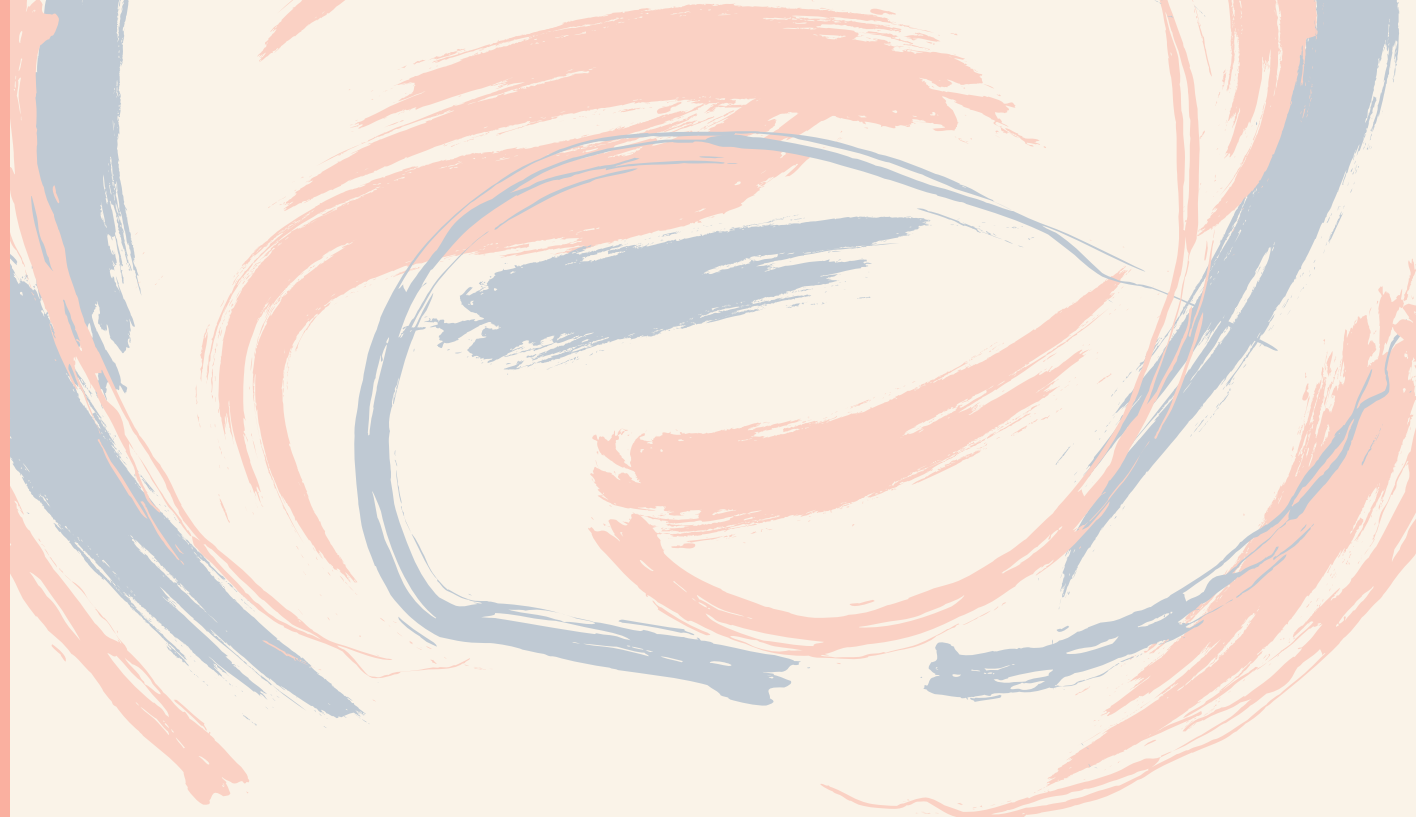


ផ្តល់ជូន  
ឥតគិតថ្លៃ  
នៃការធ្វើតេស្ត  
រកជំងឺកូរូណា

ផ្តល់ជូនដោយ GLIDE និង SEADC

តេស្តមានរៀងរាល់ថ្ងៃអង្គារ ចាប់ពីម៉ោង  
១០ ព្រឹក ដល់ ម៉ោង ៤ រសៀល  
អាចមក SEADC ឬ GLIDE

សូមអញ្ជើញមកថ្ងៃពុធ និងថ្ងៃ  
ព្រហស្បតិ៍ចាប់ពីម៉ោង ១១ ព្រឹកដល់  
ម៉ោង ៤ រសៀលដើម្បីចុះឈ្មោះ  
ទាក់ទង Stephanie Nguyen  
តាមរយៈលេខទូរស័ព្ទ  
(650) 466-8841



ភាពខុសគ្នានៃការធ្វើតេស្ត

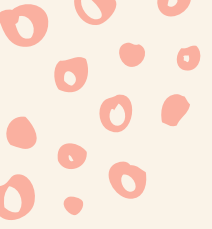
ការធ្វើតេស្តច្រមុះ / បំពង់កនិងការធ្វើតេស្តទឹកមាត់ដែលទាំង  
ពីរនេះរកឃើញវីរុស

តេស្តឈាមរកឃើញអង្គបដិប្រាណដែលប្រព័ន្ធភាពសុំរបស់  
អ្នកផលិតឆ្លើយតបទៅនឹងការឆ្លង (នឹងប្រាប់អ្នកថាតើអ្នកធ្លាប់  
មានជំងឺកូរូណាកាលពីពេលមុនប៉ុន្តែមិនប្រាប់អ្នកថាតើអ្នក  
មានវាទេ)

Coronavirus  
Disease

COVID-19

Southeast Asian Development Center



# អត្ថប្រយោជន៍នៃការធ្វើតេស

## សហគមន៍

ជួយការពារបុគ្គលងាយរងគ្រោះនៅក្នុងសហគមន៍៖ មនុស្សចាស់ (៦៥+ ឆ្នាំ) និងមនុស្សគ្រប់វ័យដែលមានជម្ងឺ

ធ្ងន់ធ្ងរ ការថយចុះការរាលដាលប៉ុន្តែក៏រឹតត្បិតការកើនឡើងក្នុងករណីដែលមន្ទីរពេទ្យសសមត្ថភាពដើម្បីព្យាបាលអ្នកដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ

## ទំនាក់ទំនង៖ គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ

កង្វះការងារនៅក្នុងទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនបង្កើតភាពតានតឹងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុនិងជម្លោះ

ការអប់រំនិងការរៀនសូត្រអាចមានផលវិបាករយៈពេលមធ្យមនិងវែងទៅលើគុណភាពនៃការអប់រំ

## បុគ្គល

ធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកមានឥទ្ធិពលលើសពីផលប៉ះពាល់សក្តានុពលនៃសកម្មភាពដែលមានអាយុកាលតិច ចំណាយពេលយូរក្នុងការមើល លំនាំដំណេកមិនទៀងទាត់ និងរបបអាហារកាន់តែអាក្រក់

# រោគសញ្ញានៃជំងឺកូរូណា:

អ្នកដែលមានជំងឺកូរូណា មានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលត្រូវបានគេរាយការណ៍រាប់ចាប់ពីរោគសញ្ញាស្រាលរហូតដល់ធ្ងន់ធ្ងរ។ រោគសញ្ញាអាចលេចឡើងពី ២-១៤ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់នឹងវីរុស។ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះអាចមានជំងឺកូរូណា៖

- គ្រុនក្តៅឬញាត់, ក្អក
- ដង្ហើមខ្លីឬពិបាកដកដង្ហើម
- អស់កម្លាំងសាច់ដុំឬឈឺខ្លួន
- ឈឺក្បាល
- ការបាត់បង់រសជាតិឬក្លិន
- ឈឺ ក
- ការកកស្ទះឬហៀរសំបោរ
- ចង្កោរឬក្អក
- រាគ

# ការការពារពីជំងឺកូរូណា:

## លាងដៃរបស់អ្នក

- លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូជាញឹកញាប់ យ៉ាងហោចណាស់ ២០វិនាទី ជាពិសេសពេលដែលអ្នកធ្លាប់ទៅកន្លែងសាធារណៈ ឬក៏បន្ទាប់ពីក្អកឬបណ្តាស។
- ប្រសិនបើសាប៊ូនិងទឹកមិនអាចប្រើបានសូមប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០ ភាគរយ។
- ដាក់លើផ្ទៃទាំងអស់នៃដៃរបស់អ្នកហើយជូតវា រហូតដល់មានអារម្មណ៍ស្ងួត។
- ជៀសវាងការប៉ះភ្នែកច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនបានលាងសំអាត។
- លាងសំអាតនិងសំលាប់មេរោគលើផ្ទៃញឹកញាប់រាល់ថ្ងៃ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងតុ, ទ្វារចូល, ឧបករណ៍បូរពន្លឺ, ចំណុចចាញ់, ទូរស័ព្ទ, ក្តារចុច, បង្គន់, ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក និងកន្លែងលាងដៃ។
- ប្រសិនបើផ្ទៃមានភាពខ្វះសូមសម្អាតវា។ ប្រើសាប៊ូឬទឹកនិងទឹកមុនពេលលាង។

## គ្របមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយក្រណាត់ឬម៉ាស់ពេលនៅជុំវិញអ្នកដទៃ

- អ្នកអាចចម្លងជំងឺកូរូណាដល់អ្នកដទៃទោះបីអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ឈឺក៏ដោយ។
- គ្របមុខដោយក្រណាត់ឬម៉ាស់គឺដើម្បីការពារមនុស្សផ្សេងទៀតក្នុងករណីដែលអ្នកឆ្លងមេរោគ។
- មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែគ្របមុខដោយក្រណាត់ឬម៉ាស់នៅតាមទីសាធារណៈនិងពេលនៅជុំវិញមនុស្សដែលមិនរស់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកជាពិសេសនៅពេលដែលវិធានការណ៍គំលាតសង្គមផ្សេងទៀតពិបាកថែរក្សា។
- បន្តរក្សាចម្ងាយប្រហែល ៦ ហ្វីតរវាងខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃ។ ការគ្របមុខក្រណាត់ឬម៉ាស់មិនមែនជាការជំនួសភាពគំលាតនៃសង្គមទេ។
- ជៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់
- នៅខាងក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក៖ ជៀសវាងការទាក់ទងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។ បើអាចធ្វើបានសូមរក្សាចម្ងាយរវាងមនុស្សឈឺនិងសមាជិកគ្រួសារចំនួន ៦ ហ្វីត។
- នៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក៖ រក្សាចម្ងាយប្រហែល ៦ ហ្វីតរវាងអ្នកនិងមនុស្សដែលមិនរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

