AUCKLAND DISTRICT HEALTH BOARD Te Toka Tumai | Waitematā District Health Board Best Care for Everyone | COUNTIES MANUKAU HEALTH

តំហែទាំសុខភាព៖ តើអ្នកបានធ្វើអ្វីខ្លះអំឡុងពេល ALERT LEVEL 1? (ចាប់ពីថ្ងៃទី៨ ខែតុលា ឆ្នាំ២០២០)

១. តើអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អដែរឬទេ?

- អ្នកអាចធ្វើដំណើរចេញពីផ្ទះ ប៉ុន្តែនៅតែបន្តប្រុងប្រយ័ត្នអំពីវិធានការណ៍សុខភាពសាធារណៈ
- អនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃ Alert Level 1 ដែលបានដាក់ចេញសម្រាប់តំបន់ទីក្រុង Auckland៖ https://covid19.govt.nz/covid-19/alert-system/alert-level-1/

២. តើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសូវល្អឬ? តើអ្នកត្រូវការធ្វើតេស្ត ឬ ការថែទាំដែរឬទេ?

- ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងទីក្រុង Auckland ហើយអ្នកមានអាការៈគ្រុនក្តៅ ឬ មានរោគសញ្ញាដូចទៅនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ អ្នកគួរតែទៅទទួលយកការធ្វើតេស្តរកមេរោគកូវីដ-១៩ដោយឥតគិតថ្លៃ។ រោគសញ្ញានៃមេរោគកូវីដ-១៩ មានដូចជា៖
  - √ ក្អក ឬ ក្អកធ្ងន់ធ្ងរ
  - √ គ្រុនក្តៅ
  - √ ឈឺបំពង់ក
  - √ លែងដឹងក្លិនជាបណ្តោះអាសន្ន
  - √ តឹងច្រមុះ

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយខាងលើ៖

១. សូមហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសារ(GP)មុនគេបង្អស់។ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅជាប្រញាប់ដើម្បីឱ្យដឹង ថាតើអ្នកត្រូវការធ្វើតេស្តរកមេរោគកូវីដ-១៩ឬទេ ហើយសូមធ្វើតាមដំបូន្មានរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត

២. សូមទៅ GP ដែលបានរៀបចំទុក

៣. សូមទៅគ្លីនិកផ្តល់សេវាថែទាំបន្ទាន់ ឬក៏

៤. ជម្រើសចុងក្រោយ សូមទៅមជ្ឈមណ្ឌលធ្វើតេស្តរកមេរោគកូវីដ-១៩។

សូមមើលបញ្ជី៖ www.arphs.health.nz/covid19test

- សូមហៅទូរស័ព្ទទៅ Headline ០៨០០ ៣៥៨ ៥៤៥៣ ដើម្បីទទួលបានដំបូន្មានអំពីសុខភាព (ជ្រើស **ជម្រើសទី១** ដើម្បីទទួលបានជំនួយ/ការគាំទ្រផ្នែកភាសា។ សូមរង់ចាំនៅនឹងបណ្តាញ បន្ទាប់មកប្រាប់ពីភាសាដែលអ្នកចង់បាន ឧទាហរណ៍ "ភាសាកូរ៉េ")
- ប្រសិនបើអ្នកចង់ទទួលបានសេវាថែទាំងផ្សេងៗទៀត សូមហៅទូរស័ព្ទទៅសេវាសុខភាពរបស់អ្នកមុនគេបង្អស់៖
  - √ GPs/គ្លីនិកផ្តល់សេវាថែទាំបន្ទាន់បើកដំណើរការជានិច្ច
    - សូមហៅទូរស័ព្ទទៅពួកគាត់មុន ប្រសិនបើអ្នកឈឺឬមានកង្វល់ផ្នែកសុខភាព

- √ គម្រោងថៃទាំនៅមន្ទីរពេទ្យ
  - ○ វិធានការណ៍តឹងរ៉ឹងត្រូវបានដាក់ចេញដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកក្នុងមន្ទីរពេទ្យរបស់យើង
  - ○ អ្នកអាចទៅតាមការណាត់ជួបរបស់អ្នក លុះត្រាតែខាងសេវាសុខភាពអនុញ្ញាត។ សូមពិនិត្យមើលព័ត៌មាន DHB នីមួយៗខាងក្រោម នៅតាមវេបសាយដែលបានផ្តល់ជូន។
- √ គោលការណ៍ក្នុងការមកមន្ទីរពេទ្យ
  - ○ សូមមើលវេបសាយ DHB នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬក៏ ទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់ DHB ក្នុងតំបន់ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីគោលការណ៍ក្នុងការមកមន្ទីរពេទ្យ៖

    Auckland DHB, http://www.adhb.health.nz/your-health/covid-19/#CTCs

    Counties Manukau Health, https://countiesmanukau.health.nz/covid-19

    Waitemata DHB, https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information

៣. តើវាជាករណីបន្ទាន់ឬ?

- សូមហៅទូស័ព្ទទៅលេខ ១១១ ឬក៏
- ទៅផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់(ED)នៃមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតអ្នកបំផុត។ ផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់(ED)បើកដំណើរការជានិច្ច។

ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃ

- សូមស្នាក់នៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ
- បន្តការលាងដៃរបស់អ្នករយៈពេល ២០ វិនាទី ហើយ កណ្តាសឬក្អកដាក់កែងដៃរបស់អ្នក
- សម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃវត្ថុដែលអ្នកប្រើប្រាស់ញឹកញាប់នៅផ្ទះឬកន្លែងធ្វើការ
- ធ្វើកំណត់ត្រាចលនាប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយដល់ការតាមដានរកការប៉ះពាល់កន្លងមក៖ https://tracing.covid19.govt.nz
- ត្រូវមានចិត្តសប្បុរស/ចិត្តល្អ

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបកប្រែ សូមចូលទៅកាន់៖

www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities

www.covid19.govt.nz/updates-and-resources/translations