



**សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនអោយនៅបែកពី  
អ្នកដទៃ (សមាជិក) នៅក្នុងផ្ទះ  
សំរាប់អ្នកដែល ឆ្លងជំងឺ កូវីណាវីរុស - ២០១៩  
(កូវីដ-១៩)**

សេចក្តីណែនាំខាងក្រោមនេះ សំរាប់អ្នកដែលមានជំងឺ ឬមានរោគសញ្ញា និងអាការៈ ដែលបង្ហាញថាអាចមានជំងឺកូវីដ-១៩ ។

**បទបញ្ជាអំពីការនៅបែកពីអ្នកដទៃ**

អ្នកត្រូវបានគេបញ្ជាអោយដាក់ខ្លួនអ្នកនៅបែកពីអ្នកដទៃ ពីព្រោះអ្នកមានតេស្តវិជ្ជមានជំងឺកូវីដ-១៩ ឬអ្នកមានរោគសញ្ញា និងអាការៈ ដែលបង្ហាញថាអាចមានជំងឺកូវីដ-១៩ (ដូចជា គ្រុនប្រងា ក្អក ដកដង្ហើម មិនដល់គ្នាឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កំលាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺពេញខ្លួន ឈឺក្បាល បាត់បង់ការដឹងក្លិនឬរសជាតិក្នុងពេលថ្មីៗ ឈឺបំពង់ក តឹងច្រមុះឬហៀរសំបោរ ចង្កោរ(ចង់ក្អក)ឬក្អក ឬ រាករស ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដល់អ្នក (ពេទ្យ) បានប្រាប់អ្នកថាអ្នកអាចមានជំងឺកូវីដ-១៩ ។ ទោះបីជាអ្នកមិនបានទទួលលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមានជំងឺកូវីដ-១៩ ក៏ដោយ តែបើអ្នកកំពុងមានរោគសញ្ញានានារបស់ជំងឺកូវីដ-១៩ វាអាចទៅរួចដែលថាអ្នកបានឆ្លងរួចហើយ។ ជាបន្ថែម ទោះបីជាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយក៏ដោយ តែអ្នកបានទទួលលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមានជំងឺកូវីដ-១៩ អ្នកអាចចម្លងមេរោគនោះ ទៅអ្នកដទៃបាន ។

**តើពេលណាខ្ញុំអាចបញ្ចប់ការនៅបែកពីអ្នកដទៃ ?**

អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅបែកតែឯង ក្រោយថ្ងៃទី៥ (ចាប់ពីពេលដែលអ្នកបានតេស្តវិជ្ជមាន ឬចាប់ពីពេលដែលចេញអាការៈ) ប្រសិនបើ៖

- អ្នកមិនមានចេញរោគសញ្ញាទៀតទេ ឬ អ្នកមិនមានគ្រុន និងអាការៈបានប្រសើរឡើង
- និង**
- អ្នកធ្វើតេស្តបានលទ្ធផលអវិជ្ជមាននៅថ្ងៃទី៥ ឬ ថ្ងៃក្រោយពីនេះ

- មនុស្សពេញវ័យត្រូវពាក់ម៉ាស់ប្រភេទបិទជិតខ្លាំង (ប្រភេទពាក់ពេលវះកាត់ ឬប្រភេទដែលមានរន្ធជំនួយដកដង្ហើម) ពេលនៅជាមួយអ្នកដទៃ ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅអាគារ រហូតដល់ថ្ងៃទី១០ ។ កុមារ (អាយុពី២ឆ្នាំឡើងទៅ) ត្រូវពាក់ម៉ាស់ប្រភេទបិទជិតខ្លាំង ដែលមានច្រើនស្រទាប់ មានដងនៅច្រមុះ និងមិនមែនជាប្រភេទក្រណាត់ ពេលនៅជាមួយអ្នកដទៃ ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅអាគារ រហូត ដល់ថ្ងៃទី១០។

ប្រសិនបើជ្រើសរើសមិនធ្វើតេស្ត ឬមិនអាចធ្វើតេស្តបាន អ្នកអាចបញ្ឈប់ការនៅបែកពីអ្នកដទៃ ក្រោយថ្ងៃទី១០ (ពីពេលដែលអ្នកបានតេស្តវិជ្ជមាន ឬពីពេលដែលចេញឆាតសញ្ញាដំបូង) បើអ្នកមិន មានគ្រុន។ បើអ្នកមានអាការៈគ្រុន សូមបន្តការនៅបែកពីអ្នកដទៃរហូតដល់បាត់គ្រុន (ដោយមិនប្រើថ្នាំបំបាត់គ្រុន) តែមិនអោយតិចជាងថ្ងៃទី១០។ បើនៅមានអាការៈផ្សេងទៀត ក្រៅពីគ្រុន អ្នកគួរបន្តការនៅបែក រហូតដល់បាត់អាការៈនោះ ឬ រហូតដល់ក្រោយថ្ងៃទី១០។

**ពេលកំពុងនៅបែកពីអ្នកដទៃ សូមអនុវត្តនូវចំណុចខាងក្រោម ដើម្បីការពារការរាលដាលរបស់មេរោគ៖**

ជូនដំណឹងដល់អ្នកដែលបាននៅជិត ជាបន្ទាន់

- អ្នកត្រូវប្រាប់ទៅបុគ្គលដែលអ្នកបាននៅជិតថាពួកគេអាចមានការប៉ះពាល់ និងថាពួកគេអាចនឹងកើតជំងឺកូវីដ-១៩ ហើយត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ក។
- បុគ្គលដែលបាននៅជិតរួមមាន បុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយអ្នក ដៃគូជីវិត បុគ្គលដែលផ្តល់ការថែទាំដល់អ្នក និងបុគ្គលដែលស្ថិតនៅក្នុងរយៈចម្ងាយ ៦ ហ្វីត ពីអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ សរុបរយៈពេលយ៉ាងតិច ១៥ នាទី ក្នុងរយៈពេល៤៨ម៉ោងមុនពេលអ្នកមានចេញឆាតសញ្ញា ឬពេលអ្នកមានឆាតសញ្ញាហើយ។
- បុគ្គលដែលបាននៅជិត ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កទោះបីពួកគេស្រួលខ្លួនក៏ដោយ ពីព្រោះវាអាច ប្រើពេលរហូតដល់១០ថ្ងៃទើបឆាតសញ្ញាបង្ហាញចេញ ហើយក្នុងកំឡុងពេលនេះវាអាចឆ្លងបាន។
- បុគ្គលដែលបាននៅជិត គួរពិនិត្យមើលសេចក្តីណែនាំអំពី ការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះសំរាប់អ្នកដែលបាននៅជិតជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺកូវីដ-១៩ (កូវីដ-១៩) [[Home Quarantine Instructions for Close Contacts to People with Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) \(Spanish\) \(Khmer\) \(Tagalog\)](#)] នៅលើគេហទំព័រ [www.LongBeach.gov/COVID19](http://www.LongBeach.gov/COVID19) ។

**ស្នាក់នៅផ្ទះ លើកលែងតែទៅទទួលការព្យាបាល**

- កុំទៅធ្វើការ ទៅសាលារៀន ឬទៅកន្លែងសាធារណៈ ។

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ ពេលដែលអ្នកកំពុងឈឺ សូមកុំប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។ ប្រើយានយន្តផ្ទាល់ខ្លួន ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ បើអ្នកមិនអាចបើកទ្រនាប់ដោយខ្លួនឯងបានទេ ត្រូវរក្សាចម្ងាយអោយបានឆ្ងាយ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន រវាងអ្នក និងអ្នកបើកបរ ហើយបើកបង្អួចចំហរ និងពាក់ម៉ាស់ (ឬម៉ាស) ការពារមុខ។
- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន សូមអោយមានអ្នកបញ្ជូនអាហារ និងរបស់របរប្រើប្រាស់ចាំបាច់ផ្សេងៗ មកអោយ។ ពួកគេគួរទុករបស់របរទាំងនោះនៅមាត់ទ្វាររបស់អ្នក។ សូមពាក់ម៉ាស់មុខ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជួបនរណាម្នាក់នៅមាត់ទ្វារ។

**បំបែកខ្លួនអ្នកចេញពីសមាជិកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក**

- នៅក្នុងបន្ទប់ជាក់លាក់មួយ ហើយនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
  - ព្យាយាមស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច ៦ ហ្វីត ពីអ្នកដទៃ រួមទាំងកុមារ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
  - ចំណុចនេះសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ចូរពិចារណាអំពីការរៀបចំការរស់នៅផ្សេងសម្រាប់ពួកគេ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក។ បើមិនអាចធ្វើបានទេ សូមសម្អាតបន្ទប់ទឹកបន្ទាប់ពីប្រើរួច។
- បើកបង្អួច ឬប្រើកញ្ចក់ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់ នៅកន្លែងដែលនៅរួមគ្នា ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន ដើម្បីធានាបាននូវលំហូរ ខ្យល់ល្អ។
- កុំអនុញ្ញាតអោយភ្ញៀវមកផ្ទះ និងកំណត់ចំនួនមនុស្ស ដែលចេញ-ចូលផ្ទះរបស់អ្នក។
- កុំចាប់ឬប៉ះសត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វដទៃទៀត នៅពេលដែលអ្នកកំពុងឈឺ។
- កុំរៀបចំ ឬបម្រើអាហារដល់អ្នកដទៃ។

**បើអ្នកមិនអាចនៅបែកពីអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះ**

- អ្នកដែលផ្តល់ការថែទាំ និងអ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នក គួរស្ថិតនៅរយៈចម្ងាយ ៦ ហ្វីតពីអ្នក។
- អ្នកដែលផ្តល់ការថែទាំ និងអ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នក គួរពាក់ម៉ាសប្រភេទបិទជិតខ្លាំង (ប្រភេទពាក់ពេលវះកាត់ ឬប្រភេទដែលមាននូវជំនួយដកដង្ហើម) នៅពេល៖
  - មិនអាចនៅឆ្ងាយចម្ងាយ ៦ ហ្វីតពីអ្នក
  - សំអាតបន្ទប់គេង និងបន្ទប់ទឹក

- ពេលដែលអាចប៉ះសារធាតុរាវដែលចេញពីខ្លួនអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ និង(ឬ) ពេលដែលបញ្ចេញសារធាតុរាវរបស់អ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ (ដូចជា បែកញើស ទឹកមាត់ ស្នែស្នូ (ឬក្តីហាក) សំបោរ កំអួត ទឹកនោម ឬ លាមករាក។

**ពាក់ម៉ាស់ប្រភេទបិទជិតខ្លាំង នៅពេលអ្នកនៅជុំវិញអ្នកដទៃ**

- ពាក់ម៉ាស់បិទជិតខ្លាំង ប្រភេទពាក់ពេលវះកាត់ ឬប្រភេទដែលមានរន្ធជំនួយដកដង្ហើម នៅពេលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ ឬនៅជិតសត្វចិញ្ចឹម ហើយមុនពេលអ្នកចូលមន្ទីរពេទ្យ ឬការិយាល័យ គ្រូពេទ្យ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់បានទេ (ឧទាហរណ៍ ដោយសារតែវាបណ្តាលអោយពិបាកដកដង្ហើម) នោះ អ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នក មិនគួរនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកទេ
- ក្មេងអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ និងបុគ្គលណា ដែលមិនអាចដោះម៉ាស់ចេញដោយខ្លួនឯងបាន មិនគួរពាក់ម៉ាស់ឡើយ។
- ព័ត៌មានទូទៅ ស្តីអំពីការពាក់ម៉ាស់
  - ត្រូវពាក់ម៉ាស់លើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
  - ការដោះម៉ាស់ចេញ៖ ដោះ និងបោះចោលស្រោមដៃ (ប្រសិនបើមាន) លាងដៃ ដោះម៉ាស់ និងបោះចោលម៉ាស់ បន្ទាប់មកលាងដៃរបស់អ្នកម្តងទៀត។
- ចូរមើលការណែនាំបន្ថែមពីការពាក់ម៉ាស់ នៅលើគេហទំព័រ [www.LongBeach.gov/COVID19](http://www.LongBeach.gov/COVID19)។

**ខ្ទប់ការក្អក និងកណ្តាស់របស់អ្នក**

- គ្របមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នក ជាមួយនឹងក្រដាសជូតមាត់ ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់។
- ចោលក្រដាសជូតមាត់នោះទៅក្នុងធុងសំរាមដែលមានគំរូ។
- បន្ទាប់មក ត្រូវលាងដៃភ្លាមៗ។

**ជៀសវាងការប្រើរបស់បរិប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនរួមគ្នា**

- ហាមប្រើ ចាន កែវទឹក ពែង សំភារបរិភោគ កន្សែង និងគ្រឿងដំណេក រួមជាមួយអ្នកដទៃ ឬជាមួយសត្វចិញ្ចឹម ។
- លាងសំអាតរបស់បរិប្រាស់អោយបានហ្មត់ចត់ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក បន្ទាប់ពីបានប្រើរួច។

**លាងដៃរបស់អ្នកអោយបានញឹកញាប់**

- លាងដៃរបស់អ្នកអោយបានញឹកញាប់ និងហ្មត់ចត់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីជូតច្រមុះ ក្អក កណ្តាស់ ពេលប្រើបន្ទប់ទឹក និងមុនពេលញ៉ាំ ឬរៀបចំអាហារ។
- ប្រើសាប៊ូ និងទឹក យ៉ាងហោចណាស់ ២០ វិនាទី។

- ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹក ស្អុយសំអាតដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកថ្នាំអនាម័យដៃ ដែលមាន ជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០% ពាសទឹកអាល់កុលនោះលើផ្ទៃដៃទាំងអស់របស់អ្នក ហើយញឹកញាប់ រហូតទាល់តែទឹកថ្នាំស្ងួត។ ប្រើសាប៊ូ និងទឹក ប្រសិនបើអ្នកនៅឃើញថាដៃរបស់អ្នក នៅតែកខ្វក់។

**លាងសំអាត និងសំលាប់មេរោគ លើផ្ទៃដែល “ប៉ះពាល់ច្រើន” ទាំងអស់ រៀងរាល់ថ្ងៃ**

- ផ្ទៃដែលមានការប៉ះច្រើនបំផុត រួមមាន តុរៀបចំអាហារ ផ្ទៃលើតុ ដៃទ្វារ គ្រឿងក្នុងបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ទូរស័ព្ទ ក្តារចុចកុំព្យូទ័រ ថេប្លេត និងតុក្រែវគ្រែដេក។
- លាងសំអាត និងសំលាប់មេរោគ នៅលើផ្ទៃនានាដែលអាចមានសារធាតុរាវដែលចេញពីខ្លួន។
- ប្រើឧបករណ៍លាងសំអាតក្នុងផ្ទះ និងថ្នាំបាញ់សំលាប់មេរោគ ឬប្រដាប់ជូតសំលាប់មេរោគ ទៅតាមការណែនាំរបស់ស្ថាប័នផលិតផល។

**តើមន្ទីរសុខាភិបាល នឹងជូនដំណឹងដល់កន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀនរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ ?**

- នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលនឹងមិនជូនដំណឹង ឬបញ្ជូនព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនណាមួយរបស់អ្នក ទៅ កាន់កន្លែងធ្វើការ ឬ សាលារៀនរបស់អ្នកឡើយ លើកលែងតែចាំបាច់ត្រូវធ្វើ ដើម្បីការពារ សុខភាពរបស់អ្នក ឬសុខភាពរបស់អ្នកដទៃ។ នាយកដ្ឋានសុខាភិបាល នឹងផ្តល់លិខិតបញ្ជាក់ សរាប់អ្នកអាចសុំច្បាប់ពីសាលារៀន ឬកន្លែងធ្វើការ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ។

# ការថែរក្សានៅផ្ទះសំរាប់អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាស្រដៀងនឹងកូវីដ-១៩

នេះជាការណែនាំអំពីការថែរក្សានៅផ្ទះ សម្រាប់អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-១៩ រួមមាន គ្រុនប្តូរងាក ក្អក ដង្ហើមខ្លី (ដង្ហក់) ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កំលាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺពេញខ្លួនឈឺក្បាល បាត់បង់ការដឹងក្លិនឬសជាតិពេលថ្មីៗ ឈឺបំពង់ករ តឹងច្រមុះឬហៀរសំបោរ ចង្កោរ(ចងក្អាត) ឬក្អក ឬ រាករាស ។ មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺ កូវីដ-១៩ មានអាការៈស្រាល ហើយនឹងធូរស្បើយវិញពេលនៅផ្ទះ ដូច្នោះហើយ ពួកគេមិនចាំបាច់ទៅជួបគ្រូពេទ្យឡើយ។

មិនមានការព្យាបាលជាក់លាក់ណាមួយ ចំពោះវីរុសដែលបណ្តាលអោយមានជំងឺកូវីដ-១៩ ឡើយ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាចំណុច ដែលអ្នកអាចអនុវត្ត ដើម្បីជួយអ្នកអោយបានធូរស្រាល៖

- សំរាក
- ផឹកទឹក (ភេសជ្ជៈ) អោយបានច្រើន
- លេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វេន (Tylenol®) ដើម្បីបន្ថយគ្រុន និងការឈឺចាប់។
  - សូមកត់សម្គាល់ថា កុមារដែលមានអាយុតិចជាង ២ ឆ្នាំ មិនគួរអោយថ្នាំផ្កាសាយដែលទិញដោយខ្លួនឯង ដោយមិនបាននិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតជាមុននោះឡើយ។
  - សូមកត់សម្គាល់ថា ថ្នាំទាំងនេះមិនអាច “ព្យាបាល” ជំងឺបានទេ ហើយក៏មិនអាចបណ្តឹងបន្តការចម្លងមេរោគបានដែរ។

## ពេលណាត្រូវស្វែងរកការព្យាបាល

- ប្រសិនបើអ្នកមានចេញរោគសញ្ញាដែលមានលក្ខណៈអាសន្នទាំងនេះ \* ចំពោះជំងឺកូវីដ-១៩ សូមទៅរកការព្យាបាល ជាបន្ទាន់៖
  - ពិបាកដកដង្ហើម
  - ឈឺចាប់ ឬតឹងទ្រូងជាប់រហូត
  - កើតការភ័ន្តច្រឡំថ្មី ឬមិនអាចងើបពីគ្រែបាន
  - បបូរមាត់ ឬមុខ ឡើងស្លេក

\*រោគសញ្ញានេះ មិនបានរៀបរាប់ទាំងអស់ឡើយ។ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យចំពោះរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀត ដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬដែលធ្វើអោយអ្នកមានការព្រួយបារម្ភណាមួយ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ប្រសិនបើអ្នកមានអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ៖ ជូនដំណឹងដល់អ្នកលើកទូរស័ព្ទថា អ្នកមានឬគិតថាអ្នកអាចមានជំងឺកូវីដ-១៩ ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើទៅបាន ពាក់ម៉ាស់ មុនពេលក្រុមជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រមកដល់។
- ទូរស័ព្ទជាមុន មុនពេលទៅជួបគ្រូពេទ្យ៖ អ្នកអាចទទួលបានការពិគ្រោះយោបល់ តាមទូរស័ព្ទ រួមទាំងការពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការពិនិត្យ ឬធ្វើតេស្ត។

- ប្រសិនបើអ្នកទៅពិនិត្យនៅមណ្ឌលសុខភាព សូមពាក់ម៉ាស់ប្រភេទបិទជិតខ្លាំង (ប្រភេទពាក់ពេលវះកាត់ ឬប្រភេទដែលមានរន្ធជំនួយដកដង្ហើម) មុនពេលអ្នកចូលទៅក្នុងកន្លែងនោះ ដើម្បីការពារអ្នកដទៃពីការឆ្លងមេរោគពីអ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនមានពេទ្យប្រចាំខ្លួន ឬមិនមានធានារ៉ាប់រងសុខភាព សូមទាក់ទងមកបណ្តាញព័ត៌មានរបស់យើង តាមលេខ (៥៦២) ៥៧០-INFO (៤៦៣៦) ។

## ព័ត៌មានបន្ថែម

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅគេហទំព័រព័ត៌មានកូវីដ-១៩ របស់សាលាក្រុងឡងប៊ិច [www.LongBeach.gov/COVID19](http://www.LongBeach.gov/COVID19) ។ សូមទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក សម្រាប់សំណួរទាក់ទងទៅនឹងសុខភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានពេទ្យប្រចាំខ្លួន ឬមិនមានធានារ៉ាប់រងសុខភាព សូមទាក់ទងមកបណ្តាញព័ត៌មានរបស់យើង តាមលេខ (៥៦២) ៥៧០-INFO (៤៦៣៦) ។