

ការ ណែនាំ

តើខ្ញុំអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលណា?



អ្នកដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19 (ដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក)

វិធានការណែនាំ

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID អ្នកត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក ទោះបីអ្នកមានស្ថានភាពចាក់វ៉ាក់សាំងដូចម្តេច ឬមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។

- ស្នាក់នៅផ្ទះយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ។
- ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកអាចបញ្ចប់នៅបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 5 ប្រសិនបើគ្មានរោគសញ្ញា ឬរោគសញ្ញាបានធូរស្បើយ ហើយការធ្វើតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យ(គួរធ្វើតេស្ត antigen) អវិជ្ជមាន។
- ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬជ្រើសរើសមិនធ្វើតេស្ត គួរដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់ថ្ងៃទី 10។
- ប្រសិនបើមានជំងឺគ្រុនក្តៅ ត្រូវបន្តដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករហូតទាល់តែជំងឺគ្រុនក្តៅបានធូរស្បើយរយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោង (ដោយមិនបានប្រើថ្នាំបញ្ចុះកកក្តៅ ដូចជា Tylenol/ibuprofen)។
- ប្រសិនបើរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតពុំបានធូរស្បើយ សូមបន្តដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករហូតទាល់តែរោគសញ្ញាបានធូរស្បើយ ឬរហូតទាល់តែបញ្ចប់ថ្ងៃទី 10។
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់ជិតល្អពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ជាពិសេសពេលស្ថិតនៅកន្លែងបិទជិត(សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមមើលការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ខាងក្រោម)។

សម្គាល់៖

គោលការណ៍ណែនាំខាងលើនេះបញ្ជាក់អំពីការណែនាំថ្មីៗបំផុតរបស់ CDC និង CDPH (នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda)។ គោលការណ៍ណែនាំនេះផ្តល់ជូនអ្នកទៅតាមជម្រើស ទោះបីជាហានិភ័យនៃការចម្លងអាចកើតឡើងនៅក្នុងរយៈពេល 5 ថ្ងៃចុងក្រោយក៏ដោយ។ ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 10 ថ្ងៃនៅតែជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត។

ការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់៖

ការពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានជិតល្អមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារអ្នកដទៃរហូតដល់រយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីជំងឺរបស់អ្នកចាប់ផ្តើម។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានប្រសិទ្ធភាពបំផុត សូមមើលគំណភ្ជាប់ដូចខាងក្រោម៖

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



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

Updated: 1/14/2022

តើខ្ញុំអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលណា?



តើអ្វីទៅជាការធ្វើចត្តាឡីស័ក?

ចត្តាឡីស័កជាការរៀបចំបុគ្គលណាម្នាក់ដែលអាចប៉ះពាល់ជាមួយវីរុស SARS-CoV-2 ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។



ធ្វើចត្តាឡីស័ក	• អ្នកមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង ឬ • អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង និងអ្នកដែលមានសិទ្ធិចាក់ដូសជំរុញ តែមិនទាន់បានចាក់ដូសជំរុញ	• ស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់ជាលើកចុងក្រោយជាមួយបុគ្គលមានជំងឺ COVID-19 • ចត្តាឡីស័កអាចបញ្ចប់នៅបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 5 ប្រសិនបើអ្នកនៅតែពុំមានរោគសញ្ញា ហើយ មានលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាននៅថ្ងៃទី 5 ឬថ្ងៃក្រោយៗមកទៀត។ ➢ ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ • ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬមិនជ្រើសរើសធ្វើតេស្ត គួរធ្វើចត្តាឡីស័កឱ្យដល់ថ្ងៃទី 10។ • ត្រូវពាក់ម៉ាស់ពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃឱ្យគ្រប់ 10 ថ្ងៃ ជាពិសេសពេលស្ថិតនៅកន្លែងបិទជិត។ • ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើអាច។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។
រៀបចំបង្គោល	• បានចាក់ដូសជំរុញ ឬ • បានចាក់វ៉ាក់សាំងប៉ុន្តែពុំមានសិទ្ធិចាក់ដូសជំរុញ	• ធ្វើតេស្តនៅថ្ងៃទី 5។ ➢ ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ • ត្រូវពាក់ម៉ាស់ជិតល្អពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ជាពិសេសពេលស្ថិតនៅកន្លែងបិទជិត(សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ខាងក្រោម)។ • ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើអាច។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។

****កន្លែងធ្វើការ** (មិនអនុវត្តចំពោះបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព)៖ បុគ្គលិកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង និងមានសិទ្ធិចាក់ដូសជំរុញ ប៉ុន្តែមិនទាន់ចាក់ដូសជំរុញ អាចត្រឡប់មកធ្វើការវិញប្រសិនបើគ្មានរោគសញ្ញា និង៖

- ទទួលបានលទ្ធផលតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យ**អវិជ្ជមាន**នៅក្នុងរយៈពេល 3-5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ជាលើកចុងក្រោយជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19។

សូមមើលតំណភ្ជាប់នេះសម្រាប់ការកំណត់សិទ្ធិទទួលបានដូសជំរុញ៖ www.bit.ly/Vx-Eligible

សម្គាល់៖
គោលការណ៍ណែនាំខាងលើនេះបញ្ជាក់អំពីការណែនាំឡើងបំផុតរបស់ CDC និង CDPH (នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda) ។ គោលការណ៍ណែនាំនេះផ្តល់ជូនអ្នកទៅតាមជម្រើស ទោះបីជាហានិភ័យនៃការចម្លងអាចកើតឡើងនៅក្នុងរយៈពេល 5 ថ្ងៃចុងក្រោយក៏ដោយ។ ការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃរយៈពេល 10 ថ្ងៃនៅតែជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត។

ការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់៖

ការពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានជិតល្អមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារអ្នកដទៃរហូតដល់រយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីជំងឺរបស់អ្នកចាប់ផ្តើម។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានប្រសិទ្ធភាពបំផុត សូមមើលតំណភ្ជាប់ដូចខាងក្រោម៖



<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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

ប្រភពផ្តល់ព័ត៌មានខោនធី Alameda

ព័ត៌មានផ្តល់ជំនួយ



ធនធានហិរញ្ញវត្ថុ

អង្គភាព:	ព័ត៌មាន:	ទំនាក់ទំនង:
ជំនួយសង្គ្រោះថ្លៃឈ្នួលដោយសារវិបត្តិជំងឺកូវីដ-19 នៃរដ្ឋ California (CA Covid-19 Rent Relief)	មូលនិធិ ដើម្បីជួយក្រុមគ្រួសារ ដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិផ្នែកលើចំណូល បង់ថ្លៃឈ្នួល និងថ្លៃសេវាប្រើប្រាស់ ទាំងប្រាក់ជំពាក់កន្លែងមក និងប្រាក់ត្រូវបង់នៅថ្ងៃអនាគត។	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
កម្មវិធីជំនួយថ្លៃឈ្នួលសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់ខោនធី Alameda (Alameda County Emergency Rental Assistance Program)	ជួយក្រុមគ្រួសារ ដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិផ្នែកលើចំណូល បង់ថ្លៃឈ្នួល និងថ្លៃសេវាប្រើប្រាស់រហូតដល់ 15 ខែ ទាំងប្រាក់ជំពាក់កន្លែងមក និងប្រាក់ត្រូវបង់នៅថ្ងៃអនាគត។	https://www.ac-housingsecure.org/
កម្មវិធី HELP (Help & Emergency Lodging Program)	ផ្តល់ជំនួយសង្គ្រោះបន្ទាន់មួយដងដល់ពលរដ្ឋខោនធី Alameda ដើម្បីបង្ការបញ្ហាគ្មានផ្ទះសម្បែង និងដើម្បីប្តូរទៅលំនៅដ្ឋានអចិន្ត្រៃយ៍	510-259 2200 អ៊ីម៉ែល: HoEmLodgP@acgov.org ដើម្បីដាក់ពាក្យសុំ សូមបំពេញទម្រង់ពាក្យសុំអនឡាញនេះ:
សេវាសង្គម Alameda County (Alameda County Social Services) SSA	ជំនួយទូទៅ (GA) ជំនួយសាច់ប្រាក់សម្រាប់ជនភៀសខ្លួន (RCA) កម្មវិធីជំនួយសាច់ប្រាក់សម្រាប់ជនអន្តោប្រវេសន៍ (CAPI) ផ្តល់ជំនួយ និងការឧបត្ថម្ភដល់អ្នកដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិ។	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
Catholic Charities East Bay	ជំនួយថ្លៃឈ្នួលសម្រាប់ពលរដ្ឋ Oakland	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
រដូវកាលចែករំលែក (Season of Sharing)	ជំនួយថ្លៃឈ្នួល និងប្រាក់កក់សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
មូលនិធិសង្គ្រោះ: One Fare Wage Emergency Fund	អំណោយសាច់ប្រាក់សម្រាប់អ្នកធ្វើការគិតប៉ោង	https://ofwemergencyfund.org/help
ក្រុមប្រឹក្សា The Unity Council	ជំនួយ EDD និង CalFresh ជំនួយសេវាប្រើប្រាស់ និងលំនៅដ្ឋាន និងសេវាពាក់ព័ន្ធនឹងការងារ (ភាសាអង់គ្លេស អេស្ប៉ាញ និងភាសា Mam)	(510) 535-6101 អ៊ីម៉ែល: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	ជំនួយថ្លៃឈ្នួលសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់ពលរដ្ឋ Alameda County និងធនធានផ្សេងៗទៀត។	https://www.centrolegal.or/ 510-437-1554
គម្រោងសុខភាពកម្រិតផ្លូវ (Street Level Health Project)	ជំនួយក្នុងការដាក់ពាក្យសុំជំនួយសង្គ្រោះថ្លៃឈ្នួលដោយសារវិបត្តិជំងឺកូវីដ-19 និងធនធានផ្សេងៗ ភាសា: (ភាសាអង់គ្លេស ភាសាអេស្ប៉ាញ និងភាសា Mam)	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
ធនធានលំនៅដ្ឋាន (Housing Resources)	ព័ត៌មានអំពីលទ្ធភាពប្រើប្រាស់ទីជម្រក លំនៅដ្ឋានអន្តរកាល និងលំនៅដ្ឋានសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្សេងទៀតក្នុងខោនធី Alameda	សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 211; http://211alamedacounty.org/
PG&E	ជំនួយបង់វិក្កយបត្រមួយដង ការរៀបចំ និងពន្យារការទូទាត់ (កម្មវិធី Reach Program)	1-800-933-9677 បញ្ជូនថ្លៃ PG&E (កម្មវិធីថែទាំ)
កម្មវិធីជំនួយអតិថិជន EBMUD (EBMUD Customer Assistance Program)	ជំនួយបង់ថ្លៃទឹក (Water bill assistance)	1-866-403-2683
មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ Spectrum Community Center	ជំនួយបង់ថ្លៃថាមពល (កម្មវិធី LIHEAP Program)	510-881-0300 ex. 216 & ex.226 https://www.spectrumcs.org/

ប្រភពធនធានខោនធី Alameda

ប្រភពធនធានដើម្បីផ្តល់ជាជំនួយ



ធនធានធានារ៉ាប់រងសុខភាព

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

ការគាំទ្រផ្នែកស្មារតី/ការប្រឹក្សា

អង្គភាព	ទំនាក់ទំនង
សុខភាពឥរិយាបថខោនធី Alameda (Alameda County Behavioral Health) ACCESS	1-800-491-9099 ពីម៉ោង 8:30 ដល់ 5:00 ចន្ទ-សុក្រ
សេវាគាំទ្រអ្នកមានវិបត្តិ Alameda County (Crisis Support Services of Alameda County) (24 ម៉ោង)	1-800-309-2131; ផ្ញើសារ SAFE មកលេខ 20121 https://www.crisissupport.org/
Family Paths Helpline (24 ម៉ោង)	1-800-829-3777

ធនធានអាហារ

អង្គភាព	ព័ត៌មាន	ទំនាក់ទំនង
ធនាគារអាហារសហគមន៍ ខោនធី Alameda (Alameda County Community Food Bank)	ខ្សែទូរសព្ទជំនួយ ដែលនឹងភ្ជាប់អ្នកទៅប្រភពជំនួយគ្រឿងបរិភោគ ឬអាហារក្តៅនៅថ្ងៃតែមួយដែលអ្នកហៅទូរសព្ទមក។ ជំនួយក្នុងការដាក់ពាក្យសុំជំនួយពីកម្មវិធី CalFresh។	510-635-3663 (ថ្ងៃចន្ទ – សុក្រ 9 ព្រឹក – 4 ល្ងាច) ជំនួយស្វែងរកអាហារ៖ www.foodnow.net និង www.comidaahora.net
សេវាចែកចាយអាហារ (Food Distribution Services)	បញ្ជីប្រភពធនធានអាហារ ដែលរួមបញ្ចូលអាហារនៅសាលារៀន និងម៉ោងដើរផ្សារពិសេស តាមកំណត់នៅក្នុងបញ្ជី	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
កម្មវិធី CalFresh	កម្មវិធី CalFresh ជាកម្មវិធីជំនួយអាហារូបត្ថម្ភបំប៉ន (Supplemental Nutrition Assistance Program) ដែលផ្តល់ជំនួយដល់គ្រួសារ ដើម្បីទិញអាហារបំប៉ន។	1-800-422-9495 កម្មវិធីជំនួយអាហារូបត្ថម្ភបំប៉ន (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/



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
www.acphd.org