



**សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនអោយ  
នៅដាច់ដោយឡែក សំរាប់ការមាន  
ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ជាមួយអ្នក**

**ដែលមានជំងឺខ្លួនឈាមរ៉ូស-២០១៩ (COVID-19)**

សេចក្តីណែនាំខាងក្រោម គឺសំរាប់ការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលមាន ឬទំនងជាមានជំងឺ COVID-19. អ្នកត្រូវតែដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ដោយឡែក\* ពីព្រោះអ្នកបានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលមាន ឬទំនងជាមានជំងឺ COVID-19។

ទោះបីជាអ្នកបានទទួលលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានចំពោះជំងឺ COVID-19, ហើយអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា ក៏ដោយ, វាមានលទ្ធភាពថា អ្នកអាចត្រូវបានឆ្លង ហើយអាចចម្លងមេរោគទៅកាន់អ្នកដទៃ។ ខណៈពេលដែលអ្នកមិនត្រូវបានឆ្លងមេរោគ, វាអាចចំណាយពេលពី ២ ទៅ ១៤ ថ្ងៃ ដើម្បីបង្ហាញនូវរោគសញ្ញានានា។

*\*ប្រសិនបើអ្នកជាបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ឬជាអ្នកឆ្លើយតបជំងឺ, សូមមើលការណែនាំពីនិយោជករបស់អ្នក។*

**ការដាក់ខ្លួនអោយនៅដោយឡែក យ៉ាងហោចណាស់ ១៤ ថ្ងៃ**

- ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការដាក់ខ្លួនអោយនៅដោយឡែក របស់អ្នកគឺ ១៤ ថ្ងៃ ចាប់ពីពេលដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងចុងក្រោយ ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19។
- ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយ ឬមើលថែអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 សូមស្នាក់នៅអោយដាច់ដោយឡែកពីគេ រយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានគេប្រាប់ថាពួកគេត្រូវ “បានចាកផុត” ដើម្បីបញ្ឈប់ពីការដាក់ខ្លួនអោយនៅឯកោរបស់ពួកគេ។ នេះទំនងជា យ៉ាងហោចណាស់ ២១ ថ្ងៃ។

## ពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់អ្នក

- សញ្ញា និងរោគសញ្ញានានានៃជំងឺ COVID-19 អាចរួមមាន ក្អក, ដង្ហើមខ្លី/ដង្ហក់ ឬពិបាកដកដង្ហើម, គ្រុន, គ្រុនញាក់, ញ៉ាក់ម្តងហើយម្តងទៀត, ឈឺសាច់ដុំ, ឈឺក្បាល, ឈឺក ឬបាត់បង់រសជាតិ ឬក្លិនថ្មី។
- ប្រសិនបើអ្នកអភិវឌ្ឍន៍រោគសញ្ញា ឬទទួលបានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន, សូមអនុវត្តតាមជាបន្ទាន់នូវសេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនអោយឯកោនៅផ្ទះ សំរាប់អ្នកដែលឆ្លងជំងឺខ្យងណាវីរុស -២០១៩

[Home Isolation Instructions for People with Coronavirus-2019 \(COVID-19\) Infection](https://www.longbeach.gov/COVID19) នៅឯ [www.LongBeach.gov/COVID19](http://www.LongBeach.gov/COVID19)

## ស្នាក់នៅផ្ទះ លើកលែងតែទៅទទួលការព្យាបាលឬធ្វើតេស្ត

- កុំទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬកន្លែងសាធារណៈ។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ ខណៈពេលដែលអ្នកឈឺ, សូមកុំប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។ ប្រើយានយន្តផ្ទាល់ខ្លួន ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើអ្នក មិនអាចបើកឡានដោយខ្លួនឯងបានទេ ត្រូវរក្សាចម្ងាយឆ្ងាយតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន រវាងអ្នក និងអ្នកបើកបរ។ ទុកចំហរបង្អួចចុះក្រោម ហើយពាក់គម្របមុខ។
- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន, សូមអោយមាននរណាម្នាក់បញ្ជូនអាហារ និងរបស់របរចាំបាច់ផ្សេងៗមកអោយ។ ពួកគេគួរតែ ទុករបស់របរទាំងនោះនៅមាត់ទ្វាររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នក ត្រូវការជួបនរណាម្នាក់នៅមាត់ទ្វាររបស់អ្នក, ចូរពាក់គម្របមុខ។
- ប្រសិនបើអ្នកគ្មានជំងឺស្វី ក្រៅពីចេញទៅខាងក្រៅដើម្បីរកនូវការផ្គត់ផ្គង់ចាំបាច់, អ្នកអាចនឹងទៅ។ សូមរូសរាន់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន, ទៅនៅពេល ដែលហាងមិនរវល់ ឬមាញឹក, ត្រូវស្ថិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃយ៉ាងតិច ៦ ហ្វីត និងពាក់គម្របមុខ។

## ញែកខ្លួនអ្នកចេញពីមនុស្សផ្សេងទៀត នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

- ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ជាក់លាក់មួយ ហើយនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក 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។

**ពាក់គម្របមុខ នៅពេលអ្នកនៅជុំវិញអ្នកដទៃ**

- ពាក់គម្របមុខ នៅពេលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ ឬសត្វចិញ្ចឹម ហើយមុនពេលអ្នកចូលមន្ទីរពេទ្យ ឬការិយាល័យគ្រូពេទ្យ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់គម្របមុខបានទេ (ឧទាហរណ៍ ដោយសារតែវាបណ្តាលអោយពិបាកដកដង្ហើម) 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](http://www.LongBeach.gov/COVID19).

### តើមន្ទីរសុខាភិបាល នឹងជូនដំណឹងដល់កន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀនរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ?

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

## ព័ត៌មានបន្ថែម

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