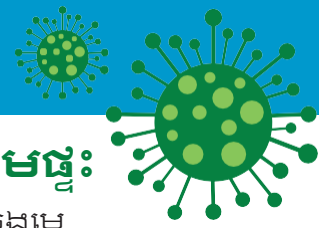


ជំងឺ COVID-19



វិធីដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅតាមផ្ទះ

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺ COVID-19 កម្រិតហានិភ័យដែលសមាជិកក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកអាចនឹងឆ្លងមេរោគពីអ្នកគឺមានខ្ពស់។ ប៉ុន្តែមានកត្តាមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

មនុស្សទាំងឡាយដែលមានជំងឺ COVID-19

- ដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងបន្ទប់ដោយបិទទ្វារឱ្យជិត។ កុំចាកចេញពីបន្ទប់ លើកលែងតែមានការចាំបាច់។ សូមប្រាប់ឱ្យអ្នកដទៃទុកម្ហូបអាហារ ភេសជ្ជៈ និងរបស់របរផ្សេងទៀតនៅមាត់ទ្វាររបស់អ្នក។
- អ្នកត្រូវស្នាក់នៅតែផ្ទះ លើកលែងតែត្រូវទទួលការព្យាបាល។ កុំឱ្យមានភ្ញៀវមកសួរសុខទុក្ខ។
- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ ធ្វើការសម្អាតមេរោគបន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ម្តងរៀង។
- លាងសម្អាត ឬប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់។
- ពាក់ម៉ាស់ដែលមានកម្រិតការពារល្អណាស់ ពេលនៅជិតអ្នកដទៃ។
- សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក តាមរយៈគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidisolation។



សូមពាក់ម៉ាស់ដែលមានកម្រិតការពារល្អណាស់

- ការពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិត និងច្រោះបានល្អគឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតមួយដើម្បីរក្សាឱ្យសមាជិកក្រុមគ្រួសារទាំងអស់មានសុវត្ថិភាព។
- មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែពាក់ម៉ាស់ ប្រសិនបើពួកគេនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយអ្នកដទៃ។ ចំណុចនេះមានសារៈសំខាន់ជាចាំបាច់ណាស់សម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 អ្នកមើលថែទាំអ្នកមានជំងឺ និងអ្នកដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់។
- ពាក់ម៉ាស់ការពារ (ដូចជាប្រភេទ KN95 ប្រភេទ KN95 ឬប្រភេទ KF94) ឬម៉ាស់ពីរជាន់ (ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់លើម៉ាស់កម្រិតវេជ្ជសាស្ត្រ)។
 - កុមារដែលមានអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរពាក់ម៉ាស់ទេ។
 - សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/masks។



ការរស់នៅជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19

- រៀបចំឱ្យមានខ្យល់បរិសុទ្ធចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកកាន់តែច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បើកបង្អួច និងប្រើប្រាស់កង្ហារដើម្បីផ្តល់ខ្យល់ចេញ ឬប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបន្សុទ្ធខ្យល់ ដើម្បីជួយនាំភាគល្អិតមេរោគ COVID-19 ចេញទៅខាងក្រៅ។
- យករបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនចេញពីទីតាំងដែលស្ថិតនៅរួមគ្នា ហើយជៀសវាងការប្រើប្រាស់របស់របររួមគ្នាដូចជា បាន ពែងទឹក កន្សែង និងទូរស័ព្ទ។
- សម្អាតផ្ទៃដែលមានការប៉ះពាល់ច្រើន ឱ្យបានញឹកញាប់។
- ប្រសិនបើប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹករួមគ្នា សូមបើកបង្អួចឬបើកកង្ហារ ហើយរង់ចាំរយៈពេល 30 នាទីបន្ទាប់ពីបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ប្រើប្រាស់រួច។ ពាក់ម៉ាស់ការពារ ប្រសិនបើចូលទៅល្មើនជាងនេះ។
- សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើតេស្តការពាក់ម៉ាស់ ការធ្វើការងារ និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក តាមរយៈគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidcontacts។

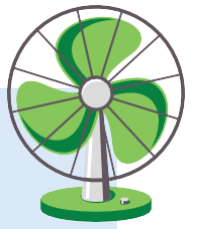
ការថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19

- សូមឱ្យមនុស្សម្នាក់នៅក្នុងក្រុមគ្រួសារដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យទាប មើលថែទាំអ្នកជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- កំណត់ពេលវេលាដែលអ្នកថែទាំចំណាយខណៈពេលនៅជិតអ្នកជំងឺ COVID-19។
- ពាក់ម៉ាស់ និងស្រោមដៃការពារ នៅពេលផ្តល់ការថែទាំ លាងសម្អាតដៃ បន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃ ឬប៉ះពាល់របស់របរដែលបានប្រើប្រាស់រួច។

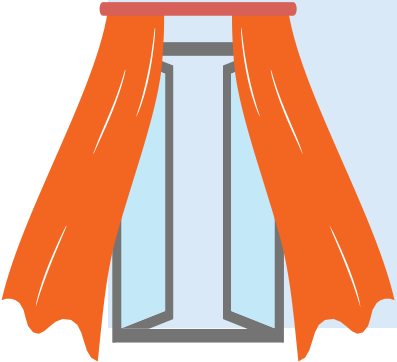


សូមទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញទូរស័ព្ទផ្នែកព័ត៌មានស្តីពីជំងឺ COVID-19 របស់ DPH តាមរយៈលេខ 833-540-0473 (បម្រើការជាដំបូងរាល់ថ្ងៃចាប់ពីម៉ោង 8:00 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8:30 យប់)។ អ្នកទទួលទូរស័ព្ទអាចជួយស្វែងរកទីតាំងដើម្បីដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកឬធ្វើចត្តាឡីស័ក ឆ្លើយសំណួរទាំងឡាយរបស់អ្នកចំពោះជំងឺ COVID-19 និងចែករំលែកឯកសារធនធានដែលមានប្រយោជន៍ផ្សេងៗទៀត។

ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅក្នុងបរិវេណកាន់តែតូច



ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កអាចជាការពិបាក ជាពិសេសប្រសិនបើទីតាំងទំនេរមានការកំណត់។ ប្រសិនបើអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 មិនអាចដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅទីតាំងដាច់ពីគ្នាបានទេ សូមមានការប្រុងប្រយ័ត្នឱ្យបានខ្ពស់ផ្សេងទៀត ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃមេរោគ ឬទូរស័ព្ទទៅ **បណ្តាញទូរស័ព្ទផ្នែកព័ត៌មានស្តីពីជំងឺ COVID-19 របស់ DPH តាមរយៈលេខ 833-540-0473**។ អ្នកទទួលបានទូរស័ព្ទអាចជួយស្វែងរកទីតាំងដើម្បីដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកដោយសុវត្ថិភាពក្រៅពីនៅក្នុងផ្ទះ។



- សូមរៀបចំទីតាំងនៅជិតបង្អួចដែលអាចបើកចំហ សម្រាប់ឱ្យមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 ស្ថិតនៅ។
- រក្សាកម្លាតពីអ្នកដទៃ និងពាក់ម៉ាស់ដែលមានកម្រិតការពារល្អណាស់ ពេលនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយគ្នា។
- ត្រូវប្រាកដថាផ្ទះមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ។ បើកចំហបង្អួច។ ដាក់កង្ហារនៅជាប់បង្អួចដែលនៅជិតអ្នកជំងឺ COVID-19 ដើម្បីផ្តល់ខ្យល់ចេញទៅខាងក្រៅ។ សូមមើលគេហទំព័រ [ស្តីពីការធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកប្រសើរឡើងរបស់ CDC](#)។
- ដាក់គ្រែនានាឱ្យដាច់ឆ្ងាយពីគ្នាតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន យកល្អគឺយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីគ្នា។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើទៅបានទេ គេងដាក់ក្បាលបញ្ជ្រាសគ្នា។

មនុស្សដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ



- អ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ និងអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយ គឺប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាង ចំពោះការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើពួកគេឆ្លងជំងឺ COVID-19។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងអ្នកមានផ្ទៃពោះ និងអ្នកដែលទើបតែបានសម្រាលកូនថ្មី។
- សូមដាក់មនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- មនុស្សទាំងឡាយដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់មិនគួរចាក់ឱ្យធ្វើជាអ្នកមើលថែទាំ ឬទទួលបានការថែទាំពីអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 នោះទេ។



- អ្នកដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ហើយដែលបានកើតជំងឺ COVID-19 នោះ គួរតែពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេអំពីថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ដែលអាចទប់ស្កាត់ការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរបាន។ ថ្នាំនេះដំណើរការបានល្អបំផុតនៅពេលដែលប្រើប្រាស់វាឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidmedicines។

ផ្ទះដែលមានមនុស្សច្រើនជំនាន់ និងផ្ទះដែលមានច្រើនគ្រួសារ

- ក្រុមគ្រួសារទាំងនេះប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការរាលដាលជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងផ្ទះ។
- អាចមានអារម្មណ៍ចម្លែក ឬមិនស្រួលខ្លួនក្នុងការពាក់ម៉ាស់ពេលនៅផ្ទះ ឬដាក់សមាជិកក្រុមគ្រួសារម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ។ ប៉ុន្តែវានឹងជួយឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាមានសុវត្ថិភាព។ ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកគ្រាន់តែត្រូវអនុវត្តតាមការប្រុងប្រយ័ត្នសុវត្ថិភាពបន្ថែម ក្នុងអំឡុងពេលកំណត់មួយប៉ុណ្ណោះ។



ការចាក់ថ្នាំបង្ការ គឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកពីជំងឺ COVID-19។ អ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់បំផុតក្នុងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 និងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។

មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានអាយុចាប់ពីអាយុ 5 ឆ្នាំឡើងទៅគួរតែទទួលបានថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដើម្បីជួយការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការធ្វើឱ្យដូសបន្ថែម ឬដូសជំរុញដែលបានណែនាំទាំងឡាយ គ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ចូរស្កេនកូដ QR នេះ ឬក៏ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidisolation។

Prevent Spread at Home 4/13/22 (Cambodian)

