



ជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ នៅ សាយតាមរង រ

ខែតុលា ឆ្នាំ 2023

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ និង COVID-19 គឺជារីករាលដាលដើមដែលប៉ះពាល់ដល់ស្ថិត និងការដកដង្ហើមរបស់អ្នក។ ការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកដោយទទួលបានទាំងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ និងដូសជំងឺ COVID-19។

- វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ (មេរោគផ្តាសាយ) ត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងរីករាលដាល (ប្រភេទ) នៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដែលបានចាត់ទុកថាជាជំងឺទូទៅ ឬគ្រោះថ្នាក់បំផុត។
- ដូសជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងរីករាលដាល (ប្រភេទ) នៃ COVID-19 ដែលជាជំងឺឆ្លងសាហាវបំផុត។
- វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការទទួលបានវ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរបស់អ្នកជារៀងរាល់ឆ្នាំ និងដើម្បីទទួលបានដូសជំងឺ COVID-19 រាល់ពេលដែលមានផ្តល់ជូន។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយ សូមចូលមើល bit.ly/FluPHL
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវ៉ាក់សាំង COVID សូមចូលមើល bit.ly/COVIDvaxPHL

ទាំង COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងពីមនុស្សទៅមនុស្សតាមរបៀបស្រដៀងគ្នា និងបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នា ប៉ុន្តែពួកវាបណ្តាលមកពីរីករាលដាលផ្សេងៗគ្នា។

COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយអាចឆ្លងបានតាមរយៈ៖



- ដំណក់ទឹក (ភាគល្អិតតូចៗ) អាចនៅក្នុងខ្យល់នៅពេលដែលអ្នកផ្ទុកមេរោគ COVID-19 ឬជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដកដង្ហើម កណ្តាស់ ឬក្អក និងធ្វើឱ្យមេរោគឆ្លងទៅមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត។
- ការប៉ះរលឹ ឬផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅជាប់ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់អ្នក។
- **តើអ្នកដឹងទេ?** អ្នកដែលឆ្លង COVID-19 ឬជំងឺគ្រុនផ្តាសាយប្រហែលជាមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ ហើយអាចចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃមុនពេលដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ថាឈឺ។

ការទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖

- ពាក់ម៉ាស់នៅកន្លែងសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់
- ជៀសវាងការប៉ះមុខរបស់អ្នក
- ក្អក និងកណ្តាស់ដោយប្រើផ្នែកខ្នងដៃរបស់អ្នក ឬក្រដាសជូតមាត់



ធនធានអំពីជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ

ខែតុលា ឆ្នាំ 2023

ជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយមានរោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នាដែលអាចមានចាប់ពីការគ្មានរោគសញ្ញា (មិនបង្ហាញរោគសញ្ញា) រហូតមានរោគសញ្ញាស្រាល ឬធ្ងន់ធ្ងរ។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលមើល

bit.ly/FLUvsCOVID

ការធ្វើតេស្តគឺចាំបាច់ដើម្បីដឹងថាតើនរណាម្នាក់មានជំងឺផ្តាសាយ ឬ COVID-19 ឬអាចមានទាំងពីរ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ និងដូសជំងឺ COVID-19 គឺជារឿងល្អបំផុតសម្រាប់ការការពារ។

ដើម្បីទទួលបាន វ៉ាក់សាំង និងការធ្វើតេស្ត ដោយឥតគិតថ្លៃ:

វ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ
bit.ly/FluPHL

វ៉ាក់សាំង COVID-19
bit.ly/COVIDvaxPHL

ការធ្វើតេស្តរកវីរុស COVID-19
bit.ly/Covid19_test

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺ COVID-19 និងគ្រុនផ្តាសាយ:

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈទីក្រុង Philadelphia
215-685-5488

បើកម៉ោងធ្វើការធម្មតា។

ចុចលេខ **711** សម្រាប់ជំនួយ TRS/TTY។

មានផ្តល់ជូនអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់

ចុចលេខ **2** សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ ឬចុចលេខ **3** សម្រាប់ការបកប្រែភាសារបស់អ្នក។

ស្វែងរកការថែទាំបឋមដោយឥតគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃទាប:

www.phila.gov/primary-care

មានធានារ៉ាប់រង ឬមិនមានធានារ៉ាប់រង។
ស្វែងរកតាមរយៈទីតាំង ប្រភេទនៃការថែទាំបឋម ការថែទាំពិសេស
ឬសេវាកម្មការធ្វើតេស្តនានា។

ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ វ៉ាក់សាំង COVID-19 ឬប្រសិនបើអ្នកដឹងថាកំពុងឈឺ។



រក្សាទំនាក់ទំនងដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗ

សម្រាប់ការសាកសួរ សូមផ្ញើអ៊ីមែលមកយើងតាមរយៈ: PublicHealthPreparedness@phila.gov
ឬផ្ញើសារមកយើងតាមរយៈលេខ (215) 429-3016។ យើងចង់ឮពីលោកអ្នក!