

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19

ខ្លឹមសារសង្ខេបអំពីការកែប្រែនានានៅថ្ងៃទី 20 ខែមេសា ឆ្នាំ2022

- ការកែប្រែលក្ខណៈបច្ចេកទេសចំពោះតំណភ្ជាប់ទៅការណែនាំរបស់ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺ) ស្តីពីការធ្វើដំណើរ, កម្មវិធីគណនារយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់ Department of Health (DOH, ក្រសួងសុខាភិបាល) និងព័ត៌មានអំពីកម្មវិធី Care Connect Washington (ភ្ជាប់ទៅសេវាថែទាំក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន)។

ខ្លឹមសារសង្ខេបអំពីការកែប្រែនានានៅថ្ងៃទី 26 ខែមករា ឆ្នាំ 2022

- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែក ដើម្បីឱ្យស្របតាមការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់ CDC សម្រាប់សាធារណជនទូទៅ។
- ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានតាមរយៈការធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង។

សេចក្តីផ្តើម

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 អ្នកអាចជួយបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ទៅអ្នកដទៃ សូមធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោម។

- សិស្ស និងបុគ្គលិកនៅសាលារៀនថ្នាក់មត្តេយ្យដល់ថ្នាក់ទី 12 គួរតែអនុវត្តតាមលក្ខខណ្ឌសម្រាប់សាលារៀនថ្នាក់មត្តេយ្យដល់ថ្នាក់ទី 12។
- បុគ្គលដែលកំពុងស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំសុខភាពគួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំពីការណែនាំបណ្តោះអាសន្នសម្រាប់គ្រប់គ្រងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពដែលឆ្លងវីរុស SARS-CoV-2 ឬប៉ះពាល់នឹងវីរុស SARS-CoV-2 របស់ CDC (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) និងការណែនាំបណ្តោះអាសន្នអំពីការគ្រប់គ្រង និងការបង្ការការឆ្លងសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព អំឡុងពេលឆ្លងរាកក្បាលនៃជំងឺវីរុសកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 (COVID-19) របស់ CDC (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)។

នៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះ

បុគ្គលដែលធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ឬបុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 និងកំពុងរង់ចាំលទ្ធផលធ្វើតេស្ត គួរតែនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះ។ អ្នកគួរតែនៅដាច់ដោយឡែក ទោះមានស្ថានភាពចាក់វ៉ាក់សាំងបែបណាក៏ដោយ។ មិនត្រូវទៅកន្លែងធ្វើការ សាលារៀន ឬទីសាធារណៈផ្សេងៗទៀត។ ជៀសវាងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ការធ្វើដំណើររួមគ្នា ឬជិះតាក់ស៊ី។ ពឹងអ្នកផ្សេងទៀតទិញទំនិញឱ្យអ្នក ឬប្រើសេវាកម្មដឹកជញ្ជូនគ្រឿងទេស។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអាហារ ឬជំនួយផ្សេងទៀតខណៈពេលនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះ មានកម្មវិធី [Care Connect Washington](#) សម្រាប់អ្នក។ សូមហៅទៅខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់ផ្នែកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 តាមរយៈលេខ 1-800-525-0127 រួចចុចលេខ #។ យើងមានផ្តល់ជូនជំនួយផ្នែកភាសា។

សិក្ខានៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់មួយជាក់លាក់ឆ្ងាយពីអ្នកដទៃក្នុងផ្ទះ និងប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើមាន។ ពាក់ម៉ាស់ដែលគឺដំណែនល្អ នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការនៅជិតអ្នកដទៃ។

អ្នកគួរតែស្នាក់នៅផ្ទះ លើកលែងតែពេលទៅទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។ ហៅទូរសព្ទ មុនពេលអ្នកទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។ ប្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថា អ្នកមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ឬកំពុងឱ្យគេវាយតម្លៃអំពីជំងឺ COVID-19។

តើខ្ញុំត្រូវដាក់ខ្លួនឯងនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេលប៉ុន្មាន?

រយៈពេលដែលអ្នកគួរនៅដាច់ដោយឡែកអាស្រ័យលើថា តើអ្នកអាចពាក់ម៉ាស់គឺដំណែនល្អឬអត់ ថា តើអ្នកឃើញជំងឺដោយសារជំងឺ COVID-19 ឬមានប្រព័ន្ធភាពស្តុះខ្សោយឬអត់ និងថា តើអ្នកកំពុងស្នាក់នៅ ឬធ្វើការក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំឬអត់។ សូមមើលផ្នែកខាងក្រោមដែលពាក់ព័ន្ធនឹងអ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកអាច សូមពាក់ម៉ាស់ដែលគឺដំណែនល្អនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ និងនៅទីសាធារណៈ៖

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 និងមានរោគសញ្ញា ត្រូវនៅដាច់ដោយឡែកយ៉ាងហោចណាស់ 5 ថ្ងៃ ក្រោយចេញរោគសញ្ញារបស់អ្នកលើកដំបូង។ សូមមើលខាងក្រោម ដើម្បីគណនារយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែក 5 ថ្ងៃរបស់អ្នក។ អ្នកអាចឈប់នៅដាច់ដោយឡែកក្រោយ 5 ថ្ងៃពេញ ប្រសិនបើ៖

- រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្បើយក្រោយពេលចាប់ផ្តើមនៅដាច់ដោយឡែកបាន 5 ថ្ងៃ និង
- អ្នកមិនមានអាការ្យគ្រុនក្តៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ និង
- អ្នកបន្តពាក់ម៉ាស់គឺដំណែនល្អបានជាប់លាប់ពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ និងនៅទីសាធារណ 5 ថ្ងៃបន្ថែម។

ប្រសិនបើអ្នកបន្តមានអាការ្យគ្រុនក្តៅ ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតរបស់អ្នកមិនបានធូរស្បើយក្នុងរយៈពេលក្រោយនៅដាច់ដោយឡែក 5 ថ្ងៃទេ ត្រូវរង់ចាំដល់ពេលបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់អ្នកគ្មានអាការ្យគ្រុនក្តៅរយៈពេល 24 ម៉ោងដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ ហើយរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតរបស់អ្នកបានធូរស្បើយ។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញា ទេ ត្រូវនៅដាច់ដោយឡែកយ៉ាងហោចណាស់ 5 ថ្ងៃ ក្រោយពេលអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19។ សូមមើលខាងក្រោម ដើម្បីគណនារយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែក 5 ថ្ងៃរបស់អ្នក។ អ្នកអាចឈប់នៅដាច់ដោយឡែកក្រោយ 5 ថ្ងៃពេញ ប្រសិនបើ៖

- អ្នកមិនមានរោគសញ្ញា និង
- អ្នកបន្តពាក់ម៉ាស់ក្នុងណែនាំបានជាប់លាប់ពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ និងនៅទីសាធារណៈ 5 ថ្ងៃបន្ថែម។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាក្រោយពេលធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន នោះការនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 5 ថ្ងៃរបស់អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមឡើងវិញ។ អនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើអំពីការបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។

ការពាក់ម៉ាស់ជាប់លាប់មានន័យថា ពាក់ម៉ាស់ដែលគ្រប់គ្រាន់នៅក្បែរអ្នកដទៃនៅក្នុង ឬនៅក្រៅផ្ទះ ហើយមិនពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពនានានៅក្បែរអ្នកដទៃ អំឡុងពេលដែលអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់បានដូចជា ការគេង ការញ៉ាំអាហារ ឬការហែលទឹកជាដើម។ គ្មានជម្រើសម៉ាស់ (ឧ. របាំងមុខដែលមាននាងពិក្រាម) អាចត្រូវបានប្រើជាជម្រើសជំនួស អំឡុងពេល 5 ថ្ងៃនៃការពាក់ម៉ាស់បន្ថែមនោះទេ។

ប្រសិនបើអ្នកមានលទ្ធភាពទទួលបានការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្វេន អ្នកអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងទៅអ្នកដទៃបន្ថែមទៀត ដោយធ្វើតេស្តនៅថ្ងៃទី 5 នៃរយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែក។ យកតែសំណាកធ្វើតេស្តបានហើយ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានគ្រុនក្តៅរយៈពេល 24 ម៉ោងដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ឈប់ការកម្តៅ ហើយរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតរបស់អ្នកបានធូរស្បើយ (ការលែងដឹងក្តិន ឬរស់ជាតិអាចបន្តមានច្រើនសប្តាហ៍ឬខ្លះ បន្ទាប់ពីជាសះស្បើយ និងមិនបានពន្យារពេលបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកទេ)។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកក្រោយថ្ងៃទី 5 ប៉ុន្តែបន្តពាក់ម៉ាស់ពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃឱ្យបាន 5 ថ្ងៃទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន អ្នកគួរតែបន្តនៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់កន្លងផុត 10 ថ្ងៃចាប់ពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានចេញលើកង់បូង (ឬរហូតដល់កន្លងផុត 10 ថ្ងៃតាំងពីអ្នកបានធ្វើតេស្តដំបូងឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្លាប់ចេញរោគសញ្ញាទេ)។

នេះគឺជាការណែនាំបន្ថែមសម្រាប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានចេញរោគសញ្ញា (ឬបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្លាប់មានរោគសញ្ញាទេ)៖

- ក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃពេញ សូមជៀសវាងមនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុទ្ធាខ្សោយ ឬប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់ដែលអាចកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងកុំទៅមណ្ឌលថែទាំសុខភាព (រួមទាំងមណ្ឌលថែទាំជនចាស់ជរា) និងមជ្ឈដ្ឋានដែលមានហានិភ័យផ្សេងទៀត។
- ក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃពេញ កុំទៅទីកន្លែងដែលអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់បានដូចជា ភោជនីយដ្ឋាន និងកន្លែងហាត់ប្រាណមួយចំនួន ហើយជៀសវាងញ៉ាំអាហារនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ និងនៅកន្លែងធ្វើការ។
- មើលការធ្វើដំណើរ | CDC សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការធ្វើដំណើរ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់ដែលគ្រប់គ្រាន់នៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ ឬនៅទីសាធារណៈទេ៖

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 និងមានរោគសញ្ញា អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះបានបន្ទាប់ពីកន្លងផុត 10 ថ្ងៃ តាំងពីចេញរោគសញ្ញារបស់អ្នកលើកដំបូង ប្រសិនបើ៖

- អ្នកមិនមានអាការ្យគ្រុនក្តៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ឈប់ការកម្តៅ និង
- រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្បើយគួរឱ្យកត់សម្គាល់។

ប្រសិនបើអ្នកបន្តមានអាការ្យគ្រុនក្តៅ ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតរបស់អ្នកមិនបានធូរស្បើយក្រោយនៅដាច់ដោយឡែក 10 ថ្ងៃទេ ត្រូវដាច់ដល់ពេលបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់អ្នកគ្មានអាការ្យគ្រុនក្តៅរយៈពេល 24 ម៉ោងដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ឈប់ការកម្តៅ ហើយរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតរបស់អ្នកបានធូរស្បើយ។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញាទេ

អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះបាន បន្ទាប់ពីកន្លងផុត 10 ថ្ងៃ តាំងពីអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើ៖

- អ្នកមិនមានរោគសញ្ញាទេ

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាក្រោយពេលធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន នោះការនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 10 ថ្ងៃរបស់អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមឡើងវិញ។ អនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើអំពីការបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអាហារ ឬជំនួយផ្សេងទៀតខណៈពេលនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះ មានកម្មវិធី [Care Connect Washington](#) សម្រាប់អ្នក។ សូមហៅទៅខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 តាមរយៈលេខ 1-800-525-0127 រួចចុចសញ្ញា #។ យើងមានផ្តល់ជូនជំនួយផ្នែកភាសា។

ប្រសិនបើអ្នកឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ឬមានប្រព័ន្ធភាពសុទ្ធាខ្សោយ៖

អ្នកដែលឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺ COVID-19 (រួមទាំងអ្នកដែលបានចូលសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬត្រូវការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬឧបករណ៍ជំនួយសម្រាប់ដកដង្ហើម) និងអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុទ្ធាខ្សោយ ប្រហែលជាត្រូវនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះយូរជាងនេះ។ ពួកគេគួរប្រហែលជាត្រូវធ្វើតេស្តតាមរយៈការធ្វើតេស្តរហ័សផងដែរ ដើម្បីកំណត់ថាតើពេលណាដែលអាចនៅក្បែរអ្នកដទៃបាន។ CDC ណែនាំឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ 10 ថ្ងៃ និងរហូតដល់ 20 ថ្ងៃសម្រាប់អ្នកដែលឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺ COVID-19 និងសម្រាប់អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុទ្ធាខ្សោយ។ សាកសួរអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីពេលវេលាដែលអ្នកអាចបន្តនៅក្បែរអ្នកដទៃវិញបាន។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំណាមួយក្នុងចំណោមទាំងនេះ៖

អ្នកដែលរស់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំខាងក្រោមគួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកដូចរៀបរាប់ខាងក្រោម។

- មណ្ឌលកែប្រែ ឬមន្ទីរឃុំឃាំង
- ជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង ឬលំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន
- មជ្ឈដ្ឋានដេសឺមូទ្រពាណិជ្ជកម្ម (ឧ. នាវាដឹកអាហារសម្រេចបែបពាណិជ្ជកម្ម នាវាដឹកទំនិញ នាវាទេសចរណ៍)
- មជ្ឈដ្ឋានការងារដែលមានមនុស្សច្រើនដែលការរក្សាគម្លាតរាងកាយមិនអាចធ្វើទៅបាន ដោយសារលក្ខណៈនៃកន្លែងធ្វើការដូចជា ឃ្នាង រោងចក្រ និងរោងចក្រកែច្នៃសាច់ និងការវេចខ្ចប់អាហារ
- លំនៅដ្ឋានកម្មករបណ្តោះអាសន្ន

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 និងមានរោគសញ្ញា អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកពីមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំបាន បន្ទាប់ពីកន្លងផុត **10 ថ្ងៃ** តាំងពីចេញរោគសញ្ញារបស់អ្នកលើកដំបូង ប្រសិនបើ៖

- អ្នកមិនមានអាការ្យគ្រុនក្រាស់រយៈពេល 24 ម៉ោង ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ឈប់ការកម្ដៅ និង
- រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្រាល។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការ ប៉ុន្តែមិនរស់នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំទេ សូមកុំទៅកន្លែងធ្វើការរយៈពេល 10 ថ្ងៃពេញ ប៉ុន្តែអ្នកអាចអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះរយៈពេលខ្លីខាងលើ ដោយអាស្រ័យលើថាតើអ្នកអាច ឬមិនអាចពាក់ម៉ាស់ក្នុងណែនល្អ។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញាទេ អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែកពីមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំបាន បន្ទាប់ពីកន្លងផុត **10 ថ្ងៃ** តាំងពីអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើ៖

- អ្នកមិនមានរោគសញ្ញាទេ

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាក្រោយពេលធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន នោះការនៅដាច់ដោយឡែកពីមជ្ឈដ្ឋាននេះរយៈពេល 10 ថ្ងៃរបស់អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមឡើងវិញ។ អនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើអំពីការបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការ ប៉ុន្តែមិនរស់នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំទេ សូមកុំទៅកន្លែងធ្វើការនេះរយៈពេល 10 ថ្ងៃពេញ ប៉ុន្តែអ្នកអាចអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះរយៈពេលខ្លីខាងលើ ដោយអាស្រ័យលើថាតើអ្នកអាច ឬមិនអាចពាក់ម៉ាស់ក្នុងណែនល្អ។

អំឡុងពេលនៃកង្វះបុគ្គលិកខ្លាំង មណ្ឌលកែប្រែ មន្ទីរឃុំឃាំង ជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង លំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន និងកន្លែងធ្វើការដែលមានហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗអាចពិចារណាលើការបន្ថយរយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់បុគ្គលិកដើម្បីធានានូវការបន្តប្រតិបត្តិការ។ ការសម្រេចចិត្តក្នុងការបន្ថយរយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែកនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានទាំងនេះគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងដោយមានការប្រឹក្សាជាមួយមន្ត្រីមានសមត្ថកិច្ចផ្នែកសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន។

តើពេលណាខ្ញុំអាចនឹងចម្លងជំងឺ និងអាចឱ្យអ្នកដទៃប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ?

មនុស្សដែលមានផ្ទុក COVID-19 អាចចម្លងវីរុសទៅមនុស្សដទៃដោយចាប់ផ្តើមរយៈពេលពីរថ្ងៃ មុនពេលពួកគេចេញរោគសញ្ញា (ឬ 2 ថ្ងៃ មុនកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានរបស់ពួកគេ ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា) រហូតដល់ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេចេញរោគសញ្ញា (ឬ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានរបស់ពួកគេ ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា)។ ប្រសិនបើបុគ្គលដែលនៅដាច់ដោយឡែកដោយសារជំងឺ COVID-19 ប្តូរជាង 10 ថ្ងៃ បុគ្គលនោះអាចនឹងចម្លងរហូតដល់បញ្ចប់រយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែក។

ប្រសិនបើមនុស្សដែលមានផ្ទុក COVID-19 ស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 5 ថ្ងៃ ដោយអនុវត្តតាមការពាក់ម៉ាស់ជាប់លាប់រយៈពេល 5 ថ្ងៃនៃការស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែក ដោយសាររោគសញ្ញារបស់ពួកគេមានភាពប្រសើរឡើង ឬបានបាត់ទៅវិញនៅថ្ងៃទី 5 មនុស្សដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលនោះនៅថ្ងៃទី 6-10 មិនមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ទេ ដរាបណាបុគ្គលនោះពាក់ម៉ាស់ដែលគ្រប់គ្រាន់ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនពាក់ម៉ាស់ដែលគ្រប់គ្រាន់ទេ មនុស្សដែលបានប៉ះពាល់នឹងបុគ្គលនោះនៅថ្ងៃទី 6-10 ត្រូវបានចាត់ទុកថាមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់។

តើខ្ញុំគណនារយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែក 5 ថ្ងៃ ឬ 10 ថ្ងៃរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា នោះថ្ងៃទីមួយដែលមានរោគសញ្ញាត្រូវរាប់ជាថ្ងៃទី 0 របស់អ្នក។ ថ្ងៃទី 1 គឺជាមួយថ្ងៃពេញដំបូងបន្ទាប់ពីចេញរោគសញ្ញារបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាទេ នោះថ្ងៃធ្វើតេស្តវិជ្ជមានត្រូវរាប់ជាថ្ងៃទី 0 របស់អ្នក (ថ្ងៃដែលអ្នកបានធ្វើតេស្ត)។ ថ្ងៃទី 1 គឺជាមួយថ្ងៃពេញដំបូង បន្ទាប់ពីយកសំណាកសម្រាប់ការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានរបស់អ្នក។

សូមមើលកម្មវិធី [គណនាការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក](#) របស់ DOH ដើម្បីទទួលបានជំនួយ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើអំឡុងពេលនៅដាច់ដោយឡែក

- **តាមដានរោគសញ្ញា**។ រកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយត្រូវការទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 សូមប្រាប់បុគ្គលិកគ្រប់គ្រងសេវាថាអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាទេ មុនពេលផ្អែកសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់មកដល់។
- **ស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ** រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ និងសត្វចិញ្ចឹមតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ស្នាក់នៅបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ហើយប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអាច។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវមើលថែទាំសមាជិកគ្រួសារ ឬសត្វណាមួយ សូមពាក់ម៉ាស់ និងលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក មុននឹងក្រោយរយៈពេលដែលអ្នកប៉ះពាល់ជាមួយសមាជិកឬសត្វនោះ។ មានព័ត៌មានច្រើនទៀតអំពី [COVID-19 និងសត្វ](#) នៅគេហទំព័រដែលបានភ្ជាប់។
- **ពាក់ម៉ាស់ដែលគ្រប់គ្រាន់** នៅពេលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ និងមុនពេលអ្នកចូលការិយាល័យរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់ដែលគ្រប់គ្រាន់ទេ បុគ្គលនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមិនគួរស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកទេ ពួកគេគួរតែពាក់ម៉ាស់ដែលគ្រប់គ្រាន់ ឬប្រដាប់ជំនួយដកដង្ហើម ប្រសិនបើពួកគេចូលបន្ទប់របស់អ្នក។
- **ចាត់វិធានការ ដើម្បីធ្វើឱ្យខ្យល់ចេញចូលនៅផ្ទះប្រសើរឡើង** ប្រសិនបើអាច។
- **កុំប្រើប្រាស់របស់ប្រើប្រាស់រួមគ្នាជាមួយនរណាម្នាក់** រួមមានបាន កែវទឹក ពែង សម្ភារៈសម្រាប់ទទួលបាន កន្សែង ឬស្រោមខ្នើយពួកជាមួយសមាជិក ឬសត្វចិញ្ចឹមក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

ចូលរួមក្នុងការសម្អាតសុខភាពសាធារណៈ

អ្នកសម្អាតសមាជិកផ្នែកសុខភាពសាធារណៈអាចទាក់ទងទៅអ្នក ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ជាទូទៅតាមទូរស័ព្ទ។ អ្នកសម្អាតនឹងជួយអ្នកឱ្យយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើបន្ទាប់ទៀត និងថាមានជំនួយអ្វីខ្លះ។ អ្នកសម្អាតនឹងសួរឈ្មោះ និងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សដែលអ្នកធ្លាប់បានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនៅពេលថ្មីៗនេះ ដើម្បីជូនដំណឹង

ដល់ពួកគេអំពីការប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ។ ពួកគេសរុបរកព័ត៌មាននេះដើម្បីឱ្យពួកគេអាចជូនដំណឹងដល់មនុស្សដែលអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ។ អ្នកសម្ភាសន៍នឹងមិនប្រាប់ឈ្មោះរបស់អ្នកទៅមនុស្សដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកទេ។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានដោយប្រើការធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង

សូមមើលការណែនាំអំពីការធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯងជាបណ្តោះអាសន្នរកមើលវីរុស SARS-CoV-2 (wa.gov) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

តើការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច?

- **ការនៅដាច់ដោយឡែក** គឺជាអ្វីដែលអ្នកធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 កំពុងរង់ចាំលទ្ធផលតេស្ត ឬបានធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន COVID-19។ ការនៅដាច់ដោយឡែកមានន័យថាអ្នកស្នាក់នៅផ្ទះ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ (រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ) **ក្នុងរយៈពេល**ដែលត្រូវបានណែនាំ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងជំងឺ។
- **ការធ្វើចត្តាឡីស័ក** គឺជាអ្វីដែលអ្នកធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុក COVID-19។ ការធ្វើចត្តាឡីស័កមានន័យថាអ្នកត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ (រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ) **ក្នុងរយៈពេល**ដែលត្រូវបានណែនាំ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) ក្នុងករណីដែលអ្នកឆ្លង និងអាចចម្លងជំងឺ។ ការធ្វើចត្តាឡីស័កនឹងប្រែក្លាយជាការនៅដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើក្រោយមកអ្នកបានធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន COVID-19 ឬមានចេញរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។

ព័ត៌មាន និងឯកសារបន្ថែមអំពីជំងឺ COVID-19

ប្រសិនបើសំណាកមិនមានបង្កបណ្តើរ ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ទីតាំងជាច្រើនមានការធ្វើតេស្តឥតគិតថ្លៃ ឬក្នុងតម្លៃទាបដោយមិនគិតពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍។ សូមមើល [សំណួរចោទសួរជាញឹកញាប់អំពីការធ្វើតេស្តរបស់ Department of Health](#) ឬហៅទូរស័ព្ទមកខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 របស់ WA State។

បន្តតាមដានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីស្ថានភាពជំងឺ COVID-19 បច្ចុប្បន្ននៅរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន, សេចក្តីប្រកាសរបស់លោកអភិបាល Insee (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ), **រោគសញ្ញា** (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ), **របៀបដែលវិភាគរាលដាល** (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) និង**របៀបបន្តិចពេលដែលមនុស្សគួរតែធ្វើតេស្ត** (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)។ សូមមើល [សំណួរចោទសួរជាញឹកញាប់](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) របស់យើងសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ពូជសាសន៍/ជនជាតិ ឬសញ្ជាតិរបស់មនុស្សម្នាក់ៗតែមួយមុខមិនធ្វើឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃ COVID-19 ឡើយ។ ទោះយ៉ាងណា ទិន្នន័យបង្ហាញថាសហគមន៍ជនជាតិស្បែកមិនសក់ពុំរងផលប៉ះពាល់ខ្លាំងពី COVID-19។ នេះគឺដោយសារតែផលប៉ះពាល់នៃការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងជាពិសេសការរើសអើងជាតិសាសន៍ជាវចនាសម្ព័ន្ធ ដែលទុកឱ្យក្រុមជាតិសាសន៍ខ្លះមានឱកាសតិចតួចក្នុងការការពារខ្លួន និងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ [ពាក្យបង្ហាញបង្អួចគ្នានឹងមិនជួយដល់ការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺនោះទេ](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)។ ចែករំលែកតែព័ត៌មានត្រឹមត្រូវដើម្បីទប់ស្កាត់ពាក្យចោមអាក្រក់ និងព័ត៌មានមិនពិតកុំឱ្យរីករាលដាលបាន។

- [ការផ្ទះវិវិសក្រុំណាប្រភេទថ្មី \(COVID-19\) ពី Department of Health នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនឆ្នាំ 2019](#)
- [ការឆ្លើយតបចំពោះវិវិសក្រុំណា \(COVID-19\) របស់ WA State](#)
- [ស្វែងរកមណ្ឌល ឬក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)
- [វិវិសក្រុំណា \(COVID-19\) របស់ CDC](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)
- [ឯកសារស្តីពីការកាត់បន្ថយពាក្យបង្ហាញបង្អួចគ្នា](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)

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

ថ្ងៃចន្ទ ចាប់ពីម៉ោង 6 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 10 យប់ ថ្ងៃអង្គារដល់ថ្ងៃអាទិត្យ និងថ្ងៃឈប់សម្រាករបស់រដ្ឋដែលត្រូវបានអនុវត្តចាប់ពីម៉ោង 6 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច។ សម្រាប់សេវាកម្មបកប្រែភាសា **សម្រាប់សញ្ជាតិ #** នៅពេលដែលមានអ្នកលើកទូរស័ព្ទ **ហើយនិយាយភាសារបស់អ្នក**។ សម្រាប់សំណួរអំពីសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន ការធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 ឬលទ្ធផលធ្វើតេស្តរបស់អ្នក សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 800-525-0127។ អតិថិជនដែលពិការត្រចៀកឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។