Updated April 27, 2021
DOH 420-307 - Khmer

អ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា COVID-19 ប៉ុន្តែមិនបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំ ង COVID-19

ខ្លឹមសារសង្ខេបអំពីការកែប្រែនានានៅថ្ងៃទី27 ខែមេសា ឆ្នាំ2021

- លក្ខខណ្ឌតម្រូវឲ្យពាក់ម៉ាស់ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពស្របតាម ភាសារបស់ CDC។
- ភាសាដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នសម្រាប់ទំហំនិងវត្ថុធាតុផលិតម៉ាស់និងរបាំងការពារមុខ ស្របតាមអនុសាសន៍របស់ Center for Disease Control (CDC, មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងបង្ការជំងឺឆ្លង)។
- បានបន្ថែមអនុសាសន៍ការធ្វើចត្តាឡី ស័កសម្រាប់អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងហើយពេញលេញដែលអាចនឹងបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 ។
- ព័ត៌មានថ្មីដែលបានបន្ថែមសម្រាប់អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងហើយ។

តើខ្ញុំអាចមានជំងឺ COVID-19 ១ានទេ?

[រោគសញ្ញា](#) ទូទៅ (មានភាសាអង់គ្លេស) មានដូចជាគ្រុនក្តៅ ក្អក និងដង្ហក់។ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតអាចរួមមានស្រៀវស្រាញ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក អស់កម្លាំង អស់កម្លាំង ហៀរសំបោរ ចង្អោរ ក្អួតចង្អោរ រាគ ឬលែងដឹងក្លិន ឬបាត់រសជាតិដែលទើបកើតឡើងថ្មីៗ។

តើខ្ញុំគួរធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 ដែរឬទេ?

បាទ/ចាស។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលត្រូវបានរកឃើញថាមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើតេស្ត។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មិនមានវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព: ទីតាំងជាច្រើនមានការធ្វើតេស្តឥតគិតថ្លៃ ឬក្នុងតម្លៃទាបដោយមិនគិតពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍។ សូមមើល[សំណួរចោទសួរជាញឹកញាប់ទាក់ទងនឹងការធ្វើតេស្តរបស់ Department of Health (មន្ទីរសុខាភិបាល)](#) (មានភាសាអង់គ្លេស) ឬទូរសព្ទមក[ខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់ផ្នែកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 របស់រដ្ឋ WA](#) (មានភាសាអង់គ្លេស)។

ចូលរួមក្នុងការសម្អាតន៍សុខភាពសាធារណៈ

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តរកឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 បុគ្គលិកមកពីផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនឹងទាក់ទងទៅអ្នកជាទូទៅតាមទូរសព្ទ។ អ្នកសម្អាតន៍នឹងជួយអ្នកឱ្យយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងថាតើមានការគាំទ្រអ្វីខ្លះសម្រាប់អ្នក។ ពួកគេនឹងសួរឈ្មោះ និងព័ត៌មានសម្រាប់ទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយក្នុងពេលថ្មីៗនេះ។ ពួកគេស្នើសុំព័ត៌មាននេះដូច្នេះពួកគេអាចឲ្យអ្នកទាំងអស់នោះដឹងថាអ្នកទាំងអស់នោះអាចប្រឈមទៅនឹងការឆ្លង។ ពួកគេនឹងមិនចែករំលែកឈ្មោះអ្នកជាមួយអ្នកប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ទេ នៅពេលពួកគេទាក់ទងទៅអ្នកទាំងនោះទេ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីកុំឲ្យជំងឺរបស់ខ្ញុំរីករាលដាលដល់គ្រួសារ និងមនុស្សផ្សេងទៀតក្នុងសហគមន៍?

- **សម្រាកនៅផ្ទះ លើកលែងតែពេលទៅទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។**
  - មិនត្រូវទៅកន្លែងធ្វើការ សាលារៀន ឬទីកន្លែងសាធារណៈផ្សេងៗឡើយ។ ជៀសវាងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ: ជិះតាក់ស៊ី ឬធ្វើដំណើរការរួមគ្នា។ សុំឱ្យអ្នកផ្សេងទៀតទិញទំនិញជំនួសអ្នក ឬប្រើសេវាកម្មដឹកជញ្ជូនគ្រឿងទេស។
  - ហៅទូរសព្ទមុនពេលអ្នកទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ឬកំពុងត្រូវបានគេវាយតម្លៃរកជំងឺ COVID-19 ។ សូមពាក់របាំងមុខ មុនពេលអ្នកចូលក្នុងអគារ។ ជំហានទាំងនេះនឹងជួយឱ្យមនុស្សនៅក្នុងការិយាល័យ ឬបន្ទប់រង់ចាំមិនឱ្យឈឺ។
- **នៅឲ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដទៃ និងសត្វផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះអ្នក។**
  - តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន សូមសម្រាកក្នុងបន្ទប់មួយដាច់ឆ្ងាយ និងនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀត។

- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអាច។
- **[សូមពាក់ម៉ាសមុខធ្វើពីក្រណាត់](#)** នៅពេលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់ មនុស្សដទៃទៀតគួរតែពាក់ពាក់ម៉ាស់នៅពេលពួកគេចូលបន្ទប់របស់អ្នក។
- ម៉ាស់ក្រណាត់គឺជាវត្ថុដែលគ្របលើមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកបានជិតល្អ ហើយត្រូវលូមតឹងណែនល្អ នៅចំហៀងមុខនិងក្រោមចង្ការបស់អ្នក។ វាគួរតែត្រូវបានផលិតឡើងពីក្រណាត់ក្បាញ់យ៉ាងណែនដែលមានពីរស្រទាប់ឡើងទៅ ដោយមានខ្សែចងឬខ្សែព័ទ្ធជុំវិញក្បាល ឬខាងក្រោយត្រចៀករបស់អ្នក។ របាំងមុខដែលមានរនាំងពីក្រោម អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយមនុស្សដែលមានស្ថានភាពផ្នែកលូតលាស់អាកប្បកិរិយា និងវេជ្ជសាស្ត្រដែលបង្ការពួកគេមិនឲ្យពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់។ របាំងមុខក៏អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ផងដែរដោយកុមារនៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំកុមារ ជំរុំថែទាំកុមារនៅពេលថ្ងៃ និងទីកន្លែងសិក្សាពីថ្នាក់មត្តេយ្យដល់ថ្នាក់ទី12។ នៅកន្លែងធ្វើការ ម៉ាស ឬប្រដាប់ជំនួយដកដង្ហើម អាចនឹងតម្រូវចាំបាច់ ព្រោះវាការពារបានច្រើនជាងម៉ាស់មុខធ្វើពីក្រណាត់។
- ការណែនាំពី Centers for Disease Control and Prevention (CDC, មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺ) [ណែនាំអំពីយុទ្ធសាស្ត្រ](#) (មានភាសាអង់គ្លេស) ដើម្បីកែលម្អការពាក់ម៉ាស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព។ យុទ្ធសាស្ត្រទាំងនេះរួមមានការពាក់ម៉ាស់មុខធ្វើពីក្រណាត់ពីលើម៉ាស់តាមនីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ ការចងខ្សែព័ទ្ធត្រចៀកនៃម៉ាស់តាមនីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រដោយប្រើឧបករណ៍តម្រូងម៉ាស់ ឬការប្រើបាំងនិទ្ទឡងគ្របលើម៉ាស់។ លើសពីនេះទៀត Department of Health (DOH, ក្រសួងសុខាភិបាល) មិនណែនាំឲ្យប្រើម៉ាស់ដែលមានសន្ទះ ឬរន្ធខ្យល់ដង្ហើមចេញ ឬកូនកន្សែង និងស្រោមការពារដែលមានតែមួយស្រទាប់នោះទេ។ (ប្រដាប់ជំនួយដកដង្ហើមដែលមានសន្ទះខ្យល់ដង្ហើមចេញ គឺល្អនៅពេលប្រើប្រាស់ស្របតាមការណែនាំដែលចេញផ្សាយដោយ DOH និង [Department of Labor and Industries (L&I, ក្រសួងការងារ និងឧស្សាហកម្ម)](#)(មានភាសាអង់គ្លេស)។)
- សំខាន់ប់ផុតត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅគ្រប់ទីកន្លែងសាធារណៈ: រួមជាមួយនឹងការបន្តអនុវត្តវិធានការសុខភាពសាធារណៈ:ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ដូចជាការចាក់វ៉ាក់សាំង ការរក្សាគម្លាតឆ្ងាយពីគ្នា អនាម័យដៃ និងការនៅដាច់តែឯង ហើយនិងការធ្វើចត្តាឡីស័ក។
- រឹតត្បិតការប៉ះពាល់សត្វចិញ្ចឹម និងសត្វដទៃទៀតនៅពេលមានជំងឺ។ នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន សូមឲ្យសមាជិកម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមើលថែទាំសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវមើលថែសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក សូមលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកមុន និងក្រោយពេលអ្នកមានប៉ះសត្វចិញ្ចឹម និងពាក់ម៉ាស់ផង ប្រសិនបើអាច។ សូមមើល [COVID-19 និងសត្វ](#) (មានជាភាសាអង់គ្លេស) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- កុំប្រើប្រាស់របស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរួមគ្នាជាមួយមនុស្ស ឬសត្វចិញ្ចឹម រួមមានចាន កែវទឹក ពែង សម្ភារ:សម្រាប់ទទួលទាន កន្សែង ឬស្រោមខ្នើយពួក។

- **រក្សាគម្លាតរាងកាយ 6 ហ្វីត (ពីរម៉ែត្រ)** ពីអ្នកដទៃគ្រប់ពេលទោះបីពេលកំពុងប្រើម៉ាស់ក៏ដោយ។
- **លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់។** លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយ:ពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ បើគ្មានសាប៊ូនិងទឹក ប្រើទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។ ជៀសវាងការប៉ះផ្ទៃមុខរបស់អ្នក ដោយប្រើដៃដែលមិនលាងសម្អាត។
- **ខ្ទប់មាត់ពេលអ្នកក្អក និងកណ្តាស់ដោយប្រើក្រដាសអនាម័យ។** ចោះចោលក្រដាសអនាម័យដែលបានប្រើរួច ហើយលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក។
- **លាងសម្អាតផ្ទៃវត្ថុ "ដែលប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់"** រួមទាំងបញ្ជរ តុ ដៃទ្វារ ប្រដាប់ប្រដាបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ទូរសព្ទ ឃីបត ថេបលេត និងតុក្បែរគ្រែ។ ប្រើប្រាស់ស្ព្រាយបាញ់សម្អាតក្នុងផ្ទះ ឬក្រណាត់ជូត និងអនុវត្តតាមការណែនលើស្លាកសញ្ញា។

ពាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក។

រកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ មុនពេលអ្នកទទួលបានការថែទាំ សូមទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ។ សូមពាក់ម៉ាស់ មុនពេលអ្នកចូលក្នុងមណ្ឌលថែទាំសុខភាពដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃមេរោគដល់មនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងបន្ទប់រង់ចាំ និងបន្ទប់ពិគ្រោះ។

ប្រសិនបើអ្នកមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយត្រូវការទូរសព្ទទៅលេខ 911 សូមប្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងសេវាថាអ្នកអាចនឹងមានមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។ បើអាចធ្វើបាន សូមពាក់របាំងមុខ មុនពេលផ្នែកសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់មកដល់។

តើខ្ញុំត្រូវស្ថិតនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀតយូរប៉ុន្មាន?

1. ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានបញ្ជាក់ថាមាន ឬសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19 ហើយមានរោគសញ្ញា អ្នកអាចបញ្ឈប់ការនៅដាច់តែឯងនៅផ្ទះរបស់អ្នកនៅពេលដែល៖
   - អ្នកមិនមានអការ:ក្រុនក្តៅរយ:ពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោង ដោយមិនប្រើប្រាស់ឱសថកាត់បន្ថយក្រុនក្តៅ **និង**
   - រោគសញ្ញា (មានជាភាសាអង់គ្លេស) របស់អ្នកធូរស្បើយ និង
   - យ៉ាងហោចណាស់ 10 ថ្ងៃ ដែលបានកន្លងផុតទៅចាប់តាំងពីរោគសញ្ញាដំបូងរបស់អ្នកកើតមានឡើង។
2. ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ហើយ**មិនមានរោគសញ្ញា** អ្នកអាចបញ្ឈប់ការនៅដាច់តែឯងនៅផ្ទះរបស់អ្នកនៅពេលដែល៖
   - យ៉ាងហោចណាស់ 10 ថ្ងៃបានកន្លងផុតទៅចាប់តាំងពីអ្នកបានទទួលលទ្ធផលរកឃើញថាអ្នកវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 លើកដំបូង **និង**
   - អ្នកមិនធ្លាប់ឈឺជំងឺ COVID-19។

ការណែនាំបន្ថែមទៀតអាចរកបានសម្រាប់អ្នកដែលមាន ឬសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19

តើការនៅដាច់តែឯង និងការធ្វើចត្តាឡីស័កខុសគ្នាយ៉ាងអ្វីចម្លង?

- **ការនៅដាច់តែឯង** គឺជាអ្វីដែលអ្នកធ្វើប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 កំពុងរងចាំលទ្ធផលតេស្ត ឬបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ។ ការនៅដាច់តែឯងមានន័យថាអ្នកត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ (រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ) ក្នុងរយៈពេលដែលត្រូវបានណែនាំដើម្បីចៀសវាងការរីករាលដាលនៃជំងឺ។
- **ការធ្វើចត្តាឡីស័ក** គឺជាអ្វីដែលអ្នកធ្វើប្រសិនបើអ្នកអាចនឹងបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 ។ ការធ្វើចត្តាឡីស័កមានន័យថាអ្នកត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ (រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ) ក្នុងរយៈពេលដែលត្រូវបានណែនាំក្នុងករណីដែលអ្នកឆ្លង និងអាចចម្លងគេ។ ការធ្វើចត្តាឡីស័កនឹងប្រែក្លាយជាការនៅដាច់តែឯង ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្ត៍វិជ្ជមានរកឃើញជំងឺ COVID-19 ឬមានវិត្តរោគសញ្ញា COVID-19។

តើការធ្វើចត្តាឡីស័កមានរយៈពេលប៉ុន្មាន?

អនុសាសន៍ការធ្វើចត្តាឡីស័កបច្ចុប្បន្ន គឺត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ករយ:ពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីទំនាក់ទំនងចុងក្រោយរបស់អ្នក។ **នេះគឺជាជម្រើសដ៏មានសុវត្ថិភាពបំផុត។** តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលនេះ ហើយប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺ COVID-19 (មានភាសាអង់គ្លេស)ក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃ សូមទៅទទួលការធ្វើតេស្ត។ មជ្ឈដ្ឋាន ឬក្រុមមនុស្សដែលប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់ **គួរតែ**ប្រើជម្រើសការធ្វើចត្តាឡីស័ករយ:ពេល 14 ថ្ងៃ៖

- អ្នកដែលធ្វើការ ឬស្នាក់នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានថែទាំសុខភាពកម្រិតស្រួចស្រាវ ឬរយ:ពេលវែង។
- អ្នកដែលធ្វើការ ឬស្នាក់នៅក្នុងមណ្ឌលកែប្រែ។
- អ្នកដែលធ្វើការ ឬស្នាក់នៅក្នុងទីជម្រក ឬលំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន។
- អ្នកដែលរស់នៅក្នុងលំនៅដ្ឋានរួម ដូចជាអន្តេវាសិកដ្ឋាន សមាគមបុរស ឬសមាគមស្ត្រី។
- អ្នកដែលធ្វើការក្នុងស្ថានភាពការងារដែលមានមនុស្សអ៊ូអរដែលធ្វើឲ្យមិនអាចរក្សាគម្លាតពីគ្នាបានដោយសារតែលក្ខណ:នៃការងារ ដូចជានៅក្នុងឃ្លាំងឬរោងចក្រ។
- អ្នកដែលធ្វើការនៅលើនាវានេសាទ ឬនាវាកែច្នៃគ្រឿងសមុទ្រ។

ប្រសិនបើការធ្វើចត្តាឡីស័ករយ:ពេល14ថ្ងៃមិនអាចទៅរួចទេនោះ សូមធ្វើចត្តាឡីស័ករយ:ពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីទំនាក់ទំនងចុងក្រោយរបស់អ្នកដោយមិនមានការធ្វើតេស្តបន្ថែមទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺ COVID-19 ក្នុងអំឡុងពេល 10 ថ្ងៃ សូមធ្វើចត្តាឡីស័កឲ្យគ្រប់រយ:ពេល 14 ថ្ងៃពេញ និងទៅទទួលការធ្វើតេស្ត។ **បន្តតាមដានរោគសញ្ញារហូតដល់ថ្ងៃទី 14។**

នៅក្រោមកាល:ទេស:ពិសេស ការធ្វើចត្តាឡីស័កអាចនឹងបញ្ចប់បានបន្ទាប់ពីរយ:ពេល 7 ថ្ងៃពេញ ដោយចាប់ផ្តើមបន្ទាប់ពីទំនាក់ទំនងចុងក្រោយរបស់អ្នក *ប្រសិនបើ*អ្នកមិនបានចេញរោគសញ្ញា *និង*បន្ទាប់ពីទទួលបានលទ្ធផលអវិជ្ជមានពីការធ្វើតេស្ត (ទៅទទួលការធ្វើតេស្តមិនឲ្យលឿនជាង 48 ម៉ោងមុនពេលបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក។) *វានឹងអាស្រ័យទៅលើធនធានដែលមានសម្រាប់ការធ្វើតេស្ត*។ **បន្តតាមដានរោគសញ្ញារហូតដល់ថ្ងៃទី 14។**

ពិគ្រោះជាមួយមន្ត្រីមានសមត្ថកិច្ចផ្នែកសុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដើម្បីកំណត់ជម្រើសល្អបំផុតសម្រាប់កាល:ទេស:ជាក់លាក់របស់អ្នក។

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺ) ទើបតែបានប្រកាសការណែនាំថ្មីអំពីបុគ្គលដែលបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញដែលបានប៉ះពាល់ទៅនឹងអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 **មិន**តម្រូវឲ្យធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ប្រសិនបើពួកគាត់មានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដូចខាងក្រោម៖

- បានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ (សូមមើលផ្នែកខាងក្រោមសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម) ។
- មិនមានរោគសញ្ញាណាមួយ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ទៅជំងឺ COVID-19 ថ្មីៗនេះ។

អ្នកដែលបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ចំនួន គួរតែបន្តតាមដានរោគសញ្ញាក្នុងពេល 14ថ្ងៃក្រោយមានការប៉ះពាល់។ ពួកគាត់គួរតែបន្តពាក់ម៉ាស់ អនុវត្តគម្លាតសង្គម និងរក្សាការប្រាស្រ័យទាក់ទងសង្គមក្នុងទ្រង់ទ្រាយតូច។

ការលើកលែងតែមួយគត់ពីការណែនាំនេះ គឺអ្នកជំងឺក្នុង និងអ្នកស្នាក់នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានថែទាំសុខភាពដែលបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងរួច គួរតែបន្តធ្វើចត្តាឡីស័កក្រោយពេលដែលបានប៉ះពាល់ទៅនឹងអ្នកជំងឺ COVID-19។

បុគ្គលដែលមិនស្ថិតនៅក្នុងលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទាំងពីខាងលើ គួរតែបន្តធ្វើតាម ការណែនាំក្នុងការធ្វើចត្តាឡីស័កបច្ចុប្បន្ន (មានជាភាសាអង់គ្លេស) បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ទៅនឹងអ្នកដែលមានការសង្ស័យ ឬរកឃើញថាមានជំងឺ COVID-19។

នៅពេលដែលអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ

អ្នកដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ៖

- 2សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីទទួលវ៉ាក់សាំងដូសទីពីររបស់ពួកគេនៅក្នុងសម្រាប់ប្រភេទវ៉ាក់សាំង 2ដូស ដូចជាវ៉ាក់សាំង Pfizer ឬ វ៉ាក់សាំង Moderna ឬ
- 2 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីទទួលវ៉ាក់សាំងមួយដូស ដូចជាវ៉ាក់សាំង Janssen របស់ Johnson & Johnson

សម្គាល់៖ ប្រសិនបើវាមានរយៈពេលតិចជាង 2សប្តាហ៍គិតចាប់ពីអ្នកទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងរួច ឬប្រសិនបើអ្នកនៅតែត្រូវការចាក់វ៉ាក់សាំងលើកទី2 អ្នកមិនទទួលបានការការពារពេញលេញទេ។ សូមបន្តអនុវត្តរាល់វិធានការបង្ការទាំងអស់(មានជាភាសាអង់គ្លេស) រហូតទាល់តែអ្នកទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងបានពេញលេញ។

ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ៖

- អ្នកអាចចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពខាងក្រៅផ្ទះ ឬសកម្មភាពកម្សាន្តបានដោយគ្មានម៉ាស់ លើកលែងតែទីកន្លែងឬទីតាំងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករមួយចំនួន (ភាសាអង់គ្លេស)។
- អ្នកអាចជួបជុំនៅទីតាំងក្នុងអគារមួយជាមួយអ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ ដោយមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ទេ ។
- អ្នកអាចជួបជុំនៅទីតាំងក្នុងអគារជាមួយអ្នកដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង មកពីគ្រួសារមួយផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ទៅលេងសាច់ញាតិដែលរស់នៅជាមួយគ្នា) ដោយមិនពាក់ម៉ាស់ លើកលែងតែមនុស្សទាំងនោះឬនរណាម្នាក់ដែលពួកគេរស់នៅជាមួយមានហានិភ័យខ្ពស់ប្រឈមទៅនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរបណ្តាលមកពីជំងឺ COVID-19 (មានជាភាសាអង់គ្លេស)។
- ប្រសិនបើអ្នកបាននៅក្បែរអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 អ្នកមិនចាំបាច់នៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃឬធ្វើតេស្តទេ លើកលែងតែអ្នកមានរោគសញ្ញា។
    - ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នករស់នៅមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅជាក្រុម (ដូចជាមណ្ឌលកែប្រែ ឬមណ្ឌលឃុំឃាំង ឬមជ្ឈមណ្ឌលរស់នៅជុំគ្នា) និងនៅក្បែរអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 ពេលនោះអ្នកគួរតែបន្ត នៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃរយៈពេល 14ថ្ងៃ ហើយធ្វើតេស្តទោះបីអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។

អ្នកនៅតែគួរចាត់វិធានការដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃ(មានជាភាសាអង់គ្លេស) ពេលស្ថិតនៅទីសាធារណៈដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់វ៉ាក់សាំងរបស់អ្នកឡើយ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការពាក់ម៉ាស់ ការរក្សាគម្លាតយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីត (ពីរម៉ែត្រ) ពីអ្នកដទៃ និងជៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន និងមានខ្យល់ចេញចូលមិនគ្រប់គ្រាន់។ លើសពីនេះទៀត អ្នកគួរតែបន្តជៀសវាងការជួបជុំទ្រង់ទ្រាយមធ្យម ឬធំ ហើយត្រូវបន្តតាមដានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19(មានជាភាសាអង់គ្លេស) ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកនៅក្បែរអ្នកដែលឈឺ។

ប្រភព៖ Centers for Disease Control and Prevention(មានជាភាសាអង់គ្លេស)

ព័ត៌មាននិងប្រភពផ្សេងទៀតបន្ថែមពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺ COVID-19

បន្ត្ទទួលបានបច្ចុប្បន្នភាពថ្មីលើស្ថានភាពជំងឺ COVID-19 បច្ចុប្បន្ននៅវ៉ាស៊ីនតោន ប្រកាសរបស់លោកអភិបាល Inslee(មានជាភាសាអង់គ្លេស) រោគសញ្ញា (មានជាភាសាអង់គ្លេស) របៀបដែលវារីករាលដាល (មានជាភាសាអង់គ្លេស) និងរបៀបនិងពេលណាដែលមនុស្សគួរតែធ្វើតេស្ត (មានជាភាសាអង់គ្លេស) ។ សូមមើលសំណួរចោទសួរជាញឹកញាប់ (មានជាភាសាអង់គ្លេស) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ពូជសាសន៍/ជនជាតិ ឬសញ្ញាតិរបស់មនុស្សម្នាក់ៗតែមួយមិនធ្វើឲ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃ COVID-19 ឡើយ។ ប៉ុន្តែទិន្នន័យបង្ហាញថាសហគមន៍សម្បូរខ្មៅកំពុងរងផលប៉ះពាល់មិនសមាមាត្រពី COVID-19។ នេះដោយសារតែផលប៉ះពាល់នៃការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងជាពិសេសការរើសអើងជាតិសាសន៍ជារចនាសម្ព័ន្ធ

ដែលទុកឲ្យក្រុមជាតិសាសន៍ខ្លះមានឱកាសតិចតួចក្នុងការការពារខ្លួននិងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ ពាក្យប់ផុសប់ផុលនឹងមិនជួយដល់ការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺនោះទេ(មានជាភាសាអង់គ្លេស)។ ចែករំលែកតែព័ត៌មានត្រឹមត្រូវដើម្បីទប់ស្កាត់ពាក្យចចាមអារាម និងព័ត៌មានមិនពិតកុំឲ្យរីករាលដាលបាន។

- Department of Healthការផ្ទុះឡើងនៃវីរុសក្លរ៉ូណាប្រភេទថ្មី ឆ្នាំ2019 (COVID-19)របស់រដ្ឋ WA
- ការឆ្លើយតបចំពោះវីរុសក្លរ៉ូណា (COVID-19) របស់រដ្ឋ WA
- ស្វែងរកមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់ ឬមណ្ឌលរបស់អ្នក (មានជាភាសាអង់គ្លេស)
- CDC វីរុសក្លរ៉ូណា (COVID-19) (មានជាភាសាអង់គ្លេស)
- ធនធានស្តីការកាត់បន្ថយពាក្យប់ផុសប់ផុល(មានជាភាសាអង់គ្លេស)

មានសំណួរបន្ថែមមែនទេ? ទូរសព្ទមកខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់ផ្នែកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 របស់យើង៖ **1-800-525-0127**

ថ្ងៃចន្ទពីម៉ោង 6 ព្រឹកទៅ 10 យប់ ថ្ងៃអង្គារដល់ថ្ងៃអាទិត្យ និងលើកលែងតែថ្ងៃឈប់សម្រាករបស់រដ្ឋ (មានជាភាសាអង់គ្លេស) ចាប់ពីម៉ោង 6 ព្រឹកទៅ 6 ល្ងាច។ សម្រាប់សេវាកម្មបកប្រែភាសា **សូមចុចសញ្ញា #** នៅពេលដែលមានអ្នកលើកទូរសព្ទ ហើយ**និយាយភាសារបស់អ្នក**។ សម្រាប់សំណួរអំពីសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ការធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 ឬលទ្ធផលធ្វើតេស្ត សូមទាក់ទងទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមទូរសព្ទទៅលេខ1-800-525-0127។ អតិថិជនស្តាប់មិនឮ ឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay (មានជាភាសាអង់គ្លេស)) ឬអ៊ីម៉ែល civil.rights@doh.wa.gov។