



ជំហាន SMARTER ទាំងនេះគឺជាឧបករណ៍សាមញ្ញ និងច្បាស់លាស់សម្រាប់ប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ាក្នុងការប្រើប្រាស់ នៅពេលដែលពួកគេរកកំណើនការ SMARTER ដែលជាដំណាក់កាលបន្ទាប់របស់រដ្ឋនៃការវាតគ្យាតកូវីដ-19 ។ ដើម្បីរៀនបន្ថែមទៀត អំពីរបៀបយើងកំពុងរៀបចំសម្រាប់ការវិភាគរាលដាលឬការបំប្លែងនៃកូវីដ-19សូមចូលទៅ covid19.ca.gov/smarter

ការចាក់ថ្នាំ

បុគ្គលទាំងអស់ត្រូវបានណែនាំដោយហត្ថលេខាដើម្បីបានព័ត៌មានបច្ចុប្បន្ន ជាមួយការចាក់ថ្នាំកូវីដ-19 ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បានបញ្ចប់សេរីបឋមរបស់អ្នក(ពីរដូសសម្រាប់ វ៉ាក់សាំង Moderna ឬ Pfizer ឬមួយដូសនៃវ៉ាក់សាំង J&J) អ្នកគួរធ្វើដូច្នោះភ្លាមៗ ។ ទទួលបានវ៉ាក់សាំងជម្រុញនៅពេលដល់កំណត់ពេល ។

ម៉ាស់

សម្បុរ និងការត្រងនឹងធានាថាអ្នកទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីការពាក់ម៉ាស់ ។ ឧបករណ៍ដកដង្ហើម (រួមទាំង N95s, KN95s, និង KF94s) ឬម៉ាស់វ៉ាក់ត្រូវបានណែនាំជំនួសឱ្យម៉ាស់ក្រណាត់ ឬប៉ូឡេម៉ាសណាមួយគឺប្រសើរជាងគ្មាន ។ មនុស្សគ្រប់រូប ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការទទួលថ្នាំបង្ការ ត្រូវបានគេណែនាំយ៉ាងមុតមាំឱ្យពាក់ម៉ាស់នៅក្នុងផ្ទះ ដើម្បីរួមគ្នាបន្តការការពារសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នកដោយរងគ្រោះបំផុត ។ ក្រុមទាំងនេះរួមមាន៖ កុមារដែលមិនមានសិទ្ធិទទួលបានវ៉ាក់សាំង ប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ាដែលមានវ័យចំណាស់ ជនពិការ ក៏ដូចជាអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ឬលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្ររ៉ាំរ៉ៃស្តុកស្តួញ ។

ខ្យល់ចេញចូល

កិច្ចប្រជុំក្រៅអគារតែងតែជាវិធីមួយដែលសុវត្ថិភាពបំផុត ។ ការធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវខ្យល់ចេញចូល (លំហូរខ្យល់) នៅពេលដែលនៅក្នុងផ្ទះអាចការពារមនុស្សដោយកាត់បន្ថយបរិមាណមេរោគនៅក្នុងខ្យល់។ អ្នកអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងចំពោះគុណភាពខ្យល់ក្នុងអគារដោយការបើកទ្វារ និងបង្អួចនិងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ខ្យល់ចូលចល័ត ។

តេស្ត

ប្រសិនបើអ្នកមានការចម្លងឬរោគសញ្ញាអ្នកគួរតែតេស្តជាមួយឧបករណ៍ប្រើនៅផ្ទះ ឬ ទទួលការធ្វើតេស្តមួយនៅទីតាំងធ្វើតេស្តឬមន្ទីរពេទ្យសុខភាពមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកតេស្តឃើញថាអវិជ្ជមាននឹងឧបករណ៍តេស្តធ្វើនៅផ្ទះប៉ុន្តែមានរោគសញ្ញាកូវីដ-19 តេស្តមើលម្តងទៀតនៅឧបករណ៍ធ្វើតេស្តនៅផ្ទះក្នុងអំឡុងពេល 24-48 ម៉ោងឬទទួលបានតេស្ត PCR ។ បច្ចុប្បន្ននេះ តេស្ត PCR និងតេស្តធ្វើនៅផ្ទះអាចប្រាប់អំពីកូវីដ-19 ប៉ុន្តែតេស្តនីមួយៗមាននូវលទ្ធផលវិជ្ជមានម្តងម្កាលនិងអវិជ្ជមានក្លែងក្លាយ ។

ការនៅដាច់ដោយឡែក

បុគ្គលណាដែលត្រូវបានតេស្តឃើញថាវិជ្ជមានត្រូវតែសម្រាកនៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់5 ថ្ងៃហើយរហូតដល់គ្រុននិងរោគសញ្ញារបស់ពួកគេបានគ្រាន់បើ ។ តេស្តជាមួយនិងតេស្តធ្វើនៅផ្ទះចំបូក្រោយពីថ្ងៃទីប្រាំដើម្បីបញ្ជាក់ថាអ្នកមិនអាចចម្លងទៀតបាន ។

ការព្យាបាល

មានឱសថមួយចំនួនដែលត្រូវបានអនុម័តសម្រាប់ការព្យាបាលការចម្លងកូវីដ-19 ជាពិសេសសម្រាប់អស់អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ ។ ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីសម្រេចប្រសិនបើឱសថនោះគឺត្រូវសម្រាប់អ្នកឬអត់ ។

ប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ាក៏គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការណែនាំពីអ្នកដឹកនាំសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់របស់ពួកគេផងដែរ ដោយសារលក្ខខណ្ឌក្នុងតំបន់អាចធានាបាននូវវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗគ្នា ។ មន្ត្រីរដ្ឋនឹងបន្តធ្វើឱ្យជំហានSMARTER ទាំងនេះមានបច្ចុប្បន្នភាពដើម្បីជួយអ្នកឱ្យឆ្លងកាត់ជម្ងឺវិភាគគ្យាតដោយសុវត្ថិភាព ។

បណ្តាញទូរស័ព្ទ សម្រាប់កូវីដ-19
1-833-422-4255

ថ្ងៃចន្ទ-ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8ព្រឹក - 8យប់
ថ្ងៃសៅរ៍ - ថ្ងៃអាទិត្យ ម៉ោង 8ព្រឹក - 5ល្ងាច

COVID19.CA.GOV
សកម្មភាពរបស់យើង
ជួយស្រោចស្រង់ជីវិត