Tips

កំពុងរង់ចាំលទ្ធផលតេស្តជំងឺកូវីដ-19?

សូមអនុវត្តតាមដំណាក់កាលដ៏មានសារសំខាន់ទាំងនេះនៅពេលអ្នករង់ចាំលទ្ធផលតេស្តជំងឺកូវីដ-19 របស់អ្នកដើម្បីការពារការឆ្លងទៅអ្នកដទៃ។

ដំណាក់កាលទី 1៖ ត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក (Self Isolate) នៅក្នុងផ្ទះ ក្នុង រយៈពេលដែលអ្នករង់ចាំលទ្ធផលតេស្តជំងឺកូវីដ-19។

ដំណាក់កាលទី 2៖ ត្រូវប្រាប់សមាជិកគ្រួសារ ដៃគូររួមភេទ និងអ្នកថែទាំនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកថា អ្នកត្រូវនៅឆ្ងាយពីពួកគាត់ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគាត់។ ប្រសិនបើមានពួកគាត់ណាម្នាក់បានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នក នោះពួកគាត់ត្រូវតែធ្វើចត្តាឡីស័ក (self quarantine)។

របៀបដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក៖

- **ត្រូវនៅក្នុងផ្ទះ។**
- ត្រូវនៅក្នុងបន្ទប់ផ្ទាល់ខ្លួន និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ **អ្នកត្រូវនៅឆ្ងាយពីមនុស្សដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ** (higher risk of serious illness)។
- ត្រូវប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអាច។
- អ្នកដែលចូលក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក គួរពាក់ម៉ាស ប្រសិនបើអាច។ បន្ទាប់ពីចាកចេញពីបន្ទប់របស់អ្នក ពួកគាត់ត្រូវលាងដៃភ្លាមៗ បន្ទាប់មកត្រូវដោះម៉ាសនោះបោះចោលទៅក្នុងធុងសំរាមដែលមានគម្របបិទជិត ហើយត្រូវលាងដៃម្តងទៀត។
- មិនត្រូវរៀបចំអាហារសម្រាប់អ្នកដទៃ។
- មិនត្រូវមើលថែកុមារ ប្រសិនបើអាច។
- មិនត្រូវប៉ះពាល់សត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអាច។
- មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យភ្ញៀវមកលេងផ្ទះរបស់អ្នក។
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ជិះរថយន្តរួមគ្នា ឬជិះរថយន្តតាក់ស៊ីឡើយ។
- មិនត្រូវទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬទីកន្លែងសាធារណៈឡើយ។

ការពារការរីករាលដាលជំងឺកូវីដ-19

- **ត្រូវខ្ទប់មាត់នៅពេលក្អក និងកណ្តាស់។** នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ ត្រូវខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ ឬកណ្តាស់ដោយយកកែងដៃខ្ទប់មាត់។ មិនត្រូវក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់បាតដៃរបស់អ្នកឡើយ។ បន្ទាប់ពីក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់ក្រដាសជូតមាត់រួច ត្រូវបោះចោលវាទៅក្នុងធុងសំរាមដែលមានគម្របបិទជិត ហើយត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឱ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។
- ត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់និងស្អាតល្អជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។
- មិនត្រូវយកដៃកខ្វក់ប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកឡើយ។
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់របស់ក្នុងផ្ទះរួមគ្នាជាមួយអ្នកដទៃឡើយ។
- ត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃ "ដែលមានការប៉ះពាល់ញឹកញាប់" ឱ្យបានរាល់ថ្ងៃ។
- ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅក្នុងផ្ទះរបស់មន្ទីរសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda (Follow the Alameda County Public Health Department Home Isolation and Instructions)។

អ្នកបានទទួលឯកសារនេះដោយសារអ្នកត្រូវបានធ្វើតេស្ត និងកំពុងរង់ចាំលទ្ធផល។

Alameda County
Health Care Services Agency

Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org