



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
 Governor
 KARYN E. POLITO
 Lieutenant Governor

MARYLOU SUDDERS
 Secretary
 MONICA BHAREL, MD,
 MPH
 Commissioner
 Tel: 617-624-6000
 www.mass.gov/dph

**ព័ត៌មាន និងឧបទេស សំរាប់មនុស្ស
 ត្រូវនៅដាច់ឡែក ដោយព្រោះជំងឺ COVID-19**

អ្នកគឺបានតម្រូវ ឲ្យនៅដាច់ឡែក (បំបែកខ្លួនអ្នក) ពីមនុស្សផ្សេងៗ ពីព្រោះអ្នកត្រូវបានវិនិច្ឆ័យឆាត ជាករណីបានបញ្ជាក់ នៃការឆ្លងមេរោគ Novel 2019 (ថ្មី) កូរ៉ូណាវិរុស (COVID-19) ឬពីព្រោះតែអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់ នៃការប៉ះត្រូវ COVID-19 ហើយឥឡូវនេះមានឆាតសញ្ញា។

COVID-19 គឺបានបណ្តាលមកពីវិរុស។ វាឆ្លងរាលដាលតាមរយៈ អាការៈរាវនៃប្រព័ន្ធដង្ហើម (ស្នែស្ន និងដំណក់ ចេញពីការក្អក, កណ្តាស់) មកពីមនុស្សដែលបានឆ្លងឆាត និងអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាហើមសួត (រលាកសួត) និងក្នុងករណីកម្រមានខ្លះ គឺស្លាប់។

អ្នកត្រូវតែនៅដាច់ឡែកដដែល រហូតទាល់តែអាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈ (ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ឬគណៈសុខភាពមូលដ្ឋានរបស់អ្នក) ប្រាប់អ្នកថាអាចចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកបាន។ អាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈ នឹងបញ្ជាក់ថាអ្នកអាចនឹងចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកបាន កាលណាហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺទៅអ្នកផ្សេងៗ បានសំរេចថាទាប។ សំរាប់អ្នកជំងឺភាគច្រើន រយៈពេលបានតម្រូវឲ្យនៅដាច់ឡែកនេះ នឹងបិទចេញប្រហែលជា 10 ថ្ងៃ ប៉ុន្តែអាចនឹងយូរជាង បើសិនអ្នកនៅតែមានឆាតសញ្ញាទៀត។

អំឡុងរយៈពេលនៃការនៅដាច់ឡែកនេះ អ្នកមិនអាចមានភ្ញៀវ នៅក្នុងកន្លែងដែលអ្នកកំពុងតែនៅដាច់ឡែកឡើយ។ បើសិនអ្នកត្រូវតែរស់នៅរួមគ្នា ជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត មនុស្សនោះនឹងត្រូវឃុំខ្លួន។ បើសិនអ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ជាកូនក្មេង, ស្រ្តីមានគភ៌, ខ្សោយប្រព័ន្ធសុំរោគ, ឬមានជំងឺបេះដូង, ថ្លើម, សួត, ឬលក្ខណៈរ៉ាំរ៉ៃ, ឬមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ, មនុស្សនោះគឺបិតក្នុងហានិភ័យ ជាពិសេស បើសិនគេបានទាក់ទងជាមួយអ្នក អំឡុងពេលនៅដាច់ឡែក។ បើសិនអ្នកណាម្នាក់ ដែលអ្នកបានទាក់ទងត្រូវគ្នានឹងការរៀបរាប់នេះ សូមពិភាក្សាការនេះ ជាមួយគណៈសុខភាពមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ប្រយោជន៍ឲ្យអាចនឹងបានចាត់វិធានការ ដើម្បីការពារបុគ្គលទាំងនេះ។

គណៈសុខភាពមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត នឹងធ្វើការជាមួយអ្នក ដើម្បីសំគាល់ជនណាម្នាក់ រួមទាំងសមាជិកគេហជន គឺមនុស្សក្នុងផ្ទះ ដែលបានចាត់ទុកជាបានប៉ះត្រូវ ហើយនឹងធ្វើអនុសាសន៍ឲ្យឃុំខ្លួន បានតម្រូវ។

ក្រដាសព័ត៌មាននេះ ផ្តល់ព័ត៌មានឲ្យអ្នក អំពីអ្វីៗត្រូវធ្វើ និងមិនត្រូវធ្វើ ខណៈអ្នកបិតក្នុងការឃុំខ្លួន។ បើសិនអ្នកមានសំណួរ បន្ទាប់ពីអានការណែនាំនេះ អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅ គណៈសុខភាពមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលមាន 24/7 តាមលេខ 617-983-6800។

ខណៈអ្នកនៅដាច់ខ្សែក អ្នកគួរតែធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំទាំងនេះ៖

1. កុំចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក លើកលែងតែសំរាប់ការថែទាំសុខភាពជាបន្ទាន់។ បើសិនអ្នកត្រូវតែចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក សំរាប់ការថែទាំសុខភាពជាបន្ទាន់ ត្រូវពាក់ម៉ាស្កូ ដូចជាម៉ាស្កូក្រណាត់ ឬម៉ាស្កូរ៉ែកាត់។ បើសិនពុំមានទេ ព្យាយាមរក្សាគម្លាតប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកផ្សេងៗ; នៅពេលមិនអាចធ្វើយ៉ាងនេះបាន ហើយក៏ដាក់កម្រិតពេលរបស់អ្នក នៃការនៅជិតមនុស្ស ត្រឹមតែប្រាំនាទី ឬតិចជាង។ ទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក មុននឹងអ្នកទៅ ហើយប្រាប់គេ ថាអ្នកបានឆ្លងជំងឺ COVID-19។ ដើម្បីការពារមនុស្សផ្សេងៗទៀត អ្នកគួរតែប្រើឡានផ្ទាល់ខ្លួន ឬហៅឡានពេទ្យ ដើម្បីធ្វើដំណើរទៅជួបអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ **កុំប្រើយានជំនិះសាធារណៈ ជិះថយន្តចូលគ្នា (ដូចជា Uber ឬ Lyft) ឬឡានតាក់ស៊ី នៅក្រោមកាលៈទេសៈណាមួយឡើយ។**
2. ពាក់ម៉ាស្កូ ដូចជាម៉ាស្កូក្រណាត់ ឬម៉ាស្កូរ៉ែកាត់ បើសិនអ្នកត្រូវតែទាក់ទងជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត។ បើសិនពុំមានទេ ព្យាយាមរក្សាគម្លាតប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកផ្សេងៗ; នៅពេលមិនអាចធ្វើយ៉ាងនេះបាន ហើយក៏ដាក់កម្រិតពេលរបស់អ្នក នៃការនៅជិតមនុស្ស ត្រឹមតែប្រាំនាទី ឬតិចជាង។
3. កុំឲ្យមានភ្ញៀវ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
4. បើសិនអាចធ្វើបាន មនុស្សផ្សេងៗទៀត មិនគួររស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ខណៈអ្នកនៅដាច់ខ្សែកទីនោះទេ។
5. កុំប្រើបន្ទប់ដេក ឬបន្ទប់ទឹក ចូលគ្នា ជាមួយអ្នកណាម្នាក់។
6. កុំប្រើកន្សែង ឬកម្រាលពូក/ភួយ ចូលគ្នា ជាមួយមនុស្សផ្សេងៗ។
7. គគ់ខោអាវរបស់អ្នក ដោយខ្សែកពីខោអាវរបស់អ្នកផ្សេងៗ។
8. កុំបរិភោគ ដោយប្រើសមស្លាបព្រា ឬដឹក ចូលគ្នា ជាមួយមនុស្សផ្សេងៗ។ លាងសមស្លាបព្រាតាមធម្មតា ក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន ឬលាងដោយដៃ ជាមួយទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ និងសាប៊ូ។
9. បាំងមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នក នៅពេលក្អក ឬកណ្តាល និងបោះចោលក្រដាសជូត ក្នុងធុងសំរាមមានគំរប់។ បន្ទាប់មក លាងដៃរបស់អ្នក។
10. លាងដៃរបស់អ្នកញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក យ៉ាងតិចបំផុត 20 វិនាទី។ បើសិនគ្មានសាប៊ូ និងទឹកទេ ប្រើទឹកអនាម័យដែលមានជាតិអាកុល ដែលមានជាតិអាកុលតិចបំផុត 60%។

អ្នកណាម្នាក់ ដែលអ្នកបានមកទាក់ទង នៅក្នុងគេហជនរបស់អ្នក គួរតែ៖

1. នៅតែបានដឹងអំពីសុខភាពរបស់គេ និងឃ្លាំមើលខ្លួនរបស់គេ សំរាប់៖
 - a. គ្រុន (សីតុណ្ហភាពលើសពី 100.3 អង្សា)។ គេគួរតែវាស់សីតុណ្ហភាពរបស់គេ នៅពេលព្រឹក និងពេលយប់។
 - b. រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀត ដូចជា ក្អក, ពិបាកដកដង្ហើម, ដកដង្ហើមផុតៗ, ស្រៀវស្រាញ, រឹង ឬឈឺសាច់ដុំ, ឈឺក្បាល, ឬរាកអាចម៍។
2. លាងដៃញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក យ៉ាងតិចបំផុត 20 វិនាទី។ បើសិនគ្មានសាប៊ូ និងទឹកទេ គេគួរតែប្រើទឹកអនាម័យដែលមានជាតិអាកុល ដែលមានជាតិអាកុលតិចបំផុត 60%។
3. ពាក់ម៉ាស្កូ ដូចជាម៉ាស្កូក្រណាត់ ឬម៉ាស្កូរ៉ែកាត់ នៅពេលទាក់ទង ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក។ បើសិនពុំមានទេ ព្យាយាមរក្សាគម្លាត ប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកផ្សេងៗ; នៅពេលមិនអាចធ្វើយ៉ាងនេះបាន ហើយក៏ដាក់កម្រិតពេលរបស់អ្នក នៃការនៅជិតមនុស្ស ត្រឹមតែប្រាំនាទី ឬតិចជាង។ គេគួរតែប្រយ័ត្ន ដើម្បីប៉ះតែផ្នែកនៃម៉ាស្កូ ដែលទៅជុំវិញត្រចៀក ឬខាងក្រោយក្បាល។ កុំប៉ះផ្នែកខាងមុខនៃម៉ាស្កូ។ គេគួរតែលាងដៃរបស់គេភ្លាមៗ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក បន្ទាប់ពីដោះម៉ាស្កូចេញ។
4. ពាក់ស្រោមដៃប្រើម្តងបោះចោល បើសិនអ្នកត្រូវទាក់ទងផ្ទាល់ ជាមួយទឹកសរីរៈរបស់អ្នក (ទឹកមាត់/សំដោះ, ស្នេស្យ, ទឹកនោម, លាមក, កម្ទេច) ឬកាន់ខោអាវប្រឡាក់របស់អ្នក។ ដោះស្រោមដៃចេញដោយប្រយ័ត្ន ដោយមិនប៉ះផ្នែកខាងក្រៅនៃស្រោមដៃ រួចហើយបោះចោលស្រោមដៃ និងលាងដៃរបស់អ្នក ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកអាកុលជូតដៃ។

បើសិនអ្នកណាម្នាក់ ក្នុងគេហជនរបស់អ្នក មានរោគសញ្ញាអ្វីមួយទាំងនេះ ត្រូវទាក់ទងក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត តាមលេខទូរស័ព្ទខាងក្រោម។

បើសិនគេត្រូវទៅស្វែងរក ការថែទាំសុខភាព គេគួរតែទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់គេ មុននឹងគេទៅ ហើយប្រាប់គេ ថាអ្នកប្រហែលជាបានប៉ះត្រូវ COVID-19។

ដំបូន្មានផ្សេងទៀត ដើម្បីរក្សាមេរោគរបស់អ្នក ពីការឆ្លងរាលដាល៖

1. ស្រោមដៃ, ក្រដាសជូត, ម៉ាស្ក របស់អ្នក, និងសំរាមផ្សេងទៀត គួរតែដាក់ក្នុងថង់មួយ បានចងជិត និងដាក់ទៅ ជាមួយសំរាមផ្សេងទៀតក្នុងផ្ទះ។
2. ខោអាវរបស់អ្នក អាចនឹងបានគក់ក្នុងម៉ាស៊ីនបោកជាធម្មតា ដោយប្រើទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ និងសាប៊ូគក់ខោអាវ។ ទឹកធ្វើឲ្យស អាចនឹងប្រើបាន ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ទេ។ កុំលាស់ខោអាវកខ្វក់ និងជៀសវាងកុំឲ្យខោអាវកខ្វក់ ប៉ះនឹងស្បែក ឬសំលៀកបំពាក់ របស់អ្នកណាម្នាក់។
3. ផ្ទៃទាំងឡាយនៅក្នុងផ្ទះ ដែលអ្នកប៉ះ ឬដែលក្លាយជាប្រឡាក់ ដោយទឹកសរីរៈរបស់អ្នក (ទឹកមាត់/សំដោះ, ស្មៅស្ម, ទឹកនោម, លាមក, កម្ទេច) គួរតែបានជូតសំអាត និងបានរំងាប់មេរោគ ជាមួយទឹករំងាប់មេរោគប្រើក្នុងផ្ទះ ស្របទៅតាម ស្លាកណែនាំ។ ពាក់ស្រោមដៃ នៅពេលជូតសំអាត។
4. បន្ទប់ទឹករបស់អ្នក គួរតែបានជូតសំអាតរាល់ថ្ងៃ ដោយប្រើទឹករំងាប់មេរោគប្រើក្នុងផ្ទះ ស្របទៅតាមការណែនាំនៅលើ ស្លាក។ ពាក់ស្រោមដៃ នៅពេលជូតសំអាត។

តើអ្នកគួរតែធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំទាំងនេះ យូរប៉ុណ្ណា?

អ្នកនឹងត្រូវនៅដាច់ខ្សែកដដែល ដរាបណាវាបណ្តាលឲ្យអ្នក អាចចម្រៀងឆ្លងទៅអ្នកផ្សេងៗទៀត។ អាជ្ញាធរសុខាភិបាលសាធារណៈ (MDPH ឬគណៈសុខភាពមូលដ្ឋានរបស់អ្នក) នឹងទាក់ទងមកអ្នក ហើយនឹងប្រាប់អ្នកអំពីពេលវេលា ដែលអ្នកអាចឈប់នៅ ដាច់ខ្សែកទៀត។ សំរាប់អ្នកជំងឺភាគច្រើន រយៈពេលការនៅដាច់ខ្សែក បានត្រូវគឺ 10 ថ្ងៃ ប៉ុន្តែអាចនឹងយូរជាង បើសិនអ្នក នៅតែមានរោគសញ្ញាទៀត បើសិនអ្នកមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលត្រូវការចូលដេកពេទ្យ ឬបានខ្សោយប្រព័ន្ធស៊ាំរោគ។

មានសំណួរ?

សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ឬគណៈសុខភាពមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដោយមានសំណួរអ្វីមួយ។

1. ឈ្មោះអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក៖ _____
លេខទូរស័ព្ទ៖ _____
2. គណៈសុខភាពមូលដ្ឋានរបស់អ្នក (ទីក្រុង/ក្រុង)៖ _____
មនុស្សទាក់ទង និងលេខទូរស័ព្ទ៖ _____
3. ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត៖ វេជ្ជបណ្ឌិតខាងធាតុភាគកញ្ចក់ ចាំឆ្លើយទូរស័ព្ទ៖
(617) 983-6800 (7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ/24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ)

សូមអរគុណ ចំពោះកិច្ចសហការរបស់អ្នកដ៏សកម្ម ក្នុងការរក្សាខ្លួនអ្នក គ្រួសាររបស់អ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នក ឲ្យមានសុខភាពល្អ និងសុខសប្បាយ។

កាលបរិច្ឆេទបានឲ្យទៅអ្នកដំដើ៖ _____
បានផ្តល់ដោយ (ឈ្មោះ)៖ _____

សេចក្តីណែនាំបន្ថែម ឬក្រដាសការពិត អាចនឹងបានភ្ជាប់ តាមអាចអនុវត្តបាន។