The Commonwealth of Massachusetts

# Executive Office of Health and Human Services Department of Public Health

Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences 305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

**ព័ត៌មាននិងលំនាំសម្រាប់ពលរដ្ឋក្នុ**ង​​  
ការ**បំបែកខ្លួនឲ្យឆ្ងាយពីគេ​ព្រោះតែ COVID-19**

**CHARLES D. BAKER**

**អភិបាល**

**KARYN E. POLITO**

**អភិបាលរង**

**MARYLOU SUDDERS**

**លេខាធិការ**

**MONICA BHAREL, MD, MPH**

**ស្នងការ**

**លេខទូរស័ព្ទ៖ 617-624-6000**

[**www.mass.gov/dph**](http://www.mass.gov/dph)

អ្នកត្រូវបានតម្រូវឱ្យញែក (បំបែកខ្លួនអ្នក) ពីមនុស្សផ្សេង ទៀត ពីព្រោះ​អ្នក​ត្រូវ​បាន​គេ​ធ្វើ​រោគ​វិនិច្ឆ័យ​ថា​ជា​ករណី​ដែល​ត្រូវបានបញ្ជាក់ពីការឆ្លងមេរោគជាមួយណូវែល (ថ្មី) កូរ៉ូណា​វ៉ាវីរុស (COVID-19) ឬ​ដោយ​សារ​អ្នក​មាន​ការប្រឈម​នឹង​ហានិភ័យ​ខ្ពស់​ទៅ​នឹង​ COVID-19 ហើយឥឡូវនេះមានសញ្ញារោគ​។

​ COVID-1​9 ត្រូវបានបង្កឡើងដោយវីរុស វាឆ្លងតាមរយៈការដកដង្ហើមផ្លូវដង្ហើម (ទឹក​រំអិល​និង​ដំណក់​ទឹក​ពី​ការក្អក​ និងកណ្តាស់​ពី​អ្នក​ដែល​ឆ្លង ហើយ​អាច​បណ្តាល​ឱ្យ​មាន​ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ជំងឺរលាកសួត (ការឆ្លងសួត) និង​ក្នុង​ករណី​កម្រមួយ​ចំនួន​ការស្លាប់។

## អ្នក​ត្រូវ​តែ​នៅ​ដាច់​ឆ្ងាយ​ពី​គេ រហូត​ដល់​ក្រុមអាជ្ញាធរ​សុខាភិបាល​សាធារណៈ (នាយក​ដ្ឋាន​សុខាភិបាល​​សាធារណៈ​រដ្ឋ​ម៉ាសាជូសេត ​ឬក្រុមប្រឹក្សាសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក) ប្រាប់​ថា​អ្នក​អាច​ចាកចេញ​ពី​ផ្ទះ​របស់​អ្នក។​ ក្រុមអាជ្ញាធរ​សុខាភិបាល​សាធារណៈ​នឹង​ទាក់ទង​ជាមួយ​អ្នក​រាល់​​​ថ្ងៃ ហើយនឹង​ធ្វើ​ការវាយ​តម្លៃ​មួយ​ផ្សេង​ទៀត​ក្នុង​រយៈ​ពេល 14 ថ្ងៃ​បន្ទាប់​ពី​កាលបរិច្ឆេទ​ត្រូវ បានបញ្ជាក់។ ក្រុមអាជ្ញាធរ​សុខាភិបាល​សាធារណៈនឹង​បញ្ជាក់​ថា​អ្នក​អាច​ចាក​ចេញ​ពី​ផ្ទះ​របស់​អ្នក​ នៅ​ពេល​ដែល​ហានិភ័យ​នៃ​ការចម្លងទៅ​អ្នក​ដទៃត្រូវបានកំណត់ថាទាប។

ក្នុង​អំឡុង​ពេល​បំបែកខ្លួន​ អ្នក​ប្រហែល​ជា​មិន​មាន​អ្នក​ទស្សនា​នៅ​ទីតាំង ដែលអ្នកនៅដាច់​ឆ្ងាយទេ។ ប្រសិនបើអ្នក​ត្រូវតែចែករំលែក​លំនៅដ្ឋាន​ជាមួយ​នរណាម្នាក់​ទៀតនោះ អ្នក​នោះ​ត្រូវ​តែស្ថិតនៅក្នុងបំបែកខ្លួនដែរ​។ ប្រសិន​បើ​មាន​នរណា​ម្នាក់​នៅ​ក្នុង​ផ្ទះ​របស់​អ្នក​ជា​ក្មេង​តូច អ្នក​មានផ្ទៃពោះ អ្នក​មាន​ភាពស៊ាំការពារខ្លួន ឬ​មាន​ជំងឺ​បេះដូង ថ្លើម សួត ឬតំរងនោម ឬមាន​អាយុ​លើសពី 65 ឆ្នាំ​បុគ្គល​នោះ​នឹងមាន​គ្រោះថ្នា​ក់​ជា​ពិសេស ប្រសិន​បើ​ពួកគេ​មាន​ទំនាក់​ទំនង​ជាមួយ​អ្នក​ក្នុង​ពេល​នៅ​បំបែកខ្លួន។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងត្រូវនឹង​ការពិពណ៌នា​នេះសូមពិភាក្សាជាមួយក្រុមប្រឹក្សាសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នកឬនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់រដ្ឋម៉ាសាជូសដើម្បីចាត់វិធានការដើម្បីការពារបុគ្គលទាំងនេះ។

ក្រុមប្រឹក្សាសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នកនិងនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋម៉ាសាជូសេតនឹងធ្វើការជាមួយអ្នក ដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណនរណាម្នាក់រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារ ដែលត្រូវ​បានគេចាត់ទុកថាបានប៉ះពាល់ហើយនឹងផ្តល់អនុសាសន៍ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។

សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនិងមិនត្រូវធ្វើ នៅពេលអ្នកស្ថិត​ក្នុងភាពបំបែកខ្លួន។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរបន្ទាប់ពីអានរឿងនេះអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅ​ក្រុមប្រឹក្សា​សុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នកឬនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់រដ្ឋម៉ាសាជូសិត ដែល អាចរកបាន 24/7 តាមលេខ 617-983-6800 ។

## ខណៈពេលដែលអ្នកស្ថិតក្នុងភាពបំបែកខ្លួនអ្នកគួរតែធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះ៖

1. កុំចាកចេញពីផ្ទះលើកលែងតែការព្យាបាលបន្ទាន់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញ​ពីផ្ទះ​របស់អ្នកសម្រាប់ការព្យាបាលបន្ទាន់សូមពាក់របាំងមុខដូចជារបាំងវះកាត់ ប្រសិន​បើ​មាន។ ប្រសិនបើមិនមានសូមព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេល​ដែលមិនអាចធ្វើទៅបានសូមកំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិតមនុស្សឱ្យបានប្រាំ​នាទី​ឬតិចជាងនេះ។ ហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខាភិបាលមុនពេលអ្នកទៅ ​ហើយ​ប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមានការឆ្លងមេរោគ COVID-19 ។ ដើម្បីការពារអ្នកដទៃ អ្នក គួរតែ​ប្រើឡានផ្ទាល់ខ្លួន ឬហៅឡាន ពេទ្យដើម្បីធ្វើដំណើរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ​សុខាភិបាល​របស់អ្នក។ កុំយកមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈការចែករំលែកភាគហ៊ុន   
   (ឧ. Uber ឬ Lyft) ឬតាក់ស៊ីនៅក្រោមកាលៈទេសៈណាក៏ដោយ។
2. ពាក់របាំងមុខដូចជារបាំងវះកាត់ប្រសិនបើមាន​ ប្រសិនបើ​អ្នកត្រូវតែទាក់ទង​ជាមួយ​មនុស្សម្នាក់ទៀត។ ប្រសិនបើមិនមានសូមព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលមិនអាចធ្វើទៅបានសូមកំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិតមនុស្សឱ្យ​បានប្រាំនាទីឬតិចជាងនេះ។
3. សូមកុំអនុញ្ញាតឲ្យភ្ញៀវមកផ្ទះរបស់អ្នក​ឡើយ​។
4. បើអាចធ្វើបានមនុស្សផ្សេងទៀតមិនគួររស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកទេពេលអ្នកបំបែកខ្លួននៅទីនោះ។
5. កុំចែករំលែកបន្ទប់គេង ឬបន្ទប់ទឹក​ជាមួយ​នរណាទៀតឡើយ​។
6. កុំចែករំលែក​កន្សែងឬកម្រាល​គ្រែ/ភួយជាមួយ​នរណាទៀត​ឡើយ​។
7. បោកគក់សម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក​ដាច់​ដោយ​ឡែក ពីសម្លៀក​បំពាក់​របស់មនុស្សឯទៀត​។
8. កុំចែករំលែកប្រដាប់ប្រដារ​ម្ហូបអាហារឧបករណ៍អាហារ ឬទឹក ឬឧបករណ៍អាហារ​ជាមួយ​​​​​នរណាទៀតឡើយ​។ លាងសម្អាតឧបករណ៍អាហារជាធម្មតានៅក្នុងម៉ាស៊ីន​លាង​ចាន​ឬដោយដៃជាមួយទឹកក្តៅនិងសាប៊ូ។
9. គ្របបាំងមាត់​និង​ច្រមុះ នៅ​ពេល​ក្អក​ឬ​កណ្ដាស់​ ហើយ​គ្រវែង​វាចោលក្នុងធុងសម្រាម​។ រួចហើយ​លាងដៃរបស់អ្នក​។
10. លាងដៃរបស់អ្នក​ជាញឹកញាប់​ជាមួយ​សាប៊ូនិង​ទឹក​ យ៉ាងហោច​ណាស់ 20 វិនាទី​។ ប្រសិន​បើមិនមានសាប៊ូនិងទឹកទេ ​សូម​ប្រើ​ទឹក​លាង​ដៃដែល​មាន​ជាតិ​អាល់កុល​ដែល​មាន​ជាតិ​អាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ។

## អស់អ្នកក្នុងគ្រួសារអ្នក​ដែល​បាន​ប៉ះអ្នក ឬនៅក្បែរអ្នកត្រូវតែ៖

1. យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខាភិបាលរបស់គេ ហើយ​ប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួន ចំពោះ​៖
   1. គ្រុន (កម្តៅ​លើសពី 100.3 អង្សារ)។ ពួកគេត្រូវតែពិនិត្យមើល​កម្តៅ​របស់​ពួកគេ ក្នុង​ពេល​ថ្ងៃ​និង​ពេល​យប់​។
   2. រោគ​សញ្ញា​ផ្សេង​ទៀត​ដូច​ជា​ក្អក​ ពិបាក​ដកដង្ហើម​ ដង្ហើមខ្លី​ញាក់ញាក់ ​ឬឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឬរាគ។
2. លាងដៃ​ជាញឹកញាប់​ជាមួយ​សាប៊ូនិង​ទឹក​ យ៉ាងហោច​ណាស់ 20 វិនាទី​។ ប្រសិន​បើ​មិន មានសាប៊ូនិងទឹកទេ ​ពួកគេត្រូវតែ​ប្រើ​ទឹក​លាង​ដៃដែល​មាន​ជាតិ​អាល់កុល​ដែល​មាន​ជាតិ​អាល់កុលយ៉ាង​ហោច​ណាស់ 60 ភាគរយ។
3. ពាក់របាំង​មុខ​ដូច​ជា​របាំង​វះ​កាត់ ប្រសិន​បើ​មាន​នៅ​ពេល​ពួកគេ​មាន​ទំនាក់ទំនង​ជិត​ស្និទ្ធ​ជាមួយ​អ្នក​ ប្រសិន​បើ​អ្នក​មិន​អាច​ពាក់​របាំង​មុខ​បាន។ ប្រសិនបើមិនមាន​ សូម​ព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលមិនអាចធ្វើទៅបានសូម កំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិតមនុស្សឱ្យ​បាន​ប្រាំនាទីឬតិចជាងនេះ។ ពួកគេ ត្រូវតែប្រយ័ត្នប្រយែង​ថា​គ្រាន់តែប៉ះផ្នែកនៃ​របាំង​មុខ​ដែល​នៅជុំវិញត្រចៀក ឬក្រោយ ក្បាល​ប៉ុណ្ណោះ​។ កុំប៉ះផ្នែកខាងមុខនៃរបាំងមុខ​។ ពួកគេត្រូវតែលាងដៃរបស់ពួកគេ​មួយរំពេច ជាមួយ​សាប៊ូ និង​ទឹក​ក្រោយ​ពីដោះ​របាំង​មុខចេញ​។
4. ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការទាក់ទងផ្ទាល់ជាមួយវត្ថុរាវ  
   ក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក (ទឹកមាត់ / ស្តោះ​ទឹក​មាត់ ទឹករំអិល ទឹកនោម លាមក កម្អួត) ឬ ចាត់ចែង​សម្លៀក​បំពាក់កខ្វក់របស់អ្នក។ ដោះ​ស្រោម​ដៃ​ចេញ​ដោយ​ប្រយ័ត្នប្រយែង​ ដោយ​មិន​ប៉ះ​ស្រោម​ដៃ​ខាង​ក្រៅ បោះ​ស្រោម​ដៃ​ចោល​ហើយ​លាង​ដៃ​ជាមួយ​សាប៊ូ​និង​ទឹក ឬ​ជូតដៃ​ដែល​មានជាតិអាល់កុល។

## ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ​ សូម​ទាក់ទង​មន្ទីរ​សុខាភិបាល ក្នុង​តំបន់​ឬ​នាយកដ្ឋាន​សុខាភិបាល​សាធារណៈ​រដ្ឋ​ម៉ាសា​ជូសេត​តាម​រយៈ​លេខ​ទូរស័ព្ទ​ខាង​ក្រោម។

ប្រសិនបើ​ពួក​គេ​ត្រូវ​ការ​ស្វែង​រក​ការព្យាបាល​ ពួកគេ​គួរ​តែ​ទូរស័ព្ទ​ទៅ​អ្នក​ផ្តល់​សេវា​ថែទាំ  
សុខាភិបាល​របស់​ពួកគេ​មុន​ពេល​ពួកគេ​ទៅ​ ហើយ​ប្រាប់​ពួកគេ​ថា ពួកគេ​អាច​ត្រូវ​បាន​ប៉ះពាល់ នឹង COVID-19 ។

## ឧបករណ៍ឯទៀត​ដើម្បីការពាររបស់អ្នក​ពីការឆ្លង​៖

1. ស្រោមដៃ ក្រដាសជូត របាំង​និងសំរាម​របស់​អ្នក​គួរ​ដាក់​ក្នុង​ថង់ ចងជាប់និងដាក់ ជាមួយសំរាមគ្រួសារផ្សេងទៀត។
2. សម្លៀកបំពាក់កខ្វក់របស់អ្នកអាចត្រូវសំអាតនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់ស្តង់ដារ ដោយ ប្រើទឹកក្តៅនិងសាប៊ូបោកខោអាវ។ សាប៊ូប៊្លុចអាចត្រូវបានប្រើប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ទេ។ កុំគ្រលាស់សម្លៀកបំពាក់កខ្វក់ ចេញ​ហើយ​ជៀស​វាង​សម្លៀក​បំពាក់កខ្វក់ប៉ះស្បែក ឬ សម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកណាម្នាក់។
3. កន្លែង​ដែល​នៅ​ក្នុង​ផ្ទះ​ដែល​អ្នក​ប៉ះ​ ឬ​ដែល​កខ្វក់​ចូល​ក្នុង​ខ្លួន​ប្រាណរបស់អ្នក (ទឹកមាត់ / ស្តោះទឹកមាត់ ទឹកនោម លាមក ក្អួត) គួរតែ​ត្រូវ​បាន​សម្អាត​និង​យក​ទៅលា​ង​ជាមួយ​ថ្នាំ​សំលាប់​មេរោគ​តាម​គ្រួសារ​តាម​ការណែនាំ​នៅ​លើ​ផ្លាក។ ពាក់ ស្រោមដៃនៅពេលសំអាត។
4. បន្ទប់ទឹករបស់អ្នក​ត្រួវតែសំអាតរៀងរាល់ថ្ងៃ​ដោយ​ការ​ប្រើ​គីមី​សម្លាប់មេរោគ ស្រប តាមការណែនាំ​នៅ​លើ​ស្លាក​។ ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលសំអាត។

## តើអ្នក​ត្រូវធ្វើតាម​ការណែនាំ​ទាំងនេះ​យូរប៉ុណ្ណាដែរ​។

អ្នកនឹងត្រូវតែនៅដាច់ពីគេយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីថ្ងៃដែលប៉ះពាល់ចុងក្រោយ។ អាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈ (MDPH ឬក្រុមប្រឹក្សាសុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នក) នឹងទាក់ទងជាមួយអ្នក ហើយនឹងប្រាប់អ្នកថាពេលណាអ្នកអាចបញ្ឈប់ការផ្តាច់ខ្លួន។

## មានសំណួរឬ?

សូម​ទូរស័ព្ទ​ទៅ​អ្នក​ផ្តល់​សេវា​ថែទាំ​សុខាភិបាល​ក្រុម​ប្រឹក្សា​សុខាភិបាល​ក្នុង​តំបន់​របស់​អ្នក ឬ​ផ្នែក​សុខាភិបាល​សាធារណៈ​នៃ​រដ្ឋ​ម៉ាសាជូសេត​ដោយ​មាន​សំណួរណាមួយ។

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខាភិបាលរបស់អ្នក​ |  |  |
| ឈ្មោះ ៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |
| លេខទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ឬ | | |
| 2. គណកម្មាធិការ​អភិបាល​មូលដ្ឋានរបស់អ្នក (ក្រុងតូច/ ទីក្រុង) |  |  |
| ក្រុងតូច/ទីក្រុង៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |
| អ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទង៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
| លេខទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ឬ | | |
| 3. The Massachusetts Department of Public Health | | |
| អ្នកជំនាញផ្នែករោគរាតត្បាត រង់ចាំ |  |  |
| ទូរស័ព្ទ ៖ (617) 983-6800 (7 ថ្ងៃមួយសប្តាហ៍/24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ) | | |

សូម​អរគុណ​ចំពោះ​កិច្ច​សហប្រតិបត្តិការ​ដ៏​សកម្ម​របស់​អ្នក​ក្នុង​ការថែ​រក្សា​ខ្លួន​អ្នក​ក្រុម​គ្រួសារ​និង​សហគមន៍​របស់​អ្នក​អោយ​មាន​សុខាភិបាល​ល្អ​និង​មាន​សុវត្ថិភាព។

កាលបរិច្ឆេទ​បានផ្តល់ដល់​អ្នក​ជម្ងឺ​៖ ផ្តល់ដោយឈ្មោះ៖

ការណែនាំជាក់លាក់ណាមួយអាចត្រូវបានសរសេរនៅទីនេះ ឬ​ភ្ជាប់ជាមួយសន្លឹកបន្ថែម (ឯកសារ​ភ្ជាប់​នៃ​សន្លឹក​បន្ថែម​គួរតែ​ត្រូវ​បាន​កត់​សម្គាល់​នៅ​ទីនេះ)៖