

សេចក្តីណែនាំចត្តាឡីស័កខ្លួន

សម្រាប់បុគ្គលដែលត្រូវបានចម្លងកូវីដ-19



អ្វីដែលអ្នកត្រូវតែដឹងប្រសិនបើអ្នកបាននៅក្បែរនរណាម្នាក់ដែលមានកូវីដ-19

ហេតុអ្វី ចត្តាឡីស័កខ្លួន ?

ប្រសិនបើអ្នកបាននៅក្បែរនរណាម្នាក់ដែលមានកូវីដ-19 អ្នកត្រូវតែសម្រាកនៅផ្ទះនិងនៅឆ្ងាយពីគេ (ចត្តាឡីស័កខ្លួន) ព្រោះថាអ្នកអាចត្រូវបានចម្លងនិងចម្លងរាលដាល ជម្ងឺ ថ្វីបើអ្នកមិនដែលឈឺ ។ នរណាម្នាក់ដែលដកពិសោធន៍រោគសញ្ញា កូវីដ-19 ត្រូវតែញែកខ្លួនមួយរំពេច ហើយធ្វើតេស្ត ថ្វីបើពួកគេត្រូវបានទទួលវ៉ាក់សាំងរួចហើយក្តី ។ រោគសញ្ញាកូវីដ-19អាចមានរោគសញ្ញាដូចជាក្រុនផ្តាសាយ (រួមទាំង "ការហៀរសំបោរ") អាឡែហ្ស៊ីតាមរដូវប្តូរផ្តាសាយ (ឧទាហរណ៍ក្រុនក្តៅ ក្អក ហៀរសំបោរ ឈឺរាងកាយ) ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កខ្លួនយូរឬនាទីដែរ ?

ប្រសិនបើអ្នកគ្មានរោគសញ្ញា អ្នកអាចបញ្ចប់ចត្តាឡីស័ក ក្រោយពី 10 ថ្ងៃពីថ្ងៃទំនាក់ទំនងចុងក្រោយរបស់អ្នកជាមួយ ជនមានវិសនោះ ឬ ក្រោយពី 7 ថ្ងៃប្រសិនបើអ្នកតេស្តឃើញថាវិជ្ជមាន (លើកលែងតែប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានតេស្ត 5 ថ្ងៃ ឬយូរជាង ក្រោយពីទំនាក់ទំនងចុងក្រោយ) ។* អ្នកនៅតែត្រួតពិនិត្យខ្លួនចំពោះ រោគសញ្ញា ហើយអនុវត្ត ការប្រយ័ត្នប្រយែង បានណែនាំ (ឧ. ពាក់ម៉ាស់, គន្លាតរាងកាយ) សម្រាប់ 14 ថ្ងៃពីទំនាក់ទំនងចុងក្រោយ ។

ចុះប្រសិនបើខ្ញុំបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងឬមានកូវីដ-19 ពីមុន ?

ប្រសិនបើ អ្នកធ្លាប់មានកូវីដ-19 ក្នុងកំឡុងបីខែកន្លងមក ឬ បើអ្នក បានចាក់ថ្នាំពេញលេញ នៅពេលទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័ក ដរាបណាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា ។* អ្នកនៅតែត្រួតពិនិត្យខ្លួនចំពោះ រោគសញ្ញា ហើយអនុវត្ត ការប្រយ័ត្នប្រយែងបានណែនាំ (ឧ. ពាក់ម៉ាស់ គន្លាតរាងកាយ) សម្រាប់ 14 ថ្ងៃពីទំនាក់ទំនងចុងក្រោយ ជាមួយអ្នកដែលមានកូវីដ-19 ។ ប្រសិនបើអ្នក បានទទួលវ៉ាក់សាំងពេញលេញ អ្នកនឹងត្រូវតែធ្វើតេស្ត 5-7 ថ្ងៃក្រោយពីទំនាក់ទំនងចុងក្រោយរបស់អ្នក ។

តើខ្ញុំធ្វើចត្តាឡីស័កខ្លួនដូចម្តេច ?

សម្រាកនៅផ្ទះលើកលែងតែទទួលការព្យាបាលសុខភាពកុំឱ្យគេមកលេងផ្ទះឱ្យសោះ ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែនៅក្នុងទីកន្លែងជាមួយគេ ៖

- នៅយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីមនុស្សដទៃជាពិសេស អស់អ្នកដែលអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ។
- ពាក់ម៉ាស់នៅពេលនៅក្បែរគេ ។ គ្របកម្មកនិងកណ្តាស់របស់អ្នក ។
- បើកបង្អួចនិងទ្វារដើម្បី បង្កើនចំណូលខ្យល់ចេញចូល, នៅពេលអាចធ្វើបាននិងមានសុវត្ថិភាពដើម្បីនឹងធ្វើបែបនេះ ។
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកប្រសិនបើអាចធ្វើបាន ។
- លាងដៃរបស់អ្នកជាញឹកញាប់ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចលាយដៃ សូមប្រើទឹកអនាម័យដៃ ដែលមានអាលកុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ។
- សំអាត ឬសម្លាប់មេរោគផ្ទៃណាដែលអ្នកប៉ះជាញឹកញាប់ ។

តើខ្ញុំត្រូវតែធ្វើតេស្តរកកូវីដ-19 ក្នុងកំឡុងពេលចត្តាឡីស័កខ្លួនឬ ?

មែនហើយ អ្នកត្រូវតែធ្វើតេស្តភ្លាមៗ នៅពេលគេបានប្រាប់អ្នកថាអ្នកប្រហែលត្រូវបានចម្លងនឹងកូវីដ-19 ថ្វីបើអ្នករោគសញ្ញាក៏ដោយ ។ ប្រសិនបើអ្នកតេស្តឃើញថាវិជ្ជមាន អ្នកត្រូវតែធ្វើតេស្តម្តងទៀត 5-7 ថ្ងៃក្រោយពីទំនាក់ទំនងចុងក្រោយជាមួយអ្នកដែលមានកូវីដ-19 ។ នរណាដែលអភិវឌ្ឍន៍រោគសញ្ញាកូវីដ-19 ត្រូវតែធ្វើតេស្តមួយរំពេច ។ តេស្តកូវីដ-19 ក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា គឺមិនអសលុយចំពោះអ្នកណាដែលត្រូវការវាឡើយ ។ អ្នកអាចដាក់ពេលណាគ្រប់ដូចតេស្ត ដោយមិនអស់លុយ ស្វែងរកគ្លីនិកដែលអាចដើរចូលបានឬ ទិញប្រដាប់ធ្វើតេស្តខ្លួន ពីឱសថស្ថានក្នុងមូលហេតុរបស់អ្នក ។ ស្វែងរកទីតាំងធ្វើតេស្តតាមអនឡាញ ឬទូរស័ព្ទ (833) 422-4255 ឬ 211 ។

តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើខ្ញុំចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា ?

ញែកខ្លួនមួយរំពេចពីអ្នកដទៃហើយធ្វើតេស្ត ។ ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដោយស្របសំណួរអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក ឬ ថែទាំ ឬការថែទាំសុខភាព និងប្រាប់គេឱ្យដឹងប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុង ក្រុមមានហានិភ័យខ្ពស់ ។



ស្វែងរក QR ដើម្បីទស្សនាតំណអន្តរកម្មនៅក្នុងក្រដាសផ្សាយនេះ ។

*ការលើកលែង ៖និយោជករបស់អ្នក ទីកន្លែងរស់នៅ ឬ ក្រសួងសុខាភិបាលមូលដ្ឋានអាចមានតម្រូវការខុសៗគ្នា ។ សូមអាន ការណែនាំពេញលេញ ។

