Updated October 24, 2022 Khmer
DOH 420-308

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19

ខ្លឹមសារសង្ខេបអំពីការកែប្រែនានានៅថ្ងៃទី 24 ខែតុលា ឆ្នាំ 2022

- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពព័ត៌មានអំពីការព្យាបាលជំងឺ COVID-19
- បានបន្ថែមព័ត៌មានអំពីការប្រើតេស្តអង់ទីហ្សែន ដើម្បីកំណត់ថាពេលណាត្រូវបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែក និងដោះម៉ាស់ចេញ
- បានបន្ថែមការណែនាំអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើរោគសញ្ញាចេញឡើងវិញ
- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពព័ត៌មានថាពេលណាដែលនរណាម្នាក់អាចចម្លងរោគ
- បានបន្ថែមការណែនាំអំពីការជូនដំណឹងដល់មនុស្សដែលអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ពីអ្នក

សេចក្តីផ្តើម

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 អ្នកអាចជួយបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ទៅអ្នកដទៃ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោមពាក់ព័ន្ធនឹងការព្យាបាល ការនៅដាច់ដោយឡែក និងការពាក់ម៉ាស់។ សូមអនុវត្តតាមគោលការណ៍របស់មន្ទីរមានសុខភាពសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន កន្លែងធ្វើការ អាជីវកម្ម ឬសាលារៀនផងដែរ សម្រាប់បុគ្គលធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ដែលអាចមានការរីតបន្ត្ដឹងជាងការណែនាំពី WA State Department of Health (ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន)។

- បុគ្គលដែលកំពុងស្នាក់នៅ ធ្វើការ ឬទៅកន្លែងថែទាំសុខភាពគួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំក្នុងការណែនាំបណ្តោះអាសន្នអំពីការបង្ការ និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងវីរុស SARS-CoV- 2 នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានថែទាំសុខភាព (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)។
- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការ ឬកំពុងស្នាក់នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានការងារដែលមានមនុស្សច្រើន លំនៅដ្ឋានកុមារបណ្តោះអាសន្ន មជ្ឈដ្ឋានដើនសមុទ្រពាណិជ្ជកម្ម មណ្ឌលកែប្រែជ្ជីវមណ្ឌលយ៉ាង ជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសម្បែង ឬលំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំក្រោមផ្នែក ប្រសិនបើអ្នកកំពុងស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំណាមួយក្នុងចំណោមទាំងនេះ។

កំណត់ថាអ្នកត្រូវការព្យាបាលឬអត់

មានការព្យាបាលដែលអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យចូលព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬស្លាប់ដោយសារជំងឺនេះ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន ហើយទំនងជានឹងឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ព្រោះអាយុ ឬប៉ារ៉ាម៉ែត្រសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃរបស់អ្នក។ ឱសថព្យាបាលជំងឺ COVID-19 ត្រូវតែចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយយ៉ាងតិចអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ហើយចាប់ផ្តើមប្រើភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថាមានប្រសិទ្ធភាព។ សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពភ្លាមៗ ដើម្បីកំណត់ថាអ្នកមានលក្ខខ័ណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីត្រូវព្យាបាលឬអត់ ទោះជាតម្លៃនេះរោគសញ្ញារបស់អ្នកមានកម្រិតស្រាលក៏ដោយ។ សូមចូលមើលគេហទំព័រ DOH ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមសម្រាប់អ្នក និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីការព្យាបាលជំងឺ COVID-19 (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) ជាកំណត់ និងរបៀបទទួលបានការព្យាបាល។

នៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះ

បុគ្គលដែលធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ឬបុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 និងកំពុងរង់ចាំលទ្ធផលធ្វើតេស្ត គួរតែនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃក្នុងផ្ទះ លើកលែងតែពេលទៅទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។ បុគ្គលមានជំងឺ COVID-19 អាចចម្លងទៅអ្នកដទៃបាន។ ការនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះជួយការពារមិនឱ្យអ្នកដទៃឆ្លងជំងឺបាន។ អ្នកគួរតែនៅដាច់ដោយឡែកទោះមានស្ថានភាពចាក់វ៉ាក់សាំងប៉ុណ្ណាក៏ដោយ។ ប្រសិនបើបុគ្គលដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងឆ្លងជំងឺ COVID-19 គាត់នៅតែអាចចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃបាន ប៉ុន្តែការចាក់វ៉ាក់ស្វាំងជំងឺ COVID-19 ធ្វើឱ្យគាត់មានហានិភ័យទាបណ្តាសក្នុងការចូលព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬស្លាប់ដោយសារជំងឺ COVID-19។ ពឹងអ្នកផ្សេងទៀតទិញទំនិញឱ្យអ្នក ឬប្រើសេវាកម្មដឹកជញ្ជូនគ្រឿងទេស។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអាហារ ឬជំនួយផ្សេងទៀតខណៈពេលនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះ មានកម្មវិធី Care Connect Washington (ភ្ជាប់ទៅសេវាថែទាំក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន) (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)។ សូមហៅទៅខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 តាមរយៈលេខ 1-800-525-0127 រួចចុចសញ្ញា # ឬទាក់ទងទៅមណ្ឌល Care Connect (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) របស់អ្នក។ យើងមានផ្តល់ជូនជំនួយផ្នែកភាសា។ មិនត្រូវធ្វើដំណើរ ទៅកន្លែងធ្វើការ សាលារៀន មណ្ឌលថែទាំកុមារ ឬទីសាធារណៈ ឬប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ធ្វើដំណើររួមគ្នា ឬជិះតាក់ស៊ីឡើយ។ អំឡុងពេលនៅដាច់ដោយឡែក៖

- ស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃក្នុងផ្ទះតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន រួមទាំងសមាជិកក្នុងគ្រួសារ និងសត្វចិញ្ចឹមផងដែរ ដោយស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់មួយដាច់ឆ្ងាយពីអ្នកដទៃត និងប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោឡយឡែក ប្រសិនបើអាច។ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ) មានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺ COVID-19 និងសត្ត (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)។
- ពាក់ម៉ាស ឬប្រដាប់ជនួ្ជយការដកដង្ហើមដែលមានគុណភាពខ្ពស់ (មានគ្រប់ភាសា) ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែនៅក្បែរអ្នកដទៃក្នុងផ្ទះ ឬទីសាធារណៈ។
- ចាត់វិធានការ ដើម្បីធ្វើឱ្យខ្យល់ចេញចូល (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) ក្នុងផ្ទះប្រសើរឡើង ប្រសិនបើអាច។
- កុំប្រើសម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះរួមគ្នា ដូចជាពែង កន្សែង និងសម្ភារៈផ្ទះបាយជាដើម។
- តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាព្រមានឱ្យសង្គ្រោះបន្ទាន់ (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) (ដូចជាពិបាកដកដង្ហើម) សូមស្វះស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់។
- ប្រសិនបើអ្នកមានការណាត់ជួបគ្រូពេទ្យជាប្រចាំ (ខុសពីការសង្គ្រោះបន្ទាន់) សូមទូរស័ព្ទមុនពេលដែលអ្នកទៅ ហើយប្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថា អ្នកមានផ្តុកជំងឺ COVID-19 ឬកំពុងឱ្យគេវាយតម្លៃអំពីជំងឺ COVID-19។

តើខ្ញុំត្រូវដាក់ខ្លួនឯងនៅដាច់ដោយឡែក និងពាក់ម៉াស់រយៈពេលប៉ុន្មាន?

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 **ត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ និងនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកឯទៀតក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក** ដើម្បីបញ្ឈប់ការចម្លងជំងឺ COVID-19 ទៅអ្នកឯទៀត។

ការបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែក

រយៈពេលដែលអ្នកគួរនៅដាច់ដោយឡែក គឺអាស្រ័យលើកត្តាជាច្រើន៖

- អ្នកអាចពាក់ម៉াស់ដែលតឹងណែនល្អបានឬអត់
- អ្នកនៅតែធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 អំឡុងថ្ងៃទី 6-10 ក្រោយពេលនៅដាច់ដោយឡែកបាន 5 ថ្ងៃឬអត់
- អ្នកឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ឬមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយឬអត់ និង
- អ្នកកំពុងស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំឬអត់។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 និងមានរោគសញ្ញា (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)៖

នៅដាច់ដោយឡែកយ៉ាងតិច **5 ថ្ងៃ** បន្ទាប់ពីអ្នកចេញរោគសញ្ញាជាលើកដំបូង។ អ្នកអាចឈប់នៅដាច់ដោយឡែកក្រោយ 5 ថ្ងៃពេញ ប្រសិនបើ៖

- រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្បើយក្រោយពេលចាប់ផ្តើមនៅដាច់ដោយឡែកបាន 5 ថ្ងៃ **និង**
- អ្នកមិនមានអាការក្រុនក្តៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនទាន់មានរោគសញ្ញា (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) ណាមួយទេ៖ នៅដាច់ដោយឡែកយ៉ាងតិច **5 ថ្ងៃ** បន្ទាប់ពីអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19។ អ្នកអាចឈប់នៅដាច់ដោយឡែកក្រោយ 5 ថ្ងៃពេញ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាទេ។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាក្រោយពេលធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន នោះការនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 5 ថ្ងៃរបស់អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមឡើងវិញ។ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើអំពីការបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។

មិនថាអ្នកបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកពេលណានោះទេ សូមអនុវត្តតាមវិធានការខាងក្រោមរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានចេញរោគសញ្ញា (ឬបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្លាប់ចេញរោគសញ្ញាទេ)៖

- ពាក់ម៉াស់ ឬប្រដាប់ជំនួយការដកដង្ហើមដែលតឹងណែនល្អ និងមានគុណភាពខ្ពស់នៅក្បែរអ្នកឯទៀតក្នុងផ្ទះ និងនៅទីសាធារណៈយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃបន្ថែមទៀត (ថ្ងៃទី 6 ដល់ទី 10) ក្រោយបញ្ចប់រយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែក 5 ថ្ងៃរបស់អ្នក។
- ជៀសវាងមនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ ឬប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់ដែលអាចកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) និងកុំទៅមណ្ឌលថែទាំសុខភាព (រួមទាំងមណ្ឌលថែទាំជនចាស់ជរា) និងមជ្ឈដ្ឋានមានហានិភ័យខ្ពស់ផ្សេងទៀត។
- កុំទៅទីកន្លែងដែលអ្នកមិនអាចពាក់ម៉াស់បានដូចជា ភោជនីយដ្ឋាន និងកន្លែងហាត់ប្រាណមួយចំនួន ហើយជៀសវាងញ៉ាំអាហារនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ និងនៅកន្លែងធ្វើការ។
- ប្រសិនបើរោគសញ្ញាកើតឡើងវិញ ឬធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមរយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែកឡើងវិញរាប់ចាប់ពីថ្ងៃ 0។
- មើលការធ្វើដំណើរ | CDC (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការធ្វើដំណើរ។

របៀបគណនារយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែករបស់អ្នក៖

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា នោះថ្ងៃទីមួយដែលមានរោគសញ្ញាត្រូវរាប់ជាថ្ងៃទី 0 របស់អ្នក។ ថ្ងៃទី 1 គឺជាមួយថ្ងៃពេញដំបូង បន្ទាប់ពីចេញរោគសញ្ញារបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាទេ នោះថ្ងៃទី 0 គឺជាថ្ងៃដែលអ្នកបានធ្វើតេស្ត។ ថ្ងៃទី 1 គឺជាមួយថ្ងៃពេញដំបូង បន្ទាប់ពីយកសំណាកសម្រាប់ការធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានរបស់អ្នក។

សូមមើលរបៀបគណនាការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) របស់ DOH ដើម្បីទទួលបានជំនួយ។

ការដោះម៉াস់របស់អ្នក

អ្នកនៅតែអាចចម្លងរោគបានបន្ទាប់ពីនៅដាច់ដោយឡែក 5។ បន្ទាត់ម៉াস់ ឬប្រដាប់ជំនួយការដកដង្ហើមដែលតឹងណែនល្អ និងមានគុណភាពខ្ពស់ (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) នៅក្បែរអ្នកឯទៀតក្នុងផ្ទះ និងនៅទីសាធារណៈ 5 ថ្ងៃបន្ថែមទៀត (ថ្ងៃទី 6 ដល់ទី 10) ក្រោយបញ្ចប់រយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែក 5 ថ្ងៃរបស់អ្នក។ ឬពិចារណាប្រើតេស្តអង់ទីហ្សែន ដើម្បីកំណត់ថាពេលណាត្រូវដោះម៉াস់ចេញ (មើលខាងក្រោម)។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉াস់ដែលតឹងណែនល្អបានទេ អ្នកគួរបន្តនៅដាច់ដោយឡែក 10 ថ្ងៃពេញ។

ការប្រើម៉াস់ជាប់លាប់មានន័យថា ការពាក់ម៉াস់ ឬប្រដាប់ជំនួយការដកដង្ហើមដែលតឹងណែនល្អ និងមានគុណភាពខ្ពស់ (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) រាល់ពេលដែលអ្នកនៅក្បែរអ្នកផ្សេងទៀតក្នុង ឬក្រៅផ្ទះ។ អ្នកមិនគួរពាក់ពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពនានានៅក្បែរអ្នកផ្សេងទៀត អំឡុងពេលដែលអ្នកមិនអាចពាក់ម៉াস់ដូចជា ការគេង ការញ៉ាំអាហារ ឬការហែលទឹកជាដើម។ ជម្រើសផ្សេងពីម៉াস់ (ដូចជាក្បាំងមុខដែលមានរន្ធាងក្រណាត់ពីក្រោម) មិនអាចការពារបានល្អដូចម៉াস់ដែលតឹងណែនល្អ និងមានគុណភាពខ្ពស់ទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉াস់ដែលតឹងណែនល្អបានទេ អ្នកគួរតែនៅដាច់ដោយឡែក 10 ថ្ងៃ។

ការប្រើតេស្តអង់ទីហ្សែន ដើម្បីកំណត់ថាពេលណាត្រូវឈប់ការនៅដាច់ដោយឡែក និងដោះម៉াস់ចេញ

ប្រសិនបើអ្នកមានលទ្ធភាពទទួលបានការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែន (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) អ្នកអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងទៅអ្នកដទៃបន្ថែមទៀត ដោយធ្វើតេស្តនៅពេលអ្នកគ្រោងនឹងឈប់នៅដាច់ដោយឡែក មិនលើនជាងថ្ងៃទី 6។ ចាប់ផ្តើមធ្វើតេស្ត តែក្នុងករណីដែលអ្នកគ្មានអាការក្រុនក្តៅ 24 ម៉ោងដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ ហើយរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតបានធូរស្បើយ។ ការលែងដឹងក្លិន ឬរសជាតិអាចបន្តមានច្រើនសប្តាហ៍ឬខែ បន្ទាប់ពីជាសះស្បើយ និងមិនគួរពន្យារពេលបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកទេ។

- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន អ្នកទំនងជានៅតែអាចចម្លង។ អ្នកគួរតែបន្តនៅដាច់ដោយឡែកនិងពាក់ម៉াস់ ហើយរង់ចាំ 24-48 ម៉ោង ដើម្បីធ្វើតេស្តម្តងទៀត។

- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមានពីរដងជាប់គ្នា ដោយតេស្តនីមួយៗមានកម្លាត 24-48 ពីគ្នា អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែក ហើយឈប់ពាក់ម៉ាស់មុនថ្ងៃទី 10 បាន។

ប្រសិនបើអ្នកបន្តធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជាប់គ្នាដល់ 10 ថ្ងៃ អ្នកគួរតែបន្តពាក់ម៉ាស់ និងកំណត់ជួបមនុស្សមានប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយ ឬមានហានិភ័យខ្ពស់ដែលអាចនឹងឈឺធ្ងន់ រហូតដល់អ្នកធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនឃើញអវិជ្ជមានពីរដងជាប់គ្នា។

ប្រសិនបើអ្នកឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ឬមានប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយ៖

អ្នកដែលឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺ COVID-19 (រួមទាំងអ្នកដែលបានចូលព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬត្រូវការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬឧបករណ៍ជំនួយសម្រាប់ដកដង្ហើម) និងអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយ (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) គួរតែនៅដាច់ដោយឡែកយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ និងរហូតដល់ 20 ថ្ងៃ។ ពួកគេក៏ប្រហែលជាត្រូវធ្វើតេស្តតាមរយៈការធ្វើតេស្តវីរុស (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) ផងដែរ ដើម្បីកំណត់ថាតើពេលណាដែលអាចនៅក្បែរអ្នកដទៃបាន។ ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីពេលវេលាដែលអ្នកអាចបន្តនៅក្បែរអ្នកដទៃវិញបាន។ សូមមើលផ្នែកអំពីការព្យាបាលខាងលើ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការព្យាបាល និងឱសថដែលអ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួល។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំណាមួយក្នុងចំណោមទាំងនេះ៖

អ្នកដែលរស់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំខាងក្រោមគួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកដូចរៀបរាប់ខាងក្រោម។

- មណ្ឌលកែប្រែ ឬមន្ទីរឃុំឃាំង
- ជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសម្បែង ឬលំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន
- មជ្ឈដ្ឋានដែនសមុទ្រពាណិជ្ជកម្ម (ឧ. នាវាដឹកអាហារសមុទ្របែបពាណិជ្ជកម្ម នាវាដឹកទំនិញ នាវាទេសចរណ៍)
- មជ្ឈដ្ឋានការងារដែលមានមនុស្សជ្រើនដែលការរក្សាគម្លាតរាងកាយមិនអាចធ្វើទៅបាន ដោយសារលក្ខណៈនៃកន្លែងធ្វើការដូចជា ឃ្លាង រោងចក្រ និងរោងចក្រកែច្នៃសាច់ និងការវេចខ្ចប់អាហារ
- លំនៅដ្ឋានកម្មករបណ្តោះអាសន្ន

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 និងមានរោគសញ្ញា អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកពីមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំបាន បន្ទាប់ពីកន្លងផុត **10 ថ្ងៃ** គិតចាប់ពីចេញរោគសញ្ញារបស់អ្នកលើកដំបូង ប្រសិនបើ៖

- អ្នកមិនមានអាការក្រុនក្តៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ **និង**
- រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្រាល។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញាទេ អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកពីមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំបាន បន្ទាប់ពីកន្លងផុត **10 ថ្ងៃ** គិតពីអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 បើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាក្រោយពេលធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន នោះការនៅដាច់ដោយឡែកពីមជ្ឈដ្ឋានរយៈពេល 10 ថ្ងៃរបស់អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមឡើងវិញ។ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើអំពីការបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា នោះថ្ងៃទីមួយដែលមានរោគសញ្ញាត្រូវរាប់ជាថ្ងៃទី 0 របស់អ្នក។ ថ្ងៃទី 1 គឺជាមួយថ្ងៃពេញដំបូងបន្ទាប់ពីចេញរោគសញ្ញារបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាទេ នោះថ្ងៃទី 0 គឺជាថ្ងៃដែលអ្នកបានធ្វើតេស្ត។ ថ្ងៃទី 1 គឺជាមួយថ្ងៃពេញដំបូង បន្ទាប់ពីយកសំណាកសម្រាប់ការធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការ ប៉ុន្តែមិនរស់នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំទេ សូមកុំទៅកន្លែងធ្វើការនោះរយៈពេល 10 ថ្ងៃពេញ ហើយអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះរយៈពេលខ្លីខាងលើ។

អំឡុងពេលនៃកន្លះបក្ខលិកខ្លាំង មណ្ឌលកែប្រែ មន្ទីរឃុំឃាំង ជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសម្បែង លំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន និងកន្លែងធ្វើការដែលមានហ៊ានរាចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗអាចពិចារណាលើការបន្ថយរយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់បុគ្គលិកដើម្បីជានិច្ចការការបន្ត្ប្រតិបត្តិការ។
ការសម្រេចចិត្តក្នុងការបន្ថយរយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែកនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានទាំងនេះគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងដោយមានការប្រឹក្សាជាមួយមន្ត្រីមានសមត្ថកិច្ចផ្នែកសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន។

តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់ខ្ញុំចេញឡើងវិញ?

ក្រោយពេលអ្នកបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែក បើរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 របស់អ្នកកើតឡើងវិញ ឬធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន សូមចាប់ផ្តើមការនៅដាច់ដោយឡែកឡើងវិញនៅថ្ងៃទី 0 ហើយអនុវត្តតាមផ្នែក តើខ្ញុំត្រូវដាក់ខ្លួនឯងនៅដាច់ដោយឡែក និងពាក់ម៉ាស់រយៈពេលប៉ុន្មាន? ខាងលើ។ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព បើអ្នកមានសំណួរអំពីរោគសញ្ញា ឬពេលណាអាចឈប់នៅដាច់ដោយឡែកបាន។

តើពេលណាខ្ញុំអាចនឹងចម្លងជំងឺ និងអាចឱ្យអ្នកដទៃប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ?

មនុស្សដែលមានផ្តកជំងឺ COVID-19 អាចចម្លងវីរុសទៅអ្នកផ្សេងទៀតដោយចាប់ផ្តើមពីរថ្ងៃ មុនពេលពួកគេចេញរោគសញ្ញា (ឬ 2 ថ្ងៃ មុនកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន្ធ បើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា) រហូតដល់ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេចេញរោគសញ្ញា (ឬ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន្ធ បើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា)។ ប្រសិនបើបុគ្គលដែលបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនឃើញអវិជ្ជមានពីរដងជាប់គ្នាក្នុងគម្លាត 24-48 ម៉ោងពីគ្នា នៅពេលផ្ទុរស្ស៊ីយ ក្រោយពេលនៅដាច់ដោយឡែកយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ គឺលើសចាត់ទុកថាគាត់អាចចម្លងរោគទៀតហើយ។ ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់មានរយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែកជ្រើនជាង 10 ថ្ងៃ (ឧ. ដោយសារគាត់ឈឺធ្ងន់ ឬប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយ) បុគ្គលនោះអាចចម្លងរោគរហូតដល់បញ្ចប់រយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែក។

ជូនដំណឹងទៅមនុស្សដែលអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺពីអ្នក

សូមប្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នក ថាពួកគេអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ហើយផ្តើរព័ត៌មានអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកបានប្រឈមនឹងការឆ្លងពីនរណាម្នាក់ដែលមានផ្តកជំងឺ COVID-19 (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)។ អ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាទូទៅមានន័យថា បុគ្គលម្នាក់បានស៊ីតក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីត (2 ម៉ែត្រ) ពីអ្នកដែលមានផ្តកជំងឺ COVID-19 រយៈពេលសរុបយ៉ាងតិច 15 នាទីឡើងទៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។ ទោះយ៉ាងណា បើអ្នកបានស៊ីតក្នុងស្ថានភាពដែលបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ ដូចជានៅកន្លែងតូចចង្អៀត ខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ ឬធ្វើសកម្មភាពជួជជាំ ស្រែកជ្រៀងជាដើម នៅតែមានហានិភ័យនៃការឆ្លងទៅអ្នកផ្សេងទៀត ទោះជាពួកគេនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីត (2 ម៉ែត្រ) ពីអ្នកក៏ដោយ។ បើអ្នកបានស៊ីតនៅកន្លែងធ្វើការ ក្នុងពេលដែលអ្នកអាចចម្លងរោគ សូមប្រាប់និយោជកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នក ដើម្បីឱ្យគាត់អាចជូនដំណឹងទៅមិត្តរួមការងារ។ និយោជកត្រូវ

ជូនដំណឹងទៅបុគ្គលិកដែលបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 នៅកន្លែងធ្វើការ និងរក្សាការសម្ងាត់របស់បុគ្គលដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19។

បើអ្នកប្រើ WA Notify (កម្មវិធីជូនដំណឹងអំពីការប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺនៅរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន) (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) និងធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 អ្នកអាចប្រើកម្មវិធី WA Notify ដើម្បីជូនដំណឹងជាលក្ខណៈអនាមិកទៅអ្នកប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀតដែលអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺពីអ្នក។ ការធ្វើបែបនេះនឹងអាចឱ្យមនុស្សដែលប្រើកម្មវិធីនេះ ដែលបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺមានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយ ដើម្បីការពារខ្លួន និងមនុស្សនៅជុំវិញពួកគេ។ បើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានតាមរយៈស៊ីយតេស្ត ឬធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺ COVID-19 តាមរយៈសេវាធ្វើតេស្តរបស់អ្នកផ្តល់សេវា ឬនៅបន្ទាប់ពីសោធន៍ ហើយមិនបានទទួលសារអំពីលេខកូដផ្ទៀងផ្ទាត់ពី DOH ទេ អ្នកអាចស្នើសុំលេខកូដផ្ទៀងផ្ទាត់ក្នុងកម្មវិធី WA Notify បាន។ មិនមានការប្រមូល ឬចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន ឬព័ត៌មានសម្គាល់អត្តសញ្ញាណបុគ្គល នៅពេលអ្នកប្រើកម្មវិធី WA Notify ទេ។ ដើម្បីស្នើសុំលេខកូដផ្ទៀងផ្ទាត់៖

1. ប្រើឧបករណ៍ចល័តរបស់អ្នក (Android ឬ iPhone) ដើម្បីស្កេនកូដ QR ឬ ស្នើសុំលេខកូដផ្ទៀងផ្ទាត់ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)៖

2. បញ្ចូលលេខទូរសព្ទក្នុងឧបករណ៍របស់អ្នកដែលប្រើប្រាស់កម្មវិធី WA Notify និងកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 របស់អ្នក។
3. ជ្រើសរើស “Continue (បន្ត)”។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្នើសុំលេខកូដផ្ទៀងផ្ទាត់នៅក្នុងកម្មវិធី WA Notifyបានទេ អ្នកគួរតែហៅទៅខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកជំងឺ COVID-19 តាមរយៈលេខ 1-800-525-0127 បន្ទាប់មកចុចមីនយ # ហើយប្រាប់ឲ្យបុគ្គលិកខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ដឹងថាអ្នកគឺជាអ្នកប្រើប្រាស់កម្មវិធី WA Notify។ បុគ្គលិកខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់អាចផ្តល់កំណត់ត្រាបស្រាប់ផ្ទៀងផ្ទាត់ជូនអ្នក ដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីជូនដំណឹងដល់អ្នកប្រើប្រាស់កម្មវិធី WA Notify ផ្សេងទៀតថាពួកគេប្រហែលជាបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ។

សូមចូលទៅកាន់ផ្នែក “របៀបជូនដំណឹងទៅអ្នកដទៃ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 តាមរយៈស៊ីយតេស្ត” (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) នៅលើគេហទំព័រ WANotify.org (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកម្មវិធី WA Notify រួមទាំងរបៀបបញ្ចូលកម្មវិធីនេះក្នុងទូរស័ព្ទរបស់អ្នក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ WANotify.org (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)។

ចូលរួមក្នុងការសម្អាតសុខភាពសាធារណៈ

អ្នកសម្អាតន៍មកពីផ្នែកសុខភាពសាធារណៈអាចទាក់ទងទៅអ្នក ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ជាទូទៅតាមទូរស័ព្ទ។ អ្នកសម្អាតន៍នឹងជួយអ្នកឱ្យយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើបន្ទាប់ទៀត នឹងថាតើមានជំនួយអ្វីខ្លះ។ អ្នកសម្អាតន៍នឹងសួរឈ្មោះ និងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សដែលអ្នកធ្លាប់បានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនៅពេលថ្មីៗនេះ ដើម្បីជូនដំណឹងដល់ពួកគេអំពីការប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ។ ពួកគេសួររកព័ត៌មាននេះដើម្បីឱ្យពួកគេអាចជូនដំណឹងដល់មនុស្សដែលអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ។ អ្នកសម្អាតន៍នឹងមិនប្រាប់ឈ្មោះរបស់អ្នកទៅមនុស្សដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកទេ។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានដោយប្រើស៊ីយតេស្ត

សូមមើលការណែនាំអំពីស៊ីយតេស្តរកមើលវីរុស SARS-CoV-2 បណ្តោះអាសន្ន (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

តើការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កខុសគ្នាដូចម្តេច?

- **ការនៅដាច់ដោយឡែក** គឺជាអ្វីដែលអ្នកធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 កំពុងរង់ចាំលទ្ធផលតេស្ត ឬបានធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19។ ការនៅដាច់ដោយឡែកមានន័យថាអ្នកស្នាក់នៅផ្ទះ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ (រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ) ក្នុងរយៈពេលដែលត្រូវបានណែនាំ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងជំងឺ។
- **ការធ្វើចត្តាឡីស័ក**មានន័យថាស្នាក់នៅផ្ទះ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ក្រោយពេលបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងករណីដែលអ្នកបានឆ្លង និងអាចចម្លងជំងឺ។ ការធ្វើចត្តាឡីស័កនឹងប្រែក្លាយជាការនៅដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើក្រោយមកអ្នកបានធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន COVID-19 ឬមានចេញរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងឥរិយាបថ

សូមចូលមើលទំព័របណ្តាញអំពីការណែនាំ និងធនធានសុខភាពផ្លូវឥរិយាបថ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) របស់ DOH។

ព័ត៌មាន និងធនធានបន្ថែមសម្រាប់ជំងឺ COVID-19

បន្តតាមដានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីស្ថានភាពជំងឺ COVID-19 នៅរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) បច្ចុប្បន្ន, សេចក្តីប្រកាសរបស់លោកអភិជ្ញា Inslee (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត), រោគសញ្ញា (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត), របៀបដែលវ៉ាក់សាំង (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត), របៀបនិងពេលដែលមនុស្សគួរតែធ្វើតេស្ត (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត), និងកន្លែងដើម្បីស្វែងរកវ៉ាក់សាំង (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)។ សូមមើលសំណួរចោទសួរជាញឹកញាប់ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) របស់យើងសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ពួជសាសន៍/ជនជាតិ ឬសញ្ញាតិរបស់មនុស្សម្នាក់ៗតែមួយមុខ មិនធ្វើឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃ COVID-19 ឡើយ។ ទោះយ៉ាងណា ទិន្នន័យបង្ហាញថាសហគមន៍ជនជាតិស្បែកមិនសក់ពណ៌រងផលប៉ះពាល់ខ្លាំងពី COVID-19។ នេះគឺដោយសារតែផលប៉ះពាល់នៃការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងជាពិសេសការរើសអើងជាតិសាសន៍ជារចនាសម្ព័ន្ធ ដែលទុកឱ្យក្រុមជាតិសាសន៍ខ្លះមានឱកាសតិចតួចក្នុងការការពារខ្លួន និងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ ពាក្យបង្ហាញបង្ហួចគ្មានន័ងមិនជួយដល់ការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺនោះទេ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)។ ចែករំលែកតែព័ត៌មានត្រឹមត្រូវដើម្បីទប់ស្កាត់ពាក្យចចាមអារ៉ាម និងព័ត៌មានមិនពិតកុំឲ្យរីករាលដាលបាន។

- ការផ្ទុះវីរុសកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19) ពី Department of Health នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនឆ្នាំ 2019 (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)
- ការឆ្លើយតបចំពោះវីរុសកូរ៉ូណា (COVID-19) របស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)
- ស្វែងរកមណ្ឌល ឬមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)
- វីរុសកូរ៉ូណា (COVID-19) ពី CDC (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)

មានសំណួរបន្ថែមម្តេចទេ? សូមហៅមកខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់ផ្នែកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 របស់យើងតាមរយៈលេខ **1-800-525-0127**។ ម៉ោងខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់៖

- ថ្ងៃចន្ទពីម៉ោង 6 ព្រឹកដល់ម៉ោង 10 យប់
- ថ្ងៃអង្គារដល់ថ្ងៃអាទិត្យពីម៉ោង 6 ព្រឹកដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច
- ថ្ងៃឈប់សម្រាក់របស់រដ្ឋដែលបានលើកថ្ងៃ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) ពីម៉ោង 6 ព្រឹកដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច

សម្រាប់សេវាបកប្រែ **សូមចុច #** នៅពេលដែលមានអ្នកលើកទូរសព្ទ និង**និយាយភាសារបស់អ្នក។** សម្រាប់សំណួរអំពីសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន ឬលទ្ធផលធ្វើតេស្តរបស់អ្នក សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ 1-800-525-0127។ អ្នកពិបិតជនដែលពិការត្រចៀកឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។