនុស្សតែងប៉ះពាល់ច្រមុះនិងមាត់ ជាមួយនឹងដៃជាញឹកញាប់ ជាពិសេស នៅពេលដែលពួកគេមានជំងឺផ្ដាសាយធំដែរ។ ប្រសិនបើយើងឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណា នោះដំណក់តូចៗនោះ ដែលមានវីរុស អាចនៅលើដៃរបស់យើងបាន។

- ដូច្នេះ តាមរយៈការប៉ះពាល់ដៃ វាអាចចម្លងវីរុសកូរ៉ូណារវាងមនុស្សនិងមនុស្សបាន
  - យើងប៉ះពាល់ដៃ បន្ទាប់មក យើងប៉ះពាល់ច្រមុះ មាត់ ឬភ្នែករបស់យើង ហើយវាឆ្លង
    - ដូច្នេះ យើងត្រូវឧស្សាហ៍លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ២០វិនាទី
      - ប្រសិនបើគ្មានសាប៊ូនិងទឹកទេ យើងគួរប្រើទឹកលាងដៃកំចាត់មេរោគដែលធ្វើពីអាល់កុល
- ប្រសិនបើយើងប៉ះពាល់ច្រមុះឬមាត់ ជាមួយដៃរបស់យើង ហើយបន្ទាប់មក យើងទៅប៉ះបង្កាន់ដៃទ្វារ ឬផ្ទៃអ្វីផ្សេងទៀតនោះ វីរុសអាចទៅនៅលើបង្កាន់ដៃទ្វារនិងផ្ទៃទាំងនោះបាន
  - បន្ទាប់មក មនុស្សដែលប៉ះពាល់បង្កាន់ដៃទ្វារនិងផ្ទៃទាំងនោះ អាចឆ្លងវីរុសនោះបាន ពីព្រោះពួកគេនឹងប៉ះពាល់ច្រមុះ មាត់ ឬភ្នែករបស់ខ្លួន
    - វាមិនចម្លងតាមស្បែករបស់យើងទេ
  - វីរុសនេះ អាចមានភាពសកម្មនៅលើផ្ទៃផ្សេងៗ រហូតដល់ទៅ៣ថ្ងៃ
    - ដូច្នេះហើយ យើងត្រូវឧស្សាហ៍លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឲ្យបានញឹកញាប់ យ៉ាងហោចណាស់ ២០ វិនាទី

        - ប្រសិនបើគ្មានសាប៊ូនិងទឹកទេ យើងគួរប្រើទឹកលាងដៃកំចាត់មេរោគដែលធ្វើពីអាល់កុល
    - យើងក៏ត្រូវ កម្ចាត់មេរោគនៅលើដៃទ្វារនិងផ្ទៃផ្សេងៗទៀតឲ្យបានទៀងទាត់

ដូចដែលយើងបាននិយាយរួចមកហើយថា ដំណក់តូចៗដែលមានវិរុសកូរ៉ូណានៅក្នុងខ្យល់ ប្រសិនបើយើងកណ្តាសឬក្អក វាអាចនៅក្នុងខ្យល់រយៈពេល៣០នាទី ហើយអាចបន្តនៅរហូតដល់៣ម៉ោង។

- បន្ទាប់មកតំណក់ទាំងនេះ ធ្លាក់ទៅលើផ្ទៃផ្សេងៗ
- វិរុសនេះ អាចមានភាពសកម្មនៅលើផ្ទៃផ្សេងៗ រហូតដល់ទៅ៣ថ្ងៃ
    - ប្រសិនបើយើង ប៉ះពាល់ផ្ទៃទាំងនោះ ហើយបន្ទាប់មក យើងប៉ះពាល់ច្រមុះ មាត់ ឬភ្នែករបស់យើង នោះយើងអាចឆ្លង
    - ដូច្នេះ យើងត្រូវឧស្សាហ៍លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ២០វិនាទី
        - ប្រសិនបើគ្មានសាប៊ូនិងទឹកទេ យើងគួរប្រើទឹកលាងដៃកំចាត់មេរោគដែលធ្វើពីអាល់កុល
    - យើងត្រូវកម្ចាត់មេរោគនៅលើផ្ទៃផ្សេងៗឲ្យបានទៀងទាត់

យើងត្រូវចងចាំថា៖

- **ការដាក់ខ្លួននៅតែឯកោតែម្នាក់ឯង ការនៅដាច់ឡែកដោយខ្លួនឯង និងការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក គឺជាវិធានការមានប្រសិទ្ធភាព ក្នុងការកំហិតការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩**
- **តាមរយៈការដាក់ឲ្យនៅឯកោតែម្នាក់ឯងនេះ គឺជាការធ្វើឲ្យមានឱកាសតិចតួចសម្រាប់ការរីករាលដាលនៃវិរុសកូរ៉ូណា**
- **តាមរយៈការនៅដាច់ឡែកដោយខ្លួនឯង, ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និង (នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន) ការនៅផ្ទះនោះ គឺយើងទាំងអស់គ្នា ជួយកាត់បន្ថយឱកាសមិនឲ្យវិរុសកូរ៉ូណារីករាលដាល ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតបាន**
- **វិរុសកូរ៉ូណា នឹងគ្មានកន្លែងទៅទេ!**
- **នៅពេលដែលវិរុសកូរ៉ូណា មិនអាចរកមនុស្សថ្មីដើម្បីចម្លងទៅទេ ពេលនោះយើងអាចត្រួតត្រានិងបង្ក្រាបជំងឺកូវីដ-១៩បាន ... ហើយចុងក្រោយវានឹងទៅបាត់អស់។**

សូមចងចាំថា យើងកំពុងប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺកូវីដ-១៩ទាំងអស់គ្នា។ យើងមិនមែនកំពុងប្រយុទ្ធប្រឆាំងមនុស្សដែលឆ្លងវិរុសកូរ៉ូណានោះទេ។