



ដូចម្តេចដែលហៅថា ការធ្វើចត្តាឡីស័ក?

ការធ្វើចត្តាឡីស័កគឺជាការរក្សាទុកបុគ្គលណាម្នាក់ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយ SARS-CoV-2 ដែលរីករាលដាលជាង COVID-19 ឱ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។

<p>ធ្វើចត្តាឡីស័ក</p>	<ul style="list-style-type: none"> មិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង 	<ul style="list-style-type: none"> ស្ថិតនៅផ្ទះរយៈពេល 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់បុគ្គលដែលបានជំងឺ COVID-19 ការធ្វើចត្តាឡីស័កអាចបញ្ចប់នៅពេលបញ្ចប់ថ្ងៃទី 5 ប្រសិនបើអ្នកនៅតែគ្មានរោគសញ្ញា <ul style="list-style-type: none"> នៅថ្ងៃទី 5 ឬថ្ងៃបន្តបន្ទាប់ អ្នកត្រូវធ្វើតេស្ត COVID-19 មុនពេលបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក។ ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬសម្រេចថាមិនធ្វើតេស្ត គួរធ្វើចត្តាឡីស័កដល់ថ្ងៃទី 10។ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានជិតនៅពេលស្ថិតនៅក្បែរអ្នកដទៃឱ្យបានរយៈពេលសរុប 10 ថ្ងៃ ជាពិសេសពេលស្ថិតនៅកន្លែងបិទជិត (សូមមើលការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ខាងក្រោមដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម)។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា សូមស្នាក់នៅផ្ទះ រួចធ្វើតេស្តប្រសិនបើអាច។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។
<p>មិនធ្វើចត្តាឡីស័ក</p>	<ul style="list-style-type: none"> បានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ មុនពេលឆ្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ 	<ul style="list-style-type: none"> ធ្វើតេស្តនៅថ្ងៃទី 5។ <ul style="list-style-type: none"> ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ ករណីលើកលែង៖ អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តរហូតដល់រយៈពេល 90 បន្ទាប់ពីបានឆ្លងជំងឺ COVID-19។ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានជិតនៅពេលស្ថិតនៅក្បែរអ្នកដទៃឱ្យបានរយៈពេលសរុប 10 ថ្ងៃ ជាពិសេសពេលស្ថិតនៅកន្លែងបិទជិត (សូមមើលការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ខាងក្រោមដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម)។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា សូមស្នាក់នៅផ្ទះ រួចធ្វើតេស្តប្រសិនបើអាច។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក។ បុគ្គលដែលរស់នៅ ធ្វើការ ឬចុះទៅកាន់ទីកន្លែងដែលត្រូវបានចាត់ទុកថា មានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានជនងាយរងគ្រោះ (ឧទាហរណ៍៖ មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំ ពន្ធនាគារ ទីជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង) គួរអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំបន្ថែមរបស់ទីកន្លែងទាំងនោះ។

កំណត់សម្គាល់ (4/18/22)៖

Alameda County Local Health Jurisdiction (យុត្តាធិការសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានខោនធី Alameda) បន្តអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំ CDC ដែលមានភាពតឹងរ៉ឹងជាងគោលការណ៍ដែលអនុវត្តដោយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ California (California Department of Public Health) និងក្រុង Berkeley ដែលជាយុត្តាធិការសុខភាពក្នុងមូលដ្ឋានឯករាជ្យ។ គោលការណ៍ណែនាំខាងលើបង្ហាញអំពីលក្ខខណ្ឌរបស់ខោនធី Alameda ទោះបីហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺអាចកើតឡើងនៅក្នុងរយៈពេល 5 ថ្ងៃចុងក្រោយក៏ដោយ។ ការស្ថិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃរយៈពេល 10 ថ្ងៃ នៅតែជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត។

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីវ៉ាក់សាំង ឬសិទ្ធិទទួលបានដូសដំបូង សូមចូលមើលគេហទំព័រ www.bit.ly/Vx-Eligible

គោលការណ៍ណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់៖

ការពាក់ម៉ាស់មានសារៈសំខាន់ក្នុងការការពារអ្នកដទៃរហូតដល់រយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបប្រើប្រាស់ម៉ាស់ឱ្យបានប្រសិទ្ធភាពបំផុត សូមចូលមើលគេហទំព័រ <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