

# ខ្ញុំបានជាសះស្បើយពីជំងឺកូវីដហើយ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?



## FAQs

### តើធ្វើដូចម្តេចទើបខ្ញុំនឹងថាខ្ញុំនឹងលែង ចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃផ្សេងទៀត?

សូមស្នាក់នៅផ្ទះរហូតទាល់តែអ្នកបានបញ្ចប់រយៈ ពេលដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករបស់អ្នកដែល មានន័យថា៖

- រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបានកន្លងផុត គិតចាប់តាំងពីពេលដែលរោគសញ្ញាបាន ចាប់ផ្តើម ឬគិតពីកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្ត របស់អ្នក (ប្រសិនបើពុំមានរោគសញ្ញា) និង
- រយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបានកន្លង ផុត ចាប់តាំងពីអ្នកមានជំងឺគ្រុនក្រៅ ដោយមិនបានប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ។ និង
- រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតបានធូរស្បើយ។

ថ្ងៃសូន្យ (0) គឺជាថ្ងៃដែលអ្នកចាប់ផ្តើមមានរោគ សញ្ញា ឬកាលបរិច្ឆេទដែលអ្នកធ្វើតេស្តឃើញ លទ្ធផលវិជ្ជមាន។ នៅថ្ងៃទី11 អ្នកអាចចាក ចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកបាន។

### តើខ្ញុំអាចឆ្លង COVID-19 ម្តងទៀតដែរឬទេ?

អ្នកនៅតែអាចឆ្លងម្តងទៀតទោះបីជាករណីនេះ ទំនងជាមិនអាចកើតឡើងនៅក្នុងរយៈពេល90 ថ្ងៃ ដំបូង បន្ទាប់ពីការឆ្លងលើកដំបូងរបស់អ្នកក៏ដោយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា COVID-19 ឬបាន ប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19 សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ អ្នកអំពីវិធានការដែលត្រូវអនុវត្តបន្ត។ អ្នកនៅតែ ចាំបាច់ត្រូវពាក់ម៉ាស់និងអនុវត្តតាមការណែនាំ អំពីវិធានការការពារ ដូចជា ការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិ ភាពនិងការលាងដៃបន្ទាប់ពីអ្នកមាន COVID-19។

### តើខ្ញុំអាចចាក់វ៉ាក់សាំងដែរឬទេ?

អ្នកអាចចាក់វ៉ាក់សាំងបាន។ ដោយសារហានិ ភ័យសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរពាក់ព័ន្ធនឹង COVID-19 ទើបការចាក់វ៉ាក់សាំង គឺ សំខាន់ណាស់ ទោះបី អ្នកធ្លាប់មាន COVID-19 ឬធ្លាប់ធ្វើតេស្តឃើញ មានវីរុស SARS-CoV-2

ក៏ដោយ។ ប្រព័ន្ធភាពសាំដែលបុគ្គលណាម្នាក់ មានពីការធ្លាប់មានជំងឺដែលហៅថា “ប្រព័ន្ធ ភាពសាំធម្មជាតិ” មានក្នុងខ្លួនម្នាក់ម្នាក់ទៀតហើយហានិភ័យនៃ ការឆ្លងម្តងទៀតនូវវីរុស SARS-CoV-2 អាច នឹងកើនឡើងនៅពេលក្រោយៗមកទៀត។ ទោះបីការផ្គត់ផ្គង់វ៉ាក់សាំងនៅមានកម្រិតក៏ ដោយ តែអ្នកអាចជ្រើសរើសរង់ចាំរហូតដល់ 90 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារ COVID-19 ប៉ុន្តែនេះមិនមែនជាលក្ខខណ្ឌ ចាំបាច់ទេ។

- ប្រសិនបើបច្ចុប្បន្ន អ្នកកំពុងមាន COVID-19 ឬបានធ្វើតេស្តឃើញថាមានវីរុ ស SARS-CoV-2 អ្នកគួររង់ចាំទទួលវ៉ាក់ សាំងរហូតដល់រោគសញ្ញារបស់អ្នកត្រូវ បានដោះស្រាយ (ប្រសិនបើអ្នកមានរោគ សញ្ញា) និងរហូតទាល់តែអ្នកបានបញ្ចប់ [រយៈពេលដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក របស់អ្នក](#)។



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

# ខ្ញុំបានជាសះស្បើយពីជំងឺកូវីដហើយ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?



## FAQs

- ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានការព្យាបាល COVID-19 ដោយប្រើអង្គបដិប្រាណម៉ូណូក្លូន (monoclonal antibodies) ឬផ្លាស្មា convalescent plasma អ្នកគួររង់ចាំរយៈពេលយ៉ាងតិច 90 ថ្ងៃ មុននឹងចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19។ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់អំពីវិធីព្យាបាលដែលអ្នកបានទទួល ឬប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរផ្សេងទៀតអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំង។

ការណែនាំពី **CDC** មាននៅត្រង់ទីនេះ។

តើអ្វីនបង្កើតឡើងដោយរាងកាយដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងជំងឺឆ្លង។ ដោយសារអ្នកបានឆ្លងមេរោគ នោះ “ប្លាស្មា convalescent plasma” របស់អ្នក នៅពេលនេះមានអង្គបដិប្រាណសម្រាប់ការពារ COVID-19។ ការផ្តល់ផ្លាស្មា convalescent plasma ទៅឱ្យអ្នកជំងឺដែលកំពុងសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យដែលកំពុងតស៊ូនឹង COVID-19 អាចជួយឱ្យពួកគាត់ជាសះស្បើយពីជំងឺនេះបាន។ សូមទាក់ទងទៅមជ្ឈមណ្ឌលបរិច្ចាគឈាមក្នុងតំបន់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមាន COVID-19 និងមានគោលបំណងបរិច្ចាគប្លាស្មា។

## តើខ្ញុំអាចផ្តល់ឈាមឬ“ផ្លាស្មា convalescent plasma” ដែរឬទេ?

អ្នកអាចផ្តល់ឈាមនៅពេលអ្នកបានជាសះស្បើយពី COVID-19 ហើយរយៈពេលនៃការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករបស់អ្នកត្រូវបានបញ្ចប់។ សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលបរិច្ចាគឈាមក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដើម្បីដឹងថា តើអ្នកត្រូវរង់ចាំរយៈពេលប៉ុន្មានរវាងការជាសះស្បើយ និងការបរិច្ចាគឈាម។

ប្រសិនបើអ្នកបានជាសះស្បើយជាស្ថាពរពី COVID-19 អ្នកប្រហែលជាអាចជួយអ្នកជំងឺដែលកំពុងតស៊ូនឹងជំងឺឆ្លងនេះ តាមរយៈការបរិច្ចាគប្លាស្មារបស់អ្នក។ ប្លាស្មាគឺជាផ្នែកមួយនៃឈាម ដែលមានអង្គបដិប្រាណ ដែលជាប្រ



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)