



សេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កក្នុងផ្ទះសម្រាប់អ្នកផ្ទុកជំងឺកូរ៉ូណា **2019 (COVID-19)**
និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ ឬអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយគាត់

ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពថ្ងៃទី18 ខែធ្នូ ឆ្នាំ2020

តើការនៅដាច់ដោយឡែក (Isolation) និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក (Quarantine) ខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច?

1. ការនៅដាច់ដោយឡែក (ISOLATION) គឺជាការដាក់បុគ្គលដែលឈឺ ឬធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19 ដែលគ្មានរោគសញ្ញាដោយឱ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ទោះបីនៅផ្ទះខ្លួនឯងក៏ដោយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការបញ្ជាក់ពីមន្ទីរពិសោធន៍ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ថាមាន COVID-19 នោះអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមបទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលស្តីពីការនៅដាច់ដោយឡែក (Health Officer Order of Isolation) តាមរយៈវេបសាយគំ <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>។
2. ការធ្វើចត្តាឡីស័ក (QUARANTINE) គឺជាការដាក់បុគ្គលណាដែលបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើអ្នកជាក្រុមគ្រួសារ ឬបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19 នោះអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមបទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលស្តីពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក (Health Officer Order of Quarantine) តាមរយៈវេបសាយគំ <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>។
3. សម្រាប់និយោជិត និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពគ្មានរោគសញ្ញាដែលកំពុងធ្វើតេស្ត ជាផ្នែកមួយនៃកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងធ្វើតេស្តកន្លែងធ្វើការជាប្រចាំ ពុំមានភាពចាំបាច់នៅក្នុងការនៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលរងចាំលទ្ធផលធ្វើតេស្តឡើយ។ ប៉ុន្តែការនៅដាច់ដោយឡែកចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តសម្រាប់លទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន និងសម្រាប់អ្នកធ្វើតេស្តដោយសារសង្ស័យមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។

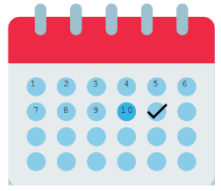


សេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមដំណាក់កាលនៃការនៅដាច់ដោយឡែកនៅក្នុងផ្ទះ (Home Isolation) ទាំងនេះដើម្បីការពារការរាលដាលជំងឺ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន នោះយើងដែលជានាយកដ្ឋានសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក នឹងទាក់ទងទៅអ្នក ដើម្បីដឹងថាអ្នកមានអាការៈយ៉ាងដូចម្តេច និងធ្វើការតាមដានអំពីអ្នកប៉ះពាល់ផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធ្វើតេស្តដោយសារមានរោគសញ្ញាសង្ស័យជំងឺ COVID-19 និងកំពុងរងចាំលទ្ធផលធ្វើតេស្ត សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកទាំងនេះរហូតទាល់តែចេញលទ្ធផលតេស្ត។

សូមស្នាក់នៅផ្ទះរហូតទាល់តែអ្នកជាសះស្បើយ

- អ្នកជំងឺ COVID-19 ភាគច្រើននឹងមានអាការៈជំងឺស្រាលតិចតួច ហើយអាចធ្វើស្រាលតាមរយៈការថែទាំនៅផ្ទះត្រឹមត្រូវដោយពុំចាំបាច់ទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ អ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺបេះដូង ជំងឺហឺត ជំងឺសួត ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺគ្រុនចាញ់នោម ឬប្រព័ន្ធការពាររាងកាយទន់ខ្សោយ នោះអ្នកមានភាពប្រឈមកាន់តែខ្ពស់ចំពោះជំងឺ ឬបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- សូមកុំទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬទីកន្លែងសាធារណៈ។
- **សូមស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលអ្នកចាប់ផ្តើមឈឺ និង យ៉ាងតិច 1 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីអ្នកបានជាធូរស្រាល។ ស្ថានភាពធូរស្រាលគឺមានន័យថា អ្នកលែងមានជំងឺគ្រុនក្តៅរយៈពេល 24 ម៉ោងដោយពុំបានប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្ថយជំងឺគ្រុនក្តៅ (e.g. Tylenol®) ហើយរោគសញ្ញារបស់អ្នក (ដូចជា ក្អក ដកដង្ហើមញាប់។ល។) បានធូរស្រាល។**
 - ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកបានចាប់ផ្តើមឈឺ COVID-19 នៅថ្ងៃទី01 ខែមករា នោះអ្នកត្រូវស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់ថ្ងៃទី10 ខែមករា ហើយអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀននៅថ្ងៃទី11 ខែមករា ដរាបណាអ្នកលែងមានគ្រុនក្តៅ ឬស្បែកខ្លួនឡើងវិញ។
- ប្រសិនបើអ្នកពុំធ្លាប់មានអាការៈមិនស្រួលខ្លួន ឬត្រូវបានជំងឺ COVID-19 សូមស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ រួមទាំងកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តរបស់អ្នកផងដែរ។
- អ្នកនៅផ្ទះរបស់អ្នក ដៃគូរួមភេទ និងអ្នកថែទាំរបស់អ្នក ត្រូវបានចាត់ទុកថាជា "អ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់" ហើយគួរអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ: **(Home Quarantine Instructions)**។ បុគ្គលទាំងនេះរួមមាន អ្នកដែលបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកចាប់ពី 48 ម៉ោង មុនពេលរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានចាប់ផ្តើម រហូតទាល់តែអ្នកបានដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ សូមផ្តល់ឯកសារនេះទៅដល់ពួកគាត់ផងដែរ។



តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃបាន?

- អ្នកដែលបន្តប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នក នឹងត្រូវចាប់ផ្តើមដុះចត្តាឡីស័កឡើងវិញ គិតចាប់ពីថ្ងៃចុងក្រោយដែលពួកគាត់បានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក ឬគិតចាប់ពីថ្ងៃដែលអ្នកបានចាកចេញ។

តើមានការពិចារណាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព រួមទាំងអ្នកដែលធ្វើការងារនៅមណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង (long term care facilities) ដូចជា ផ្ទះថែទាំអ្នកជំងឺ ឬមណ្ឌលជំនួយសម្រាប់ការរស់នៅ ដែរឬទេ?

បន្ទាប់ពីត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពត្រូវអនុវត្តតាមលក្ខខណ្ឌកន្លែងការងារពិសេស។

- និយោជិក និងនិយោជកត្រូវអនុវត្តតាមរាល់លក្ខខណ្ឌទាំងអស់នៅក្នុងបទបញ្ជាមន្ត្រីសុខាភិបាលសម្រាប់គ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19 លេខ 20-07 (*HEALTH OFFICER ORDER FOR THE CONTROL OF COVID-19 No.20-07*) (<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/clinical-guidance/20-07-licensed-facilities-and-other-agencies-eng.pdf>) ដែលរួមមាន ការពិនិត្យស័កស្ថានភាព ការតាមដានរោគសញ្ញាផ្ទាល់ខ្លួន និងការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនជាចាំបាច់នៅគ្រប់ពេលវេលា ទាំងអស់ នៅកន្លែងធ្វើការ។
- បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពត្រូវជៀសវាងប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយធ្ងន់ធ្ងរ (**severely immunocompromised**) (ដូចជា ប្តូរសរីរាង្គ អំពីគ្រាប់ឈាម-មហារីក) (**transplant**), **hematology-oncology**)។ រយៈពេល 14 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញា (ឬគិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើពុំមានរោគសញ្ញា)។



តើបុគ្គលម្នាក់អាចឆ្លងជំងឺ COVID-19 ជាលើកទីពីរដែរឬទេ?

អាចមានករណីឆ្លងជំងឺជាលើកទីពីរ ប៉ុន្តែករណីនេះកម្រណាស់ ជាពិសេសប្រសិនបើរយៈពេលតិចជាង 90 ថ្ងៃបានកន្លងផុតគិតចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ជាលើកដំបូង ឬការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន ។

- ប្រសិនបើអ្នកបានសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 និងមានរោគសញ្ញាថ្មី អ្នកគួរតែពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន ជាពិសេសប្រសិនបើរយៈពេល 90 ថ្ងៃ បានកន្លងផុតគិតចាប់ពីពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញាជាលើកដំបូង ឬមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន។
- ប្រសិនបើអ្នកពុំមានរោគសញ្ញាថ្មី ប៉ុន្តែមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាននៅក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញាជាលើកដំបូង ឬមានលទ្ធផលតេស្តជំងឺ COVID-19 វិជ្ជមាន នោះអ្នកពុំចាំបាច់នៅដាច់ដោយឡែក ហើយអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកពុំចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កឡើយ។ សូមកុំភ្លេចតាមដានខ្លួនឯង និងទៅជួបជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។

ការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ:

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងគ្រួសារតែមួយ ឬ បានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 (រួមទាំង ការប៉ះពាល់ពី 48 ម៉ោង មុនពេលពួកគាត់មានរោគសញ្ញាណាមួយ រហូតដល់ពេលពួកគាត់ដាក់ខ្លួនដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ) អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមដំណើរការនៃការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ (Home Quarantine) ទាំងនេះ។ ការចេញរោគសញ្ញា អាចត្រូវការរយៈពេល 2-14 ថ្ងៃ ដូច្នេះអ្នកមិនអាចដឹងថាតើ អ្នកមានផ្ទុកជំងឺ ឬមួយក៏អត់ឡើយ។ ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងតាមដានសុខភាពខ្លួនឯងនៅក្នុងរយៈពេលនេះដើម្បីការពារការចម្លងទៅអ្នកដទៃ។

តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់?

- ការប៉ះពាល់ផ្ទាល់មានន័យថា អ្នកស្ថិតនៅក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីបុគ្គលដែលមានជំងឺកូវីដ 19 រយៈពេលយ៉ាងតិច 15 នាទី ឬ បានប៉ះពាល់សារធាតុរាវ ឬសារធាតុចេញពីរាងកាយដោយពុំបានប្រើប្រាស់វិធានការបង្ការសមស្រប។
- ការប៉ះពាល់ដែលមានរយៈពេលសរុបចាប់ពី 15 នាទីឡើងទៅនៅក្នុងមួយថ្ងៃ អាចចាត់ទុកថាជាការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ដោយផ្អែកលើកម្រិតនៃការប៉ះពាល់ (ឧទាហរណ៍ តើបុគ្គលនោះមានទំនាក់ទំនងច្រើនដងនៅក្នុងទីកន្លែងបិទជិតជាមួយបុគ្គលដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ដែលចេញរោគសញ្ញាដែរទេ)។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចជៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ អ្នកត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ករហូតដល់រយៈពេល 11 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលដែល អ្នកជំងឺ COVID-19 បញ្ចប់រយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែករបស់ខ្លួន។ ការអនុវត្តនេះអាចមានរយៈពេលសរុបយ៉ាងតិច 24 ថ្ងៃ។

តើអ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេលប៉ុន្មាន?

សម្រាប់បុគ្គលភាគច្រើន អ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាលើកចុងក្រោយជាមួយអ្នកជំងឺ COVID-19 ដែលមានន័យថា ប្រសិនបើអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់នៅថ្ងៃ 0 អ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះចាប់ពីថ្ងៃទី 1 ដល់ថ្ងៃទី 10 ហើយអ្នកអាច ចាកចេញពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅថ្ងៃទី 11។

ទោះបីរយៈពេល 10 ថ្ងៃជាការណែនាំទូទៅក៏ដោយ ប៉ុន្តែការស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ ក៏ជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត។

តើអ្វីខ្លះត្រូវបានលើកលែងពីវិធានរយៈពេល 10 ថ្ងៃ?

គេគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ប្រសិនបើពួកគាត់ប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាទូទៅជាមួយបុគ្គលដែលប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺ COVID-19 ដូចជា អ្នកជំងឺមហារីក ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី II ឬប្រសិនបើពួកគាត់រស់នៅ ឬធ្វើការនៅទីកន្លែងប្រមូលផ្តុំគ្នា។ ទីកន្លែងប្រមូលផ្តុំមមាន៖

- មណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង (Long-term care facilities, LTCF)
- មណ្ឌលកែប្រែ
- សណ្ឋាគារស្នាក់នៅបន្ទប់តែមួយ (Single Room Occupancy, SRO)
- អន្តេវាសិកដ្ឋាន
- ជម្រកសម្រាប់ពលរដ្ឋគ្មានផ្ទះសំបែង

បុគ្គលសំខាន់មួយចំនួនអាចត្រូវបានទៅធ្វើការវិញមុនពេលកំណត់។ បុគ្គលិកផ្នែកថែទាំសុខភាព បុគ្គលិកសង្គ្រោះបន្ទាន់



និងបុគ្គលិកសេវាសង្គមដែលអាចមានការប៉ះពាល់ទល់មុខផ្ទាល់ជាមួយបុគ្គលិកសេវាសង្គមដែលធ្វើការទល់មុខផ្ទាល់ជាមួយអតិថិជននៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខុមាលភាពកុមារ ឬមណ្ឌលស្នាក់នៅដោយមានជំនួយអាចត្រូវបានទៅធ្វើការវិញនៅក្នុងរយៈពេលមានកង្វះខាតបុគ្គលិកធ្ងន់ធ្ងរ បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 7 ដរាបណា ពួកគាត់មានលទ្ធផលតេស្ត PCR test អវិជ្ជមាននៅបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 5។

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

តើអ្នកត្រូវធ្វើតេស្តដែរឬទេ?

- ប្រសិនបើអ្នកអាចទទួលបានការធ្វើតេស្តដោយសុវត្ថិភាព យើងសូមណែនាំឱ្យអ្នកដែលបានប៉ះពាល់ធ្វើតេស្តរកមេរោគ។ សូមបញ្ជាក់ថា លទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាននៅក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ពុំមានន័យថា អ្នកមិនអាចគ្មានលទ្ធផលវិជ្ជមាននៅពេលក្រោយទៀតឡើយ។ អ្នកត្រូវធ្វើតេស្តឡើងវិញនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា?

- រោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 រួមមាន ក្អក ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម ត្រុនក្តៅ ត្រុនរងាវ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឈឺក ឬលែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិន។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា អ្នកអាចមានជំងឺ COVID-19 ហើយអ្នកគួរអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ។ សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព និងត្រូវធ្វើតេស្តប្រសិនបើអាច។



ការដាក់កំហិត និងការផ្តល់ព័ត៌មានដែលអនុវត្តទាំងចំពោះ អ្នកនៅដាច់ដោយឡែក និងអ្នកធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ

- សូមស្នាក់នៅផ្ទះ។ សូមកុំទៅធ្វើការ ឬទឹកនៃឯកសារណា។
- សូមនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ សូមស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ណាមួយច្បាស់លាស់ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវនៅឆ្ងាយពីអ្នកដែលប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
- សូមប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដោយឡែក ប្រសិនបើអាច។
- សូមកុំចម្អិន ឬបម្រើម្ហូបសម្រាប់អ្នកដទៃ។
- សូមកុំអនុញ្ញាតឱ្យមានអ្នកទៅលេងផ្ទះរបស់អ្នក។
- សូមកុំប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ជិះរថយន្តមក្រុម ឬរថយន្តតាក់ស៊ី។

វិធីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលជំងឺ

- ត្រូវខ្ទប់មាត់នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់។ ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះដោយប្រើកន្សែង ឬកណ្តាស់ដាក់ដៃអាវ គឺមិនត្រូវកណ្តាស់ដាក់ដៃរបស់អ្នកទេ បន្ទាប់មកត្រូវបោះចោលកន្សែងទៅក្នុងធុងសំរាម និងត្រូវលាងដៃភ្លាមៗ។
- ត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងស្អាតល្អដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹករះពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីក្អក កណ្តាស់ ឬញឹសសំបោរ ឬបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក។ អាចប្រើប្រាស់ទឹកអាត់កុលលាងដៃដែលមានជាតិអាត់កុលយ៉ាងតិច 62% ជំនួសឱ្យសាប៊ូ និងទឹកប្រសិនបើមើលទៅគ្មានស្នាមប្រឡាក់។
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់សម្ភារៈក្នុងផ្ទះរួមគ្នា។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់បាន ពែង សម្ភារៈផ្ទះបាយ កន្សែងពោះកោ សម្ភារៈលើគ្រែ ឬវត្ថុផ្សេងៗទៀតជាមួយសមាជិកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់វត្ថុទាំងនេះរួច ត្រូវលាងសម្អាតឱ្យបានស្អាតល្អ ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក។ សម្លៀកបំពាក់អាចចោកកក់នៅក្នុងម៉ាស៊ីនចោកកក់ទូទៅដោយប្រើទឹកក្តៅ និងទឹកសាប៊ូ ឬអាចដាក់បន្ថែមទឹកធ្វើឱ្យស្អាត ប៉ុន្តែមិនមែនជាវត្ថុចាំបាច់ឡើយ។
- ត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃ “ដែលមានការប៉ះពាល់ញឹកញាប់” (high-touch) ឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជា បញ្ជី ផ្ទៃខាងលើក បង្កាន់ដៃទ្វារ សម្ភារៈបំពាក់ផ្សេងៗ បង្កន់ ទូរស័ព្ទ កេលេទូរស័ព្ទ កូនសោរ ក្តារឆ្នុច តុ និងកុក្កាលក្រែ។ ជាមួយគ្នានេះ ត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគដែលអាចមានវត្តមានចេញពីរាងកាយនៅលើនោះ។ ត្រូវប្រើស្បៀងបាញ់ ឬក្រណាត់ជូតសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ ទៅតាមការណែនាំនៅលើស្លាកផលិតផល។

ការអនុវត្តថែទាំនៅផ្ទះ

- ត្រូវសម្រាក ពិសារទឹកឱ្យបានច្រើន លេបថ្នាំ acetaminophen (Tylenol®) ដើម្បីបន្ថយជំងឺក្អកក្តៅ និងការឈឺចាប់។
 - សូមបញ្ជាក់ថា កុមារអាយុតិចជាង 2 ឆ្នាំមិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំផ្តាសាយទិញដោយខ្លួនឯង ដោយពុំបានពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតឡើយ។
 - សូមបញ្ជាក់ថា ថ្នាំមិនអាច “ព្យាបាល” ជំងឺ COVID-19 និងមិនបញ្ឈប់អ្នកមិនឱ្យឆ្លងជំងឺឡើយ។
- សូមស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាពប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកកាន់តែប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

◦ **រោគសញ្ញាដែលបង្ហាញថា អ្នកគួរស្វែងរកសេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រមាន ពិបាកដកដង្ហើម ឈឺមិនព្រមបាត់ ឬណែនដើមទ្រូង អាវម្នាមមិននឹងនរ មិនដឹងខ្លួន ឬភ្នាក់ៗ ស្វាយបបូរមាត់ (difficulty breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, bluish lips of face)។ បញ្ជីនេះមិនមែនជារោគសញ្ញាដែលអាចមានទាំងអស់ឡើយ។** សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកសម្រាប់រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬជាបញ្ហាព្រួយបារម្ភសម្រាប់អ្នក។



- ប្រសិនបើអាច សូមទូរស័ព្ទជាមុន មុនពេល អញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬមន្ទីរពេទ្យ រួចប្រាប់ថា អ្នកកំពុងដាក់ខ្លួនឯងនៅដាច់ដោយឡែកដោយសារជំងឺ COVID-19 ដើម្បីរៀបចំបុគ្គលិកសុខភាពទទួលអ្នក



និងការការពារអ្នកដទៃមិនឱ្យឆ្លងជំងឺ។

- សូមកុំរង់ចាំនៅបន្ទប់រង់ចាំ និងត្រូវពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ប្រសិនបើអាច។
- សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 អ្នកត្រូវប្រាប់អំពីការបញ្ជូន និងជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រដែលអ្នកត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកដោយសារជំងឺ COVID-19។
- សូមកុំប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ។

តើផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនឹងជូនដំណឹងដល់កន្លែងធ្វើការរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ?

ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនឹងមិនជូនដំណឹង ឬបង្ហាញព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនណាមួយរបស់អ្នកទៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកឡើយ ប្រសិនបើមិនមានភាពចាំបាច់ដើម្បីការពារសុខភាពរបស់អ្នក ឬសុខភាពអ្នកដទៃ។

សូមអរគុណចំពោះកិច្ចសហការរបស់អ្នកនៅក្នុងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដ៏សំខាន់នេះ។
COVID-19 អាចបង្កឱ្យមានភាពតានតឹងអារម្មណ៍

នេះគឺជាបច្ចេកទេសមួយចំនួនសម្រាប់គ្រប់គ្រងសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងពេលដែលគ្មានភាពច្បាស់លាស់៖

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>

បច្ចេកទេស CDC សម្រាប់ដោះស្រាយភាពតានតឹងនៅក្នុងពេលកើតមានជំងឺរាតត្បាត៖

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

កំណែបន្ថែមនៃការណែនាំទាំងនេះ នឹងរាល់បទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទាំងអស់ មាននៅ៖

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអ្វីមួយ សូមចូលមើលវេបសាយ www.acphd.org ទូរស័ព្ទទៅខ្សែជំនួយអំពីជំងឺ COVID តាមរយៈលេខ 510-268-2101 ឬអ៊ីមែលទៅកាន់ ncov@acgov.org។



ជូនចំពោះ: និយោជិតទាំងអស់នៅ Alameda County
ពី: Nicholas J. Moss, MD, MPH ការិយាល័យសុខាភិបាល (Health Office)
កម្មវត្ថុ: លទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន COVID-19 ពុំមែន ជាលក្ខខណ្ឌសម្រាប់ការត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញឡើយ។

Alameda County Public Health Department (ACPHD) ប្តេជ្ញាធានាចំពោះសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់ពលរដ្ឋទាំងអស់ដែលរស់នៅ ឬធ្វើការនៅ Alameda County។ យើងសូមអរគុណចំពោះអ្នកទាំងអស់គ្នាដែលអនុវត្តទៅតាមការណែនាំរបស់រដ្ឋ ឬអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានសម្រាប់សុវត្ថិភាពកន្លែងធ្វើការ ដែលរួមមាន ការណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់របាំងមុខ ការធានាថា ពលរដ្ឋទាំងអស់ស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីគ្នា ការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាជាប្រចាំ និងការគាំទ្រឱ្យបុគ្គលិកលើស្នាក់នៅផ្ទះ។

ជំងឺ COVID-19 កំពុងរីករាលដាលនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង ហើយអ្នកអាចមានបុគ្គលិកដែលផ្ទុកវិរុសនេះ។ យោងតាមបទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាល (Health Officer Orders) របស់យើង បុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ចាំបាច់ត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ នៅថ្ងៃទី 11 ប្រសិនបើពួកគាត់លែងមានជំងឺក្រុនក្តៅ ហើយរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតបានធូរស្រាល ពួកគាត់អាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក និងអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបាន។ **ACPHD សូមណែនាំដោយទទួលស្គាល់និយោជិតទាំងអស់អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមរោគសញ្ញា (ឬពីការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានលើកដំបូង ប្រសិនបើពុំមានរោគសញ្ញា)។**

បុគ្គលភាគច្រើនដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកជំងឺ COVID-19 ចាំបាច់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃដែលបានប៉ះពាល់។ នៅថ្ងៃទី 11 ប្រសិនបើពួកគាត់ពុំមានរោគសញ្ញាទេ ពួកគាត់អាចចាកចេញពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។ ក្រុមមួយចំនួន ត្រូវគោរពតាមការធ្វើចត្តាឡីស័ក 14 ថ្ងៃ លក្ខខណ្ឌនេះរួមបញ្ចូលទាំងបុគ្គលដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ COVID-19 ផងដែរ (ឧទាហរណ៍ អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែបភេទទី II ឬអ្នកដែលធ្លាប់ព្យាបាលជំងឺមហារីក) ព្រមទាំងអ្នកដែលរស់នៅ ឬធ្វើការនៅទីកន្លែងប្រមូលផ្តុំគ្នា (ឧទាហរណ៍ ពន្ធនាគារ អន្តេវាសិកដ្ឋាន និងមណ្ឌលថែទាំជំងឺជាដើម)។ យើងមិនណែនាំឱ្យនិយោជិតត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កជាស្ថាពររួចហើយ។ ប្រសិនបើពួកគាត់បានបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក ជាស្ថាពររួចហើយ។

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

ការធ្វើតេស្តបញ្ជាក់អវិជ្ជមានពុំមែនជាមធ្យោបាយមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីកំណត់ថា តើបុគ្គលនោះអាចចម្លងមេរោគឬអត់ឡើយ ដោយសារការធ្វើតេស្តសំខាន់ខ្លាំងអាចធ្វើទៅលើភាគល្អិតវិរុសដែលងាប់នៅរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីបុគ្គលម្នាក់លែង អាចចម្លងមេរោគបាន។ ការធ្វើតេស្តបញ្ជាក់ក៏ត្រូវការហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសុខាភិបាល ដែលត្រូវការសម្រាប់អ្នកមិនបាន ធ្វើតេស្តពីមុន និងអ្នកដែលកំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពប្រឈមខ្ពស់ផងដែរ។ **ACPHD មិនផ្តល់លិខិតបញ្ជាក់សម្រាប់អ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ និងមិនណែនាំឱ្យមានលិខិតពីក្រៅទេ។** ឬអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រឡើយ។

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>
- ACPHD: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>



គំណត្តាសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

- វិធានការត្រូវអនុវត្តចំពោះការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករបស់អ្នកជំងឺ និងការធ្វើចត្តាឡីស័កអ្នកដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ (Isolation of a Case and Quarantine of Contacts) នៅ Alameda County ដែលរួមមាន បទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក (Health Office Orders and Instructions for Isolations and Quarantine) : <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- ការចាកចេញពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-to-self-release-from-isolation-2020.07.31.pdf>
- លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់ការចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងការត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>
- ក្រាហ្វិក CDC ពាក់ព័ន្ធនឹងភាពខុសគ្នារវាងការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- ព័ត៌មានសម្រាប់និយោជិតនៅ Alameda County: <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

និយមន័យ

<p>អ្នកផ្ទុកជំងឺ</p>	<ul style="list-style-type: none"> បុគ្គលដែលត្រូវមន្ទីរពិសោធន៍បញ្ជាក់ថា មានជំងឺ COVID-19 ត្រូវស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែក និងត្រូវជៀសវាងទៅកន្លែងធ្វើការរយៈពេលយ៉ាងតិចដប់ (10) ថ្ងៃ នៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងចុងក្រោយនៃការនៅដាច់ដោយឡែក ពួកគាត់ពុំមានជំងឺគ្រុនក្តៅដោយពុំបានប្រើប្រាស់ថ្នាំ Tylenol ឬថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែលបន្ថយអាការៈគ្រុនក្តៅ ហើយរោគសញ្ញាទាំងអស់ផ្សេងៗទៀតត្រូវមានភាពធ្ងន់ស្រាលព្រមៗគ្នា។ ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់បំពេញលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងអស់នេះ នោះពួកគាត់ត្រូវបានចាត់ទុកថា លែងផ្ទុកជំងឺទៀតហើយ។ ប្រសិនបើពួកគាត់មិនបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងអស់នេះទេ នោះពួកគាត់ត្រូវបន្តនៅដាច់ដោយឡែករហូតទាល់តែពួកគាត់បំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងអស់នេះ។ ពួកគាត់អាចចាកចេញពីការនៅដាច់ដោយឡែក និងត្រឡប់ទៅធ្វើសកម្មភាពដូចប្រក្រតីវិញបាន។ ចំណុចនេះរួមទាំងការត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញផងដែរ។
<p>អ្នកប៉ះពាល់</p>	<ul style="list-style-type: none"> សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់របស់អ្នកផ្ទុកជំងឺ អ្នកថែទាំអ្នកជំងឺ ឬបុគ្គលផ្សេងៗទៀតដែលបានចំណាយពេល ≥ 15 នាទី នៅក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកផ្ទុកជំងឺ នៅក្នុងអំឡុងពេលឆ្លងរបស់អ្នកផ្ទុកជំងឺ (ដោយមាន ឬគ្មានពាក់ម៉ាស់)។ អ្នកប៉ះពាល់គឺជាអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកផ្ទុកជំងឺនៅក្នុងរយៈពេលឆ្លង។ CDC កំណត់ថា ការទំនាក់ទំនង គឺជាការស្ថិតនៅក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីត ដោយមាន ឬគ្មានពាក់ម៉ាស់ពីអ្នកដែលមានផ្ទុកជំងឺ នៅក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច 15 នាទី។ ការទំនាក់ទំនងជាប់ៗគ្នាដែលមានរយៈពេលសរុបយ៉ាងតិច 15 នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ អាចចាត់ទុកថាជាការប៉ះពាល់ផ្ទាល់។
<p>រយៈពេលឆ្លង</p>	<ul style="list-style-type: none"> រយៈពេលដែលអ្នកផ្ទុកជំងឺអាចចម្លងវីរុសទៅអ្នកដទៃ ពេលគឺនៅពេលដែលពួកគាត់អាចបង្កការឆ្លង។ <ul style="list-style-type: none"> ការចាប់ផ្តើមរយៈពេលឆ្លង: រយៈពេល 48 ម៉ោង មុនពេលចេញរោគសញ្ញាដំបូង (តែអ្នកផ្ទុកជំងឺដែលចេញរោគសញ្ញា) ឬរយៈពេល 48 ម៉ោងមុនពេលប្រមូលសំណាក (អ្នកផ្ទុកជំងឺដែលគ្មានរោគសញ្ញាតែប៉ុណ្ណោះ)។ ការបញ្ចប់រយៈពេលឆ្លង: រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ និងរយៈពេលយ៉ាងតិច 24



**Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department**

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

	<p>ម៉ោងក្រោយពេលបានជាសះស្បើយ។</p>
<p>រយៈពេលសម្ងំ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ចន្លោះពេលដែលអ្នកប៉ះពាល់មានទំនាក់ទំនង រហូតដល់ពេលដែលគាត់ចេញរោគសញ្ញា (ឬអាចចេញរោគសញ្ញា) <ul style="list-style-type: none"> ○ រយៈពេលសម្ងំ: 2-14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការទំនាក់ទំនង (ការទំនាក់ទំនងអាចបន្ត)



ព័ត៌មានដើម្បីជួយគ្រួសាររបស់អ្នក

លេខទូរស័ព្ទបន្ទាន់ទូទាំងរដ្ឋ: 1-833-422-4255 - 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

វេបសាយអំពីជំងឺ COVID-19 របស់នាយកដ្ឋាន Alameda County Public Health Department (ACPHD)
<https://covid-19.acgov.org/index.page>

ទំព័រព័ត៌មាន: <https://covid-19.acgov.org/help>

ខ្សែទូរស័ព្ទ ACPHD COVID-19: (510) 268-2101 ncov@acgov.org

អាហារ (Food)

- ធនាគារអាហារ: (510) 635-3663 សម្រាប់កម្មវិធីចែកចាយអាហារទាំងអស់
<https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page?> សូមមើលបញ្ជីព័ត៌មានអំពីការទទួលបានអាហារ

អត្ថប្រយោជន៍ថែទាំសុខភាព (Health Care Benefits)

- ជំនួយសម្រាប់ការចុះឈ្មោះធានារ៉ាប់រងសុខភាព អ្នកបច្ចេកទេសធានារ៉ាប់រងសុខភាព: 1-800-422-9495
- ដាក់ពាក្យតាមអនឡាញដើម្បីស្នើសុំជំនួយពិការភ្នែក MediCAL និងកម្មវិធីផ្សេងៗទៀត: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

ផ្នែកពិគ្រោះ/សុខភាពផ្លូវចិត្ត (Mental Health/Counseling)

- ACCESS- 1-800-491-9099 8:30-5:00 M-F
- សេវាជំនួយសម្រាប់អ្នកមានវិបត្តិ Alameda County (24 ម៉ោង): 1-800-273-8255
<https://covid-19.acgov.org/coping.page>

ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ (Financial Assistance)

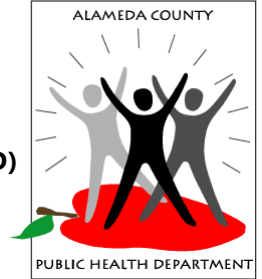
សូមពិនិត្យមើលរដ្ឋបាលក្រុងក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក សម្រាប់ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺកូវីដ៖

- Oakland- <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- Alameda- <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- San Leandro- <https://www.sanleandro.org/c19/>
- Hayward- <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>
- Fremont- <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>
- Berkeley- <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>
- Albany- <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- Emeryville- <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- Newark- <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>
- Dublin- <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- Pleasanton- <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- Livermore- <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>
- Union City- <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- តំបន់ Piedmont- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>

ព័ត៌មានអំពីលំនៅដ្ឋាន និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត (Housing and Other Resources)

- ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 211

អាជីព/ការងារ (មជ្ឈមណ្ឌលអាជីព) (Career Centers)





**Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department**

www.acphd.org

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

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

- **Eden Area**
វេបសាយគំ: www.edenareaonestop.org
អ៊ីមែល: edenareaajcc@rubiconprograms.org
ទូរស័ព្ទ: (510) 672-4150 or (925) 914-7675
- **Tri-Cities**
វេបសាយគំ: www.ohlone.edu/careercenter
អ៊ីមែល: careercenter@ohlone.edu
ទូរស័ព្ទ: (510) 742-2323
- **North Cities**
អ៊ីមែល: coa-ncitiescc@peralta.edu
ទូរស័ព្ទ: (510) 748-2208
- **Tri-Valley**
វេបសាយគំ: www.trivalleyonestop.org
អ៊ីមែល: employerservices@clpccd.org
ទូរស័ព្ទ: (925) 560-9431