



សេចក្តីសង្ខេប៖ សេចក្តីណែនាំស្តីពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ ដោយឡែកសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19

អ្នកត្រូវបានពិនិត្យឃើញថាមានជំងឺ COVID-19។ អ្នកត្រូវតែអនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការចម្លងជំងឺនេះទៅកាន់គ្រួសាររបស់អ្នក មិត្តភក្តិ និងអ្នកដទៃ។

1 ដាក់ខ្លួនអ្នកឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក

អ្នកត្រូវតែស្ថិតនៅផ្ទះរហូតដល់៖

- យ៉ាងតិចបំផុត 10 ថ្ងៃ*បានកន្លងផុត ចាប់តាំងពីអ្នកបានចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញាដំបូង និង
- អ្នកលែងមានអាការៈគ្រុនក្តៅយ៉ាងតិច 24 ម៉ោង (ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ឈប់ក្តៅ) និង
- រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្បើយ

*ប្រសិនបើអ្នកមានប្រព័ន្ធភាពសុំខ្សោយ អ្នកប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះរយៈពេលច្រើនជាង 10 ថ្ងៃ។ ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមិនដែលមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ អ្នកត្រូវតែនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាននៃជំងឺ COVID-19។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើ អ្នកកើតមានរោគសញ្ញា អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើ។

2 អនុវត្តតាមការណែនាំនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកដែលរួមមាន៖

- ស្ថិតនៅផ្ទះ លើកលែងតែទៅទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ
- មិនត្រូវមានភ្ញៀវមកលេង
- នៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើ អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយ ចូរពាក់ របាំងមុខ និងព្យាយាមរក្សាកំលាំងយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត ជា ពិសេសពីអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការធ្លាក់ខ្លួន ឈឺធ្ងន់ធ្ងរ
- ប្រសិនបើអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងកន្លែងរួមគ្នា ចូរលើកបង្អួចនៅពេលដែលអាចធ្វើបាន
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ឬសម្លាប់មេរោគបន្ទប់ ទឹកដែលប្រើរួមគ្នា បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ម្តង
- កុំរៀបចំ ឬបម្រើម្ហូបអាហារដល់អ្នកដទៃ
- គ្របមាត់របស់អ្នកនៅពេលក្អក និងកណ្តស់
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និង ទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ ឬប្រើទឹកអនាម័យលាង ដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%
- សម្លាប់មេរោគផ្ទៃទាំងឡាយដែលអ្នកប៉ះពាល់ច្រើន
- ទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នក កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬធ្វើឱ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ
- ទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 ប្រសិនបើមានសញ្ញាត្រូវការសង្គ្រោះ បន្ទាន់។ ទាំងនេះរួមមានការពិបាកដកដង្ហើម សម្អាតឬ ចុកច្រូង បបូរមាត់ឡើងពណ៌ខៀវ ភាន់កាំង ពិបាកដាស់ ឱ្យភ្ញាក់

អនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកទាំងស្រុង។ ចូរសាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកដើម្បីរកច្បាប់ចម្លង ស្ថេរកូដ QR (ក្នុងប្រអប់នៅខាងស្តាំ) ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidisolation។



សូមជួយពន្លឿនការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ដោយពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខភាពសាធារណៈ។ ប្រសិនបើអ្នកទទួល ទូរស័ព្ទពីសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី LA ដែលមានអក្សរ "LA PublicHealth" ឬលេខ 1-833-641-0305 សូមទទួលទូរស័ព្ទ នោះ។ ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានសេចក្តីបង្គាប់នៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីមន្ត្រីសុខាភិបាល ហើយមិនទាន់បញ្ចប់ការ សម្អាតអំពីការតាមដានប្រវត្តិទំនាក់ទំនងមេរោគទេ អ្នកត្រូវតែទូរស័ព្ទទៅលេខនៅលើសេចក្តីបង្គាប់នោះ។

3 ប្រាប់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកថា ពួកគេបានប៉ះពាល់នឹងមេរោគ

សូមប្រាប់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកទាំងអស់ថា ពួកគេអាចឆ្លងមេរោគហើយត្រូវតែធ្វើចត្តាឡីស័ក លុះត្រាតែពួកគេស្ថិត ក្នុងករណីលើកលែងណាមួយ*។ ពួកគេត្រូវតែតាមដានសុខភាពរបស់ពួកគេ និងចាត់វិធានការណ៍បន្ថែមដើម្បីការពារខ្លួនឯងឱ្យបានរយៈ ពេល 14 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេបានប៉ះពាល់ ឬទាក់ទងជាមួយអ្នកចុងក្រោយ។ ពួកគេត្រូវតែអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំទាំងអស់ ទោះបីជាពួក គេមានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួន ឬបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញក៏ដោយ។

"បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ" គឺជាមនុស្សដែលបានប៉ះពាល់លោក-អ្នក នៅពេលដែលលោក-អ្នកបានចម្លងមេរោគ (ចាប់ពី 2 ថ្ងៃ មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញាដំបូង រហូតដល់ការឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់លោក-អ្នកបានបញ្ចប់)។ បុគ្គលទាំងនេះរួមមាន៖

- ជនណាម្នាក់ដែលស្ថិតនៅក្នុងបរិវេណ 6 ហ្វីតពីលោក-អ្នកក្នុងរយៈពេលសរុប 15 នាទី ឬលើសពីនេះក្នុងអំឡុងពេល 24 ម៉ោង
- ជនដែលបានប៉ះពាល់លើវត្ថុរាវនៃរាងកាយ និង/ឬសារធាតុបញ្ចេញផ្សេងៗនៃរាងកាយរបស់លោក-អ្នកដោយមិនបានការពារ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកបានក្អកក្អាយទៅលើពួកគេ អ្នកបានប្រើប្រដាប់ប្រដាប់ភេទអាក្រក់ ឬពែងទឹករួមគ្នា អ្នកបានថែបត្តា ពួកគេ បានមើលថែអ្នកដោយមិនពាក់ឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ។

បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធត្រូវតែអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនិងការណែនាំផ្សេងៗសម្រាប់អ្នក ដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ។ ដើម្បីរកមើលឯកសារនេះ សូមស្កេនកូដ QR (ក្នុងប្រអប់នៅខាងស្តាំ) ឬចូលទៅកាន់គេ ហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidquarantine។



*អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬទើបតែបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 នាពេលថ្មីៗនេះ ដរាបណាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញានោះ។ តាមដានសុខភាពរបស់អ្នក សូមពាក់ម៉ាស់ (រួមទាំងពេលនៅផ្ទះ) និងមានការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម។

