ការណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19

កាលបរិច្ឆេទ៖	03/16/2021
ស្ថាប័ន៖	ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ
ប្រភពយោង៖	ការណែនាំសុខភាពសាធារណៈបណ្តោះអាសន្ន CDC សម្រាប់អ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ

វ៉ាក់សាំង COVID-19
ដែលបច្ចុប្បន្នត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅសហរដ្ឋអាមេរិកមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការការពារអ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ។ រហូតដល់មានមនុស្សចាក់វ៉ាក់សាំងបានកាន់តែច្រើន
វិធានការបង្ការមួយចំនួននូវតែចាំបាច់សម្រាប់មនុស្សទាំងអស់
សូម្បីតែអ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញក៏ដោយ។ ការណែនាំនេះផ្អែកលើ ការណែនាំរបស់ CDC សម្រាប់អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ្ជរួច។

តើការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញមានន័យដូចម្តេច

- បុគ្គលមួយបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើពួកគេបានទទួលវ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 របស់ Moderna ឬ Pfizer ចំនួនពីរដូស ឬវ៉ាក់សាំង Janssen (Johnson & Johnson) តែមួយដូសលើសពី 14 ថ្ងៃកន្លងផុតទៅ។
- ការណែនាំនេះមិនអនុវត្តចំពោះអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ទេ។

ការប្រមូលផ្តុំជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត

1. **បន្ត ពាក់ម៉ាស់ និងចៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃនៅទីសាធារណៈ។**

ការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 នឹងជួយការពារអ្នកពីជំងឺពី COVID-19
ប៉ុន្តែអ្នកជំនាញនូវតែបន្តធ្វើការសិក្សាបន្ថែមទៀតថាតើវ៉ាក់សាំងទាំងនេះអាចការពារមនុស្សពីការឆ្លងជាលជាលៃ COVID-19 ដែរឬទេ។ ការពាក់ម៉ាស់ និងការរក្សាគម្លាតសង្គមជួយកាត់បន្ថយឱកាសរបស់អ្នកក្នុងការឆ្លងជាលជាលៃមេរោគដល់អ្នកដទៃ។

ទាំងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 និងការអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ CDC សម្រាប់ វិធីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ នឹងផ្តល់នូវការការពារដ៏ល្អបំផុតពីការឆ្លង និងការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 ។

2. **អ្នកអាចទៅជួបមនុស្សផ្សេងទៀតដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ។**

អ្នកអាចទៅជួបជាមួយអ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះ
នៅក្នុងកន្លែងឯកជនដោយមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ ឬរក្សាគម្លាតទេ។ ឧទាហរណ៍
ប្រសិនបើអ្នកបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ វាទំនងជាមានហានិភ័យទាបសម្រាប់
អ្នកក្នុងការអញ្ជើញមិត្តភក្តិដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញផ្សេងទៀតឱ្យញុំាអាហារពេលល្ងាចនៅខាងក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

3. **សូមប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលទៅជួបអ្នកដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង។**

ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ Massachusetts ណែនាំឱ្យធ្វើតាមការណែនាំរបស់ CDC
ដែលបានណែនាំថាអ្នកអាចមកលេងនៅក្នុងផ្ទះឯកជនជាមួយអ្នកដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពីគ្រួសារណាម្នាក់ដែលមានហានិភ័យទាបនៃ ជំងឺ COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ ដោយមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស ឬរក្សាគម្លាតទេ។ ឧទាហរណ៍
ជីដូនជីតាដែលបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញអាចទៅលេងផ្ទះកូនដែលមានសុខភាពល្អតែមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំង និងកូនដែលមានសុខភាពល្អដោយមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ ឬរក្សាគម្លាតទេ វាមិនផ្តល់ហានិភ័យធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ COVID-19 ដល់សមាជិកគ្រួសារដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងទេ។

ប្រសិនបើមនុស្សដែលមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំងមកពីគ្រួសារផ្សេងៗ ឬមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ
អ្នកដែលពាក់ព័ន្ធគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនរួមមានពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានជិតល្អ រក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ
និងទៅលេងនៅខាងក្រៅ ឬនៅកន្លែងមានខ្យល់ចេញចូលល្អ។ ឧទាហរណ៍
ប្រសិនបើបុគ្គលដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញទៅជួបមិត្តភក្តិដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងដែលមានវ័យចិតសិបឆ្នាំ
ដែលអាចមានហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ នោះការទៅជួបគួរតែធ្វើនៅខាងក្រៅដោយពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានជិតល្អ
និងរក្សាគម្លាត (យ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីត)។

4. **អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់រដ្ឋស្តីពីការចូលរួមក្នុងការប្រមូលផ្តុំធំៗ ដូចជាពិធីមង្គលការ និងការប្រគំតន្ត្រី។**

មនុស្សគ្រប់គ្នា
សូម្បីតែមនុស្សដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញក៏ដោយក៏គួរតែប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការណែនាំនាពេលបច្ចុប្បន្នលើដែនកំណត់នៃការប្រមូលផ្តុំក៏ដូចជាវិធានស្តីពីសុវត្ថិភាពជាក់លាក់សម្រាប់វិស័យដូចជាការប្រគំតន្ត្រីជាដើម។
ពិនិត្យមើលបទបញ្ជាចុងក្រោយបំផុតអំពី ដែនកំណត់នៃការប្រមូលផ្តុំ។

ការ ដាក់ដាច់ដោយឡែក ចត្តាឡីស័ក និងការធ្វើតេស្ត

1. **អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើតាម Massachusetts Travel Advisory ទេ។**

ការណែនាំសម្រាប់ភ្ញៀវទេសចរទាំងអស់ដែលចូលមករដ្ឋ Massachusetts រួមទាំងការលិតត្រឡប់របស់ប្រជាជនទៅត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 10 ថ្ងៃ នៅពេលពួកគេមកដល់ មិនអនុវត្តចំពោះមនុស្សដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញទេ។

2. **នៅផ្ទះ ហើយធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺ។**

ទោះបីវ៉ាក់សាំងមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ វានៅតែមានឱកាសដែលអ្នកអាចឆ្លងជំងឺ COVID-19 ទោះបីជាអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួចក្តី។ ប្រសិនបើអ្នកវិវត្តទៅជារោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមដូចជាហៀរសំបោរ ក្អក ឬបាត់បង់ក្លិន ឬរសជាតិ ទាំងនេះមិនមែនជាផលប៉ះពាល់នៃវ៉ាក់សាំងទេ នោះអ្នកគួរតែពិចារណាទៅធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ឬពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ សូមនៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ ហើយចៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ។ អ្នកអាចពិនិត្យជាមួយនិយោជករបស់អ្នកដើម្បីដឹងថាតើវានឹងប៉ះពាល់ការងាររបស់អ្នកដោយរបៀបណា។

3. **នៅដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ។**

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវតែនៅដាច់ដោយឡែក។ វ៉ាក់សាំង COVID-19 នឹងមិនធ្វើឱ្យអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ [ការធ្វើតេស្តរ៉ាស](#)ទេ។

4. **តាមដានរោគសញ្ញា ប្រសិនបើអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 ។**

ប្រសិនបើអ្នកមិនរស់នៅ ឬធ្វើការនៅក្នុងកន្លែងជួបជុំគ្នា (ឧទាហរណ៍ មជ្ឈមណ្ឌលកែប្រែ និងកន្លែងឃុំឃាំង កន្លែងស្នាក់នៅជំនួយ កន្លែងថែទាំ និងផ្ទះជាក្រុម) អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡី ស័កបន្ទាប់ពីមានការប៉ះពាល់ទេ។ ប៉ុន្តែអ្នកនៅតែត្រូវតាមដានរោគសញ្ញាសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 រយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់។ ប្រសិនបើអ្នកជួបរោគសញ្ញា សូមដាក់ខ្លួនអ្នកដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ និងទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ឬស្វែងរកការធ្វើតេស្ត។

សម្គាល់៖ លក្ខខណ្ឌតម្រូវសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពអាចខុសគ្នា។ សូមមើល [ការណែនាំលិតត្រលប់ទៅប្រកបការងាររវាង COVID-19](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។