



# សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនអោយនៅ ដាច់ ដោយឡែក ឬការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះសំរាប់ការ មានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ជាមួយអ្នកដែល មានជំងឺខ្យងរណាវីរុស-២០១៩ (COVID-19)

សេចក្តីណែនាំខាងក្រោម គឺសំរាប់ការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលមាន ឬទំនងជាមានជំងឺ COVID-19.

អ្នកត្រូវតែដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ដោយឡែក\* ពីព្រោះអ្នកបានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលមាន ឬទំនងជាមានជំងឺ COVID-19 ខណៈពេលដែលពួកគេឆ្លង (ដែល នៅខណៈពេលពួកគេមានរោគសញ្ញានានា ឬ ៤៨ ម៉ោង មុនពេលពួកគេមានរោគសញ្ញានានា)។

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

\*ប្រសិនបើអ្នកជាបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ឬជាអ្នកឆ្លើយតបដំបូង, សូមមើលការណែនាំពីនិយោជករបស់អ្នក។

## ធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬដាក់ខ្លួនអោយនៅដោយឡែក យ៉ាងហោចណាស់ ១០ ថ្ងៃ

- ប្រសិនបើអ្នកប៉ះពាល់ ឬមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលមាន ឬទំនងជាមាន ជំងឺ COVID-19, អ្នកត្រូវតែធ្វើចត្តាឡីស័កឬ នៅអោយដាច់ដោយឡែកពីគេ រយៈពេល ១០ ទៅ ១៤ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីមានការប៉ះពាល់ ឬមានទំនាក់ទំនងជាចុងក្រោយ ជាមួយមនុស្សនោះ។
- អ្នកត្រូវតែធ្វើចត្តាឡីស័កយ៉ាងហោចណាស់ រយៈពេល ១០ ថ្ងៃ, ទោះបីជាមានការណែនាំអោយអ្នកត្រូវធ្វើ ចត្តាឡីស័ក រយៈពេល ចំនួន ១៤ ថ្ងៃ ពេញលេញក៏ដោយ។
- បន្តត្រួតពិនិត្យមើលរោគសញ្ញានានា យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ដោយខ្លួនឯង យ៉ាងហោចណាស់ ១៤ ថ្ងៃ។
- មានការណែនាំអោយធ្វើតេស្តនៅចំថ្ងៃ ឬបន្ទាប់ពី ៧ ថ្ងៃ នៃថ្ងៃធ្វើចត្តាឡីស័ក, តែទោះជាណាក៏ដោយ ការធ្វើចត្តា ឡីស័ក មិនត្រូវបញ្ចប់នៅមុនថ្ងៃទី ១០ នោះឡើយ, ទោះបីជាលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន ក៏ដោយ។

- ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយ ឬមើលថែអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19, សូមស្នាក់នៅអោយដាច់ដោយឡែកពីគេ រយៈពេលពី ១០ ទៅ ១៤ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានគេប្រាប់ថាពួកគេត្រូវ “បានចាកផុត” ក្នុងការបញ្ឈប់ ពីការដាក់ខ្លួនអោយនៅឯកោរបស់ពួកគេ។ នេះ ប្រហែលជា យ៉ាងហោចណាស់ ២១ ថ្ងៃ។

តាមដានមើលសុខភាពរបស់អ្នក យ៉ាងហោចណាស់ ១៤ ថ្ងៃ

- សញ្ញា និងរោគសញ្ញានានានៃជំងឺ COVID-19 អាចរួមមាន ក្អក, ដង្ហើមខ្លី/ដង្ហក់ ឬពិបាកដកដង្ហើម, គ្រុន, គ្រុនញាក់, ញ៉ាក់ម្តងហើយម្តងទៀត, ឈឺសាច់ដុំ, ឈឺក្បាល, ឈឺក, បាត់បង់រសជាតិ ឬក្លិនថ្មី, ស្ទះច្រមុះ ឬហៀរសំបោរ, រមួល, ក្អក ឬរាគ។
- ប្រសិនបើអ្នកអភិវឌ្ឍន៍រោគសញ្ញា ឬទទួលបានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន, [សូមអនុវត្តតាមជាបន្ទាន់នូវសេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនអោយឯកោនៅផ្ទះ សំរាប់អ្នកដែលឆ្លងជំងឺខ្លួនណាវ៉ិស -២០១៩ នៅឯ\[www.LongBeach.gov/COVID19\]\(http://www.LongBeach.gov/COVID19\)](#)

ស្នាក់នៅផ្ទះ លើកលែងតែទៅទទួលការព្យាបាល ឬធ្វើតេស្ត

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

## ញែកខ្លួនអ្នកចេញពីមនុស្សផ្សេងទៀត នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

- ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ជាក់លាក់មួយ ហើយនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
  - ព្យាយាមស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច ៦ ហ្វីត ពីអ្នកដទៃ រួមទាំងកុមារ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
  - នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ពិចារណាអំពីការរៀបចំរបៀបរស់នៅជំនួស សម្រាប់ពួកគេ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើបានទេ សូមសម្អាតបន្ទប់ទឹក បន្ទាប់ពីប្រើរួច។
- បើកបង្ហូរទឹក ឬប្រើកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់ នៅកន្លែងរួម ឬកន្លែងដែលចែកគ្នាប្រើក្នុងផ្ទះ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន 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
  - ត្រូវពាក់គម្របមុខលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
  - នីតិវិធីនៃការដោះចេញ៖ ដោះ និងបោះចោលនូវស្រោមដៃ (ប្រសិនបើមាន) លាងដៃ, យកចេញ និងបោះចោលនូវគម្របមុខរបស់អ្នក, បន្ទាប់មកលាងដៃរបស់អ្នកម្តងទៀត។
- មើលសេចក្តីណែនាំបន្ថែម ក្នុងការបិទគម្របមុខ នៅលើគេហទំព័រ [www.LongBeach.gov/COVID19](http://www.LongBeach.gov/COVID19).

## ខ្ញុំបានចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងជំងឺ COVID-19 រួចហើយ។

### តើខ្ញុំនៅតែត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កខ្លួនឯងឬទេ ?

ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ ហើយមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលមានជំងឺ COVID-19, អ្នកគួរតែតាមដានខ្លួនអ្នកបានដិតដល់ នូវរោគសញ្ញានានា យ៉ាងហោចណាស់រយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ, ទោះបីជាអ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័ក ដរាបណាអ្នកបានបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងពីរ ដូចខាងក្រោម:

- យ៉ាងហោចណាស់ពីរសប្តាហ៍បានកន្លងផុតទៅហើយ តាំងពីអ្នកបានទទួលវ៉ាក់សាំងដូសទី ២ នៃវ៉ាក់សាំងដែលតម្រូវអោយចាក់ ២ ដូស របស់អ្នក ( ដូចជា វ៉ាក់សាំង Moderna ឬ Pfizer ) ឬយ៉ាងហោចណាស់ពីរសប្តាហ៍បានកន្លងផុតទៅ ចាប់តាំងពីអ្នកបានទទួលវ៉ាក់សាំងដែលមានតែមួយដូស ( ដូចជា វ៉ាក់សាំង Janssen ); និង
- អ្នកមិនមាននូវរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ណាមួយសោះ ចាប់តាំងពីអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ

## ខ្ញុំបានជាសះស្បើយពី ជំងឺ COVID-19 រួចហើយ។

### តើខ្ញុំនៅតែត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កខ្លួនឯងឬទេ ?

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន នូវជំងឺ COVID-19 ក្នុងរយៈពេល ៣ ខែកន្លងមក ហើយបានជាសះស្បើយរួចហើយ, អ្នកគួរតែតាមដានខ្លួនអ្នកអោយបានដិតដល់ នូវរោគសញ្ញានានា យ៉ាងហោចណាស់ រយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ, ទោះបីជាអ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កក៏ដោយ ដរាបណាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាថ្មីនានា។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានានាម្តងទៀត ក្នុងរយៈពេល ៣ ខែ នៃការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន នូវជំងឺ COVID-19 ចុងក្រោយរបស់អ្នក, អ្នកគួរតែធ្វើតេស្តម្តងទៀត។

### តើមន្ទីរសុខាភិបាល នឹងជូនដំណឹងដល់កន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀនរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ ?

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