ទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃកូវីត-19 ប្រសិនបើអ្នកឈឺ

កំណែដែលអាចរកបាន៖ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺកូវីត-19 ឬគិតថាអ្នកប្រហែលជាអាចមានកូវីត-19 សូមអនុវត្តតាមជំហានខាងក្រោមដើម្បីថែទាំខ្លួនអ្នក និងដើម្បីជួយការពារមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះ និងសហគមន៍របស់អ្នក។

នៅផ្ទះលើកលែងតែទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។

- **នៅផ្ទះ។** មនុស្សភាគច្រើនដែលមានកូវីត-19 មានជំងឺស្រាល ហើយអាចជាសះស្បើយនៅផ្ទះដោយមិនចាំបាច់មានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។ កុំចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកលើកលែងតែទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។ កុំទៅលេងនៅទីសាធារណៈ។

- **ថែរក្សាខ្លួនអ្នក។** សម្រាក និងរក្សាជាតិទឹក។ លេបថ្នាំដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជា ដូចជាអាសេតាមីណូហ្វេន ដើម្បីជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។

- **រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។** ទូរស័ព្ទទៅអ្នកទទួលបានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។ ត្រូវប្រាកដថាទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់ ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកដកដង្ហើម ឬមានសញ្ញាព្រមានអាសន្នផ្សេងៗទៀត ឬប្រសិនបើអ្នកគិតថាវាជាភាពអាសន្ន។

- **ជៀសវាងការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ** ការជិះរួមគ្នា ឬតាក់ស៊ី។

នៅដាច់ឡែកពីអ្នកដទៃ និងសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

- **នៅក្នុងបន្ទប់ណាមួយ និងនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ និងសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។** អ្នកក៏គួរប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើមាន។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវនៅជិតអ្នកដទៃ ឬសត្វពាហនៈនៅក្នុង ឬនៅខាងក្រៅផ្ទះ សូមពាក់ម៉ាស់ក្រណាស់។

  - សូមមើលកូវីត-**19** និងសត្វ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីសត្វចិញ្ចឹម៖ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals
  - ការណែនាំបន្ថែមអាចរកបានសម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅជិតអ្នកដទៃ។ ([https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)) and **shared housing** (https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html)។

តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក។

- **រោគសញ្ញានៃកូវីដ-19** រួមមាន គ្រុនក្តៅ ក្អក និងដង្ហើមខ្លី ប៉ុន្តែរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតអាចមានផងដែរ។

- **អនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការថែទាំពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព និងមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក។** អាជ្ញាធរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នកនឹងផ្តល់ការណែនាំអំពីការពិនិត្យរោគសញ្ញា និងការរាយការណ៍ព័ត៌មាន។

នៅពេលត្រូវស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាន់

សូមមើល **សញ្ញាព្រមានអាសន្ន*** សម្រាប់កូវីដ-19។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់បង្ហាញសញ្ញាទាំងនេះ **សូមស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាន់ភ្លាមៗ៖**

- ពិបាកដកដង្ហើម
- ឈឺចាប់ឬសម្ពាធជាប់ក្នុងទ្រូង
- ភាពច្របូកច្របល់ទើបកើតមាន
- បបូរមាត់ឬមុខឡើងស្រគាំ
- អសមត្ថភាពក្នុងការភ្ញាក់ ឬគេងមិនលក់

*ការរៀបរាប់នេះមិនមែនជារោគសញ្ញាដែលអាចកើតមានទាំងអស់នោះទេ។ សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកចំពោះរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬទាក់ទងនឹងអ្នក។

ទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឬទូរស័ព្ទទៅកន្លែងសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក៖ ជូនដំណឹងដល់អ្នកទទួលទូរស័ព្ទថា អ្នកកំពុងស្វែងរកការថែទាំសម្រាប់អ្នកដែលមាន ឬអាចមានកូវីដ-19។

ទូរស័ព្ទទៅមុនពេលទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។

- **ទូរស័ព្ទទៅមុន។** ការទៅពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំសម្រាប់ការមើលថែជាប្រចាំត្រូវបានពន្យារពេល ឬធ្វើតាមទូរស័ព្ទ ឬតេឡេព្យាបាលជំនួសវិញ។

- **ប្រសិនបើអ្នកមានការណាត់ជួបព្យាបាលដែលមិនអាចពន្យារពេលបាន សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត** ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមានឬអាចមានកូវីដ-19។

ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមពាក់ម៉ាស់លើច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នក។

- **អ្នកគួរតែពាក់ម៉ាស់ក្រណាស់គ្របលើច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នក** ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែនៅជិតអ្នកដទៃ ឬសត្វពាហនៈ រួមទាំងសត្វចិញ្ចឹម (សូម្បីតែនៅផ្ទះ)។

- **អ្នកមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ទេ ប្រសិនបើអ្នកនៅម្នាក់ឯង។** ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់ក្រណាស់ទេ (ឧទាហរណ៍ ដោយសារតែពិបាកដកដង្ហើម) អ្នកខ្ទប់ក្អកនិងកណ្តាស់តាមវិធីផ្សេងៗទៀត។ ព្យាយាមនៅឱ្យឆ្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ ការនេះនឹងជួយការពារមនុស្សនៅជុំវិញអ្នក។

- **ការពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់មិនគួរពាក់លើក្មេងតូចៗអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំឡើយ** អ្នកដែលមានបញ្ហាដកដង្ហើម ឬអ្នកដែលមិនអាចដកម៉ាស់ចេញបានដោយគ្មានជំនួយ។

សម្គាល់៖ ក្នុងកំឡុងពេលនៃជំងឺរាតត្បាតសកលកូវីដ-19 ម៉ាសវេជ្ជសាស្ត្រត្រូវបានបម្រុងទុកសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព និងអ្នកឆ្លើយតបដំបូងមួយចំនួន។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវធ្វើម៉ាស់ក្រណាស់ដោយប្រើកន្សែងរុំ ឬកន្សែងរុំតូចៗ។

cdc.gov/coronavirus

CS 316120-AC 06/25/2020

ខ្ទប់ក្អកឬកណ្ដាស់របស់អ្នក។

- ប្រើក្រដាសខ្ទប់មាត់និងច្រមុះរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកក្អកឬកណ្ដាស់។
- បោះក្រដាស់ដែលបានប្រើទៅក្នុងធុងសំរាម។
- **លាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ**ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូនិងទឹកទេ សូមលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ។

លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។

- **លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់** ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ ការធ្វើបែបនេះមានសារ:សំខាន់ណាស់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីហ្សសំបោរ ក្អក ឬកណ្ដាស់ ទៅបន្ទប់ទឹក និងមុនពេលបរិភោគឬរៀបចំអាហារ។
- **ប្រើទឹកលាងដៃ** ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូនិងទឹក។ ប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ ដោយគ្របលើផ្ទៃទាំងអស់នៃដៃរបស់អ្នក ហើយត្រដុសវាជាមួយគ្នារហូតទាល់តែមានអារម្មណ៍ស្ងួត។
- **សាប៊ូនិងទឹកគឺជាជម្រើសល្អបំផុត** ជាពិសេស ប្រសិនបើដៃរបស់អ្នកអាចមើលឃើញថាកខ្វក់។
- **ជៀសវាងប៉ះភ្នែក** ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយដៃដែលមិនបានលាង។

ជៀសវាងការចែករំលែករបស់របរប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងផ្ទះ។

- **កុំចែករំលែក**ចាន កែវផឹកទឹកពែង ចានស្លាបព្រាសម កន្សែងពោះគោ ឬពូកភួយខ្នោយជាមួយអ្នកដទៃក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- **លាងសម្អាតរបស់របស់ទាំងនេះឱ្យស្អាតល្អបន្ទាប់ពីប្រើរួច** ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬដាក់របស់របរទាំងនោះក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន។

លាងសម្អាតផ្ទៃ “ដែលប៉ះច្រើន” រាល់ថ្ងៃ។

- **សម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ** ផ្ទៃប៉ះច្រើននៅក្នុង “បន្ទប់ឈឺ” និងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នក។ ទុកឱ្យនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃប៉ះនៅតំបន់រួម ប៉ុន្តែមិនមែនបន្ទប់គេងនិងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នកទេ។
- **ប្រសិនបើអ្នកថែទាំ ឬអ្នកផ្សេងទៀតត្រូវការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ**ក្នុងបន្ទប់គេង ឬបន្ទប់ទឹករបស់អ្នក ហើយគួរធ្វើបែបនេះនៅពេលដែលចាំបាច់។ អ្នកថែទាំ/អ្នកផ្សេងគួរពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ ហើយរង់ចាំឱ្យយូរបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបានបន្ទាប់ពីអ្នកឈឺបានប្រើបន្ទប់ទឹក។

ផ្ទៃប៉ះច្រើនរួមមានទូរស័ព្ទ តេឡេបញ្ជា បញ្ជរ លើតុ ដៃទ្វារ ប្រដាប់ប្រដាលបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ក្ដារចុច ថេប្លីត និងតុក្បាលគ្រែ។

- **សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅចំណុចដែលអាចមានឈាម លាមក ឬទឹកចេញពីរាងកាយដែលនៅលើចំណុចទាំងនោះ។**
- **ប្រើឧបករណ៍សម្អាតក្នុងផ្ទះនិងថ្នាំសំលាប់មេរោគ។** លាងសម្អាតចំណុចឬរបស់របរដោយសាប៊ូនិងទឹក ឬសាប៊ូបោកខោអាវផ្សេងទៀត ប្រសិនបើវាកខ្វក់។ បន្ទាប់មកប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគក្នុងផ្ទះ។
  - ត្រូវប្រាកដថាអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើផ្លាកដើម្បីធានាការប្រើប្រាស់ផលិតផលប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនិងប្រសិទ្ធភាព។ផលិតផលជាច្រើនដែលអាចធ្វើឱ្យផ្ទៃសើមរយ:ពេលជាច្រើននាទីដើម្បីធានាថាមេរោគត្រូវបានសម្លាប់។ មនុស្សជាច្រើនក៏ណែនាំឱ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្ន ដូចជា ពាក់ស្រោមដៃ ហើយត្រូវប្រាកដថា អ្នកមានខ្យល់ចេញចូលល្អក្នុងពេលប្រើផលិតផល។
  - របស់សម្រាប់សម្លាប់មេរោគប្រចាំគ្រួសារដែលបានចុះបញ្ជី EPA ភាគច្រើនគួរតែមានប្រសិទ្ធិភាព។

នៅពេលដែលអ្នកអាចនៅជិតអ្នកដទៃបន្ទាប់ពីអ្នកមាន ឬទំនងជាមានកូវីត- 19

នៅពេលដែលអ្នកអាចនៅជិតអ្នកដទៃ (បញ្ចប់ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ) អាស្រ័យលើកត្តាផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់ស្ថានភាពផ្សេងៗគ្នា។

- **ខ្ញុំគិត ឬដឹងថាខ្ញុំមានកូវីត-19 ហើយខ្ញុំមានរោគសញ្ញា**
  - អ្នកអាចនៅជាមួយអ្នកដទៃបន្ទាប់ពី
    - 3 ថ្ងៃដោយគ្មានគ្រុនក្ដៅ

      និង
    - រោគសញ្ញាកាន់តែប្រសើរឡើង

      និង
    - 10 ថ្ងៃចាប់តាំងពីរោគសញ្ញាដំបូងលេចចេញមក
  - ដោយយោងទៅតាមដំបូន្មានរបស់អ្នកផ្ដល់សេវាថែទាំសុខភាព និងភាពអាចធ្វើបាននៃតេស្ត អ្នកប្រហែលជាអាចធ្វើតេស្តដើម្បីមើលថាតើអ្នកនៅតែមានកូវីដ-19 ដែរឬទេ។ ប្រសិនបើអ្នកនឹងត្រូវធ្វើតេស្ត អ្នកអាចនៅជិតអ្នកដទៃនៅពេលអ្នកគ្មានគ្រុនក្ដៅ រោគសញ្ញាកាន់តែប្រសើរឡើង ហើយអ្នកបានទទួលលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានពីរជាប់ៗគ្នា យ៉ាងតិចក្នុងរយ:ពេល 24 ម៉ោង។
- **ខ្ញុំបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានកូវីត-19 ប៉ុន្តែគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ**
  - ប្រសិនបើអ្នកបន្តមិនមានរោគសញ្ញា អ្នកអាចនៅជាមួយអ្នកដទៃបានបន្ទាប់ពី៖
    - 10 ថ្ងៃបានកន្លងផុតទៅហើយចាប់តាំងពីបានធ្វើតេស្ត
  - ដោយយោងទៅតាមដំបូន្មានរបស់អ្នកផ្ដល់សេវាថែទាំសុខភាព និងភាពអាចធ្វើបាននៃតេស្ត អ្នកប្រហែលជាអាចធ្វើតេស្តដើម្បីមើលថាតើអ្នកនៅតែមានកូវីដ-19 ដែរឬទេ។ ប្រសិនបើអ្នកនឹងត្រូវធ្វើតេស្ត អ្នកអាចនៅជិតអ្នកដទៃបន្ទាប់ពីអ្នកទទួលបានលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានពីរជាប់ៗគ្នា យ៉ាងតិចក្នុងរយ:ពេល 24 ម៉ោង។
  - ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាបន្ទាប់ពីធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើសម្រាប់ “ខ្ញុំគិតថាឬដឹងថាខ្ញុំមានកូវីដ ហើយខ្ញុំមានរោគសញ្ញា”។