



ប្រជាពលរដ្ឋនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតស៍
ការិយាល័យប្រតិបត្តិការសេវាសុខាភិបាលនិង មនុស្ស
នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈ
ការិយាល័យជំងឺឆ្លងនិងវិទ្យាសាស្ត្រមន្ទីរពិសោធន៍

305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
អភិបាល
KARYN E. POLITO
ភូមិប្រធាន

ព័ត៌មាននិងការណែនាំសម្រាប់បុគ្គលក្នុង
ការញែកខ្លួនដោយសារកូវីដ-19

MARYLOU SUDDERS
លេខាធិការ
MONICA BHAREL, MD, MPH
អភិបាលខេត្ត
ទូរស័ព្ទ : 617-624-6000
www.mass.gov/dph

អ្នកត្រូវបានតម្រូវឱ្យញែកខ្លួន (ដាក់កន្ត្រាខ្លួនអ្នក) ពីអ្នកដទៃ ដោយព្រោះ អ្នកត្រូវបានចម្លង និងវីរុសកូវីដ-19 (SARS CoV2) វីរុសដែលបណ្តាលឱ្យមានកូវីដ-19 ។ ប្រសិនបើកូវីដ-19 អ្នកអាចចម្លងទៅមនុស្សដទៃដែលនៅជុំវិញអ្នករួចហើយធ្វើឱ្យពួកគេឈឺ ។ សូមកត់សម្គាល់ថា បុគ្គលដែលមានជម្ងឺកូវីដ-19 នៅក្នុង 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ (ចាប់ពីថ្ងៃចាប់ផ្តើមនៃរោគសញ្ញា ឬថ្ងៃនៃការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានលើកដំបូង ប្រសិនបើគ្មានរោគសញ្ញា) និងបុគ្គលដែលបានទទួលវ៉ាក់សាំងទាំង 2 ប្រភេទនៃថ្នាំ Moderna ឬ Pfizer កូវីដ-19 ចំនួន ពីរ ដងឬតែមួយដង ដូសនៃវ៉ាក់សាំង Janssen កូវីដ-19 យ៉ាងហោចណាស់ 14 ថ្ងៃមុន ឬនៃកំណត់ 90 ថ្ងៃ មុននេះមិនតម្រូវអោយញែកខ្លួនពីការប៉ះពាល់នោះទេ ។

វិរុសត្រូវបានចម្លងតាមកម្លាយ នៃការដកដង្ហើមឆ្លងឆ្លើម (ទឹកដកដង្ហើមនិងដំណក់ទឹកពីការក្អកកណ្តាស់និងការដកដង្ហើម) ពីមនុស្សដែលឆ្លង ។ មនុស្សជាច្រើនអាចមានវិរុស ដោយមិនដែលបង្ហាញរោគសញ្ញាណាមួយឬនៃវាអាចបណ្តាលឱ្យមានជម្ងឺ ដូចជានិម្មិត (ការក្លាយក្នុងស្លុត) និងក្នុងករណីកម្រមានអាចដល់ស្លាប់ទៅតាមផង ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានចម្លង អ្នកអាចចម្លងវិរុសទៅមនុស្សដទៃ ថ្ងៃបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយក្តី ។

អត្ថបទព័ត៌មាន នេះផ្តល់ដល់អ្នកនូវព័ត៌មានអំពីអ្វី កហ្សឺធ្វើ និង មិនកហ្សឺធ្វើ ខណៈពេលអ្នកស្ថិតក្នុងកំឡុងពេលការញែកខ្លួន ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរក្រោយពីអានអត្ថបទនេះ អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅគណៈកម្មការ សុខាភិបាលមូលដ្ឋានរបស់អ្នកឬ នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតស៍ ដែលផ្តល់សេវាជូន24/7 លេខ 617-938-6800 ។

ក្នុងកំឡុងពេលញែកខ្លួនរបស់អ្នក អ្នកត្រូវតែមិនមានគេមកផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ ។ មនុស្សផ្សេងទៀតដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក អាចបន្តធ្វើសកម្មភាពធម្មតារបស់ពួកគេ ដរាបណាពួកគេមិនទាក់ទងជាមួយអ្នក ដូចដែលបានរៀបរាប់បន្ថែមខាងក្រោម ហើយមិនត្រូវបានគេបញ្ជាក់ថា ជាមនុស្សជិតស្និទ្ធនិងដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ ។ ប្រសិនបើអ្នកមានវិជ្ជមានពីការធ្វើតេស្តសម្រាប់កូវីដ-19 ហើយមាននរណាម្នាក់មកក្លែងអ្នក អ្នកនោះទំនងគួរតែ ត្រូវបានញែកខ្លួនផងដែរ ។

តើអ្នកត្រូវតែញែកខ្លួនយូរប៉ុណ្ណាដែរ ?

រយៈពេលការបង្ការរោគសម្រាប់កូវីដ-19 ដែលអាចធ្វើបាន គឺនៅតែ ចំនួន14 ថ្ងៃ ទោះបីជាករណីភាគច្រើនមានរយៈពេលបង្ការរោគតិចជាង 10 ថ្ងៃក៏ដោយ ។ អ្នកនឹងគួរតែ ស្ថិតក្នុងការញែកខ្លួនស្របតាមជាមួយនឹងជម្រើស មួយនៃការញែកខ្លួនខាងក្រោម ៖

¹ ផ្អែកលើទិន្នន័យអង្កេតនិងការបោះពុម្ពផ្សាយនិងការងារកំរិត ដែលធ្វើឡើង ដោយមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងបង្ការជំងឺ ប្រសិនបើរយៈពេលខ្លីនៃការញែកខ្លួន បណ្តាលឱ្យមានការអនុលោមតាមការតាមដានទំនាក់ទំនងនិងការប្រកាន់ខ្ជាប់នូវអនុសាសន៍ដាច់ដោយឡែកពីគ្នានោះហានិភ័យតូចតាច ដែលនរណាម្នាក់អាចវិវឌ្ឍន៍ កូវីដ-19 បន្ទាប់ពី រយៈពេលនៃការញែកខ្លួនដាច់ខាតត្រូវបានគេគិត លើសពីអត្ថប្រយោជន៍ដែលរំពឹងទុកនៃការកាត់បន្ថយការចម្លងពីសហការដែលបានកើនឡើង។

ជម្រើស	លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ	ការត្រួតពិនិត្យសកម្ម	ហានិភ័យសេសសល់
ការបញ្ជាក់ខ្លួនយ៉ាង រឹងរិះ 7 ថ្ងៃ	<p><u>បញ្ចេញនៅថ្ងៃទី 8 ប្រសិនបើ ៖</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • តេស្ត មួយ(ឬ PCR អង់ទីស្ទ្រីន Abbott Binesor) យកនៅថ្ងៃទី 5 ឬក្រោយមកគឺអវិជ្ជមាន; និង • បុគ្គល ដែលមិនបានដក ពីសោធន៍រោគសញ្ញាណាមួយ រហូតដល់ចំណុចនោះ; និង • បុគ្គលចាត់ចែង ការត្រួតពិនិត្យ សកម្ម រហូតដល់ថ្ងៃទី 14 ។ 	<p>បុគ្គលត្រូវតែត្រួតពិនិត្យដោយសកម្ម រហូតដល់ថ្ងៃទី 14 ។ ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាមធ្យម អភិវឌ្ឍន៍ឡើង ឬ បើបុគ្គលមាន កំដៅ 100.0 F ពួកគេ ត្រូវតែនៅដាច់ពីគេ មួយរំពេច ទាក់ទង អាជ្ញាធរសុខាភិបាល សាធារណៈ មើលខុស ត្រូវការបញ្ជាក់ខ្លួនរបស់ ពួកគេ និង ធ្វើតេស្ត ។</p>	<p>ប្រមាណ ហានិភ័យសំណល់ នៃការអភិវឌ្ឍន៍ ជម្ងឺ 5%</p>
ការបញ្ជាក់ខ្លួនយ៉ាង រឹងរិះ 10 ថ្ងៃ	<p><u>បញ្ចេញនៅថ្ងៃទី 11 ប្រសិនបើ ៖</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • បុគ្គល ដែលមិនបានដក ពីសោធន៍ រោគសញ្ញា ណាមួយ រហូតដល់ចំណុចនោះ; និង • បុគ្គលចាត់ចែង ការត្រួតពិនិត្យ សកម្មរហូតដល់ថ្ងៃទី 14 ។ • គ្មានតេស្ត ដែលចាំបាច់ នៅ ក្រោមជម្រើសនេះឡើយ 	<p>អាជ្ញាធរសុខាភិបាល សាធារណៈ មើលខុស ត្រូវការបញ្ជាក់ខ្លួនរបស់ ពួកគេ និង ធ្វើតេស្ត ។</p>	<p>ប្រមាណ ហានិភ័យសំណល់ នៃការអភិវឌ្ឍន៍ ជម្ងឺ 1%</p>
ការបញ្ជាក់ខ្លួនយ៉ាង រឹងរិះ 14 ថ្ងៃ	<p><u>បញ្ចេញនៅថ្ងៃទី 15 ប្រសិនបើ ៖</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • បុគ្គលដែលបានដកពីសោធន៍ រោគសញ្ញា ណាមួយក្នុងអំឡុង ពេលបញ្ជាក់ខ្លួន ថ្ងៃបើពួកគេធ្វើ តេស្តកូវីដ-19 បង្ហាញថា អវិជ្ជមានក្តី ឬ • បុគ្គលបង្ហាញថាពួកគេមិន មានឆន្ទៈ ឬ ចិត្តដើម្បីចាត់ ចែង ការត្រួតពិនិត្យសកម្ម ។ 	<p>គ្មានតម្រូវការចំពោះ ការត្រួតពិនិត្យសកម្ម បន្ថែមឡើយ</p>	<p>ការកាត់បន្ថយ ហានិភ័យខ្ពស់</p>

ខណៈពេលអ្នកស្ថិតក្នុងការបញ្ជាក់ខ្លួន អ្នកត្រូវតែធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំទាំងនេះ ៖

1. កុំចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកលើកលែងតែការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ជាបន្ទាន់ ។ ប្រសិនបើអ្នក ត្រូវចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានការព្យាបាលជាបន្ទាន់ចូរពាក់ម៉ាសមុខដូចជា របាំងក្រណាត់ឬរបាំងវះកាត់ប្រសិនបើមាន ។ ទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព មុនពេលដែលអ្នកទៅហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកត្រូវបានគេផ្តាច់ចេញដោយសារតែ ការចម្លងកូវីដ-19 ។ សម្រាប់ការការពារអ្នកដទៃ អ្នកមិនត្រូវប្រើប្រាស់រថយន្ត សាធារណៈ ជិះឡានជាមួយគេ (ឧ. Uber ឬ Lyft) ឬតាក់ស៊ីដើម្បីទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវា ថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឡើយ ។
2. សូមពាក់ម៉ាស ដូចជា ម៉ាសធ្វើពីក្រណាត់ ឬ ម៉ាសវះកាត់ ប្រសិនបើមានណាមួយ ប្រសិនបើ អ្នកត្រូវតែនៅក្បែរមនុស្សដទៃទៀត ។ រក្សាកម្លាំងចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីមនុស្សដទៃ នៅ ពេលអាចធ្វើបាន ដាក់កំហិតចំពោះការនៅក្បែរមនុស្សដទៃទៀត ប្រាំនាទី ឬតិចជាង ។
3. កុំឱ្យនរណាម្នាក់មកផ្ទះអ្នកឡើយ ។
4. រក្សាចម្ងាយនៃប្រាំមួយហ្វីតពីមនុស្សដទៃ ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។ ប្រសិនបើពិតជាចាំបាច់ ពឹងរកគេណាម្នាក់ឱ្យជួយអ្នកហើយកុំនៅក្បែរមនុស្សដទៃក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ ។ សូម ពាក់ម៉ាស ដូចជា ម៉ាសធ្វើពីក្រណាត់ ឬ ម៉ាសវះកាត់ ប្រសិនបើមានណាមួយ នៅពេលនៅ

ក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយបុគ្គលនោះ ។ បន្ថែមទៀតរក្សាកន្លាត ចម្ងាយ ប្រាំមួយហ្វីតពី មនុស្សដទៃ នៅពេលអាចធ្វើបាន ដាក់កំហិតចំពោះការនៅក្បែរមនុស្សដទៃត ប្រាំនាទី ឬក៏ចង្រៃ ។

5. ប្រសិនបើអ្នកធ្វើបាន ប្រើបន្ទប់គេង និងបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ។ កុំប្រើកន្លែង ឬ កម្រាមពួក/ភ្នែករួមជាមួយមនុស្សដទៃក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែ ប្រើបន្ទប់ទឹកដែលមនុស្សដទៃតប្រើធ្វើយ៉ាងណាជូតសំអាត ទាំងអស់ នូវផ្ទៃ ដែលបាន ប៉ះ ជាមួយនឹងថ្នាំសម្លាប់មេរោគ ក្រោយពីរៀនរាលពីការប្រើ ។
6. កុំចែករំលែកឧបករណ៍បរិកោស ឬផ្ទុកជាមួយគេឡើយ ។ លាងសម្អាតឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ ជាធម្មតានៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន ឬដោយដៃជាមួយទឹកក្តៅនិងសាប៊ូ ។
7. គ្របមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយនឹងក្រដាសជូត នៅពេលក្អកឬកណ្តាលហើយបោះ ចោលក្រដាសជូតទៅក្នុងធុងសំរាម ។ រួចហើយលាងដៃរបស់អ្នក ។
8. លាងដៃរបស់អ្នកជាញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី រៀងរាល់ ពេលអ្នកលាងដៃ ។ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូទេ សូមប្រើអនាម័យដៃមានជាតិ អាលកុល និងទឹកអនាម័យដៃ ដែលមានអាកុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ។

នរណាម្នាក់ដែលបានមកក្បែរអ្នក(រួមជាមួយនរណាម្នាក់ ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក) ត្រូវតែ ៖

1. លាងដៃរបស់ពួកគេជាញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ។ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូទេ ពួកគេត្រូវតែប្រើអនាម័យដៃមានជាតិ អាលកុលនិងទឹក អនាម័យដៃ ដែលមានអាកុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ។
2. សូមពាក់ម៉ាស់ដូចជាម៉ាស់ធ្វើពីក្រណាត់ ឬ ម៉ាស់វះកាត់ ប្រសិនបើមានណាមួយ ។ ពួកគេ គួរតែប្រយ័ត្នប្រយែង ដើម្បីគ្រាន់តែប៉ះផ្ទៃកណ្តាលនៃម៉ាស់ ដែលពន្លឺជុំវិញត្រចៀក ឬ ក្រោយក្បាល ។ កុំប៉ះនៅខាងមុខនៃម៉ាស់ឡើយ ។ ពួកគេគួរតែលាងដៃក្លាមៗបន្ទាប់ពី ដោះម៉ាស់ចេញ ។ លើសពីនេះទៀតពួកគេគួរតែព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នក; នៅពេលដែលមិនអាចធ្វើទៅបានសូមកំណត់ពេលវេលារបស់ពួកគេ ឲ្យនៅជិតអ្នកជាង ប្រាំនាទីឬក៏ចង្រៃនេះ ។
3. ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន ប្រសិនបើពួកគេត្រូវមានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយ វត្ថុរាវក្នុងខ្លួន (ទឹកមាត់ / ស្មៅទឹកមាត់ទឹកនោមលាមកក្អួត) ឬដោះស្រាយបោកកក កខ្វក់របស់អ្នក ។ ដោះស្រោមដៃចេញដោយប្រុងប្រយ័ត្នដោយមិនប៉ះស្រោមដៃខាងក្រៅ បោះស្រោមដៃចោល ហើយលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឬជូតដៃដែលមានជាតិ អាលកុល ។

បន្ថែមទៀតរក្សាកន្លាតចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីមនុស្សដទៃ នៅពេលអាចធ្វើបាន ដាក់កំហិត ចំពោះការនៅក្បែរមនុស្សដទៃត ប្រាំនាទី ឬក៏ចង្រៃ ។

- គ្រុនក្តៅ (សីតោន្តភាពលើសពី 100.0 ដឺក្រេ) ។ ពួកគេត្រូវតែពិនិត្យសីតោន្តភាព ក្នុងពេលព្រឹក និងពេលយប់ ។
- រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដូចជា ក្អក ពិបាកដកដង្ហើម ដង្ហើមខ្លី ញាក់ ឈឺសាច់ដុំ ឬ ឈឺខ្នងប្រាណអស់កម្លាំងឈឺបំពង់ក ឈឺក្បាល កកស្ទះ ឬហឿនសំបោរការបាត់ រសជាតិ ឬក្លិន ការរកក្អួតចង្កោរ ឬក្អួត រាត ។

ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់មានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នក ដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ពួកគេត្រូវ តែទៅ **ធ្វើតេស្ត** រួចហើយសម្រាកនៅផ្ទះខ្លួនពេលពួកគេរងចាំលទ្ធផល ។ ប្រសិនបើពួកគេ ស្វែងរកការថែទាំខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ពួកគេគួរតែទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពមុននឹង ពួកគេទៅហើយប្រាប់ ពួកគេថាពួកគេប្រហែលជាត្រូវបានចម្លងនឹងកូវីដ-19 ។

ឱវាទដទៃទៀតដើម្បីទប់ស្កាត់មេរោគពីការរាលដាល ៖

1. ស្រោមដៃកន្លែងជូន ម៉ាស់និងសំរាមផ្សេងទៀត ដែលអ្នកបោះចោលគួរតែត្រូវបានដាក់ ក្នុងថង់ចងជាប់ ហើយដាក់ជាមួយសំរាមនៃគ្រួសារផ្សេងទៀត ។

2. សម្លៀកបំពាក់កខ្វក់របស់អ្នកអាចត្រូវបានធ្វើនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកកក់ស្តង់ដារដោយប្រើទឹកក្តៅនិងសាប៊ូបោកខោអាវ ។ ប្រើប៊ូតុងប៉ុន្តែ វាមិនពិតជាចាំបាច់ទេ ។ កុំគ្រលាស់សម្លៀកបំពាក់ក្រខ្វក់ឡើយ ។
3. កន្លែងដែលនៅក្នុងផ្ទះដែលអ្នកបំប្លែងកខ្វក់ក្នុងជាតិទឹក ខ្ពស់ប្រាណរបស់អ្នក (ទឹកមាត់ / ស្បោះទឹកមាត់ ទឹកនោម លាមក ក្អក) គួរតែត្រូវបានសម្អាតនិងយកទៅលាងជាមួយថ្នាំសំលាប់មេរោគតាមគ្រួសារទៅតាមការណែនាំរបស់ស្លាក ។ ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលសំអាត ។
4. ត្រូវតែសំអាតបន្ទប់ទឹករបស់អ្នករៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយគីមី សម្លាប់មេរោគស្របតាមការណែនាំនៅលើស្លាក ។ ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលសំអាត ។

មានសំណួរឬ?

សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក គណៈកម្មការសុខភាពមូលដ្ឋានឬ នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋ ម៉ាសាឈូសេតស៍ របស់អ្នកចំពោះសំណួរណាមួយ ។

1. អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក
 ឈ្មោះ ៖ _____
 លេខទូរស័ព្ទ ៖ _____ ឬ
2. គណៈកម្មការ សុខាភិបាលមូលដ្ឋានរបស់អ្នក (ស្រុក/ទីក្រុង)
 ស្រុក ឬ ទីក្រុង ៖ _____
 អ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទង ៖ _____
 លេខទូរស័ព្ទ ៖ _____ ឬ
3. នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋ ម៉ាសាឈូសេតស៍
 អ្នកសិក្សាពេទ្យរោគវិទ្យា រដ្ឋចាំលើកទូរស័ព្ទ
 ទូរស័ព្ទ ៖ (617) 983-6800 (7 ថ្ងៃមួយសប្តាហ៍/24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ)

សូមអរគុណចំពោះការចូលរួមសហការសកម្មរបស់អ្នកក្នុងការរក្សាខ្លួនអ្នកគ្រួសារអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ និងសុវត្ថិភាព ។

កាលបរិច្ឆេទ បានផ្តល់ដល់បុគ្គលដែលញែកខ្លួន ៖ _____
 បានផ្តល់ដោយ(ឈ្មោះ) ៖ _____

ការណែនាំជាក់លាក់សម្រាប់សេវាថែទាំសុខភាពអាចត្រូវបានសរសេរក្រែងកន្លែងនេះ ឬ បានដាក់ភ្ជាប់ជាមួយឯកសារបន្ថែម (ឯកសារភ្ជាប់បន្ថែម ត្រូវបានកំណត់ទុកនៅក្រែងនេះ) ៖

