



មន្ទីរសុខាភិបាលសាធារណៈ៖ ខ្សែទូរស័ព្ទចម្បង (510) 267-8000  
ព័ត៌មានអំពី COVID-19៖ (510) 268-2101

## ការណែនាំអំពីការទៅសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះ សម្រាប់អ្នកដឹកនាំជំនឿសាសនា និងសហគមន៍ ក្នុងអំឡុងពេលស្នាក់នៅតែក្នុងផ្ទះ

ការណែនាំនេះមានផ្តល់ជូនមេដឹកនាំជំនឿសាសនា និងសហគមន៍  
ដែលពឹងផ្អែកលើការទៅសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះ  
ដើម្បីពង្រីកសេវាកម្មនានាដល់សមាជិកសហគមន៍របស់ពួកគេក្នុងអំឡុងពេលកម្រិតឱ្យស្នាក់  
នៅតែក្នុងផ្ទះ។

មុនពេលទៅសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះ៖

- គ្រប់ភាគីទាំងអស់គួរតែធ្វើការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញា និងសីតុណ្ហភាព  
ដើម្បីត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការទៅសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះ  
(ការណែនាំស្តីពីការត្រួតពិនិត្យលើការធ្វើស្វ័យវាយតម្លៃរបស់មន្ទីរ ACPHD៖ <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/recovery/screening-guidance-for-employers-eng-2020.08.08.pdf>)
  - សូមចងចាំថា ទោះបីជាអ្នក  
នឹងបុគ្គលដែលអ្នកនឹងទៅសួរសុខទុក្ខគ្មានរោគសញ្ញាក៏ដោយ  
ក៏អ្នកអាចនឹងចម្លងមេរោគ COVID-19 ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកបានដែរ។
- សម្រាប់អ្នកមានប្រព័ន្ធភាពសុខុមាល័យ ដូចជាជនចាស់ជរា (អាយុ 65+)  
និងបុគ្គលកំពុងទទួលការព្យាបាលជាដើម  
សូមពិចារណាថា ការទៅសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះមានភាពចាំបាច់ប្តូរអត់ ដើម្បីផ្តល់ការថែទាំ  
និងសេវាកម្មនានា។ វិធីផ្សេងទៀតដែលមានសុវត្ថិភាព ក្នុងការផ្តល់ជំនួយរួមមាន៖
  - ការប្រាស្រ័យទាក់ទងតាមទូរសព្ទ សារជាអក្សរ ឬអ៊ីមែលសម្រាប់ធ្វើសារផ្ទាល់ខ្លួន។
  - ការប្រើប្រាស់ FaceTime ឬជម្រើសហៅជាវីដេអូផ្សេងទៀត។
  - ដាក់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់នៅមាត់ទ្វារដោយមិនចាំបាច់ប៉ះផ្ទាល់។
  - ជួបនៅក្រៅផ្ទះ។ ពាក់វត្ថុគ្របមុខ រក្សាគម្លាតយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីគ្នា (ជិត  
2 ម៉ែត្រ) និងកាត់បន្ថយការប៉ះវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួន។

ការទៅសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះ៖

- ប្រសិនបើអាច គួរសួរសុខទុក្ខនៅខាងក្រៅផ្ទះ។
- អ្នកគ្រប់គ្នា (រួមទាំងអ្នកស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ) គួរពាក់វត្ថុគ្របមុខ។
- កំណត់ចំនួនមនុស្សនៅកន្លែងនោះ និងរក្សាគម្លាតរវាងអ្នក  
និងអ្នកផ្សេងទៀតយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីគ្នា។
- ប្រសិនបើជួបនៅក្នុងផ្ទះ ត្រូវកំណត់ថាគួរចូលនៅផ្នែកណា។ ឧទាហរណ៍  
គួរនៅក្នុងបន្ទប់ដែលជិតមាត់ទ្វារបំផុត ជំនួសឱ្យការចូលទៅបន្ទប់ផ្សេងទៀត  
ប្រសិនបើអាច។
- សួរសុខទុក្ខក្នុងរយៈពេលខ្លីបានហើយ ប្រសិនបើអាច
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ ក្នុងអំឡុងពេលសួរសុខទុក្ខ  
និងក្រោយពេលចាកចេញតាម។ យកទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគទៅជាមួយ  
ក្នុងករណីដែលការលាងដៃមិនមែនជាជម្រើសល្អ។



មន្ទីរសុខាភិបាលសាធារណៈ ខ្សែទូរសព្ទចម្បង (510) 267-8000  
ព័ត៌មានអំពី COVID-19៖ (510) 268-2101

- ជៀសវាងប៉ះពាល់វត្តនៅក្នុងផ្ទះ និងមិនត្រូវប៉ះភ្នែក ច្រមុះ មាត់ ឬមុខរបស់អ្នក ក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះនោះទេ។
- ប្រសិនបើអ្នកចាំបាច់ត្រូវចែករំលែកអ្វីមួយដែលអ្នកទទួលបានត្រូវតែទទួលតាមមាត់ ក្នុងគោលបំណងបែបវេជ្ជសាស្ត្រ និង/ឬសាសនា អ្នកគួរដាក់វត្ថុនោះនៅក្នុងវត្ថុសម្រាប់ផ្ទុកណាមួយ ជំនួសឱ្យការដាក់ចូលទៅក្នុងមាត់ ឬដៃរបស់អ្នកទទួលដោយផ្ទាល់។ ត្រូវប្រាកដថាធ្វើអនាម័យ ឬបោះចោលវត្ថុសម្រាប់ផ្ទុកនោះក្រោយពីប្រើប្រាស់រួច។

សូមមើលការណែនាំរបស់ CDC ពាក់ព័ន្ធនឹងចំណុច [“ប្រសិនបើអ្នកឈឺ ឬកំពុងថែទាំនរណាម្នាក់”](#) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម។