



# ក្រដាសព័ត៌មាន

## អ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពី **CORONAVIRUS (COVID-19)**

12/05/2020

**COVID-19** គឺជាជំងឺផ្នែកផ្លូវដកដង្ហើមដែលបណ្តាលមកពីវីរុសថ្មី។ រោគសញ្ញារួមមានគ្រុនក្តៅ ក្អក ឈឺបំពង់ក និងដង្ហើមខ្លី។ វីរុសអាចឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ឬប៉ុន្តែអនាម័យ ល្អអាចជួយទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលបាន។ សូមស្វែងយល់អំពីអ្នកណាខ្លះដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យ ហើយអ្នកគួរធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើអ្នកមាន **COVID-19**។

### អ្វីទៅជា COVID-19?

**Coronavirus** គឺក្រុមគ្រួសារធំនៃវីរុសដែលបណ្តាលឱ្យមានការឆ្លងរាលដាលផ្នែកផ្លូវដកដង្ហើម។ ការឆ្លងរាលដាលទាំងនេះអាចមានពីគ្រុនរងារទូទៅរហូតដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរច្រើនទៀត។

**COVID-19** គឺជាជំងឺដែលបណ្តាលមកពីប្រភេទ **Coronavirus** ថ្មី។ វាត្រូវបានគេរាយការណ៍ដំបូងនៅក្នុងខែធ្នូ ឆ្នាំ **2019** នៅក្នុងទីក្រុង **Wuhan** ក្នុងប្រទេសចិន។

### រោគសញ្ញានៃ COVID-19

រោគសញ្ញានៃ **COVID-19** អាចមានពីជំងឺស្រាលទៅរោគរលាកសួតធ្ងន់ធ្ងរ។ មនុស្សខ្លះនឹងឡើងវិញលឿន និងងាយ ហើយអ្នកផ្សេងទៀតអាចឈឺលឿនបំផុត។

រោគសញ្ញានៃ **COVID-19** រួមមាន៖

- គ្រុនក្តៅ
- ក្អក
- ឈឺបំពង់ក
- ដង្ហើមខ្លី

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភថាអ្នកអាចមាន **COVID-19**៖

- ចូលប្រើរោគឧបករណ៍ពិនិត្យមើលរោគសញ្ញានៅលើគេហទំព័រសុខភាពផ្ទាល់ (**healthdirect**)
- ស្វែងរកឱវាទផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដោយទាក់ទងទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយវីរុសកូរ៉ូណា (**Coronavirus**) ផ្តាក់ជាតិភាមលេខ **1800 020 080**។ ខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មាននេះប្រតិបត្តិការ **24** ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ប្រសិនបើអ្នកមិននិយាយភាសាអង់គ្លេស អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និងបកប្រែសរសេរ ដោយទូរសព្ទទៅលេខ **131 450**
- សូមទូរសព្ទទៅមន្ទីរពេលកក់ការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យរបស់អ្នក
- ស្វែងយល់អំពីការធ្វើតេស្ត ដោយទាក់ទងទៅក្រសួងសុខាភិបាលនៅតាមរដ្ឋ ឬដែនដីនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក

### តើវាឆ្លងរាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

COVID-19 ឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈ៖

- មានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលឆ្លងវីរុស (រួមមានទំនាក់ទំនងក្នុងរយៈពេល 48 ម៉ោងនៅមុនពេលពួកគេបានមានរោគសញ្ញា)
- ជាប់ទាក់ទងជាមួយដំណាក់ក្នុងការក្អកក្អាយរបស់មនុស្សដែលឆ្លងវីរុស
- ប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃនានា (ដូចជាប្រដាប់កាន់បិទបើកទ្វារ ឬកុ) ដែលមានដំណាក់ក្នុងពីមនុស្សដែលឆ្លងវីរុស ហើយបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ឬមុខរបស់អ្នក

ដោយសារ COVID-19 ជាជំងឺថ្មី នោះគ្មានភាពស្គាល់នឹងមេរោគចំពោះវីរុសនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើងទេ។ នេះមានន័យថាវីរុសអាចឆ្លងរាលដាលទូលំទូលាយ និងលឿន។

### តើកម្មវិធី COVIDSafe app ប្រើសម្រាប់ធ្វើអ្វី?

កម្មវិធី COVIDSafe app គឺជាផ្នែកនៃការងាររបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ដើម្បីធ្វើឱ្យយើងដល់ការឆ្លងរាលដាលនៃ COVID-19។ ការមានទំនុកចិត្តនោះយើងអាចរកឃើញ និងទប់ស្កាត់ការផ្ទុះរាតត្បាតនៃជំងឺបានលឿន និងមានន័យថារដ្ឋាភិបាលអាចបន្តបន្ថយការរីកបន្តិចក្នុងខណៈពេលរក្សាបានឱ្យប្រជាជនអូស្ត្រាលីមានសុវត្ថិភាព។ កម្មវិធី COVIDSafe app គឺជាកម្មវិធីតាមដានទំនាក់ទំនងប៉ុណ្ណោះ ដែលបានអនុម័តយល់ព្រមដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី។

កម្មវិធី COVIDSafe app ថ្មីគឺមានលក្ខណៈស្ម័គ្រចិត្តទាំងស្រុង។ ការទាញយកកម្មវិធីគឺជាអ្វីមួយដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីការពារអ្នក គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក និងសង្គ្រោះជីវិតប្រជាជនអូស្ត្រាលីផ្សេងទៀត។ ប្រជាជនអូស្ត្រាលីកាន់តែច្រើនភ្ជាប់ទៅកម្មវិធី COVIDSafe app នោះមន្ត្រីសុខាភិបាលនៅតាមរដ្ឋ និងដែនដីអាចរកឃើញវីរុស និងទាក់ទងមនុស្សដែលអាចមានឆ្លង COVID-19 បានកាន់តែលឿន។

កម្មវិធី COVIDSafe app ពន្លឿនដំណើរការធ្វើដោយដៃនាពេលបច្ចុប្បន្នក្នុងស្វែងរកមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19។ នេះមានន័យថាអ្នកនឹងត្រូវបានទាក់ទងបានកាន់តែលឿន ប្រសិនបើអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យ។ ការនេះកាត់បន្ថយឱកាសដែលអ្នកបញ្ជូនវីរុសបន្តទៅឱ្យគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងមនុស្សដទៃទៀតនៅក្នុងសហគមន៍។

មន្ត្រីសុខាភិបាលនៅតាមរដ្ឋ និងដែនដីអាចចូលប្រើប្រាស់តែព័ត៌មានកម្មវិធីបានប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន ហើយយល់ព្រមចំពោះព័ត៌មាននៅក្នុងទូរសព្ទរបស់ពួកគេដែលកំពុងត្រូវបានផ្តល់ប៉ុណ្ណោះ។ មន្ត្រីសុខាភិបាលអាចប្រើប្រាស់បានតែព័ត៌មានកម្មវិធីដើម្បីជួយជូនដំណឹងទៅមនុស្សដែលអាចត្រូវការដើម្បីដាក់នៅដោយឡែក ឬត្រូវធ្វើតេស្តប៉ុណ្ណោះ។

### តើកម្មវិធី COVIDSafe app ដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?

នៅពេលអ្នកទាញយកកម្មវិធី អ្នកផ្តល់ឈ្មោះ លេខទូរសព្ទដៃ និងលេខកូដប្រៃសណីយ៍ និងជ្រើសរើសរង្វង់អាយុរបស់អ្នក។ អ្នកនឹងទទួលបានការបញ្ជាក់សារជាអក្សរ SMS ដើម្បីបញ្ចប់ការដំឡើង។ បន្ទាប់មកប្រព័ន្ធបង្កើតលេខកូដយោងពិសេសដែលដាក់ការពារលេខកូដ សម្រាប់តែអ្នកប៉ុណ្ណោះ។

កម្មវិធី COVIDSafe app ស្គាល់ឧបករណ៍ផ្សេងទៀតដែលមានកម្មវិធីនេះបានដំឡើង និងប្តូរ ចូល (Bluetooth) បានបើក។ នៅពេលកម្មវិធីស្គាល់អ្នកប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀត វាសម្គាល់កាល បរិច្ឆេទ ពេលវេលា ចម្ងាយ និងរយៈពេលនៃទំនាក់ទំនង និងលេខកូដយោងរបស់អ្នកប្រើ ប្រាស់ផ្សេងទៀត។ កម្មវិធី COVIDSafe app មិនប្រមូលទិន្នន័យរបស់អ្នកទេ។

ដើម្បីឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព អ្នកត្រូវឱ្យកម្មវិធី COVIDSafe app ដំណើរការ នៅពេលអ្នកបន្តធ្វើ អ្វីដែលអ្នកធ្វើជាធម្មតាប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក និងមកជួបទាក់ទងនឹងមនុស្សនានា។ អ្នកប្រើ ប្រាស់នឹងទទួលបានការជូនដំណឹងប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីធានាថាកម្មវិធី COVIDSafe app កំពុងដំណើរ ការ។

ព័ត៌មានត្រូវបានដាក់ការពារលេខកូដ ហើយអង្គការសម្គាល់អត្តសញ្ញាណដែលបានដាក់ការពារ លេខកូដត្រូវបានស្តុកទុកដោយសុវត្ថិភាពនៅលើទូរសព្ទរបស់អ្នក។ សូម្បីតែអ្នកក៏មិនអាច ចូលប្រើប្រាស់វាបានដែរ។ ព័ត៌មានត្រូវស្តុកទុកនៅក្នុងទូរសព្ទដែលរបស់មនុស្សនានា នឹងត្រូវ បានលុបចោលតាមរយៈរៀងរាល់ 21-ថ្ងៃ។ រយៈពេលនេះពិចារណា លើពេល COVID-19 ចូលក្នុងខ្លួនមនុស្ស ហើយលេចសញ្ញាឡើង និងពេលវេលាដែលវាត្រូវធ្វើ គេស្ត។

## តើអ្នកណាមានហានិភ័យច្រើនបំផុតពី COVID-19?

នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ប្រជាជនដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យច្រើនបំផុតក្នុងការឆ្លង វីរុសគឺ៖

- អ្នកធ្វើដំណើរដែលក្នុងពេលថ្មីៗនេះបានស្ថិតនៅបរទេស
- ប្រជាជនដែលបានមានការទាក់ទងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកណាម្នាក់ដែលត្រូវបានធ្វើ រោគវិនិច្ឆ័យថាមាន COVID-19
- ប្រជាជនដែលស្ថិតនៅក្នុងកន្លែងកែប្រែខ្លួន និងកន្លែងយុវវ័យ
- ប្រជាជនស្ថិតនៅក្នុងការកំណត់ស្នាក់នៅតាមគេហដ្ឋានជាក្រុម

ប្រជាជនដែលជាអ្នក ឬជាអ្នកទំនងជាមានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើ ពួកគេឆ្លងវីរុសគឺមាន៖

- ប្រជាជនដែលមានអាយុ 70 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ
- ប្រជាជនមានអាយុ 65 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ ដោយមានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្ររ៉ាំរ៉ៃ
- ប្រជាជនជនជាតិដើម Aboriginal និង Torres Strait Islander ដែលមានអាយុ 50 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ ដោយមានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្ររ៉ាំរ៉ៃ
- ប្រជាជនដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុខភាពខ្សោមនិងមេរោគដែលងាយរងគ្រោះ

រហូតមកដល់ពេលនេះមានអត្រាទាបនៃករណី COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់នៅក្នុងចំណោម កុមារ បើប្រៀបធៀបនឹងប្រជាជនកាន់តែទូលំទូលាយ។

គណៈកម្មាធិការចម្បងក្នុងកិច្ចការពារសុខភាពប្រជាជនអូស្ត្រាលី (AHPPC) បានផ្តល់ ឱវាទថាគ្មានហានិភ័យកើនឡើងចំពោះកុមារដោយសារបញ្ជូនពួកគេឱ្យទៅសាលារៀនទេ។

នៅពេលនេះមានភស្តុតាងមានកម្រិត ទាក់ទងនឹងហានិភ័យនៅក្នុងចំណោមស្ត្រីមានផ្ទៃ ពោះ។

សូមយោងទៅគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ដើម្បីទទួលបានឱវាទសម្រាប់មនុស្សដែល ប្រឈមនឹងហានិភ័យ។

# របៀបការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ និងអ្នកដទៃពី COVID-19

មនុស្សគ្រប់រូបមានចំណែកដើម្បីចូលរួមក្នុងការបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃ COVID-19។ ជាការសំខាន់ត្រូវធ្វើកិច្ចការដូចតទៅនេះ ដើម្បីធ្វើឱ្យយីកដល់ការឆ្លងរាលដាលនៃ COVID-19 និងការពារអ្នកដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យច្រើនបំផុត។

អនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយពីគ្នា (ក៏មានឈ្មោះផងដែរថា ការរក្សាគម្លាតក្នុងទំនាក់ទំនងសង្គម) និងអនាម័យល្អ។ នេះមានន័យថា៖

- ត្រូវរក្សាចម្ងាយ 1.5 ម៉ែត្រពីអ្នកដទៃទៀត
- ស្នាក់នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាដូចគ្រុនរងារ ឬគ្រុនផ្តាសាយ
- ជៀសវាងការគោរពគ្នាដោយប្រើរាងកាយដូចជា ការចាប់ដៃ ការឱប និងការថើប
- ប្រើប្រាស់ការបង់ប្រាក់ដោយប្រើកាត ជាជាងប្រើសាច់ប្រាក់ នៅពេលណាដែលធ្វើបាន
- គ្របការក្អក និងការកណ្តាស់របស់អ្នកជាមួយនឹងកែងដៃ ឬក្រដាសអនាម័យ
- បោះចោលក្រដាសអនាម័យដែលប្រើហើយភ្លាមចូលទៅក្នុងធុងសម្រាម និងលាងដៃរបស់អ្នក
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក រួមមាននៅមុនពេល និងក្រោយពីបរិភោគ និងក្រោយពេលទៅបង្គន់។
- ប្រើប្រាស់វត្ថុលាងដៃអនាម័យដែលមានជាតិអាកុល
- ជៀសវាងប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជាញឹកញាប់លើផ្ទៃនានាដែលបានប្រើប្រាស់ដូចជា ផ្ទៃរាបនៅជុំវិញចង្ក្រាន តុ និងប្រដាប់កាន់បិទបើកទ្វារ
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជាញឹកញាប់លើវត្ថុនានាដែលបានប្រើរួចដូចជាទូរសព្ទដៃ កូនសោ កាបូបដាក់លុយ និងឯកសារការងារ
- បង្កើនឱ្យមានចំនួនខ្យល់បរិសុទ្ធ ដោយបើកបង្អួច ឬកែសម្រួលម៉ាស៊ីនត្រជាក់

សូមធ្វើតាមឱវាទស្តីពីការប្រមូលផ្តុំសាធារណៈពីអាជ្ញាធរតាមរដ្ឋ និងដែនដីរបស់អ្នកនៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។

## ធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេសអូស្ត្រាលីដែលមានសុវត្ថិភាព COVIDSafe

ប្រទេសអូស្ត្រាលីបាន 'ធ្វើឱ្យខ្សែកោងក្តាយជារាបស្មើ' ប្រកបដោយជោគជ័យ ហើយចំនួនករណីនៃ COVID-19 ថ្មីនៅទូទាំងប្រទេសនៅខណៈពេលនេះ គឺមានកម្រិតទាបណាស់។ ឥឡូវនេះយើងអាចចាប់ផ្តើមប្រកាន់យកនូវជំហាននានាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីបន្តរលាយលើការរីកបន្តិចមួយចំនួនដែលបានជួយយើងទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលនៃវីរុសនេះ។

រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលីបានផ្សព្វផ្សាយផែនការ 3-ជំហាន ដែលផ្តល់កន្លងផ្លូវសម្រាប់រដ្ឋ និងដែនដីនានាដើម្បីធ្វើដំណើរទៅកាន់សហគមន៍ដែលមានសុវត្ថិភាព COVID-19។ រដ្ឋ និងដែនដីនឹងផ្លាស់ប្តូររវាងជំហាននានានៅលើកន្លងផ្លូវនៅពេលវេលាខុសៗគ្នា ស្របតាមស្ថានភាពសុខាភិបាល និងលក្ខខណ្ឌនៅតាមតំបន់របស់ពួកគេ។

អ្នកអាចបន្តទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗទាក់ទងនឹងការរីកបន្តិចដែលកំពុងផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងរដ្ឋ និងដែនដីរបស់អ្នក ដោយចូលមើលគេហទំព័រ COVID-19 របស់ពួកគេ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាការសំខាន់សម្រាប់ប្រជាជនគ្រប់រូបត្រូវរក្សាគម្លាតរាងកាយពីគ្នា និង

អនាម័យល្អ ត្រូវស្អាតនៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ និងត្រូវធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃ COVID-19។

### តើខ្ញុំស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រយ៉ាងដូចម្តេច?

ជាការសំខាន់អ្នកបន្តរក្សាការណាត់ជួបផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រធម្មតារបស់អ្នក - ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានលក្ខខណ្ឌរ៉ាំរ៉ៃ និងលក្ខខណ្ឌមានស្រាប់ ដែលត្រូវការការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។

ប្រសិនបើអ្នកឈឺ ហើយគិតថាអ្នកមានរោគសញ្ញា COVID-19 នោះជាការសំខាន់ត្រូវស្វែងរកឱវាទផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់និយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់អំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក សូមហៅទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយវិរុសកូរ៉ូណា (Coronavirus) ថ្នាក់ជាតិតាមលេខ **1800 020 080**។ ខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មាននេះធ្វើប្រតិបត្តិការ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

ប្រសិនបើអ្នកមិននិយាយភាសាអង់គ្លេស អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និងបកប្រែសរសេរ ដោយហៅទូរសព្ទទៅលេខ **131 450**។

ដើម្បីស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រពីវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យ សូមហៅទូរសព្ទទៅមុនដើម្បីឱ្យពួកគេដឹងថាអ្នកនឹងមក។ អ្នកនឹងត្រូវបានគេស្នើសុំឱ្យធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន នៅពេលអ្នកចូលរួមក្នុងការព្យាបាល។ សូមធ្វើតាមការណែនាំដែលបានផ្តល់ឱ្យអ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម សូមពាក់ម៉ាស់ដើម្បីការពារអ្នកដទៃទៀតនៅពេលអ្នកកំពុងស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានម៉ាស់ទេ សូមប្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពឱ្យបានដឹង ដោយពួកគេប្រហែលជាអាចផ្តល់ម៉ាស់ឱ្យអ្នកបាន។

សូមនៅឆ្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ 1.5 ម៉ែត្រពីមនុស្សដទៃទៀតនៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។ ត្រូវគ្របការក្អក ឬការកណ្តាស់របស់អ្នកជាមួយនឹងកែងដៃរបស់អ្នក។

ប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតអំពី៖

- រោគសញ្ញារបស់អ្នក
- ប្រវត្តិធ្វើដំណើរណាមួយ
- ទំនាក់ទំនងណាមួយក្នុងពេលថ្មីៗនេះ ដែលអ្នកបានមានជាមួយអ្នកណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19

### ក្លិនិកផ្នែកផ្លូវដង្ហើមដឹកនាំដោយគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP)

អ្នកក៏ប្រហែលជាអាចចូលទៅក្លិនិកផ្នែកផ្លូវដង្ហើមដឹកនាំដោយគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) បានផងដែរ។ មានក្លិនិកផ្នែកផ្លូវដង្ហើមនៅក្នុងរដ្ឋ និងដែនដីនីមួយៗ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីក្លិនិកនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក សូមចូលមើលគេហទំព័រ៖

<https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

### Telehealth និងការដឹកជញ្ជូនឱសថដល់ផ្ទះ

វេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុប្បដ្ឋាយិកា និងអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្តអាចផ្តល់សេវាគិក្ខវិក្កយបត្រដុំតាមរយៈ telehealth រហូតដល់ថ្ងៃទី 30 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2020 តាមរយៈការជួបតាមទូរសព្ទ ឬ វីដេអូ។

អ្នកណាដែលមានកាត Medicare មានសិទ្ធិទទួលបានសេវាកម្ម telehealth។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកក៏អាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវវេជ្ជបញ្ជាតាមការពិគ្រោះយោបល់តាម telehealth បានដែរ។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងបង្កើតក្រដាសវេជ្ជបញ្ជានៅក្នុងអំឡុងពេលពិគ្រោះយោបល់តាម telehealth។ បន្ទាប់មកពួកគេអាចបង្កើតច្បាប់ចម្លងច្បាស់លាស់មួយនៃវេជ្ជបញ្ជាទាំងមូល (ជាទម្រង់រូបភាពឌីជីថល ដូចជារូបថត ឬទម្រង់ pdf) ដើម្បីបញ្ជូនទៅឱសថស្ថានដែលពេញចិត្តរបស់អ្នក តាមរយៈអ៊ីមែល សារជាអក្សរ ឬទូរសារសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូនផ្ទាល់របស់អ្នកទៅដល់ផ្ទះរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកពេញចិត្ត នោះវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចផ្ញើក្រដាសវេជ្ជបញ្ជាទៅឱ្យអ្នកបាន។

ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមដោយចូលមើលគេហទំព័រ៖

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

### ជំនួយសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត

Coronavirus កំពុងផ្លាស់ប្តូរដល់របៀបដែលយើងរស់នៅ និងរបៀបដែលត្រូវចំណាយពេលវេលាជាមួយមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់។ ការឆ្លងរាលដាលនឹងនៅជាមួយយើងអស់រយៈពេលជាច្រើនខែក្នុងពេលខាងមុខទៀត ហើយជាការសំខាន់ដែលយើងត្រូវចងចាំក្នុងការប្រុងប្រយ័ត្នលើសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើង ក៏ដូចជាសុខភាពរាងកាយរបស់យើង។

សូមបន្តទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ គ្រួសារ និងសហគមន៍របស់អ្នកតាមទូរសព្ទ ឬតាមអ៊ីនធឺណិត។

សូមចាំថាឥឡូវនេះមិនអីទេ មិនមែនមានន័យថានឹងមិនអីទេនៅក្នុងពេលអនាគតនោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថប់អារម្មណ៍ ក្រៀមក្រំ នឿយណាយ ធុញទ្រាន់ ឬខឹង សូមជ្រាបថានេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយកុំភ័យខ្លាចដើម្បីស្នើសុំជំនួយ។

សូមចូលមើល [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) សម្រាប់៖

- គំណទៅជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅលើអ៊ីនធឺណិត និងជំនួយតាមទូរសព្ទ
- ធនធាន និងសេវាកម្មនានាដែលអាចជួយបាន ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះការព្រួយបារម្ភសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬកំពុងព្យាយាមជួយគាំទ្រដល់អ្នកណាម្នាក់ផ្សេងទៀត

### របៀបដើម្បីទទួលបានការធ្វើតេស្តរក COVID-19?

អ្នកណាដែលមានរោគសញ្ញានៃ COVID-19 គួរតែបង្ហាញខ្លួនពួកគេផ្ទាល់ដើម្បីធ្វើតេស្ត។ រោគសញ្ញានៃ COVID-19 គឺមានត្រុនក្តៅ ក្អក និងឈឺបំពង់ក។ ជាការសំខាន់ត្រូវធ្វើតេស្តបើទោះបីជាអ្នកមានរោគសញ្ញាស្រាលក៏ដោយ។

ការធ្វើតេស្តរក COVID-19 ជួយកំណត់ករណីជាច្រើនដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីឱ្យពួកគេ អាចត្រូវបានដាក់ឱ្យនៅដោយឡែកពីគេ ហើយអាចតាមដានលើទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ ជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលនៃវីរុសនៅក្នុងសហគមន៍។

ការធ្វើដូចនេះនឹងជួយដល់កិច្ចប្រឹងប្រែងក្នុងផ្នែកសុខាភិបាល ដើម្បីដាក់កម្រិតលើការឆ្លង រាលដាលនៃ COVID-19 ហើយនៅកន្លែងណាដែលនឹងត្រូវធ្វើអាទិភាព និងណែនាំលើ ធនធានសម្រាប់ការថែទាំសុខភាព។

រដ្ឋ និងដែនដីនានាអាចមានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យក្នុងការធ្វើតេស្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ដូច្នេះ សូមពិនិត្យមើលជាមួយក្រសួងសុខាភិបាលនៅតាមតំបន់របស់អ្នក។

### ការរង់ចាំលទ្ធផលធ្វើតេស្ត

វាអាចចំណាយពេលពីរថ្ងៃដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលតេស្តត្រឡប់មកវិញ។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកអាចត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និងដាក់ ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីអ្នកដទៃផ្សេងទៀត ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលនៃវីរុស។

ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនិយាយថាអ្នកមានសុខភាពល្អគ្រប់គ្រាន់អាចទៅផ្ទះបាន ក្នុង ពេលអ្នករង់ចាំលទ្ធផលធ្វើតេស្តរបស់អ្នក អ្នកត្រូវ៖

- ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅឯផ្ទះ
- ការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ និងអ្នកដទៃ ដោយអនុវត្តអនាម័យល្អ និងការរក្សាគម្លាតរាង កាយពីគ្នា

### តើ COVID-19 ត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងដូចម្តេច?

បច្ចុប្បន្ននេះគ្មានការព្យាបាល ឬវ៉ាក់សាំងសម្រាប់ COVID-19 ទេ។ ការថែទាំផ្នែកវេជ្ជ សាស្ត្រអាចព្យាបាលរោគសញ្ញាភាគច្រើន។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិក គឺជាថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពមួយ ប៉ុណ្ណោះប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរាលដាលនៃបាក់តេរី ហើយវាមិនដំណើរបានលើវីរុសនានាបាន ទេ។

របាយការណ៍មួយចំនួនណែនាំឱ្យប្រើឱសថជាក់លាក់មួយចំនួន រួមមានថ្នាំអ៊ីដ្រូស៊ីក្លូរ៉ូយីន (hydroxychloroquine) អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ព្យាបាល COVID-19។ គ្មានឱសថណា ត្រូវបានអនុម័តយល់ព្រមដោយរដ្ឋបាលគ្រប់គ្រងលើទំនិញទាក់ទងនឹងការព្យាបាល (TGA) COVID-19 ទេ។

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីថ្នាំអ៊ីដ្រូស៊ីក្លូរ៉ូយីន ដោយចូលមើលគេហទំព័រ TGA៖ <https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

### ព័ត៌មានបន្ថែម

ចូលមើល [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

ស្វែងរកចម្លើយចំពោះ [សំណួរដែលសួរញឹកញាប់អំពី COVID-19](#)

ចូលមើលគេហទំព័រអំពី COVID-19 របស់យើង [ធនធានអំពី COVID-19 ជាភាសា អង់គ្លេស](#) និង [ធនធានអំពី COVID-19 ដែលបានបកប្រែ](#)

សម្រាប់អ្វីខ្លះដែលរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលីការពារប្រជាជនអូស្ត្រាលីទល់នឹង COVID-19 សូមចូលទៅ [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)