[យល់ដឹងពីវីរុសកូវីដ១៩

- វីរុសកូវីដ១៩ជាវីរុសបែបថ្មី ដែលអង្គការសុខភាពពិភពលោក(WHO) បានប្រកាសជារោគរាលត្បាត
- វីរុសនេះមានរោគសញ្ញាដូចនឹងជំងឺផ្តាសាយ អាចឆ្លងយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងអាចធ្វើឱ្យ មន្ទីរពេទ្យនិងអ្នកថែរក្សាសុខភាពយើងព្យាបាលមិនកើត។
- **ចាស់ដែលមានអាយុ 60ឆ្នាំឡើងទៅ និងអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព ដូចជាជំងឺហឺត, ទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ, និងបញ្ហាបេះដូងផ្សេងៗ។**

ហេតុអ្វីបានជាវាជាបញ្ហាធំ?

- កូវីដ១៩អាចឆ្លងយ៉ាងលឿន លើសពីសមត្ថភាពរបស់មន្ទីរពេទ្យ ដែលអាចព្យាបាលបានឥឡូវនេះ។
- យើងត្រូវតែចូលរួមជួយបញ្ឈប់ការរីករាលដាល ដល់ជនដែលមានសុភាពខ្សោយងាយឈឺ។
- **ប្រការសំខាន់បំផុតយើងអាចជួយបាន គឺការពារមិនឱ្យខ្លួនឯងនិងអ្នកផ្សេងទៀតឈឺ ដោយនៅឆ្ងាយពីគ្នា, លាងដៃឱ្យបានទៀងទាត់, និងហាមប៉ះមុខខ្លួនឯង។**

កន្លែងមើលសុខភាពដោយមិនគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃថោកនៅរដ្ឋរ៉ូដអាយលែន (Rhode Island)

*** ប្រសិនបើអ្នកគិតថាខ្លួនឯងអាចមានវីរុស សូមទូរស័ព្ទមកមុន ***

មជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសុខភាពសហគមន៍ (Community Health Center) -

→ បើអ្នកមិនមានសោធានារ៉ាប់រង (No insurance) អាចគិតលុយតាមប្រាក់ចំណូល (income)

→ ទទួលអ្នកដែលមានសោធានារ៉ាប់រងគ្រប់ប្រភេទ (all insurance accepted)

- Blackstone Valley Community Health Center: Pawtucket & Central Falls - 722-0081
- Thundermist: West Warwick & Woonsocket - 615-2800
- Tri-County Health Center: Johnston & N. Providence - 351-2750
- Providence Community Health Center: Providence - 444-0570
- East Bay Community Action Program: Riverside & Newport - 437-1008

គ្លីនិកមិនគិតថ្លៃ- សេវាកម្មមើលសុខភាពមិនគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃថោក

- Clinica Esperanza, Providence - 347-9093
- Rhode Island Free Clinic, Providence - 274-6347

បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងមន្ទីរពេទ្យ (Emergency room) **និងមជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះបន្ទាន់** (Urgent care centers) **អាចមានតម្លៃខ្ពស់។ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាបន្ទាន់អាចទៅមន្ទីរពេទ្យខាងក្រោម**

- Rhode Island Hospital / Hasbro Children's Hospital (Providence)
- Miriam Hospital (Providence)
- Roger Williams Medical Center (Providence)
- Kent Hospital (Warwick)
- Newport Hospital (Newport)
- South County Hospital (Wakefield)

ព័ត៌មានពីវីរុសកូវីដ១៩

- រោគសញ្ញាមើលទៅអាចថាស្រាល ជាទូទៅមានដូចជាក្អកស្ងួតនិងគ្រុន។
- វីរុសកូវីដ១៩ឆ្លងតាមខ្យល់ ដូចជានៅក្នុងចម្ងាយ៦ft ពីអ្នកក្អករឬកណ្តាស់ ហើយនិងប៉ះផ្ទៃដែលមានមេរោគក្នុងរយៈពេល៩ថ្ងៃ។
- រោគសញ្ញាអាចបង្ហាញក្នុង២-១៤ថ្ងៃ ក្រោយពីការប៉ះពាល់វីរុស។ បើអ្នកគិតថាបានប៉ះវីរុស, សូមទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក និងនៅឱ្យដាច់ពីអ្នកផ្សេងទៀត តាមធសមត្ថភាពឱ្យបាន១៤ថ្ងៃ។
- បើអ្នកមានវីរុស ការព្យាបាលមានតែសម្រាក និងផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន ហើយព្យាបាលជំងឺក្អកគ្រុន។
- បើមានអាការធ្ងន់ធ្ងរលើសពីនេះ (គ្រុនក្តៅខ្លាំង, ការពិបាកដកដង្ហើម) ជំងឺអាចរាលដាលខ្លាំងជាងមុន ដូចច្នេះសូមស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់។

រក្សាសុវត្ថិភាពខ្លួនឯងនឹងអ្នកដទៃ

- **សូមឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នា** -ជៀសវាងហ្វូងមនុស្ស និងនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច ៦ហ្វីតពីមនុស្សផ្សេងទៀត។ កាត់បន្ថយការទាក់ទងជាមួយមនុស្សផ្សេង ជាពិសេសអ្នកមិនមានសុខភាពល្អ ដែលងាយរងគ្រោះជំងឺ។
- **លាងដៃ**ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឱ្យបាន២០វិនាទីដើម្បីសម្លាប់វីរុស។ ទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាកុល (យ៉ាងហោចណាស់៦០%) ក៏អាចជួយការពារបានល្អដែរ។ កុំភ្លេចបេសម្អាតចន្លោះម្រាមដៃ ហើយក្រោម ក្រចកដៃ! សម្អាតកន្លែងដែលប៉ះច្រើនដូចជាទូរស័ព្ទដៃ ជាមួយក្រដាសជូតលស្ងៃល។
- សូមកុំប៉ះមុខជាមួយដៃមិនស្អាត។
- បើអ្នកមានអាការមិនស្រួល សូមនៅផ្ទះ ដាច់ដោយឡែកតែឯង និងទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យ។

- ចុះខ្ញុំត្រូវពាក់ម៉ាស់ការពារទេ?
  - ម៉ាស់ការពារមុខមិនអាចជួយអ្វីច្រើន ក្នុងការបញ្ឈប់ការរីករាលដាលមេរោគ នៅតាមទីសាធារណៈទេ។
  - អ្នកគួរប្រើម៉ាស់ការពារពេល ឬមើលថែអ្នកដែលឈឺ (មានគ្រុន, ក្អក)។
  - បើអ្នកប្រើម៉ាស់ សូមព្យាយាមកុំយកដៃប៉ះម៉ាស់ពេលពាក់វា។

សំណួរដែលត្រូវសួរខ្លួនឯង:

- តើខ្ញុំមានបញ្ហាសុខភាពដែលមិនទាន់បានព្យាបាលទេ?
- តើខ្ញុំមានត្រូវការបន្ថែមនាំប្រចាំការទេ? ថ្នាំដង្ហើម (inhaler), អាំងស៊ុយលីន (insulin).....ល
- តើមានមនុស្សនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ ដែលមានសុខភាពមិនសូវល្អ ឬចាស់ជរាទេ? តើខ្ញុំអាចជួយមើលថែពួកគាត់ដោយរបៀបណា?
- តើធ្វើយ៉ាងមេចទើបខ្ញុំអាចថែរក្សាទំនាក់ទំនង ជាមួយសហគមន៍ជិតខ្ញុំ ក្នុងពេលដែលយើងមិនអាច នៅជិតគ្នាបាន?
- តើមានកន្លែងគ្រូពេទ្យណា ដែលខ្ញុំអាចទៅបានទេប្រសិនបើខ្ញុំឈឺ?

អ្វីដែលល្អបំផុតដែលយើងអាចធ្វើបាន ដើម្បីមានសុខភាពល្អ គឺថែរក្សាសហគមន៍ឱ្យមានសុខភាពល្អ និងមើលថែគ្នាទៅវិញទៅមក!

នៅមានសំនួរបន្ត? ទាក់ទងតាមអ៊ីមែល: **amormentalhealth@gmail.com**
ទូរស័ព្ទទៅ **(401) 675-1414**
ព័ត៌មានលំអិត: **health.ri.gov/covid** + **covid19.amorri.org**