# សេចក្តីណែនាំសង្ខេបរបស់សាលា Hawai'i K-12

## វិធីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩ នៅក្នុងសាលារៀន

- ទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំង—ការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺជាយុទ្ធសាស្ត្រដ៏សំខាន់បំផុត ដើម្បីការពារសិស្ស និងបុគ្គលិក។
  - អ្នកគ្រប់គ្នាគួរតែធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពលើការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺកូវីដ-១៩ និងវ៉ាក់សាំងប៊ូស្ទ័រ (boosters)
  - វ៉ាក់សាំង គឺឥតគិតថ្លៃ សុវត្ថិភាព និងជួយការពារមនុស្សពីការឈឺខ្លាំង ឬស្លាប់ដោយសារជំងឺកូវីដ-១៩
- សូមធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវខ្យល់ចេញចូលដោយការបើកបង្អួច និងទ្វារ ប្រើប្រាស់កង្ហារ និងប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូល និងសកម្មភាពផ្លាស់ទីនៅខាងក្រៅ
- សូមនៅផ្ទះពេលឈឺ លើកលែងតែទទួលបានការថែទាំសុខភាព
- សូមពាក់ម៉ាស់នៅក្នុងទីសាធារណៈ រួមទាំងនៅសាលារៀន ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ នៅពេលដែលជំងឺកូវីដ-១៩ នៅក្នុងសហគមន៍ មានកម្រិតមធ្យម ឬខ្ពស់
- សូមលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងខ្ទប់ការក្អក និងកណ្តាស់

## ការណែនាំអំពីភាពនៅដាច់ដោយឡែក

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ជំងឺកូវីដ-១៩[1] ឬធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន៖

- សូមកុំទៅសាលារៀន ហើយជូនដំណឹងទៅសាលា
- សូមស្នាក់នៅផ្ទះ និង នៅដាច់ដោយឡែក លើកលែងតែទទួលបានការថែទាំសុខភាពរហូតដល់៖
  - យ៉ាងហោចណាស់ ៥ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាបានលេចឡើងជាលើកដំបូង ឬប្រសិនបើមិនមានរោគសញ្ញាបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្ត; និង
  - យ៉ាងហោចណាស់ ២៤ ម៉ោង បន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅចុងក្រោយដោយគ្មានថ្នាំបន្ថយកំដៅ; និង
  - ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញា នោះរោគសញ្ញាគឺបានប្រសើរឡើង
- នៅពេលអ្នកត្រឡប់ទៅសាលារៀនវិញបន្ទាប់ពីនៅដាច់ដោយឡែក សូមពាក់ម៉ាសដែលសមរម្យនៅទីខាងក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃពេញ។

[1]សិស្សានុសិស្ស និងបុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញាបន្តបន្ទាប់ ពីមូលហេតុផ្សេងទៀត (ឧ. អាឡែស៊ី ជំងឺហឺត) និងដែលមិនបានដឹងនូវការប៉ះពាល់នឹងជំងឺកូវីដ-១៩ គឺមិនចាំបាច់នៅដាច់ដោយឡែកទេ លុះត្រាតែពួកគេមានរោគសញ្ញាថ្មី ឬកាន់តែអាក្រក់ ឬធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺកូវីដ-១៩

## ការណែនាំអំពីការប៉ះពាល់

- អ្នកអាចស្នាក់នៅក្នុងសាលារៀន ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការទទួលថ្នាំបង្ការ។
- ពាក់ម៉ាសនៅជុំវិញអ្នកផ្សេងទៀតនៅទីខាងក្នុងរយៈពេល ១០ ថ្ងៃ។
- តាមដានមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-១៩។
- ធ្វើតេស្តយ៉ាងហោចណាស់ ៥ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ ទោះបីជាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។
- ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាកើតឡើង សូមដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងធ្វើតេស្តភ្លាមៗ។

- ការណែនាំរបស់សាលារៀន - health.hawaii.gov/coronavirusdisease2019/resources/school-guidance
- វ៉ាក់សាំងជំងឺកូវីដ-១៩ - HawaiiCOVID19.com/vaccine/
- ព័ត៌មានសម្រាប់ពហុភាសា - HawaiiCOVID19.com/translations/