

ការណែនាំ

តើខ្ញុំអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលណា?



អ្នកដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19 (ដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក)

វិធានការណែនាំ

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID អ្នកត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក ទោះបីអ្នកមានស្ថានភាពចាក់វ៉ាក់សាំងដូចម្តេច ឬមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។

- ស្នាក់នៅផ្ទះយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ។
- ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកអាចបញ្ចប់នៅបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 5 ប្រសិនបើគ្មានរោគសញ្ញា ឬរោគសញ្ញាបានធូរស្បើយ ហើយការធ្វើតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យ(គួរធ្វើតេស្ត antigen) អវិជ្ជមាន។
- ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬជ្រើសរើសមិនធ្វើតេស្ត គួរដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់ថ្ងៃទី 10។
- ប្រសិនបើមានជំងឺគ្រុនក្តៅ ត្រូវបន្តដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករហូតទាល់តែជំងឺគ្រុនក្តៅបានធូរស្បើយរយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោង (ដោយមិនបានប្រើថ្នាំបញ្ចុះកកក្តៅ ដូចជា Tylenol/ibuprofen)។
- ប្រសិនបើរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតពុំបានធូរស្បើយ សូមបន្តដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករហូតទាល់តែរោគសញ្ញាបានធូរស្បើយ ឬរហូតទាល់តែបញ្ចប់ថ្ងៃទី 10។
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់ជិតល្អពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ជាពិសេសពេលស្ថិតនៅកន្លែងបិទជិត(សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមមើលការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ខាងក្រោម)។

សម្គាល់៖

គោលការណ៍ណែនាំខាងលើនេះបញ្ជាក់អំពីការណែនាំថ្មីៗបំផុតរបស់ CDC និង CDPH (នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda)។ គោលការណ៍ណែនាំនេះផ្តល់ជូនអ្នកទៅតាមជម្រើស ទោះបីជាហានិភ័យនៃការចម្លងអាចកើតឡើងនៅក្នុងរយៈពេល 5 ថ្ងៃចុងក្រោយក៏ដោយ។ ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 10 ថ្ងៃនៅតែជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត។

ការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់៖

ការពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានជិតល្អមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារអ្នកដទៃរហូតដល់រយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីជំងឺរបស់អ្នកចាប់ផ្តើម។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានប្រសិទ្ធភាពបំផុត សូមមើលគំណភ្ជាប់ដូចខាងក្រោម៖

<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

Updated: 1/14/2022