Updated October 24, 2022 Khmer
DOH 420-309

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្តកជំងឺ COVID-19

ខ្លឹមសារសង្ខេបអំពីការកែប្រែនានានៅថ្ងៃទី 24 ខែតុលា ឆ្នាំ 2022

- បានដកការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កសម្រាប់សាធារណជនទូទៅ
- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការណែនាំអំពីការធ្វើតេស្ត
- បានកែប្រែព័ត៌មានសម្រាប់មនុស្សដែលស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំជាក់លាក់
- បានកែប្រែការណែនាំសម្រាប់មនុស្សដែលបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ហើយឥឡូវមានជំងឺ

សេចក្តីផ្តើម

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

- បុគ្គលដែលកំពុងស្នាក់នៅ ធ្វើការ ឬទៅកន្លែងថែទាំសុខភាពគួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំក្នុងការណែនាំបណ្តោះអាសន្នអំពីការបង្ការ និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងវីរុស SARS-CoV- 2 នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានថែទាំសុខភាព។ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)
- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការ ឬកំពុងស្នាក់នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានការងារដែលមានមនុស្សច្រើន លំនៅដ្ឋានកម្មករបណ្តោះអាសន្ន មជ្ឈដ្ឋានដើនសមុទ្រពាណិជ្ជកម្ម ណាល់កែប្រើប្រាស់ណាល់យ៉ាង ជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសម្បែង ឬលំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំក្រោមផ្នែក៣ ពត៌មានសម្រាប់មនុស្សដែលស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំជាក់លាក់។

មន្ត្រីមានសមត្ថកិច្ចផ្នែកសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានអាចប្រើការសម្រេចផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ដោយផ្អែកលើការពិចារណាដូចជាវិធានការបង្ការ និងគ្រប់គ្រងការផ្ទុះជំងឺដែលបានបង្កើតឡើង ដើម្បីសម្រួលឬពង្រីកលើការណែនាំទាំងនេះ។ ដូចមានចែងក្នុង Revised Code of Washington (RCW, ច្បាប់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនដែលបានកែប្រែ) លេខ 70.05.070 (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) មន្ត្រីសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានអាចចាត់វិធានការ នៅពេលពួកគេគិតថាចាំបាច់ក្នុងការគ្រប់គ្រង និងបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺឆ្លង។

ខ្ញុំបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនឈឺទេ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

ធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺ COVID-19 បន្ទាប់ពីប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺលើកចុងក្រោយ 3-5 ថ្ងៃ។

- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំនៅក្នុងផ្នែក អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19។ (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)
- បើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមានតាមរយៈតេស្តអង់ទីហ្ស៊ីន សូមធ្វើតេស្តឡើងវិញតាមរយៈតេស្តអង់ទីហ្ស៊ីនក្នុងរយៈពេល 24-48 ម៉ោងបន្ទាប់ពីធ្វើតេស្តលើកទីមួយឃើញអវិជ្ជមាន។ បើធ្វើតេស្តលើកទីពីរឃើញអវិជ្ជមាន ប៉ុន្តែនៅតែបារម្ភអំពីជំងឺ COVID-19 អ្នកអាចធ្វើតេស្តឡើងវិញក្នុងរយៈពេល 24-48 ម៉ោងបន្ទាប់ពីធ្វើតេស្តលើកទីពីរឃើញអវិជ្ជមាន ដោយធ្វើតេស្តសរុបយ៉ាងតិច 3 ដង។ បើអ្នកធ្វើតេស្តលើកទីបីឃើញអវិជ្ជមាន ហើយបារម្ភថាអ្នកអាចមានជំងឺ COVID-19 អ្នកអាចជ្រើសរើសធ្វើតេស្តមួងទៀតដោយប្រើតេស្តអង់ទីហ្ស៊ីន ពិចារណាធ្វើតេស្តម៉ូលេគុលក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ ឬហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ បើអ្នកមិនមានធនធានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើតេស្ត 3 ដងដោយប្រើតេស្តអង់ទីហ្ស៊ីនទេ អ្នកអាចធ្វើតេស្តកិចដងដងនេះតាមធនធានរបស់អ្នក និងកម្រិតហានិភ័យចំពោះអ្នក និងមនុស្សជុំវិញខ្លួនអ្នក។
- បើអ្នកបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ហើយមិនមានរោគសញ្ញាទេ ប៉ុន្តែមានផ្តកជំងឺ COVID-19 ក្នុងពេល 30 ថ្ងៃកន្លងមក យើងមិនណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តទេ។ បើអ្នកមានផ្តកជំងឺ COVID-19 ក្នុងពេល 30-90 ថ្ងៃកន្លងមក សូមប្រើតេស្តអង់ទីហ្ស៊ីន (មិនមែនតេស្ត PCR) ដោយសារលទ្ធផលតេស្ត PCR អាចនឹងនៅតែឃើញវិជ្ជមានដដែល ទោះជាមិនមានការឆ្លងសកម្មថ្មីក៏ដោយ។

សូមអនុវត្តតាមជំហានខាងក្រោម បន្ទាប់ពីថ្ងៃប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺចុងក្រោយរបស់អ្នកពីបុគ្គលមានផ្តកជំងឺ COVID-19 ជាន 10 ថ្ងៃ៖

- ពាក់ម៉াস់ ឬប្រដាប់ជំនួយការដកដង្ហើមដែលមានគុណភាពខ្ពស់ (មានគ្រប់ភាសា) នៅក្បែរអ្នកឯទៀតក្នុងផ្ទះ និងទីសាធារណៈ។ ឬនៅពាក់ម៉াস់ ទោះជាអ្នកធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ក៏ដោយ។
  - កុំទៅទីកន្លែងដែលអ្នកមិនអាចពាក់ម៉াস់បាន។
  - បើនរណាម្នាក់មិនអាចពាក់ម៉াস់ដោយសារមានអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ ឬមានពិការភាពដែលមិនអាចឱ្យគាត់ពាក់ម៉াস់បាន ត្រូវតែប្រើវិធានការបង្ការផ្សេងទៀត (ដូចជាការធ្វើឱ្យខ្យល់ចេញចូល) (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) ប្រសើរឡើង ដើម្បីប៉ាន់ស្មានការចម្លងអ៊ីឡង់ពេល 10 ថ្ងៃនេះ។
- ជៀសវាងនៅក្បែរមនុស្សដែលប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់ដែលអាចកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) និងកុំទៅមជ្ឈដ្ឋានមានហានិភ័យខ្ពស់ (ឧ. មណ្ឌលថែទាំសុខភាព)។
- តាមដានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19។ (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)
- បើចេញរោគសញ្ញា សូមធ្វើតេស្ត (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) និងអនុវត្តតាមជំហានក្នុងចំណាច ខ្ញុំបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ហើយឥឡូវនេះខ្ញុំឈឺហើយ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?
- មើលចំណាច ការធ្វើដំណើរ | Centers for Disease Control and Prevention (CDC, មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ) (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការធ្វើដំណើរ។
- មើលការណែនាំអំពីស្វ័យតេស្តរកមើលវីរុស SARS-CoV-2 បណ្តោះអាសន្ន (wa.gov) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) ដើម្បីមើលការណែនាំ បើអ្នកកំពុងប្រើស្វ័យតេស្ត។

ជាធម្មតា ការប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺក្នុងផ្ទះនាំឱ្យមានការប៉ះពាល់យូរ និងញឹកញាប់ជាមួយបុគ្គលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19។ បើអ្នកប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 នៅផ្ទះជាបន្តបន្ទាប់ សូមកាមជានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 និងពាក់ម៉ាស ឬប្រដាប់ជំនួយការដកដង្ហើមដែលមានគុណភាពខ្ពស់នៅកៀរអ្នកផ្សេងទៀតក្នុងផ្ទះ និងនៅទីសាធារណៈ:ភ្លាមពីពេលចាប់ផ្តើមប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺរហូតដល់ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយជាមួយបុគ្គលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ក្នុងអំឡុងពេលដែលពួកគេអាចចម្លងរោគ។ សូមធ្វើតេស្តរៀងរាល់ 3-5 ថ្ងៃម្តង ក្រោយពេលប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺលើកដំបូងរបស់អ្នក រហូតដល់ 3-5 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺលើកចុងក្រោយរបស់អ្នកពីបុគ្គលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19។

ព័ត៌មានសម្រាប់មនុស្សដែលស្នាក់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំជាក់លាក់:

ការធ្វើចត្តាឡីស័កលែងជាការណែនាំសង់ការក្នុងមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំមិនមែនសម្រាប់ថែទាំសុខភាពទៀតហើយ។ ទោះយ៉ាងណា ក្នុងកាល:ទេស:ជាក់លាក់ អាចពិចារណាធ្វើចត្តាឡីស៊ីកក្នុងមជ្ឈដ្ឋានមិនមែនសម្រាប់ថែទាំសុខភាពខាងក្រោម:

- មណ្ឌលកែប្រែ និងមន្ទីរឃុំឃាំង
- ជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសម្បែង និងលំនៅដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន
- មជ្ឈដ្ឋានការងារដែលមានមនុស្សជ្រើនដែលការរក្សាគម្លាតរាងកាយមិនអាចធ្វើទៅបាន ដោយសារលក្ខណៈនៃកន្លែងធ្វើការ (ឧ. ឃ្លាំង រោងចក្រ រោងចក្រកែច្នៃសាច់ និងការវេចខ្ចប់អាហារ និងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរដែលផ្តល់ដោយនិយោជក)
- លំនៅដ្ឋានកម្មករបណ្តោះអាសន្ន
- មជ្ឈដ្ឋានដែនសមុទ្រពាណិជ្ជកម្ម (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) (ឧ. នាវាដឹកអាហារសមុទ្របែបពាណិជ្ជកម្ម នាវាដឹកទំនិញ នាវាទេសចរណ៍)

កាល:ទេស:ដែលអាចពិចារណាធ្វើចត្តាឡីស៊ីករួមមាន:

- ការគ្រប់គ្រងការផ្ទុះជំងឺ ជាពិសេសបើវិធានការកាត់បន្ថយផ្សេងទៀតមិនបានជោគជ័យក្នុងការបញ្ឈប់ការចម្លងទេ
- បើវិធានការបង្ការផ្សេងទៀតមិនបានធ្វើឡើងសម្រាប់មនុស្សដែលប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដូចជាការធ្វើតេស្ត និងការពាក់ម៉ាស

ក្នុងកាល:ទេស:នេះ រយ:ពេលធ្វើចត្តាឡីស៊ីកគួរតែមាន 5-10 ថ្ងៃចាប់ពីថ្ងៃប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺចុងក្រោយដោយផ្អែកលើរយ:ពេលបង្កវោគរបស់ជំងឺ COVID-19 អាស្រ័យលើកម្រិតអត់ធន់នឹងហានិភ័យ។ ដើម្បីគណនារយ:ពេលធ្វើចត្តាឡីស៊ីក កាលបរិច្ឆេទនៃការប៉ះពាល់របស់អ្នកជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 អំឡុងពេលឆ្លងរបស់ពួកគេគឺថ្ងៃទី 0។ ថ្ងៃទី 1 គឺជាមួយថ្ងៃពេញដំបូង បន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុក COVID-19 លើកចុងក្រោយ។

អាចពិចារណាប្រើជម្រើសផ្សេងផងដែរ ដូចជាឱ្យបុគ្គលិកធ្វើការនៅផ្ទះ ឬបូរទីតាំងបណ្តោះអាសន្នទៅកន្លែងមានខ្យល់ចេញចូលល្អ និងអាចធ្វើការដាច់ដោយឡែកពីគ្នាបាន។

មនុស្សនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋាននេះក៏គួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើក្នុងចំណុច "ខ្ញុំបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនឈឺទេ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?"។

ក្នុងនានាអាចប្រឹក្សាជាមួយមន្ត្រីមានសមត្ថកិច្ចផ្នែកសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានថាតើការធ្វើចត្តាឡីស៊ីក ឬជម្រើសផ្សេងពីការធ្វើចត្តាឡីស៊ីកទើបសមស្របក្នុងស្ថានភាពមួយ ហើយកន្លែងទាំងនោះគួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់មន្ត្រីមានសមត្ថកិច្ចផ្នែកសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន។ មន្ត្រីមានសមត្ថកិច្ចផ្នែកសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានអាចនឹងតម្រូវឱ្យធ្វើចត្តាឡីស៊ីកក្នុងកាល:ទេស:ដែលគួរធ្វើចត្តាឡីស៊ីក។

តើខ្ញុំបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកមានផ្ទុក COVID-19 យ៉ាងដូចម្តេច?

វីរុសដែលបង្កជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានចម្លងតាមភាគល្អិតនៃតំណក់ទឹកដែលមានទំហំខុសៗគ្នា រួមទាំងតំណក់ទឹកដែលអាចចម្លងដោយការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ឧ. ក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីត (2 ម៉ែត្រ) ក៏ដូចជាតំណក់ទឹកដែលអាចនៅរសាត់ក្នុងខ្យល់ ហើយអាចចម្លងកាន់តែឆ្ងាយ ជាពិសេសនៅមជ្ឈដ្ឋានក្នុងអគារដែលមានខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ។ មនុស្សដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 អាចចម្លងវីរុសទៅអ្នកផ្សេងទៀតដោយចាប់ផ្តើមពីរថ្ងៃ មុនពេលពួកគេចេញរោគសញ្ញា (ឬ 2 ថ្ងៃ មុនកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន បើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា) រហូតដល់ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេចេញរោគសញ្ញា (ឬ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន បើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា)។ ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់មានរយ:ពេលនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ជិចនជាង 10 ថ្ងៃ (ឧ. ដោយសារកាត់ឈឺធ្ងន់ ឬប្រពឹន្ធភាពសាំង:ខ្ជាយ) បុគ្គលនោះអាចចម្លងរោគរហូតដល់ប្រហែលរយ:ពេលនៅដាច់ដោយឡែក។ ប្រសិនបើបុគ្គលដែលបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមានពីរដងជាប់គ្នាក្នុងកម្មាត 24-48 ម៉ោងពីគ្នា នៅពេលជូរស្បើយក្រោយពីលើនៅដាច់ដោយឡែកយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ គេលែងចាត់ទុកថាគាត់អាចចម្លងរោគទៀតហើយ។

អ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាទូទៅមានន័យថា អ្នកបានស៊ីតក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីត (2 ម៉ែត្រ) ពីអ្នកដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 រយ:ពេលសរុបយ៉ាងតិច 15 នាទីឡើងទៅក្នុងរយ:ពេល 24 ម៉ោង។ ទោះយ៉ាងណា បើអ្នកបានស៊ីតក្នុងស្ថានភាពដែលបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ ដូចជានៅកន្លែងតូចចង្អៀត កន្លែងមានខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ ឬកន្លែងផ្ទះលមនុស្សកំពុងធ្វើសកម្មភាពដូចជា ស្រែកច្រៀងជាដើម នៅតែមានហានិភ័យដែលអ្នកអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ ទោះជាបុគ្គលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ស៊ីតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីត (2 ម៉ែត្រ) ពីអ្នកក៏ដោយ។ មនុស្សមួយចំនួនមានជំងឺ COVID-19 ដោយមិនដឹងថាពួកគេបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុកដោយរបៀបណានោះទេ។

ចូលរួមក្នុងការសម្អាតសុខភាពសាធារណៈ

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានផ្ទុក COVID-19 ប្រាប់មកផ្នែកសុខភាពសាធារណៈថាពួកគេទើបនឹងបានប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយអ្នក នោះអ្នកអាចនឹងទទួលបានព័ត៌មានពីផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ: តាមរយ:សារ ឬការហៅទូរស័ព្ទ។ អ្នកសម្អាតន៍នឹងជួយអ្នកឱ្យយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងជំនួយអ្វីខ្លះដែលមានផ្តល់ជូន។ អ្នកសម្អាតន៍នឹងមិនប្រាប់អ្នកថានរណាជាអ្នកផ្តល់ឈ្មោះរបស់អ្នកទៅឱ្យគាត់ទេ។

ខ្ញុំបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលបានធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន COVID-19 ហើយឥឡូវនេះខ្ញុំឈឺហើយ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

បើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ហើយមានចេញរោគសញ្ញា (ម្នាងជាភាសាមួយចំនួនទៀត) (ទោះជាស្រាលក៏ដោយ) អ្នកគួរតែនៅផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ហើយធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺ COVID-19 តាមរយ: ការធ្វើតេស្តវីរុស (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក្រាក់ស៊ាង។

- បើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមានដោយធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែន៖
  - ស្នាក់នៅផ្ទះរហូតដល់អ្នកគ្មានអាការគ្រុនក្តៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងចុងក្រោយដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកំដៅ **និង**រោគសញ្ញា (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) របស់អ្នកបានធូរស្បើយគួរឱ្យកត់សម្គាល់។
  - ធ្វើតេស្តឡើងវិញរៀងរាល់ 24-48 ម៉ោងយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញារបស់អ្នក។ បើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមានយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញារបស់អ្នក ហើយជាអ្នកមានការសង្ស័យថាអ្នកអាចមានផ្តកជំងឺ COVID-19 អ្នកអាចជ្រើសរើសធ្វើតេស្តមួងទៀតដោយប្រើតេស្តអង់ទីហ្សែន ពិចារណាធ្វើតេស្តមូលេកុលក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ ឬហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។
- បើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមាន ហើយរោគសញ្ញារបស់អ្នកជាត់ទៅវិញ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំក្នុងចំណុច ខ្ញុំបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនឈឺទេ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?
- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំនៅក្នុងផ្នែក អ្វីដែលគួរធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 (wa.gov) (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) បើអ្នកមិនទាន់ធ្វើតេស្តទេ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការពាក់ម៉াស និងការនៅដាច់ដោយឡែកដូចគ្នានឹងអ្នកដែលធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានដែរ។
- មើលការណែនាំអំពីស្វ័យតេស្តរកមើលវីរុស SARS-CoV-2 បណ្តោះអាសន្ន (wa.gov) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) ដើម្បីមើលការណែនាំ បើអ្នកកំពុងប្រើស្វ័យតេស្ត។

ពាក់ម៉াស់ដែលមានគុណភាពខ្ពស់ (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត) បើអ្នកចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅក្បែរអ្នកផ្សេងទៀត នៅក្នុងឬក្រៅគ្រួសារអ្នក។ អ្នកដទៃក្រៅពីគ្រួសាររបស់អ្នកគួរតែពាក់ម៉াស ឬប្រដាប់ជន្ទយដកដង្ហើម ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែនៅក្បែរពួកគេ។ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬអ្នកមានរោគសញ្ញាថ្មី សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មិនមានអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព៖ ទីតាំងជាច្រើនមានការធ្វើតេស្តឥតគិតថ្លៃ ឬក្នុងតម្លៃទាប ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍។ សូមមើល សំណួរចោទសួរជាញឹកញាប់អំពីការធ្វើតេស្តរបស់ Department of Health (ក្រសួងសុខាភិបាល) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) ឬទូរស័ព្ទទៅ ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 របស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)។

តើការនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កខុសគ្នាដូចម្តេច?

- **ការនៅដាច់ដោយឡែក** គឺជាអ្វីដែលអ្នកធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 កំពុងរង់ចាំលទ្ធផលតេស្ត ឬបានធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19។ ការនៅដាច់ដោយឡែកមានន័យថាអ្នកស្នាក់នៅផ្ទះ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ (រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ) ក្នុងរយៈពេលដែលគ្រូពេទ្យបានណែនាំ (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, សេចក្តីប្រកាសរបស់លោកអភិបាល Inslee (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត), រោគសញ្ញា (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត), របៀបដែលវ៉ាក់សាំងដាច (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត), របៀបនិងពេលដែលមនុស្សគួរតែធ្វើតេស្ត (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត), និងកន្លែងដើម្បីស្វែងរកវ៉ាក់សាំង (មានជាភាសាមួយចំនួនទៀត)។ សូមមើលសំណួរចោទសួរជាញឹកញាប់ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) របស់យើងសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ពួជសាសន៍/ជនជាតិ ឬសញ្ញាតិរបស់មនុស្សម្នាក់ៗតែមួយមុខ មិនធ្វើឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃ COVID-19 ឡើយ។ ទោះយ៉ាងណា ទិន្នន័យបង្ហាញថាសហគមន៍ជនជាតិស្បែកមិនសក់ពណ៌រងផលប៉ះពាល់ខ្លាំងពី COVID-19។ នេះគឺដោយសារតែផលប៉ះពាល់នៃការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងជាពិសេសការរើសអើងជាតិសាសន៍ជារចនាសម្ព័ន្ធ ដែលទុកឱ្យក្រុមជាតិសាសន៍ខ្លះមានឱកាសតិចតួចក្នុងការការពារខ្លួន និងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ ពាក្យបង្ហាញបង្ហាញគ្នានឹងមិនជួយដល់ការបាត់ទ្ធប្រឆាំងនិងជំងឺនោះទេ (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)។ ចែករំលែកតែព័ត៌មានត្រឹមត្រូវដើម្បីទប់ស្កាត់ពាក្យចចាមអារាម 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)

មានសំណួរបន្ថែមមែនទេ? សូមហៅមកខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 របស់យើងតាមរយៈលេខ **1-800-525-0127**។ ម៉ោងខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់៖

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

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

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