COVID-19 Report from RHCP

Situation Report (as of May 6th, 2020)
Olmsted County: 322 cases
Minnesota: 8,579 cases
United States: 1,171,510 cases
(Reference: MN Department of Health, CDC)

បញ្ឈប់ការរាលដាល
ប្រើក្រណាត់រុំមុខពេលនៅកន្លែងសាធារណៈ
យកដៃបទមាត់ពេលក្អកឬកណ្តាស់។
លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឬប្រើអាលកុលលាងដៃអោយបានញឹកញាប់។
ត្រូវនៅអោយឆ្ងាយពីគ្នា - នៅអោយឆ្ងាយ៦ហ្វីត។
ត្រូវនៅផ្ទះហើយនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ បើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។
ត្រូវទៅធ្វើតេស្តមើល COVID-19 បើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។

សំណួររបស់អ្នកដែលបានឆ្លើយហើយ
1. ការធ្វើតេស្ត COVID-19 របស់ខ្ញុំគឺវិជ្ជមាន, ឥឡូវខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណា?
ការធ្វើតេស្ត SARs coronavirus-2 PCR តាមកំហាកឃើញវិជ្ជមាន មានន័យថាអ្នកមាន COVID-19 .
គ្រូពេទ្យនឹងទាក់ទងទៅអ្នកដើម្បីផ្តល់យោបល់ថាត្រូវធ្វើយ៉ាងណាទៀត។

<u>សម្រាប់អ្នក៖ នៅដាច់ដោយឡែកពីគេ</u>

- អ្នកត្រូវតាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នកមានដូចជា ដង្ហើមខ្លីៗ ឈឺដើមទ្រូង ក្អក គ្រុនក្តៅ ងងឹតមុខ វិលមុខ ក្អួត និងរាគ។
- វាជាប្រការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវនៅផ្ទះហើយជៀសវាងទៅជួបអ្នកណាលើកលែងតែចាំបាច់ត្រូវទៅជួបពេទ្យ. បើអាចធ្វើទៅបាន, អ្នកត្រូវនៅក្នុងបន្ទប់មួយតែឯងហើយនៅអោយឆ្ងាយពីនាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកហើយកុំប្រើបន្ទប់ទឹកមួយតែឯង,បើមានផ្សេងទៀត។
- អ្នកត្រូវពាក់ម៉ាស់ពេលនៅក្បែគេឯង, ហើយជៀសវាងប្រើរបស់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះរួមគ្នា។
- ត្រូវសំអាតហើយនិងជូតសំលាប់មេរោគទៅលើរបស់ដែលប្រើច្រើនហើយនិងនៅលើផ្ទៃវត្ថុអ្វីៗយ៉ាងទីចណាស់ក៏មួយថ្ងៃមួយដង។
- ជំងឺ COVID-19 គឺមិនអាចប្រកែកបាន. អ្នកសំភាសន៍នៅ Olmsted County ឬ គីលានុបដ្ឋាយិកានៅសុខភាពសាធារណៈនឹងទាក់ទងមកអ្នកដើម្បីកំណត់ថាតើអ្នកត្រូវការចំនួយអំពីសេវាកម្មចាំបាច់ដូចជាអាហារ ការដឹកជញ្ជូន លំនៅដ្ឋានហើយនិងការគាំទ្រផ្សេងៗទៀតឬទេ. អ្នកអាចទាក់ទងទៅសហគមន៍ COVID-19 នៅលេខ (507) 328-2822 ឬ covidcases@co.olmsted.mn.us
- បើអ្នកត្រូវការ បុគ្គលិកសុខភាពសាធារណៈនៃសហគមន៍នៅរង់ចាំជួយអ្នក។

បើអ្នកចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញាបន្ទាន់ដោយសារ COVID-19 , ត្រូវទៅអោយពេទ្យជួយភ្លាម.
រោគសញ្ញាបន្ទាន់មានដូចជា: ពិបាកដកដង្ហើម, មានការឈឺចាប់ឬមានសម្ពាធក្នុងដើមទ្រូងមិនស្បើយ, មានការ
វង្វេងវង្វាន់ថ្មីៗឬមិនអាចដាស់អោយភ្ញាក់, បបូរមាត់ឬមុខឡើងខៀវ។

ទូរស័ព្ទទៅ 911 បើអ្នកមានបញ្ហាខាងសុខភាពបន្ទាន់.
បើអ្នកមានបញ្ហាខាងសុខភាពបន្ទាន់ហើយត្រូវទូរស័ព្ទទៅ 911,
ត្រូវប្រាប់ការិថាអ្នកមានឬសង្ស័យថាអ្នកមាន COVID-19.
បើអាចសូមពាក់ម៉ាស់មុននឹងចំនួយការពេទ្យទៅដល់។

<u>ចំពោះមនុស្សដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក</u>

- អ្នកត្រូវប្រាប់គេថាអ្នកបានធ្វើតេស្ត COVID-19 ហើយវិជ្ជមាន។
- អ្នកត្រូវជៀសវាងអ្នកទាំងអស់នោះ។
- ពីព្រោះនាក់ដែលកើត COVID-19 អាចចំលងរោគមុនចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា, មនុស្សដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវនៅផ្ទះហើយជៀសវាងទៅជិតគេឯងសរុប14ថ្ងៃ.
- បើនាក់ដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកចាប់មានរោគសញ្ញា, ពួកគាត់ត្រូវទៅកន្លែងប្រមូលការពិសោធន៍ COVID- 19នៅ Northwest Clinicដើម្បីធ្វើតេស្ត។ ការធ្វើតេស្តគឺអត់គិតថ្លៃទេ។
- បើពួកគាត់មិនស្រួលខ្លួន, ពួកគាត់ត្រូវទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំខ្លួនរបស់ពួកគាត់។ ពួកគាត់ក៏អាចទៅកន្លែងសង្រ្គោះបន្ទាន់បានដែរបើពួកគាត់មានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ។
- បើមាននាក់ណានៅក្នុងផ្ទះមានការបាត់បងភាពស៊ាំនឹងរោគអ្វីមួយឬមានរោគជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ, ពួកគាត់ត្រេវទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំខ្លួនហើយប្រាប់គេថាគាត់បាននៅក្បែរអ្នកកើតរោគ COVID-19។
- នាក់ដែលនៅក្នុងគ្រួសារដែលត្រូវទៅធ្វើការ មិនត្រូវទៅទេ, ហើយត្រូវទូរស័ព្ទទៅផ្នែកខាងសុខភាពវិជ្ជាជីវៈឬធនធានមនុស្ស (Human resources)នៅកន្លែងធ្វើការដើម្បីសួរថាតើពេលណាបានអាចទៅធ្វើការវិញបាន។

2. ខ្ញុំបានធ្វើតេស្ត COVID-19, ហើយតេស្តខ្ញុំគឺអវិជ្ជមាន. តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណាទៀត?

- បើអ្នកធ្វើតេស្ត SARs coronavirus-2 PCR ឃើញអវិជ្ជមាន , មានន័យថាអ្នកអត់មាន COVID-19នៅពេលដែលធ្វើតេស្តនោះ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ, នេះមិនមែនមានន័យថាអ្នកមិនឈឺនោះទេ។
- អ្នកត្រូវមានវិធានការបង្ការដើម្បីការពារខ្លួនឯងនិងអ្នកផ្សេងទៀត។. អ្នកអាចធ្វើដូចន្នេះបានដោយជៀស់វាងទៅក្បែរនាក់មានវីរ៉ុះហើយជួយបញ្ឈប់ការរាលដាលវីរ៉ុះនោះ។
  - លាងដៃជាមួយនិងសាប៊ូឬប្រើអាល់កុលអោយបានញឹកញប់។
  - ត្រួតពិនិត្យការនៅអោយឆ្ងាយពីគេឯងះ នៅអោយឆ្ងាយយ៉ាងទីចណាស់ក៏៦ហ្វីតឬ២ម៉ែត្រពីនាក់ផ្សេងទៀតដែលជាមិនមែននាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
  - បិទមាត់និងច្រមុះជាមួយម៉ាស់ក្រណាត់នៅពេលដែលអ្នកនៅជិតគេឯង។
  - បើអ្នកនៅកន្លែងឯកធនហើយអ្នកអត់មានម៉ាស់ក្រណាត់ទេ, ត្រូវចាំថាអ្នកត្រូវតែបិទម៉ាតនិងច្រមុះជាមួយក្រដាស់ជូតច្រមុះពេលដែលអ្នកក្អក កណ្តាស់ ឬក៏ប្រើកែងដៃខាងក្នុងរបស់អ្នកបិតមុខ។
  - សមអាតឬជូតសំលាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃវត្ថុដូចជា តុ ដៃទ្វារ កុងតាក់ភ្លើង កុងទ័រក្នុងផ្ទះបាយ ដងអ្វីៗ តុ ទូរស័ព្ទ ក្តារចុច បង្គន់ ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកនិងស្នូកទឹករៀងរាល់ថ្ងៃ។

COVID-19 Community Hotline
(507) 328-2822
9 am - 9 pm, 7 days a week

អ្នក ជាអ្នកនៅក្នុងសហគមន៍ គឺជាអ្នកនៅជួរមខដើម្បីបញ្ឈប់COVID-19។
ដោយការលាងដៃ សំអាតនិងធ្វើអនាម័យ។ ដោយនៅឆ្ងាយពីគ្នា។ ដោយត្រូវនៅផ្ទះ។
យើងទាំងអស់គ្នានៅរួមជាមួយគ្នា។ យើងនិងបានជាសះស្បើយជាមួយគ្នា។