



ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព និងជំងឺកូវីដ 19¹

ពលរដ្ឋខោនធី Alameda ត្រូវនៅផ្ទះឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន និងកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃដើម្បីកាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺ 19។

ការរួមភេទគឺជាផ្នែកមួយនៃការរស់នៅ ហើយការរួមភេទមានការយល់ព្រមពីភាគីទាំងអស់។ ឯកសារនេះផ្តល់ជូននូវយុទ្ធសាស្ត្រកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺកូវីដ 19 នៅពេលរួមភេទ។ សេចក្តីសម្រេចអំពីការរួមភេទត្រូវមានការឆ្លើយតបជាមួយសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងសុខភាពសាធារណៈ។ នៅក្នុងស្ថានភាពអាសន្នចំពោះសុខភាពសាធារណៈដ៏អសប្បបាយនេះ ពលរដ្ឋនឹង និងការរួមភេទ។ សូមកត់ត្រាប្រើប្រាស់យុទ្ធសាស្ត្រកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យចំពោះខ្លួនអ្នក ដៃគូរបស់អ្នក និងសហគមន៍ទាំងមូលរបស់យើង។

ប៉ុន្តែតើអ្នកអាចរួមភេទដែរឬទេ?

បាន! ខាងក្រោមគឺជាការណែនាំមួយចំនួនសម្រាប់របៀបក្នុងការរួមភេទឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺកូវីដ 19។

1. ដឹងអំពីរបៀបឆ្លងជំងឺកូវីដ 19។

- អ្នកអាចឆ្លងជំងឺកូវីដ 19 ពីបុគ្គលដែលបានឆ្លងជំងឺនេះ។
 - វិរុសរាលដាលតាមរយៈភាគល្អិតនៅក្នុងទឹកមាត់ ស្បែក ឬដើមរបស់បុគ្គលមានជំងឺកូវីដ 19 ទោះបីពីបុគ្គលដែលគ្មានរោគសញ្ញា។
- យើងនៅមានចំណុចជាច្រើនដែលត្រូវសិក្សាអំពីជំងឺកូវីដ 19 និងការរួមភេទ។
 - វិរុសត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងទឹកកាម ឬលាមក (កាកសំណល់បញ្ចេញចោល) របស់បុគ្គលមានជំងឺកូវីដ 19។
 - យើងមិនដឹងថាតើជំងឺកូវីដ 19 អាចឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទតាមទ្វារមាស ឬន្ទកូនឡើយ។
 - យើងដឹងថា វិរុសកូរ៉ូណាមិនងាយឆ្លងតាមការរួមភេទឡើយ។ កត្តានេះមានន័យថា ការរួមភេទទំនងមិនមែនជារបៀបទូទៅដែលធ្វើឱ្យជំងឺកូវីដ 19 រីករាលដាលឡើយ។

2. រួមភេទតែជាមួយបុគ្គលដែលជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក។

- អ្នកគឺជាដៃគូរួមភេទដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត។ ការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯងនឹងមិនធ្វើឱ្យជំងឺកូវីដ 19 រីករាលដាលឡើយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកលាងដៃរបស់អ្នក (និងឧបករណ៍រួមភេទសិប្បនិម្មិត) ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក រយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទីមុនពេល និងបន្ទាប់ពីរួមភេទ។
- ដៃគូសុវត្ថិភាពបំផុតបន្ទាប់គឺបុគ្គលដែលអ្នករស់នៅជាមួយ។ ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធិ រួមទាំងការរួមភេទតែជាមួយក្រុមមនុស្សមួយចំនួនតូច ជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលជំងឺកូវីដ 19។
 - ការរួមភេទតែជាមួយដៃគូដែលមានការយល់ព្រម។
 - ដើម្បីសិក្សាបន្ថែមអំពីការយល់ព្រម សូមចូលមើល [វេបសាយនេះ](#)។
- អ្នកគួរកំហិតការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធិ រួមទាំងការរួមភេទជាមួយបុគ្គលនៅក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នករួមភេទជាមួយអ្នកដទៃក្រៅពីគ្រួសាររបស់អ្នក ត្រូវកម្រិតចំនួនដៃគូឱ្យមានចំនួនតិចបំផុត និងត្រូវជ្រើសរើសដៃគូដែលអ្នកទុកចិត្ត។ សូមពិភាក្សាអំពីកត្តាហានិភ័យផ្សេងៗនៃជំងឺកូវីដ 19 ដូចជាអ្នកពិភាក្សាអំពី PrEP ស្រោមអនាម័យ និងប្រធានបទអំពីការរួមភេទមានសុវត្ថិភាពផ្សេងៗទៀត។ សូមសាកសួរពួកគេអំពីជំងឺកូវីដ 19 មុនពេលអ្នកធ្វើការទាក់ទង។
 - តើអ្នកមានរោគសញ្ញា ឬពួកគេមានរោគសញ្ញាដែរឬទេនៅក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃចុងក្រោយ? បុគ្គលជាច្រើនដែលមានជំងឺកូវីដ 19 មានរោគសញ្ញា ប៉ុន្តែទន្ទឹមនឹងនេះក៏មានករណីឆ្លងដែលគ្មានរោគសញ្ញាផងដែរ។ គ្រុនក្តៅ ក្អក ឈឺបំពង់ក និងដកដង្ហើមញាប់គឺជារោគសញ្ញាដែលត្រូវសាកសួរ។ សូមកត់សម្គាល់ថា ការសាកសួរអំពីរោគសញ្ញាពុំមែនជារិធិដែលត្រឹមត្រូវឥតខ្ចោះ ដើម្បីដឹងថាតើបុគ្គលម្នាក់មានជំងឺកូវីដ 19 ឡើយ។

តើពួកគេត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺកូវីដ 19 ដោយប្រើប្រាស់តេស្តតម្បាញនូវប្រមុះ ឬតេស្តទឹកមាត់ដែរឬទេ?

¹ ដកស្រង់ចេញពីនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលក្រុង New York៖ <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf> ចូលមើលនៅថ្ងៃទី 07/24/2020
SAFER SEX AND COVID19 Page 1 ver: 08-20-2020



បុគ្គលដែលរើសជាសះស្បើយពីជំងឺកូវីដ 19 រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ គិតចាប់តាំងពីថ្ងៃដែលរោគសញ្ញារបស់ គាត់បានបាត់បង់ និង ដែលពុំមានជំងឺក្រុនក្តៅរយៈពេលយ៉ាងតិចបីថ្ងៃ ទំនងជាពុំមានជំងឺទៀតទេ។

- **ប្រសិនបើព័រនាក់ជួបជុំគ្នា នោះបើនាក់ (ឬលើសពីនេះ) គឺជាក្រុមមនុស្សដែលមានចំនួនច្រើន។** ការប្រមូលផ្តុំទ្រង់ទ្រាយធំគ្រប់ប្រភេទពុំមានសុវត្ថិភាពឡើយនៅពេលជំងឺកូវីដ 19 កំពុងរាតត្បាត។ គួរជៀសវាងការប្រជុំពលជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សច្រើន ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តចូលរួមជាមួយក្រុមមនុស្សមានចំនួនច្រើន ខាងក្រោមគឺជាបច្ចេកទេសមួយចំនួនដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នកមិនឱ្យចម្លង ឬឆ្លងជំងឺកូវីដ 19៖
 - កំណត់ចំនួនមនុស្សនៃបញ្ជីឈ្មោះភ្ញៀវរបស់អ្នកឱ្យមានចំនួនតិចបំផុត។ សូមអញ្ជើញតែភ្ញៀវ ដែលជិតស្និទ្ធបំផុត។
 - រួមភេទជាមួយដៃក្នុងដៃដែល។
 - ជ្រើសរើសកន្លែងដែលធំ មានវាលលំហ និងមានខ្យល់ចេញចូលល្អ។
 - ពាក់ **ប្រាំដមុខ** ជៀសវាងការថើប មិនត្រូវប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់ជាមួយដៃដែលមិនបានលាងសម្អាតត្រឹមត្រូវ។
 - ត្រូវដាក់តាមខ្លួននូវទឹកអាណិតលាងដៃ។
- **ប្រសិនបើអ្នកតែងតែជួបជាមួយដៃក្នុងរូបភាពរបស់អ្នកតាមអនឡាញ ឬមានមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិតដោយ ការរួមភេទ** សូមពិចារណាជាក់ការណាត់ជួបដោយផ្ទាល់។ ការណាត់ជួបតាមវីដេអូ ការរួមភេទពីចម្ងាយតាមប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនង (sexting) កម្មវិធីអ្នកគាំទ្រតាមការងារ (subscription-based fan platforms) កម្មវិធី sexy "Zoom parties" ឬបន្ទប់ជជែកកម្សាន្ត (chat rooms) អាចជាជម្រើសសម្រាប់ អ្នក។
- **ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចថាត្រូវរួមភេទជាមួយបុគ្គលក្រៅរង្វង់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ឬអ្នកដែលអ្នកទាក់ទងបាន៖**
 - ត្រូវតាមដានខ្លួនឯងនូវរោគសញ្ញាផ្សេងៗឱ្យបានច្បាស់លាស់។
 - ត្រូវពិចារណាធ្វើតេស្តកម្សារ ឬទឹកមាត់ដើម្បីរកជំងឺកូវីដ 19 ឱ្យបានញឹកញាប់ (រៀងរាល់ខែ ឬនៅក្នុងរយៈពេលពីប្រាំទៅប្រាំថ្ងៃនៃទំនាក់ទំនង)។ សូមចូលមើល [វេបសាយភ័ក្តិភ្នែកខោនធី Alameda](#) ឬទាក់ទងទៅលេខ (510) 268-2101 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកន្លែងដែលអាចធ្វើតេស្ត។
 - ត្រូវអនុវត្តវិធានការបង្ការនៅពេលប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលប្រឈមនឹងជំងឺកូវីដ 19 ធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា មនុស្សចាស់អាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ ឬអ្នកដែលមាន [បញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ](#)។
 - ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយនឹងរបាំដមុខ និងការធ្វើអនាម័យដៃត្រឹមត្រូវដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យចំពោះអ្នកដទៃ។

3. ការមានអង់ទីក័រវិជ្ជមាននឹងវីរុសដែលបង្កឱ្យមានជំងឺកូវីដ 19 ឬការធ្វើតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យវិជ្ជមានជាមុន ពុំមែនមានន័យថាជា ប្រព័ន្ធភាពសុំឡើយ។

សូមប្រើប្រាស់លទ្ធផលតេស្តដោយយកចិត្តទុកដាក់នៅក្នុងការជួយអ្នកសម្រេចចិត្តអំពីការរួមភេទ។

- ការធ្វើតេស្តអង់ទីក័រវិជ្ជមានសម្រាប់វីរុសដែលបង្កជំងឺកូវីដ 19 អាចបង្ហាញអំពីការប៉ះពាល់ជាមុន ប៉ុន្តែពុំមានន័យថា អ្នកមានប្រព័ន្ធភាពសុំពីការឆ្លងម្តងទៀតឡើយ។
- ការធ្វើតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យវិជ្ជមានជាមុន (តម្រូវច្រមុះ ឬទឹកមាត់) មានន័យថា អ្នកមានជំងឺកូវីដ 19 ហើយទំនងជាមនុស្សឆ្លងម្តងទៀតឡើយ។ យើងមិនដឹងថាការការពារនោះមានភាពរឹងមាំកម្រិតណា ឬ មានរយៈពេលប៉ុណ្ណាឡើយ។
- **ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់តេស្តទាំងនេះដើម្បីសម្រេចចិត្តថាតើអ្នកណាអ្នកគួររួមភេទជាមួយ ហើយប្រភេទនៃការរួមភេទរបស់អ្នកចាប់តាំងពីទទួលលទ្ធផលតេស្តអង្កបដិប្រាណពុំមែនជាភ័ស្តុតាង ច្បាស់លាស់អំពីប្រព័ន្ធភាពសុំឡើយ។** សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ 19 និងរបៀបបកស្រាយលទ្ធផល សូមចូលមើល [វេបសាយភ័ក្តិភ្នែកខោនធី Alameda](#) និងស្វែងរកការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ 19៖ សំណួរសួរញឹកញាប់។

4. ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពេលកំពុងរួមភេទ

- **ការថើបអាចចម្លងវីរុស។** ត្រូវជៀសវាងថើបនរណាម្នាក់ដែលមិនស្ថិតនៅក្នុងចំណោមអ្នកដែលជិតស្និទ្ធបំផុតរបស់អ្នក។



ការលើកលែង (មាត់លើន្ទកូន) អាចធ្វើឱ្យឆ្លងវីរុស។ វីរុសនៅក្នុងលាមកអាចចូលក្នុងមាត់របស់អ្នក ហើយអាចឆ្លងជំងឺ។

- **ពាក់បាំងមុខ ឬម៉ាសៈ** អាចជារបស់ដែលអ្នកចូលចិត្ត ឬមិនចូលចិត្ត ប៉ុន្តែក្នុងពេលកើតជំងឺរាតត្បាត កូវីដ 19 ការពាក់បាំងមុខដែលគ្របលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកគឺជាវិធីសាស្ត្រល្អក្នុងការបន្ថែមស្រទាប់ការពារនៅក្នុងពេលរួមភេទ។ ការដកដង្ហើមខ្លាំងៗ និងការដង្ហក់អាចធ្វើឱ្យឆ្លងវីរុសបន្ថែមទៀត ហើយប្រសិនបើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកមានជំងឺកូវីដ 19 ហើយប្រសិនបើមិនដឹង ការពាក់ម៉ាសអាចជួយបញ្ឈប់ការឆ្លងជំងឺ។
- **កំហិតក្បាលរួមភេទ៖** ត្រូវមានភាពច្នៃប្រឌិតពាក់ព័ន្ធនឹងជំហររួមភេទ និងរបៀបកុំឱ្យប៉ះគ្នា ដូចជា ជញ្ជាំងដែលអាចឱ្យដៃគូអាចរួមភេទបាន ប៉ុន្តែអាចការពារការប៉ះពាល់ផ្ទាល់មុខទល់មុខ។
- **សម្រេចកាមដោយប្រើដៃជាមួយគ្នា៖** ត្រូវស្ថិតនៅចម្ងាយឆ្ងាយពីគ្នា និងប្រើបាំងមុខដើម្បីកាត់បន្ថយ ហានិភ័យ។
- **ស្រោមអនាម័យ និងរបាំងមាត់អាចកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយទឹកមាត់ ទឹកអំអិល ឬលាមកនៅក្នុងពេលរួមភេទប្រើមាត់ ឬតាមរន្ទកូន។**
- **ការលាងសម្អាតមុន និងក្រោយពេលរួមភេទសំខាន់ជាងពេលណាៗទាំងអស់។**
 - ត្រូវលាងដៃដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។
 - ត្រូវលាងសម្អាតឧបករណ៍រួមភេទសិប្បនិម្មិតដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ។
 - ត្រូវសម្លាប់មេរោគលើក្តារចុច និងអេក្រង់ថាច់ស្ត្រីនដែលអ្នកប្រើរួមគ្នាជាមួយអ្នកដទៃ។

5. តមរួមភេទប្រសិនបើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកមិនស្រួលខ្លួន

- **ប្រសិនបើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន** ឬបាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ត្រូវជៀសវាងការថើប រួមភេទ ឬការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃ។
- **ប្រសិនបើអ្នកប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលជំងឺកូវីដ 19** ត្រូវជៀសវាងប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក នៅក្រៅរង្វង់គ្រួសាររបស់អ្នក និងត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda អំពីរបៀបការពារមិនឱ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃ។ អ្នកដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយមេរោគកូវីដ 19 គួរធ្វើតេស្តរកវីរុសដោយប្រើប្រាស់តេស្តតម្រូវ ឬទឹកមាត់។
- **ប្រសិនបើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកមានស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រដែលអាចបណ្តាលឱ្យឈឺជំងឺកូវីដ 19 ធ្ងន់ធ្ងរ** អ្នកក៏អាចចង់តមការរួមភេទផងដែរ។
 - ស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រដែលរួមមានឈឺសួត ជំងឺហឺតពិកម្រិតមធ្យមទៅធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសទម្ងន់ ជំងឺតម្រងនោម ជំងឺឆ្អែម ជំងឺមហារីក ឬប្រព័ន្ធការពាររាងកាយទន់ខ្សោយ (ឧទាហរណ៍ ការមានមេរោគអេដស៍ ឬចំនួន CD4 ទាប)។

6. ត្រូវការការពារមេរោគអេដស៍ និងជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទផ្សេងៗទៀត (STI)។

- **HIV៖** ដោយប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ត្រូវអនុវត្តវិធីបង្ការមេរោគមុនពេលប៉ះពាល់ (PrEP) និងឱ្យបន្តការវិវត្តមិនឃើញទាំងអស់ជួយការពារមេរោគអេដស៍។
- **STI ផ្សេងៗទៀត៖** ការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យអាចជួយការពារ STI ផ្សេងៗទៀត។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលវេបសាយគំរូជំងឺកូវីដ 19 របស់ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda។

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda អាចប្តូរអនុសាសន៍នៅពេលស្ថានភាពមានការប្រែប្រួល។