

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19

ខ្លឹមសារសង្ខេបអំពីការកែប្រែនានានៅថ្ងៃទី 20 ខែមេសា ឆ្នាំ2022

- ការកែប្រែប្រភេទបច្ចេកទេសចំពោះគំណិតទៅការណែនាំរបស់ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺ) ស្តីពីការធ្វើដំណើរ និងកម្មវិធីគណនារយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់ Department of Health (DOH, ក្រសួងសុខាភិបាល)។

ខ្លឹមសារសង្ខេបអំពីការកែប្រែនានានៅថ្ងៃទី 26 ខែមករា ឆ្នាំ 2022

- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក ដើម្បីឱ្យស្របតាមការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងការដាក់នៅដាច់ដោយឡែករបស់ CDC សម្រាប់សាធារណៈជនទូទៅ។
- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កសម្រាប់មជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំ។

សេចក្តីផ្តើម

ប្រសិនបើអ្នកបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ឬគិតថាអ្នកបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ អ្នកអាចជួយបង្ការការរីករាលដាលនៃវីរុសនេះទៅអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះ និងសហគមន៍របស់អ្នក។ សូមធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោម។ សូមចំណាំថាការណែនាំបន្ថែមសម្រាប់មជ្ឈដ្ឋានជាក់លាក់មាននៅទីនេះ៖

- សិស្ស និងបុគ្គលិកនៅក្នុងសាលារៀនថ្នាក់មត្តេយ្យដល់ថ្នាក់ទី 12 ត្រូវតែអនុវត្តតាមលក្ខខណ្ឌសម្រាប់សាលារៀនថ្នាក់មត្តេយ្យដល់ថ្នាក់ទី 12។
- បុគ្គលដែលកំពុងស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំសុខភាពត្រូវតែអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការណែនាំបណ្តោះអាសន្នសម្រាប់គ្រប់គ្រងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពដែលឆ្លងវីរុស SARS-CoV-2 ឬប៉ះពាល់នឹងវីរុស SARS-CoV-2 របស់ CDC (ជាភាសាអង់គ្លេសឬប្តូរ) និងការណែនាំបណ្តោះអាសន្នអំពីការគ្រប់គ្រង និងការបង្ការការឆ្លងសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព អំឡុងពេលឆ្លងរាតត្បាតនៃជំងឺវីរុសកូរូណា 2019 (COVID-19) របស់ CDC (ជាភាសាអង់គ្លេសឬប្តូរ)។
- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការ ឬកំពុងស្នាក់នៅក្នុងមណ្ឌលកែប្រែ ឬមណ្ឌលឃុំឃាំង ជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង ឬលំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំខាងក្រោម ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកដែលស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំជាក់លាក់។

មន្ត្រីមានសមត្ថកិច្ចផ្នែកសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានអាចប្រើការសម្រេចផ្តល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ដោយផ្អែកលើការពិចារណាដូចជាវិធានការបង្ការ និងគ្រប់គ្រងការផ្ទុះជំងឺដែលបានបង្កើតឡើង ដើម្បីសម្រួលឬពង្រីកលើការណែនាំទាំងនេះ។

ខ្ញុំបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនឈឺទេ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ប្រសិនបើអ្នក៖

- ចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 គ្រប់ចំនួនតាមសភាពការណ៍ រួមទាំងដូសជំរុញ និងដូសបន្ថែម ដោយផ្អែកលើស្ថានភាពអាយុ និងសុខភាពរបស់អ្នក។
 - ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់ស៊េរីវ៉ាក់សាំងដំបូងរបស់អ្នកគ្រប់ចំនួន និងមិនទាន់អាចចាក់ដូសជំរុញរបស់អ្នកបានទេ អ្នកត្រូវតែបានចាក់ដូសចុងក្រោយនៅក្នុងស៊េរីវ៉ាក់សាំងដំបូងរបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ 2 សប្តាហ៍មុនពេលប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុក COVID-19 ដើម្បីមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័ក។
- បានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19 តាមរយៈការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានរយៈពេល 90 ថ្ងៃមុន ហើយបានជាសះស្បើយ។

នៅពេលអ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័ក អ្នកគួរតែធ្វើសកម្មភាពខាងក្រោម៖

- ធ្វើតេស្តរក COVID-19 យ៉ាងហោចណាស់ 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំនៅក្នុងចំណុចអ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 (wa.gov)។
 - ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 តាមរយៈការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានរយៈពេល 90 ថ្ងៃមុន ហើយបានជាសះស្បើយ សូមធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែន (មិនមែនតេស្ត PCR) ដើម្បីធ្វើតេស្តយ៉ាងហោចណាស់ 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។
- ពាក់ម៉ាស់ដែលគិតឈានល្អនៅក្បែរអ្នកដទៃនោះផ្ទះ និងនៅទីសាធារណៈរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។ បន្តពាក់ម៉ាស់ ទោះបីជាអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន COVID-19 នៅថ្ងៃទី 5 ក៏ដោយ។
- តាមដានរោគសញ្ញារយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 លើកចុងក្រោយ។
- ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញា សូមធ្វើតេស្ត និងអនុវត្តតាមជំហានក្នុងចំណុចខ្ញុំបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន COVID-19 ហើយឥឡូវនេះខ្ញុំឈឺហើយ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

ធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នក៖

- មិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង ឬមិនបានចាក់ស៊េរីវ៉ាក់សាំងដំបូង COVID-19 គ្រប់ចំនួន ឬ
- មិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងដំបូង COVID-19 គ្រប់ចំនួនតាមសភាពការណ៍ រួមទាំងដូសជំរុញ និងដូសបន្ថែម ដោយផ្អែកលើស្ថានភាពអាយុ និងសុខភាពរបស់អ្នក។

បន្ថែមលើការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ៖

- ធ្វើតេស្តរក COVID-19 តាមរយៈការធ្វើតេស្តវិស័យយ៉ាងហោចណាស់ 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំនៅក្នុងចំណុច [អ្វីដែលគួរធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានដំបូង COVID-19 \(wa.gov\)](#)។
- តាមដានរោគសញ្ញារយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការបំពេញលើកចុងក្រោយរបស់អ្នក។
 - ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា COVID-19 នៅដាច់ដោយឡែក ធ្វើតេស្ត និងអនុវត្តតាមជំនាញក្នុងចំណុច [ខ្ញុំបានបំពេញជាមួយអ្នកដែលបានធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន COVID-19 ហើយកន្លះនេះខ្ញុំឈឺហើយ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?](#)

តើអ្នកគួរតែធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេលប៉ុន្មាន?

ប្រសិនបើអ្នកអាច សូមពាក់ម៉ាស់ដែលគឺដំណែនល្អនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ និងនៅទីសាធារណៈ៖

ប្រសិនបើអ្នកអាចពាក់ម៉ាស់ដែលគឺដំណែនល្អ អ្នកគួរតែធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះរយៈពេល 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ ដោយពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានជាប់លាប់ នៅពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃ ឬនៅទីសាធារណៈរយៈពេល 5 ថ្ងៃបន្ថែម (រហូតដល់ថ្ងៃទី 10)។ ប្រសិនបើអ្នក អំឡុងពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក សូមពាក់ម៉ាស់ដែលគឺដំណែនល្អ ប្រសិនបើអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ។ ការពាក់ម៉ាស់ជាប់លាប់មានន័យថា ពាក់ម៉ាស់ដែលគឺដំណែនល្អ នៅគ្រប់ពេលដែលនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ ឬនៅក្រៅផ្ទះ ហើយមិនពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពនានានៅក្បែរអ្នកដទៃ អំឡុងពេលដែលអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់បានដូចជា ការកេង ការញ៉ាំអាហារ ឬការហែលទឹកដើម។ គ្មានជម្រើសម៉ាស់ (ឧ. រោងមុខដែលមានរោងពិក្រោម) អាចត្រូវបានប្រើជាជម្រើសជំនួស អំឡុងពេល 5 ថ្ងៃនៃការពាក់ម៉ាស់បន្ថែមនោះទេ។

- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន ឬមិនអាចធ្វើតេស្តយ៉ាងហោចណាស់ 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទដែលអ្នកបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ អ្នកអាចមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ដរាបណាអ្នកគ្មានរោគសញ្ញា ប៉ុន្តែសូមបន្តពាក់ម៉ាស់ដែលគឺដំណែនល្អ នៅពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ ឬនៅទីសាធារណៈរហូតដល់ថ្ងៃទី 10។
- មើលការធ្វើដំណើរ | CDC សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការធ្វើដំណើរ។
- កុំទៅទីកន្លែងដែលអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់បានដូចជា ភោជនីយដ្ឋាន និងកន្លែងហាត់ប្រាណមួយចំនួន ហើយជៀសវាងញ៉ាំអាហារនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ និងនៅកន្លែងធ្វើការ រហូតទាល់តែដុះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។
- ប្រសិនបើអ្នក សូមនៅឆ្ងាយពីមនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយ ជាពិសេសមនុស្សដែលប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់ដែលអាចឈឺធ្ងន់ដោយសារ COVID-19 ក៏ដូចជាអ្នកដទៃនៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នករហូតដល់ 10 ថ្ងៃពេញ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។
- រយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 សូមជៀសវាងមនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពស្តុកខ្សោយ ឬប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងកុំទៅមណ្ឌលថែទាំសុខភាព (រួមទាំងមណ្ឌលថែទាំជំនាញសង្គម) និងមជ្ឈមណ្ឌលដែលមានហានិភ័យផ្សេងទៀត។
- មនុស្សដែលធ្វើការនៅមជ្ឈមណ្ឌលការងារដែលមានមនុស្សច្រើនដែលការរក្សាកម្លាំងកាយមិនអាចធ្វើទៅបាន ដោយសារលក្ខណៈនៃកន្លែងធ្វើការ (ឧ. ឃ្នាង រោងចក្រ និងរោងចក្រកែច្នៃសាច់ និងការរេចខ្ទប់អាហារ) គួរតែធ្វើចត្តាឡីស័ក (នៅឆ្ងាយ) ពីកន្លែងធ្វើការរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ ប៉ុន្តែពួកគេអាចអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះរយៈពេលខ្លីខាងលើ ប្រសិនបើពួកគេអាចពាក់ម៉ាស់ដែលគឺដំណែនល្អ។
- មនុស្សដែលរស់នៅក្នុងលំនៅដ្ឋានកម្មករ/បណ្តោះអាសន្នគួរតែធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។
- មនុស្សដែលស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលនៃសមុទ្រពាណិជ្ជកម្ម (ឧ. នាវាដឹកអាហារសមុទ្របែបពាណិជ្ជកម្ម នាវាដឹកទំនិញ នាវាទេសចរណ៍) គួរតែធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។ សូមមើលការណែនាំរបស់ CDC (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កដែលដំណើរការនៅមជ្ឈមណ្ឌលនានានេះ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់ដែលគឺដំណែនល្អនៅក្បែរអ្នកដទៃនៅផ្ទះ ឬនៅទីសាធារណៈទេ៖

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់ដែលគឺដំណែនល្អ បានទេ អ្នកគួរតែធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។ មើលការធ្វើដំណើរ | CDC សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការធ្វើដំណើរ។

ព័ត៌មានសម្រាប់មនុស្សដែលស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលប្រមូលផ្តុំជាក់លាក់៖

មនុស្សដែលស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅមណ្ឌលកែប្រែ មណ្ឌលយុវជន ជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង និងលំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នគួរតែធ្វើចត្តាឡីស័ក ដោយមិនកំណត់ស្ថានភាពនៃការចាក់វ៉ាក់សាំង ឬដូសជំរុញ ឬការជាសះស្បើយពីការឆ្លង COVID-19 នៅក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមក។

- មនុស្សដែលស្នាក់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលនានានេះគួរតែធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ ហើយពួកគេគួរតែធ្វើតេស្តយ៉ាងហោចណាស់ 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេបានបំពេញជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។

- មនុស្សដែលធ្វើការ ប៉ុន្តែមិនរស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលនេះមិនគួរទៅកន្លែងធ្វើការរបស់ពួកគេរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេបានប៉ះពាល់មួយនូវណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ ប៉ុន្តែពួកគេអាចអនុវត្តតាម ការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះខាងលើ ដោយផ្អែកលើថាតើពួកគេអាច ឬមិនអាចពាក់ម៉ាស់ដែលគឺជាធាតុ ឬបានឬអត់។

អំឡុងពេលនៃកង្វះបុគ្គលិកសំខាន់ៗ មណ្ឌលកែប្រែ មណ្ឌលយុវជន ជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះ និងលំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន អាចពិចារណាលើការបន្ថយរយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័កសម្រាប់បុគ្គលិក ដើម្បីធានានូវការបន្តប្រតិបត្តិការ។ ការសម្រេចចិត្តក្នុង ការបន្ថយរយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័កនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលនេះគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងដោយមានការប្រឹក្សាជាមួយមន្ត្រី មានសមត្ថកិច្ចផ្នែកសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន។

តើខ្ញុំបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកមានផ្ទុក COVID-19 យ៉ាងដូចម្តេច?

វីរុសដែលបង្កជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានចម្លងតាមភាគល្អិតនៃកំណក់ទឹកដៃដែលមានទំហំខុសៗគ្នា ដើម្បីរាប់បញ្ចូលកំណក់ទឹកដៃ អាចចម្លងដោយការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ឧ. ក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីត (2 ម៉ែត្រ) ក៏ដូចជាកំណក់ទឹកដៃដែលអាចនៅស្ងួតក្នុងខ្យល់ ហើយអាច ចម្លងកាន់តែឆ្ងាយ ជាពិសេសនៅមជ្ឈមណ្ឌលក្នុងអគារដែលមានខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ។ មនុស្សដែលមានផ្ទុក COVID-19 អាច ចម្លងវីរុសទៅមនុស្សដទៃដោយចាប់ផ្តើមរយៈពេលពីរថ្ងៃ មុនពេលពួកគេចេញរោគសញ្ញា (ឬ 2 ថ្ងៃ មុនកាលបរិច្ឆេទនៃការ ធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមានរបស់ពួកគេ ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា) រហូតដល់ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេចេញរោគសញ្ញា (ឬ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមានរបស់ពួកគេ ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា)។ ប្រសិនបើបុគ្គល ដែលនៅដាច់ដោយឡែកដោយសារជំងឺ COVID-19 យូរជាង 10 ថ្ងៃ បុគ្គលនោះអាចនឹងចម្លងរហូតដល់បញ្ចប់រយៈពេលនៅ ដាច់ដោយឡែក។

ប្រសិនបើមនុស្សដែលមានផ្ទុក COVID-19 ស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 5 ថ្ងៃ ដោយអនុវត្តតាមការពាក់ម៉ាស់ជាប់លាប់ រយៈពេល 5 ថ្ងៃនៃការស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែក ដោយសាររោគសញ្ញារបស់ពួកគេមានភាពប្រសើរឡើង ឬបានបាក់ទៅវិញនៅថ្ងៃទី 5 មនុស្សដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលនោះនៅថ្ងៃទី 6-10 មិនមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ទេ ដរាបណាបុគ្គលនោះពាក់ម៉ាស់ដែល គឺជាធាតុ ឬបានឬអត់។ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនពាក់ម៉ាស់ដែលគឺជាធាតុ ឬបានឬអត់ទេ មនុស្សដែលបានប៉ះពាល់នឹងបុគ្គលនោះនៅថ្ងៃទី 6-10 ត្រូវបានចាត់ទុកថាមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់។

ជាអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាទូទៅមានន័យថាអ្នកបានស្ថិតនៅក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីត (2 ម៉ែត្រ) ពីអ្នកដែលមានផ្ទុក COVID-19 រយៈពេល សរុបយ៉ាងហោចណាស់ 15 នាទី ឬយូរជាងនេះក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។ មនុស្សមួយចំនួនមានជំងឺ COVID-19 ដោយមិនដឹងថា ពួកគេបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុកដោយរបៀបណានោះទេ។ ប្រសិនបើមានណាម្នាក់មានផ្ទុក COVID-19 ប្រាប់មកផ្នែក សុខាភិបាលសាធារណៈថាពួកគេទើបមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នក នោះអ្នកអាចនឹងត្រូវបានទាក់ទងឱ្យ មកចូលរួមនៅក្នុងការសម្ភាសសុខភាពសាធារណៈ។

តើខ្ញុំគណនារយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

កាលបរិច្ឆេទនៃការប៉ះពាល់របស់អ្នកជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុក COVID-19 អំឡុងពេលឆ្លងរបស់ពួកគេគឺថ្ងៃទី 0។ ថ្ងៃទី 1 គឺជាមួយថ្ងៃពេញដំបូង បន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។ សូមមើលកម្មវិធីគណនាការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក របស់ DOH ដើម្បីទទួលបានជំនួយ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើសម្រាប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក

- **តាមដានរោគសញ្ញា** រកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហា អាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយត្រូវការទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 សូមប្រាប់បុគ្គលិកគ្រប់គ្រងសេវាថាអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។ ប្រសិនបើអាច សូមពាក់របាំងមុខ មុនពេលផ្នែកសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់មកដល់។
- **ស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ** រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ និងសត្វចិញ្ចឹមតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ស្នាក់នៅ បន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ហើយប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអាច។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវមើលថែទាំងសមាជិក គ្រួសារ ឬសត្វណាមួយ សូមពាក់របាំងមុខ និងលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក មុននឹងក្រោយពេលដែលអ្នកប៉ះពាល់ជាមួយ សមាជិកឬសត្វនោះ។ មានព័ត៌មានច្រើនទៀតអំពី [COVID-19 និងសត្វ](#) នៅគេហទំព័រដែលបានភ្ជាប់។
- **ពាក់ម៉ាស់ដែលគឺជាធាតុ** នៅពេលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ និងមុនពេលអ្នកចូលការិយាល័យរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ សុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់ដែលគឺជាធាតុ ឬបានឬអត់ទេ បុគ្គលនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមិនគួរស្ថិតនៅក្នុង បន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកទេ ពួកគេគួរតែពាក់ម៉ាស់ដែលគឺជាធាតុ ឬបានឬអត់ ឬប្រដាប់ជំនួយដកដង្ហើម ប្រសិនបើពួកគេ ចូលបន្ទប់របស់អ្នក។
- **ចាត់វិធានការ ដើម្បីធ្វើឱ្យខ្យល់ចេញចូលនៅផ្ទះប្រសើរឡើង** ប្រសិនបើអាច។
- **កុំប្រើប្រាស់របស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរួមគ្នាជាមួយនរណាម្នាក់** រួមមានបាន កែវទឹក ពែង សម្ភារៈសម្រាប់ទទួលទាន កន្សែង ឬស្រោមខ្នើយពួកជាមួយសមាជិក ឬសត្វចិញ្ចឹមក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

ចូលរួមក្នុងការសម្ភាសសុខភាពសាធារណៈ

ប្រសិនបើមានណាម្នាក់មានផ្ទុក COVID-19 ប្រាប់មកផ្នែកសុខភាពសាធារណៈថាពួកគេទើបនឹងបានប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយ អ្នក នោះអ្នកអាចនឹងទទួលបានព័ត៌មានពីផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ តាមរយៈសារ ឬការហៅទូរស័ព្ទ។ អ្នកសម្ភាសនឹងជួយអ្នក ឱ្យយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងជំនួយអ្វីខ្លះដែលមានផ្តល់ជូន។ អ្នកសម្ភាសនឹងមិនប្រាប់អ្នកថាមានណាម្នាក់ផ្តល់ឈ្មោះរបស់អ្នក ទៅឱ្យភាគីទេ។

ខ្ញុំបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលបានធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន COVID-19 ហើយឥឡូវនេះខ្ញុំឈឺហើយ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 ហើយមានចេញរោគសញ្ញា (ទោះជាស្រាលក៏ដោយ) អ្នក គួរតែនៅផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ហើយធ្វើតេស្តរក COVID-19 តាមរយៈការធ្វើតេស្តរហ័ស ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ វ៉ាក់សាំង។ ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើតេស្ត។ ប្រាប់ពួកគេថាអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលមានផ្ទុក COVID-19 ហើយឥឡូវនេះអ្នកឈឺហើយ។

- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមានដោយការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្វេន អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចណែនាំការធ្វើតេស្តបញ្ជាក់។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើការធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) សូមអនុវត្តតាមការណែនាំនៅក្នុងផលិតផលធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯងរបស់អ្នក។

ពាក់ម៉ាស់ដែលគិតជាប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅក្នុងការការពារអ្នកដទៃ នៅក្នុងប្រទេសក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។ អ្នកដទៃក្រៅពីគ្រួសាររបស់អ្នកគួរតែពាក់ម៉ាស់ ឬប្រដាប់ជំនួយដទៃទៀត ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែនៅក្បែរពួកគេ។ ប្រសិនបើអ្នកស្រាវជ្រាវរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬអ្នកមានរោគសញ្ញាថ្មី សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព។

ប្រសិនបើមានណាមួយក្នុងចំណោមអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ទីតាំងជាច្រើនមានការធ្វើតេស្តឥតគិតថ្លៃ ឬក្នុងតម្លៃទាបដោយមិនគិតពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍។ សូមមើលសំណួរចោទសួរជាញឹកញាប់អំពីការធ្វើតេស្តរបស់ [Department of Health](#) ឬហៅទូរស័ព្ទមកខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 របស់ [WA State](#)។

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ និងចេញរោគសញ្ញា សូមធ្វើតេស្ត និងអនុវត្តតាមការណែនាំដែលសមស្រប៖

<p>លទ្ធផលតេស្តបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា</p>	<p>អ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • បានចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 គ្រប់ចំនួនតាមសភាពការណ៍ រួមទាំងដូសជំរុញ និងដូសបន្ថែម ដោយផ្អែកលើស្ថានភាពអាយុ និងសុខភាព។ • បានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19 តាមរយៈការធ្វើតេស្តវិស្វក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃមុន ហើយបានជាសះស្បើយ។ 	<p>អ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • មិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង ឬមិនបានចាក់សេរីវ៉ាក់សាំងដំបូងគ្រប់ចំនួន។ • មិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 គ្រប់ចំនួនតាមសភាពការណ៍ រួមទាំងដូសជំរុញ និងដូសបន្ថែម ដោយផ្អែកលើស្ថានភាពអាយុ និងសុខភាព។
<p>វិជ្ជមាន ឬមិនបានធ្វើតេស្ត</p>	<p>អនុវត្តតាមការណែនាំនៅក្នុងចំណុចអំពីការធ្វើតេស្តប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 (wa.gov)។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានធ្វើតេស្តទេ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ និងការនៅដាច់ដោយឡែកដូចគ្នានឹងអ្នកដែលធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមានដែរ។</p>	<p>អនុវត្តតាមការណែនាំនៅក្នុងចំណុចអំពីការធ្វើតេស្តប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 (wa.gov)។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានធ្វើតេស្តទេ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ និងការនៅដាច់ដោយឡែកដូចគ្នានឹងអ្នកដែលធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមានដែរ។</p>
<p>អវិជ្ជមាន</p>	<p>នៅផ្ទះរហូតដល់៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • អ្នកមិនមានអាការ្យគ្រុនក្តៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ចុងក្រោយដោយមិនប្រើប្រាស់ឱសថកាត់បន្ថយកម្ដៅ និង • រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្បើយគួរឱ្យកត់សម្គាល់។ <p>បន្តអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើពាក់ព័ន្ធនឹងការពាក់ម៉ាស់ ការធ្វើតេស្ត និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក ប្រសិនបើអ្នកលើកនៅ ឬធ្វើការនៅមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលជុំ (សូមមើលផ្នែកខ្លឹមសារប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនូវណាមួយដែលបានធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន COVID-19 ឬបន្ថែមមិនបានឈឺទេ? តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី?)។</p>	<p>បន្តធ្វើចត្តាឡីស័ក (សូមមើលផ្នែកខ្លឹមសារប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនូវណាមួយដែលបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន COVID-19 ឬបន្ថែមមិនបានឈឺទេ? តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី?)។</p>

តើការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច?

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

ព័ត៌មាន និងធនធានច្រើនទៀតអំពីជំងឺ COVID-19

បន្តតាមដានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីស្ថានភាពជំងឺ COVID-19 បច្ចុប្បន្ននៅរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន, សេចក្តីប្រកាសរបស់លោកអភិបាល [Inslee](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ), [រោគសញ្ញា](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ), [របៀបដែលវិភាគរាលដាល](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) និង [របៀបនិងពេលវេលាដែលមនុស្សគួរតែធ្វើតេស្ត](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)។ សូមមើលសំណួរចោទសួរជាញឹកញាប់ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) របស់យើងសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ពូជសាសន៍/ជនជាតិ ឬសញ្ជាតិរបស់មនុស្សម្នាក់ៗតែមួយមុខ មិនធ្វើឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃ COVID-19 ឡើយ។ ប៉ុន្តែទិន្នន័យបង្ហាញថាសហគមន៍ជនជាតិស្បែកខ្មៅកំពុងរងផលប៉ះពាល់យ៉ាងច្រើនពីជំងឺ COVID-19 នេះដោយសារតែផលប៉ះពាល់នៃការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងជាពិសេសការរើសអើងជាតិសាសន៍ជាច្រើនមុន ដែលទុកឱ្យក្រុមជាតិសាសន៍មួយចំនួនមានឱកាសតិចតួចក្នុងការការពារខ្លួននិងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ [ពាក្យប្រដាប់បង្កប់គ្នានិងមិនជួយដល់ការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺនោះទេ](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)។ ចែករំលែកព័ត៌មានត្រឹមត្រូវជាមួយអ្នកដទៃដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាល និងព័ត៌មានមិនពិតកុំឱ្យរីករាលដាលបាន។

- [ការផ្ទះវិសក្សាណាប្រភេទថ្មី \(COVID-19\) ពី Department of Health នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនឆ្នាំ 2019](#)
- [ការឆ្លើយតបចំពោះវិសក្សាណា \(COVID-19\) របស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន](#)
- [ស្វែងរកមណ្ឌល ឬក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)
- [វិសក្សាណា \(COVID-19\) របស់ CDC](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)
- [ឯកសារស្តីពីការកាត់បន្ថយពាក្យប្រដាប់បង្កប់គ្នា](#) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)

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

ថ្ងៃចន្ទ ចាប់ពីម៉ោង 6 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 10 យប់ ថ្ងៃអង្គារដល់ថ្ងៃអាទិត្យ និងថ្ងៃឈប់សម្រាករបស់រដ្ឋដែលត្រូវបានអនុវត្តចាប់ពី ម៉ោង 6 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច។ សម្រាប់សេវាកម្មបកប្រែភាសា **ស្មមចុងសញ្ញា #** នៅពេលដែលមានអ្នកលើកទូរសព្ទ **ហើយ និយាយភាសារបស់អ្នក**។ សម្រាប់សំណួរអំពីសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន ការធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 ឬលទ្ធផលធ្វើតេស្តរបស់អ្នក សូម ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ 800-525-0127។ អតិថិជនដែលពិការគ្រឿងកម្មស្តាប់ មិនសូវឮ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 ([Washington Relay](#)) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។