

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានអំពីការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ រដូវស្លឹកឈើជ្រុះឆ្នាំ 2022៖ ជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ

ខែតុលា ឆ្នាំ 2022

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសា អាំហារិក អាវ៉ាប់ បារាំង ក្រេអូលហៃទី ឥណ្ឌូណេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនកុកងី អេស្ប៉ា ញូ ស្វាហ្គីលី និងវៀតណាម តាមរយៈគេហទំព័រ <https://bit.ly/CRPNnewsletter> .
ដើម្បីស្នើសុំច្បាប់ចម្លងដែលបានបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ សូមចូលមើលគេហទំព័រ៖ <https://bit.ly/PHPMaterials>
ឬផ្ញើសារតាមរយៈលេខ 215-429-3016។

វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ	វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ COVID-19
វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងវីរុស ឬប្រភេទជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំដែលគេរំពឹងថាជាជំងឺទូទៅ ឬគ្រោះថ្នាក់បំផុត។	នៅពេលវីរុស COVID-19 ប្រែប្រួល ដូសជំរុញត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងវីរុស ឬប្រភេទជំងឺ COVID-19 ថ្មី។
ដើម្បីធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពភាពស៊ាំរបស់អ្នក វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំប្រចាំឆ្នាំ និងដូសជំរុញជំងឺ COVID-19។ នេះការពារអ្នកពីប្រភេទនៃវីរុសថ្មីដែលឆ្លងកាន់តែច្រើន។ បាទ/ចាស អ្នកអាចចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងពីរក្នុងពេលតែមួយ។	
https://bit.ly/FluPHL	https://bit.ly/COVIDvaxPHL
សូមទូរសព្ទទៅលេខ 215-685-5488 សូមចុចលេខ 3 សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ជាភាសារបស់អ្នក សូមចុចលេខ 2 សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ។ ចុចលេខ 711 សម្រាប់ជំនួយ T R S / T T Y ។	

សំណួរដែលសួរញឹកញាប់



ហេតុអ្វីបានជាវីរុសបំប្លែង (ប្រែប្រួល)?

- វីរុសត្រូវការបំបែកខ្លួនដើម្បីរស់។
- ពេលខ្លះការបំបែកខ្លួនទាំងនេះមានការបំប្លែងតូចៗ ឬការប្រែប្រួលដែលធ្វើឱ្យវីរុសមានភាពធ្ងន់ធ្ងរកាន់តែខ្លាំង ឬតិចជាងមុន។

តើវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ឬ COVID-19 នឹងធ្វើឱ្យខ្ញុំឈឺដែរឬទេ?



- ទេ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺភ្លាមៗបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំង នេះអាចបណ្តាលមកពី៖
 - 1) អ្នកកំពុងទទួលរងនូវផលរំខានធម្មតាពីវ៉ាក់សាំង ឬ
 - 2) អ្នកបានប៉ះពាល់នឹងវីរុសមុនពេលអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំង។

ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សមួយចំនួននៅតែឈឺបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញរួចហើយ?

- គ្មានវ៉ាក់សាំងដែលមានប្រសិទ្ធភាព 100% នោះទេ អ្នកអាចចាក់វ៉ាក់សាំងហើយក៏នៅតែឈឺផងដែរ។
- ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការធ្វើឱ្យមិនទំនងជាឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ឬ COVID-19 ហើយមិនទំនងទេថា ទីបំផុតអ្នកត្រូវចូលមន្ទីរពេទ្យ ឬស្លាប់នោះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

ជំងឺ C O V I D -19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ

ទាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ និង C O V I D -19 គឺជាវីរុសផ្លូវដង្ហើមដែលប៉ះពាល់ដល់សួត និងការដកដង្ហើមរបស់អ្នក។ ជំងឺទាំងពីររីករាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់តាមរបៀបស្រដៀងគ្នា និងបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នា។

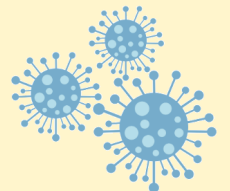
	ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ	C O V I D -19
មូលហេតុ	គេរំពឹងថាវីរុសទាំងអស់នឹងបំប្លែង ឬប្រែប្រួលទៅតាមពេលវេលា។	
	<ul style="list-style-type: none"> វីរុសនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំមានពីរប្រភេទធំៗ៖ គ្រុនផ្តាសាយធំប្រភេទ A និងគ្រុនផ្តាសាយធំប្រភេទ B វាត្រូវបានគេរំពឹងថា ពូជផ្សេងគ្នា ឬប្រភេទនៃគ្រុនផ្តាសាយធំប្រភេទ A និងគ្រុនផ្តាសាយធំប្រភេទ B គឺជារឿងធម្មតារៀងរាល់ឆ្នាំ។ 	<ul style="list-style-type: none"> C O V I D -19 បង្កឡើងដោយវីរុសកូរ៉ូណានៅឆ្នាំ 2019 ឬហៅម្យ៉ាងទៀតថា S A R S - C o V -2 វាគេរំពឹងថា ពូជ ឬប្រភេទផ្សេងៗនៃ C O V I D -19 នឹងវិវឌ្ឍនៅពេលដែលវីរុសប្រែប្រួលទៅតាមពេលវេលា។
	វាទំនងជាថាយូរៗទៅ C O V I D -19 នឹងក្លាយជាវីរុសតាមរយៈ ស្រដៀងទៅនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំដែរ។	
របៀបដែលវីរុសរីករាលដាល	<ul style="list-style-type: none"> ដំណក់ទឹកតូចៗគឺជាបំណែកតូចៗនៃវីរុស ឬ ភាគល្អិតនៃវីរុស។ ដំណក់ទឹកតូចៗស្ថិតនៅក្នុងខ្យល់នៅពេល មនុស្សម្នាក់ដកដង្ហើមចេញ និងមនុស្សម្នាក់ទៀត អាចដកដង្ហើមចូល និងឆ្លងមេរោគ។ 	 <ul style="list-style-type: none"> មនុស្សប៉ះវត្ថុដែលមានវីរុសនៅលើវា ហើយបន្ទាប់មកប៉ះពាល់នឹងវីរុសដោយការប៉ះមុខរបស់ពួកគេ។
	<ul style="list-style-type: none"> អ្នកដែលឆ្លង C O V I D -19 ឬជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ប្រហែលជាមិនមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឈឺរយៈពេលច្រើនថ្ងៃ។ ក្នុងអំឡុងពេលនោះ ពួកគេអាចចម្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃ មុនពេលពួកគេដឹងថាពួកគេឈឺ។ 	

តើយើងបារម្ភអំពីនរណា?

មនុស្សមួយចំនួនទំនងជាឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើពួកគេឆ្លងជំងឺ C O V I D -19 ឬគ្រុនផ្តាសាយធំ៖

- មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ
- ទារក និងកុមារតូចៗ
- មនុស្សដែលមានលក្ខខណ្ឌជំងឺមួយចំនួន
- មនុស្សដែលមានផ្ទៃពោះ

សូមចងចាំថា មនុស្សដែលមានសុខភាពល្អគ្រប់វ័យអាចឈឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ C O V I D -19 ត្រូវសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ហើយពេលខ្លះស្លាប់ដោយសារតែភាពស្មុគស្មាញនៃវីរុស C O V I D -19។




សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព

ត្រូវការជំនួយក្នុងវិបត្តិផ្លូវចិត្តមែនទេ? ទូរសព្ទទៅលេខ 215-685-6440
 សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសេវាព្យាបាលសារធាតុញៀន សូមទូរសព្ទទៅលេខ 888-545-2600
 បើក 24/7 សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់

ការពិនិត្យសុខភាពអាកប្បកិរិយាតាមអ៊ីនធឺណិតដោយឥតគិតថ្លៃ និងធនធានមាននៅ HealthyMindsPhilly.org

សូមធ្វើការទាក់ទង។

	ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ	C O V I D -19
<p>ការការពារជំងឺ</p>	<p>ក្នុងករណីភាគច្រើន វ៉ាក់សាំងអាចការពារពីការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការស្លាប់ដោយសារ C O V I D -19 ឬជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ។</p> <p>ដើម្បីការពារពី C O V I D -19 ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ឬវីរុសផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត៖ ពាក់ម៉ាស់នៅកន្លែងសាធារណៈ៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • ដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។ <ul style="list-style-type: none"> • ម៉ាស់ឥតគិតថ្លៃ https://bit.ly/FreeN95s • លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ និងយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទីម្តង។ ប្រើទឹកលាងដៃដែលមានអាល់កុល ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹក។ • កណ្តាស់ ឬក្អកដាក់ក្នុងគន្លាក់កែងដៃ ហើយបន្ទាប់មក ត្រូវលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក។ • នៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ។ 	
<p>រោគសញ្ញា</p>	<p>ទាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ និង C O V I D -19 អាចមិនមានរោគសញ្ញា មានរោគសញ្ញាស្រាល ឬធ្ងន់ធ្ងរ ឬអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។</p> <p>រោគសញ្ញានៃ C O V I D -19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំគឺស្រដៀងគ្នា ហើយអាចរួមមាន៖ គ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនរងាកក្អក ឬឈឺបំពង់ក ពិបាកដកដង្ហើមអស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺខ្នង ហៀរសំបោរ ឬតឹងច្រមុះ ឈឺក្បាល ក្អក ឬក្អក ផ្លាស់ប្តូរ ឬបាត់បង់រសជាតិ ឬគ្មាននេះកាន់តែញឹកញាប់ចំពោះ C O V I D -19។</p> 	
<p>ការធ្វើតេស្ត</p>	<p>អ្នកមិនអាចដឹងថាតើអ្នកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ឬ C O V I D -19 ត្រឹមតែពីរោគសញ្ញានោះទេ។ ការធ្វើតេស្តគឺចាំបាច់ដើម្បីប្រាប់ថាតើនរណាម្នាក់មានជំងឺផ្តាសាយធំ ឬ C O V I D -19 ឬអាចទាំងពីរ។ ទទួលបានការធ្វើតេស្តរក C O V I D -19 ដោយឥតគិតថ្លៃ ទោះ៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • បើអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រងតាមរយៈ៖ https://bit.ly/PHLTestingSites • ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាពតម្រូវឱ្យសងប្រាក់វិញលើការធ្វើតេស្តចំនួន 8 ដងនៅផ្ទះក្នុងមួយខែ៖ https://go.cms.gov/3Lqo0Yk 	

	ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ	C O V I D -19
អ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកឈឺ	<p>ធ្វើតេស្តរក C O V I D -19 រហ័ស៖ ប្រសិនបើឃើញវិជ្ជមាន៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • ស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 5 ថ្ងៃ ហើយនៅដាច់ដោយឡែក ឬនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ • ប្រសិនបើឃើញអវិជ្ជមាន៖ ស្នាក់នៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅរបស់អ្នកបាត់ទៅវិញ លើកលែងតែពេលទៅទទួលការថែទាំសុខភាព ឬតម្រូវការចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។ <p>មនុស្សភាគច្រើនអាចព្យាបាលខ្លួនឯងបាននៅផ្ទះ៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • សម្រាក- ផ្តល់ឱកាសឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកប្រយុទ្ធ និងការឆ្លងមេរោគនេះ។ • បំពេញជាតិទឹក- ផឹកទឹក ទឹកផ្លែឈើ តែ និងស៊ុបឱ្យបានច្រើន។ ជៀសវាងភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ។ • ឱសថ- ឱសថមិនតម្រូវឱ្យមានវេជ្ជបញ្ជា អាចជួយជាមួយនឹងរោគសញ្ញាមួយចំនួន។ 	
ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព	<p>ប្រសិនបើអ្នកអាចនឹងមានផលវិបាក។</p> <p>ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក ឬប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹងថា តើអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានថ្នាំប្រឆាំងមេរោគឬអត់នោះ។</p>	
ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាដែលអ្នកចូលចិត្តនិងទុកចិត្ត	<p>វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការមានអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមដែលអ្នកទុកចិត្តដើម្បីឆ្លើយសំណួររបស់អ្នក និងជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ។</p> <ul style="list-style-type: none"> • វាមិនអីទេក្នុងការសាកមើលច្រើនជាងម្នាក់ ដើម្បីស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាមួយដែលអ្នកចូលចិត្ត។ <p>ប្រើកម្មវិធី Primary Care Finder (ស្វែងរកការថែទាំបឋម)៖ www.phila.gov/primary-care ដើម្បីស្វែងរកសេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រឥតគិតថ្លៃ ឬតម្លៃទាប។</p> <ul style="list-style-type: none"> • ស្វែងរកតាមភាសា ទីតាំង ជំនាញ និងច្រើនទៀត។ 	

ព័ត៌មានបន្ថែម

-19៖ www.phila.gov/COVID; គ្រុនផ្តាសាយធំ៖ <https://bit.ly/FluPHL>

សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ សូមទូរសព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលហៅទូរសព្ទ P D P H តាមរយៈលេខ **215 685-5488**។ ចុចលេខ 3 សម្រាប់ភាសារបស់អ្នក ចុចលេខ 2 សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ ហើយចុចលេខ 711 សម្រាប់ជំនួយ / ។

ចូរបន្តទាក់ទង!

ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើងនៅ <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach>

សម្រាប់ច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរនានា ឬបញ្ហាជាមួយនឹងការបកប្រែភាសា សូមអ៊ីមែលមកយើងតាម PublicHealthPreparedness@phila.gov ឬផ្ញើសារទៅលេខ (215) 429-3016។ យើងចង់ស្តាប់មតិរបស់អ្នក!

ចុះឈ្មោះសម្រាប់ បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ នៅ <http://bit.ly/phlcommunityresponse> ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈចាំបាច់នានា ដើម្បីបញ្ជូនបន្តទៅកាន់គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។ **សូមឱ្យមានសុវត្ថិភាព!**

