ការណែនាំ

ការណែនាំសម្រាប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កប្រសិនបើអ្នកមិនអាចជៀសវាងពីអ្នកដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ហើយអ្នកមិនអាចជៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយពួកគាត់ នោះអ្នកគួរជៀសវាងប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកនៅក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។

អ្នកអាចនៅជុំវិញអ្នកដទៃបាននៅក្រោយពេលអ្នកបានបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 10 ទៅ 14 ថ្ងៃ (10 to 14 days of quarantine) ដែលចាប់ផ្ដើមបន្ទាប់ពីអ្នកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 បញ្ចប់ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។

អ្នកត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កប្រសិនបើ៖

- អ្នករស់នៅក្នុងគ្រួសារដែលអ្នកមិនអាចជៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ (close contact) ជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19។
- អ្នកផ្តល់ការថែទាំដោយផ្ទាល់ដល់បុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺ COVID-19។
- អ្នកពុំមានបន្ទប់គេងដាច់សម្រាប់ដាក់អ្នកជំងឺ COVID-19។
- អ្នករស់នៅកន្លែងក្បែរគ្នា ដែលអ្នកមិនអាចរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព 6 ហ្វីតពីបុគ្គលដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19។

អ្នកគួរធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 10 ថ្ងៃ។

គួរធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃ ប្រសិនបើអ្នកមានការប៉ះពាល់ជាប់ជាប្រចាំជាមួយបុគ្គលដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ (high risk for severe disease)។

ឧទាហរណ៍៖

Alex កំពុងមើលថែ Robin ដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន (tested positive) នៅថ្ងៃទី01 ខែមករា (ថ្ងៃសូន្យ)។ Robin នឹងត្រូវចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក ហើយអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅថ្ងៃទី12 ខែមករា។

Alex គួរចាប់ផ្តើមវដ្តធ្វើចត្តាឡីស័កថ្មី (a new quarantine cycle) នៅថ្ងៃទី12 ខែមករា។ Alex អាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅថ្ងៃទី22 ខែមករា (ចត្តាឡីស័ករយៈពេល 10 ថ្ងៃ) ឬនៅថ្ងៃទី26 ខែមករា (ចត្តាឡីស័ក
រយៈពេល 14 ថ្ងៃ) ។

សម្គាល់៖ បុគ្គលដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 អាចបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅក្រោយបញ្ចប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃចេញរោគសញ្ញា ឬថ្ងៃធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន រយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងដែលគ្មានជំងឺគ្រុនក្តៅ និងរោគសញ្ញាបានធូរស្បើយ។

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