Washington State Department of Health

អាប់ដេតនៅកក្កដា 27, 2020

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកបានបញ្ជាក់ឬសង្ស័យថាមានជំងឺខូវីដ-១៩

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្ត៍ឃើញវិជ្ជមានជំងឺខូវីដ-១៩ ឬឈឺបន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺខូវីដ-១៩ អ្នកអាចជួយបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺខូវីដ-១៩ទៅអ្នកដទៃ។ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំដូចខាងក្រោម។

រោគសញ្ញានៃជំងឺខូវីដ-១៩

[រោគសញ្ញា]សាមញ្ញៗមានគ្រុនក្តៅ ក្អក និងថប់ដង្ហើម។ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតអាចរួមមានការងាស្រៀវស្រាវ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក និងបាត់បង់អារម្មណ៍ដឹងរសជាតិឬក្លិនថ្មីៗ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានប៉ះពាល់ទៅនឹងអ្នកដែលបានធ្វើតេស្ត៍ឃើញវិជ្ជមានជំងឺខូវីដ-១៩ ហើយអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ អ្នកអាចនឹងមានជំងឺខូវីដ-១៩។ ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើតេស្តរកជំងឺខូវីដ-១៩។

ចូលរួមក្នុងការសម្ភាសន៍សុខភាពសាធារណៈ

ប្រសិនបើអ្នកតេស្ត៍ឃើញវិជ្ជមានជំងឺខូវីដ-១៩ អ្នកសម្ភាសន៍ម្នាក់មកពីផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនឹងទាក់ទងមកអ្នក ដែលជាធម្មតាតាមទូរសព្ទ។ អ្នកសម្ភាសន៍នោះនឹងជួយអ្នកឱ្យយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើបន្ទាប់និងការគាំទ្រប្រភេទណាដែលមានផ្តល់ជូន។

អ្នកសម្ភាសន៍នោះនឹងសួររកឈ្មោះនិងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយថ្មីៗ។ ពួកគេនឹងស្នើសុំព័ត៌មាននេះ ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចជូនដំណឹងដល់អ្នកទាំងនោះថាពួកគេប្រហែលជាត្រូវបានឆ្លងជំងឺ។ អ្នកសម្ភាសន៍នឹងមិនប្រាប់ឈ្មោះរបស់អ្នកដល់មនុស្សជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកឡើយ។

ស្នាក់នៅផ្ទះ លើកលែងតែត្រូវទៅទទួលការព្យាបាល។

អ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះ លើកលែងតែត្រូវទៅទទួលការព្យាបាល។ កុំទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬកន្លែងសាធារណៈនានា។ ជៀសវាងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ យានជំនិះរួម ឬតាក់ស៊ី។ ស្នើឱ្យមិត្តភក្តិឬសមាជិកគ្រួសាររ៉ាប់រងការងារទិញទំនិញរបស់អ្នក ឬប្រើសេវាដឹកជញ្ជូនគ្រឿងទេស។

ហៅទូរសព្ទ មុនពេលអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យ

ប្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថាអ្នកមានជំងឺខូវីដ-១៩ ឬកំពុងត្រូវបានគេវាយតម្លៃរកជំងឺខូវីដ-១៩។ ដាក់អ្វីគ្របមុខ មុនពេលអ្នកចូលទៅក្នុងអាគារ។ ជំហានទាំងនេះនឹងជួយឱ្យមនុស្សនៅក្នុងការិយាល័យ ឬបន្ទប់រង់ចាំមិនឱ្យឈឺបាន។

ដាក់ខ្លួនអ្នកឱ្យនៅដោយឡែកពីមនុស្សនិងសត្វទាំងឡាយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

- **មនុស្ស**៖ ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ជាក់លាក់មួយនិងឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀត ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដោយឡែក ប្រសិនបើមាន។
- **សត្វ**៖ ដាក់កម្រិតលើការប៉ះផ្ទាល់ជាមួយសត្វចិញ្ចឹមនិងសត្វដទៃទៀត។ ប្រសិនបើអាចឱ្យសមាជិកម្នាក់ទៀតនៃគ្រួសាររបស់អ្នកថែទាំពួកគេវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកដាច់ខាតត្រូវថែទាំងសត្វណាមួយ ចូរពាក់អ្វីគ្របមុខ និងលាងដៃមុននិងក្រោយពេលអ្នកប៉ះផ្ទាល់ជាមួយពួកវា។ សូមមើលផ្នែក ជំងឺខូវីដ-១៩និងសត្វ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

តើខ្ញុំគួរផ្តាច់ខ្លួនខ្ញុំដល់ពេលណា?

1. ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានបញ្ជាក់ឬសង្ស័យថាមានជំងឺខូវីដ-១៩ និង**មានរោគសញ្ញា** អ្នកអាចបញ្ចប់ការផ្តាច់ខ្លួនក្នុងផ្ទះបាន នៅពេលដែល៖
   - អ្នកមិនមានជំងឺគ្រុនក្តៅរយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោង ដោយមិនប្រើប្រាស់ឱសថកាត់បន្ថយជំងឺគ្រុនក្តៅ **និង**
   - រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្រាល **និង**
   - កន្លងផុតយ៉ាងហោចណាស់ ១០ ថ្ងៃទៅហើយ តាំងពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកលេចចេញមក។
2. ប្រសិនបើអ្នកតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺខូវីដ-១៩ ប៉ុន្តែ**មិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ** អ្នកអាចបញ្ចប់ការផ្តាច់ខ្លួននៅផ្ទះបាន នៅពេលដែល៖
   - កន្លងផុតយ៉ាងហោចណាស់ ១០ ថ្ងៃទៅហើយ ចាប់តាំងពីថ្ងៃធ្វើតេស្តវិជ្ជមានដំបូងរបស់អ្នក **និង**
   - អ្នកមិនបានធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសារជំងឺខូវីដ-១៩ទេ

បង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺខូវីដ-១៩

- **ពាក់ក្រណាត់គ្របមុខ** នៅពេលអ្នកនៅជុំវិញមនុស្សឬសត្វចិញ្ចឹម និងមុនពេលអ្នកចូលការិយាល័យ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់អ្វីគ្របមុខបានទេ មនុស្សក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមិនគួរនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយទេ ឬពួកគេគួរតែពាក់អ្វីគ្របមុខ ប្រសិនបើពួកគេចូលក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក។
- **សម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។** លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ ២០ វិនាទី។ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូនិងទឹកទេ សូមប្រើទឹកលាងដៃផលិតពីជាតិអាល់កុលដែលមានកម្រិតជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០%។ កុំប៉ះមុខរបស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនបានលាងសម្អាត។
- **យកអ្វីបាំងនៅពេលក្អកនិងកណ្តាស់**។ បោះចោលនូវក្រដាស់ជូតមាត់ដែលបានប្រើរួច បន្ទាប់មកលាងដៃរបស់អ្នក។
- **សម្អាតផ្ទៃ "ដែលប៉ះពាល់ច្រើន" ជារៀងរាល់ថ្ងៃ** រួមមានបញ្ជារ ផ្ទៃខាងលើតុ គន្លឹះទ្វារ គ្រឿងបរិក្ខារបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ទូរសព្ទ យីបដ ថេប្លេត និងតុក្សែរគ្រែ។ ប្រើទឹកបាញ់ឬជូតលាងសម្អាតរបស់របរក្នុងផ្ទះ រួចអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើផ្លាក។
- **កុំប្រើរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរួមគ្នាជាមួយនរណាម្នាក់** រួមមានចានបាយ កែវផឹកទឹក ពែងប្រដាប់ប្រដារផ្ទះបាយ កន្សែងជូតខ្លួន ឬប្រដាប់ប្រដារលើគ្រែគេង។

តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក

រកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យបានឆាប់ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ (ប្រសិនបើអ្នកពិបាកដកដង្ហើមជាដើម)។ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពបន្ទាន់ ហើយត្រូវហៅទូរសព្ទទៅលេខ ៩១១ សូមប្រាប់បុគ្គលិកដែលបញ្ជូនមកថាអ្នកមានឬអាចមានជំងឺខូវីដ-១៩។ បើអាចធ្វើបាន សូមដាក់អ្វីគ្រប់មុខមុនពេលសេវាព្យាបាលបន្ទាន់មកដល់។

តើមានអ្វីខុសគ្នារវាងការផ្តាច់ខ្លួននិងការធ្វើចត្តាឡីស័ក?

- **ការផ្តាច់ខ្លួន** គឺជាអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺខូវីដ-១៩ ឬបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន។ ការផ្តាច់ខ្លួន មានន័យថាអ្នកស្នាក់នៅផ្ទះនិងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ (រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ) ក្នុងរយៈពេលដែលត្រូវបានណែនាំ ដើម្បីចៀសវាងការរាលដាលជំងឺ។
- **ការធ្វើចត្តាឡីស័ក** គឺជាអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកបាននៅក្បែរប្រភពជំងឺខូវីដ-១៩។ ការធ្វើចត្តាឡីស័ក មានន័យថាអ្នកនៅផ្ទះនិងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃក្នុងរយៈពេលដែលបានណែនាំ ក្នុងករណីដែលអ្នកបានឆ្លងនិងត្រូវបានរាលដាលដល់។ ការធ្វើចត្តាឡីស័កនឹងក្លាយជាការផ្តាច់ខ្លួន ប្រសិនបើអ្នកបានតេស្ត៍ឃើញវិជ្ជមានជំងឺខូវីដ-១៩ ឬវិវត្តរោគសញ្ញា។

ព័ត៌មានបន្ថែមអាចរកបានសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ ដៃគូជិតស្និទ្ធ និងអ្នកថែទាំរបស់អ្នក។

ព័ត៌មាននិងធនធានបន្ថែមអំពីជំងឺខូវីដ-១៩

ទទួលបានដំណឹងទាន់ហេតុការណ៍អំពីស្ថានភាពបច្ចប្បន្នអំពីជំងឺខូវីដ-១៩ នៅវ៉ាស៊ីនតោន ការប្រកាសរបស់ Governor Inslee រោគសញ្ញា វិធីដែលវារាលដាល និងរបៀបនិងពេលណាដែលមនុស្សគួរតែធ្វើតេស្ត។ ចូលមើលផ្នែកសំណួរសួរញឹកញាប់របស់យើង សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ហានិភ័យនៃជំងឺខូវីដ-១៩មិនមានជាប់ទាក់ទងនឹងពូជសាសន៍ ជាតិពន្ធ ឬសញ្ជាតិឡើយ។ ស្លាកស្នាមទុយ៍សនឹងមិនជួយក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺនេះទេ។ ចែករំលែកព័ត៌មានត្រឹមត្រូវជាមួយអ្នកដទៃ ដើម្បីការពារពាក្យចចាមអារាមនិងព័ត៌មានមិនពិតកុំឱ្យរីកសាយ។

មានសំនួរអ្វីអំពីជំងឺខូវីដ-១៩ឬទេ?សូមទូរសព្ទមកលេខទំនាក់ទំនងទាន់ហេតុការណ៍របស់យើងតាម **1-800-525-0127 ហើយចុច #**។ សម្រាប់សេវាកម្មបកប្រែ សូមនិយាយភាសារបស់អ្នក នៅពេលការហៅទូរស័ព្ទត្រូវបានឆ្លើយតប។ **ម៉ោងបើកទូរសព្ទ**ៈ ម៉ោង ៦ ព្រឹក ដល់ ១០ ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ-សុក្រ និង ៨ ព្រឹក ដល់ ៦ ល្ងាច នៅចុងសប្តាហ៍។ ចំពោះសំណួរអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ការធ្វើតេស្តីជំងឺខូវីដ-១៩ឬលទ្ធផលតេស្ត សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេង សូមទូរសព្ទមកលេខ 1-800-525-0127។ អតិថិជនថ្លង់ឬពិបាកស្តាប់ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (សេវាបញ្ជូនបន្តរ៉ាស៊ីនតោន) ឬអ៊ីមែលមក civil.rights@doh.wa.gov។