



# សេចក្តីណែនាំឱ្យដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់អ្នកឆ្លងជំងឺ COVID-19

ដើម្បីបើកមើលព័ត៌មាននេះជាភាសាផ្សេងទៀតឬក្នុងទម្រង់ភាសាចំរើម សូមបើកមើល [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)

## សេចក្តីសង្ខេប

នៅក្នុងខោនធី Los Angeles ប្រសិនបើអ្នកមាន ជំងឺ COVID-19\* អ្នកត្រូវតែម្រូវឱ្យ៖

- 1 ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក និង
- 2 ប្រាប់ អ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ របស់អ្នកឱ្យនៅដាច់ពីគេដោយខ្លួនឯង ប្រសិនបើគេស្តាប់របស់លោកអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺវិជ្ជមាន និង
- 3 អនុវត្តតាម សេចក្តីបង្គាប់ឱ្យដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករបស់សុខភាពសាធារណៈ រួមជាមួយជំហានខាងក្រោម

\*អ្នកត្រូវបានចាត់ទុកថាមាន ជំងឺ COVID-19 បើអ្នកទទួលបានលទ្ធផលតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យរាលដាល (តម្បាញ ឬទឹកមាត់) វិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 និង/ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មសុខភាពគិតថាអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ។

កំណត់សម្គាល់៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ថ្មី (ក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃកន្លងទៅ) ហើយពេលនេះលោកអ្នកមានលទ្ធផលតេស្តវិនិច្ឆ័យវិជ្ជមានថ្មីសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែលោកអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាសូមនិយាយជាមួយនិងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកក្នុងករណីដែលលោកអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ម្តងទៀត។

សូមជួយបន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ដោយឆ្លើយតប ប្រសិនបើលោកអ្នកទទួលបានទូរស័ព្ទពី "LA Public Health" ឬលេខទូរស័ព្ទ **1-833-641-0305** (សូម អាន [Contact Tracing](#))។ ប្រសិនបើលោកអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានប៉ុន្តែមិនទាន់ទទួលបានទូរស័ព្ទនៅឡើយ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ , 1-833-540-0473 ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8:30 យប់, 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។



## នៅដាច់ដោយឡែក៖ នៅផ្ទះ

អ្នកត្រូវនៅផ្ទះហើយនិងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីអ្នកផ្សេងរហូតដល់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់អ្នកបញ្ចប់។

- នៅឃ្លាតឆ្ងាយ ពីសមាជិករស់នៅក្នុងផ្ទះ។
- កុំទៅធ្វើការ សាលារៀនឬទីសាធារណៈ។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះដើម្បីទទួលបានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រចាំបាច់ ចូរលើកឡានដោយខ្លួនឯង ប្រសិនបើអាច។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចលើកឡានដោយខ្លួនឯងបានទេ ត្រូវរក្សាចម្ងាយឆ្ងាយតាមដែលអាចធ្វើទៅបានរវាងអ្នកនិងអ្នកបើកបរ ហើយនិងអ្នកផ្សេងទៀត (ឧ. អង្គុយនៅកៅអីខាងក្រោយ) សូមទម្លាក់កញ្ចក់បង្អួចឡានចុះក្រោម និង ពាក់ម៉ាស់ពេទ្យប្រសិនបើអាច។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានម៉ាស់ទេ ត្រូវពាក់ក្រណាត់ប៉ាងមុខ (សូមមើល [ខាងក្រោម](#)) ។
- ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ក្រៅពីសមាជិករស់នៅផ្ទះរបស់អ្នកទិញរបស់របរសម្រាប់អ្នក សូមឱ្យគេទុកម្ហូបនិងវត្ថុផ្សេងទៀតនៅមាត់ទ្វាររបស់អ្នក ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។ យកអ្វីវ៉ាន់ទាំងនោះបន្ទាប់ពីបុគ្គលនោះចាកចេញ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយស្វែងរកសេវាកម្មដឹកជញ្ជូនឥតគិតថ្លៃ សេវាកម្មសង្គមផ្សេងៗ គ្រឿងចាំបាច់ដូចជាម្ហូប និងថ្នាំជាដើម សូមទូរស័ព្ទទៅ 2-1-1 ឬបើកមើលគេហទំព័រធនធានរបស់ Public Health នៅ [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)។

**ការងារ និង សាលារៀន**

- ប្រសិនបើលោកអ្នកធ្វើការ ឬសិក្សា នៅកន្លែងដែលលោកអ្នកអាចឆ្លងជំងឺ COVID-19 ឬបានចម្លងវាទៅកាន់អ្នកដទៃ សូមប្រាប់កន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀនរបស់លោកអ្នក ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចផ្តល់យោបល់ដល់អ្នកផ្សេងៗទៀតឱ្យធ្វើតេស្ត និង/ឬដាក់ខ្លួនឯងនៅដាច់ពីគេតាមដែលត្រូវការ។
- ព័ត៌មានអំពីធានារ៉ាប់រងជនពិការ ភាពអត់ការងារធ្វើ និងការឈប់សម្រាកគ្រួសារដែលមានបងប្រាក់សម្រាប់អ្នកដែលមិនអាចមកធ្វើការពីព្រោះតែពួកគេ ឬក្រុមគ្រួសាររបស់គេ ត្រូវនៅដាច់ដោយឡែកឬនៅដាច់ពីគេ គឺអាចរកបាននៅឯ [California Employment Development Department](#)។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម អំពីជំងឺ COVID-19 ទាក់ទងនឹងបញ្ហាការងារ រួមទាំងផលប្រយោជន៍របស់បុគ្គលិកការងារការពារ សម្រាប់កម្មករ និងធនធានផ្សេងៗ សូមមើល [Workers' Rights Frequently Asked Question](#)។
- លោកអ្នកមិនចាំបាច់មាន លទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន ឬលិខិតពីសុខភាពសាធារណៈ Public Health (សុខភាពសាធារណៈ) ដើម្បីត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនវិញឡើយ។

**តើការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់ខ្ញុំបញ្ចប់នៅពេលណា?**

បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញា និងមានលទ្ធផលតេស្តជំងឺ COVID-19 វិជ្ជមានឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មសុខភាពយល់ថា\* លោកអ្នកមានជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវនៅផ្ទះរហូតដល់៖

- យ៉ាងតិចបំផុត 10 ថ្ងៃ\*\*បានកន្លងផុត ចាប់តាំងពីអ្នកចេញរោគសញ្ញាដំបូង និង
- អ្នកលែងមានអាការៈគ្រុនក្តៅយ៉ាងតិចបំផុត 24 ម៉ោង (ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ) និង
- រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្រាល

បើសិនជាអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនដែលចេញរោគសញ្ញា៖

- អ្នកត្រូវតែនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃដែលធ្វើតេស្ត **ប៉ុន្តែ**
- បើអ្នកមានចេញរោគសញ្ញា អ្នកត្រូវតែអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំខាងលើ

\*បើសិនជាអ្នកផ្តល់សេវាកម្មសុខភាពគិតដំបូងថារោគសញ្ញារបស់លោកអ្នកគឺដោយសារតែជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែពួកគេបានវិនិច្ឆ័យសារជាថ្មីទៅលើរោគសញ្ញារបស់លោកអ្នក ហើយបានសន្មតថាលោកអ្នកមិនបានឆ្លងនោះទេ លោកអ្នកអាចបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឯងដោយឡែកពីគេរាល់ពេល 24 ម៉ោងផុតទៅ ចាប់តាំងពីពេលលោកអ្នកលែងមានអាការៈគ្រុនក្តៅ ដោយមិនប្រើថ្នាំបំបាត់គ្រុនក្តៅ។ ប៉ុន្តែយ៉ាងណាក៏ ប្រសិនបើលោកអ្នកនៅក្នុងបទបញ្ជាដាក់ខ្លួនឯងនៅដាច់ពីគេ (ព្រោះលោកអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកកើតជំងឺ COVID-19) លោកអ្នកត្រូវនៅដាច់ពីគេបន្ត 14 ថ្ងៃទៀតក្រោយពីបានប៉ះពាល់អ្នកកើតជំងឺនោះចុងក្រោយ។

\*\*បើសិនជាអ្នកមាន [បញ្ហាសុខភាព](#) ដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធសុទ្ធន់ខ្សោយធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកប្រហែលជាត្រូវនៅផ្ទះរយៈពេលយូរជាង 10 ថ្ងៃ។ ចូរនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

**តើត្រូវធ្វើអ្វីនៅពេលដែលការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះបញ្ចប់**

- នៅពេលដែល [ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះរបស់អ្នកបញ្ចប់](#) (សូមមើលប្រអប់ខាងលើ) អ្នកអាចត្រឡប់ទៅធ្វើកិច្ចការតាមធម្មតារបស់អ្នក រួមបញ្ចូលទាំងត្រឡប់ទៅធ្វើការនិង/ឬសាលារៀនផ្ទាល់ខ្លួន។
- បន្តអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គម (ស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកផ្សេងទៀត) និងពាក់ម៉ាស់មុខនៅពេលអ្នកនៅទីកន្លែងសាធារណៈដែលមានវត្តមានមនុស្សផ្សេងទៀត។



# ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ(ចត្តាឡីស័ក)៖ ចូរប្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកថាពួកគេត្រូវតែនៅដាច់ពីគេ

ចូរប្រាប់អ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកថាពួកគេត្រូវតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ។

ប្រសិនបើគេស្តាប់របស់លោកអ្នកមានលទ្ធផលរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 វិជ្ជមាន លោកអ្នកត្រូវជូនដំណឹងទៅអ្នកដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកថាពួកគេអាចនឹងឆ្លងជំងឺនិងត្រូវតែនៅដាច់ពីគេរយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីពេលមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកចុងក្រោយ។ សូមផ្តល់ [សេចក្តីណែនាំក្នុងការនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ](#) ដល់ពួកគេ។ សេចក្តីណែនាំនេះមានជាច្រើនភាសានៅ [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) អ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកត្រូវតែនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកផ្សេងទៀត បើទោះជាពួកគេមានសុខភាពល្អធម្មតាក៏ដោយ។

### និយមន័យនៃអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ

"អ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ" គឺជាបុគ្គលណាម្នាក់ក្នុងចំណោមបុគ្គលខាងក្រោម ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកនៅកន្លែងពេលដែលអ្នកកំពុងអាចចម្លងមេរោគបាន៖

- a. បុគ្គលដែលស្ថិតក្នុងកំលាំង 6 ហ្វីតពីអ្នក រយៈពេល 15 នាទីឬច្រើនជាងរយៈពេល 24 ម៉ោង
- b. បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ដោយមិនបានការពារជាមួយសារធាតុរាវនៃរាងកាយ និង/ឬសារធាតុបញ្ចេញរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ ត្រូវបានក្អក ឬក្អាសដាក់ ការប្រើគ្រឿងបរិភោគអាហាររួមគ្នា កាទឹក ឬទឹកមាត់ ឬផ្តល់ការថែទាំដោយមិនបានប្រើឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ។

\*អ្នកត្រូវចាត់ទុកថាអាចចម្លងជំងឺ (អ្នកអាចចម្លងជំងឺ COVID-19 ទៅអ្នកផ្សេងទៀត) ចាប់តាំងពីរយៈពេល 2 ថ្ងៃមុនពេលរោគសញ្ញារបស់អ្នកចេញដំបូង រហូតដល់ពេលដែលការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះរបស់អ្នកចប់។ ប្រសិន បើអ្នកបានធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 វិជ្ជមាន ប៉ុន្តែគ្មានរោគសញ្ញាសោះ អ្នកត្រូវ បានចាត់ទុកថាអាចចម្លងមេរោគចាប់ពី 2 ថ្ងៃមុនពេលការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានដំបូងរបស់អ្នករហូតដល់ 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តរបស់អ្នក។



## ថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក

សម្រាប់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការថែទាំកុមារដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 សូមមើល [សេចក្តីណែនាំពីការថែទាំកុមារដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19](#)។

### ការថែទាំនៅផ្ទះ

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺ COVID-19 មានអាការៈជំងឺស្រាលហើយនិងអាចជាសះស្បើយនៅផ្ទះបាន។ នេះជាជំហានដែលអ្នកអាចអនុវត្តដើម្បីជួយអ្នកឱ្យបានប្រសើរឡើង៖

- សម្រាកនិងពិសារសារធាតុរាវឱ្យបានច្រើន
- លេបថ្នាំរកទិញបានដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជាដូចជាអាសេតាមីណូហ្វីន (Tylenol®) ដើម្បីបញ្ឈប់ការឈឺចាប់។ សូមកត់សម្គាល់ថាកុមារដែលមានអាយុតិចជាង ២ ឆ្នាំមិនត្រូវឱ្យផ្តាំផ្តាសាយដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជាដោយមិនមានពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតជាមុនទេ។

### ការស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ

ចូររក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនិងស្វែងរកការថែទាំព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ។ បើអ្នកមានអាយុ 65 ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះឬមាន [បញ្ហាសុខភាព](#) វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកពិព្រោះអ្នកអាចមានហានិភ័យ (risk) ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

សូមទូរស័ព្ទទៅ 911 ប្រសិនបើមានសញ្ញាប្រាមាសសង្គ្រោះបន្ទាន់



អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត គួរតែទូរស័ព្ទទៅ 911។ ប្រសិនបើមិនបន្ទាន់ទេ សូមទូរស័ព្ទទៅមុនពេលទៅជួបគ្រូពេទ្យ។ អ្នកប្រហែលជាអាចទទួលបានដំបូន្មានតាមទូរស័ព្ទ។

ដោះស្រាយជាមួយភាពតានតឹង

ជំងឺ COVID-19 និងដាក់ខ្លួនឯងនៅដាច់ពីគេគឺជាភាពតានតឹងសម្រាប់មនុស្ស។ សូមចូលមើលគេហទំព័រ [COVID-19 webpage](https://www.cdc.gov/covid19/webpage) របស់ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles និងគេហទំព័រ [211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health) សម្រាប់ធនធានក្នុងតំបន់ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងការរៀនសូត្រ និងការព្រួយបារម្ភ។ លើសពីនេះទៅទៀត សេចក្តីណែនាំនិងធនធាននានា រួមទាំងព័ត៌មានអំពី បណ្តាញទូរស័ព្ទបន្ទាន់សម្រាប់វិបត្តិ ក៏មាននៅលើគេហទំព័ររបស់ CDC នៅឯ [Coping with stress](https://www.cdc.gov/covid19/webpage)។

ប្រជាជនក្នុងខោនធី LA មានសិទ្ធិចូលប្រើដោយសេរីជាមួយ [Headspace Plus](https://www.headspace.com/)។

នេះគឺជាការប្រមូលផ្តុំនៃធនធានផ្នែកស្មារតី និងសមាជិកភាសាអង់គ្លេស និងអេស្បាញ ក៏ដូចជាលំហាត់ចលនា និងការគេងដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ការភ័យខ្លាច និងការថប់បារម្ភទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទជំនួយរបស់មជ្ឈមណ្ឌលទទួលបានសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles (Los Angeles County Department of Mental Health Access Center) 24ម៉ោង/7ថ្ងៃ តាមលេខ (800) 854-7771។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកការថែទាំសុខភាព សូមទូរស័ព្ទមកខ្សែព័ត៌មានខោនធី Los Angeles (Los Angeles County Information) 2-1-1 ដែលដំណើរការ 24ម៉ោង/7ថ្ងៃ។

 ការពារអ្នកផ្សេងទៀត

សូមអនុវត្តតាមជំហានខាងក្រោមដើម្បីជួយការពារការឆ្លងរាលដាលដល់មនុស្សនៅក្នុងផ្ទះ និងសហគមន៍របស់អ្នក។

សូមដាក់ខ្លួនអ្នកដាច់ចេញពីអ្នកផ្សេងទៀតក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត ចូរធ្វើការរៀបចំដែលអាចឱ្យអ្នកស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។ វាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសក្នុងការនៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដែលមាន [ហានិភ័យ\(risk\)ខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ](#)។
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក។ ប្រសិនបើវាមិនអាចទៅរួចទេ សូមសម្អាតបន្ទប់ទឹកដោយសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីប្រើរួច (សូមមើលព័ត៌មានសម្អាត [ខាងក្រោម](#))។
- បើកបង្អួច ឬប្រើកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់នៅកន្លែងប្រើរួមគ្នានៅក្នុងផ្ទះ។
- ចូរកុំអនុញ្ញាតឱ្យភ្ញៀវចូលសួរសុខទុក្ខដែលមិនចាំបាច់។
- ចូរកុំមើលថែសត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វផ្សេងទៀត។

បុគ្គលណាដែលបន្តនៅជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកនឹងត្រូវតែនៅដាច់ពីគេរយៈពេលយូរជាង (សូមមើល [សេចក្តីណែនាំក្នុងការនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ](#))។

**ពាក់ម៉ាស់មុខ ឬក្រណាត់បាំងមុខពេលនៅជិតអ្នកផ្សេងទៀត**

- ចូរពាក់ម៉ាស់មុខប្រើម្តងបោះចោលពេលអ្នកនៅក្បែរមនុស្សផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានម៉ាស់ពេទ្យទេ ត្រូវពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ។ ចូរកុំប្រើបើសិនជាអ្នកមានបញ្ហាដកដង្ហើម ឬអ្នកមិនអាចដោះវាចេញដោយគ្មានជំនួយ ឬអ្នកត្រូវបានប្រាប់មិនឱ្យពាក់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់មុខឬបាំងមុខ ដូច្នេះអ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នកមិនគួរនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកទេ។ ប្រសិនបើពួកគេត្រូវតែចូលក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក ពួកគេគួរតែពាក់ម៉ាស់មុខ (ឬប្រសិនបើពួកគេមិនមានម៉ាស់ពេទ្យទេ ត្រូវពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ)។ បន្ទាប់ពីបាញ់ចេញពីបន្ទប់របស់អ្នក ពួកគេត្រូវតែលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេភ្លាមៗ បន្ទាប់មកដោះម៉ាស់ចេញនិងបោះវាចោល ហើយសម្អាតដៃរបស់ពួកគេម្តងទៀត។
- សូមប្រុងប្រយ័ត្នពេលប្រើម៉ាស់ពេទ្យ និងរបាំងមុខសម្រាប់កូនក្មេង។ ទារកនិងកុមារអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំមិនគួរពាក់ក្រណាត់គ្របមុខឡើយ។ ក្មេងដែលមានអាយុចន្លោះពី ២ ទៅ ៨ ឆ្នាំគួរតែប្រើវាប៉ុន្តែត្រូវស្ថិតក្រោមការត្រួតពិនិត្យរបស់មនុស្សពេញវ័យដើម្បីធានាថាកុមារអាចដកដង្ហើមដោយសុវត្ថិភាព និងជៀសវាងការពិបាកដកដង្ហើម ឬបង្កផ្លាស់ប្តូរ។
- សូមមើល [មគ្គុទ្ទេសក៍ណែនាំសម្រាប់ការពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

**គ្របការក្អកនិងកណ្តាស់របស់អ្នក**

- សូមប្រើក្រដាសគ្របមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់។ បោះក្រដាសនោះចោលក្នុងធុងសំរាមដែលមានទ្រនាប់បន្ទាប់ពីប្រើរួច។ លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឬប្រើទឹកអនាម័យដៃបន្ទាប់ពីអ្នកក្អកឬកណ្តាស់។

**ជៀសវាងការបរិភោគអាហាររួមគ្នា ឬប្រើរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរួមគ្នាផ្ទះ**

- ចូរកុំចម្អិន ឬដួសអាហារឱ្យអ្នកផ្សេងទៀត។
- ចូរកុំប្រើបាយ កែវទឹក កាទឹក ប្រដាប់ប្រដាបរិភោគ កន្លែងពោះគោឬគ្រែគេងរួមគ្នាជាមួយមនុស្សឬសត្វចិញ្ចឹមក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកផ្សេងទៀត។
- ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាបានបាយ កែវទឹក កាទឹក និងប្រដាប់ប្រដាបរិភោគត្រូវបានលាងសម្អាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹកបន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់នីមួយៗ។

**លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់**

- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់និងហ្មត់ចត់ជាពិសេសបន្ទាប់ពីញើសសំបោរ ក្អកឬកណ្តាស់ ចូលបន្ទប់ទឹក និងមុនពេលបរិភោគ ឬរៀបចំអាហារ ហើយបន្ទាប់ពីអ្នកប៉ះម៉ាស់ឬរបាំងមុខរបស់អ្នក។ លាងដៃដោយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ ២០ វិនាទី។
- ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូនិងទឹកទេ សូមសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០ ភាគរយ។ គ្របលើផ្ទៃទាំងអស់នៃដៃរបស់អ្នកហើយត្រដុសវាជាមួយគ្នារយៈពេល 30 វិនាទី រហូតទាល់តែស្ងួតដៃ។ ប្រើសាប៊ូនិងទឹកប្រសិនបើដៃរបស់អ្នកមើលទៅឃើញប្រលាក់។

**សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនូវរាល់គ្រឿងប្រើប្រាស់ដែល«ប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់» (“high-touch”) រាល់ថ្ងៃ**

- ចូរសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលមានការប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ ដូចជាគុដ្ឋះបាយ តុ បង្គាន់ដៃទ្វារ សង្ហារឹមក្នុងបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ទូរស័ព្ទដៃ ក្តារចុចកុំព្យូទ័រ ក្តារកុំព្យូទ័រថេប្លេត និងតុក្បែរក្រែ។
- សម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលអាចមានការប៉ះពាល់ជាតិទឹកចេញពីរាយកាយ។
- ប្រើទឹកបាញ់ឬក្រដាសជូសសម្អាតក្នុងផ្ទះនិងសម្លាប់មេរោគ តាមការណែនាំរបស់ស្ថាប័នសុខាភិបាល។
- ប្រសិនបើអ្នកមើលថែទាំនិងសម្ភារជិតក្នុងផ្ទះសម្អាតឬមានប៉ះពាល់ជាមួយជាតិទឹកចេញឬសារធាតុរាវបញ្ចេញពីរាងកាយរបស់អ្នក (ដូចជាញើស ទឹកមាត់ កំហាក ទឹកសម្បូរ កម្អួត ទឹកនោម ឬរាក) ពួកគេគួរតែពាក់ម៉ាស់មុខ និងស្រោមដៃ។ បន្ទាប់ពីលាងដៃរួច ដាច់បង្អួចពួកគេគួរតែដោះស្រោមដៃនិងបោះវាចោល លាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេ បន្ទាប់មកដោះម៉ាស់និងបោះវាចោល ហើយលាងដៃរបស់ពួកគេម្តងទៀត។

សូមមើលការណែនាំអំពីការសម្អាតក្នុង [ការការពារការរីករាលដាលនៃជំងឺផ្លូវដង្ហើមនៅក្នុងផ្ទះ](#) និង [FAQs \(សំណួរដែលគេសួរជាញឹកញាប់\)សម្រាប់អ្នកមើលថែទាំ](#)



**និយាយជាមួយ PUBLIC HEALTH (សុខភាពសាធារណៈ)- Contact Tracing (ការស្វែងរកអ្នកមានទំនាក់ទំនង)**



ការស្វែងរកអ្នកមានទំនាក់ទំនងគឺដំណើរការងាយយល់

ជាសម្ងាត់ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយពន្លឿនការរាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។

- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 អ្នកនឹងទទួលបានទូរស័ព្ទពីអ្នកជំនាញ Public Health ។ សូមចូលរួមចំណែករបស់អ្នកដោយឆ្លើយសំណួរខ្លះៗអំពីកន្លែងដែលអ្នកធ្លាប់ទៅ និងមនុស្សដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងនៅពេលអ្នកកំពុងអាចចម្លងជំងឺ។
- រាល់មនុស្សដែលអ្នកប្រាប់ទៅអ្នកជំនាញនឹងត្រូវបានគេទាក់ទងសុំឱ្យនៅផ្ទះដើម្បីការពារអ្នកផ្សេងទៀតពីជំងឺ។ ពួកគេនឹងមិនត្រូវប្រាប់ពីឈ្មោះឬព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកនោះទេ។ អ្នកជំនាញនឹងឆ្លើយសំណួរណាមួយដែលអ្នកអាចមាននិងចែករំលែកព័ត៌មានអំពីធនធានឬសេវាកម្មផ្សេងៗ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែអ្នកមិនទាន់ទទួលបានទូរស័ព្ទសូមទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-833-540-0473** ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8:30 យប់ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ។
- ដើម្បីយល់ដឹងពីការស្វែងរកអ្នកមានទំនាក់ទំនង សូមចុច [ទីនេះ](#)។



### ព័ត៌មានបន្ថែមទៀត

- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19 និងបើកមើលធនធានដែលបានរៀបរាប់ខាងលើជាភាសាផ្សេងៗច្រើនទៀត សូមមើល [ph.lacounty.gov/media/coronavirus/](http://ph.lacounty.gov/media/coronavirus/).
- សម្រាប់ជំនួយស្វែងរកសេវាកម្មឌីជីថលឥតគិតថ្លៃ សេវាកម្មសង្គមផ្សេងៗ គ្រឿងចាំបាច់ដូចជាម្ហូប និងថ្នាំជាដើម សូមមើល [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) ឬទូរស័ព្ទទៅ 2-1-1 (ដែលដំណើរការ 24ម៉ោង/7ថ្ងៃ)។
- សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកសម្រាប់សំណួរណាមួយដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព សូមទូរស័ព្ទទៅ 2-1-1។