Tips

គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កប្រសិនបើអ្នកមិនអាចជៀសវាងបុគ្គលវិជ្ជមាន COVID-19 នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ហើយអ្នកមិនអាចជៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយពួកគាត់បាន អ្នកគួរជៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលនៅក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។

អ្នកអាចនៅក្បែរអ្នកដទៃបន្ទាប់ពីអ្នកបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេលពី 10 ទៅ14 ថ្ងៃ ដែលចាប់ផ្តើមនៅបន្ទាប់ពីបុគ្គលនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 បញ្ចប់ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។

អ្នកនឹងចាំបាច់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កប្រសិនបើ៖

- អ្នកមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង ឬចាក់វ៉ាក់សាំងមិនបានពេញលេញ*។
- អ្នករស់នៅក្នុងគ្រួសារដែលអ្នកមិនអាចជៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយបុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺ COVID-19។
- អ្នកផ្តល់ការថែទាំដោយផ្ទាល់ដល់បុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺ COVID-19។
- អ្នកពុំមានបន្ទប់គេងផ្សេងដើម្បីនៅដាច់ដោយឡែកពីបុគ្គលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19។
- អ្នករស់នៅក្នុងស្ថានភាពជិតស្និទ្ធដែលអ្នកមិនអាចរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព 6 ហ្វីតពីបុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺ COVID-19។

អ្នកគួរធ្វើចត្តាឡីស័កយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពី បុគ្គលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកបានបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 10 ថ្ងៃ។

អ្នកគួរធ្វើតេស្តរយៈពេល 3-5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយ។

រយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័កគួរអនុវត្ត ហើយចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តប្រសិនបើអ្នកមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលប្រឈមខ្លាំងនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

ឧទាហរណ៍

Alex កំពុងធ្វើការថែទាំ Robin ដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាននៅថ្ងៃទី 1 ខែមករា (ថ្ងៃសូន្យ)។ Robin នឹងត្រូវបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក ហើយអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅថ្ងៃទី12 ខែមករា។	Alex គួរចាប់ផ្តើមវគ្គចត្តាឡីស័កថ្មីនៅថ្ងៃទី 12 ខែមករា។ Alex អាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅថ្ងៃទី22 ខែមករា (ចត្តាឡីស័ករយៈពេល 10 ថ្ងៃ) ឬថ្ងៃទី26 ខែមករា (ចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃ)

សម្គាល់៖ បុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 អាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីបានបញ្ចប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃចេញរោគសញ្ញាលើកដំបូង ឬចាប់តាំងពីបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន យ៉ាងតិច 24 ម៉ោង ដោយគ្មានជំងឺគ្រុនក្តៅ **ហើយ**រោគសញ្ញាបានធូរស្បើយ។

*បុគ្គលទាំងអស់ត្រូវបានចាត់ទុកថាបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ៖

- នៅរយៈពេល 2 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីចាក់ដូសទីពីរសម្រាប់ប្រភេទវ៉ាក់សាំងចាក់ 2 ដូស ដូចជា Pfizer ឬ Moderna ឬ
- រយៈពេល 2 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងប្រភេទតែមួយដូស ដូចជា Johnson & Johnson របស់ក្រុមហ៊ុន Janssen។

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