

Managing Worry about COVID-19 and Diabetes - Khmer | ភាសាខ្មែរ

ការគ្រប់គ្រងការព្រួយបារម្ភអំពីជំងឺ COVID-19 និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

យើងដឹងថាអ្វីៗប្រហែលជាគួរឱ្យភ័យខ្លាច និងមិនប្រាកដប្រជាទេ ពេលនេះ។ បទពិសោធន៍របស់អ្នកក្នុងការរស់នៅជាមួយជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងភាពតានតឹង ហើយនិងភាពមិនប្រាកដប្រជាដែលវា នាំមក មានន័យថាអ្នកទំនងជាក្រៀមខ្លួនបានល្អដើម្បីទប់ទល់នឹង ស្ថានភាពនេះ ជាងមនុស្សភាគច្រើន។ ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថា អ្នកមានការព្រួយបារម្ភ វាអាចជួយដើម្បីផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើអ្វី ដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបាននៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។

កិច្ចការទាំងឡាយដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបាន

ការផ្តោតលើរឿងទាំងនេះ អាចជួយដល់រាងកាយ និងចិត្តកំនើករបស់អ្នក។

- **រក្សាបច្ចុប្បន្នភាព**
ក្រសួងសុខាភិបាល (Department of Health) ផ្តល់ព័ត៌មានទាន់បច្ចុប្បន្នភាព និងការប្រឹក្សាអំពីជំងឺរាតត្បាត COVID-19។
- **រៀនដឹងពីព័ត៌មាននៃជំងឺ COVID-19**
និងអ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមមានបទពិសោធន៍ទាំង នេះ។ សូមស្វែងរកការប្រឹក្សាថ្មីៗស្តីពីជំងឺរីករាលដាលរបស់ គម្រោងសេវាកម្មជំងឺទឹកនោមផ្អែមថ្នាក់ជាតិ (NDSS Coronavirus) ឬហៅខ្សែទូរស័ព្ទស្តីពីជំងឺរីករាលដាល លេខ **1800 020 080**។ ដើម្បីស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ពីវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យ សូមទូរស័ព្ទជាមុនដើម្បីពិភាក្សាអំពី រោគ សញ្ញារបស់អ្នក ហើយធ្វើការណាត់ជួប។
- **អ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកឈឺ**
ប្រសិនបើមិនច្បាស់ប្រាកដទេ សូមស្វែងរកការប្រឹក្សារបស់ គម្រោងសេវាកម្មជំងឺទឹកនោមផ្អែមថ្នាក់ជាតិ (NDSS) នៅពេលអ្នកឈឺ។
- **លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់**
ប្រើសាប៊ូ និងទឹករយៈពេល 20 វិនាទី។
- **អនុវត្តការរក្សាគម្លាតនៅក្នុងសង្គម**
កាត់បន្ថយឱកាសរបស់អ្នកនៃការឆ្លងមេរោគតាមរយៈការរក្សាគម្លាតនៅក្នុងសង្គម។
- **គ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក តាមលទ្ធភាពដែលអ្នកអាចធ្វើ ទៅបាន**
រក្សាជាតិក្លាយតូចស្របតាមរបស់អ្នកឱ្យនៅក្នុងកម្រិត។ រក្សាការព្យាបាលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបឱ្យមានជាប្រចាំ ប្រសិនបើចាំបាច់។

កិច្ចការទាំងឡាយដែលអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន

ការផ្តោតលើបញ្ហាទាំងនេះនឹងមិនជួយអ្នកទេ។

- **ប្រសិនបើអ្នកឆ្លងជំងឺ COVID-19**
វាមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកទេ ប្រសិនបើអ្នកឆ្លងជំងឺ COVID-19។ ចូរមានចិត្តយោគយល់ និងការអាណិតអាសូរចំពោះខ្លួនអ្នក។
- **ប្រសិនបើមិត្តភក្តិរបស់អ្នកឆ្លងជំងឺ COVID-19**
នេះអាចគួរឱ្យភ័យខ្លាច ហើយអាចធ្វើឱ្យអ្នកចាប់បារម្ភ។ សូមធ្វើឱ្យ អស់ពីសមត្ថភាព តាមដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីរក្សាខ្លួនអ្នក និងអស់អ្នកដែលនៅជុំវិញអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព។
- **ងាយទទួលការរងគ្រោះ**
ការមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែងាយនឹងទទួលការរងគ្រោះ ពេលណាអ្នកក្លាយទៅជាមិនស្រួលខ្លួន ប្រសិនបើអ្នកឆ្លងជំងឺ នេះ។
- **ការចាំបាច់ដើម្បីដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពី ឬស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ**
អ្នកនឹងខកខានមិនបានទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬការណាត់ជួប។ វាមិនអីទេ ហើយជាសកម្មភាពល្អបំផុតដែលយើងទាំងអស់គ្នាអាច ធ្វើបានដើម្បីបន្ថយ / បញ្ឈប់មេរោគ។
- **អារម្មណ៍ យោបល់ ឬសកម្មភាពរបស់មនុស្សផ្សេងទៀត**
ធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ហើយព្យាយាមកុំឱ្យកំនើករបស់មនុស្ស ផ្សេងទៀតប៉ះពាល់ដល់អ្នក។

កិច្ចការទាំងឡាយដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបាន

ការផ្ដោតលើរឿងទាំងនេះ អាចជួយដល់រាងកាយ និងចិត្តកំនើករបស់អ្នក។

- **រក្សាការបរិភោគដែលមានសុខភាពល្អ**
បន្តបរិភោគរបបអាហារដែលមានភាពលំនឹង ហើយត្រូវប្រាកដថា អ្នកកំពុងទទួលបានវីតាមីន និងសារធាតុចិញ្ចឹមប្រចាំថ្ងៃគ្រប់គ្រាន់។
- **សកម្មភាពរាងកាយរបស់អ្នក**
ការរក្សាកម្លាំងរបស់អ្នកពីអ្នកដទៃ មិនមានន័យថាអ្នកត្រូវបញ្ឈប់ សកម្មភាពរាងកាយរបស់អ្នកទេ។
- **សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក**
សូមចងចាំថែរក្សាសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក៖
» និយាយតាមអនឡាញជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ
» ចូលរួមជាមួយក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម តាមអនឡាញ ឬសាកល្បងកម្មវិធីសមាជិក!
- **ការគាំទ្រដែលអ្នកត្រូវការ**
មានអារម្មណ៍ជឿជាក់ក្នុងការនិយាយ " ទេ" ហើយស្នើសុំជំនួយប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកត្រូវការវា។
- **និយាយជាមួយនិយោជិក / អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក**
អ្នកប្រហែលជាត្រូវការការយល់សម្រាកនៅពេលឈឺ ឬការយល់សម្រាកពីការងារ។
- **ដឹងពីនរណាដែលត្រូវទាក់ទង**
ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានព័ត៌មានទាក់ទងលម្អិតទាន់បច្ចុប្បន្នភាព សម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អ្នកអប់រំជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលបាន បញ្ជាក់ជាផ្លូវការ (CDE) និងអ្នកជំនាញសុខភាពផ្សេងទៀត។
- **បញ្ជាទិញការផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមដូចជាម្ហូប**
បញ្ជាទិញផលិតផល និងថ្នាំពិការគ្រោងសេវាកម្មជំងឺទឹកនោមផ្អែម ថ្នាក់ជាតិ (NDSS) របស់អ្នកដូចជាម្ហូប។ ប្រសិនបើអ្នកមានការ ព្រួយបារម្ភ សូមហៅទូរស័ព្ទជំនួយគម្រោងសេវាកម្មជំងឺទឹកនោម ផ្អែមថ្នាក់ជាតិ (NDSS Helpline) លេខ **1800 637 700**.

កិច្ចការទាំងឡាយដែលអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន

- **អ្វីដែលមានលក់នៅតាមផ្សារទំនើប**
អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងការផ្គត់ផ្គង់បានទេ។ សូមព្យាយាមអត់ធ្មត់ ហើយព្យាយាមកុំភ័យស្លន់ស្លេងទិញវត្ថុធាតុដើម។
- **ភាពអាចរកបានបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព**
វាប្រហែលជាពិបាកក្នុងការទាក់ទងក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ឬអញ្ជើញទៅកាន់ការណែនាំជួប។ ជម្រើសផ្សេងទៀតដែលអាចរក បានដូចជាការណែនាំជួបតាមទូរស័ព្ទ ឬវីដេអូ។
- **រឿងគួរឱ្យភ័យខ្លាច និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ**
ទទួលបានព័ត៌មានរបស់អ្នកពីប្រភពដែលអាចទុកចិត្តបាន។ វាមិន អីទេដើម្បីសម្រាកពីព័ត៌មាន ឬបណ្តាញសង្គមប្រសិនបើអ្នកមាន អារម្មណ៍ច្រើនលើសលប់។
- **អ្វីកំពុងត្រូវបានលុបចោល**
នេះអាចជាការខកចិត្ត និងជាការសម្រេចចិត្តដល់បាត់បង់ការធ្វើ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សម្នាក់ដែលត្រូវធ្វើការលុបចោល។ កំប៉ុន្តែត្រូវធ្វើអ្វីដែលមានសុវត្ថិភាព ហើយចាំបាច់ដើម្បីការពារខ្លួន អ្នក និងអ្នកដទៃទៀត។

តើត្រូវការការគាំទ្រឬទេ?
សូមហៅទូរស័ព្ទជំនួយគម្រោងសេវាកម្មជំងឺទឹកនោមផ្អែមថ្នាក់ជាតិ (NDSS Helpline) លេខ **1800 637 700** ដើម្បីនិយាយ ទៅកាន់អ្នកជំនាញសុខភាពម្នាក់។

ជំនួយគម្រោងសេវាកម្មជំងឺទឹកនោមផ្អែមថ្នាក់ជាតិ (NDSS) និងអ្នក
មានសេវាកម្ម និងការគាំទ្រជាច្រើនមានតាមរយៈ គម្រោងសេវាកម្ម ជំងឺទឹកនោមផ្អែមថ្នាក់ជាតិ (NDSS) ដើម្បីជួយអ្នកគ្រប់គ្រងជំងឺ ទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។ នេះរួមមានព័ត៌មានស្តីពីការគ្រប់គ្រងជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម តាមរយៈទូរស័ព្ទជំនួយគម្រោងសេវាកម្មជំងឺទឹកនោម ផ្អែមថ្នាក់ជាតិ (NDSS Helpline) និងវិបសៃច័។ ផលិតផល សេវាកម្ម និងកម្មវិធីអប់រំដែលមានផ្តល់ជូន អាចជួយអ្នកឱ្យគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។

បង្កើតឡើងដោយ @DrRoseStewart, @AugardeSophie សេវាកម្មជំងឺទឹកនោមផ្អែមសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យក្មេង (Wrexham Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) និងកែសម្រួលដោយ @ACBRD ក្នុងនាម @NDSS_Aus។
ព័ត៌មាននេះត្រូវបានបម្រុងទុកសម្រាប់ជាការណែនាំតែប៉ុណ្ណោះ។ មិនគួរប្រើវាជំនួសដំបូន្មានវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ឬសំណួរ ណាមួយ អ្នកគួរតែទាក់ទងអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក។