

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** | **ព័ត៌មាននិងលំនាំសម្រាប់ជននៅក្នុងការនៅដាច់ពី​គេ​ដោយព្រោះតែ COVID-19** | **MARYLOU SUDDERS****លេខាធិការ****MONICA BHAREL, MD, MPH****ស្នងការ****លេខទូរស័ព្ទ៖ 617-624-6000** [**www.mass.gov/dph**](http://www.mass.gov/dph) |

អ្នកត្រូវតម្រូវឱ្យផ្តាច់ខ្លួន (បំបែកខ្លួនអ្នក) ពី មនុស្ស ផ្សេងទៀតពីព្រោះអ្នកត្រូវបានប៉ះពាល់ នឹងកូរ៉ូណាថ្មី ឆ្នាំ 2019 (ថ្មី) ។ ប្រសិបើអ្នក​មាន COVID-1​9 អ្នកអាចចម្លងវាដល់អស់អ្នក​នៅ​ក្បែរអ្នក ហើយ​ធ្វើឲ្យពួកគេឈឺ​។

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

សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានអំពីអ្វីដែលត្រូវ*ធ្វើ*និង*មិនត្រូវធ្វើ*នៅពេលអ្នកស្ថិតក្នុងភាពឯកោ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរបន្ទាប់ពីអានរឿងនេះអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅក្រុមប្រឹក្សា សុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នកឬនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់រដ្ឋម៉ាសាឈូសិតដែលអាចរកបាន 24/7 តាមលេខ 617-9836800 ។

ក្នុងអំឡុងពេលបែកចេញពីគេ អ្នក​មិន​ត្រូវ​មាន​អ្នក​មកសួរសុខ​ទុក្ខក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក​ឡើយ​។ មនុស្ស​ងទៀត​ដែល​រស់​នៅ​ក្នុង​ផ្ទះ​របស់​អ្នក​អាច​បន្ត​ធ្វើ​សកម្មភាព​ធម្មតា​របស់​ពួកគេ​ ដរាប​ណា​ពួកគេ​មិន​ទាក់​ទង​ជាមួយ​អ្នក​ដូច​ដែល​បាន​រៀបរាប់​បន្ថែម​ខាង​ក្រោម ​ហើយ​មិន​ស្ថិត​នៅ ក្រោម​ការដាច់ពីគ្នាផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកតេស្តឃើញថាវិជ្ជមានជាមួយ COVID-19 ហើយមាន​នរណាម្នាក់​បានទាក់ទងនឹងអ្នក​ អ្នកនោះត្រូវតែនៅ​ដាច់​ដោយឡែកដែរ​។

**ខណៈពេលដែលអ្នកស្ថិតក្នុងភាពឯកោអ្នកគួរតែធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះ៖**

1. កុំចាកចេញពីផ្ទះលើកលែងតែការព្យាបាលបន្ទាន់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ របស់ អ្នកសម្រាប់ការព្យាបាលបន្ទាន់សូមពាក់របាំងមុខដូចជារបាំងវះកាត់ប្រសិន បើ មាន។ ហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពមុនពេលអ្នកទៅ ហើយប្រាប់ពួកគេ ថាអ្នកនៅដាច់ពីគេដោយព្រោះតែ COVID19 ។ ដើម្បីការពារអ្នកដទៃអ្នកគួរតែប្រើ ឡានផ្ទាល់ខ្លួន ឬហៅឡាន ពេទ្យដើម្បីធ្វើដំណើរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព របស់អ្នក។ កុំយកមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈការចែករំលែកភាគហ៊ុន (ឧ. Uber ឬ Lyft) ឬតាក់ស៊ីនៅក្រោមកាលៈទេសៈណាក៏ដោយ។
2. ពាក់របាំងមុខដូចជារបាំងវះកាត់ប្រសិនបើមាន ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែទាក់ទងជាមួយ មនុស្សម្នាក់ទៀត។ ប្រសិនបើមិនមានសូមព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលមិនអាចធ្វើទៅបានសូមកំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិតមនុស្សឱ្យ បានប្រាំនាទីឬតិចជាងនេះ។
3. សូមកុំអនុញ្ញាតឲ្យភ្ញៀវមកផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។
4. ខំធ្វើយ៉ាងណា មានចម្ងាយប្រាំមួយហ្វ៊ីតពីអ្នកដទៃក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើចាំបាច់ចាំបាច់ត្រូវមានមនុស្សម្នាក់ជួយអ្នកនិងមិនទាក់ទងជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុង ផ្ទះ។ ពាក់របាំងមុខដូចជារបាំងវះកាត់ប្រសិនបើមាន នៅពេលនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយគ្នានឹងមនុស្សម្នាក់ទៀត។

ប្រសិនបើមិនមានសូមព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលមិន អាចធ្វើទៅបានសូមកំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិតមនុស្សឱ្យបានប្រាំនាទីឬ តិច ជាងនេះ។

1. ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន ប្រើបន្ទប់គេងនឹងបន្ទប់ដេកដាច់ឡែកពីគ្នា។ កុំចែករំលែកកន្សែងឬកម្រាលគ្រែ/ភួយជាមួយនរណាទៀតក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។ បោកគក់ សម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកដាច់ដោយឡែក ពីសម្លៀកបំពាក់របស់មនុស្សឯទៀតក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
2. កុំចែករំលែកប្រដាប់ប្រដារម្ហូបអាហារឧបករណ៍អាហារ ឬទឹក ឡើយ។ លាងសម្អាត ឧបករណ៍អាហារជាធម្មតានៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចានឬដោយដៃជាមួយទឹកក្តៅនិងសាប៊ូ។
3. គ្របបាំងមាត់និងច្រមុះ នៅពេលក្អកឬកណ្ដាស់ ហើយគ្រវែងវាចោលក្នុងធុង

សម្រាម។ រួចហើយលាងដៃរបស់អ្នក។

1. លាងដៃរបស់អ្នកជាញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក យ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទីរៀង រាល់ពេលអ្នកលាងដៃ។ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូនិងទឹកទេ សូមប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ។

**អ្នកណាដែលអ្នកបានទាក់ទងជាមួយ (រួមជាមួយអ្នកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក) ត្រូវតែ៖**

1. លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូនិងទឹក យ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទីជាញឹកញាប់។ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូនិងទឹកទេ ពួកគេត្រូវតែប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ។
2. ពាក់របាំងមុខ ប្រសិនបើមាននៅពេលពួកគេមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពាក់របាំងមុខបាន។ ពួកគេត្រូវតែប្រយ័ត្នប្រយែងថាគ្រាន់តែ ប៉ះផ្នែកនៃរបាំងមុខដែលនៅជុំវិញត្រចៀក ឬក្រោយក្បាលប៉ុណ្ណោះ។ កុំប៉ះផ្នែកខាងមុខនៃរបាំងមុខ។ ពួកគេត្រូវតែលាងដៃរបស់ពួកគេមួយរំពេច ក្រោយពីដោះរបាំងមុខចេញ។ ប្រសិនបើមិនមានសូមព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត ពីអ្នក ដទៃ។ នៅពេលដែលមិនអាចធ្វើទៅបានសូមកំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិត មនុស្សឱ្យបានប្រាំនាទីឬតិចជាងនេះ។
3. ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបានប្រសិនបើពួកគេត្រូវការទាក់ទងផ្ទាល់ជាមួយវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក (ទឹកមាត់ / ស្តោះទឹកមាត់ ទឹករំអិល ទឹកនោម លាមក កម្អួត) ឬចាត់ ចែងសម្លៀកបំពាក់កខ្វក់របស់អ្នក។ ដោះស្រោមដៃចេញដោយប្រយ័ត្នប្រយែង ដោយមិនប៉ះស្រោមដៃខាងក្រៅ បោះស្រោមដៃចោលហើយលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។

**អ្នកណាដែលអ្នកបានទាក់ទងជាមួយ (រួមទាំងអ្នកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក) ត្រូវតែដឹងអំពី សុខភាពរបស់គេ ហើយប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួន៖**

* គ្រុន (កម្តៅលើសពី 100.3 អង្សារ)។ ពួកគេត្រូវតែពិនិត្យមើលកម្តៅរបស់ពួកគេ ក្នុងពេលថ្ងៃនិងពេលយប់។
* រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដូចជាក្អក ពិបាកដកដង្ហើម ដង្ហើមខ្លីញាក់ញាក់ ឬឈឺ សាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឬរាគ។

**ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នករស់នៅជាមួយ មានរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមទាក់ទងមន្ទីរសុខាភិបាល ក្នុងតំបន់ឬនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋម៉ាសាជូសេតតាមរយៈលេខទូរស័ព្ទខាងក្រោម។**

ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការស្វែងរកការព្យាបាល ពួកគេគួរតែទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ សុខភាពរបស់ពួកគេមុនពេលពួកគេទៅ ហើយប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេអាចត្រូវបានប៉ះពាល់ នឹង COVID-19 ។

ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញាដូចបានរៀបរាប់ខាងលើទេ ពួកគេមិនចាំបាច់នៅផ្ទះហើយ ផ្ទុយទៅវិញអាចបន្តសកម្មភាពធម្មតារបស់ពួកគេ។

**ឧបករណ៍ឯទៀតដើម្បីការពាររបស់អ្នកពីការឆ្លង៖**

1. ស្រោមដៃ ក្រដាសជូត របាំងនិងសំរាមរបស់អ្នកគួរដាក់ក្នុងថង់ ចងជាប់និងដាក់ ជាមួយសំរាមគ្រួសារផ្សេងទៀត។
2. សម្លៀកបំពាក់កខ្វក់របស់អ្នកអាចត្រូវសំអាតនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់ស្តង់ដារ ដោយ ប្រើទឹកក្តៅនិងសាប៊ូបោកខោអាវ។ សាប៊ូប៊្លុចអាចត្រូវបានប្រើប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ទេ។ កុំគ្រលាស់សម្លៀកបំពាក់កខ្វក់ ចេញហើយជៀសវាងសម្លៀកបំពាក់កខ្វក់ប៉ះស្បែក ឬ សម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកណាម្នាក់។
3. កន្លែងដែលនៅក្នុងផ្ទះដែលអ្នកប៉ះ ឬដែលបានកខ្វក់ជាមួយជាតិទឹកខ្លួនប្រាណ របស់អ្នក (ទឹកមាត់ / ស្តោះទឹកមាត់ ទឹកនោម លាមក ក្អួត) គួរតែត្រូវបានសម្អាតនិងយកទៅលាងជាមួយថ្នាំសំលាប់មេរោគតាមគ្រួសារតាមការណែនាំនៅលើផ្លាក។ ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលសំអាត។
4. បន្ទប់ទឹករបស់អ្នកត្រួវតែសំអាតរៀងរាល់ថ្ងៃដោយការប្រើគីមីសម្លាប់មេរោគ ស្រប តាមការណែនាំនៅលើស្លាក។ ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលសំអាត។

**តើអ្នកត្រូវធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះយូរប៉ុណ្ណាដែរ។**

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

**មានសំណួរឬ?**

សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពក្រុមប្រឹក្សាសុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេតដោយមានសំណួរណាមួយ។

1. អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក

 ឈ្មោះ ៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 លេខទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ឬ

2. ក្រុមប្រឹក្សាអភិបាលមូលដ្ឋានរបស់អ្នក (ក្រុងតូច/ ទីក្រុង)

 ក្រុងតូច/ទីក្រុង៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 អ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទង៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 លេខទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ឬ

3. The Massachusetts Department of Public Health

 អ្នកជំនាញផ្នែករោគរាតត្បាត រង់ចាំ

 ទូរស័ព្ទ ៖ (617) 983-6800 (7 ថ្ងៃមួយសប្តាហ៍/24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ)

សូមអរគុណចំពោះកិច្ចសហប្រតិបត្តិការដ៏សកម្មរបស់អ្នកក្នុងការថែរក្សាខ្លួនអ្នកក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់អ្នកអោយមានសុខភាពល្អនិងមានសុវត្ថិភាព។

កាលបរិច្ឆេទបានផ្តល់ចំពោះអ្នកដែលនៅដាច់ពីគេ៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ផ្តល់ដោយឈ្មោះ៖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ការណែនាំជាក់លាក់ណាមួយអាចត្រូវបានសរសេរនៅទីនេះ ឬភ្ជាប់ជាមួយសន្លឹកបន្ថែម (ឯកសារភ្ជាប់នៃសន្លឹកបន្ថែមគួរតែត្រូវបានកត់សម្គាល់នៅទីនេះ)៖

|  |
| --- |
|  |