

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ:

12/20/20៖

រយៈពេលនៃការនៅដាច់ពីគេ(ធ្វើចត្តាឡីស័ក)សម្រាប់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជម្ងឺ COVID-19 ត្រូវបានកាត់បន្ថយ។ ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធក្នុងនេះត្រូវរៀននៅដាច់ពីគេដោយខ្លួនឯង (ស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះឬទីលំនៅផ្សេងទៀតដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ) និងតាមដានរោគសញ្ញារយៈពេល 10 ថ្ងៃពីទំនាក់ទំនងចុងក្រោយរបស់ពួកគេជាមួយករណីជំនួសឱ្យរយៈពេល 14 ថ្ងៃ។



ចំណុចសំខាន់ៗ

- ជំងឺ COVID-19 អាចឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ឬតាមរយៈការប៉ះពាល់វត្ថុ ថ្ងៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ។
- ការការពារល្អបំផុតគឺ៖
 - ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ
 - អនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ
 - លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់
 - ចៀសវាងការប៉ះក្អែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង
 - ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកបើសិនជាអ្នកឈឺ
 - នៅដាច់ពីគេបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19
- មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 គួរទទួលការធ្វើតេស្ត។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

Los Angeles County Department of Public Health
 ទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

1. តើមេរោគកូរ៉ូណាឆ្លងដោយរបៀបណា?

ដូចជំងឺផ្សេងទៀតដទៃទៀតដែរ មេរោគកូរ៉ូណាដែលកើតឈឺមនុស្សជាទូទៅឆ្លងទៅអ្នកដទៃពីមនុស្សឈឺតាមរយៈ៖

- កំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើងតាមរយៈការក្អក ការកណ្តស់ និងការនិយាយ
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ

វាក៏អាចទៅរួចផងដែរ ដែលមនុស្សអាចឆ្លងជំងឺ COVID-19 តាមរយៈការប៉ះពាល់ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើនោះ រួចប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬក្អែករបស់ខ្លួន ឬប៉ះមុខមាត់ត្រូវបានគេកិច្ចជាវិធីចម្បងដែលមេរោគនេះឆ្លងឡើយ។ មនុស្សមួយចំនួនឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដោយមិនចេញរោគសញ្ញាឡើយ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែអាចចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃបានដដែល។

2. តើរោគសញ្ញារបស់ជំងឺ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ?

ជំងឺដែលបានរាយការណ៍ មានចាប់ពីមនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលរហូតដល់កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរដែលត្រូវការទៅមន្ទីរពេទ្យ និងស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។ មនុស្សមួយចំនួនដែលមានជំងឺ COVID-19 មិនធ្លាប់ចេញរោគសញ្ញាឡើយ។

រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អាចរាប់បញ្ចូលរោគសញ្ញាមួយ ឬច្រើនក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាខាងក្រោម៖ ក្អក ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម ក្អករងា ហែរហត់អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺខ្នង ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក រមួលពោះឬក្អកចង្កោរ រាករូស គឺងច្រមុះឬហៀរសម្បោរ ឬលែងដឹងរសជាតិឬក្លិន។ បញ្ជីរោគសញ្ញានេះគឺមិនពេញលេញឡើយ។ សូមនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលរបស់អ្នកអំពីរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភសម្រាប់អ្នក។ សូមមើល ph.lacounty.gov/covidcare សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរោគសញ្ញា។

3. បើសិនជាខ្ញុំមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី?

បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញា ចូរពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងពិចារណាធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19។ ស្ថិតនៅផ្ទះ និងនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ បើសិនជាអ្នកឈឺ។ បើសិនជាអ្នកមានជំងឺ COVID-19 អ្នកគួរអនុវត្តតាម ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ (ph.lacounty.gov/covidisolation)។ ទាំងនេះរួមមាន ការស្ថិតនៅផ្ទះ រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃគិតចាប់ពីពេលដែលអ្នកចេញរោគសញ្ញាដំបូង



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

និងយ៉ាងតិចបំផុត 1 ថ្ងៃ (24 ម៉ោង) បន្ទាប់ពីអាការៈគ្រុនក្តៅរបស់អ្នកបាត់ដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ ហើយរោគសញ្ញារបស់អ្នកមានភាពធ្ងន់ធ្ងរស្រាល។

បើសិនជាអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ចូរច្រកដោយអ្នកបានប្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ របស់អ្នកទាំងអស់ថា ពួកគេចាំបាច់ត្រូវតែនៅដាច់ពីគេ(ធ្វើចត្តាឡីស័ក)

និងតាមដានសុខភាពរបស់ពួកគេរយៈពេល 10 ថ្ងៃ។ ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេអាចបញ្ចប់បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 10 ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយ ហើយចាប់ពីថ្ងៃទី 11 ដល់ថ្ងៃទី 14

ពួកគេតាមដានសុខភាពរបស់ពួកគេ ហើយត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែងបន្ថែមជាមួយការណែនាំនៃការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ COVID-19 ។ អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធគឺត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ឱ្យទៅធ្វើតេស្តរកមើល COVID-19

ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើពួកគេឆ្លងឬអត់។

ប្រសិនបើពួកគេធ្វើតេស្តវិជ្ជមានពួកគេនៅតែត្រូវនៅដាច់ពីគេ(ធ្វើចត្តាឡីស័ក)រយៈពេល 10 ថ្ងៃ។ សូមមើល ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះសម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំងឺ COVID-19 (ph.lacounty.gov/covidquarantine) សម្រាប់ការណែនាំបន្ថែម។

មនុស្សវ័យចំណាស់ និងអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុទ្ធនៃខ្សោយ ឬមានសុខភាពប្រចាំកាយដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 គួរតែទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់ខ្លួនឱ្យបានឆាប់រហ័ស ទោះបីជាពួកគេមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលក៏ដោយ។

មនុស្សដែលមានសញ្ញាព្រមានសង្គ្រោះបន្ទាន់ រួមមានពិបាកដកដង្ហើម ចុកទ្រូង ឬសម្ពាធនៅក្នុងទ្រូង បបូរមាត់ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ ភាន់ភាំង ឬពិបាកដាស់ឱ្យភ្ញាក់ គួរទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 ភ្លាមៗ ឬ ទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់។ បើសិនជាមិនមែនជាករណីបន្ទាន់ ចូរទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកមុនពេលទៅរក ការថែទាំ។

4. តើខ្ញុំគួរ ធ្វើអ្វី បើសិនជាខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំប្រហែលជាបានប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19?

បើសិនជាអ្នកបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់ "អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ" អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ និងតាមដានលើសុខភាពរបស់អ្នករយៈពេល 10 ថ្ងៃគិតចាប់ពីការប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយរបស់អ្នកជាមួយអ្នកជំងឺ និងធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19។ អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ពីគេ(ធ្វើចត្តាឡីស័ក)បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 10

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងកំឡុងពេល 10 ថ្ងៃហើយប្រសិនបើចាប់ពីថ្ងៃទី 11 ដល់ថ្ងៃទី 14

អ្នកតាមដានសុខភាពរបស់អ្នកហើយត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែងជាមួយតាមរយៈការណែនាំនៃប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ COVID-19 ។ អ្នកគឺជាមនុស្សប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធប្រសិនបើ៖

- អ្នកនៅក្នុងគំលាត 6 ហ្វីតពីអ្នកមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 រយៈពេលសរុប 15 នាទី ឬយូរជាងនេះ ក្នុងកំឡុងពេល 24 ម៉ោង។
- អ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុរាវនៃរាងកាយដោយមិនបានការពារ និង/ឬសារធាតុបញ្ចេញរបស់អ្នកមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ឧទាហរណ៍អ្នកត្រូវបានក្អក ឬកណ្តាលមកលើអ្នក អ្នកត្រូវបានប្រើគ្រឿងបរិកោកអាហាររួមគ្នា អ្នកបានទើប ឬអ្នកបានផ្តល់ ការថែទាំពួកគេដោយមិនបានពាក់ឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ។

បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 អាចចម្លងមេរោគបានរយៈពេល 2 ថ្ងៃមុនពេលពួកគេចេញរោគសញ្ញាដំបូង រហូតដល់ពេលដែលពួកគេត្រូវបានអោយបញ្ចប់ការនៅដាច់ពីគេ(ធ្វើចត្តាឡីស័ក) (ដូចបានពិពណ៌នានៅក្នុង [ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19](#))។

មនុស្សម្នាក់ដែលមានតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19 ប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញាត្រូវបានគេចាត់ទុកថាឆ្លងពី 2 ថ្ងៃមុនពេលការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេត្រូវបានធ្វើឡើងរហូតដល់ 10 ថ្ងៃក្រោយការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេ។ សេចក្តីណែនាំបន្ថែម អាចរកបាននៅក្នុងការណែនាំនៅទំព័រដើម។

បើសិនជាអ្នកមិនឆ្លើយតបនឹងលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដើម្បីនៅដាច់ពីគេ ប៉ុន្តែបានស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពកកកញ្ច និង/ឬ ប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលមិនពាក់របាំងមុខ និងរក្សាគំលាត 6 ហ្វីត ចូរពិចារណាធ្វើតេស្ត និងស្ថិតនៅផ្ទះ រយៈពេល 10 ថ្ងៃ។ បើសិនជាអ្នកទើបត្រឡប់មកពីការធ្វើដំណើរមិនចាំបាច់ទៅកាន់រដ្ឋ ឬប្រទេសផ្សេងទៀតកាលពី ពេលថ្មី អ្នកត្រូវបានស្នើឱ្យដាក់ខ្លួននៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ។ នៅក្នុងស្ថានភាពនេះ ចូរដាក់កម្រិត ការប៉ះពាល់ត្រឹមមនុស្សនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។ ព្យាយាមរក្សាគំលាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ពាក់របាំងមុខស្បៀងពេលនៅផ្ទះ កុំដូចជាលាងដៃរបស់អ្នក និងសម្អាតផ្ទៃដែលមានការប៉ះពាល់ច្រើនឱ្យបាន ញឹកញាប់។ បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញា ចូរទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក និងពិភាក្សាអំពីការធ្វើតេស្ត។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

5. តើខ្ញុំគួរធ្វើតេស្តរកមេរោគកូរ៉ូណាដែរឬទេ?

មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាមេរោគកូរ៉ូណាត្រូវបានណែនាំឱ្យធ្វើតេស្ត។ បើសិនជាអ្នកកំពុងមានរោគសញ្ញាថ្មីដែលអ្នក គិតថាអាចមកពីមេរោគកូរ៉ូណា ចូរឱ្យគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកដឹង និងពិភាក្សាអំពីការធ្វើតេស្ត។ អ្នកក៏អាចចូលទៅកាន់ covid19.lacounty.gov/testing ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1 ដើម្បីកំណត់ការណាត់ជួបថ្ងៃដែល ឬថ្ងៃបន្ទាប់ សម្រាប់ការធ្វើតេស្តដោយឥតគិតថ្លៃ។

បើសិនជាអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលការ ធ្វើតេស្ត។ នេះគឺដើម្បីមើលថាតើអ្នកបានឆ្លងមេរោគ និងអាចចម្លងទៅអ្នកដទៃឬក៏អត់។ ចូរកត់សម្គាល់ថា អ្នកនឹងចាំបាច់នៅដាច់ពីគេដដែល ទោះបីលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នកគឺអវិជ្ជមានក៏ដោយ។ សូមមើល ph.lacounty.gov/covidtests សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

បើសិនជាអ្នកអាចនឹងបានប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 ព្រោះអ្នកមានវត្តមានក្នុងការប្រមូលផ្តុំ ឬសកម្មភាព ដែលអ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពកកកញ្ចូ និង/ឬប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលមិនពាក់ម៉ាស់មុខ និងរក្សាកំលាំង 6 ហ្វីត ចូរពិចារណាធ្វើតេស្ត និងស្ថិតនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ។

6. តើជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានព្យាបាលដោយរបៀបណា?

មិនមានការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគ COVID-19 ឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងណា រោគសញ្ញាជាច្រើន គឺអាចព្យាបាលបាន។ ការព្យាបាលគឺអាស្រ័យទៅលើស្ថានភាពរបស់អ្នកជំងឺ។ សូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះផលិតផលបោកប្រាស់ដែលមានដាក់លក់ និងធ្វើការអះអាងខុសការពិតថាអាចបង្ការ ឬព្យាបាលជំងឺនេះបាន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល [ការបោះពុម្ព និងការបោះពុម្ពនៃជំងឺ COVID-19](#)។

7. តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19?

មានជំហានមួយចំនួនដែលមនុស្សគ្រប់គ្នា អាចធ្វើបានជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការកើតជំងឺ ឬចម្លង ជំងឺ COVID-19 ទៅអ្នកដទៃ។

អ្នកគួរតែ៖

- ពាក់ក្រណាត់មុខនៅគ្រប់ពេលដែលអ្នកនៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក និងនៅជិតអ្នកដទៃ ដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក។
- អនុវត្តការរក្សាកំលាំងសង្គម ឬរាងកាយ។ គ្រប់ពេលដែលអ្នកចេញក្រៅ ចូររក្សាកំលាំងយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត ពីអ្នកដទៃ ឬឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ចៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន និងរក្សាកំលាំងរវាងខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃ។
- រក្សាការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សក្រៅគ្រួសារឱ្យមានរយៈពេលខ្លី។
- លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីញឹកញាប់ ក្នុង ឬកណ្តាល។
- បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក សូមប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។ ចូរលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកជានិច្ច បើសិនជាមើលឃើញថាដៃកខ្វក់។
- ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង។
- ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការរើប និងការប្រើពែង ឬប្រដាប់ប្រដាបរិភោគ របស់លេង ឬ ឧបករណ៍កីឡារួមគ្នា (លុះត្រាតែវាត្រូវបានសម្លាប់មេរោគមុនពេលចែករំលែក)។
- ចៀសវាង ឬសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជាញឹកញាប់ទៅលើវត្ថុ និងផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ ដោយប្រើ ផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះធម្មតា។
- គ្របមាត់ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាលដោយប្រើក្រណាត់ដូតមាត់ បន្ទាប់មកបោះចោលក្រណាត់ដូតមាត់



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

ក្នុងចុងសម្រាម។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើកែងដៃរបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។

- បង្កើនខ្យល់ចេញចូល - ចេញក្រៅ ឬបើកបង្អួចបើសិនជាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នោះ។
- មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺ COVID-19។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលប្រជាពលរដ្ឋងាយរងគ្រោះរបស់ខោនធីស៊ិកនៅផ្ទះឱ្យបានច្រើនបំផុត តាមដែលអាចធ្វើបាន និងឱ្យគេដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារ និងថ្នាំមកដល់ផ្ទះ។

8. តើខ្ញុំអាចទៅលេងគ្រួសារឬមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំដែលមិនរស់នៅជាមួយខ្ញុំបានដែរឬទេ?

សម្រាប់ពេលនេះអ្នកត្រូវតែនៅអោយឆ្ងាយពីមនុស្សដែលមិននៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។ ការចំណាយពេលនៅជិតគ្នាជាមួយអ្នកដែលមកពីគ្រួសារផ្សេងៗអាចបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លង COVID-19 ។ មនុស្សដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងកាន់តែតិច ហានិភ័យក្នុងការឆ្លង COVID-19 កាន់តែតិច ។ គិតត្រឹមថ្ងៃទី 18 ខែធ្នូ ឆ្នាំ 2020

រាល់ការជួបជុំឯកជននិងសាធារណៈជាមួយបុគ្គលដែលមិនមែននៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវបានហាមឃាត់ជាបណ្តោះអាសន្ន (លើកលែងតែសេវាកម្ម និងការតវ៉ាដែលផ្អែកលើជំនឿ)។ មនុស្សដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្លាប់បាត់បង់ជីវិតដោយសារជំងឺ COVID-19 (ដូចជា មនុស្សចាស់ជរា និងមនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ) ត្រូវបានណែនាំយ៉ាងមុតមាំឱ្យចៀសវាងការចូលរួមក្នុងការប្រមូលផ្តុំណាមួយ។ ម៉ាស់កម្រិតពេទ្យ អាចផ្តល់ការការពារប្រសើរជាងក្រណាត់បាំងមុខ ដូច្នោះ មនុស្សដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ គួរពិចារណាយ៉ាងមុតមាំអំពីការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ពេទ្យទាំងនេះ បើសិនជាពួកគេនឹងមានការប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលក្រៅផ្ទះជាច្រើន។

9. តើខ្ញុំគួរពាក់ម៉ាស់ដែរឬទេ?

មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅត្រូវតែពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ ដើម្បីគ្របច្រមុះនិងមាត់ នៅពេលពួកគេចេញពីផ្ទះរបស់ខ្លួន។ របាំងមុខទាំងនេះ ត្រូវបានប្រើដើម្បីជួយការពារអ្នកដទៃពីកំណក់ទឹកតូចៗ ពីផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នក ក្នុងករណីដែលអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ហើយមិនទាន់ចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺ។ ការស្រាវជ្រាវថ្មីបានបង្ហាញថា ក្រណាត់បាំងមុខក៏ផ្តល់ជូនការការពារខ្លះៗសម្រាប់អ្នកពាក់ពីកំណក់ទឹកតូចៗនៃផ្លូវដង្ហើមពីអ្នកដទៃដែរ។ មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 គួរពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ (បើសិនជាមាន) នៅពេលពួកគេចាំបាច់ត្រូវចេញពីផ្ទះរបស់ខ្លួន សម្រាប់ការណាត់ជួបវេជ្ជសាស្ត្រ។

ទារក និងកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខឡើយ។ មនុស្សធំក៏គួរគ្រប់គ្រងកុមារអាយុក្រោម 8 ឆ្នាំ ខណៈពេលពួកគេកំពុងពាក់បាំងមុខ ដើម្បីប្រាកដថាកុមារអាចដកដង្ហើមដោយសុវត្ថិភាព និងចៀសវាងស្ទះខ្យល់ ឬដកដង្ហើមមិនរួច។ នរណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម បាត់បង់ស្មារតី ឬមិនអាចដោះម៉ាស់ ឬក្រណាត់បាំងមុខដោយគ្មានជំនួយ ឬត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេមិនឱ្យពាក់ម៉ាស់ ដោយសារមូលហេតុសុខភាព ក៏មិនគួរពាក់វាឡើយ។ សូមមើល [ការណែនាំអំពីក្រណាត់បាំងមុខ](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

10. តើវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដំណើរដែរឬទេ?

រដ្ឋ California បានចេញសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរ ដោយណែនាំឱ្យលុបចោលការធ្វើដំណើរមិនចាំបាច់ទាំងអស់ និងឱ្យអ្នកធ្វើដំណើរទាំងឡាយដែលចូលក្នុង ឬក្រឡប់មកកាន់រដ្ឋ California ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេរយៈពេល 10 ថ្ងៃ។ ការធ្វើដំណើរបង្កើនឱកាសរបស់អ្នកពីការឆ្លងមេរោគ និងចម្លងជំងឺ COVID-19 ដូច្នោះការស្ថិតនៅផ្ទះគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃកុំឱ្យមានជំងឺ។ ព្រលានយន្តហោះ ស្ថានីយរថយន្តក្រុង ស្ថានីយរថភ្លើង និងចំណតសម្រាកគឺជាទីកន្លែងទាំងអស់ដែលអ្នកធ្វើដំណើរអាចត្រូវបានប៉ះពាល់ជាមួយមេរោគនៅក្នុងខ្យល់ និងនៅលើផ្ទៃ ហើយវាមានការលំបាកក្នុងការរក្សាកំលាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ បើសិនជាអ្នកកំពុងគិតពីការធ្វើដំណើរ ចូរពិចារណាចំណុចខាងក្រោមនេះ៖



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

- តើជំងឺ COVID-19 កំពុងរាតត្បាតនៅទីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងទៅដែរឬទេ?
- តើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរជាមួយ ទៅសួរសុខទុក្ខ ឬចំណាយពេលវេលាជាមួយក្នុងទិសដៅរបស់អ្នក ឬនៅពេលអ្នកត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ទំនងជាភ័យខ្លាចជំងឺ COVID-19 ដែរឬទេ?
- តើរដ្ឋាភិបាលប្រទេស រដ្ឋ ឬមូលដ្ឋានដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរទៅ ឬកំពុងត្រឡប់មកវិញត្រូវឱ្យអ្នកស្ថិតនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីធ្វើដំណើរដែរឬទេ?
- បើសិនជាអ្នកត្រូវបានតម្រូវឱ្យស្ថិតនៅផ្ទះ ឬបើសិនជាអ្នកកើតជំងឺ COVID-19 តើអ្នកនឹងត្រូវខកខានការងារ ឬសាលារៀនដែរឬទេ?

កុំធ្វើដំណើរ បើសិនជាអ្នកឈឺ ឬបើសិនជាអ្នកបាននៅជិតនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 កាលពី 14 ថ្ងៃកន្លងទៅនេះ។

បើសិនជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើដំណើរ ចូរការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃដោយអនុវត្តតាមជំហាននៅក្នុងសំណួរខាងលើ "តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីដើម្បីការពារខ្លួនខ្ញុំ និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19?" និងកន្លឹះដើម្បីរៀបចំសម្រាប់ការធ្វើដំណើរនៅលើគេហទំព័រ [ធ្វើដំណើរ](#) របស់ CDC។ គេហទំព័រនេះ ក៏ពន្យល់ពីហានិភ័យ (risk) មកពីការធ្វើដំណើរ ប្រភេទខុសៗគ្នាផងដែរ។

នៅពេលត្រឡប់មកពីការធ្វើដំណើរមិនចាំបាច់ទៅកាន់រដ្ឋ ឬប្រទេសផ្សេងទៀត អ្នកត្រូវបានស្នើឱ្យដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ នឹងដាក់កម្រិតការប៉ះពាល់ត្រឹមមនុស្សនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។ ការធ្វើដំណើរមិនចាំបាច់ ត្រូវបានចាត់ទុកថាជាការធ្វើដំណើរដែលធ្វើឡើងជាផ្នែកនៃវិស្វកម្មកាល សម្រាប់ការទេសចរណ៍ ឬសម្រាប់ការលំហែកាយ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានចាត់ទុកថាជាបុគ្គលិកសំខាន់ ហើយការធ្វើដំណើររបស់អ្នកគឺដើម្បីការងារ ឬសាលារៀន នោះអ្នកមិនត្រូវបានតម្រូវឱ្យស្ថិតនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីការត្រឡប់មកកាន់ខោនធី Los Angeles របស់អ្នកវិញទេ។ បុគ្គលិកសំខាន់ៗ គឺជាអ្នកដែលផ្តល់ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់បំផុត សេវាកម្មសេដ្ឋកិច្ច និងសង្គ្រោះជំងឺស្លាប់ សុខភាព ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ក៏ដូចជាសុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខសម្រាប់សហគមន៍។ សូមមើលទំព័រទី 5 និង 14 នៃ [សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលស្តីពីការបើកឡើងវិញមានសុវត្ថិភាពជាមុននៅកន្លែងធ្វើការ និងក្នុងសហគមន៍ \(Reopening Safer at Work and in the Community Health Officer Order\)](#) សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមអំពីអ្នកដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាជាបុគ្គលិកសំខាន់។

11. តើខ្ញុំធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាពេលណាដែលកន្លែងធ្វើការ ទីកន្លែងសាធារណៈ ឬអាជីវកម្ម កំពុងបើកដំណើរការដោយសុវត្ថិភាព?

ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ Public Health ដើម្បីមើល [អ្វីខ្លះដែលបើកទ្វារនៅក្នុងខោនធី Los Angeles](#)។ វាជាការល្អ ក្នុងការពិនិត្យមើលតាមអនឡាញ ឬទូរស័ព្ទនិងសាកសួរអំពីវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពមុននឹងទៅកាន់អាជីវកម្មណាមួយ។

ទោះបីជាទីកន្លែងមួយចំនួនបើកទ្វារនៅពេលនេះ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថាមេរោគមិនបានផ្លាស់ប្តូរឡើយ ហើយជំងឺ COVID-19 នៅតែជាហានិភ័យ (risk) ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ។ វានៅតែត្រូវបានចម្លងយ៉ាងងាយក្នុងចំណោមមនុស្សដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នា។ អ្នកអាចជួយ [កាត់បន្ថយហានិភ័យ \(risk\)](#) នៃជំងឺ COVID-19 ដោយបន្តអនុវត្តការក្សត្តិភាពសង្គម (រាងកាយ) ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខនៅគ្រប់ពេលដែលអ្នកនៅជិតអ្នកដទៃ និងលាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។ ដូច្នេះចូរចងចាំថាត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះ បើសិនជាអ្នកឈឺ ឬបើសិនជាអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលឈឺ។

12. បើខ្ញុំមានភាពតានតឹងដោយសារជំងឺ COVID-19 តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះ?

នៅពេលអ្នកស្តាប់ឮ អាន និងមើលព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 វាជាឿងធម្មតាដែលមានការបារម្ភ និងមានអារម្មណ៍តានតឹងខ្លាំង។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តក៏ដូចជាសុខភាពផ្លូវកាយរបស់អ្នក។ [គេហទំព័រជំងឺ COVID-19](#) របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី Los Angeles និងគេហទំព័រ 211LA ([211la.org/resources/subcategory/mental-health](#)) ផ្តល់ជូនធនធានក្នុងតំបន់ ដើម្បីដោះស្រាយតម្រូវការ និងការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព។ ការណែនាំ និងធនធានក៏មាននៅលើគេហទំព័រ [ការដោះស្រាយភាពតានតឹង](#) ផងដែរ។

អ្នករស់នៅក្នុងខោនធី LA មានសិទ្ធិចូលប្រើដោយសេរីជាមួយ [Headspace Plus](#) ។ វាក៏ជាបណ្តុំនៃព័ត៌មានអំពីជំនួយផ្នែកអារម្មណ៍ និងការធ្វើសមាជិកភាពសាមគ្គី និងអេស្ប៉ាញ។ វាក៏មានលំហាត់ចលនា

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

និងគេងដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ការភ័យខ្លាច និងការថប់បារម្ភទាក់ទងនឹង COVID-19 ។

បើសិនជាអ្នកចង់និយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ 24/7 របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ 1-800-854-7771។ អ្នកក៏អាចផ្ញើសារ " LA" ទៅលេខ 74174 ។

13. តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះ បើសិនជាខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានគេបៀតបៀន ឬរើសអើង?

ខោនធីប្តេជ្ញាធានាថាប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ដែលរងការប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ត្រូវបាន បង្ហាញដោយក្តីគោរព និងការអាណិតអាសូរ និងធានាថាយើងទាំងអស់គ្នាបែងចែកការពិតពីការភ័យខ្លាច និង ការពារប្រឆាំងនឹងការមាក់ងាយ។ ការផ្ទុះជំងឺមិនមានជាលើសដើម្បីសាយភាយការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងការរើសអើងឡើយ។ បើសិនជាអ្នកកំពុងត្រូវបានគេបៀតបៀន ឬជួបប្រទះការរើសអើងដោយផ្អែកលើ ជាតិសាសន៍ ប្រទេសកំណើត ឬអត្តសញ្ញាណផ្សេងទៀត អ្នកក៏ត្រូវតែរាយការណ៍។ 2-1-1 ទទួលបានការណែនាំ (តាមទូរស័ព្ទ ឬអនឡាញ) ពីបទឧក្រិដ្ឋសម្រាប់ ទង្វើស្អប់ និងហេតុការណ៍នៃការសំន្កត់ធ្វើបាប ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងខោនធី Los Angeles ដោយមិនគិតថាបទឧក្រិដ្ឋនោះត្រូវបានប្រព្រឹត្តឬក៏អត់នោះទេ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬ ធ្វើការរាយការណ៍តាមអនឡាញនៅ <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>។

14. តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីផ្សេងបានទៀត?

- ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព បើសិនជាអ្នកមិនទាន់មាននៅឡើយ។ បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយ ក្នុងការស្វែងរកគ្រូពេទ្យ ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានខោនធី LA 24/7 អាចជួយអ្នកបាន ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬ ចូលទៅកាន់ [គេហទំព័រ 211LA](http://www.211la.org)។
- ទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺក្រុនផ្តាសាយជំរុំរបស់អ្នក។ ជំងឺផ្តាសាយជំរុំ នឹងរកត្រូវនៅពេលជាមួយគ្នានឹងជំងឺ COVID-19 ហើយវាជាការសំខាន់ក្នុងការការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជុំវិញអ្នកពីជំងឺក្រុនផ្តាសាយជំរុំ។ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីកន្លែងទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺក្រុនផ្តាសាយជំរុំ ឬក្នុងតម្លៃទាប ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ 211 ឬចូលទៅកាន់ ph.lacounty.gov/media/FluSeason។
- ចូរត្រៀមម្ហូបអាហារ និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សំខាន់ៗឱ្យមានរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ក្នុងករណីដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវ ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬនៅដាច់ពីគេ។
- ចូរពិនិត្យប្រភពដែលមានទំនុកចិត្តជានិច្ចសម្រាប់ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ទាន់ហេតុការណ៍អំពី មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។
 - នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (LACDPH, ខោនធី)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California (CDPH, ថ្នាក់រដ្ឋ)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ថ្នាក់ជាតិ)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - World Health Organization (WHO, អន្តរជាតិ)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ នឹងចង់ជជែកជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1។