



ព័ត៌មានចំពោះមនុស្សដែលត្រូវបានប៉ះពាល់នឹងករណីជំងឺ COVID-19

លោក-អ្នកតម្រូវឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក ប្រសិនបើលោក-អ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្ស ដែលមានជំងឺ COVID-19 នេះមានន័យថា៖

- លោក-អ្នកបានស្ថិតនៅចម្ងាយ ៦ហ្វីតក្នុងអំឡុងពេលសរុប ១៥ នាទី ឬលើសពីនេះ នៅរយៈពេល ២៤ ម៉ោង
- លោក-អ្នកបានប៉ះពាល់នឹងលើករណី និង/ឬសារធាតុបញ្ចេញនៃរាងកាយដោយមិនបានការការពារឡើយ។ ឧទាហរណ៍ បុគ្គលដែលមានផ្ទុកមេរោគនេះបានក្អក ឬកណ្តាលទៅទៅលើលោក-អ្នក ហើយលោក-អ្នកបានប្រើប្រដាប់ប្រដារ ឬពែងរម្ងាត់ លោក-អ្នកបានចើបគ្នា លើសពីនេះលោក-អ្នក បានមើលថែមនុស្សដែលមានផ្ទុកទាំងនោះដោយមិនពាក់ឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវសោះ។

*ប្រសិនបើលោក-អ្នកបានធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ដោយលទ្ធផលវិជ្ជមាន (ការយកសំណាក ឬទឹកមាត់) ក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីការត្រួតពិនិត្យធ្វើចត្តាឡីស័ក (នៅដាច់ដោយឡែក)។ លោក-អ្នក មិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ប្រសិនបើលោក-អ្នកត្រូវបានចាត់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ COVID-19 គ្រប់ចំនួន ហើយមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទៀតនោះ។ ការចាត់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ចំនួនគឺ គិតចាប់ពី 2 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីពេលលោក-អ្នកទទួលបានការចាក់ដូសទីពីរ ឬ 2 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីទទួលវ៉ាក់សាំងនៃប្រភេទដូសតែមួយដងរួចរាល់។

1 ធ្វើចត្តាឡីស័កចំនួន 10 ថ្ងៃ

រយៈពេល 10 ថ្ងៃពេញ ចាប់ពីការប៉ះពាល់ចុងក្រោយរបស់លោក-អ្នកជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 សូមមានការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីការពារអ្នកដទៃ រួមមាន៖

- លោក-អ្នកត្រូវស្នាក់នៅតែផ្ទះ លុះត្រាណាតម្រូវឱ្យទទួលការព្យាបាល។
 - កុំទទួលភ្ញៀវ។
 - នៅឆ្ងាយពីមនុស្សដទៃដែលនៅក្នុងផ្ទះរបស់លោក-អ្នក។ ប្រសិនបើលោក-អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែនៅក្នុងបន្ទប់ ជាមួយគ្នា សម្លេងក្រសែរឡើងទៀតត្រូវតែ៖
 - ពាក់ម៉ាស់ដែលមានស្រទាប់ច្រើន និងសមលម ហើយគ្របមាត់ចំពោះមាត់មាត់ដៃ។
 - រក្សាចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីត។ វាចាំបាច់ក្នុងការនៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដែលមិនអាចទទួលថ្នាំ វ៉ាក់សាំង ជាបុគ្គលដែលប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
 - បើកបង្អួច ឬប្រើកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់។
 - លាងដៃរបស់លោក-អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។
 - ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកពីគ្នា បើអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើទៅបានទេ សូមធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅបន្ទប់ទឹករាល់ការប្រើប្រាស់។
- លោក-អ្នកអាចបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់លោក-អ្នកបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 10 ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ។

2 ធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19

- ដើម្បីធ្វើតេស្ត សូមទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោក-អ្នកតាមរយៈលេខ 2- 1- 1 ឬចូលមើលគេហទំព័រ covid19.lacounty.gov/testing។ នៅពេលធ្វើតេស្ត សូមពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតត្រឹមត្រូវដែលមានស្រទាប់ច្រើនជាន់ ឬ ម៉ាស់ពិសេស។ ប្រើវិធីសាស្ត្រផ្ទាល់ខ្លួន បើអាចធ្វើបាន។
- ប្រសិនបើលោក-អ្នកធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន លោក-អ្នកនៅតែត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ក (ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក) រយៈពេល 10 ថ្ងៃពេញតែម្តង។ ប្រសិនបើលោក-អ្នកធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន លោក-អ្នកត្រូវតែនៅដាច់ពីគេ ហើយធ្វើតាមការណែនាំដោយអានតាមរយៈតំណនេះ ph.lacounty.gov/covidisolation។

3 ពិនិត្យតាមដានសុខភាពរបស់លោក-អ្នក និងប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមសម្រាប់ 14 ថ្ងៃ

- ចាប់ពីថ្ងៃទី 11 រហូតដល់ថ្ងៃទី 14 បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ចុងក្រោយជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19៖
- **ប្រយ័ត្នបន្ថែម អនុវត្តវិធានការដើម្បីការពារអ្នកដទៃ** (និងខ្លួនអ្នក) រួមមាន៖ ការពាក់ម៉ាស់ (សូម្បីតែនៅក្នុងផ្ទះរបស់លោក-អ្នក) ស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិចបំផុត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ និងលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។ វាជាការល្អបំផុតក្នុងការនៅឆ្ងាយពីមនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងជំងឺ COVID-19។
 - **តាមដានសុខភាពរបស់លោក-អ្នក** ប្រសិនបើ លោក-អ្នកទទួលរោគសញ្ញា COVID-19 សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោក-អ្នក ហើយពិភាក្សាអំពីការធ្វើតេស្ត។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 ឬទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រសិនបើលោក-អ្នកមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរដូចជាពិបាកដកដង្ហើម ការឈឺចាប់ ឬមានសម្ពាធនៅលើទ្រូង បបូរមាត់ឬមុខចេញពណ៌ខៀវ មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ឬពិបាកភ្ញាក់ពីដំណេក។

4 អនុវត្តតាមការណែនាំដោយពេញលេញនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក

ស្នើសុំគ្រូពេទ្យនូវឯកសារថតចម្លង ស្កេនQRកូដ ខាងក្រោម ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidquarantine។



សម្រាប់ទទួលព័ត៌មានខោនធី Los Angeles សូមទូរស័ព្ទលេខ 2-1-1 ដែលអាចហៅចូលបាន 24ម៉ោង (24/7) ហើយអាចស្វែងរកជំនួយពីវេជ្ជបណ្ឌិត ការធ្វើតេស្តនិងរៀបចំចំណីអាហារ និងការផ្គត់ផ្គង់ផ្សេងៗទៀតមុនពេលដែលអ្នកត្រូវចេញទៅទទួលការព្យាបាល ។

សូមចូលរួមឆ្លើយតប ប្រសិនបើលោក-អ្នកទទួលបានការហៅទូរស័ព្ទពី "ភ្នាក់ងារសុខភាពសាធារណៈ LA" ឬ 1-833-641-0305. ពួកគេនឹងសរសេរសំណួរមួយចំនួនក្នុងគោលបំណងដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ហើយក៏អាចចែករំលែកព័ត៌មានអំពី ឯកសារបន្ថែម និងសេវាកម្មផ្សេងៗផងដែរ។

