



# សេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ សំរាប់ ការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ជាមួយអ្នកដែលមាន ជំងឺកូវីដ-១៩ (COVID-19)

សេចក្តីណែនាំខាងក្រោម សំរាប់អ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលមាន ឬទំនងជាមានជំងឺ COVID-19 ។

អ្នកត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ក \* (ដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ដោយឡែក) ពីព្រោះអ្នកបានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក ដែលមាន ឬអាចមានជំងឺកូវីដ-១៩ ហើយបើអ្នក៖

- អ្នកមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង ឬ
- អ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំង ហើយអាចមានសិទ្ធិទៅចាក់ដូសជំរុញ ប៉ុន្តែមិនទាន់បានទៅចាក់
- អ្នកបានកើតជំងឺកូវីដ-១៩ ក្នុងកំឡុងពេល ៩០ ថ្ងៃចុងក្រោយនេះ (ហើយមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង ឬបានចាក់ វ៉ាក់សាំង ហើយអាចមានសិទ្ធិទៅចាក់ដូសជំរុញ ប៉ុន្តែមិនទាន់បានទៅចាក់)

ទោះបីជាអ្នកមានលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានជំងឺ កូវីដ-១៩ ហើយអ្នកមិនមានចេញរោគសញ្ញាក៏ដោយ ក៏អ្នកអាចបានឆ្លង មេរោគ និងអាចចម្លងមេរោគនោះទៅអ្នកដទៃផងដែរ។ ហើយទោះបីជាអ្នកអាចនឹងមិនបានឆ្លង មេរោគក៏ដោយ តែវាអាច ប្រើពេលរហូតដល់១០ថ្ងៃទើបរោគសញ្ញាបង្ហាញចេញ។

\*ប្រសិនបើអ្នកជាបុគ្គលិកផ្នែកសុខាភិបាល ឬជាអ្នកសង្គ្រោះបឋម សូមពិនិត្យមើលការណែនាំនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។

## ចំពោះ បុគ្គលដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង បុគ្គលដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ដូស ហើយមានសិទ្ធិទៅចាក់ដូសជំរុញតែមិនទាន់បានចាក់ និងបុគ្គលដែលបានកើតជំងឺ កូវីដ-១៩ ក្នុងកំឡុងពេល ៩០ថ្ងៃ ចុងក្រោយ ៖ ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កយ៉ាងតិច ៥ ថ្ងៃ

- ប្រសិនបើអ្នកបាននៅជិតអ្នកដែលមាន ឬអាចមានជំងឺកូវីដ-១៩ អ្នកត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ក ពី ៥ ទៅ ១០ ថ្ងៃ គិតពី ថ្ងៃចុងក្រោយដែលអ្នកបានជួបបុគ្គលនោះ។
- អ្នកត្រូវធ្វើតេស្តកូវីដ-១៩ ជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើលទ្ធផលអវិជ្ជមាន ត្រូវធ្វើតេស្តម្តងទៀតនៅថ្ងៃទី៥ - គិតពីថ្ងៃចុង ក្រោយដែលអ្នកបានជួបជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩ ។
  - បើលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាននៅថ្ងៃទី៥ ហើយមិនមានចេញរោគសញ្ញាណាមួយ អ្នកអាចបញ្ឈប់ការធ្វើ ចត្តាឡីស័ក។
  - បន្តតាមដានរោគសញ្ញានានារបស់ជំងឺកូវីដ-១៩ រហូតដល់ថ្ងៃទី១០ គិតពីថ្ងៃចុងក្រោយដែលអ្នកបានជួប ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩។

- បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី៥ ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន ៖
  - មនុស្សពេញវ័យ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ប្រភេទបិទជិតខ្លាំង (ប្រភេទពាក់ពេលវះកាត់ ឬប្រភេទមានន្ទសំរាប់ជំនួយដកដង្ហើម) ពេលនៅជុំជាមួយអ្នកដទៃ ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅអាគារ ចំនួន១០ថ្ងៃក្រោយពីមានការប៉ះពាល់ ។ កុមារ (អាយុពី២ឆ្នាំឡើង) ត្រូវពាក់ម៉ាស់ប្រភេទបិទជិតខ្លាំង ដែលមានច្រើនស្រទាប់ មានដងនៅច្រមុះ និងមិនមែនជាប្រភេទក្រណាត់ ពេលនៅជុំជាមួយអ្នកដទៃ ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅអាគារ ចំនួន១០ថ្ងៃក្រោយពីមានការប៉ះពាល់ ។
  - ជៀសវាងទៅទីប្រជុំជន ជៀសវាងទៅក្នុងកន្លែងដែលមិនមានប្រព័ន្ធលំហូរខ្យល់ល្អ រក្សាគម្លាត ៦ ហ្វីតពីអ្នកដទៃ និងលាងដៃជាញឹកញាប់។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនបានធ្វើតេស្តកូវីដ-១៩ទេ អ្នកត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កចំនួន ១០ ថ្ងៃ - គិតពីថ្ងៃចុងក្រោយ ដែលអ្នកបានជួបជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩។
  - បើមិនមានចេញរោគសញ្ញាណាមួយទេ អ្នកអាចបញ្ឈប់ការធ្វើចត្តាឡីស័កបានក្រោយថ្ងៃទី ១០។

**តាមដានសុខភាពរបស់អ្នកនៅពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក**

- រោគសញ្ញា និងអាការៈនានារបស់ជំងឺកូវីដ-១៩ អាចរួមមាន គ្រុនប្រដា ដកដង្ហើមមិនដល់គ្នា (ដង្ហើមខ្លី) ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កំលាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺពេញខ្លួន ឈឺក្បាល បាត់បង់ការដឹងគ្លិន ឬរសជាតិ ក្នុងពេលថ្មីៗ ឈឺបំពង់ក តឹងច្រមុះឬហៀរសំបោរ ចង្កោរ(ចង់ក្អក) ឬក្អក ឬ រាករស។
- ប្រសិនបើមានចេញរោគសញ្ញា ឬលទ្ធផលតេស្តកូវីដ-១៩ វិជ្ជមានក្នុងពេលកំពុងធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬពេលចេញពីចត្តាឡីស័ក អ្នកត្រូវដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ពីអ្នកដទៃជាបន្ទាន់ ។ បើអ្នកមិនបានធ្វើតេស្ត ត្រូវធ្វើតេស្តជាបន្ទាន់។ សូមកុំរង់ចាំដល់ថ្ងៃទី៥ (ក្រោយពីបានជួបជាមួយអ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩) ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំពីការនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះសំរាប់អ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩ តាមគេហទំព័រ [www.longbeach.gov/COVID19](http://www.longbeach.gov/COVID19) ។

**ស្នាក់នៅផ្ទះ លើកលែងតែទៅទទួលការព្យាបាល ឬធ្វើតេស្ត**

- កុំទៅធ្វើការ ទៅសាលារៀន ឬទៅកន្លែងសាធារណៈ ។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ ពេលដែលអ្នកកំពុងឈឺ សូមកុំប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។ ប្រើយានយន្តផ្ទាល់ខ្លួន ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ បើអ្នកមិនអាចបើកទ្រានដោយខ្លួនឯងបានទេ ត្រូវរក្សាចម្ងាយឆ្ងាយ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន រវាងអ្នក និងអ្នកបើកបរ ហើយបើកបង្អួចអំពីខ្លួន និងពាក់របាំង (ឬម៉ាស់) ការពារមុខ។

- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន សូមអោយមាននរណាម្នាក់បញ្ជូនអាហារ និងរបស់របរចាំបាច់ផ្សេងៗមកអោយ។ ពួកគេគួរទុករបស់របរទាំងនោះនៅមាត់ទ្វាររបស់អ្នក។ សូមពាក់របាំងមុខ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជួបនរណាម្នាក់នៅមាត់ទ្វារ។
- ប្រសិនបើអ្នកគ្មានជំងឺស ហើយត្រូវចេញពីផ្ទះដើម្បីរកវត្ថុប្រើប្រាស់ចាំបាច់ អ្នកអាចចេញបាន។ សូមធ្វើអោយបានរួសរាន់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ចេញទៅនៅពេលដែលហាងមិនមានភ្ញៀវមាញឹក ត្រូវស្ថិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃយ៉ាងតិច ៦ ហ្វីត និងពាក់របាំងមុខប្រភេទបិទជិតខ្លាំង (ប្រភេទពាក់ពេលវះកាត់ ឬប្រភេទមានរន្ធសំរាប់ជំនួយដកដង្ហើម)។

**ញែកខ្លួនអ្នកចេញពីសមាជិកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក**

- នៅក្នុងបន្ទប់ជាក់លាក់មួយ ហើយនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
  - ព្យាយាមស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច ៦ ហ្វីត ពីអ្នកដទៃ រួមទាំងកុមារ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
  - នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ចូរពិចារណាអំពីការរៀបចំការរស់នៅផ្សេងសម្រាប់ពួកគេ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើបានទេ សូមសម្អាតបន្ទប់ទឹក បន្ទាប់ពីប្រើរួច។
- បើកបង្ហូរ ឬប្រើកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់ នៅកន្លែងដែលនៅរួមគ្នា ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន ដើម្បីធានាបាននូវលំហូរខ្យល់ល្អ។
- កុំអនុញ្ញាតអោយភ្ញៀវមកផ្ទះ និងកំណត់ចំនួនមនុស្ស ដែលចេញ-ចូលផ្ទះរបស់អ្នក។
- កុំចាប់ឬប៉ះសត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វដទៃទៀត នៅពេលដែលអ្នកកំពុងឈឺ។
- កុំរៀបចំ ឬបម្រើអាហារដល់អ្នកដទៃ។

**ពាក់ម៉ាសប្រភេទបិទជិតខ្លាំង នៅពេលអ្នកនៅជុំវិញអ្នកដទៃ**

- ពាក់ម៉ាសបិទជិតខ្លាំង ប្រភេទពាក់ពេលវះកាត់ ឬប្រភេទដែលមានរន្ធជំនួយដកដង្ហើម នៅពេលអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ ឬនៅជិតសត្វចិញ្ចឹម ហើយមុនពេលអ្នកចូលមន្ទីរពេទ្យ ឬការិយាល័យគ្រូពេទ្យ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាសបានទេ (ឧទាហរណ៍ ដោយសារតែវាបណ្តាលអោយពិបាកដកដង្ហើម) នោះអ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នក មិនគួរនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកទេ។
- ក្មេងអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ និងបុគ្គលណា ដែលមិនអាចដោះម៉ាសចេញដោយខ្លួនឯងបាន មិនគួរពាក់ម៉ាសឡើយ។
- ព័ត៌មានទូទៅ ស្តីអំពីការពាក់ម៉ាស

- ត្រូវពាក់ម៉ាស់លើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
- ការដោះម៉ាស់ចេញ៖ ដោះ និងបោះចោលស្រោមដៃ (ប្រសិនបើមាន) លាងដៃ ដោះម៉ាស់ និងបោះចោលម៉ាស់ បន្ទាប់មកលាងដៃរបស់អ្នកម្តងទៀត។
- ចូរមើលសេចក្តីណែនាំបន្ថែមពីការពាក់ម៉ាស់ នៅលើគេហទំព័រ [www.LongBeach.gov/COVID19](http://www.LongBeach.gov/COVID19) ។

## ចំពោះ បុគ្គលដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងដូសជំរុញ និងបុគ្គលដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ដូស ហើយមិនមានសិទ្ធិទៅចាក់ដូសជំរុញ ក្រោយពីបាននៅជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩

ចំពោះអ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ដូស និងបានចាក់ដូសជំរុញ ឬ អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ដូសតែមិនមានសិទ្ធិចាក់ដូសជំរុញ ហើយបានជួបជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កប្រសិនបើមិនមានចេញធាតុសញ្ញាណាមួយចាប់តាំងពីពេលដែលអ្នកជួបអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ នោះ ។ អ្នកគួរតាមដានខ្លួនអ្នកថា មានចេញធាតុសញ្ញាណាមួយយ៉ាងតិចរយៈពេល ១០ ថ្ងៃ ។ អ្នកត្រូវធ្វើតេស្តភ្លាម ក្រោយពីបាននៅជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ និងធ្វើតេស្តម្តងទៀតនៅថ្ងៃទី៥ រាប់ពីពេលដែលអ្នកជួបអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩។

- មនុស្សពេញវ័យត្រូវពាក់ម៉ាស់ប្រភេទបិទជិតខ្លាំង (ប្រភេទពាក់ពេលវះកាត់ ឬប្រភេទដែលមានរន្ធជំនួយដកដង្ហើម) ពេលនៅជាមួយអ្នកដទៃ ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅអាគារ ចំនួន១០ថ្ងៃក្រោយពីមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ។ កុមារ (អាយុពី២ឆ្នាំឡើងទៅ) ត្រូវពាក់ម៉ាស់ប្រភេទបិទជិតខ្លាំង ដែលមានច្រើនស្រទាប់ មានដងនៅច្រមុះ និងមិនមែនជាប្រភេទក្រណាត់ ពេលនៅជាមួយអ្នកដទៃ ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅអាគារ រហូតដល់ថ្ងៃទី១០។

- ជៀសវាងទៅទីប្រជុំជន ជៀសវាងទៅក្នុងកន្លែងដែលមិនមានប្រព័ន្ធលំហូរខ្យល់ល្អ រក្សាគម្លាត ៦ ហ្វីតពីអ្នកដទៃ និងលាងដៃជាញឹកញាប់ ។

### តាមដានសុខភាពរបស់អ្នក

- ធាតុសញ្ញា និងអាការៈនានារបស់ជំងឺកូវីដ-១៩ អាចរួមមាន គ្រុនប្រដា ដកដង្ហើមមិនដល់គ្នា (ដង្ហើមខ្លី) ឬ ពិបាកដកដង្ហើម អស់កំលាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺពេញខ្លួន ឈឺក្បាល បាត់បង់ការដឹងគ្លិនឬរសជាតិ ក្នុងពេលថ្មីៗ ឈឺបំពង់ក តឹងច្រមុះឬហៀរសំបោរ ចង្កោរ(ចង់ក្អក) ឬក្អក ឬ រាករូស។
- ប្រសិនបើមានចេញធាតុសញ្ញា ឬលទ្ធផលតេស្តកូវីដ-១៩ វិជ្ជមាន អ្នកត្រូវដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ពីអ្នកដទៃជាបន្ទាន់ ។ បើអ្នកមិនបានធ្វើតេស្ត ត្រូវធ្វើតេស្តជាបន្ទាន់។ សូមកុំរង់ចាំដល់ថ្ងៃទី៥ (ក្រោយពីបានជួបជាមួយអ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩) ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំពីការនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងផ្ទះសំរាប់អ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩ តាមគេហទំព័រ [www.longbeach.gov/COVID19](http://www.longbeach.gov/COVID19) ។

## តើមន្ទីរសុខាភិបាល នឹងជូនដំណឹងដល់កន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀនរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ ?

នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលនឹងមិនជូនដំណឹង ឬបញ្ជូនព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនណាមួយរបស់អ្នក ទៅកាន់កន្លែងធ្វើការ ឬ សាលារៀនរបស់អ្នកឡើយ លើកលែងតែចាំបាច់ត្រូវធ្វើ ដើម្បីការពារសុខភាពរបស់អ្នក ឬសុខភាពរបស់អ្នកដទៃ។ នាយកដ្ឋានសុខាភិបាល នឹងផ្តល់លិខិតបញ្ជាក់សំរាប់អ្នកអាចសុំច្បាប់ពីសាលារៀន ឬពីកន្លែងធ្វើការ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ។

### និយមន័យពាក្យ

**ដូសជំរុញ (Booster) ៖** ជាថ្នាំវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ដូសបន្ថែម ដែលបុគ្គលទូទៅបានចាក់ក្រោយពេលបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង កូវីដ-១៩ដូសបឋមគ្រប់ដូសរួចរាល់ហើយ។

**បានចាក់ដូសជំរុញ (Boosted) ៖** បុគ្គលដែលបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងដូសបន្ថែម ក្រោយពេលបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ដូសបឋមគ្រប់ដូសរួចហើយ ។

**ការនៅជិតស្និទ្ធ (Close Contact) ៖** អ្នកទាំងឡាយណាដែលបាននៅជិតអ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩ ៖ 1) អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងរយៈពេល ៦ ហ្វីត ពីអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ សរុបរយពេលយ៉ាងតិច ១៥ នាទី ក្នុងកំឡុងពេល២៤ម៉ោង ឬ 2) អ្នកដែលបានប៉ះសារធាតុរាវដែលចេញពីខ្លួនអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ និង(ឬ) ការបញ្ចេញសារធាតុរាវ របស់អ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ តាមរយៈសកម្មភាពនានាដូចជា អាប ថើប ក្អក កណ្តុស ប្រើកែវឬស្លាបព្រារួមគ្នា ឬថែទាំអ្នកជំងឺដោយមិនបានប្រើឧបករណ៍ការពារខ្លួនត្រឹមត្រូវ (ដូចជា ម៉ាស និងស្រោមដៃ)។

---

**ធាតុសញ្ញា ជំងឺ កូវីដ-១៩ ៖** គ្រុនប្រដា ដកដង្ហើមមិនដល់គ្នា (ដង្ហើមខ្លី) ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កំលាំង ឈឺសាច់ដុំ ឬ ឈឺពេញខ្លួន ឈឺក្បាល បាត់បង់ការដឹងក្លិនឬរសជាតិក្នុងពេលថ្មីៗ ឈឺបំពង់ក តឹងច្រមុះ ឬហៀរសំបោរ ចង្កោរ(ចងក្អាត) ឬក្អក ឬ រាករូស។

**អ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ ( Fully Vaccinated Person or Fully Vaccinated ) ៖**

អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង កូវីដ-១៩ ដូសបឋមពេញលេញ ( ឧទាហរណ៍ មានរយៈពេល២សប្តាហ៍ហើយក្រោយពីបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង កូវីដ-១៩ ដូសទី២ ចំពោះថ្នាំដែលមាន២ដូស ឬ មានរយៈពេល២សប្តាហ៍ហើយក្រោយពីបាន ចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ដែលមាន តែមួយដូស ) ។