



បុគ្គលដែលធ្វើតេស្ត ឃើញវិជ្ជមានជំងឺកូវីដ-19	សេចក្តីណែនាំ
--	--------------

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញលទ្ធផលវិជ្ជមានជំងឺកូវីដ អ្នកគួរតែនៅដាច់តែឯង មិនថាអ្នកបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង ឬក៏គ្មានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។


ការមិនអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអាចបង្កើនលទ្ធភាពនៃការចម្លងជំងឺកូវីដ-19 ទៅឲ្យអ្នកដទៃ។

- **ស្នាក់នៅផ្ទះយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ។**
- **អាចឈប់នៅដាច់តែឯង ក្រោយថ្ងៃទី 5 ប្រសិនបើ៖**
 - គ្មានរោគសញ្ញា ឬមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល និងបាត់ទៅវិញ។ និង
 - អ្នកមិនគ្រុនក្តៅក្នុងពេល 24 ម៉ោង (ដោយគ្មានប្រើថ្នាំបញ្ឈប់ការកំដៅឡើយ)។
- ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាគ្រុនក្តៅ ត្រូវបន្តនៅដាច់តែឯង រហូតទាល់តែលែងគ្រុនក្តៅក្នុងពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោង (ដោយគ្មានប្រើថ្នាំបញ្ឈប់ការកំដៅ ដូចជា ថ្នាំ Tylenol/ibuprofen ឡើយ)។
- ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតមិនបាត់ទៅវិញទេ ត្រូវបន្តនៅដាច់តែឯង រហូតទាល់តែរោគសញ្ញាបាត់ទៅវិញ ឬរហូតដល់ក្រោយថ្ងៃទី 10។
- ពាក់ម៉ាស់បិទជិតល្អ ពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃសម្រាប់រយៈពេលសរុប 10 ថ្ងៃ ជាពិសេសពេលស្ថិតនៅក្នុងអគារ (សូមអានសេចក្តីណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ខាងក្រោម)។
- មានថ្នាំបង្ការកុំឲ្យឈឺជំងឺកូវីដ-19 ជូនជូរ។ សូមចូលទៅ <https://covid-19.acgov.org/treatment.page>

អ្នករស់នៅ ធ្វើការ ឬទៅទីកន្លែងដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងជំងឺកូវីដ-19 ជូនជូរឬក៏មានវត្តមានជនងាយរងគ្រោះ (ឧទាហរណ៍៖ មន្ទីរថែទាំសុខភាព និងសង្គ្រោះបន្ទាន់ ពន្ធនាគារ ទីជម្រកអ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង) គួរតែអនុវត្តតាមលក្ខខណ្ឌសេចក្តីណែនាំបន្ថែមរបស់ទីតាំង។

សម្គាល់៖
គោលការណ៍ណែនាំខាងលើនេះបញ្ជាក់ពីអនុសាសន៍ថ្មីបំផុតរបស់ CDC និង CDPH (California Department of Public Health)។ គោលការណ៍ណែនាំមានជូនអ្នកជាជម្រើស ថ្វីបើអាចមានហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺក្រោយរយៈពេល 5 ថ្ងៃក៏ដោយ។ ការនៅដាច់តែឯងពីអ្នកដទៃសម្រាប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃ នៅតែជាជម្រើសមានសុវត្ថិភាពបំផុត។

សេចក្តីណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់៖
ការពាក់ម៉ាស់បិទជិតល្អ មានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារអ្នកដទៃក្នុងអំឡុងពេល 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃអ្នកចាប់ផ្តើមឆ្លងជំងឺនេះ។ ក្រោយពីឈប់នៅដាច់តែឯង គេអាចដោះម៉ាស់របស់ខ្លួន មុនរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ប្រសិនបើធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមានចំនួនពីរដងបន្តបន្ទាប់គ្នាក្នុងចន្លោះ 24 ម៉ោង (តេស្តអង់ទីហ្សែនជាការល្អប្រសើរ)។ សម្គាល់៖ នេះនឹងអនុវត្តតែចំពោះសាធារណជនប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែមិនអាចអនុវត្តចំពោះបុគ្គលិកត្រូវបានធានារ៉ាប់រងឡើយ ដោយសារខ្លឹមសារបច្ចុប្បន្នក្នុងបទប្បញ្ញត្តិ CalOSHA។ ស្វែងយល់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបទទួលបាននូវការការពារខ្លាំងបំផុតពីម៉ាស់នៅលើ <https://www.bit.ly/3TayrUV>



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – ប្រធានទីភ្នាក់ងារ
Kimi Watkins-Tartt – នាយក
Nicholas Moss, MD – មន្ត្រីសុខាភិបាល

ទំនាក់ទំនង
Public Health Department:
(510) 267-8000 ខ្សែទូរស័ព្ទមេ
ព័ត៌មានអំពីកូវីដ -19:
(510) 268-2101
www.acphd.org



តើអ្នកគឺជាអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ឬ?

អ្នកគឺជាអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ប្រសិនបើអ្នកដកខ្យល់ដង្ហើមក្នុងអគារជាមួយបុគ្គលមានជំងឺកូវីដ-19 រយៈពេល 15 នាទី ឬលើសនេះក្នុងពេល 24 ម៉ោង។



ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជំងឺកូវីដ-19 (អ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់)	វិធានការការពារអ្នកដទៃ
<p>ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់បានប៉ះពាល់នឹងបុគ្គលមានជំងឺកូវីដ-19 អ្នកមិនត្រូវនៅដាច់តែឯងឡើយ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានៃជំងឺនេះ អ្នកត្រូវនៅដាច់តែឯង ភ្លាមៗ ហើយត្រូវធ្វើតេស្តរកជំងឺកូវីដ-19!</p> <p>ពាក្យ ប៉ះពាល់ មានន័យថា ដកខ្យល់ដង្ហើមក្នុងអគារតែមួយ ក្នុងរយៈពេលសរុប 15 នាទី ក្នុងពេល 24 ម៉ោង។ (ឧទាហរណ៍៖ ប៉ះពាល់ 5 នាទី ចំនួន 3 លើកផ្សេងៗគ្នា ស្មើនឹងប៉ះពាល់ 15 នាទី)។</p> <p>ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺកូវីដ-19 អ្នកអាចចាប់ផ្តើមចម្លងមេរោគនេះ 2 ថ្ងៃ មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញាណាមួយ ដូចជា ក្អក ឈឺក រាករស អស់កម្លាំង ឬឈឺក្បាល (ឬ 2 ថ្ងៃ មុនពេលអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្លាក់ខ្លួនឈឺទេនោះ)។</p>	<ul style="list-style-type: none"> ធ្វើតេស្តរកជំងឺកូវីដ-19 ក្នុងពេល 3 ទៅ 5 ថ្ងៃ ក្រោយពីបានប៉ះពាល់។ ពាក់ម៉ាស់បិទជិតល្អ ពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃ សម្រាប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃ ជាពិសេស ពេលស្ថិតនៅក្នុងអគារ។ តាមដានសុខភាពរបស់ខ្លួនឱ្យបានដិតដល់ ដើម្បីរករោគសញ្ញាផ្សេងៗក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃ។ <ul style="list-style-type: none"> ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ រហូតទាល់តែអ្នកអាចធ្វើតេស្តរកជំងឺកូវីដ-19 បាន។ បើតេស្តទីមួយរបស់អ្នកអវិជ្ជមាន ត្រូវរង់ចាំ 24 ទៅ 48 ម៉ោង ហើយធ្វើតេស្តមួយទៀត ព្រោះមនុស្សមួយចំនួនដែលមានជំងឺកូវីដ-19 ធ្វើតេស្តមិនឃើញវិជ្ជមានភ្លាមៗឡើយ។ ប្រសិនបើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 របស់អ្នកឃើញវិជ្ជមាន ត្រូវអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំស្តីពីការនៅដាច់តែឯង៖ https://bit.ly/AC-C19 អ្នករស់នៅ ធ្វើការ ឬទៅកន្លែង ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងជំងឺកូវីដ-19 ធ្ងន់ធ្ងរ ឬក៏មានវត្តមានជនងាយរងគ្រោះ (ឧទាហរណ៍៖ មន្ទីរពេទ្យសុខភាព និងសង្គ្រោះបន្ទាន់ ពន្ធនាគារ ទីជម្រកអ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង) គួរតែអនុវត្តលក្ខខណ្ឌ ឬសេចក្តីណែនាំបន្ថែមរបស់ទីតាំង។

សម្គាល់៖ ខណៈដែលអ្នកមិនត្រូវបានតម្រូវឱ្យនៅដាច់តែឯង អ្នកត្រូវពិចារណាជៀសវាងអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់កើតជំងឺកូវីដ-19 ធ្ងន់ធ្ងរ សម្រាប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃ ដូចជា៖ មនុស្សចាស់ អ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ អ្នកមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរឱ្យប្រព័ន្ធសុំចុះខ្សោយ និងអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង។ ស្វែងយល់ព័ត៌មាន/ធនធានបន្ថែមនៅ <https://bit.ly/AC-C19>

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំវ៉ាក់សាំង ឬលក្ខណៈសម្បត្តិទទួលបានដូសដម្រុញ សូមចូលទៅ៖ www.bit.ly/Vx-Eligible

សេចក្តីណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់៖

ការពាក់ម៉ាស់បិទជិតល្អរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ក្រោយពីប៉ះពាល់នឹងជំងឺនេះ មានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារអ្នកដទៃ។ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបពាក់ម៉ាស់ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត សូមអានតំណភ្ជាប់នេះ៖

<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 – ប្រធានទីភ្នាក់ងារ
Kimi Watkins-Tartt – នាយក
Nicholas Moss, MD – មន្ត្រីសុខាភិបាល

ទំនាក់ទំនង
Public Health Department:
(510) 267-8000 ខ្សែទូរស័ព្ទមេ
ព័ត៌មានអំពីជំងឺកូវីដ-19៖
(510) 268-2101
www.acphd.org



ធនធានហិរញ្ញវត្ថុ		
ស្ថាប័ន	ព័ត៌មាន៖	ទំនាក់ទំនង
HELP (Help & Emergency Lodging Program)	ផ្តល់ជំនួយក្នុងគ្រោះអាសន្នមួយលើកទៅឱ្យអ្នករស់នៅក្នុងខោនធី Alameda ដើម្បីបង្ការភាពគ្មានផ្ទះសំបែង និងដើម្បីប្តូរទៅលំនៅឋានអចិន្ត្រៃយ៍។	510-259 2200 អ៊ីម៉ែល៖ HoEmLodgP@acgov.org https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP
Alameda County Social Services SSA	កម្មវិធី General Assistance (GA), កម្មវិធី Refugee Cash Assistance (RCA), កម្មវិធី Cash Assistance Program for Immigrants (CAPI) ផ្តល់ជំនួយ និងការឧបត្ថម្ភជូនបុគ្គលទាំងឡាយដែលមានលក្ខណៈសង្ស័យ។	510-263-2420 https://www.alamedacountysocialservices.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk
Catholic Charities East Bay	កម្មវិធី Rental Assistance សម្រាប់អ្នករស់នៅក្នុង Oakland	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
Season of Sharing	ជំនួយលើថ្លៃឈ្នួល និងប្រាក់កក់សម្រាប់គ្រួសារ	510-272-3700 https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
One Fare Wage Emergency Fund	ប្រាក់អំណោយសម្រាប់អ្នកធ្វើការគិតម៉ោងសមសម្រាប់ យើងកំពុងដៃអង្គការប្រាក់យ៉ាងសកម្មសម្រាប់មូលនិធិគ្រោះអាសន្ននេះ ហើយនឹងកំពុងផ្តល់ប្រាក់អំណោយបណ្តោះអាសន្ននេះទៅឱ្យអ្នកធ្វើការ ពេលមានមូលនិធិនេះ។	https://ofwemergencyfund.org/help
Housing Resources	ព័ត៌មានអំពីលទ្ធភាពប្រើសេវាកម្មទីផ្សារលំនៅឋានក្នុងអន្តរកាល និងលំនៅឋានក្នុងគ្រោះអាសន្នផ្សេងទៀតក្នុងខោនធី Alameda	ហៅមកលេខ 211 http://211alamedacounty.org/
PG&E	ជំនួយបង់ថ្លៃវិក្កយបត្រមួយលើក ការរៀបចំនិងការពន្យារបង់ប្រាក់ (កម្មវិធី Reach Program)	1-800-933-9677 PG&E discount (Care Program)
EBMUD Customer Assistance Program	ជំនួយបង់ថ្លៃទឹក	1-866-403-2683 https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance
Spectrum Community Center	ជំនួយបង់ថ្លៃថាមពល (LIHEAP Program)	510-881-0300 ex. 216 & ex.226 https://www.spectrumcs.org/
4C's of Alameda County	ធនធានថែទាំកុមារ កញ្ចប់ខោទឹកនោម ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ	510-582-2182 អ៊ីម៉ែល៖ info@4c-alameda.org https://4calameda.org/



ធនធានម្ហូបអាហារ		
ស្ថាប័ន	ព័ត៌មាន	ទំនាក់ទំនង
Alameda County Food Bank	ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយនឹងភ្ជាប់អ្នកទៅប្រភពគ្រឿងបរិភោគ ឬអាហារក្តៅៗ នៅថ្ងៃតែមួយដែលអ្នកហៅទូរស័ព្ទ។ ជំនួយស្នើសុំកម្មវិធី Cal Fresh	510-635-3663 (ថ្ងៃចន្ទ – ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 9am –4pm) ទំព័រស្វែងរកទីតាំងស្បៀង: www.foodnow.net និង www.comidaahora.net
Food Distribution Services	បញ្ជីធនធានម្ហូបអាហារ ដែលរួមបញ្ចូលអាហារតាមសាលារៀន និងម៉ោងបើកហាងពិសេស តាមរយៈតំណភ្ជាប់នៅក្នុងបញ្ជី។	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
Calfresh	CalFresh គឺជាកម្មវិធីជំនួយអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែម (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)) ដែលផ្តល់ជំនួយជូនគ្រួសារ ដើម្បីទិញអាហារូបត្ថម្ភ។	វិធីជំនួយអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែម (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)) https://benefitscal.com/ 510-272-3663

ការធានារ៉ាប់រងសុខភាព និងធនធានថ្នាំពេទ្យ

ស្ថាប័ន/ព័ត៌មាន	ទំនាក់ទំនង
ជំនួយចុះឈ្មោះក្នុងគម្រោងធានារ៉ាប់រងសុខភាព (Medi-CAL និងកម្មវិធីផ្សេងទៀត)	1-800-422-9495 https://benefitscal.com/ https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page
ស្វែងរកទីតាំងផ្តល់សេវា ឬគ្លីនិកសុខភាពនៅជិតអ្នក	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/
Bay Area Community Health (BACH)	http://www.bach.health ទូរស័ព្ទចុះឈ្មោះ (Benefits Enrollment): 510-252-6808 ទូរស័ព្ទណាត់ជួប (Appointment Booking): 510-770-8040

ជំនួយផ្លូវចិត្ត/ការប្រឹក្សាយោបល់:

ស្ថាប័ន	ទំនាក់ទំនង
Alameda County Behavioral Health ACCESS	ពីម៉ោង 8:30-5:00 ថ្ងៃចន្ទ -ថ្ងៃសុក្រ 1-800-491-9099
Crisis Support Services of Alameda County (24 hours)	1-800-273-8255
Family Paths Helpline (24 hours)	1-800-829-3777



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – ប្រធានទីភ្នាក់ងារ
Kimi Watkins-Tartt – នាយក
Nicholas Moss, MD – មន្ត្រីសុខាភិបាល

ទំនាក់ទំនង

Public Health Department:
(510) 267-8000 ខ្សែទូរស័ព្ទមេ

ព័ត៌មានអំពីជំងឺកូវីដ-19:
(510) 268-2101

អ៊ីម៉ែល: ncov@acgov.org

www.acphd.org