



តើអ្នកគឺជាអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ឬ?

អ្នកគឺជាអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយអ្នកមានជំងឺកូវីដ-19 រយៈពេល 15 នាទី ឬលើសនេះ ក្នុងអំឡុងពេល 24 ម៉ោង។



<p>ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់ប៉ះពាល់នឹងជំងឺកូវីដ-19 (អ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់)</p>	<p>វិធានការការពារអ្នកដទៃ</p>
<p>ប្រសិនបើអ្នកប៉ះពាល់នឹងអ្នកមានជំងឺកូវីដ-19 អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវនៅដាច់តែឯងឡើយ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-19 អ្នកត្រូវនៅដាច់តែឯងក្លាម និងធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19!</p> <p><b>ប៉ះពាល់មានន័យថា</b> នៅក្នុងបន្ទប់តែមួយ រយៈពេលសរុប 15 នាទី ក្នុងអំឡុងពេល 24 ម៉ោង។ (ឧទាហរណ៍ ប៉ះពាល់បិណ្ឌិកផ្សេងគ្នា ដែលមួយលើក 5 នាទី គឺស្មើនឹងប៉ះពាល់ 15 នាទី។)</p> <p>ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺកូវីដ-19 អ្នកអាចចាប់ផ្តើមចម្លងជំងឺនេះ ក្នុងពេល 2 ថ្ងៃមុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា ដូចជា ក្អក ឈឺបំពង់ក រាករូស អស់កម្លាំង ឬឈឺក្បាល (ឬ 2 ថ្ងៃមុនពេលអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្លាប់មានអារម្មណ៍ឈឺឡើយ)។</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ត្រូវធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 រយៈពេល 3 ទៅ 5 ថ្ងៃ ក្រោយពេលប៉ះពាល់ផ្ទាល់។</li> <li>• ត្រូវពាក់ម៉ាស់ឱ្យជិត ពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃ រយៈពេល 10 ថ្ងៃជាពិសេស ពេលនៅក្នុងបន្ទប់។</li> <li>• ត្រូវតាមដានខ្លួនរករោគសញ្ញាឱ្យបានជាប់ រយៈពេល 10 ថ្ងៃ។             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ត្រូវនៅផ្ទះ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ រហូតដល់ពេលអ្នកអាចធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 បាន។ ប្រសិនបើតេស្តទីមួយរបស់អ្នកអវិជ្ជមាន ត្រូវរង់ចាំ 24 ទៅ 48 ម៉ោង ទើបធ្វើតេស្តម្តងទៀត ព្រោះមនុស្សខ្លះ ដែលមានជំងឺកូវីដ-19 មិនមានលទ្ធផលវិជ្ជមានក្លាមៗទេ។</li> <li>• ប្រសិនបើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 របស់អ្នកមានលទ្ធផលវិជ្ជមាន សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់តែឯង៖ <a href="https://bit.ly/AC-C19">https://bit.ly/AC-C19</a></li> <li>• បុគ្គលដែលរស់នៅ ធ្វើការ ឬទៅទីកន្លែង ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងជំងឺកូវីដ-19 ធ្ងន់ធ្ងរ ឬក៏មានជនងាយរងគ្រោះ (ឧទាហរណ៍ មន្ទីរចាស់ជរា ពន្ធនាគារ ទីជម្រកអ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង) គួរអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំបន្ថែមរបស់ទីកន្លែងនោះ។</li> </ul> </li> </ul>

**សម្គាល់:** ខណៈដែលអ្នកពុំត្រូវបានតម្រូវឱ្យនៅដាច់តែឯង សូមពិចារណានៅឱ្យឆ្ងាយពីបុគ្គលមានហានិភ័យខ្ពស់កើតជំងឺកូវីដ-19 ធ្ងន់ធ្ងរ សម្រាប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃ ដូចជា៖ មនុស្សចាស់ អ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ បុគ្គលមានបញ្ហាសុខភាពដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធសុំចុះខ្សោយ និងបុគ្គលមិនបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង។ ស្វែងរកព័ត៌មាន/ធនធានបន្ថែមនៅ <https://bit.ly/AC-C19>

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំវ៉ាក់សាំងប្រលក្ខណៈសម្បត្តិទទួលបានដោយឥតគិតថ្លៃ សូមចូលទៅ៖ [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

**សេចក្តីណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់:**

ពាក់ម៉ាស់ឱ្យជិត រយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ផ្ទាល់ គឺមានសារៈសំខាន់ដើម្បីការពារអ្នកដទៃ។ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបពាក់ម៉ាស់ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត សូមចូលទៅគំណភ្ជាប់នេះ៖

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