



សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនអោយ ឯកោនៅផ្ទះ សំរាប់អ្នកដែលឆ្លងជំងឺ ឡូវណាវ'រុស-២០១៩ (COVID-19)

សេចក្តីណែនាំខាងក្រោម គឺសំរាប់អ្នកដែលមាន ឬទំនងជាមានជំងឺ COVID-19.

អ្នកត្រូវបានគេបញ្ជាអោយដាក់ខ្លួនអ្នកអោយនៅឯកោ ពីព្រោះអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាននូវជំងឺ COVID-19 ឬ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព មានអារម្មណ៍ថាអ្នកអាចមានជំងឺ COVID-19 ដោយផ្អែកលើរោគសញ្ញានានា របស់អ្នក។ ទោះបីជាអ្នកមិនបានទទួលនូវលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាននូវជំងឺ COVID-19 ក៏ដោយ, ប្រសិនបើ អ្នកកំពុងមានរោគសញ្ញាផ្តាសាយ និងរោគសញ្ញានានាដូចជាផ្តាសាយ, វាអាចទៅរួច ដែលថាអ្នកបានឆ្លង រួចហើយ។ ផ្ទុយទៅវិញ ទោះបីជាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញានានាក៏ដោយ ប៉ុន្តែអ្នកបានទទួលនូវលទ្ធផល តេស្តវិជ្ជមាននូវជំងឺ COVID-19 រួចហើយ, អ្នកអាចចម្លងមេរោគទៅអោយអ្នកដទៃបាន។

អ្នកត្រូវតែដាក់ខ្លួនឯងអោយនៅឯកោ យ៉ាងហោចណាស់ ១០ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាដំបូងរបស់អ្នកបាន បង្ហាញចេញមក *ហើយ* យ៉ាងហោចណាស់ ៣ ថ្ងៃ (៧២ ម៉ោង) បន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅរបស់អ្នកបានបាត់ទៅ វិញ ដោយមិនប្រើថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ, ហើយរោគសញ្ញានានាផ្សេងទៀតរបស់អ្នក បានប្រសើរឡើង។ ប្រសិនបើអ្នក មិនធ្លាប់មាននូវរោគសញ្ញាទេនោះ, អ្នកត្រូវតែដាក់ខ្លួនឯងអោយនៅឯកោ រយៈពេល ១០ ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃរកឃើញតេស្តវិជ្ជមាន របស់អ្នក។

អនុវត្តតាមជំហានខាងក្រោម ដើម្បីជួយការពារ ការរីករាលដាលនៃជំងឺ។

ជូនដំណឹងអំពីទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ជាបន្ទាន់

- អ្នកត្រូវតែ ជូនដំណឹងអំពីទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធថា ពួកគេត្រូវបានលាតត្រដាងអោយបានដឹងថា, ពួកគេអាចនឹងមានលទ្ធភាពទទួលនូវជំងឺ COVID-19, ហើយពួកគេត្រូវតែដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ ដោយឡែកពីគេឯង។
- ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ រួមមានអ្នកដែលរស់នៅជាមួយ, ដៃគូជិតស្និទ្ធ, អ្នកមើលថែ និងអ្នកផ្សេង ណាទៀត ដែលអ្នកស្ថិតនៅចំងាយ ៦ ហ្វីត លើសពី ១០ នាទី តាំងពី ៤៨ ម៉ោង មុនពេលរោគ សញ្ញានានារបស់អ្នកបានចាប់ផ្តើម ឬខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងមានរោគសញ្ញា។

- ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធត្រូវតែដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ដោយឡែក ទោះបីជាពួកគេមានអារម្មណ៍សុខស្រួល ឬសុខសប្បាយក៏ដោយ ព្រោះវាអាចចំណាយពេលពី ២ ទៅ ១៤ ថ្ងៃ សម្រាប់រោគសញ្ញានានាបង្ហាញ ហើយពួកគេអាចឆ្លងក្នុងកំឡុងពេលនោះ។
- ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ គួរតែយោងទៅលើ សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ដោយឡែកសំរាប់ការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺខ្លួនណាវីរុស - ២០១៩ ឬ [Home Quarantine Instructions for Close Contacts to People with Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](https://www.longbeach.gov/health/Quarantine-Instructions-for-Close-Contacts-to-People-with-Coronavirus-Disease-2019) នៅឯ www.LongBeach.gov/COVID19.

ស្នាក់នៅផ្ទះ លើកលែងតែទៅទទួលការព្យាបាល

- កុំទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬកន្លែងសាធារណៈ។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ ខណៈពេលដែលអ្នកឈឺ, សូមកុំប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។ ប្រើយានយន្តផ្ទាល់ខ្លួន ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើអ្នក មិនអាចបើកឡានដោយខ្លួនឯងបានទេ ត្រូវរក្សាចម្ងាយឆ្ងាយតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន រវាងអ្នក និងអ្នកបើកបរ។ ទុកចំហរបង្អួចចុះក្រោម ហើយពាក់គម្របមុខ។
- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន, សូមអោយមាននរណាម្នាក់បញ្ជូនអាហារ និងរបស់របរចាំបាច់ផ្សេងៗមកអោយ។ ពួកគេគួរតែ ទុករបស់របរទាំងនោះនៅមាត់ទ្វាររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នក ត្រូវការជួបនរណាម្នាក់នៅមាត់ទ្វាររបស់អ្នក, ចូរពាក់គម្របមុខ។

ញែកខ្លួនអ្នកចេញពីអ្នកដទៃ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

- ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ជាក់លាក់មួយ ហើយនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
 - ព្យាយាមស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច ៦ ហ្វីត ពីអ្នកដទៃ រួមទាំងកុមារ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
 - នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ពិចារណាអំពីការរៀបចំរបៀបរស់នៅជំនួស សម្រាប់ពួកគេ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើទៅបានទេ សូមសម្អាតបន្ទប់ទឹកបន្ទាប់ពីប្រើរួច។

- បើកបង្ហូរចំណី ឬប្រើកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់ នៅកន្លែងរួម ឬកន្លែងដែលចែកគ្នាប្រើក្នុងផ្ទះ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីធានាបាននូវលំហូរខ្យល់ល្អ។
- កុំអនុញ្ញាតអោយភ្ញៀវ និងកំណត់ចំនួនមនុស្ស ដែលចូលមក និងចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក។
- កុំគ្រប់គ្រងសត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វដទៃទៀត នៅពេលដែលអ្នកឈឺ។
- កុំរៀបចំ ឬបម្រើអាហារដល់អ្នកដទៃ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចញែកខ្លួនអ្នកពីអ្នកដទៃ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

- អ្នកថែទាំ និងអ្នកដែលរស់នៅជាមួយ គួរតែនៅឆ្ងាយពីអ្នក យ៉ាងតិច ៦ ហ្វីត។
- អ្នកថែទាំ និងអ្នកដែលរស់នៅជាមួយ គួរតែពាក់គម្របមុខ និងស្រោមដៃនៅពេលដែលពួកគេ
 - មិនអាចនៅឆ្ងាយពីអ្នក យ៉ាងតិច ៦ ហ្វីត
 - សម្អាតបន្ទប់ ឬបន្ទប់ទឹករបស់អ្នក
 - ទំនងជានឹងប៉ះពាល់ជាមួយនឹងវត្ថុរាវ និង/ឬទឹកអិល ក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក (ដូចជា ញើស, ទឹកមាត់, កំហាក, ទឹកសំបោរ, ក្អក, ទឹកនោម ឬរាគស្រាវ)។

ពាក់គម្របមុខ នៅពេលអ្នកនៅជុំវិញអ្នកដទៃ

- ពាក់គម្របមុខ នៅពេលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ ឬសត្វចិញ្ចឹម ហើយមុនពេលអ្នកចូលមន្ទីរពេទ្យ ឬ ការិយាល័យគ្រូពេទ្យ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់គម្របមុខបានទេ (ឧទាហរណ៍ ដោយសារតែវាបណ្តាលអោយពិបាក ដកដង្ហើម) បន្ទាប់មក អ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នក មិនគួរនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកទេ។
- ក្មេងអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ ហើយអ្នកណាម្នាក់ ដែលមិនអាចដោះគម្របមុខចេញ ដោយខ្លួនឯងបាន មិនគួរពាក់គម្របមុខឡើយ។
- ព័ត៌មានទូទៅ ស្តីអំពីការគម្របមុខ
 - គម្របមុខ គួរតែត្រូវបានពាក់លើច្រមុះ និង មាត់របស់អ្នក។
 - នីតិវិធីនៃការដោះចេញ៖ ដោះ និងបោះចោលនូវស្រោមដៃ (ប្រសិនបើមាន) លាងដៃ, យកចេញ និងបោះចោលនូវគម្របមុខរបស់អ្នក, បន្ទាប់មកលាងដៃរបស់អ្នកម្តងទៀត។
- មើលសេចក្តីណែនាំបន្ថែម ក្នុងការគ្របមុខ ឬបិទបាំងមុខ នៅ www.LongBeach.gov/COVID19.

គ្រប ឬខ្ទប់ការក្អក និងកណ្តាស់របស់អ្នក

- គ្របមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នក ជាមួយនឹងក្រដាសស្តើង ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់។
- បោះក្រដាសស្តើង ដែលបានប្រើប្រាស់រួចក្នុងធុងសំរាមជានិច្ច។
- បន្ទាប់មក ត្រូវលាងដៃភ្លាមៗ។

ជៀសវាងការចែករំលែករបស់របរផ្ទាល់ខ្លួន

- កុំចែករំលែកបានបាយ, កែវផឹក, ពែង, សំភារៈហូបចុកផ្សេងៗ, កន្សែង ឬកន្លែងដេក ជាមួយអ្នកដទៃ ឬសត្វចិញ្ចឹម នៅក្នុងផ្ទះ។
- លាងរបស់របរផ្សេងៗ អោយបានហ្មត់ចត់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។

លាងដៃរបស់អ្នកអោយបានញឹកញាប់

- លាងដៃរបស់អ្នកអោយបានញឹកញាប់ និងហ្មត់ចត់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីផ្តុំច្រមុះ, ក្អក, កណ្តាស់របស់អ្នក ឬទៅបន្ទប់ទឹក និងមុនពេលញ៉ាំ ឬរៀបចំអាហារ។
- ប្រើសាប៊ូ និងទឹក យ៉ាងហោចណាស់ ២០ វិនាទី។
- ប្រសិនបើសាប៊ូ និងទឹកមិនអាចរកបាន, សូមសំអាតដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកធ្វើអនាម័យដៃ ដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០%, ចាក់អាល់កុលនោះលើផ្ទៃដៃទាំងអស់របស់អ្នក ហើយត្រដុសវាចូលគ្នា រហូតទាល់តែពួកគេស្ងួត។ ប្រើសាប៊ូ និងទឹក ប្រសិនបើអ្នកមើលឃើញថាដៃរបស់អ្នកកខ្វក់។

លាងសំអាត និងសំឡាប់មេរោគ លើផ្ទៃដែល “ប៉ះពាល់ច្រើន” ទាំងអស់ រៀងរាល់ថ្ងៃ

- ផ្ទៃប៉ះពាល់ច្រើនបំផុត រួមមាន ខានធើ, លើតុ, ប្រដាប់មូលតាមមាត់ទ្វារ, ប្រដាប់ប្រដារបន្ទប់ទឹក, បង្គន់, ទូរស័ព្ទ, ក្តារចុច, ថេប្លេត និងតុក្បែរគ្រែដេក។
- លាងសំអាត និងសំឡាប់មេរោគចោល នៅលើផ្ទៃនានាដែលអាចមានជាតិទឹកក្នុងខ្លួនវា។
- ប្រើប្រដាប់លាងសំអាតក្នុងផ្ទះ និងថ្នាំបាញ់សំឡាប់មេរោគ ឬប្រដាប់ជូតសំឡាប់មេរោគ, តាមការណែនាំរបស់ស្ថាប័នព័ត៌មាន។

- សូមមើលការណែនាំអំពីការសំអាត ក្នុងការ បង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺផ្លូវដង្ហើមនៅក្នុងផ្ទះ: [Preventing the Spread of Respiratory Illness in the Home](#) នៅលើគេហទំព័រ Long Beach COVID-19។

តើមន្ទីរសុខាភិបាល នឹងជូនដំណឹងដល់កន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀនរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ?

- មន្ទីរសុខាភិបាលនឹងមិនជូនដំណឹង ឬផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនណាមួយអំពីអ្នក ទៅកាន់កន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀនរបស់អ្នកឡើយ លើកលែងតែចាំបាច់ត្រូវធ្វើដូច្នោះ ដើម្បីការពារសុខភាពរបស់អ្នក ឬសុខភាពរបស់អ្នកដទៃ។ មន្ទីរសុខាភិបាល នឹងផ្តល់កំណត់សំគាល់មួយ ដើម្បីដោះសារអវត្តមានរបស់អ្នក ពីសាលារៀន ឬពីកន្លែងធ្វើការ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ កំណត់សំគាល់នោះ។

ការថែរក្សានៅផ្ទះសម្រាប់មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាស្រដៀងនឹងជំងឺ COVID-19

ការណែនាំនេះ ផ្តល់នូវការណែនាំអំពីការថែរក្សានៅផ្ទះ សម្រាប់អ្នកដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 រួមមាន ក្អក, ដង្ហើមខ្លី/ដង្ហក់ ឬពិបាកដកដង្ហើម, គ្រុន, គ្រុនញាក់, ញ៉ាក់ម្តងហើយម្តងទៀត, ឈឺសាច់ដុំ, ឈឺក្បាល, ឈឺក ឬបាត់បង់សជាតិ ឬក្លិនថ្មី។ មនុស្សជាច្រើនដែលមានជំងឺ COVID-19 មានជម្ងឺស្រាលៗ ហើយនឹងធូរស្រាលឡើងវិញនៅផ្ទះ ដូច្នោះហើយ ពួកគេមិនចាំបាច់ទៅជួបគ្រូពេទ្យឡើយ។

មិនមានការព្យាបាលជាក់លាក់ណាមួយ ចំពោះវីរុសដែលបណ្តាលអោយមានជំងឺ COVID-19 ឡើយ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាជំហាន ដែលអ្នកអាចអនុវត្ត ដើម្បីជួយអ្នកអោយធូរស្រាលឡើង៖

- សំរាក
- ផឹកវត្សរ៍អោយបានច្រើន
- លេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វេន (Tylenol®) ដើម្បីបន្ថយគ្រុន និងការឈឺចាប់។
 - សូមកត់សម្គាល់ថា កុមារដែលមានអាយុតិចជាង ២ ឆ្នាំ មិនគួរត្រូវបានផ្តល់ថ្នាំផ្តាសាយដែលទិញតាមខោនធ្វើ ដោយមិនបាននិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ជាមុននោះឡើយ។

- សូមកត់សម្គាល់ថា ថ្នាំទាំងនេះមិនអាច “ព្យាបាល” ជំងឺបានទេ ហើយក៏មិនបណ្តឹងបង្កការចម្លងមេរោគបានដែរ។

ពេលណាត្រូវស្វែងរកការព្យាបាល

- ប្រសិនបើអ្នកអភិវឌ្ឍន៍នូវសញ្ញាព្រមានអាសន្នទាំងនេះ * ចំពោះជំងឺ COVID-19, សូមទទួលនូវការព្យាបាល ឬចំណាប់អារម្មណ៍វេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់៖
 - ពិបាកដកដង្ហើម
 - ឈឺចាប់ ឬតឹងទ្រូងជាប់រហូត
 - ការភ័ន្តច្រឡំថ្មី ឬអសមត្ថភាពក្នុងការភ្ញាក់ឡើងវិញ
 - បបូរមាត់ ឬមុខស្រអាប់/ខៀវ

*បញ្ជីនេះ មិនរាប់បញ្ចូលទាំងអស់ឡើយ។ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ចំពោះរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀត ដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬធ្វើអោយអ្នកមានការព្រួយបារម្ភណ៍។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ប្រសិនបើអ្នកមានអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជូនដំណឹងដល់ប្រតិបត្តិករថា អ្នកមានឬគិតថាអ្នកអាចមានជំងឺ COVID-19។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន, ពាក់គម្របមុខក្រណាត់ មុនពេលជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រមកដល់។

- ទូរស័ព្ទទៅជាមុន មុនពេលទៅជួបគ្រូពេទ្យ៖ អ្នកប្រហែលជាអាចទទួលបាននូវដំបូន្មាន តាមទូរស័ព្ទ រួមមានទាំងការពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្ធរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការពិនិត្យ ឬធ្វើតេស្ត។
- ប្រសិនបើអ្នកទៅពិនិត្យនៅមណ្ឌលសុខភាព, សូមពាក់គម្របមុខ មុនពេលអ្នកចូល ដើម្បីការពារអ្នកដទៃពីការឆ្លងមេរោគពីអ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នក មិនមានអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬការធានារ៉ាប់រង, សូមទាក់ទងមកខ្សែព័ត៌មានរបស់យើង តាមលេខ (៥៦២) ៥៧០-INFO (៤៦៣៦) ។

ព័ត៌មានបន្ថែម

ទស្សនា គេហទំព័រ COVID-19 ទីក្រុងឡងប៊ិច www.LongBeach.gov/COVID19 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។ ទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក សម្រាប់សំណួរណាមួយ ដែលទាក់ទងទៅនឹងសុខភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬការធានារ៉ាប់រងទេនោះ, សូមទាក់ទងមកខ្សែព័ត៌មានរបស់យើង តាមលេខ (៥៦២) ៥៧០-INFO (៤៦៣៦)។