

ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ សម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយជំងឺ COVID-19

ដើម្បីមើលឯកសារនេះជាភាសាផ្សេង ឬជាទ្រង់ទ្រាយបណ្តាញ សូមចូលទៅកាន់ ph.lacounty.gov/covidquarantine

ការណែនាំនេះគឺសម្រាប់អ្នកដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ឬសង្ស័យ ថាមានជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 (COVID-19)។
បើសិនជាអ្នកគឺជាអ្នកធ្វើការថែទាំសុខភាព ឬអ្នកឆ្លើយតបបឋម សូមមើលការណែនាំពី និយោជករបស់អ្នក។

ដើម្បីមើលសេចក្តីតម្រូវផ្លូវច្បាប់ដែលចែងថាមាននុស្សគ្រប់រូបដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយ ជនដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមាន ឬទំនងជាមានជំងឺ COVID-19 ត្រូវតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ សូមមើល [បទបញ្ជាឱ្យនៅដាច់ពីគេជាបន្ទាន់ \(Emergency Quarantine Order\)](#) ពី [Public Health](#)

ហេតុអ្វីបានជាការនៅដាច់ពីគេមានសារៈសំខាន់

[ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ \(ចត្តាឡីស័ក\)](#) ត្រូវបានប្រើដើម្បីរក្សានរណាម្នាក់ដែលអាចបានប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 ឱ្យស្ថិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ ជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ ដែលអាចកើតឡើងមុនពេល នរណាម្នាក់ដឹងថាពួកគេឈឺ ឬបើសិនជាពួកគេបានឆ្លងមេរោគដោយមិនចេញរោគសញ្ញា។

អ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមាន ឬត្រូវបានសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19 ដូច្នេះវាជាការសំខាន់ ដែលអ្នកត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះ ផ្តាច់ខ្លួនចេញពីអ្នកដទៃ និងតាមដានសុខភាពរបស់អ្នក។ សូមអានការណែនាំនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

និយមន័យនៃអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ

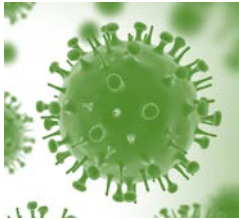
"អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ" គឺជាជនណាម្នាក់ក្នុងចំណោមជនខាងក្រោម ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយ "មនុស្សឈឺ" ខណៈដែលពួកគេអាចចម្លងមេរោគ៖

- a. បុគ្គលដែលស្ថិតក្នុងគំលាត 6 ហ្វីតពីមនុស្សឈឺរយៈពេលយូរជាង 15 នាទី
- b. បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ដោយមិនបានការពារជាមួយសារធាតុរារនៃរាងកាយ និង/សារធាតុបញ្ចេញរបស់អ្នកដែលកើតជំងឺ ឧទាហរណ៍ត្រូវបានក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់ ការប្រើគ្រឿងបរិកោគអាហាររួមគ្នា ឬទឹកមាត់ ឬផ្តល់ការថែទាំ ដោយមិនបានពាក់ឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ។

*មនុស្សឈឺគឺជាជនណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 ឬដែលត្រូវបានសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19 និង ត្រូវបានចាត់ទុកថាអាចចម្លងមេរោគចាប់ពី 48 ម៉ោងមុនពេលពួកគេចេញរោគសញ្ញាដំបូង រហូតដល់ ពេលពួកគេលែងត្រូវបានតម្រូវឱ្យដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក (ដូចមានរៀបរាប់នៅក្នុង [ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ដែលអាចរកបាននៅ \[ph.lacounty.gov/covidisolation\]\(http://ph.lacounty.gov/covidisolation\)](#))។ ជនដែលបានធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 វិជ្ជមាន ប៉ុន្តែគ្មានរោគសញ្ញា ត្រូវបានចាត់ទុកថាអាចចម្លងមេរោគចាប់ពី 48 ម៉ោងមុនពេលពួកគេធ្វើតេស្តរហូតដល់ 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេ។

រយៈពេល នៃការនៅដាច់ពីគេ

- អ្នកចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅដាច់ពីគេរយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីពេលដែលអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គល ដែលអាចចម្លងមេរោគនោះលើកចុងក្រោយ។ បុគ្គលដែលបានឆ្លងមេរោគគួរអនុវត្តតាម [ការណែនាំអំពី ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19](#)។



ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ សម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយជំងឺ COVID-19

- បើសិនជាអ្នកបន្តរស់នៅជាមួយ ឬថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ រយៈពេលដែលអ្នកត្រូវនៅដាច់ពីគេអាស្រ័យលើប្រភេទនៃការប៉ះពាល់ដែលអ្នកមាន - រកមើលស្ថានភាពដែលដូចគ្នាបំផុតជាមួយស្ថានភាពរបស់អ្នកនៅក្នុងផ្នែក "របៀបគណនាកាលបរិច្ឆេទចុងក្រោយនៃរយៈពេលនៅដាច់ពីគេរបស់ខ្ញុំ" នៅចុងបញ្ចប់នៃការណែនាំនេះ។
- បើសិនជាអ្នកមិនដឹងថាអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគនៅពេលណា ហើយអ្នកបានទទួលបទបញ្ជាឱ្យនៅដាច់ពីគេជាបន្ទាន់ (Emergency Quarantine Order) ពី Public Health នោះថ្ងៃចុងក្រោយនៃការនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នក គឺរយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីថ្ងៃដែលបទបញ្ជាត្រូវបានចេញផ្សាយ។

ការធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19

ក្នុងនាមជាអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលការធ្វើតេស្ត។

- ដើម្បីធ្វើតេស្ត ចូរទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ចូលទៅកាន់ [covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing) ឬទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1។
 - ធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលអ្នកទៅធ្វើតេស្ត ដើម្បីកុំឱ្យអ្នកចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃដោយអចេកនា។ មើល [បើសិនជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវចេញក្រៅដើម្បីការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ឬដើម្បីធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 ខាងក្រោម។](#)
- បើសិនជាលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នកគឺវិជ្ជមាន៖
 - វាមានន័យថាអ្នកមានជំងឺ COVID-19
 - អ្នកចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តតាម [ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19](#)
 - អ្នកចាំបាច់ត្រូវប្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកទាំងអស់ឱ្យដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ និងផ្តល់ការណែនាំទាំងនេះដល់ពួកគេ។
- បើសិនជាលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នកគឺអវិជ្ជមាន៖
 - អ្នកអាចនឹងឆ្លងមេរោគនៅឡើយ ប៉ុន្តែវាមានរយៈពេលខ្លីពេកក្នុងការបង្ហាញនៅលើតេស្ត។
 - អ្នកចាំបាច់ត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេរហូតដល់ 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ចុងក្រោយរបស់អ្នកជាមួយមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគ។
 - តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក និងអនុវត្តតាមការណែនាំខាងក្រោម។

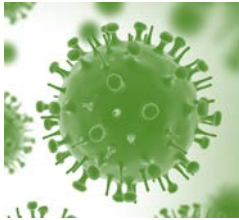
ការរឹតបន្តឹងក្នុងអំឡុងពេលនៅដាច់ពីគេ

ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យអ្នកចម្លងជំងឺ COVID-19 ទៅមនុស្សដែលមិនបានឆ្លងមេរោគដោយអចេកនា អ្នកត្រូវតែរឹតបន្តឹងសកម្មភាពផ្សេង និងដាក់កម្រិតការដើរហើរទាំងអស់ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃក្នុងអំឡុងពេលនៅដាច់ពីគេ។

- ស្ថិតនៅផ្ទះ។ កុំទៅធ្វើការ សាលារៀន ឬទីកន្លែងសាធារណៈ។ អ្នកអាចចាកចេញពីទីកន្លែងនៅដាច់ដោយឡែករបស់អ្នក ឬចូលទៅកាន់ទីសាធារណៈ ឬទីកន្លែងឯកជនបាន លុះត្រាតែដើម្បីទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដែលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។
- កុំអនុញ្ញាតឱ្យមានអ្នកមកសួរសុខទុក្ខ។
- ផ្តាច់ខ្លួនអ្នកពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក (លុះត្រាតែពួកគេកំពុងនៅដាច់ដោយឡែកដូចគ្នា)។
 - ស្ថិតនៅបន្ទប់ជាក់លាក់ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្ថិតនៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដែលមានហានិភ័យ(risk)ខ្ពស់ជាងក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ នេះរួមមានមនុស្សដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំឬចាស់ជាងនេះ ឬមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយ។
 - ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក បើសិនជាមាន។
 - ស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលធ្វើដូច្នោះមិនបាន ចូរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ (មើលផ្នែក [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) នៅខាងក្រោម)។
- កុំធ្វើការចាត់ចែងសត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វផ្សេងៗទៀត។
- កុំរៀបចំ ឬបម្រើម្ហូបអាហារដល់អ្នកដទៃ។

ការទទួលជំនួយទាក់ទងនឹងម្ហូបអាហារ និងតម្រូវការចាំបាច់ផ្សេងទៀត

- បើសិនជាអ្នកមិនមាននរណាម្នាក់ដើម្បីជួយអ្នក អ្នកអាចរៀបចំឱ្យគេទុកចំណីអាហារ និងគ្រឿងសំខាន់ៗផ្សេងទៀតនៅទ្វារផ្ទះរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកម្ហូបអាហារ ឬវត្ថុចាំបាច់ផ្សេងៗទៀត ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬចូលទៅកាន់ [211la.org](https://www.211la.org) ឬគេហទំព័រធនធានរបស់ Public Health ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm។



ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ សម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយជំងឺ COVID-19

ការត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនវិញ

- នៅពេលរយៈពេលនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នកបញ្ចប់ (មើល [របៀបគណនាពេលវេលាបញ្ចប់នៃការនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នក](#)) អ្នកអាចបន្តសកម្មភាពធម្មតារបស់អ្នក ដូចជាការត្រឡប់ទៅធ្វើការ និង/ឬសាលារៀនវិញ។ អ្នកមិនគួរត្រូវការលិខិតពី Public Health ឬការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានដើម្បីត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនវិញឡើយ។
- បើសិនជាអ្នកបានចេញរោគសញ្ញា អ្នកចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តតាម [ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ](#) សម្រាប់ការត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនវិញ។

តាមដានសុខភាពរបស់អ្នក និងដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញា

- វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវតាមដានសុខភាពរបស់អ្នករកសញ្ញា ឬរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ដែលអាចរួមមានដូចជា៖ ក្អកក្អង ឬក្អកក្អងដង្ហើម ឬពិបាកដកដង្ហើម ហោរហាត់ ឈឺសាច់ដុំឬឈឺខ្នង ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ រលមុខឬក្អកចង្កោរ រាករូស គឺងច្រមុះ ឬហឿនសម្បូរ ឬរលងដឹងរលងជាតិឬក្លិន។ បញ្ជីរោគសញ្ញានេះ មិនរាប់បញ្ចូលទាំងអស់នោះទេ។
- បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតណាមួយដែល ជារឿងគួរឱ្យព្រួយបារម្ភសម្រាប់អ្នក ចូរប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក។ ប្រាប់ពួកគេថា អ្នកគឺជាអ្នកប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19។ បើសិនជាអ្នកកំពុងមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរដូចជា ពិបាកដកដង្ហើម មានអារម្មណ៍ថាចុក ឬមានសម្ពាធក្នុងទ្រូងរបស់អ្នក បបួរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ ឬកំពុងចាប់ផ្តើមមានការភាន់ភាំង ឬពិបាក ក្នុងការដាស់ឱ្យភ្ញាក់ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់។ បើសិនជាអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រទេ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1។
- ធ្វើការកត់សម្គាល់ពីពេលវេលាដែលអ្នកចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញា និងអនុវត្តតាម [ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19](#)។

បើសិនជាអ្នក ចាំបាច់ត្រូវចេញក្រៅដើម្បីទទួលបានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ឬដើម្បីធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19:

- ចូរពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ។ បើអ្នកមិនមានម៉ាស់នេះទេ ចូរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ (មើលផ្នែក [ក្រណាត់បាំងមុខនៅខាងក្រោម](#))។
- ចូរប្រើធានយន្តឯកជនបើសិនជាអាចធ្វើបាន។ បើសិនជាអ្នកមិនអាចបើកបរដោយខ្លួនឯងបាន ត្រូវប្រាកដថា រក្សាកំលាំងអ្នកនិងអ្នកបើកបរឱ្យបានឆ្ងាយបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខបើសិនជាអាចធ្វើបាន និងទុកឱ្យបង្អួចចំហ។ អ្នកមិនគួរប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈទេ។

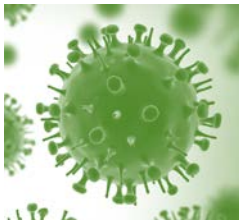
ការដោះស្រាយភាពតានតឹង

ជំងឺ COVID-19 និងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ អាចមានភាពតានតឹងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា ចូលទៅកាន់ publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក និងគាំទ្រមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកត្រូវការនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬខ្សែទូរសព្ទជំនួយ 24/7 របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ (800) 854-7771 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24/7 ផងដែរ។

ក្រណាត់បាំងមុខ

ទារក និងកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខឡើយ។ កុមារអាយុពី 2 និង 8 ឆ្នាំគួរប្រើវាដោយមានការគ្រប់គ្រងដោយមនុស្សធំ ដើម្បីប្រាកដថាកុមារអាចដកដង្ហើមដោយសុវត្ថិភាព និងចៀសវាងការស្ទុះខ្យល់ ឬដកដង្ហើមមិនច្របាច់។ មិនគួរពាក់ម៉ាស់ ឬក្រណាត់បាំងមុខនៅលើនរណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬមិនអាចដោះវាចេញដោយមិនមានជំនួយឡើយ។ មើល [ការណែនាំសម្រាប់ក្រណាត់បាំងមុខ](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។





ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ សម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយជំងឺ COVID-19

របៀបគណនាពេលវេលាបញ្ចប់នៃការនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នក

អ្នកនឹងចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅដាច់ពីគេរយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទដែលអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលបានឆ្លងជំងឺលើកចុងក្រោយ។ មើល "[រយៈពេលនៃការនៅដាច់ពីគេ](#)" នៅលើទំព័រទី 1 សម្រាប់និយមន័យនៃអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ និងឧទាហរណ៍ខាងក្រោម ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបគណនាកាលបរិច្ឆេទចុងក្រោយនៅក្នុងរយៈពេលនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នក។

I. អ្នកមិនមានការប៉ះពាល់បន្ថែមជាមួយអ្នកដែលកើតជំងឺ

A. ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នកគឺរយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទដែលអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយពួកគេលើកចុងក្រោយ។

ឧទាហរណ៍៖



II. អ្នកបន្តមានការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលកើតជំងឺ

ឧទាហរណ៍ អ្នករស់នៅជាមួយ និង/ឬថែទាំបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19

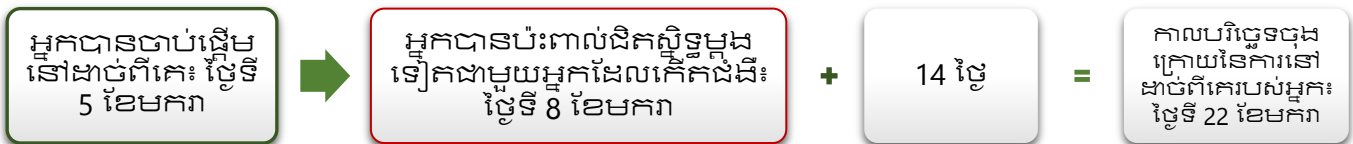
A. បើសិនជាអ្នកអាចចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធបាន (មើល [និយមន័យ](#) នៅលើទំព័រទី 1) ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នកគឺមានរយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីថ្ងៃដែលអ្នកដែលកើតជំងឺនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកចាប់ផ្តើមអនុវត្តតាម [ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19](#)។

ឧទាហរណ៍៖

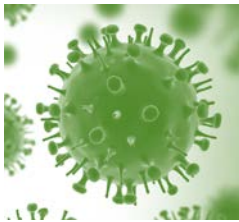


បើសិនជាអ្នកមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (មើល [និយមន័យ](#) នៅលើទំព័រទី 1) ជាមួយបុគ្គលនោះនៅចំណុចណាមួយ រយៈពេលនៅដាច់ពីគេចំនួន 14 ថ្ងៃនឹងត្រូវចាប់ផ្តើមឡើងវិញគិតចាប់ពីថ្ងៃចុងក្រោយដែលអ្នកមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ។

ឧទាហរណ៍៖



B. បើសិនជាអ្នកមិនអាចចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធបាន (មើល [និយមន័យ](#) នៅលើទំព័រទី 1) ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នក គឺរយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីថ្ងៃដែល



ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ សម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយជំងឺ COVID-19

អ្នកដែលកើតជំងឺរូបនោះត្រូវបានគេប្រាប់ថាពួកគេ "លែងមានបញ្ហា" ក្នុងការបញ្ឈប់ការនៅដាច់ពីគេរបស់ខ្លួន។

ឧទាហរណ៍៖

អ្នកដែលកើតជំងឺ លែងមានបញ្ហាក្នុងការបញ្ឈប់ការ ដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក៖ ថ្ងៃទី 15 ខែមករា	+	14 ថ្ងៃ	=	កាលបរិច្ឆេទចុងក្រោយនៃ ការនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នក៖ ថ្ងៃទី 29 ខែមករា
--	---	---------	---	---

III. អ្នកបានទទួលបទបញ្ជាឱ្យនៅដាច់ពីគេ ប៉ុន្តែមិនដឹងថាអ្នកបានប៉ះពាល់កាលពីពេលណា

A. ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នកគឺរយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទចេញផ្សាយនៃបទបញ្ជានោះ។

ឧទាហរណ៍៖

កាលបរិច្ឆេទចេញផ្សាយនៅលើ បទបញ្ជាឱ្យនៅដាច់ពីគេ៖ ថ្ងៃទី 20 ខែមករា	+	14 ថ្ងៃ	=	កាលបរិច្ឆេទចុងក្រោយនៃ ការនៅដាច់ពីគេរបស់អ្នក៖ ថ្ងៃទី 3 ខែកុម្ភៈ
--	---	---------	---	--

ព័ត៌មានបន្ថែម

- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺ COVID-19 សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ Public Health ph.lacounty.gov/media/Coronavirus ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1 (ដែលអាចទាក់ទងបាន 24/7)។
- សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកសម្រាប់សំណួរផ្សេងៗដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1។

