

# Tips

## ការណែនាំ: តើខ្ញុំអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក(Isolation) នៅពេលណា?

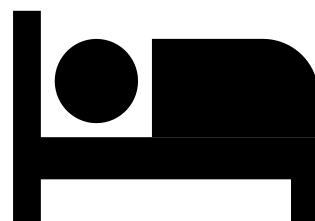


ខ្ញុំគិត ឬដឹងថា ខ្ញុំមានជំងឺ COVID-19 ហើយខ្ញុំមានរោគសញ្ញា។

តើខ្ញុំអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលណា?

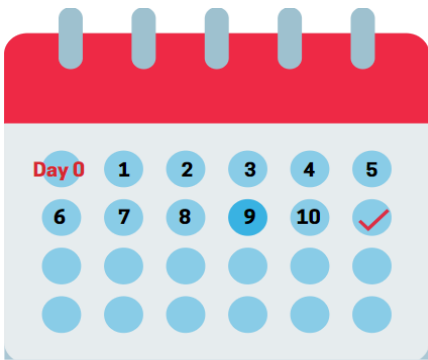
អ្នកអាចនៅក្បែរអ្នកដទៃបន្ទាប់ពី៖

- 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)