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

CHARLES D. BAKER
អភិបាល

KARYN E. POLITO
អភិបាលរង

ព័ត៌មាននិងលំនាំសម្រាប់ពលរដ្ឋក្នុងការបំបែកខ្លួនឲ្យឆ្ងាយពីគេព្រោះតែ COVID-19

MARYLOU SUDDERS
លេខាធិការ

MONICA BHAREL, MD, MPH
ស្នងការ

លេខទូរស័ព្ទ៖ 617-624-6000
www.mass.gov/dph

អ្នកត្រូវបានតម្រូវឱ្យញ្ជែក (បំបែកខ្លួនអ្នក) ពីមនុស្សផ្សេង ទៀត ពីព្រោះអ្នកត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាជាករណីដែលត្រូវបានបញ្ជាក់ពីការឆ្លងមេរោគជាមួយណូវែល (ថ្មី) កូរ៉ូណាវ៉ីរុស (COVID-19) ឬដោយសារអ្នកមានការប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ទៅនឹង COVID-19 ហើយឥឡូវនេះមានសញ្ញារោគ។

COVID-19 ត្រូវបានបង្កឡើងដោយវីរុស វាឆ្លងតាមរយៈការដកដង្ហើមផ្ទួរដង្ហើម (ទឹករំអិលនិងដំណក់ទឹកពីការក្អក និងកណ្តាស់ពីអ្នកដែលឆ្លង ហើយអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជំងឺរលាកសួត (ការឆ្លងសួត) និងក្នុងករណីកម្រមួយចំនួនការស្លាប់។

អ្នកត្រូវតែនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ រហូតដល់ក្រុមអាជ្ញាធរសុខាភិបាលសាធារណៈ (នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋម៉ាសាជូសេត ឬក្រុមប្រឹក្សាសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក) ប្រាប់ថាអ្នកអាចចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក។ ក្រុមអាជ្ញាធរសុខាភិបាលសាធារណៈនឹងទាក់ទងជាមួយអ្នករាល់ថ្ងៃ ហើយនឹងធ្វើការវាយតម្លៃមួយផ្សេងទៀតក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទត្រូវបានបញ្ជាក់។ ក្រុមអាជ្ញាធរសុខាភិបាលសាធារណៈនឹងបញ្ជាក់ថាអ្នកអាចចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក នៅពេលដែលហានិភ័យនៃការចម្លងទៅអ្នកដទៃត្រូវបានកំណត់ថាទាប។

ក្នុងអំឡុងពេលបំបែកខ្លួន អ្នកប្រហែលជាមិនមានអ្នកទស្សនានៅទីតាំង ដែលអ្នកនៅដាច់ឆ្ងាយទេ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែចែករំលែកលំនៅដ្ឋានជាមួយនរណាម្នាក់ទៀតនោះ អ្នកនោះត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងបំបែកខ្លួនដែរ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកជាក្មេងតូច អ្នកមានផ្ទៃពោះ អ្នកមានភាពស៊ាំការពារខ្លួន ឬមានជំងឺបេះដូង ផ្តើម សួត ឬតំរងនោម ឬមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំបុគ្គលនោះនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេស ប្រសិនបើពួកគេមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកក្នុងពេលនៅបំបែកខ្លួន។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងត្រូវនឹងការពិពណ៌នា
នេះសូមពិភាក្សាជាមួយក្រុមប្រឹក្សាសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នកឬនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់រដ្ឋម៉ាសាជូសដើម្បីចាត់វិធានការដើម្បីការពារបុគ្គលទាំងនេះ។

ក្រុមប្រឹក្សាសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នកនិងនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋម៉ាសាជូសេតនឹងធ្វើការជាមួយអ្នក ដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណនរណាម្នាក់រួមទាំងសមាជិកគ្រួសារដែលត្រូវបានគេចាត់ទុកថាបានប៉ះពាល់ហើយនឹងផ្តល់អនុសាសន៍ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។

សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនិងមិនត្រូវធ្វើ នៅពេលអ្នកស្ថិតក្នុងភាពបំបែកខ្លួន។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរបន្ទាប់ពីអានរឿងនេះអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅក្រុមប្រឹក្សា
សុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នកឬនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់រដ្ឋម៉ាសាជូសិត ដែលអាចរកបាន 24/7 តាមលេខ 617-983-6800 ។

ខណៈពេលដែលអ្នកស្ថិតក្នុងភាពបំបែកខ្លួនអ្នកគួរតែធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះ៖

1. កុំចាកចេញពីផ្ទះលើកលែងតែការព្យាបាលបន្ទាន់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ របស់អ្នកសម្រាប់ការព្យាបាលបន្ទាន់សូមពាក់របាំងមុខដូចជារបាំងរះកាត់ ប្រសិនបើ មាន។ ប្រសិនបើមិនមានសូមព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេល ដែលមិនអាចធ្វើទៅបានសូមកំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិតមនុស្សឱ្យបានប្រាំ នាទីឬតិចជាងនេះ។ ហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខាភិបាលមុនពេលអ្នកទៅ ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមានការឆ្លងមេរោគ COVID-19 ។ ដើម្បីការពារអ្នកដទៃ អ្នក គួរតែប្រើឡានផ្ទាល់ខ្លួន ឬហៅឡាន ពេទ្យដើម្បីធ្វើដំណើរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ សុខាភិបាលរបស់អ្នក។ កុំយកមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈការចែករំលែកភាគហ៊ុន (ឧ. Uber ឬ Lyft) ឬតាក់ស៊ីនៅក្រោមកាលៈទេសៈណាក៏ដោយ។
2. ពាក់របាំងមុខដូចជារបាំងរះកាត់ប្រសិនបើមាន ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែទាក់ទងជាមួយ មនុស្សម្នាក់ទៀត។ ប្រសិនបើមិនមានសូមព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលមិនអាចធ្វើទៅបានសូមកំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិតមនុស្សឱ្យ បានប្រាំនាទីឬតិចជាងនេះ។
3. សូមកុំអនុញ្ញាតឲ្យភ្ញៀវមកផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។
4. បើអាចធ្វើបានមនុស្សផ្សេងទៀតមិនគួររស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកទេពេលអ្នកបំបែក ខ្លួននៅទីនោះ។
5. កុំចែករំលែកបន្ទប់គេង ឬបន្ទប់ទឹកជាមួយនរណាទៀតឡើយ។
6. កុំចែករំលែកកន្សែងឬកម្រាលគ្រែ/ភួយជាមួយនរណាទៀតឡើយ។
7. ជោកគក់សម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកដាច់ដោយឡែក ពីសម្លៀកបំពាក់របស់មនុស្សឯទៀត។
8. កុំចែករំលែកប្រដាប់ប្រដាម្ហូបអាហារឧបករណ៍អាហារ ឬទឹក ឬឧបករណ៍អាហារ ជាមួយនរណាទៀតឡើយ។ លាងសម្អាតឧបករណ៍អាហារជាធម្មតានៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាង ចានឬដោយដៃជាមួយទឹកក្តៅនិងសាប៊ូ។
9. ក្របជាំងមាត់និងច្រមុះ នៅពេលក្អកឬកណ្តាស់ ហើយគ្រវែងវាចោលក្នុងធុងសម្រាម។ រួចហើយលាងដៃរបស់អ្នក។
10. លាងដៃរបស់អ្នកជាញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក យ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ ប្រសិន បើមិនមានសាប៊ូនិងទឹកទេ សូមប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលដែលមានជាតិ អាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ។

អស់អ្នកក្នុងគ្រួសារអ្នកដែលបានប៉ះអ្នក ឬនៅក្បែរអ្នកគ្រូតែ៖

1. យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខាភិបាលរបស់គេ ហើយប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួន ចំពោះ៖
   a. ក្រុន (កម្តៅលើសពី 100.3 អង្សារ)។ ពួកគេត្រូវតែពិនិត្យមើលកម្តៅរបស់ ពួកគេ ក្នុងពេលថ្ងៃនិងពេលយប់។
   b. រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដូចជាក្អក ពិបាកដកដង្ហើម ដង្ហើមខ្លីញាក់ញាក់ ឬឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឬរាគ។
2. លាងដៃជាញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក យ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើមិន មានសាប៊ូនិងទឹកទេ ពួកគេត្រូវតែប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលដែលមាន ជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ។
3. ពាក់របាំងមុខដូចជារបាំងរះកាត់ ប្រសិនបើមាននៅពេលពួកគេមានទំនាក់ទំនងជិត ស្និទ្ធជាមួយអ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់របាំងមុខបាន។ ប្រសិនបើមិនមាន សូម ព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលមិនអាចធ្វើទៅបានសូម កំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិតមនុស្សឱ្យបានប្រាំនាទីឬតិចជាងនេះ។ ពួកគេ ត្រូវតែប្រយ័ត្នប្រយែងថាគ្រាន់តែប៉ះផ្នែកនៃរបាំងមុខដែលនៅជុំវិញត្រចៀក ឬក្រោយ ក្បាលប៉ុណ្ណោះ។ កុំប៉ះផ្នែកខាងមុខនៃរបាំងមុខ។ ពួកគេត្រូវតែលាងដៃរបស់ពួកគេ មួយរំពេច ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្រោយពីដោះរបាំងមុខចេញ។
4. ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការទាក់ទងផ្ទាល់ជាមួយវត្ថុរាវ ក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក (ទឹកមាត់ / ស្លេះទឹកមាត់ ទឹករំអិល ទឹកនោម លាមក កម្អួត) ឬ ចាត់ចែងសម្លៀកបំពាក់កខ្វក់របស់អ្នក។ ដោះស្រោមដៃចេញដោយប្រយ័ត្នប្រយែង ដោយមិនប៉ះស្រោមដៃខាងក្រៅ បោះស្រោមដៃចោលហើយលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។

ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមទាក់ទងមន្ទីរសុខាភិបាល ក្នុងតំបន់ឬនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋម៉ាសាជូសេតតាមរយៈលេខទូរស័ព្ទខាងក្រោម។

ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការស្វែងរកការព្យាបាល ពួកគេគួរតែទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខាភិបាលរបស់ពួកគេមុនពេលពួកគេទៅ ហើយប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេអាចត្រូវបានប៉ះពាល់ នឹង COVID-19 ។

ឧបករណ៍ឯទៀតដើម្បីការពាររបស់អ្នកពីការឆ្លង៖

1. ស្រោមដៃ ក្រដាសជូត របាំងនិងសំរាមរបស់អ្នកគួរដាក់ក្នុងថង់ ចងជាប់និងដាក់ជាមួយសំរាមគ្រួសារផ្សេងទៀត។
2. សម្លៀកបំពាក់កខ្វក់របស់អ្នកអាចត្រូវសំអាតនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់ស្តង់ដារ ដោយប្រើទឹកក្តៅនិងសាប៊ូបោកខោអាវ។ សាប៊ូប្លីចអាចត្រូវបានប្រើប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ទេ។ កុំគ្រលាស់សម្លៀកបំពាក់កខ្វក់ ចេញហើយជៀសវាងសម្លៀកបំពាក់កខ្វក់ប៉ះស្បែក ឬសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកណាម្នាក់។
3. កន្លែងដែលនៅក្នុងផ្ទះដែលអ្នកប៉ះ ឬដែលកខ្វក់ចូលក្នុងខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក (ទឹកមាត់ / ស្ពោះទឹកមាត់ ទឹកនោម លាមក ក្អួត) គួរតែត្រូវបានសម្អាតនិងយកទៅលាងជាមួយថ្នាំសំលាប់មេរោគតាមគ្រួសារតាមការណែនាំនៅលើផ្លាក។ ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលសំអាត។
4. បន្ទប់ទឹករបស់អ្នកត្រូវតែសំអាតរៀងរាល់ថ្ងៃដោយការប្រើគីមីសម្លាប់មេរោគ ស្របតាមការណែនាំនៅលើស្លាក។ ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលសំអាត។

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

មានសំណួរឬ?
សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខាភិបាលក្រុមប្រឹក្សាសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬផ្នែកសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេតដោយមានសំណួរណាមួយ។

1. អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខាភិបាលរបស់អ្នក
   ឈ្មោះ ៖ _____
   លេខទូរស័ព្ទ៖ _____ ឬ
2. គណកម្មាធិការអភិបាលមូលដ្ឋានរបស់អ្នក (ក្រុងតូច/ ទីក្រុង)
   ក្រុងតូច/ទីក្រុង៖ _____
   អ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទង៖ _____
   លេខទូរស័ព្ទ៖ _____ ឬ
3. The Massachusetts Department of Public Health
   អ្នកជំនាញផ្នែករោគរាតត្បាត រង់ចាំ
   ទូរស័ព្ទ ៖ (617) 983-6800 (7 ថ្ងៃមួយសប្តាហ៍/24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ)

សូមអរគុណចំពោះកិច្ចសហប្រតិបត្តិការដ៏សកម្មរបស់អ្នកក្នុងការថែរក្សាខ្លួនអ្នកក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់អ្នកអោយមានសុខាភិបាលល្អនិងមានសុវត្ថិភាព។

កាលបរិច្ឆេទបានផ្តល់ដល់អ្នកជម្ងឺ៖_____
ផ្តល់ដោយឈ្មោះ៖ _____

ការណែនាំជាក់លាក់ណាមួយអាចត្រូវបានសរសេរនៅទីនេះ ឬភ្ជាប់ជាមួយសន្លឹកបន្ថែម (ឯកសារភ្ជាប់នៃសន្លឹកបន្ថែមគួរតែត្រូវបានកត់សម្គាល់នៅទីនេះ)៖