**ការណែនាំ**

# តើខ្ញុំអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលណា?

| **អ្នកដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19 (ដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក)** | **វិធានការណែនាំ** |
|---|---|
| ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្ត**វិជ្ជមាន**ជំងឺ COVID អ្នកត្រូវ**ដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក** ទោះបីអ្នកមានស្ថានភាពចាក់វ៉ាក់សាំងដូចម្ដេច ឬមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។ | • ស្នាក់នៅផ្ទះយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ។<br>• ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកអាចបញ្ចប់នៅបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 5 ប្រសិនបើគ្មានរោគសញ្ញា ឬរោគសញ្ញាបានធូរស្បើយ **ហើយ**ការធ្វើតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យ(គួរធ្វើតេស្ត **antigen**) អវិជ្ជមាន។<br>• ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬជ្រើសរើសមិនធ្វើតេស្ត គួរដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់ថ្ងៃទី 10។<br>• ប្រសិនបើមានជំងឺគ្រុនក្ដៅ ត្រូវបន្តដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករហូតទាល់តែជំងឺគ្រុនក្ដៅបានធូរស្បើយរយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោង (ដោយមិនបានប្រើថ្នាំបញ្ចុះកន្ដៅ ដូចជា Tylenol/ibuprofen)។<br>• ប្រសិនបើរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតពុំបានធូរស្បើយ សូមបន្តដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករហូតទាល់តែរោគសញ្ញាបានធូរស្បើយ ឬរហូតទាល់តែបញ្ចប់ថ្ងៃទី 10។<br>• សូមទាក់ទងអ្នកផ្ដល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកដើម្បីដឹងថាតើអ្នកអាចមានហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺកូវីដធ្ងន់ធ្ងរ ហើយមានលក្ខណៈសម្បត្តិទទួលបានការព្យាបាលដែរឬទេ។ អ្នកអាចស្វែងយល់បន្ថែមនៅ https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment |

## សម្គាល់៖

គោលការណ៍ណែនាំខាងលើឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីការណែនាំថ្មីៗបំផុតរបស់ CDC និង CDPH (នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda)។ គោលការណ៍ណែនាំនេះផ្ដល់ជូនអ្នកទៅតាមជម្រើស ទោះបីជាហានីយនៃការចម្លងអាចកើតឡើងនៅក្នុងរយៈពេល 5 ថ្ងៃចុងក្រោយក៏ដោយ។ ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 10 ថ្ងៃនៅតែជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត។

## ការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស៖

ការពាក់ម៉ាសឱ្យបានជិតល្អមានសារសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារអ្នកដទៃរហូតដល់រយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីជំងឺរបស់អ្នកចាប់ផ្ដើម។ អ្នកអាចស្វែងយល់ព័ត៌មានបន្ថែមពីវិធីការពារខ្លួនអ្នកដោយការពាក់ម៉ាសនៅ 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




ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព៖ 3/22/2022