

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការនៅដាច់ដោយឡែក និងចត្តាឡីស័ក



ប្រសិនបើអ្នកបានគេតមើលឃើញថា វិជ្ជមានឬត្រូវបានចម្លងនឹងកូវីដ-19 មាននូវដំណាក់កាលសំខាន់ដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃ ។

តើការនៅដាច់ដោយឡែកនិងចត្តាឡីស័ក?

ការនៅដាច់ដោយឡែក គឺនៅពេលអ្នកសម្រាកនៅផ្ទះនិងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃព្រមទាំងសមាជិកគ្រួសារអ្នកទៀតផង ។ ការនៅដាច់ដោយឡែកគឺសម្រាប់បុគ្គលដែលឈឺ ឬដែលគេតមើលឃើញថាវិជ្ជមានសម្រាប់កូវីដ-19 ។

ចត្តាឡីស័ក គឺនៅពេលអ្នកសម្រាកនៅផ្ទះនិងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានចម្លងពីនរណាម្នាក់ដែលមានកូវីដ-19 ក្នុងករណីដែលអ្នកក៏បានទទួលការចម្លងផងដែរ ។ វាជាការល្អក្នុងការធ្វើចត្តាឡីស័ក ប្រសិនបើអ្នកទំនងជាឈឺ និងចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ ឬប្រសិនបើអ្នកអាចនៅជិតនរណាម្នាក់ដែលអាចឈឺខ្លាំង ប្រសិនបើពួកគេឆ្លង កូវីដ-19 ។

នៅដាច់ដោយឡែក
នៅពេលអ្នកគេតមើលឃើញថាវិជ្ជមានសម្រាប់កូវីដ-19, ដើម្បីការពារអ្នកដទៃ ។

តើខ្ញុំគួរតែនៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលណា?

ប្រសិនបើអ្នកគេតមើលឃើញថាវិជ្ជមានឬ មានរោគសញ្ញាកូវីដ-19 អ្នកត្រូវតែនៅឆ្ងាយពីគេព្រមទាំងនៅផ្ទះហើយធ្វើបើអ្នកត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួចហើយក្តី ។ នៅដាច់ដោយឡែក យ៉ាងហោចណាស់ពេញចំនួន 5 ថ្ងៃ ក្រោយពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកចាប់ផ្តើម ឬក្រោយកាលបរិច្ឆេទពីគេតមើលឃើញថាវិជ្ជមានដំបូងរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា ។

ការបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែក : អ្នកអាចបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឡែក ក្រោយពី 5 ថ្ងៃ ប្រសិនបើអ្នកគេតមើលឃើញថាវិជ្ជមាន(ប្រើតេស្ត អង់ទីហ្សែនមួយ) នៅថ្ងៃទី 5 ឬក្រោយពីនោះ- ដរាបណាអ្នកមិនក្តៅខ្លួន ហើយរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង ។ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែគេតមើលឃើញថាវិជ្ជមាននៅឬក្រោយថ្ងៃទី 5 ឬប្រសិនបើអ្នកមិនធ្វើតេស្តនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ចំនួនពេញ 10 ថ្ងៃ និងរហូតដល់អ្នកមិនត្រូវទៀតឡើយ ។ វាត្រូវបានណែនាំយ៉ាងហ្មត់ចត់ថាអ្នកគួរតែពាក់ **ម៉ាសត្រូវសមនឹងមុខ** នៅក្បែរអ្នកដទៃ - ជាពិសេសនៅ ពេលនៅក្នុងអគារ - សម្រាប់ 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការនៅដាច់ដោយឡែកមុនកំណត់ពេលក្តី ។

ថ្ងៃទី 1 គឺជាថ្ងៃ ក្រោយពីរោគសញ្ញាចាប់ផ្តើម(ឬក្រោយពី ថ្ងៃនៃគេតមើលឃើញថាវិជ្ជមានដំបូងរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា) ។
រាប់ ពីថ្ងៃទី 1 និង **តេស្ត** នៅថ្ងៃទី 5 (ឬ ក្រោយពីនោះ)។

តើខ្ញុំគួរតែនៅដាច់ដោយឡែកដូចម្តេច?

សម្រាកនៅផ្ទះ លើកលែងតែទទួលបានការថែទាំសុខភាព ហើយជៀសវាងការនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត ជាពិសេសអ្នកដែល **ទំនងជាឈឺ**:

- មានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ; មានផ្ទៃពោះ; លើសទម្ងន់ខ្លាំង; មានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ (ដូចជាមហារីក ទឹកនោមផ្អែម ជំងឺបេះដូង/សួត); មានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែនៅក្នុង ទីកន្លែងជាមួយគេប្រសិនបើអាចធ្វើដើម្បីបង្កើនលំហូរខ្យល់ឬប្រើ **ឧបករណ៍ សំអាតខ្យល់និងកម្តៅបក** ។ ឲ្យបុគ្គលគ្រប់រូបពាក់ **ម៉ាសត្រូវសមនឹងមុខ** ។

ទូរស័ព្ទទៅលេខ 911
ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាព្រមាននូវភាពអាសន្ន រួមទាំងការពិបាកដកដង្ហើមសម្តាធ ឬឈឺក្នុងទ្រូង បបូរមាត់មុខឬក្រចកដៃពណ៌ខៀវ ឬប្រពេះការភ្លឹកភ្លាំង ឬពិបាកក្នុងការភ្ញាក់; ឬរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ។

តើពេលណាខ្ញុំគួរតែធ្វើចត្តាឡីស័ក ?

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានចម្លងពីអ្នកមានកូវីដ-19 ធ្វើបើអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួចហើយក្តី តេស្ត 3-5 ថ្ងៃក្រោយពីការចម្លងរបស់អ្នក ។ នៅដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអ្នកគេតមើលឃើញថាវិជ្ជមាន ។ ប្រសិនបើអ្នកមាន កូវីដ-19 ក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ មានតែធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាថ្មី ដោយប្រើតេស្តអង់ទីហ្សែន ។ លុះត្រាតែអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាក្នុងអំឡុងពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកត្រូវបានចម្លង អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅ ឬ ធ្វើការក្នុង

ទីកន្លែងមានហានិភ័យខ្ពស់, ដូចជាលំនៅដ្ឋានថែទាំមនុស្សចាស់ឬទីជម្រក អ្នកអាចតម្រូវឲ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក ។ បុគ្គលដែល **មានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះការចម្លង**, ដូចជាមានអ្នកណាម្នាក់ដែលគេតមើលឃើញថាវិជ្ជមាន គួរតែខំប្រឹងប្រយ័ត្នប្រយោង ។ សម្រាប់ការណែនាំពេញលេញអំពីរបៀបដើម្បី នៅដាច់ដោយឡែកនិងចត្តាឡីស័ក សូមចូលទៅ cdph.ca.gov ។



ស្កែនកូដ QR ដើម្បីទស្សនាតំណអន្តរកម្មនៅក្នុងក្រដាសផ្សាយនេះ ។

