



សេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កក្នុងផ្ទះសម្រាប់អ្នកផ្ទុកវីរុសកូរ៉ូណា-2019 (COVID-19)  
និងគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ ឬអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយគាត់  
(Home Isolation and Quarantine Instructions for People with Coronavirus-2019 (COVID-19) Infection and their Household or Close Contacts)

**ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពថ្ងៃទី19 ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ2021**

**តើការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច?**

1. ការនៅដាច់ដោយឡែក (ISOLATION) គឺជាការរក្សាទុកបុគ្គលដែលឈឺ ឬធ្វើតេស្តមានមេរោគ COVID-19 ដែលគ្មានរោគសញ្ញានៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ទោះបីនៅផ្ទះខ្លួនឯងក៏ដោយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការបញ្ជាក់ពីមន្ទីរពិសោធន៍ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ថាមានជំងឺ COVID-19 នោះអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលស្តីពីការនៅដាច់ដោយឡែកតាមរយៈវេបសាយ <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>។
2. ការធ្វើចត្តាឡីស័ក (QUARANTINE) គឺជាការរក្សាទុកបុគ្គលម្នាក់ដែលបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើអ្នកជាគ្រួសារ ឬអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19 នោះអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលស្តីពីការធ្វើចត្តាឡីស័កតាមរយៈវេបសាយ <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>។
3. សម្រាប់និយោជិត និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពគ្មានរោគសញ្ញា (asymptomatic) ដែលកំពុងធ្វើតេស្តជាផ្នែកមួយនៃការធ្វើតេស្តកន្លែងធ្វើការជាប្រចាំ ពុំមានភាពចាំបាច់នៅក្នុងការនៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលរង់ចាំលទ្ធផលធ្វើតេស្តឡើយ ប៉ុន្តែការនៅដាច់ដោយឡែកចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តសម្រាប់លទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន និងសម្រាប់អ្នកធ្វើតេស្តដោយសារសង្ស័យមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។



**សេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ: (HOME ISOLATION)**

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមដំណាក់កាលនៃការនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះ ទាំងនេះដើម្បីការងារការពាររាលដាលជំងឺ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញមានជំងឺ នោះអ្នកអាចនឹងទទួលបានការហៅទូរស័ព្ទពីយើងដែលជានាយកដ្ឋានសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក នឹងទាក់ទងទៅអ្នក ដើម្បីដឹងថាអ្នកអាចយ៉ាងដូចម្តេច និងធ្វើការតាមដានអំពីការប៉ះពាល់។  
ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធ្វើតេស្តដោយសារមានរោគសញ្ញាសង្ស័យជំងឺ COVID-19 និងកំពុងរង់ចាំលទ្ធផលធ្វើតេស្ត សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកទាំងនេះរហូតទាល់តែចេញលទ្ធផលតេស្ត។

**សូមស្នាក់នៅផ្ទះរហូតទាល់តែអ្នកជាសះស្បើយ**

- អ្នកជំងឺ COVID-19 ភាគច្រើននឹងមានអាការៈជំងឺស្រាលតិចតួច (mild illness) ហើយអាចធ្វើស្រាលតាមរយៈការថែទាំ នៅផ្ទះត្រឹមត្រូវដោយពុំចាំបាច់ទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ មានផ្ទៃពោះ ឬបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺបេះដូង ជំងឺហឺត ជំងឺសួត ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺតម្រងនោម (heart disease, asthma, lung disease, diabetes, kidney disease) ឬប្រព័ន្ធការពាររាងកាយទន់ខ្សោយ (weakened immune system) នោះអ្នកមានភាពប្រឈមកាន់តែខ្ពស់ (higher risk) ចំពោះជំងឺ ឬបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

- សូមកុំទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬទីកន្លែងសាធារណៈ។
- **សូមស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកចាប់ផ្តើមឈឺ និង យ៉ាងតិច 1 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីអ្នកបានជាធ្ងន់ស្រាល។ ស្ថានភាពធ្ងន់ស្រាលគឺមានន័យថា អ្នកលែងមានជំងឺគ្រុនក្តៅរយៈពេល 24 ម៉ោងដោយពុំបានប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្ថយជំងឺគ្រុនក្តៅ (e.g. Tylenol® ឬ ibuprofen) ហើយរោគសញ្ញារបស់អ្នក (ដូចជា ក្អក ដកដង្ហើមញាប់។ល។) បានធ្ងន់ស្រាល។**

- ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកបានចាប់ផ្តើមឈឺជំងឺ COVID-19 នៅថ្ងៃទី01 ខែមករា នោះអ្នកត្រូវស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់ថ្ងៃទី11 ខែមករា ហើយអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀននៅថ្ងៃទី12 ខែមករា ដរាបណាអ្នកលែងមានគ្រុនក្តៅ ឬបានស្រួលខ្លួនឡើងវិញ។



- ប្រសិនបើអ្នកពុំធ្លាប់មិនស្រួលខ្លួន ប៉ុន្តែធ្វើតេស្តមានវិរុស SARS-CoV-2 ដែលជាវិរុសបង្កជំងឺ COVID-19 សូមស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តរបស់អ្នកផងដែរ។
- អ្នកនៅផ្ទះរបស់អ្នក ដៃគូរួមភេទ និងអ្នកថែទាំរបស់អ្នក ត្រូវបានចាត់ទុកថាជា "អ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ (close contacts)" ហើយគួរអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ: (Home Quarantine Instructions)។ បុគ្គលទាំងនេះរួមមាន អ្នកដែលបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកចាប់ពី 48 ម៉ោង មុនពេលរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានចាប់ផ្តើម រហូតទាល់តែអ្នកបានដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ សូមផ្តល់ឯកសារនេះទៅដល់ពួកគាត់ផងដែរ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអ្នកដែលរាប់ថាជាអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ សូមចូលមើលវេបសាយ <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-khm-2020.10.12.pdf>។

**តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ?**

- អ្នកដែលបន្តប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ឧទាហរណ៍ អ្នកថែទាំ នឹងត្រូវចាប់ផ្តើមវេជ្ជបញ្ជាឡើងវិញ គិតចាប់ពីថ្ងៃចុងក្រោយដែលពួកគាត់បានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក ឬគិតចាប់ពីថ្ងៃដែលអ្នកស្ថិតនៅក្នុងការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ ថ្ងៃចុងក្រោយដែលពួកគាត់បានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នក ត្រូវរាប់ជាថ្ងៃ 0 ហើយពួកគាត់អាចបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់ខ្លួនបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 10។
  - ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើ Alex ជាអ្នកមើលថែ Robin ដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាននៅថ្ងៃទី01 ខែមករា នោះ Robin នឹងត្រូវចាកចេញពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក ហើយអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅថ្ងៃទី12 ខែមករា។ Alex គួរចាប់ផ្តើមវេជ្ជបញ្ជាឡើងវិញនៅថ្ងៃទី12 ខែមករា ហើយអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅថ្ងៃទី22 ខែមករា។



**តើមានការពិចារណាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព រួមទាំងអ្នកដែលធ្វើការងារនៅមណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង (long term care facilities (LTCF)) ដូចជា ផ្ទះថែទាំអ្នកជំងឺ (nursing homes) ឬមណ្ឌលជំនួយសម្រាប់ការរស់នៅ (assisted living facilities) ដែរឬទេ?**

បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពដែលជំងឺចាប់ពីធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងទៅធ្ងន់ធ្ងរបំផុត (ឧទាហរណ៍ បានស្នាក់នៅពេលយប់នៅមន្ទីរពេទ្យ) ឬដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយធ្ងន់ធ្ងរ (severely immunocompromised) (ឧទាហរណ៍កំពុងឆ្លងកាត់ការព្យាបាលជំងឺដោយប្រើថ្នាំគីមី (undergoing chemotherapy)) គួររង់ចាំរហូតដល់រយៈពេល 20 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចេញរោគសញ្ញាជាលើកដំបូងមុនពេលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។ ចូរពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬ ACPHD ដើម្បីស្នើសុំការណែនាំបន្ថែមប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងប្រភេទនេះ និងមានសំណួរអំពីរយៈពេលដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅក្នុងការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។

**តើបុគ្គលម្នាក់អាចឆ្លងជំងឺ COVID-19 ជាលើកទីពីរដែរឬទេ?**

អាចមានករណីឆ្លងជំងឺជាលើកទីពីរ ប៉ុន្តែករណីនេះកម្រណាស់ ជាពិសេសប្រសិនបើរយៈពេលគិតជាង 90 ថ្ងៃបានកន្លងផុតគិតចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ជាលើកដំបូង ឬអ្នកធ្វើតេស្តឃើញមានរោគជាលើកដំបូង។

- ប្រសិនបើអ្នកបានសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 និងមានរោគសញ្ញាថ្មី (new symptoms) អ្នកគួរតែពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តថ្មី (new test) ជាពិសេសប្រសិនបើរយៈពេល 90 ថ្ងៃ បានកន្លងផុតគិតចាប់ពីពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញាជាលើកដំបូង ឬអ្នកធ្វើតេស្តឃើញមានរោគជាលើកដំបូង។
- ប្រសិនបើអ្នកពុំមានរោគសញ្ញាថ្មី ប៉ុន្តែមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាននៅក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញាជាលើកដំបូង ឬមានលទ្ធផលតេស្តជំងឺ COVID-19 វិជ្ជមាន នោះអ្នកពុំចាំបាច់នៅដាច់ដោយឡែក ហើយអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកពុំចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កឡើយ។ សូមកុំភ្លេចតាមដានខ្លួនឯង និងទៅជួបជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។

**តើខ្ញុំគួរចាក់វ៉ាក់សាំងដែរឬទេ ប្រសិនបើពីមុនខ្ញុំធ្លាប់មានជំងឺ COVID-19?**

- ប្រសិនបើបច្ចុប្បន្ន អ្នកមានជំងឺ COVID-19 ឬធ្វើតេស្តវិជ្ជមានវីរុស SARS-CoV-2 អ្នកគួររង់ចាំចាក់វ៉ាក់សាំងរហូតទាល់តែរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្រាល (ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា) និងរហូតទាល់តែអ្នកបានបញ្ចប់រយៈពេលដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ អ្នកអាចជ្រើសរើសរង់ចាំរហូតទាល់តែបញ្ចប់រយៈពេល 90 ថ្ងៃដើម្បីចាក់វ៉ាក់សាំង ប៉ុន្តែមិនមែនជា លក្ខខណ្ឌចាំបាច់ទេ។
- ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានជំងឺ COVID-19 អ្នកនៅតែគួរចាក់វ៉ាក់សាំងនៅពេលអ្នកអាចមានសិទ្ធិគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីចាក់ ដោយសារពុំមានភាពច្បាស់លាស់ថាតើប្រព័ន្ធភាពសុខភាពដែលចេញពីការឆ្លងជំងឺនឹងមានរយៈពេលប៉ុណ្ណាឡើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺ COVID-19 និងពុំបានទទួលការព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់អង្គបដិប្រាណម៉ូណូក្លូន (monoclonal antibodies) ឬផ្លាស្មា convalescent plasma នៅក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយទេ សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក អំពីពេលវេលាដែលអ្នកគួរចាក់វ៉ាក់សាំង។ គោលការណ៍ណែនាំពី CDC មាននៅលើវេបសាយ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>.

**ការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ**

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងគ្រួសារតែមួយ ឬ បានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 (រួមទាំង ការប៉ះពាល់រយៈពេលពី 48 ម៉ោង មុនពេលពួកគាត់មានរោគសញ្ញាណាមួយ រហូតដល់ពេលពួកគាត់ដាក់ខ្លួនដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ (self-isolated)) អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមជំនាន់នៃការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះទាំងនេះ។ ការចេញរោគសញ្ញាអាចត្រូវការរយៈពេល 2-14 ថ្ងៃ ដូច្នេះអ្នកមិនអាចថា អ្នកមានជំងឺ ឬមួយក៏អត់ឡើយ។ ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និង តាមដានសុខភាពខ្លួនឯងនៅក្នុងរយៈពេលនេះដើម្បីការពារការចម្លងទៅអ្នកដទៃ។



**តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់?**

- ការប៉ះពាល់ផ្ទាល់មានន័យថា អ្នកស្ថិតនៅក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីបុគ្គលដែលមានជំងឺកូវីដ 19 រយៈពេលយ៉ាងតិច 15 នាទី ទោះបុគ្គលនោះបានពាក់ ឬមិនបានពាក់ម៉ាស់ដោយ ឬបានប៉ះពាល់សារធាតុរាវ ឬសារធាតុចេញពីរាងកាយដោយពុំបានប្រើប្រាស់វិធានការបង្ការសមស្រប។
- ការប៉ះពាល់ដែលមានរយៈពេលសរុបចាប់ពី 15 នាទីឡើងទៅនៅក្នុងមួយថ្ងៃ អាចចាក់ទុកថាជាការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ដោយផ្អែកលើកម្រិតនៃការប៉ះពាល់ (ឧទាហរណ៍ តើបុគ្គលនោះមានទំនាក់ទំនងច្រើនដងនៅក្នុងទីកន្លែងបិទជិតជាមួយបុគ្គលដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ដែលចេញរោគសញ្ញា)។
- អ្នកដែលបន្តប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ឧទាហរណ៍ អ្នកថែទាំ នឹងត្រូវចាប់ផ្តើមវេជ្ជបញ្ជាឱ្យស៊ីស្តីឡើងវិញ គឺគិតចាប់ពីថ្ងៃចុងក្រោយដែលពួកគាត់បានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំងឺ ឬគិតចាប់ពីថ្ងៃចុងក្រោយដែលអ្នកជំងឺស្ថិតនៅក្នុងការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ ថ្ងៃចុងក្រោយដែលបុគ្គលនោះបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកជំងឺ ត្រូវរាប់ជាថ្ងៃ 0 ហើយបុគ្គលនោះអាចបញ្ចប់ការធ្វើតេស្តឱ្យស៊ីស្តីរបស់ខ្លួនបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 10។
  - ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើ Alex ជាអ្នកមើលថែ Robin ដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាននៅថ្ងៃទី 01 ខែមករា នោះ Robin នឹងត្រូវចាកចេញពីការធ្វើតេស្តឱ្យស៊ីស្តី ហើយអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅថ្ងៃទី 12 ខែមករា។ Alex គួរចាប់ផ្តើមវេជ្ជបញ្ជាឱ្យស៊ីស្តីនៅថ្ងៃទី 12 ខែមករា ហើយអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅថ្ងៃទី 22 ខែមករា។

**តើអ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេលប៉ុន្មាន?**

សម្រាប់បុគ្គលភាគច្រើន អ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាលើកចុងក្រោយជាមួយបុគ្គលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ត្រូវរាប់ថាជាថ្ងៃ 0។ អ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះចាប់ពីថ្ងៃទី 1 ដល់ថ្ងៃទី 10 ហើយអ្នកអាចចាកចេញពីការធ្វើតេស្តឱ្យស៊ីស្តីនៅថ្ងៃទី 11។

**តើអ្វីខ្លះត្រូវបានលើកលែងពីវិធានរយៈពេល 10 ថ្ងៃ?**

គេគួរស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ប្រសិនបើពួកគាត់ប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាទូទៅជាមួយបុគ្គលដែលប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺ COVID-19 ដូចជា អ្នកជំងឺមហារីក ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី II ឬប្រសិនបើពួកគាត់រស់នៅ ឬធ្វើការនៅទីកន្លែងប្រមូលផ្តុំគ្នា ទីកន្លែងប្រមូលផ្តុំ (Congregate facilities) រួមមាន៖

- មណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង (Long-term care facilities) (LTCF)
- មណ្ឌលកែប្រែ (Correctional facilities)
- សណ្ឋាគារស្នាក់នៅបន្ទប់ក្រែមួយ (Single Room Occupancy) (SRO)
- អន្តេវាសិកដ្ឋាន (Dormitories)
- ជម្រកសម្រាប់ពលរដ្ឋគ្មានផ្ទះសំបែង (Shelters for unhoused persons)

បុគ្គលសំខាន់មួយចំនួនអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញមុនពេលកំណត់។ នៅក្នុងពេលមានកង្វះខាតបុគ្គលិកធ្ងន់ធ្ងរ បុគ្គលិកផ្នែកថែទាំសុខភាព បុគ្គលិកសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងបុគ្គលិកសេវាសង្គមដែលអាចមានការប៉ះពាល់ទល់មុខផ្ទាល់ជាមួយអតិថិជននៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខុមាលភាពកុមារ ឬមណ្ឌលស្នាក់នៅដោយមានជំនួយ អាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 7 ដរាបណាពួកគាត់មានលទ្ធផលតេស្ត PCR test អវិជ្ជមាននៅបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 5។

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

**តើអ្នកដែលចាក់វ៉ាក់សាំងរួច (vaccinated people) ចាំបាច់ត្រូវធ្វើតេស្តឱ្យស៊ីស្តីដែរឬទេ?**

- អ្នកដែលចាក់វ៉ាក់សាំងរួចដែលប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលសង្ស័យ ឬត្រូវបានបញ្ជាក់ថាមានជំងឺ COVID-19 ពុំចាំបាច់ធ្វើតេស្តឱ្យស៊ីស្តីទេ ប្រសិនបើពួកគាត់បំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដូចខាងក្រោម៖
  - រយៈពេលយ៉ាងតិច 2 សប្តាហ៍ ប៉ុន្តែមិនលើសពី 3 ខែ គិតចាប់ពីពេលដែលអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងដូសចុងក្រោយ ដែលវ៉ាក់សាំងដូសចុងក្រោយមានន័យថា ជាដូសទី 2 នៅក្នុងល្បក 2 ដូស (ដូចជា Pfizer ឬ Moderna) ឬ មួយដូសនៃវ៉ាក់សាំងចំនួនមួយដូស។

**និង**



o ពុំមានរោគសញ្ញា COVID-19 គិតចាប់ពីការប៉ះពាល់ផ្ទាល់លើកចុងក្រោយ។

- ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើ Alex បានទទួលដូសទី 2 នៃវ៉ាក់សាំង Moderna នៅថ្ងៃទី 01 ខែមករា និងបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់នៅថ្ងៃទី 31 ជាមួយបុគ្គលដែលក្រោយមកត្រូវបានធ្វើតេស្តលទ្ធផលវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 នោះ Alex មិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កឡើយ។ ទោះបីយ៉ាងណាការគ្រប់គ្រងដោយការឆ្លងជំងឺរហូតដល់ថ្ងៃទី 12 ខែមេសា។ ប្រសិនបើគាត់មានរោគសញ្ញានៅក្នុងពេលនោះ គាត់គួរដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកភ្លាមៗ និងទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។

**តើខ្ញុំគួរធ្វើតេស្តដែរឬទេ?**

- ប្រសិនបើអ្នកអាចទទួលបានការធ្វើតេស្តដោយសុវត្ថិភាព យើងសូមណែនាំឱ្យអ្នកប៉ះពាល់ធ្វើតេស្តរកមេរោគ។ សូមបញ្ជាក់ថា លទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាននៅក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ពុំមានន័យថា អ្នកមិនអាចគ្មានលទ្ធផលវិជ្ជមាននៅពេលក្រោយទៀតឡើយ។ អ្នកត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ។

**តើគួរធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា?**

- រោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 រួមមាន ក្រុនក្តៅ ឬក្រុនញាក់ ក្អក ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំ ឬដងខ្លួន ឈឺក្បាល ឬលែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិន ឈឺក គឺដៃច្រមុះ ឬហៀរសំបោរ ចងក្អក ឬក្អក ឬរាក។
- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា អ្នកអាចមានជំងឺ COVID-19 ហើយអ្នកគួរអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ។ សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព និងត្រូវធ្វើតេស្តប្រសិនបើអាច។

**ការដាក់កំហិត និងការផ្តល់ព័ត៌មានដែលអនុវត្តទាំងចំពោះអ្នកនៅដាច់ដោយឡែក និងអ្នកធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ**

- សូមនៅស្ងៀមនៅផ្ទះ។ សូមកុំទៅធ្វើការ ឬទឹកនៃសាធារណៈ។
- សូមនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន និងពាក់ម៉ាស់មុខនៅពេលស្ថិតជាមួយអ្នកដទៃ។ សូមស្ងៀមនៅក្នុងបន្ទប់ណាមួយច្បាស់លាស់ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវនៅឆ្ងាយពីអ្នកដែលប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
- សូមប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដោយឡែក ប្រសិនបើអាច។
- សូមកុំចម្អិន ឬបម្រើម្ហូបសម្រាប់អ្នកដទៃ។
- សូមកុំអនុញ្ញាតឱ្យមានអ្នកទៅលេងផ្ទះរបស់អ្នក។
- សូមកុំប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ជិះរថយន្តរួមគ្នា ឬរថយន្តតាក់ស៊ី។

**វិធីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលជំងឺ**

- ត្រូវខ្ទប់មាត់នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់។ ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះដោយប្រើក្រដាសអនាម័យ ឬកណ្តាស់ដាក់ដៃអារ គឺមិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ បន្ទាប់មកត្រូវបោះចោលក្រដាសអនាម័យនោះ ទៅក្នុងធុងសំរាម និងត្រូវលាងដៃភ្លាមៗ។
- ត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងស្អាតល្អដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីក្អក កណ្តាស់ ឬហៀរសំបោរ ឬបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹករួច។ អាចប្រើប្រាស់ទឹកអាណ្តាស់ដែលមានជាតិអាណ្តាស់យ៉ាងតិច 62% ជំនួសឱ្យសាប៊ូ និងទឹកប្រសិនបើមើលទៅគ្មានស្នាមប្រឡាក់។
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់សម្ភារៈក្នុងផ្ទះរួមគ្នា។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់បាន ពែងទឹក សម្ភារៈផ្ទះបាយ កន្សែងពោះគោ សម្ភារៈលើគ្រែ ឬវត្ថុផ្សេងៗទៀតជាមួយសមាជិកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់វត្ថុទាំងនេះរួច ត្រូវលាងសម្អាតឱ្យបានស្អាតល្អ ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក។ សម្លៀកបំពាក់អាចបោកគក់នៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់ទូទៅដោយប្រើទឹកក្តៅ និងទឹកសាប៊ូ ឬអាចដាក់បន្ថែមទឹកធ្វើឱ្យស ឬនៃមិនមែនជារត្នចាំបាច់ឡើយ។
- ត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃ "ដែលមានការប៉ះពាល់ញឹកញាប់ (high-touch)" ឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជា បញ្ជី ផ្ទៃខាងលើកុំ បង្គោលដៃទ្វារ សម្ភារៈបំពាក់ផ្សេងៗ បង្គន់ ទូរស័ព្ទ កេលេទូរទស្សន៍ កូនសោរ ក្តារឆ្នុច គុ និងកុក្កាលគ្រែ។ ជាមួយគ្នានេះ ត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគដែលអាចមានវត្តរាលដាលពីរាងកាយនៅលើនោះ។ ត្រូវប្រើស្រ្សាយបាញ់ ឬក្រណាត់ជូតសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ ទៅតាមការណែនាំនៅលើស្លាកផលិតផល។



**ការអនុវត្តថែទាំនៅផ្ទះ៖**

- ត្រូវសម្រាក ពិសារទឹកឱ្យបានច្រើន លេបថ្នាំ acetaminophen (Tylenol®) ដើម្បីបន្ថយជំងឺគ្រុនក្តៅ និងការឈឺចាប់។
  - សូមបញ្ជាក់ថា កុមារអាយុក្រីចជាង 2 ឆ្នាំមិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំផ្កាសាយទិញខ្លួនឯងដោយពុំបានពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតឡើយ។
  - សូមបញ្ជាក់ថា ថ្នាំមិនអាច “ព្យាបាល (cure)” ជំងឺ COVID-19 និងមិនបញ្ឈប់អ្នកមិនឱ្យឆ្លងជំងឺឡើយ។
- សូមស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាពប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកកាន់តែប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

- **រោគសញ្ញាដែលបង្ហាញថា អ្នកគួរស្វែងរកសេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្ររួមមាន ពិបាកដកដង្ហើម ឈឺមិនព្រមបាត់ ឬណែនដើមទ្រូង អារម្មណ៍មិននឹងនរ មិនដឹងខ្លួន ឬភ្នែកក្រ ភ្លេចបង្កំប្រមាត់។**



**បញ្ជីនេះពុំមានរោគសញ្ញាដែលអាចមានទាំងអស់ឡើយ។**

សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកសម្រាប់រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬជាបញ្ហាព្រួយបារម្ភសម្រាប់អ្នក។

- ប្រសិនបើអាច សូមទូរស័ព្ទជាមុនមុនពេលអញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬមន្ទីរពេទ្យ រួចប្រាប់ថា អ្នកកំពុងកំពុងដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកដោយសារជំងឺ 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 និងរាល់បទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទាំងអស់ មាននៅ៖ <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬសូមចូលមើលវេបសាយ [www.acphd.org](http://www.acphd.org) ទូរស័ព្ទទៅខ្សែជំនួយអំពីជំងឺ COVID តាមរយៈលេខ 510-268-2101 ឬអ៊ីមែលទៅកាន់ [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)។



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

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

ជំងឺ COVID-19 កំពុងរីករាលដាលនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង ហើយអ្នកអាចមានបុគ្គលិកដែលផ្ទុកវីរុសនេះ។ យោងតាមបទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាល (Health Officer Orders) របស់យើង បុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ចាំបាច់ត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ។ នៅថ្ងៃទី 11 ប្រសិនបើពួកគាត់លែងមានជំងឺក្រុនក្តៅ ហើយរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតបានធូរស្រាល ពួកគាត់អាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក និងអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបាន។ **ACPHD សូមណែនាំដោយទទួលបានសម្បជញ្ញាបញ្ជាសម្រាប់បុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមរោគសញ្ញា (ឬពីការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានលើកទីមួយ ប្រសិនបើគ្មានរោគសញ្ញា)។**

បុគ្គលភាគច្រើនដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកជំងឺ COVID-19 ចាំបាច់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃដែលបានប៉ះពាល់។ នៅថ្ងៃទី 11 ប្រសិនបើពួកគាត់ពុំមានរោគសញ្ញាទេ ពួកគាត់អាចចាកចេញពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។ ក្រុមមួយចំនួនគោរពតាមការធ្វើចត្តាឡីស័ក 14 ថ្ងៃ លក្ខខណ្ឌនេះរួមបញ្ចូលទាំងបុគ្គលដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ COVID-19 ផងដែរ (ឧទាហរណ៍ អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី II ឬអ្នកដែលធ្លាប់ព្យាបាលជំងឺមហារីក) ព្រមទាំងអ្នកដែលរស់នៅ ឬធ្វើការនៅទីកន្លែងប្រមូលជុំគ្នា (ឧទាហរណ៍ ពន្ធនាគារ អន្តេវាសិកដ្ឋាន និងមណ្ឌលថែទាំជំងឺជាដើម)។ យើងមិនណែនាំឱ្យនិយោជកតម្រូវឱ្យបុគ្គលិកបង្ហាញលទ្ធផលអវិជ្ជមានដើម្បីអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញឡើយ ប្រសិនបើពួកគាត់បានបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កជាស្ថាពរ។

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

ការធ្វើតេស្តបញ្ជាក់អវិជ្ជមានព័រមែនជាមធ្យោបាយមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីកំណត់ថា តើបុគ្គលនោះអាចចម្លងមេរោគឬអត់ឡើយ ដោយសារការធ្វើតេស្តស្ថានភាពខ្លាំងអាចធ្វើទៅលើភាគល្អិតវីរុសដែលដាប់នៅរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីបុគ្គលម្នាក់លែងអាចចម្លងមេរោគបាន។ ការធ្វើតេស្តបញ្ជាក់ក៏ត្រូវការហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសុខាភិបាលផងដែរ។ **ACPHD មិនផ្តល់លិខិតបញ្ជាក់សម្រាប់អ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ និងមិនណែនាំឱ្យមានលិខិតពិគ្រោះឱ្យ 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>

**គំណត្តាសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម**

- វិធានការត្រូវអនុវត្តចំពោះការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករបស់អ្នកជំងឺ និងការធ្វើចត្តាឡីស័កអ្នកដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ (Isolation of a Case and Quarantine of Contacts) នៅ Alameda County ដែលរួមមាន បទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- ការចាកចេញពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-khm-2021.01.26.pdf>
- ឯកសារណែនាំរបស់ CDPH ស្តីពីការធ្វើចត្តាឡីស័កសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពដែលប៉ះពាល់ជាមួយវីរុស SARS-CoV-2 <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- អ្វីដែលអ្នកគួរដឹងអំពី COVID-19 ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-Khmer.pdf>
- ព័ត៌មានសម្រាប់និយោជិតនៅ Alameda County: <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

**និយមន័យ**

<p><b>អ្នកផ្ទុកជំងឺ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• បុគ្គលដែលត្រូវមន្ទីរពិសោធន៍បញ្ជាក់ថា មានជំងឺ COVID-19</li> <li>• ត្រូវស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែក និងត្រូវជៀសវាងទៅកន្លែងធ្វើការរយៈពេលយ៉ាងតិចដប់ (10) ថ្ងៃ នៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងចុងក្រោយនៃការនៅដាច់ដោយឡែក ពួកគាត់ពុំមានជំងឺគ្រុនក្តៅដោយពុំបានប្រើប្រាស់ថ្នាំ Tylenol ឬថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែលបន្ថយអាការៈគ្រុនក្តៅ ហើយរោគសញ្ញាទាំងអស់ផ្សេងៗទៀតត្រូវមានភាពធ្ងន់ស្រាលព្រមៗគ្នា។ ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់បំពេញលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងអស់នេះ នោះពួកគាត់ត្រូវបានចាត់ទុកថា លែងផ្ទុកជំងឺទៀតហើយ។ ប្រសិនបើពួកគាត់មិនបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងអស់នេះទេ នោះពួកគាត់ត្រូវបន្តនៅដាច់ដោយឡែករហូតទាល់តែពួកគាត់បំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងអស់នេះ។ ពួកគាត់អាចចាកចេញពីការនៅដាច់ដោយឡែក និងត្រឡប់ទៅធ្វើសកម្មភាពដូចប្រក្រតីវិញបាន។ ចំណុចនេះរួមទាំងការត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញផងដែរ។</li> </ul>
<p><b>អ្នកប៉ះពាល់</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់របស់អ្នកផ្ទុកជំងឺ អ្នកថែទាំអ្នកឆ្លង ឬបុគ្គលផ្សេងៗទៀតដែលបានចំណាយពេល <math>\geq 15</math> នាទី នៅក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកផ្ទុកជំងឺ នៅក្នុងអំឡុងពេលឆ្លងរបស់អ្នកផ្ទុកជំងឺ (ដោយមាន ឬគ្មានពាក់ម៉ាស់)។</li> <li>• អ្នកប៉ះពាល់គឺជាអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកផ្ទុកជំងឺនៅក្នុងរយៈពេលឆ្លង។ CDC កំណត់ថា ការទំនាក់ទំនង គឺជាការស្ថិតនៅក្នុងចម្ងាយ 6 ដោយមាន ឬគ្មានពាក់ម៉ាស់ ពីអ្នកដែលមានផ្ទុកជំងឺ នៅក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច 15 នាទី។ ការទំនាក់ទំនងជាប់ៗគ្នាដែលមានរយៈពេលសរុបយ៉ាងតិច 15 នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ អាចចាត់ទុកថាជាការប៉ះពាល់ផ្ទាល់។</li> </ul>





<p><b>រយៈពេលឆ្លង</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• រយៈពេលដែលអ្នកផ្ទុកជំងឺអាចចម្លងវីរុសទៅអ្នកដទៃ ពេលគឺនៅពេលដែលពួកគាត់អាចបង្កការឆ្លង។             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>ការចាប់ផ្តើម</b>រយៈពេលឆ្លង៖ រយៈពេល 48 ម៉ោង មុនពេលចេញរោគសញ្ញាដំបូង (តែអ្នកផ្ទុកជំងឺដែលចេញរោគសញ្ញា) ឬរយៈពេល 48 ម៉ោងមុនពេលប្រមូលសំណាក (អ្នកផ្ទុកជំងឺដែលគ្មានរោគសញ្ញាតែប៉ុណ្ណោះ)។</li> <li>○ <b>ការបញ្ចប់</b>រយៈពេលឆ្លង៖ រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ <b>និង</b>រយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីជាសះស្បើយ។</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>រយៈពេលសម្លៀក</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ចន្លោះពេលដែលអ្នកប៉ះពាល់មានទំនាក់ទំនង រហូតដល់ពេលដែលគាត់ចេញរោគសញ្ញា (ឬអាចចេញរោគសញ្ញា)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ រយៈពេលសម្លៀក៖ 2-14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការទំនាក់ទំនង (ការទំនាក់ទំនងអាចបន្ត)</li> </ul> </li> </ul>



**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](mailto:ncov@acgov.org)

**អាហារ (Food)**

- ធនាគារអាហារ៖ (510) 635-3663 សម្រាប់កម្មវិធីថែទាំអាហារទាំងអស់ សូមចូលមើលវេបសាយ <https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page> រួចសូមចុច បញ្ជីព័ត៌មានអំពីការទទួលបានអាហារ (Food Access Resource List)

**អត្ថប្រយោជន៍ថែទាំសុខភាព (Health Care Benefits)**

- ជំនួយសម្រាប់ការចុះឈ្មោះធនាគារបំរុងសុខភាព អ្នកបច្ចេកទេសធនាគារបំរុងសុខភាព៖ 1-800-422-9495
- ដាក់ពាក្យតាមអនឡាញដើម្បីស្នើសុំជំនួយពីកម្មវិធី MediCAL និងកម្មវិធីផ្សេងទៀត៖ <https://www.mybenefitscalwin.org/>

**ពិគ្រោះ/សុខភាពផ្លូវចិត្ត (Mental Health/Counseling)**

- ACCESS- 1-800-491-9099 8:30-5:00 M-F សេវាជំនួយសម្រាប់អ្នកមានវិបត្តិនៅ Alameda County (24 ម៉ោង) ៖ 1-800-273-8255
- សេវាគាំទ្រអ្នកមានវិបត្តិ (Crisis Support Services of Alameda County Teen Text Line៖ សរសេរអក្សរ "SAFE" ផ្ញើទៅលេខ 20121 ចាប់ពីម៉ោង 4 ល្ងាច ដល់ម៉ោង 11 យប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ខ្សែទូរស័ព្ទព្យាបាលការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន និងបញ្ញនបន្ត (Substance Use Treatment and Referral Helpline)៖ 1-844-682-7215 8:30 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 9:00 យប់ M-F សារជាសំឡេងសម្រាប់ការហៅនៅក្រៅម៉ោងធ្វើការ។
- ខ្សែទូរស័ព្ទជាតិការពារការធ្វើអត្តឃាត (National Suicide Prevention Lifeline) (24 ម៉ោង)៖ 1-800-273-8255 (English) ឬ 1-888-628-9454 (Spanish)
- ខ្សែទូរស័ព្ទវិបត្តិផ្លូវចិត្តធានាជីវិត (Disaster Distress Helpline) (24 ម៉ោង)៖ 1-800-985-5990 ឬផ្ញើសារអក្សរ "TalkWithUs" ទៅលេខ 66746
- សូមចូលមើលវេបសាយ COVID របស់ខោនធី Alameda County ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម៖ <https://covid-19.acgov.org/coping.page>

**ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ (Financial Assistance)**

សូមពិនិត្យមើលរដ្ឋបាលទីក្រុងក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នកពាក់ព័ន្ធនឹងជំនួយហិរញ្ញវត្ថុពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺកូវីដសម្រាប់ទីក្រុងនីមួយៗ៖

- 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>



**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

- 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>
- Piedmont- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>

**ព័ត៌មានអំពីលំនៅដ្ឋាន និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត**

- សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 211

**អាជីព/ការងារ (មជ្ឈមណ្ឌលអាជីព)**

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

# Tips

## ការណែនាំ: តើខ្ញុំអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក(Isolation) នៅពេលណា?

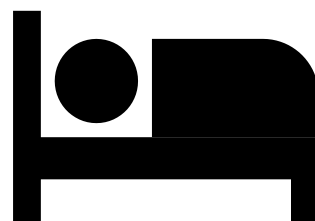


ខ្ញុំគិត ឬដឹងថា ខ្ញុំមានជំងឺ COVID-19 ហើយខ្ញុំមានរោគសញ្ញា។

តើខ្ញុំអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលណា?

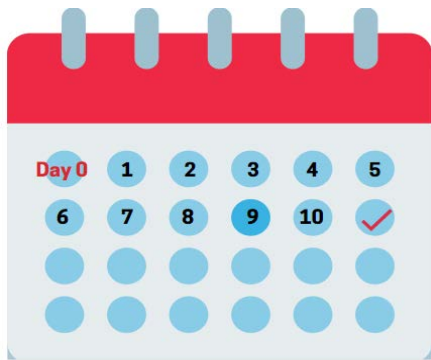
អ្នកអាចនៅក្បែរអ្នកដទៃបន្ទាប់ពី៖

- រយៈពេល 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីអ្នកចេញរោគសញ្ញាជាលើកដំបូង និង
- រយៈពេល 24 ម៉ោងដោយគ្មានជំងឺគ្រុនក្តៅ និង
- រោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 របស់អ្នកបានធូរស្បើយ។



ខ្ញុំបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានមេរោគ COVID-19 ប៉ុន្តែខ្ញុំពុំមានរោគសញ្ញាទេ តើខ្ញុំអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលណា?

ត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃរហូតដល់បញ្ចប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលដែលអ្នកធ្វើតេស្តឃើញមានមេរោគ។



ថ្ងៃសូន្យ (0) គឺជាថ្ងៃដំបូងដែលចេញរោគសញ្ញា ឬថ្ងៃដែលអ្នកត្រូវបានធ្វើតេស្ត។

នៅថ្ងៃទី 11 អ្នកអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។\*

**អ្នកមិនចាំបាច់ទាល់តែធ្វើតេស្តឃើញថាគ្មានមេរោគ ដើម្បីចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក ឬវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញឡើយ។**

\* បុគ្គលមួយចំនួនតូចគួរដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 20 ថ្ងៃនៅពេលមានការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិត។



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)