



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

**ព័ត៌មាននិងលំនាំសម្រាប់ជននៅក្នុង
 ការនៅដាច់ពីគេដោយព្រោះតែ
 COVID-19**

MARYLOU SUDDERS
 លេខាធិការ

MONICA BHAREL, MD, MPH
 ប្លង់ការ

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

អ្នកត្រូវតម្រូវឱ្យផ្តាច់ខ្លួន (បំបែកខ្លួនអ្នក) ពី មនុស្ស ផ្សេងទៀតពីព្រោះអ្នកត្រូវបានប៉ះពាល់
 នឹងកូរ៉ូណាថ្មី ឆ្នាំ 2019 (ថ្មី) ។ ប្រសិនបើអ្នកមាន COVID-19 អ្នកអាចចម្លងវាដល់អស់អ្នកនៅក្បែរអ្នក
 ហើយធ្វើឱ្យពួកគេឈឺ។

COVID-19 ត្រូវបានបង្កឡើងដោយវីរុស។ វាឆ្លងតាមរយៈការដកដង្ហើមផ្លូវដង្ហើម (ទឹកអំបិលនិងដំណក់
 ទឹកពីការក្អក និងកណ្តាស់ពីអ្នកដែលឆ្លង ហើយអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជំងឺរលាកសួត
 (ការឆ្លងសួត) និងក្នុងករណីកម្រមួយចំនួនការស្លាប់។

សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនិងមិនត្រូវធ្វើនៅពេលអ្នកស្ថិតក្នុងភាពឯ
 កោ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរបន្ទាប់ពីអានរឿងនេះអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅក្រុមប្រឹក្សា
 សុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នកឬនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់រដ្ឋម៉ាសាឈូសិតដែលអាចរកបាន
 24/7 តាមលេខ 617-9836800 ។

ក្នុងអំឡុងពេលបែកចេញពីគេ អ្នកមិនត្រូវមានអ្នកមកសួរសុខទុក្ខក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។ មនុស្ស
 ដទៃទៀតដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកអាចបន្តធ្វើសកម្មភាពធម្មតារបស់ពួកគេ ដរាបណាពួកគេមិនទាក់
 ទងជាមួយអ្នកដូចដែលបានរៀបរាប់បន្ថែមខាងក្រោម ហើយមិនស្ថិតនៅ ក្រោមការដាច់ពីគ្នាផងដែរ។
 ប្រសិនបើអ្នកគេស្តីឃើញថាវិជ្ជមានជាមួយ COVID-19 ហើយមាននរណាម្នាក់បានទាក់ទងនឹងអ្នក
 អ្នកនោះត្រូវតែនៅដាច់ដោយឡែកដែរ។

ខណៈពេលដែលអ្នកស្ថិតក្នុងភាពឯកោអ្នកគួរតែធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះ៖

1. កុំចាកចេញពីផ្ទះលើកលែងតែការព្យាបាលបន្ទាន់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ របស់
 អ្នកសម្រាប់ការព្យាបាលបន្ទាន់សូមពាក់របាំងមុខដូចជាបាំងរ៉ាក្រាបប្រសិន បើ មាន។
 ហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពមុនពេលអ្នកទៅ ហើយប្រាប់ពួកគេ
 ថាអ្នកនៅដាច់ពីគេដោយព្រោះតែ COVID19 ។ ដើម្បីការពារអ្នកដទៃអ្នកគួរតែប្រើ
 ឡានផ្ទាល់ខ្លួន ឬហៅឡាន ពេទ្យដើម្បីធ្វើដំណើរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព របស់អ្នក។
 កុំយកមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈការចែករំលែកភាគហ៊ុន (ឧ. Uber ឬ Lyft)
 ឬតាក់ស៊ីនៅក្រោមកាលៈទេសៈណាក៏ដោយ។
2. ពាក់របាំងមុខដូចជាបាំងរ៉ាក្រាបប្រសិនបើមាន ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែទាក់ទងជាមួយ
 មនុស្សម្នាក់ទៀត។ ប្រសិនបើមិនមានសូមព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ
 នៅពេលដែលមិនអាចធ្វើទៅបានសូមកំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិតមនុស្សឱ្យ
 បានប្រាំនាទីឬក៏ចង្វាងនេះ។

3. សូមកុំអនុញ្ញាតឱ្យភ្ញៀវមកផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។
4. ខំធ្វើយ៉ាងណា មានចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
ប្រសិនបើចាំបាច់ចាំបាច់ត្រូវមានមនុស្សម្នាក់ជួយអ្នកនិងមិនទាក់ទងជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុង ផ្ទះ។ ពាក់របាំងមុខដូចជារបាំងរះកាត់ប្រសិនបើមាន
នៅពេលនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយគ្នានឹងមនុស្សម្នាក់ទៀត។
ប្រសិនបើមិនមានសូមព្យាយាមរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលមិន
អាចធ្វើទៅបានសូមកំណត់ពេលវេលា របស់អ្នកឱ្យនៅជិតមនុស្សឱ្យបានប្រាំនាទីឬ តិច
ជាងនេះ។
5. ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន ប្រើបន្ទប់គេងនិងបន្ទប់ដេកដាច់ឡែកពីគ្នា។
កុំចែករំលែកកន្លែងឬកម្រាលគ្រែ/ក្លាយជាមួយនរណាទៀតក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។ បោកគក់
សម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកដាច់ដោយឡែក ពីសម្លៀកបំពាក់របស់មនុស្សដទៃទៀតក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
6. កុំចែករំលែកប្រដាប់ប្រដារម្ហូបអាហារឧបករណ៍អាហារ ឬទឹក ឡើយ។ លាងសម្អាត
ឧបករណ៍អាហារជាធម្មតានៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងឬដោយដៃជាមួយទឹកក្ដៅនិងសាប៊ូ។
7. គ្របបាំងមាត់និងច្រមុះ នៅពេលក្អកឬក្អាក ហើយគ្រវែងវាចោលក្នុងធុង
សម្រាម។ រួចហើយលាងដៃរបស់អ្នក។
8. 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. ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបានប្រសិនបើពួកគេត្រូវការទាក់ទងផ្ទាល់ជាមួយវត្ថុរាវក្នុងខ្លួន
របស់អ្នក (ទឹកមាត់ / ស្មៅទឹកមាត់ ទឹករំអិល ទឹកនោម លាមក កម្អុត) ឬបាត់
ចែងសម្លៀកបំពាក់កខ្វក់របស់អ្នក។ ដោះស្រោមដៃចេញដោយប្រយ័ត្នប្រយែង
ដោយមិនប៉ះស្រោមដៃខាងក្រៅ បោះស្រោមដៃចោលហើយលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក
ឬជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។

អ្នកណាដែលអ្នកបានទាក់ទងជាមួយ (រួមទាំងអ្នកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក) ត្រូវតែដឹងអំពី សុខភាពរបស់គេ ហើយប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួន៖

- គ្រុន (កម្ដៅលើសពី 100.3 អង្សា)។ ពួកគេត្រូវតែពិនិត្យមើលកម្ដៅរបស់ពួកគេ ក្នុងពេលថ្ងៃនិងពេលយប់។
- រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដូចជា ក្អក ពិបាកដកដង្ហើម ដង្ហើមខ្លីញាក់ញាក់ ឬឈឺ សាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឬរាក។

ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នករស់នៅជាមួយ មានរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមទាក់ទងមន្ទីរសុខាភិបាល ក្នុងតំបន់ឬនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតតាមរយៈលេខទូរស័ព្ទខាងក្រោម។

ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការស្វែងរកការព្យាបាល ពួកគេគួរតែទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ សុខភាពរបស់ពួកគេមុនពេលពួកគេទៅ ហើយប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេអាចត្រូវបានប៉ះពាល់ នឹង COVID-19 ។

ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញាដូចបានរៀបរាប់ខាងលើទេ ពួកគេមិនចាំបាច់នៅផ្ទះហើយ ផ្ទុយទៅវិញអាចបន្តសកម្មភាពធម្មតារបស់ពួកគេ។

ឧបករណ៍ឯទៀតដើម្បីការពាររបស់អ្នកពីការឆ្លង៖

1. ស្រោមដៃ ក្រដាសជូត របាំងនិងសំរាមរបស់អ្នកគួរដាក់ក្នុងថង់ ចងជាប់និងដាក់ ជាមួយសំរាមគ្រួសារផ្សេងទៀត។
2. សម្លៀកបំពាក់កខ្វក់របស់អ្នកអាចត្រូវសំអាតនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់ស្តង់ដារ ដោយ ប្រើទឹកក្ដៅនិងសាប៊ូបោកខោអាវ។ សាប៊ូប្លូចអាចត្រូវបានប្រើប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ទេ។ កុំគ្រលាស់សម្លៀកបំពាក់កខ្វក់ ចេញហើយជៀសវាងសម្លៀកបំពាក់កខ្វក់ប៉ះស្បែក ឬ សម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកណាម្នាក់។
3. កន្លែងដែលនៅក្នុងផ្ទះដែលអ្នកប៉ះ ឬដែលបានកខ្វក់ជាមួយជាតិទឹកខ្ពស់ប្រាណ របស់អ្នក (ទឹកមាត់ / ស្ដោះទឹកមាត់ ទឹកនោម លាមក ក្អក) គួរតែត្រូវបានសម្អាតនិងយកទៅលាងជាមួយថ្នាំសំលាប់មេរោគតាមគ្រួសារតាមការណែនាំនៅ លើផ្លាក។ ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលសំអាត។
4. បន្ទប់ទឹករបស់អ្នកត្រូវតែសំអាតរៀងរាល់ថ្ងៃដោយការប្រើគីមីសម្លាប់មេរោគ ស្រប តាមការណែនាំនៅលើផ្លាក។ ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលសំអាត។

តើអ្នកត្រូវធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះយូរប៉ុណ្ណាដែរ?

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

មានសំណួរឬ?

សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពក្រុមប្រឹក្សាសុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬអ្នកសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតដោយមានសំណួរណាមួយ។

1. អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក

လေးယောက်တို့သည် နေရာတစ်နေရာ၌ နေထိုင်ကြသည်။

លេខទូរស័ព្ទ៖ _____ ឬ

2. ក្រុមប្រឹក្សាអភិបាលមូលដ្ឋានរបស់អ្នក (ក្រុងតូច/ ទីក្រុង)

ក្រុងតូច/ទីក្រុង៖ _____

អ្នកប្រាស័យទាក់ទង៖ _____

លេខទូរស័ព្ទ៖ _____ ឬ _____

3. The Massachusetts Department of Public Health

អ្នកជំនាញផ្នែករោគរាតត្បាត រង់ចាំ

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

សូមអរគុណចំពោះកិច្ចសហប្រតិបត្តិការដ៏សកម្មរបស់អ្នកក្នុងការថែរក្សាខ្លួនអ្នកក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់អ្នកអោយមានសុខភាពល្អនិងមានសុវត្ថិភាព។

កាលបរិច្ឆេទបានផ្តល់ចំពោះអ្នកដែលនៅដាច់ពីគេ: _____

១៤. លំដោយឈ្មោះ៖ _____

ការណែនាំជាក់លាក់ណាមួយអាចត្រូវបានសរសេរនៅទីនេះ ឬភ្ជាប់ជាមួយសន្លឹកបន្ថែម (ឯកសារភ្ជាប់នៃសន្លឹកបន្ថែមគួរតែត្រូវបានកត់សម្គាល់នៅទីនេះ)៖

[illegible]