



ការធ្វើចត្តាឡីស័កគឺជាការដាក់បុគ្គលម្នាក់ដែលអាចប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ បទបញ្ជាស្តីពីការធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់ខោនធី Alameda (Alameda County Quarantine Order) មានបង្ហាញអំពីវិធានសម្រាប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កទាំងអស់។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កដែរឬទេប្រសិនបើខ្ញុំបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញរួចហើយ?

ករណីភាគច្រើនបំផុត មិនចាំបាច់ទេ! ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញរួចហើយ និងពុំមានរោគសញ្ញា នោះអ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ផ្ទាល់² ជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ឡើយ។ អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញភាគច្រើនដែលពុំមានរោគសញ្ញាអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19។

មានករណីលើកលែងមួយចំនួន៖

- អ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញដែលរស់នៅជាក្រុម³ នៅតែត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់។
- អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព⁴ គួរអនុវត្តតាមការណែនាំសម្រាប់ការត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញនៅក្នុង [California Department of Public Health AFL 21-08.2](https://www.cdph.ca/Programs/CID/DCDC/Pages/Imz/2021/21-08-2.aspx)។

តើខ្ញុំគួរធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេលប៉ុន្មានប្រសិនបើខ្ញុំមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ?

ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញទេ នោះការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃគឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីការពារអ្នកដទៃ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរាតត្បាតជំងឺ COVID-19។

ចំណុចនេះមានសារសំខាន់ប្រសិនបើអ្នកតែងតែមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយបុគ្គលដែលប្រឈមខ្លាំងនឹងការមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាបុគ្គលដែលប្រព័ន្ធភាពសុទ្ធន់ខ្សោយជាដើម។

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅ ឬធ្វើការជាក្រុម³ អ្នកត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីថ្ងៃប៉ះពាល់ផ្ទាល់លើកចុងក្រោយ។

តើខ្ញុំរាប់រយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក 14 ថ្ងៃយ៉ាងដូចម្តេច?

ថ្ងៃប៉ះពាល់ផ្ទាល់លើកចុងក្រោយជាមួយបុគ្គលដែលផ្ទុកជំងឺត្រូវបានហៅថា “ថ្ងៃ 0”។ ប្រសិនបើអ្នកពុំមានរោគសញ្ញាទេ ហើយការធ្វើតេស្តរបស់អ្នកអវិជ្ជមាន (ប្រសិនបើបានធ្វើតេស្ត) នោះការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14 ថ្ងៃត្រូវបញ្ចប់នៅថ្ងៃទី 15។

ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើការប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយរបស់អ្នកនៅថ្ងៃទី 1 ខែមិថុនា នោះថ្ងៃដំបូងនៃការធ្វើចត្តាឡីស័កគឺថ្ងៃទី 2 ខែមិថុនា ហើយថ្ងៃចុងក្រោយគឺថ្ងៃទី 16 ខែមិថុនា។

1 បានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ គឺមានន័យថា មានរយៈពេល ២២ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងដូសចុងក្រោយ (ឬតែមួយ) ដែលបានអនុម័តដោយរដ្ឋបាលអាហារ និងឱសថ (Food and Drug Administration, FDA) ឬអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)។

2 ការប៉ះពាល់ផ្ទាល់មានន័យថា អ្នកបានស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីបុគ្គលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 រយៈពេលសរុបចាប់ពី 15 នាទីឡើងទៅ ទោះបីអ្នកទាំងពីរពាក់ម៉ាស់ក៏ដោយ។ រយៈពេលកិច្ចជាងនេះដែលសរុបលើសពី 15 នាទីនៅថ្ងៃតែមួយក៏ហៅថាការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ផងដែរ។ ការប៉ះពាល់ផ្ទាល់អាចមានន័យផងដែរថា អ្នកមានការប៉ះពាល់ខ្លី ប៉ុន្តែច្រើនជាមួយតំណក់ផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នកផ្ទុកជំងឺ COVID-19។ ឧទាហរណ៍ អ្នកឈឺបានក្អកដាក់អ្នកដោយផ្ទាល់។ អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពដែលមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់គួរអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការវាយតម្លៃហានិភ័យ [CDC \(CDC risk assessment guidance\)](https://www.cdc.gov/media/releases/2021/s0811-cdc-risk-assessment-guidance.html)។

3 ការនៅជាក្រុម រួមមានមណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង មណ្ឌលកែប្រែ សណ្ឋាគារស្នាក់នៅបន្ទប់តែមួយ (SRO) អន្តេវាសិកដ្ឋាន ទីជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង។

4 បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពត្រូវបានកំណត់ថា បុគ្គលដែលបាន ឬមិនបានទទួលប្រាក់បៀវត្ស ដែលធ្វើការនៅកន្លែងថែទាំអ្នកជំងឺដែលអាចប៉ះពាល់ជាមួយភ្នាក់ងារជំងឺ (ដូចជា ឈាម ជាលិកា សារធាតុរាវរាងកាយព្រមទាំងបរិក្ខារដែលជាប់មេរោគ ថ្លៃ ឬខ្យល់)។ HCP គួរចាត់ទុកថាមានការប៉ះពាល់នៅកន្លែងធ្វើការដោយប្រើប្រាស់គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការវាយតម្លៃហានិភ័យ និងការការពារកន្លែងធ្វើការសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពដែលអាចប៉ះពាល់ជំងឺ COVID-19 របស់ CDC ([Guidance for Risk Assessment and Work Restrictions for Healthcare Personnel with Potential Exposure to COVID-19](https://www.cdc.gov/media/releases/2021/s0811-cdc-risk-assessment-guidance.html))។



តើនរណាអាចបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កបន្ទាប់ពីរយៈពេល 10 ថ្ងៃ?

អ្នកអាចបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កបន្ទាប់ពីរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ប្រសិនបើអ្នកពុំមានរោគសញ្ញា និងមិនប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ជាប្រចាំជាមួយបុគ្គលដែលមានមានភាពប្រឈមខ្លាំង និងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ចុងក្រោយរបស់អ្នកនៅថ្ងៃទី1 នោះថ្ងៃទីមួយនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 10 ថ្ងៃ គឺនៅថ្ងៃទី2 ខែមិថុនា ហើយថ្ងៃ ចុងក្រោយគឺថ្ងៃទី11 ខែមិថុនា។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេលតិចជាង 14 ថ្ងៃ អ្នកត្រូវ៖

- តាមដានខ្លួនរករោគសញ្ញា COVID-19 រយៈពេល 14 ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា សូមដាក់ខ្លួននៅ ដាច់ដោយឡែកភ្លាមៗ ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ សុខភាពរបស់អ្នក និងទៅទទួលការធ្វើតេស្ត។
- សូមប្រើប្រាស់របាំងមុខ (ម៉ាស) ហើយស្ថិតនៅ ចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅពេលអ្នកស្ថិត នៅក្រៅផ្ទះរបស់អ្នករយៈពេល 14 ថ្ងៃ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កដែរឬទេ ប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ?

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងរយៈពេល 3 ខែ ចុងក្រោយ ហើយអ្នកពុំមានរោគសញ្ញាណាមួយ នោះអ្នក ពុំចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬធ្វើតេស្តឡើយ។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៅក្នុងរយៈពេល 3 ខែ សូម ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ អ្នក អាចនឹងត្រូវធ្វើតេស្តម្តងទៀត។

5 កង្វះខាតបុគ្គលិកសំខាន់ៗកើតឡើងនៅពេលដែលមានបុគ្គលិកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផ្តល់ការថែទាំដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកជំងឺ ពលរដ្ឋ ឬអ្នករស់នៅក្នុងមណ្ឌល។ នៅពេលកង្វះខាតបុគ្គលិកសំខាន់ៗកើតឡើងនៅក្នុងកន្លែងថែទាំសុខភាព មណ្ឌលគួរពិចារណា លុបចោលការសួរសុខទុក្ខមិនសំខាន់ និងនីតិវិធីផ្សេងៗ ដោយកែសម្រួលកាលវិភាគបុគ្គលិក លុបចោល ឬពន្យារពេលការឈប់ សម្រាករបស់បុគ្គលិក ជួល HCP បន្ថែម និងប្តូរវេន HCP ទៅមុខតំណែងដែលគាំទ្រដល់សកម្មភាពថែទាំ អ្នកជំងឺ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកង្វះខាតបុគ្គលិកសំខាន់ៗមាននៅក្នុងឯកសារយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាខ្វះខាតបុគ្គលិកថែទាំសុខ ភាពរបស់ CDC ([Strategies to Mitigate Healthcare Personnel Staffing Shortages](#))។ LTCF ដែលជួបប្រទះបញ្ហាខ្វះខាតបុគ្គលិកសំខាន់ នៅក្នុងពេលជំងឺផ្ទុះឡើង គួរពិគ្រោះជាមួយ ACPHD ដើម្បីទទួលបានការណែនាំបន្ថែមអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើតេស្តដែរឬទេនៅពេលកំពុងធ្វើចត្តាឡី ស័ក?

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៅក្នុងពេលធ្វើចត្តាឡី ស័ក អ្នកត្រូវធ្វើតេស្តភ្លាមៗ។ ទោះបីអ្នកពុំមានរោគ សញ្ញាក៏ដោយ ACPHD សូមណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តនៅថ្ងៃ ឬ បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 5 (ប៉ុន្តែមុនថ្ងៃទី10)។

តើនរណាខ្លះត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យត្រឡប់ទៅធ្វើការមុន បញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក?

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព (HCP) នៅមណ្ឌលថែទាំជំងឺ ធ្ងន់ធ្ងរ និងមណ្ឌលថែទាំជំនាញគួរអនុវត្តតាមគោល ការណ៍ណែនាំនៅក្នុង [AFL 21.08.2](#) របស់នាយកដ្ឋាន សុខភាពសាធារណៈ: [California \(California Department of Public Health AFL 21.08.2\)](#)។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី HCP នៅទីកន្លែងផ្សេងទៀតគួរដកចេញពីការងារនៅក្នុងរយៈ ពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក លើកលែងតែក្នុងករណីមានក ង្វះខាតបុគ្គលិកសំខាន់ៗ។

បុគ្គលិកឆ្លើយតបស្ថានភាពអាសន្ន និងបុគ្គលិកសេវា សង្គមដែលធ្វើការដោយជួបផ្ទាល់ជាមួយអតិថិជននៅ ក្នុងប្រព័ន្ធសុខុមាលភាពកុមារ ឬនៅមណ្ឌល ស្នាក់នៅដោយមានជំនួយក៏អាចត្រឡប់ទៅធ្វើការមុន បញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កផងដែរនៅក្នុងពេលមានកង វះខាតបុគ្គលិកសំខាន់ៗ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីស្ថានភាពពិសេសទាំងនេះ សូមមើលបទបញ្ជាចត្តាឡីស័កខោនធី [Alameda \(Alameda County Quarantine Order\)](#)។



**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