

តើខ្ញុំគួរធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ?

FAQs



យោងតាមគោលការណ៍ណែនាំដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពថ្មីរបស់មជ្ឈមណ្ឌល Centers for Disease Control and Prevention's (CDC) នាយកដ្ឋាន California Department of Public Health បានចេញគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការធ្វើចត្តាឡីស័កជំងឺ COVID-19 ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពថ្មី។

បទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលខោនធី Alameda (Alameda County Health Officer Order) ស្តីពីការធ្វើចត្តាឡីស័កមាននៅត្រង់នេះ។

តើអ្វីទៅជាការធ្វើចត្តាឡីស័ក?

ការធ្វើចត្តាឡីស័កគឺជាការដាក់បុគ្គលណាម្នាក់ដែលអាចឆ្លង SARS-CoV-2 ដែលជាវីរុសបង្កជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ។

តើនរណាខ្លះត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ក?

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (Close Contact) ជាមួយអ្នកជំងឺ COVID-19 ឬត្រូវបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន វីរុស SARS-CoV-2 អ្នកអាចនឹងមានការឆ្លង ហើយត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ក។

ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (Close Contact) មានន័យថា អ្នកបានស្ថិតក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីបុគ្គលដែលមានផ្ទុកជំងឺកូវីដ 19 ក្នុងរយៈពេលសរុបចាប់ពី 15 នាទី ឡើងទៅ ទោះបីអ្នកបានពាក់ម៉ាស់ក៏ដោយ។

រយៈពេលខ្លីៗដែលសរុបស្មើនឹង 15 នាទី ក្នុងថ្ងៃតែមួយក៏រាប់ថា ជាការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ផងដែរ។ ការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ក៏មានន័យថា អ្នកបានប៉ះពាល់រយៈពេលតិចជាង ប៉ុន្តែការប៉ះពាល់ច្រើនជាមួយនឹងតំណក់ទឹកតូចៗតាមផ្លូវដង្ហើមពីបុគ្គលដែលមានផ្ទុកជំងឺកូវីដ 19 ផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ បុគ្គលមានជំងឺ បានក្អកដាក់អ្នកដោយផ្ទាល់។

បុគ្គលដែលមានជំងឺកូវីដ 19 ត្រូវបានធ្វើតេស្តរកឃើញវីរុស SARS-CoV-2 ពុំចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬធ្វើតេស្តម្តងទៀតរយៈពេលរហូតដល់ 3 ខែ បន្ទាប់ពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក ដរាបណាពួកគាត់ពុំមានអាក្រក់។ អ្នកដែលមានអាក្រក់នៅក្នុងរយៈពេល 3 ខែ អាចនឹងត្រូវធ្វើតេស្តម្តងទៀត ហើយត្រូវទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំរបស់គាត់។

តើខ្ញុំគួរធ្វើតេស្តរកមេរោគដែលរួចនៅក្នុងរយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក?

ប្រសិនបើមាន អាក្រក់ នៅក្នុងរយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក អ្នកគួរធ្វើតេស្តរកមេរោគ។ បើទោះជាអ្នកមិនមានអាក្រក់សញ្ញាក៏ដោយ ACPHD សូមណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តរកវីរុស SARS-CoV-2 នៅក្នុងចន្លោះពេលពី 4 ទៅ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់។

តើនរណាខ្លះគួរធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃ?

រយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក 14 ថ្ងៃនៅតែជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ដូច្នេះទើបចាំបាច់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃ ប្រសិនបើអ្នកមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយទន់ខ្សោយ។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅទីកន្លែងណាមួយខាងក្រោម អ្នកត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយ៖

- មណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង (Long-term care facilities, LTCF)¹
- មណ្ឌលកែប្រែ
- សណ្ឋាគារស្នាក់នៅបន្ទប់តែមួយ (Single Room Occupancy SRO)
- អន្តេវាសិកដ្ឋាន
- ជម្រកសម្រាប់ពលរដ្ឋគ្មានផ្ទះសំបែង

ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ (Close Contact) ជាមួយអ្នកផ្ទុកជំងឺត្រូវបានហៅថា “ថ្ងៃ 0”។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានអាក្រក់សញ្ញា ហើយតេស្តរបស់អ្នកមានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន (ប្រសិនបើបានធ្វើតេស្ត) នោះការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃរបស់អ្នកបញ្ចប់នៅថ្ងៃទី 15។ ឧទាហរណ៍ប្រសិនបើការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ចុងក្រោយរបស់អ្នកនៅថ្ងៃទី 2 ខែមករា នោះថ្ងៃចុងក្រោយគឺនៅថ្ងៃទី 15។

¹LTCF ដែលខ្លះបុគ្គលិកធ្វើការនៅក្នុងពេលផ្ទុះជំងឺ គួរពិគ្រោះយោបល់ជាមួយ ACPHD ដើម្បីទទួលបានការណែនាំបន្ថែមអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក។



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



តើនរណាខ្លះអាចបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កបន្ទាប់ពីរយៈពេល 10 ថ្ងៃ?

ប្រសិនបើអ្នកមិនបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយបុគ្គលដែលប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ (**high risk for severe disease**) ហើយអ្នកពុំមានរោគសញ្ញា នោះអ្នកអាចបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើការប៉ះពាល់ផ្ទាល់លើកចុងក្រោយរបស់អ្នកនៅថ្ងៃទី 1 ខែមករា នោះថ្ងៃទីមួយនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 10 ថ្ងៃ គឺនៅថ្ងៃទី 2 ខែមករា ហើយថ្ងៃចុងក្រោយគឺនៅថ្ងៃទី 11 ខែមករា។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេលតិចជាង 14 ថ្ងៃ អ្នកត្រូវ៖

1. តាមដានខ្លួនអ្នកអំពីរោគសញ្ញា COVID-19 រយៈពេល 14 ថ្ងៃ ពេញ។ ប្រសិនបើអ្នកចេញរោគសញ្ញា ត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក (**self-isolate**) ភ្លាម ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងធ្វើតេស្តរកមេរោគ។
2. ប្រើប្រាស់របាំងមុខ និងស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ពេលស្ថិតនៅក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក រយៈពេល 14 ថ្ងៃ ពេញ។

តើនរណាខ្លះដែលអាចបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កបន្ទាប់ពីរយៈពេល 7 ថ្ងៃ?

នៅពេលមានកង្វះខាតបុគ្គលិកសំខាន់ៗ (critical staffing shortage)² បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព (health care personnel, HCP)³ បុគ្គលិកឆ្លើយតបពេលមានគ្រោះអាសន្ន (emergency response workers) និងបុគ្គលិកសេវាសង្គម (social service workers) ដែលធ្វើការទល់មុខផ្ទាល់ (face-to-face) ជាមួយអតិថិជននៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខុមាលភាពកុមារ (child welfare system) ឬនៅមណ្ឌលស្នាក់នៅដោយមានជំនួយ (assisted living facilities) អាចត្រូវបានទៅធ្វើការរយៈពេល 7 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ផ្ទាល់លើកចុងក្រោយ៖ អ្នកត្រូវមានការធ្វើតេស្ត PCR អវិជ្ជមានបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 5 និងពុំមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។

ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើការប៉ះពាល់ផ្ទាល់លើកចុងក្រោយរបស់អ្នកនៅថ្ងៃទី 1 ខែមករា នោះការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 7 ថ្ងៃ គឺស្ថិតនៅថ្ងៃទី 2 ខែមករា ហើយថ្ងៃចុងក្រោយគឺថ្ងៃទី 8 ខែមករា ដោយមានការធ្វើតេស្តបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 6 ខែមករា។

ខាងក្រោមជាករណីលើកលែងមួយចំនួនសម្រាប់បុគ្គលដែលបញ្ចប់ការធ្វើតេស្តបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 7 ៖

1. ប្រសិនបើអ្នកបម្រើការងារនៅមណ្ឌល ដែលមានការផ្ទុះឡើងនូវជំងឺ (experiencing an outbreak) (ដូចជា ការចម្លងដែលបានសង្ស័យ ឬបញ្ជាក់) ACPHD ណែនាំថា អ្នកគួរធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃ ពេញ។
2. ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅទីកន្លែងណាមួយដែលកន្លែងនោះអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយទន់ខ្សោយធ្ងន់ធ្ងរ (severely immunocompromised patients) (ឧទាហរណ៍ អ្នកដែលបណ្តុះខ្លួនឡើងវិញ ឬសរីរាង្គរឹង ឬធ្លាប់ឆ្លងកាត់ការព្យាបាលដោយសារធាតុគីមី) អ្នកគួរបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃពេញ ឬអាចប្រគល់ការងារបណ្តោះអាសន្នដើម្បីថែទាំអ្នកជំងឺផ្សេងទៀត។

ប្រសិនបើអ្នកបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 7 ថ្ងៃ អ្នកត្រូវ៖

1. ពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលនៅពេលធ្វើការ ក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ពេញ។
2. តាមដានខ្លួនអ្នកអំពីរោគសញ្ញា COVID-19 រយៈពេល 14 ថ្ងៃ ពេញ។ ប្រសិនបើអ្នកចេញរោគសញ្ញា ត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក (**self-isolate**) ភ្លាម ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងធ្វើតេស្តរកមេរោគ។
3. ប្រើប្រាស់របាំងមុខ និងស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ពេលស្ថិតនៅក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក រយៈពេល 14 ថ្ងៃ ពេញ។

នៅពេលមានកង្វះខាតបុគ្គលិកសំខាន់ៗ បុគ្គលមួយចំនួនដែលធ្វើការនៅក្នុងវិស័យសុវត្ថិភាពសាធារណៈ (ឧទាហរណ៍ EMT មន្ត្រីអនុវត្តច្បាប់ និងអ្នកពន្លត់អគ្គិភ័យ អាចត្រូវការត្រឡប់ទៅធ្វើការនៅមុនការបញ្ចប់

ចត្តាឡីស័ក។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីស្ថានភាពសេស សូមមើល [Alameda County Health Officer Order 20-06](#) ។

2 កង្វះបុគ្គលិកសំខាន់ៗកើតឡើងនៅពេលដែលពុំមានបុគ្គលិកគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្តល់ជូនសេវាថែទាំអ្នកជំងឺ អ្នកស្នាក់នៅ ឬអ្នកស្នាក់នៅជាមួយ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ នៅពេលដែលបញ្ហាកង្វះខាតបុគ្គលិកសំខាន់ៗកើតឡើងនៅ កន្លែងថែទាំសុខភាព មណ្ឌលនានា គួរពិចារណាម៉ត់ចត់អំពីការលុបចោលដំណើរទស្សនកិច្ច និងនីតិវិធីដែលមិនចាំបាច់ កែប្រែការវិភាគរបស់បុគ្គលិក ការលុបចោល ឬការពន្យារពេលលម្អិតសម្រាករបស់និយោជិត ការជួល HCP បន្ថែម និងការជួល HCP ទៅទីតាំងដែលគាំទ្រសកម្មភាពថែទាំអ្នកជំងឺ។ ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីបញ្ហាកង្វះខាតបុគ្គលិកសំខាន់ៗអាចរកបាននៅក្នុងការយល់ព្រមស្រុក ស្តីពីការកាត់បន្ថយបញ្ហាកង្វះខាតបុគ្គលិកបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់ CDC ។

3 បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពត្រូវបានកំណត់ថាជាបុគ្គល ទាំងទទួលបានប្រាក់ឈ្នួល និងមិនទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលដែលធ្វើការនៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំអ្នកជំងឺ ដែលអាចប្រឈមនឹងភ្នាក់ងារបង្ករោគ (ឧទាហរណ៍ ឈាម ជាលិកា រតករាងកាយ) ដូចជាមនុស្សដែលមានជាតិកម្រិត ខ្ពស់ខាងលើ ឬក្នុងឡូល) ។ HCP គួរពិចារណាអំពីការប៉ះពាល់ នៅកន្លែងធ្វើការដោយប្រើប្រាស់គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់វាយតម្លៃហានិភ័យ និងកំហិតការងារសម្រាប់បុគ្គលថែទាំសុខាភិបាលដែលអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺកូវីដ 19 របស់ CDC ។