



សេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កក្នុងផ្ទះសម្រាប់អ្នកផ្តុកវីរុសកូរ៉ូណា-2019 (COVID-19)  
និងគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ ឬអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយគាត់  
(Home Isolation and Quarantine Instructions for People with Coronavirus-2019 (COVID-19) Infection and their Household or Close Contacts)

**ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពថ្ងៃទី 10 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2021**

**តើការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច?**

1. ការនៅដាច់ដោយឡែក (ISOLATION) គឺជាការរក្សាទុកបុគ្គលដែលឈឺ ឬធ្វើតេស្តមានមេរោគ COVID-19 ដែលគ្មានរោគសញ្ញានៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ទោះបីនៅផ្ទះខ្លួនឯងក៏ដោយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការបញ្ជាក់ពីមន្ទីរពិសោធន៍ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ថាមានជំងឺ COVID-19 នោះអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលស្តីពីការនៅដាច់ដោយឡែកតាមរយៈវេបសាយ <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>។
2. ការធ្វើចត្តាឡីស័ក (QUARANTINE) គឺជាការរក្សាទុកបុគ្គលម្នាក់ដែលបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើអ្នកជាគ្រួសារ ឬអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19 នោះអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលស្តីពីការធ្វើចត្តាឡីស័កតាមរយៈវេបសាយ <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>។
3. សម្រាប់និយោជិត និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពគ្មានរោគសញ្ញា (asymptomatic) ដែលកំពុងធ្វើតេស្តជាផ្នែកមួយនៃការធ្វើតេស្តកន្លែងធ្វើការជាប្រចាំ ពុំមានភាពចាំបាច់នៅក្នុងការនៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលរងចាំលទ្ធផលធ្វើតេស្តឡើយ ប៉ុន្តែការនៅដាច់ដោយឡែកចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តសម្រាប់លទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន និងសម្រាប់អ្នកធ្វើតេស្តដោយសារសង្ស័យមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។



**សេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ: (HOME ISOLATION)**

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមដំណាក់កាលនៃការនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះ ទាំងនេះដើម្បីការងារការពាររាលដាលជំងឺ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញមានជំងឺ នោះអ្នកអាចនឹងទទួលបានការហៅទូរស័ព្ទពីយើងដែលជានាយកដ្ឋានសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក នឹងទាក់ទងទៅអ្នក ដើម្បីដឹងថាអ្នកអាចយ៉ាងដូចម្តេច និងធ្វើការតាមដានអំពីការប៉ះពាល់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធ្វើតេស្តដោយសារមានរោគសញ្ញាសង្ស័យជំងឺ COVID-19 និងកំពុងរង់ចាំលទ្ធផលធ្វើតេស្ត សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកទាំងនេះរហូតទាល់តែចេញលទ្ធផលតេស្ត។

**សូមស្នាក់នៅផ្ទះរហូតទាល់តែអ្នកជាសះស្បើយ**

- អ្នកជំងឺ COVID-19 ភាគច្រើននឹងមានអាការៈជំងឺស្រាលតិចតួច (mild illness) ហើយអាចធ្វើស្រាលតាមរយៈការថែទាំ នៅផ្ទះត្រឹមត្រូវដោយពុំចាំបាច់ទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ មានផ្ទៃពោះ ឬបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺបេះដូង ជំងឺហឺត ជំងឺសួត ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺគ្រងនោម (heart disease, asthma, lung disease, diabetes, kidney disease) ឬប្រព័ន្ធការពាររាងកាយទន់ខ្សោយ (weakened immune system) នោះអ្នកមានភាពប្រឈមកាន់តែខ្ពស់ (higher risk) ចំពោះជំងឺ ឬបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- សូមកុំទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬទីកន្លែងសាធារណៈ។
- សូមស្នាក់នៅផ្ទះរហូតទាល់តែអ្នកបំពេញនូវលក្ខខណ្ឌទាំង 3 ដូចខាងក្រោម៖
  - រយៈពេល 10 ថ្ងៃយ៉ាងតិចបន្ទាប់ពីចេញរោគសញ្ញាដំបូង
  - គ្មានអាការៈគ្រុនក្តៅរយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងដោយគ្មានមិនបានប្រើប្រាស់ថ្នាំបញ្ឈប់កម្តៅ (ឧទាហរណ៍ Tylenol ឬ ibuprofen)
  - រោគសញ្ញាផ្សេងទៀត (ដូចជា ក្អក ដកដង្ហើមញាប់។ល។) នៃជំងឺ COVID-19 បានធ្លាក់ស្រាល

*ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកបានចាប់ផ្តើមជំងឺ COVID-19 នៅថ្ងៃទី០១ ខែមករា នោះអ្នកត្រូវស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់ថ្ងៃទី១១ ខែមករា ហើយអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀននៅថ្ងៃទី១២ ខែមករា ដរាបណាអ្នកលែងមានគ្រុនក្តៅ ឬបានស្រួលខ្លួនឡើងវិញ។*

- ប្រសិនបើអ្នកពុំធ្លាប់មិនស្រួលខ្លួន ប៉ុន្តែធ្វើតេស្តមានវិរុស SARS-CoV-2 ដែលជាវិរុសបង្កជំងឺ COVID-19 សូមស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តរបស់អ្នកផងដែរ។
- អ្នកនៅផ្ទះរបស់អ្នក ដៃគូរួមភេទ និងអ្នកថែទាំរបស់អ្នក ត្រូវបានចាត់ទុកថាជា "អ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ (close contacts)" ហើយគួរអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ: (Home Quarantine Instructions)។ បុគ្គលទាំងនេះរួមមាន អ្នកដែលបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកចាប់ពី 48 ម៉ោង មុនពេលរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានចាប់ផ្តើម រហូតទាល់តែអ្នកបានដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ សូមផ្តល់ឯកសារនេះទៅដល់ពួកគាត់ផងដែរ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអ្នកដែលរាប់ថាជាអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ សូមចូលមើលវេបសាយ <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-khm-2020.10.12.pdf>។

**តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ?**

- អ្នកមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងដែលបន្តប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ឧទាហរណ៍ អ្នកថែទាំ នឹងត្រូវពន្យារវេជ្ជបណ្ឌិតឡីស័ក ដោយថ្ងៃ 0 ត្រូវរាប់ចាប់ពីថ្ងៃដែលគាត់បានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក នៅពេលដែលអ្នកស្ថិតក្នុងរយៈពេលដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។

**តើមានការពិចារណាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព រួមទាំងអ្នកដែលធ្វើការងារនៅមណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង (long term care facilities (LTCF)) ដូចជា ផ្ទះថែទាំអ្នកជំងឺ (nursing homes) ឬមណ្ឌលជំនួយសម្រាប់ការរស់នៅ (assisted**



**living facilities) ដែរឬទេ?**

បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពដែលជំងឺចាប់ពីធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងទៅធ្ងន់ធ្ងរបំផុត (ឧទាហរណ៍ បានស្នាក់នៅពេលយប់នៅមន្ទីរពេទ្យ) ឬដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយធ្ងន់ធ្ងរ (severely immunocompromised) (ឧទាហរណ៍កំពុងឆ្លងកាត់ការព្យាបាលជំងឺដោយប្រើថ្នាំគីមី (undergoing chemotherapy)) អាចនឹងត្រូវរងចាំរហូតដល់រយៈពេល 20 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចេញរោគសញ្ញាជាលើកដំបូងមុនពេលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។ ចូរពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬ ACPHD ដើម្បីស្នើសុំការណែនាំបន្ថែមប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងប្រភេទនេះ និងមានសណ្តាប់ធ្នាប់រយៈពេលដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅក្នុងការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។

**តើបុគ្គលម្នាក់អាចឆ្លងជំងឺ COVID-19 ជាលើកទីពីរដែរឬទេ?**

អាចមានករណីឆ្លងជំងឺជាលើកទីពីរ ប៉ុន្តែករណីនេះកម្រណាស់ ជាពិសេសប្រសិនបើរយៈពេលកំចាត់ជាង 90 ថ្ងៃបានកន្លងផុតគិតចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ជាលើកដំបូង ឬអ្នកធ្វើតេស្តឃើញមានរោគជាលើកដំបូង។

- ប្រសិនបើអ្នកបានសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 និងមានរោគសញ្ញាថ្មី (new symptoms) អ្នកគួរតែពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តថ្មី (new test) ជាពិសេសប្រសិនបើរយៈពេល 90 ថ្ងៃ បានកន្លងផុតគិតចាប់ពីពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញាជាលើកដំបូង ឬអ្នកធ្វើតេស្តឃើញមានរោគជាលើកដំបូង។
- ប្រសិនបើអ្នកពុំមានរោគសញ្ញាថ្មី ប៉ុន្តែមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាននៅក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញាជាលើកដំបូង ឬមានលទ្ធផលតេស្តជំងឺ COVID-19 វិជ្ជមាន នោះអ្នកពុំចាំបាច់នៅដាច់ដោយឡែក ហើយអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកពុំចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កឡើយ។ សូមកុំភ្លេចតាមដានខ្លួនឯង និងទៅជួបជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។
- ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់បុគ្គលផ្សេងទៀតដែលមានជំងឺ COVID-19 ក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីអ្នកបានសះស្បើយ នោះអ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ប៉ុន្តែគួរតែធ្វើការតាមដានខ្លួនឯងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ហើយត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកពីគេជាបន្ទាន់ ហើយទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញា ឬ មានលក្ខណៈមិនស្រួលខ្លួន។

**តើខ្ញុំគួរចាក់វ៉ាក់សាំងដែរឬទេ ប្រសិនបើបើមុនខ្ញុំធ្លាប់មានជំងឺ COVID-19?**

- ប្រសិនបើបច្ចុប្បន្ន អ្នកមានជំងឺ COVID-19 ឬធ្វើតេស្តវិជ្ជមានរីស SARS-CoV-2 អ្នកគួររង់ចាំចាក់វ៉ាក់សាំងរហូតទាល់តែរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្រាល (ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា) និងរហូតទាល់តែអ្នកបានបញ្ចប់រយៈពេលដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។
- ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានជំងឺ COVID-19 អ្នកនៅតែគួរចាក់វ៉ាក់សាំងនៅពេលអ្នកអាចមានសិទ្ធិគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីចាក់ ដោយសារពុំមានភាពច្បាស់លាស់ថាតើប្រព័ន្ធភាពសុខភាពដែលចេញពីការឆ្លងជំងឺនឹងមានរយៈពេលប៉ុណ្ណាឡើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺ COVID-19 និងពុំបានទទួលការព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់អង្គបដិប្រាណម៉ូណូក្លូន (monoclonal antibodies) ឬផ្លាស្មា convalescent plasma នៅក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយទេ សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក អំពីពេលវេលាដែលអ្នកគួរចាក់វ៉ាក់សាំង។ គោលការណ៍ណែនាំពី CDC មាននៅលើវេបសាយ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>.

**ការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ:**

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងគ្រួសារតែមួយ ឬ បានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 (រួមទាំង ការប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេល 48 ម៉ោង មុនពេលពួកគាត់មានរោគសញ្ញាណាមួយ រហូតដល់ពេលពួកគាត់ដាក់ខ្លួនដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ (self-isolated)) អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមជំហាននៃការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះទាំងនេះ។ ការចេញរោគសញ្ញាអាចត្រូវការរយៈពេល 2-14 ថ្ងៃ ដូច្នេះអ្នកមិនអាចថា អ្នកមានផ្ទុកជំងឺ ឬមួយក៏អត់ឡើយ។ ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និង តាមដានសុខភាពខ្លួនឯងនៅក្នុងរយៈពេលនេះដើម្បីការពារការចម្លងទៅអ្នកដទៃ។



**តើការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ដែលធ្វើឱ្យមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់?**

- ការប៉ះពាល់ផ្ទាល់មានន័យថា អ្នកស្ថិតនៅក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីបុគ្គលដែលមានជំងឺកូវីដ 19 រយៈពេលយ៉ាងតិច 15 នាទី ទោះបុគ្គលនោះបានពាក់ ឬមិនបានពាក់របាំងមុខក៏ដោយ ឬបានប៉ះពាល់សារធាតុរាវ ឬសារធាតុចេញពីរាងកាយដោយដៃដោយប្រើប្រាស់វិធានការបង្ការសមស្រប។
- ការប៉ះពាល់ដែលមានរយៈពេលសរុបចាប់ពី 15 នាទីឡើងទៅនៅក្នុងមួយថ្ងៃ អាចចាត់ទុកថាជាការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ដោយផ្អែកលើកម្រិតនៃការប៉ះពាល់ (ឧទាហរណ៍ តើបុគ្គលនោះមានទំនាក់ទំនងច្រើនដងនៅក្នុងទីកន្លែងបិទជិតជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ដែលចេញរោគសញ្ញា)។
- អ្នកមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងដែលបន្តប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ឧទាហរណ៍ អ្នកថែទាំ នឹងត្រូវពន្យាររដ្ឋចត្តាឡីស័ក ដោយថ្ងៃ 0 ត្រូវរាប់ចាប់ពីថ្ងៃដែលគាត់បានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលរិជ្ជមាន នៅពេលដែលពួកគាត់ស្ថិតក្នុងរយៈពេលដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។

**តើអ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេលប៉ុន្មាន?**

សម្រាប់បុគ្គលដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងភាគច្រើន មានជម្រើសចំនួនពីសម្រាប់កំណត់រយៈពេលនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់អ្នក។ សូមបញ្ជាក់ថា ថ្ងៃដែលអ្នកមានការប៉ះពាល់ត្រូវបានចាត់ទុកជាថ្ងៃ 0។ សូមមើលផ្នែកនៃទំព័របន្ទាប់ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ។

ជម្រើសទី 1: អ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បានធ្វើតេស្តជំងឺ COVID។

ជម្រើសទី 2: អ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 7 ថ្ងៃ ហើយអាចចេញនៅថ្ងៃទី 8 ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានលទ្ធផលតេស្តជំងឺ COVID អវិជ្ជមាន (ការធ្វើតេស្តត្រូវធ្វើឡើងនៅថ្ងៃទី 5 ឬនៅថ្ងៃក្រោយៗមកទៀត)។ ប្រសិនបើលទ្ធផលរបស់អ្នករិជ្ជមាន ឬ អ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID អ្នកត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកក្នុងមួយ ហើយត្រូវទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ឬផ្នែកសុខភាពសាធារណៈដើម្បីស្នើសុំការណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។

អ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាលើកចុងក្រោយជាមួយបុគ្គលជំងឺ COVID-19។ ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ត្រូវរាប់ថាជាថ្ងៃ 0។ អ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះចាប់ពីថ្ងៃទី 1 ដល់ថ្ងៃទី 10 ហើយអ្នកអាច ចាកចេញពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅថ្ងៃទី 11។

**តើនរណាខ្លះត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃពេញ?**

គេគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ប្រសិនបើពួកគាត់ប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាទូទៅជាមួយបុគ្គលដែលប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺ COVID-19 ដូចជា អ្នកជំងឺមហារីក ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី II ឬប្រសិនបើពួកគាត់រស់នៅ ឬធ្វើការនៅទីកន្លែងប្រមូលផ្តុំគ្នា។ ទីកន្លែងប្រមូលផ្តុំ (Congregate facilities) រួមមាន៖

- មូលដ្ឋានព្យាបាលស្នាក់នៅ (Residential Treatment Facilities)
- មូលដ្ឋានស្តារសម្បទាសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Mental Health Rehabilitation Facilities)
- មណ្ឌលកែប្រែ (Correctional facilities)
- មូលដ្ឋានថែទាំជំនាញ (Skilled Nursing Facilities)
- មូលដ្ឋានថែទាំស្នាក់នៅសម្រាប់មនុស្សចាស់ (Residential Care Facilities for the Elderly)
- មូលដ្ឋានថែទាំស្នាក់នៅសម្រាប់នីតិជន (Adult Residential Care Facilities)
- មណ្ឌលជំនួយសម្រាប់ការរស់នៅ (assisted living facilities)
- មណ្ឌលជំនួយថែទាំការចងចាំ (Memory Care Assisted Living)
- មូលដ្ឋានថែទាំអន្តរការី (Intermediate Care Facilities)
- មណ្ឌលថែទាំជំងឺធ្ងន់ធ្ងររយៈពេលវែង

សូមបញ្ជាក់ថា មន្ត្រីសុខាភិបាលអាចណែនាំឱ្យពលរដ្ឋនៅក្នុងកន្លែងប្រមូលផ្តុំផ្សេងទៀតធ្វើចត្តាឡីស័ក 14 ថ្ងៃ ដោយយោងលើករណីនីមួយៗ។



បុគ្គលសំខាន់មួយចំនួនអាចត្រូវបានទៅធ្វើការវិញមុនពេលកំណត់។ នៅក្នុងពេលមានកង្វះខាតបុគ្គលិកធ្ងន់ធ្ងរ បុគ្គលិកផ្នែកថែទាំសុខភាព បុគ្គលិកសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងបុគ្គលិកសេវាសង្គមដែលអាចមានការប៉ះពាល់ទទួលបានម្ចាស់ជាមួយ អតិថិជននៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខុមាលភាពកុមារ ឬបណ្តាលស្នាក់នៅដោយមានជំនួយ អាចត្រូវបានទៅធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 7 ដរាបណា ពួកគាត់មានលទ្ធផលតេស្ត PCR test អវិជ្ជមាននៅបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 5។ នៅក្នុងពេលមានកង្វះខាតបុគ្គលិកធ្ងន់ធ្ងរ បុគ្គលិកទាំងនេះក៏អាចត្រូវបានទៅធ្វើការវិញ នៅមុនរយៈពេល 7 ថ្ងៃ ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានដោយ PCR ចំនួនច្រើនដង នៅថ្ងៃខុសៗគ្នា នៅមុនថ្ងៃទី 7 (ឧទាហរណ៍ ការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមាន PCR នៅថ្ងៃទី 3 និងតេស្តអវិជ្ជមាន PCR នៅថ្ងៃទី 5)។

សូមមើលវេបសាយ Alameda County COVID-19 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>.

**តើសិស្ស K-12 ដែលមិនទាន់ចាក់វ៉ាក់សាំងគួរធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ?**

សិស្សមិនទាន់ចាក់វ៉ាក់សាំងនៅសាលាអាចទទួលបានការអនុញ្ញាតពីសាលា/ខណ្ឌរបស់សិស្សដើម្បីអនុវត្តតាមជម្រើសធ្វើ ចត្តាឡីស័កណាមួយនៅក្នុងឯកសារគោលការណ៍ណែនាំសុខភាពសាធារណៈ COVID-19 សម្រាប់សាលា K-12 នៅ California (ឆ្នាំសិក្សា 2021-22) ដែលដាក់ចេញដោយនាយកដ្ឋាន California Department of Public Health។  
**សូមសាកសួរព័ត៌មានពីសាលារបស់អ្នកដើម្បីបញ្ជាក់អំពីគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការធ្វើចត្តាឡីស័កសម្រាប់សាលារបស់អ្នក។**

- សំណួរសួរញឹកញាប់ (FAQ)៖ <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- គោលការណ៍ណែនាំលម្អិត៖ (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>)។
- ព័ត៌មានបន្ថែម៖ <https://www.acoe.org/schoolguidance>

**តើអ្នកដែលចាក់វ៉ាក់សាំងរួច (vaccinated people) ចាំបាច់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កដែរឬទេ?**

- អ្នកដែលចាក់វ៉ាក់សាំងរួចដែលប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលសង្ស័យ ឬត្រូវបានបញ្ជាក់ថាមានជំងឺ COVID-19 ពុំចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ប្រសិនបើពួកគាត់បំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដូចខាងក្រោម៖
  - រយៈពេលយ៉ាងតិច 2 សប្តាហ៍ គិតចាប់ពីពេលដែលអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងដូសចុងក្រោយ ដែលវ៉ាក់សាំងដូសចុងក្រោយមានន័យថា ជាដូសទី 2 នៅក្នុងរយៈពេល 2 ដូស (ដូចជា Pfizer ឬ Moderna) ឬ មួយដូសនៃវ៉ាក់សាំងចំនួនមួយដូស។

**និង**

- ពុំមានរោគសញ្ញា COVID-19 គិតចាប់ពីការប៉ះពាល់ផ្ទាល់លើកចុងក្រោយ។
- ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើ Alex បានទទួលដូសទី 2 នៃវ៉ាក់សាំង Moderna នៅថ្ងៃទី 01 ខែមករា និងបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់នៅថ្ងៃទី 31 ជាមួយបុគ្គលដែលក្រោយមកត្រូវបានធ្វើតេស្តលទ្ធផលវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 នោះ Alex មិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កឡើយ។ ទោះបីយ៉ាងណា គាត់គួរតែមានការឆ្លងជំងឺរយៈពេលពីរសប្តាហ៍រហូតដល់ថ្ងៃទី 14 ខែមេសា។ ប្រសិនបើគាត់មានរោគសញ្ញា នៅក្នុងពេលនោះ គាត់គួរដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកភ្លាមៗ និងទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។
- ទោះបីគ្មានរោគសញ្ញាក៏ដោយ អ្នកដែលចាក់វ៉ាក់សាំងរួចគួរធ្វើតេស្តរយៈពេល 3-5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ជាមួយករណីជំងឺ COVID-19។

**តើខ្ញុំគួរធ្វើតេស្តដែរឬទេ?**

- ប្រសិនបើអ្នកអាចទទួលបានការធ្វើតេស្តដោយសុវត្ថិភាព យើងសូមណែនាំឱ្យអ្នកប៉ះពាល់ធ្វើតេស្តរកមេរោគ។ សូមបញ្ជាក់ថា លទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន ពុំមានន័យថា អ្នកមិនអាចគ្មានលទ្ធផលវិជ្ជមាននៅពេលក្រោយនៅក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ឡើយ។ អ្នកត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ និងត្រូវអនុវត្តតាមយុទ្ធសាស្ត្របញ្ឈប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កដែលបាន ពិភាក្សាពីខាងដើមនៅក្នុងឯកសារនេះ។



**តើគួរធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា?**

- រោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 រួមមាន ក្រុនក្តៅ ឬក្រុនញាក់ ក្អក ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំ ឬដងខ្លួន ឈឺក្បាល ឬលែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិន ឈឺក តឹងច្រមុះ ឬហឿនសំឡេង ចង់ក្អក ឬក្អក ឬរាក។  
ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា អ្នកអាចមានជំងឺ COVID-19 ហើយអ្នកគួរអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ។ សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព និងត្រូវធ្វើតេស្តប្រសិនបើអាច។





**ការដាក់កំហិត និងការផ្តល់ព័ត៌មានដែលអនុវត្តទាំងចំពោះ  
អ្នកនៅដាច់ដោយឡែក និងអ្នកធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ**

- សូមនៅស្ងៀមនៅផ្ទះ។ សូមកុំទៅធ្វើការ ឬទឹកនៃឯកសារណា។
- សូមនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន និងពាក់ម៉ាស់មុខនៅពេលស្ថិតជាមួយអ្នកដទៃ។ សូមស្ងៀមនៅក្នុងបន្ទប់ណាមួយច្បាស់លាស់ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវនៅឆ្ងាយពីអ្នកដែលប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
- សូមប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដោយឡែក ប្រសិនបើអាច។
- សូមកុំចម្អិន ឬបម្រើម្ហូបសម្រាប់អ្នកដទៃ។
- សូមកុំអនុញ្ញាតឱ្យមានអ្នកទៅលេងផ្ទះរបស់អ្នក។
- សូមកុំប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ជិះរថយន្តរួមគ្នា ឬរថយន្តតាក់ស៊ី។

**វិធីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលជំងឺ**

- ត្រូវខ្ទប់មាត់នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់។ ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះដោយប្រើក្រដាសអនាម័យ ឬកណ្តាស់ដាក់ដៃអាវ ក៏មិនមែនដែររបស់អ្នកទេ បន្ទាប់មកត្រូវបោះចោលក្រដាសអនាម័យនោះ ទៅក្នុងធុងសំរាម និងត្រូវលាងដៃក្លាម។
- ត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងស្អាតល្អដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹករះពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីក្អក កណ្តាស់ ឬញឹសសំបោរ ឬបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក។ អាចប្រើប្រាស់ទឹកអាណូលីយ៉ាមដែលមានជាតិអាណូលីយ៉ាមតិច 62% ជំនួសឱ្យសាប៊ូ និងទឹកប្រសិនបើមើលទៅគ្មានស្នាមប្រឡាក់។
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់សម្ភារៈក្នុងផ្ទះរួមគ្នា។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់បាន ពែងទឹក សម្ភារៈផ្ទះបាយ កន្សែងពោះគោ សម្ភារៈលើគ្រែ ឬវត្ថុផ្សេងៗទៀតជាមួយសមាជិកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់វត្ថុទាំងនេះរួច ត្រូវលាងសម្អាតឱ្យបានស្អាតល្អដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក។ សម្លៀកបំពាក់អាចបោកកកនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកកកទូទៅដោយប្រើទឹកក្តៅ និងទឹកសាប៊ូ ឬអាចដាក់បន្ថែមទឹកធ្វើឱ្យស ប៉ុន្តែមិនមែនជារត្នាចាំបាច់ឡើយ។
- ត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃ “ដែលមានការប៉ះពាល់ញឹកញាប់ (high-touch)” ឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជា បញ្ជី ផ្ទៃខាងលើតុ បង្គោលដៃទ្វារ សម្ភារៈបំពាក់ផ្សេងៗ បង្គន់ ទូរស័ព្ទ គេលេខទូរស័ព្ទ កូនសោ ក្តារឆ្នួច កុំ និងគុក្យាល់គ្រឹម។ ជាមួយគ្នានេះ ត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគដែលអាចមានវត្តារចេញពីរាងកាយនៅលើនោះ។ ត្រូវប្រើស្បៀងយាញ់ ឬក្រណាត់ជូកសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ ទៅតាមការណែនាំនៅលើស្លាកផលិតផល។

**ការអនុវត្តថែទាំនៅផ្ទះ**

- ត្រូវសម្រាក ពិសារទឹកឱ្យបានច្រើន លេបថ្នាំ acetaminophen (Tylenol®) ដើម្បីបន្ថយជំងឺក្រុនក្តៅ និងការឈឺចាប់។
  - សូមបញ្ជាក់ថា កុមារអាយុតិចជាង 2 ឆ្នាំមិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំផ្តាសាយទិញខ្លួនឯងដោយពុំបានពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតឡើយ។
  - សូមបញ្ជាក់ថា ថ្នាំមិនអាច “ព្យាបាល (cure)” ជំងឺ COVID-19 និងមិនបញ្ឈប់អ្នកមិនឱ្យឆ្លងជំងឺឡើយ។
- សូមស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាពប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកកាន់តែប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
  - **រោគសញ្ញាដែលបង្ហាញថា**



អ្នកគួរស្វែងរកសេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់ រួមមាន ពិបាកដកដង្ហើម ឈាមដើមទ្រូង ឬឈាមដើមទ្រូង អារម្មណ៍មិននឹងនរ មិនដឹងខ្លួន ឬភ្នែកក្រ ឬស្វាយបបូរមាត់។



**បញ្ជីនេះពុំមានលក្ខណៈបញ្ជាក់ដែលអាចមានទាំងអស់ឡើយ។**

សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកសម្រាប់រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតដែលធ្ងន់ធ្ងរ  
ឬជាបញ្ហាព្រួយបារម្ភសម្រាប់អ្នក។

- ប្រសិនបើអាច សូមទូរស័ព្ទជាមុនមុនពេលអញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬមន្ទីរពេទ្យ រួចប្រាប់ថា  
អ្នកកំពុងកំពុងដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកដោយសារជំងឺ COVID-19 ដើម្បីរៀបចំបុគ្គលិកសុខភាពទទួលអ្នក  
និងការពារអ្នកដទៃមិនឱ្យឆ្លងជំងឺ។
  - សូមកុំរង់ចាំនៅបន្ទប់រង់ចាំ និងត្រូវពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ប្រសិនបើអាច។
  - ប្រសិនបើអ្នកទាក់ទងទៅលេខ 911 អ្នកត្រូវប្រាប់អំពីការបញ្ជូន  
និងជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រដែលអ្នកត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក ឬការធ្វើចត្តាឡីស័កដោយសារជំងឺ  
COVID-19។
  - សូមកុំប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ។

**តើផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនឹងជូនដំណឹងដល់កន្លែងធ្វើការរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ?**

ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនឹងមិនជូនដំណឹង  
ឬបង្ហាញពីមានផ្ទាល់ខ្លួនណាមួយរបស់អ្នកទៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកឡើយ  
ប្រសិនបើមិនមានភាពចាំបាច់ដើម្បីការពារសុខភាពរបស់អ្នក ឬសុខភាពអ្នកដទៃ។

**សូមអរគុណចំពោះកិច្ចសហការរបស់អ្នកនៅក្នុងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដ៏សំខាន់នេះ។**

បច្ចេកទេស CDC សម្រាប់ដោះស្រាយភាពតានតឹងនៅក្នុងពេលកើតមានជំងឺរាគស្យាភ័យ៖  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

កំណែបន្ថែមនៃការណែនាំទាំងនេះ និងរាល់បទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទាំងអស់ មាននៅ៖  
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬសូមចូលមើលវេបសាយ [www.acphd.org](http://www.acphd.org) ទូរស័ព្ទទៅខ្សែជំនួយអំពីជំងឺ COVID  
តាមរយៈលេខ 510-268-2101 ឬអ៊ីមែលទៅកាន់ [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)។





ជូនចំពោះ: និយោជិតទាំងអស់នៅ Alameda County

ពី: Nicholas J. Moss, MD, MPH ការិយាល័យសុខាភិបាល (Health Office)

កម្មវត្ថុ: គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញសម្រាប់ករណីជំងឺ និងអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ

Alameda County Public Health Department (ACPHD) ប្តេជ្ញាធានាចំពោះសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់បុគ្គលទាំងអស់ដែលរស់នៅ ឬធ្វើការនៅ Alameda County។ យើងសូមអរគុណចំពោះអ្នកទាំងអស់គ្នាដែលអនុវត្តទៅតាមការណែនាំរបស់រដ្ឋ ឬអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានសម្រាប់សុវត្ថិភាពកន្លែងធ្វើការ ដែលរួមមាន ការណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់របាំងមុខ ការធានាថា បុគ្គលទាំងអស់ស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីគ្នា ការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាជាប្រចាំ និងការគាំទ្រឱ្យបុគ្គលិកឈឺស្នាក់នៅផ្ទះ។

ជំងឺ COVID-19 កំពុងរីករាលដាលនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង ហើយអ្នកអាចមានបុគ្គលិកដែលផ្ទុកវីរុសនេះ។ យោងតាមបទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាល (Health Officer Orders) របស់យើង បុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ចាំបាច់ត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ នៅថ្ងៃទី 11 ប្រសិនបើពួកគេកាត់លែងមានជំងឺគ្រុនក្តៅ ហើយរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតបានធូរស្រាល ពួកគេកាត់អាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក និងអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបាន។ **ACPHD សូមណែនាំដោយទទួលបានសុខុមាល័យនិយោជិតទាំងអស់អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមរោគសញ្ញា (ឬពីការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានលើកទីមួយ ប្រសិនបើគ្មានរោគសញ្ញា)។**

អ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងរួច ដែលពុំមានរោគសញ្ញា ពុំចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កឡើយ ប៉ុន្តែតាមដានការរីករាលដាលរយៈពេល 14 ថ្ងៃ។ អ្នកមិនទាន់ចាក់វ៉ាក់សាំងដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ចាំបាច់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ។ មានជម្រើសចំនួនពីរដើម្បីកំណត់រយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក។

**ជម្រើសទី 1:** អ្នកត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បានធ្វើតេស្តជំងឺ COVID។

**ជម្រើសទី 2:** អ្នកត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 7 ថ្ងៃ ហើយអាចចេញនៅថ្ងៃទី 8 ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានលទ្ធផលតេស្តជំងឺ COVID អវិជ្ជមាន (ការធ្វើតេស្តត្រូវធ្វើឡើងនៅថ្ងៃទី 5 ឬនៅថ្ងៃក្រោយៗមកទៀត)។ ប្រសិនបើលទ្ធផលរបស់អ្នកវិជ្ជមាន ឬ អ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID អ្នកត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកភ្លាមៗ ហើយត្រូវទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ឬផ្នែកសុខភាពសាធារណៈដើម្បីស្នើសុំការណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។

បុគ្គលភាគច្រើនដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកជំងឺ COVID-19 ចាំបាច់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃដែលបានប៉ះពាល់។ នៅថ្ងៃទី 11 ប្រសិនបើពួកគេកាត់ពុំមានរោគសញ្ញាទេ ពួកគេកាត់អាចចាកចេញពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។ ក្រុមមួយចំនួនគោរពតាមការធ្វើចត្តាឡីស័ក 14 ថ្ងៃ លក្ខខណ្ឌនេះរួមបញ្ចូលទាំងបុគ្គលដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ COVID-19 ផងដែរ (ឧទាហរណ៍ អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី II ឬអ្នកដែលធ្លាប់ព្យាបាលជំងឺមហារីក) ព្រមទាំងអ្នកដែលរស់នៅ ឬធ្វើការនៅទីកន្លែងប្រមូលផ្តុំគ្នា (ឧទាហរណ៍ ពន្ធនាគារ និងមណ្ឌលថែទាំជំងឺជាដើម)។ យើងមិនណែនាំឱ្យនិយោជិតត្រូវឱ្យបុគ្គលិកបង្ហាញលទ្ធផលអវិជ្ជមានដើម្បីអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញឡើយ ប្រសិនបើពួកគេកាត់បានបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កជាស្ថាពរ។

អនុសាសន៍ទាំងនេះគឺជាបទដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈដោយផ្អែកលើភស្តុតាងបែបវិទ្យាសាស្ត្រ និងការណែនាំពីនាយកដ្ឋាន California Department of Public Health (CDPH) និងមជ្ឈមណ្ឌល Centers for Disease Control and Prevention (CDC) សហព័ន្ធ។ ការធ្វើឡើងវិញសម្រាប់អ្នកដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានពីមុន ពុំមានភាពចាំបាច់ឡើយ ដោយសារការអនុវត្តនេះពុំមានតម្លៃផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេ ហើយមានភស្តុតាងបញ្ជាក់ច្បាស់ថា មនុស្សភាគច្រើនលើសលុបពុំអាចចម្លងមេរោគឡើយនៅក្រោយពីរយៈពេល 10 ថ្ងៃ។

ការធ្វើតេស្តបញ្ជាក់អវិជ្ជមានពុំមែនជាមធ្យោបាយមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីកំណត់ថាតើបុគ្គលនោះអាចចម្លងមេរោគឬអត់ ឡើយ ដោយសារការធ្វើតេស្តសំខាន់ខ្លាំងអាចធ្វើទៅលើភាគល្អិតវិរុសដែលដាប់នៅរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីបុគ្គលម្នាក់លែងអាចចម្លងមេរោគបាន។ ការធ្វើតេស្តបញ្ជាក់ក៏ត្រូវការហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសុខាភិបាលផងដែរ។ **ACPHD មិនផ្តល់លិខិតបញ្ជាក់សម្រាប់អ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ និងមិនណែនាំឱ្យមានលិខិតពិគ្រោះឡើយ ឬអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រឡើយ។**



**Alameda County Health Care Services Agency**  
**Public Health Department**  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

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

---

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

---

សូមអរគុណចំពោះកិច្ចសហការ និងការចូលរួមរបស់អ្នកនៅក្នុងការរក្សាសុវត្ថិភាពសម្រាប់សហគមន៍របស់យើង។



**ធនធានសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម:**

- CDPH - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

**គំណត្តាបន្ថែមសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម**

- វិធានការត្រូវអនុវត្តចំពោះការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករបស់អ្នកជំងឺ និងការធ្វើចត្តាឡីស័កអ្នកដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ (Isolation of a Case and Quarantine of Contacts) នៅ Alameda County ដែលរួមមាន បទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- ការចាកចេញពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-khm-2021.01.26.pdf>
- ឯកសារណែនាំរបស់ CDPH  
ស្តីពីការធ្វើចត្តាឡីស័កសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពដែលប៉ះពាល់ជាមួយវីរុស SARS-CoV-2  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- អ្វីដែលអ្នកគួរដឹងអំពី COVID-19 ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-Khmer.pdf>
- ព័ត៌មានសម្រាប់និយោជិតនៅ Alameda County: <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



**និយមន័យ**

<p><b>អ្នកផ្ទុកជំងឺ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• បុគ្គលដែលត្រូវមន្ទីរពិសោធន៍បញ្ជាក់ថា មានជំងឺ COVID-19</li> <li>• ត្រូវស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែក និងត្រូវជៀសវាងទៅកន្លែងធ្វើការរយៈពេលយ៉ាងតិចដប់ (10) ថ្ងៃ។ នៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងចុងក្រោយនៃការនៅដាច់ដោយឡែក ពួកគាត់ពុំមានជំងឺគ្រុនក្តៅដោយពុំបានប្រើប្រាស់ថ្នាំ Tylenol ឬថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែលបន្ថយអាការៈគ្រុនក្តៅ ហើយរោគសញ្ញាទាំងអស់ផ្សេងៗទៀតត្រូវមានភាពធ្ងន់ស្រាលព្រមៗគ្នា។</li> <li>• ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់បំពេញលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងអស់នេះ នោះពួកគាត់ត្រូវបានចាត់ទុកថា លែងផ្ទុកជំងឺទៀតហើយ។ ប្រសិនបើពួកគាត់មិនបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងអស់នេះទេ នោះពួកគាត់ត្រូវបន្តនៅដាច់ដោយឡែករហូតទាល់តែពួកគាត់បំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងអស់នេះ។</li> <li>• ពួកគាត់អាចចាកចេញពីការនៅដាច់ដោយឡែក នឹងត្រឡប់ទៅធ្វើសកម្មភាពដូចប្រក្រតីវិញបាន។ ចំណុចនេះរួមទាំងការត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញផងដែរ។</li> </ul>
<p><b>អ្នកប៉ះពាល់</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់របស់អ្នកផ្ទុកជំងឺ អ្នកថែទាំអ្នកឆ្លង ឬបុគ្គលផ្សេងៗទៀតដែលបានចំណាយពេល <math>\geq 15</math> នាទី នៅក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកផ្ទុកជំងឺ នៅក្នុងអំឡុងពេលឆ្លងរបស់អ្នកផ្ទុកជំងឺ (ដោយមាន ឬគ្មានពាក់ម៉ាស់)។</li> <li>• <u>អ្នកប៉ះពាល់</u> គឺជាអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកផ្ទុកជំងឺនៅក្នុងរយៈពេលឆ្លង។ CDC កំណត់ថា ការទំនាក់ទំនង គឺជាការស្ថិតនៅក្នុងចម្ងាយ 6 ដោយមាន ឬគ្មានពាក់ម៉ាស់ ពីអ្នកដែលមានផ្ទុកជំងឺ នៅក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច 15 នាទី។ ការទំនាក់ទំនងដាច់ខាតដែលមានរយៈពេលសរុបយ៉ាងតិច 15 នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ អាចចាត់ទុកថាជាការប៉ះពាល់ផ្ទាល់។</li> </ul>
<p><b>រយៈពេលឆ្លង</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• រយៈពេលដែលអ្នកផ្ទុកជំងឺអាចចម្លងវីរុសទៅអ្នកដទៃ ពោលគឺនៅពេលដែលពួកគាត់អាចបង្កការឆ្លង។       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>ការចាប់ផ្តើម</b> រយៈពេលឆ្លង៖ រយៈពេល 48 ម៉ោង មុនពេលចេញរោគសញ្ញាដំបូង (តែអ្នកផ្ទុកជំងឺដែលចេញរោគសញ្ញា) ឬរយៈពេល 48 ម៉ោងមុនពេលប្រមូលសំណាក (អ្នកផ្ទុកជំងឺដែលគ្មានរោគសញ្ញាតែប៉ុណ្ណោះ)។</li> <li>○ <b>ការបញ្ចប់</b> រយៈពេលឆ្លង៖ រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ ពុំមានជំងឺគ្រុនក្តៅនៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងចុងក្រោយ ហើយរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតបានធ្ងន់ស្រាល។</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>រយៈពេលសម្ងាត់</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ចន្លោះពេលដែលអ្នកប៉ះពាល់មានទំនាក់ទំនង រហូតដល់ពេលដែលគាត់ចេញរោគសញ្ញា (ឬអាចចេញរោគសញ្ញា)       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ រយៈពេលសម្ងាត់៖ 2-14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការទំនាក់ទំនង (ការទំនាក់ទំនងអាចបន្ត)</li> </ul> </li> </ul>

# ប្រកាសដល់ព័ត៌មានខោនធី Alameda

## ព័ត៌មានដល់ជំនួយ



### ធនធានហិរញ្ញវត្ថុ

អង្គការ:	ព័ត៌មាន:	ទំនាក់ទំនង:
<b>សេវាសហគមន៍តំបន់ឆ្នេរ (Bay Area Community Services , BACS)</b>	ជួយលើមូលនិធិជំនួយថ្លៃឈ្នួលផ្ទះ (ពលរដ្ឋ Oakland, Hayward និង Emeryville)	510 613-0330
<b>Spark Point កម្មវិធីផ្ទះស្នាក់នៅ (Stay Housed Program)</b>	កម្មវិធីឧបត្ថម្ភថ្លៃឈ្នួល (ពលរដ្ឋ Hayward, Union City, Newark, Fremont)	510-574-2003
<b>Catholic Charities East Bay</b>	ជំនួយថ្លៃឈ្នួលសម្រាប់ពលរដ្ឋOakland	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
<b>មូលនិធិសង្គ្រោះ: One Fare Wage Emergency Fund</b>	អំណោយសាច់ប្រាក់សម្រាប់អ្នកធ្វើការគិតម៉ោង	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
<b>ក្រុមប្រឹក្សា The Unity Council</b>	ជំនួយ EDD និង CalFresh ជំនួយសេវាប្រើប្រាស់ និងលំនៅដ្ឋាន និងសេវាពាក់ព័ន្ធនឹងការងារ (ភាសាអង់គ្លេស អេស្ប៉ាញ និងភាសា Mam)	(510) 535-6101 អ៊ីមែល: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
<b>រដូវកាលចែករំលែក Season of Sharing</b>	ជំនួយថ្លៃឈ្នួល និងប្រាក់កក់សម្រាប់គ្រួសារ	510-272-3700; <a href="https://seasonofsharing.org/">https://seasonofsharing.org/</a>
<b>កម្មវិធី HELP (Help &amp; Emergency Lodging Program)</b>	ជំនួយថ្លៃឈ្នួល និងប្រាក់កក់សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យនៅលើ	(510) 259 2200; អ៊ីមែល: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a>
<b>សេវាសង្គម Alameda County (Alameda County Social Services) SSA</b>	ជំនួយទូទៅ (GA) និងជំនួយសាច់ប្រាក់សម្រាប់ជនភៀសខ្លួន (RCA)	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
<b>Centro Legal de la Raza</b>	ជំនួយថ្លៃឈ្នួលសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់ពលរដ្ឋ Alameda County ដែលរងការប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺ Covid-19 និងធនធានផ្សេងៗទៀត។	<a href="https://www.centrolegal.or/">https://www.centrolegal.or/</a> 510-437-1554
<b>គម្រោងសុខភាពកម្រិតផ្លូវ (Street Level Health Project)</b>	ការដាក់ពាក្យស្នើសុំជំនួយជាមួយជាមួយ AC/ ជំនួយថ្លៃឈ្នួលសង្គ្រោះបន្ទាន់ Oakland (ភាសាអង់គ្លេស ភាសាអេស្ប៉ាញ និងភាសា Mam)	(510) 306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
<b>នាយកដ្ឋានសេវាសង្គម CA (CA Dept of Social Services, CDSS)</b>	កម្មវិធីជំនួយសាច់ប្រាក់សម្រាប់ជនអន្តោប្រវេសនិ (CAP)	916-651-8848; <a href="https://www.cdss.ca.gov/benefits-services">https://www.cdss.ca.gov/benefits-services</a>
<b>ធនធានលំនៅដ្ឋាន (Housing Resources)</b>	ជួយបង់ថ្លៃឈ្នួល/ថ្លៃផ្សេងៗទៀត	<b>សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 211;</b> <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
<b>សេវាស្វែងរកហិរញ្ញវត្ថុ Fremont FRC Financial Navigation Services</b>	គាំទ្រពលរដ្ឋឱ្យទទួលបានជំនួយពីកម្មវិធីដើម្បីដោះស្រាយវិបត្តិហិរញ្ញវត្ថុ	510-574-2000; <a href="https://finnav.org/alameda">https://finnav.org/alameda</a>
<b>PG&amp;E</b>	ជំនួយបង់វិក្កយបត្រមួយដង ការរៀបចំ និងពន្យារការទូទាត់ (កម្មវិធី Reach Program)	1-800-933-9677 បញ្ជូន: ថ្លៃ PG&E (កម្មវិធីថែទាំ)
<b>កម្មវិធីជំនួយអតិថិជន EBMUD (EBMUD Customer Assistance Program)</b>	ជំនួយបង់ថ្លៃទឹក (Water bill assistance)	1-866-403-2683; <a href="https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/">https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/</a>
<b>មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ Spectrum Community Center</b>	ជំនួយបង់ថ្លៃថាមពល (កម្មវិធី LIHEAP Program)	510-881-0300 ex. 216 & 510-881-0300 ex.226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>

# Alameda County Resources

Resources to Help



ធនធានអាហារ	
អង្គភាព	ទំនាក់ទំនង
ធនាគារអាហារសហគមន៍ខោនធី Alameda (Alameda County Community Food Bank)	ខ្សែទូរសព្ទផ្នែកជំនួយអាហារ & ពាក្យស្នើសុំជំនួយកម្មវិធី CalFresh: 510-635-3663 (ថ្ងៃចន្ទ - សុក្រ 9 ព្រឹក - 4 ល្ងាច) ជំនួយស្វែងរកអាហារ: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> និង <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
សេវាចែកចាយអាហារ (Food Distribution Services)	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf</a>
កម្មវិធីអាហារ CalFresh Food Program	ខ្សែទូរសព្ទដាក់ពាក្យស្នើសុំជំនួយកម្មវិធី CalFresh: 1-510-272-3663 ឬ <a href="http://www.getcalfresh.org">www.getcalfresh.org</a> កម្មវិធីជំនួយអាហារបត្តិម្ហូបបន្ថែម (SNAP) <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; 1-800-422-9495

## ធនធានធានារ៉ាប់រងសុខភាព និងឱសថ

អង្គភាព/ព័ត៌មាន	ទំនាក់ទំនង
ជំនួយចុះឈ្មោះធានារ៉ាប់រងសុខភាព (Health Insurance Enrollment Assistance) (Medi-CAL និងកម្មវិធីផ្សេងៗទៀត)	1-800-422-9495 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ;
ស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌល ឬគ្លីនិកសុខភាពដែលនៅជិតអ្នក	<a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> 510 297-0230; <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>

## ការគាំទ្រផ្នែកស្មារតី/ការប្រឹក្សា

អង្គភាព	ទំនាក់ទំនង
សុខភាពឥរិយាបថខោនធី Alameda (Alameda County Behavioral Health) ACCESS	ចាប់ពីម៉ោង 8:30 ដល់ 5:00 ចន្ទ-សុក្រ 1-800-491-9099
សេវាគាំទ្រអ្នកមានវិបត្តិ Alameda County (24 ម៉ោង)	1-800-273-8255 <a href="https://covid-19.acgov.org/coping.page">https://covid-19.acgov.org/coping.page</a>
Family Paths Helpline (24 ម៉ោង)	1-800-829-3777



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  
Email: [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)