

# COVID-19 Report from RHCP

Situation Report (as of April 27, 2020)

Olmsted County: 251 cases

Minnesota: 4,181 cases

United States: 957,875 cases (April 26, 2020)

(Reference: MN Department of Health, CDC)

បញ្ឈប់ការរាលដាល

ប្រើក្រណាត់រ៉ូមខពេលនៅកន្លែងសាធារណៈ

យកដៃបទមាត់ពេលក្អកក្អាយ

លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឬប្រើអាលកុលលាងដៃអោយបានញឹកញាប់។

ត្រូវនៅអោយឆ្ងាយពីគ្នា - នៅអោយឆ្ងាយ៦ហ្វីត។

សំណួររបស់អ្នកដែលបានឆ្លើយហើយ

1. តើអ្នកណាត្រូវពាក់ម៉ាស់ឬប្រើក្រណាត់រ៉ូមខ?

- អ្នកណាត្រូវប្រើក្រណាត់រ៉ូមខនៅពេលដែលទៅកន្លែងសាធារណៈឬនៅពេលណាដែលអ្នកណានៅកន្លែងសហគមន៍ ជាពិសេសនៅក្នុងសន្តិភាពដែលអ្នកនៅទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនហើយការនៅឆ្ងាយពិគេមានសុភាពពិបាក ឧទាហរណ៍ដូចនៅទីផ្សារ។



ត្រូវពាក់ក្រណាត់រ៉ូមខពេលនៅកន្លែងសាធារណៈ។

កំប៉ុន្តែ, ក្រណាត់រ៉ូមខមិនត្រូវពាក់ទៅលើក្រុមមនុស្សខ្លះ៖

- កុមារនៅក្រោមអាយុ២ឆ្នាំ
- អ្នកណាដែលមានបញ្ហាជាមួយការដកដង្ហើម
- អ្នកដែលសន្លប់ អ្នកដែលអសមត្ថភាពឬមិនអាចយកម៉ាស់ចេញដោយខ្លួនឯង

2. ហេតុអ្វីបានស្នើអោយពាក់ម៉ាស់ឬក្រណាត់រ៉ូមខ?

- វិរុសដែលធ្វើអោយកើត COVID-19 អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមដំណក់ដង្ហើមនៅពេលដែលអ្នកមានរោគនោះក្អក ក្អាយឬនិយាយ។ វាអាចឆ្លងពីម្នាក់ទៅម្នាក់នៅពេលដែលម្នាក់ៗនៅជិតគ្នា។
- ការសិក្សាថ្មីៗនេះបានបង្ហាញថា COVID-19 អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតទោះអ្នក

- នោះមិនបានបង្ហាញរោគសញ្ញាក៏ដោយ។
- ពាក់ក្រណាត់រ៉ូមខដើម្បីការពារមនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នកបើអ្នកកើតរោគហ្នឹងតែមិនបានបង្ហាញរោគសញ្ញា។
- ការពាក់ក្រណាត់រ៉ូមខមិនអាចជំនួសការនៅឆ្ងាយពីគ្នាឯហ្នឹកឬការលាងដៃដើម្បីបង្ការការរាលដាលបាននោះទេ។

នៅឆ្ងាយពីគ្នាឯហ្នឹកនៅតែជាប្រការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដើម្បីបន្ថយការរាលដាលវីរុសនេះ។

3. តើម៉ាស់រកាត់ ឧបករណ៍ដកដង្ហើម N-95 ហើយនិងម៉ាស់ជំនួសឬក្រណាត់រ៉ូមខមានការខុសគ្នាយ៉ាងណាទៅ?

- ម៉ាស់រកាត់និងឧបករណ៍ដកដង្ហើម N-95 បានកំណត់ដោយច្បាប់របស់ទីភ្នាក់ងារសហព័ន្ធហើយត្រូវទុកអោយបុគ្គលិកពេទ្យនិងអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រដំបូងប្រើ។
- ម៉ាស់ជំនួស/ក្រណាត់រ៉ូមខ, អាចដេរនៅផ្ទះដោយប្រើក្រណាត់ធម្មតាបាន (ដូចជាអារឺយីតឬក្រណាត់) អាចកាត់បន្ថយការចំលងវីរុសពីអ្នកពាក់វា. វាអាចជួយការពារមនុស្សជុំវិញអ្នកបើអ្នកកើតរោគហ្នឹងតែមិនមានបង្ហាញរោគសញ្ញា។

4. តើត្រូវពាក់ម៉ាស់ឬក្រណាត់រ៉ូមខតាមរបៀបណាបានត្រឹមត្រូវ?

- ត្រូវពាក់ក្រណាត់រ៉ូមខដែលគឺជាបន្តិចប៉ុន្តែល្អនិងមិនមិញមួយចំហៀងទៅមួយចំហៀងហើយត្រូវចងជាមួយខ្សែឬកងពាក់តាមត្រចៀក. ត្រូវបទមាត់និងច្រមុះហើយអាចផ្តល់អោយដកដង្ហើមបានស្រួលផង។
- អ្នកណាក៏ដោយ ត្រូវតែលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឬប្រើអាល់កុលមុននឹងពាក់ក្រណាត់រ៉ូមខហើយនិងពេលដែលដោះវាចេញតាមៗនោះ។
- អ្នកណាក៏ដោយត្រូវតែប្រយ័ត្នកុំប៉ះភ្នែក ច្រមុះហើយនិងមាត់នៅក្នុងពេលពាក់ក្រណាត់រ៉ូមខនិងពេលដោះវាចេញ។
- ត្រូវបោកក្រណាត់រ៉ូមខអោយបានប្រចាំផង។
- អាចរកការណែនាំបាននៅតាមគេហទំព័ររបស់ WHO។

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

5. តើខ្ញុំអាចធ្វើម៉ាស់បានដោយរបៀបណា?

- ការដេរម៉ាស់គឺងាយស្រួលណាស់។ ការណែនាំគឺនៅលើគេហទំព័ររបស់ CDC។ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>.

អ្នក ជាអ្នកនៅក្នុងសហគមន៍ គឺជាអ្នកនៅជួរមុខដើម្បីបញ្ឈប់ COVID-19 ដោយការលាងដៃ សំអាតនិងធ្វើអនាម័យ។ ដោយនៅឆ្ងាយពីគ្នា។ ដោយត្រូវនៅផ្ទះ។ យើងទាំងអស់គ្នានៅរួមជាមួយគ្នា។ យើងនិងបានជាសះស្បើយជាមួយគ្នា។

