

# សេចក្តីណែនាំសង្ខេប

# សម្រាប់អ្នកផ្ទុកជំងឺ COVID-19 និងអ្នកប៉ះពាល់





### អ្នកផ្ទុកជំងឺ

បុគ្គលដែលតេស្តវិជ្ជមាន ជំងឺ COVID-19 ដែលមាន ឬ មិនមានរោគសញ្ញា



### អ្នកប៉ះពាល់ស្ម័គ្រស្មាល

បុគ្គលដែលបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដោយមិនគិតពី ស្ថានភាពនៃការចាក់វ៉ាក់សាំង



### អ្នកប៉ះពាល់ស្ម័គ្រស្មាល អ្នកប៉ះពាល់ស្ម័គ្រស្មាល

បុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយ ឬ បានប៉ះពាល់នឹងអ្នកប៉ះពាល់ស្ម័គ្រស្មាល ប៉ុន្តែមិនបានប៉ះពាល់នឹងអ្នកផ្ទុកជំងឺ។

## ⚠️ ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក

- ចាំបាច់ត្រូវស្តាប់នៅក្នុងផ្ទះលើកលែងតែទៅទទួលការថែទាំពីគ្រូពេទ្យ រហូតដល់៖
- យ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃពេញបានកន្លងផុតទៅចាប់តាំងពីរោគសញ្ញាដំបូង បានលេចឡើង (ឬ ប្រសិនបើគ្មានរោគសញ្ញា ចាប់តាំងពីការធ្វើតេស្ត) និង
  - យ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោងបានកន្លងផុតទៅ ចាប់តាំងពីការក្តៅខ្លួនចុងក្រោយ ដោយមិនបាន ប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ និង
  - រោគសញ្ញា បើមាន បានធូរស្រាល

## 👤 ពាក់ម៉ាស់

- ចាប់ផ្តើមពាក់ម៉ាស់ភ្លាមៗនៅពេលដែលអ្នកបានដឹងថាអ្នកបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ។
- ដោយមិនគិតពីពេលវេលាដែលអ្នកឈប់នៅដាច់ដោយឡែក សូមពាក់ម៉ាស់ជិតល្អិតរយៈពេល 10 ថ្ងៃ នៅគ្រប់ពេលដែលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃដែលស្ថិតនៅផ្ទះ ឬនៅតាមទីសាធារណៈក្នុងអគារ។
- កុំទៅកន្លែងដែលអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់បាន។
- គេចេញពីអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ប្រឈមនឹងការកើតមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ យ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ។

## 🚫 គ្មានការធ្វើតេស្តបន្ថែម

បុគ្គលដែលធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 មិនចាំបាច់ត្រូវធ្វើតេស្តម្តងទៀត ឬធ្វើតេស្តច្រើនមុខនោះទេ។

## 🏠 ជូនដំណឹង៖ សូមជូនដំណឹងដល់សាលារៀន និង/ឬ កន្លែងការងារ និង គ្រប់អ្នកប៉ះពាល់ស្ម័គ្រស្មាលទាំងអស់។

## ❤️ ថែទាំខ្លួនឯង

- ពិនិត្យតាមដានរោគសញ្ញា និង ហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ប្រសិនបើរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
- ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 សម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ពីគ្រូពេទ្យ (ឧទាហរណ៍៖ ពិបាកដកដង្ហើម បបួរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ ឈឺដើមទ្រូង) ហើយប្រាប់អ្នកទទួលទូរស័ព្ទថាអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ។
- ធ្វើការសម្រាកឱ្យបានច្រើន និងបន្តផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។

## 🧻 ការពារអ្នកដទៃ

- ស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ លើកលែងតែត្រូវទៅទទួលយកការថែទាំពីគ្រូពេទ្យ។
- សូមកុំអនុញ្ញាតឱ្យមានអ្នកសួរសុខទុក្ខ។
- នៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ និង សត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះ។
  - ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក និង ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកប្រសិនបើអាច។
  - ប្រសិនបើលោកអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយនឹងអ្នកដទៃនោះ គ្រប់គ្នាគួរតែពាក់ម៉ាស់ និង រក្សាគម្លាតរាងកាយឱ្យបានឆ្ងាយជាអតិបរមា។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ខ្ទប់មាត់ច្រមុះនៅពេលក្អក និង កណ្តាស់ ហើយធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃ និងវត្ថុផ្សេងឱ្យបានជាប្រចាំ។

## ⚠️ មានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន

- រយៈពេល 10 ថ្ងៃ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់វ៉ាក់សាំង។
- អ្នកអាចកើតចេញជំងឺ COVID-19 រហូតដល់ 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីអ្នកបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ។

## 👤 ពាក់ម៉ាស់

- ពាក់ម៉ាស់ជិតល្អិតរយៈពេល 10 ថ្ងៃគ្រប់ ពេលដែលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃដែលស្ថិតនៅផ្ទះ ឬ នៅតាមទីសាធារណៈក្នុងអគារ។
- កុំទៅកន្លែងដែលអ្នកមិនអាច ពាក់ម៉ាស់បាន។
- គេចេញពីអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ប្រឈមនឹងការកើតមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ យ៉ាងហោចណាស់ 10 ថ្ងៃ។

## 🏠 ពិនិត្យតាមដានសុខភាពរកមើលរោគសញ្ញា

- ពិនិត្យតាមដានសុខភាពរកមើលរោគសញ្ញារយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពី ការប៉ះពាល់ចុងក្រោយ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានចេញរោគសញ្ញា សូមដាក់ខ្លួនឯងឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងត្រូវ ធ្វើតេស្តភ្លាមៗ។

## 🧻 ការធ្វើតេស្ត

- ធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើអ្នកមានចេញរោគសញ្ញា និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។
- ធ្វើតេស្ត យ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ចុងក្រោយជាមួយនឹងបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ទោះបីជាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។

## 👍 មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តនោះទេ

- លុះត្រាតែ៖
- អ្នកប៉ះពាល់ស្ម័គ្រស្មាលធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ឬ មានតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ឬ
  - អ្នកមានចេញរោគសញ្ញា

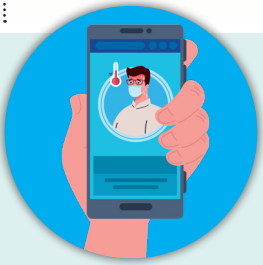
## 👍 មិនមានការជូនដំណឹងត្រូវបានធម្មតា

## តើខ្ញុំអាចទទួលបានជំនួយព័ត៌មានពីទីណា? ផ្នែកពេទ្យ

- ហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក
- ហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 9-1-1 សម្រាប់ ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ពីគ្រូពេទ្យ

## ការគាំទ្រដោះស្រាយវិបត្តិ សេវាព្យាបាលផ្តាច់សារធាតុញៀន ឬ ព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- ហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់ Hawaii CARES តាមលេខ 1-800-753-6879 (TTY 7-1-1)
- ធ្វើសារ ALOHA ទៅកាន់លេខ 741741



មានសេវាកម្មបកប្រែផ្ទាល់មាត់



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [hawaii-covid-19.com/resources](http://hawaii-covid-19.com/resources)

5 និយោជក សាលារៀន ឬស្ថាប័នផ្សេងទៀតអាចមានការវត់គ្លីតបន្ថែមដែលចាំបាច់ត្រូវគោរពតាម។

ក្រសួងសុខាភិបាល មិន ផ្តល់ជូននូវលិខិត "ល្អបច្ចេកទេស" ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកទេ។ និយោជកមិនគួរទាមទារលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19 ឬសំបុត្របញ្ជាក់ពីពេទ្យ ដើម្បីគ្រប់លំដាប់ទៅធ្វើការវិញនោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះបានបំពេញតាមលក្ខខណ្ឌ និងបំពេញការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករួចហើយនោះ។