# ស្តីពីមេរោគថ្មី កូរ៉ូណា (COVID-19)

## ■ អ្វីទៅជាមេរោគកូរ៉ូណាថ្មី?

មេរោគថ្មីកូរ៉ូណា (COVID-19) ជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដែលត្រូវបានរាយការណ៍ថាបានកើតឡើងនៅខេត្តហ៊ូប៉េ ប្រទេសចិននៅខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៩។ រោគសញ្ញានៃជំងឺនេះរួមមាន ការក្អក ក្តៅខ្លួន និងមានរលាកសួត។ មេរោគនេះអាចឆ្លងតាមរយៈការក្អក ឬកណ្តាស់ និងតាមការប៉ះពាល់គ្នា។

## ■ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាខាងក្រោម សូមទាក់ទង “មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះ មេរោគកូរ៉ូណា”

- ផ្តាសាយ និងមានកំដៅ លើសពី៣៧.៥ អង្សា ជាប់គ្នាលើសពី៤ថ្ងៃ (ឬលើសពី២ថ្ងៃ ចំពោះមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានជំងឺស្រាប់)
- មានអារម្មណ៍ហត់ខ្លាំង ឬពិបាកដកដង្ហើម

ប្រសិនបើមានការសង្ស័យថាមានឆ្លងមេរោគកូរ៉ូណា បន្ទាប់ពីការពិគ្រោះនៅមជ្ឈមណ្ឌល យើងនឹងណែនាំទៅ មន្ទីរពេទ្យជំនាញ។សូមទៅទទួលការពិនិត្យដោយពាក់ម៉ាស់ និងជៀសវាងការប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។

**បញ្ជីរាយនាម មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះ មេរោគកូរ៉ូណា**

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html

## ■ ការការពារការឆ្លង និងរីករាលដាលនៃមេរោគកូរ៉ូណាជាការចាំបាច់សម្រាប់ប្រជាជនគ្រប់គ្នា

**ពេលមានរោគសញ្ញាក្តៅខ្លួន ឬផ្តាសាយ សូមសំរាកពីសាលា ឬក្រុមហ៊ុន**

### វិធានការណ៍ការពារដោយខ្លួនឯង

- លាងដៃ និងខ្ពុលមាត់បន្ទាប់មកពីខាងក្រៅ
- លាងដៃនិងម្រាមដៃជាមួយអាកុល
- ជៀសវាងកន្លែងមានមនុស្សច្រើន
- ព្យាយាមឲ្យមាន ខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់
- បន្តជីវភាពរស់នៅតាមធម្មតា និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- បរិភោគចំណីអាហារដែលមានតុល្យភាព និងផឹកទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

### វិធានការណ៍ការពារតាមរយៈ “ក្អកកណ្តាស់”

- ពេលមានរោគសញ្ញាក្អក ឬកណ្តាស់ សូមពាក់ម៉ាស់
- ពេលអត់ពាក់ម៉ាស់ សូមយកក្រដាសជូតមាត់ ឬដៃអាវទប់មាត់ និងច្រមុះ

**ព័ត៌មានផ្សេងៗ ទាក់ទងនឹងមេរោគថ្មី កូរ៉ូណា (ភាសាជប៉ុនងាយៗ អង់គ្លេស)**

http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php

● Coronavirus Consultation Center(in Kochi)
☎088-823-9300　When: 9:00-21:00 everyday　Language:Japanese

● Japan National Tourism Organization
☎050-3816-2787　When: 24 hours everyday
Language:Chinese, English, Korean and Japanese

2020/2/28（一財）自治体国際化協会

# សូមនាំគ្នាលាងដៃ

សូមលាងដៃនឹងសាប៊ូ តាមរបៀបខាងក្រោម

### ត្រៀមមុនពេលលាងដៃ

◆មានកាត់ក្រចកឬនៅ?

◆មានដោះនាឡិកា និងចិញ្ចៀនឬនៅ?

### កន្លែងដែលងាយមានមេរោគ

◆ចុងម្រាមដៃ

◆ចន្លោះម្រាមដៃ

◆ជុំវិញមេដៃ

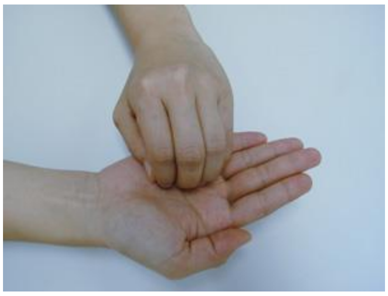
◆កដៃ

◆បរិវេណជ្រួញដៃ

**(1)** លាងបាតដៃជាមួយពពុះសាប៊ូ

**(2)** ដុសខ្នងដៃទៅវិញទៅមក

**(3)** ដុសចុងម្រាម និងក្រចកដៃ



**(4)** លាងចន្លោះម្រាមដៃ

**(5)** លាង តាមរបៀបរមួលមេដៃដូចខាងក្រោម

**(6)** កុំភ្លេចលាងកដៃផងដែរ

លាងសាប៊ូចេញជាមួយនឹងទឹក រួចសំងួតដៃដោយប្រើកន្សែងជូតដៃ