



# COVID-19

## HAWAII STATE DEPARTMENT OF HEALTH

### ការកំណត់អត្តសញ្ញាណ និងការនិយាយទៅកាន់បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរបស់អ្នក

**បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ** គឺជានរណាម្នាក់ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយនឹងជំងឺ COVID-19 ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងនោះទេ។

សូមធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនរយៈពេល 10 ថ្ងៃពេញ ហើយអនុវត្តតាម [ការណែនាំស្តីពីការនៅដាច់ដោយឡែក និងការប៉ះពាល់](#)។ បុគ្គលម្នាក់នៅតែត្រូវបានចាត់ទុកថាជាបុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធដដែល ទោះបីជាម៉ាស់ត្រូវបានប្រើដោយមនុស្សម្នាក់ឬទាំងពីរនាក់ក៏ដោយ។

#### **ព័ត៌មានបន្ថែម**

កត្តាជាច្រើនអាចមានឥទ្ធិពលលើការប្រឈមនឹងការប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺ COVID-19 របស់បុគ្គលម្នាក់ ដែលរួមមានរយៈពេលដែលពួកគេបានប៉ះពាល់ និង ថាតើពួកគេស្ថិតនៅជិតបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 កម្រិតណា ទឹកនៃដៃដែលពួកគេប៉ះពាល់ (ឧទាហរណ៍ដូចជានៅក្នុងអគារ ឬ ក្រៅអគារ) ស្ថានភាពនៃការចាក់វ៉ាក់សាំង ស្ថានភាពមុនពេលកើតមានជំងឺ COVID-19 និងការប្រើប្រាស់វិធានការបង្ការផ្ទាល់ខ្លួន (ឧទាហរណ៍ដូចជាការប្រើម៉ាស់ជាដើម)។

ដោយការប្រើម៉ាស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងជាប្រចាំជានិច្ច បុគ្គលទាំងឡាយអាចការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃបាន ហើយថែមទាំងកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់ពួកគេទៅនឹងជំងឺ COVID-19។

#### **បង្កើតបញ្ជីឈ្មោះបុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធដើម្បីជូនដំណឹង**

- អ្នកណាស់នៅជាមួយអ្នក?
- អ្នកណាបានចំណាយពេលជាមួយអ្នកនៅក្នុងគ្រួសារដែលមានសមាជិកច្រើនរបស់អ្នក?
- តើអ្នកមានបានទៅធ្វើការ ឬទៅសាលារៀនដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានបានចំណាយពេលជាមួយអ្នកដទៃនាពេលថ្មីៗនេះទេ?
  - បានបរិភោគអាហារ និង/ឬភេសជ្ជៈនៅភោជនីយដ្ឋាន បារ ឬ គ្រឹះស្ថានផ្សេងទៀតដែរឬទេ?
  - បានធ្វើលំហាត់ប្រាណជាមួយអ្នកដទៃ ឬបានទៅកាន់ក្លឹបហាត់ប្រាណ ឬកន្លែងហាត់ប្រាណដែរឬទេ?
  - បានរៀបចំពិធីទទួលគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិនៅផ្ទះរបស់អ្នក ឬបានទៅលេងគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ?
  - បានចូលរួមពិធីបំបៀង ឬ ពិធីជួបជុំក្នុងសង្គម ឬនៅកន្លែងការងារផ្សេងទៀត?
- តើអ្នកមានបានទៅកាន់កន្លែងណាមួយដោយផ្ទាល់ (ឧទាហរណ៍ដូចជាហាងធ្វើសក់ ហាងកាត់សក់ គ្រូពេទ្យ ឬពេទ្យធ្មេញជាដើម) ឬទេ?
- តើអ្នកមានបានជិះថយន្តជាមួយអ្នកដទៃ ឬបានប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានបានចូលរួមក្នុងពិធីសាសនា ឬកម្មវិធីណាមួយនៅកន្លែងសក្ការៈ (ឧទាហរណ៍ដូចជាព្រះវិហារ ឬ វិហារចាមជាដើម) ឬទេ?

**ជូនដំណឹងដល់បុគ្គលទាំងឡាយដែលអ្នកបាននៅក្បែរ ថាពួកពួកគេបានប៉ះពាល់នឹងជំងឺ COVID-19 ហើយ** អ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ ផ្ញើសារជាអក្សរ សារតាមកម្មវិធីផ្ញើសារផ្សេងៗ ឬអ៊ីមែលទៅកាន់បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរបស់អ្នក។ រក្សាការទំនាក់ទំនង ប្រសិនបើអ្នកចូលចិត្ត សូមប្រើគេហទំព័រ [Tell Your Contacts](#) (ប្រាប់បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់របស់អ្នក) ដើម្បីផ្ញើអ៊ីមែល ឬសារជាអក្សរទៅកាន់បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកដោយមិនបញ្ចេញឈ្មោះ។

#### **អ្វីដែលគួរនិយាយទៅកាន់បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរបស់អ្នក**

"ស្ត្រី ខ្ញុំត្រូវការនិយាយទៅកាន់អ្នកស្តីពីរឿងមួយដែលសំខាន់។ តើអ្នកមានពេលពិរលើនាទីដើម្បីនិយាយរឿងនេះជាឯកជនឬទេ? ខ្ញុំបានតេស្តវិជ្ជមានឃើញមានជំងឺ COVID-19 នៅ (កាលបរិច្ឆេទ)។ យើងបានចំណាយពេលជាមួយគ្នានៅ (កាលបរិច្ឆេទ) ហើយខ្ញុំចង់ឲ្យអ្នកដឹងដូច្នោះ ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចទៅធ្វើតេស្តដើម្បីការពារគ្រួសាររបស់អ្នក និងអ្នកដទៃ។ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពការចាក់វ៉ាក់សាំង អ្នកគួរតែនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ នៅពេលដែលអ្នកមានជំងឺ COVID-19 អ្នកក៏គួរតែនៅដាច់ដោយឡែកផងដែរ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ និងសង្ស័យថាអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនទាន់មានលទ្ធផលតេស្ត។ ស្នាក់នៅផ្ទះយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ ពាក់ម៉ាស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវរយៈពេល 10 ថ្ងៃពេញ គ្រប់ពេលដែលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ តាមដានរកមើលរោគសញ្ញា និងធ្វើតេស្តក្នុងរយៈពេល 5 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ [ក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋ Hawaii](#) មានសំណួរដែលតេស្តរឿកញាប់ និងធនធានផ្សេងៗនៅលើគេហទំព័ររបស់ខ្លួន។"