



**តើធាតុសញ្ញា និងផលវិបាកនៃ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ ?**

ធាតុសញ្ញាដែលមានរាយការណ៍ សំរាប់អ្នកជំងឺដែលមាន COVID-19 រួមមានជំងឺប្រព័ន្ធដង្ហើម ធុនស្រាល ទៅធ្ងន់ធ្ងរ ដោយមានគ្រុន ក្អក ពិបាកដកដង្ហើម ព្រមទាំងបាត់បង់រសជាតិ ឬជុំភ្លិនថ្មី។ ប្រឹក្សា [អំពី COVID-19 របស់ ក្រសួងសុខាភិបាល សាធារណៈ \(Public Health Department, DPH\)](#) និងអាន [មគ្គុទ្ទេសក៍របស់ មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ស្កាត់ជំងឺ \(Centers for Disease Control, CDC\)](#)។

**តើ COVID-19 ឆ្លងរាលដាលដូចម្តេច?**

មេរោគវីរុស ឆ្លងរាលដាល តាមរយៈតំណក់ទឹកតូចៗមកពីដង្ហើម ដែលត្រូវបានបង្កើតដោយសកម្មភាពដូចជា ការក្អក ការកណ្តាស់ ការនិយាយ និងការច្រៀង។

មេរោគវីរុសដែលបណ្តាលឲ្យមាន COVID-19 គឺ [ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត](#)។ អ្នកណាម្នាក់ដែលឈឺថ្នាត់ ដោយមានជំងឺ COVID-19 អាចចម្រុះជំងឺទៅអ្នកផ្សេងៗ រហូតដល់ទៅ 48 ម៉ោង មុននឹងមានធាតុសញ្ញា។ ហេតុនោះហើយ បានជាវាសំខាន់ ដើម្បីអនុវត្តកម្មវិធីសង្គម។ CDC ឲ្យអនុសាសន៍ ថាបុគ្គលដែលត្រូវបានវិនិច្ឆ័យធាតុ ដោយមាន COVID-19 គួរតែ នៅដាច់ខ្សែក ទោះនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬនៅផ្ទះ (អាស្រ័យលើគោលដៅថ្នាក់ខ្លាំងប៉ុណ្ណា) រហូតទាល់តែបានធូរស្បើយ និងលែងមាន ហានិភ័យ នៃការចម្រុះទៅអ្នកផ្សេងៗទៀត។

បុគ្គលដែលត្រូវបានដោះបញ្ចេញពីការញែកខ្លួនម្តងរួចហើយ ពួកគេមិនចម្លងវីរុសទៅអ្នកដទៃទៀតឡើយ ។

បុគ្គលស្ទើរតែគ្រប់រូបដែលត្រូវបានបញ្ចេញពីការញែកខ្លួន កាលណាដែលពួកគេបានមានលក្ខណៈសមសម្រប ការតម្រូវទាំងអស់ខាងក្រោម៖

- អ្នកជំងឺលែងមានគ្រុនទៀត ដោយមិនប្រើថ្នាំបន្ថយគ្រុន។
- ធាតុសញ្ញារបស់អ្នកជំងឺ (ដូចជា ក្អក, ដកដង្ហើមផុតៗ) បានធូរស្បើយ។
- វាគួរតែមានយ៉ាងហោចណាស់ 10 ថ្ងៃតាំងពីធាតុសញ្ញារបស់ខ្លួនបានចាប់ផ្តើមឡើង ឬ ថ្ងៃដែលតេស្តវិជ្ជមានរបស់គេ ត្រូវបាន រកឃើញ គឺថាណាដែលបានកើតឡើងមុន ។

បុគ្គលដែលគ្រឿងសំរាប់ខ្លួនត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរមួយប្រភេទ ដែលមានជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរអាចតម្រូវឲ្យញែកខ្លួនកាន់តែយូរ ។

**តើមានការព្យាបាលឬទេ?**

មានការព្យាបាល ដោយប្រើអង្គបដិប្រាណម៉ូណូក្លូណាល់ សំរាប់ជំងឺ COVID-19 ដំបូង ធុនស្រាល ទៅធ្ងន់ធ្ងរ ក្នុងអ្នកជំងឺ មានហានិភ័យខ្ពស់។ មនុស្សភិក្ខុក្នុងហានិភ័យខ្ពស់ ពី COVID-19 ដែលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានធាតុ គួរតែទាក់ទងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ សុខភាពរបស់គេ ដើម្បីសម្រេចពីការព្យាបាលអ្វីខ្លះ អាចនឹងបានបញ្ជាក់។

**តើមានវ៉ាក់សាំងឬទេ?**

មាន។ សំរាប់សភាពការណ៍ថ្មីៗបំផុត ស្តីពីការមកដល់នូវវ៉ាក់សាំង COVID-19 នៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតស្តុ សូមទស្សនា [ព័ត៌មានវ៉ាក់សាំង COVID-19 រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត](#)។

**តើហេតុអ្វីបានជាករណី COVID-19 នៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត កំពុងតែបានរាយការណ៍ នៅតាមថ្នាក់ក្រុង/ទីក្រុង?**

ដោយព្រោះការប្រឹងប្រែងធ្វើតេស្តរបស់យើង បានកើនឡើងជាអនេក នោះយើងក៏ដឹងថារាល់សហគមន៍ នៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត បានជួបប្រទះឥទ្ធិពល នៃកូរ៉ូណាវីរុស ហើយវាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីធ្វើឲ្យមានទិន្នន័យ នៅទូទាំងរដ្ឋ តាមធានីៗ។

ក្តីគាំជាបទដ្ឋានការអនុវត្ត នៃសុខភាពសាធារណៈ យើងនឹងមិនបញ្ចេញចំនួនករណីជាវិជ្ជមានទេ បើសិនមានតិចជាងប្រាំករណី ក្នុងប្រជាជន 50,000 នាក់ ឬតិចជាង ដើម្បីការពារភាពឯកជន របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។

ការមានសមត្ថភាព ដើម្បីពិនិត្យមើលវីរុសនេះ តាមកញ្ចក់នៃឥទ្ធិពលរបស់វា មានទៅលើក្រុង និងទីក្រុងណាមួយ នឹងជួយយើងឲ្យ អាចសំគាល់ “កន្លែងក្តៅ”, ជំរាបការតបឆ្លើយសុខភាពសាធារណៈ, ជួយក្រុង និងទីក្រុង ដោយធ្វើការជាមួយគ្នា ដើម្បីបង្កង់ល្បឿន នៃការរាលដាលនូវជំងឺនេះ, និងជួយរដ្ឋចាត់ចែងធនធានយ៉ាងសមរម្យ។ អ្នកអាចមើល [ប្រជា COVID-19 រឿងៗ](#) សំរាប់កម្រិត ទិន្នន័យរដ្ឋ និងទីក្រុង ថែមទៀត។

**តើខ្ញុំគួរតែបានធ្វើតេស្តឬទេ?**

អ្នកគួរតែធ្វើតេស្ត បើសិនអ្នកកើតមានរោគសញ្ញាអ្វីមួយនៃ COVID-19 សូម្បីតែបើវាជនស្រាល ឬអ្នកបានទាក់ទង ជាមួយនរណា ម្នាក់ ដែលបានធ្វើតេស្តដោយវិជ្ជមាន COVID-19។ ការធ្វើតេស្តអាចនឹងបានឲ្យឱ្យដឹង បើសិននៅពេលថ្មីៗនេះ អ្នកបានធ្វើ ដំណើរទៅក្រៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងមិនស្របតាមការលើកលែង ដែលបានគូសបញ្ជាក់នៅក្នុង [បទបញ្ជាធ្វើដំណើរ របស់អភិបាល រដ្ឋ](#)។ ទស្សនា [www.mass.gov/GetTested](http://www.mass.gov/GetTested) ដើម្បីស្វែងយល់ អំពីការធ្វើតេស្តសំរាប់ COVID-19 ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត។

សំរាប់ព័ត៌មានក្បោះក្បាយ ទស្សនាគេហទំព័ររបស់ CDC៖ [ការធ្វើតេស្តសំរាប់ COVID-19](#)

អ្នកក៏អាចហៅលេខ 2-1-1 បាន 24 ម៉ោង នៃខ្សែទូរស័ព្ទរដ្ឋគាំទ្រ។

**តើខ្ញុំអាចបានធ្វើតេស្តសំរាប់ COVID-19 នៅឯណា?**

ទស្សនា [mass.gov/CovidTestSearch](http://mass.gov/CovidTestSearch) ដើម្បីរកកន្លែងធ្វើតេស្តស្ថិតនៅជិតអ្នក ។

សំរាប់សេចក្តីក្បោះក្បាយថែមទៀត អំពីការធ្វើតេស្ត ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត សូមទស្សនា [អំពីការធ្វើតេស្ត COVID-19](#)។

**តើខ្ញុំគួរតែធ្វើអ្វីខ្លះ បើសិនអ្នកណាម្នាក់ នៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំបានឃុំខ្លួន?**

បើសិនអ្នកណាម្នាក់ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវបានសំគាល់សំរាប់ការឃុំខ្លួន ពីព្រោះពួកគេមិនទាន់បានវ៉ាក់សាំង ហើយ ការប៉ះត្រូវ ទៅនឹងករណី COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់ ឬដោយព្រោះការធ្វើដំណើរថ្មីៗ៖

- រៀបចំបន្ទប់មួយ (និងបន្ទប់ទឹកមួយ បើសិនអាចធ្វើបាន) ដែលមានតែមនុស្សដែលឃុំខ្លួន អាចប្រើបាន។
- មនុស្សដែលឃុំខ្លួន មិនគួរចេញពីផ្ទះសោះឡើយ លើកលែងតែសំរាប់ការថែទាំសុខភាពបន្ទាន់។ បើសិនត្រូវការថែទាំបន្ទាន់ គេគួរតែពាក់ម៉ាស្ការ៉ា គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ក្នុងខណៈនៅក្រៅផ្ទះ។ កុំជិះឡានប៊ីស រថឆ្អឹងក្រោមដី ឬជំនិះឈ្នួល ដូចជា Uber ឬ Lyft ឡើយ។ ប្រើរថយន្តផ្ទាល់ខ្លួន ឬហៅឡានពេទ្យ ដើម្បីទៅកន្លែងរបស់អ្នកផ្តល់សេវា។ និងហៅអ្នកផ្តល់ សេវារបស់អ្នកជាមុន ប្រយោជន៍ឲ្យគេអាចបានស្រួលចាប់។

- សមាជិកមនុស្សក្នុងផ្ទះទាំងអស់ គួរតែអនុវត្តអនាម័យខ្លួនយ៉ាងតឹងរឹង។ នោះមានន័យថា ការលាងដៃរបស់អ្នកញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ។ នៅពេលអ្នកក្អក ឬក្អក ឬក្អក ប្រើក្រដាសទន់ៗរៀងរាល់ពេល។ បន្ទាប់មក លាងដៃ របស់អ្នក។
- កុំប្រើបាន កែវ ពែង ឬសមស្លាបព្រា ចូលគ្នា។ លាងវត្ថុទាំងអស់នេះ ក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន ឬជាមួយទឹកសាប៊ូលាងចាន និងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ។
- ជូតសំអាតញឹកញាប់ នូវផ្ទៃដែលបានប្រើ ជាមួយទឹករំងាប់មេរោគប្រើក្នុងផ្ទះ - ជាពិសេស បើសិនគេបានប៉ះនឹងទឹកសរីរៈ ដូចជាទឹកមាត់ សំបោរ ទឹកនោម លាមក ឬកំអូត។
- កុំអនុញ្ញាតឱ្យភ្ញៀវ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

បើសិនសមាជិកមនុស្សក្នុងផ្ទះឯទៀតៗ មិនបានទាក់ទងនូវករណីដែលបានបញ្ជាក់ទេ នោះគេមិនតម្រូវឱ្យឃុំខ្លួន នៅពេលនេះទេ។ តែយ៉ាងណាមិញ សមាជិកមនុស្សក្នុងផ្ទះទាំងអស់ គួរតែអនុវត្តអនាម័យខ្លួន យ៉ាងតឹងរឹង នៅក្នុងផ្ទះ និងមានគម្លាតសង្គម ជាទីបំផុត មកពីបុគ្គលដែលឃុំខ្លួន។ សមាជិកមនុស្សក្នុងផ្ទះទាំងអស់ គួរតែត្រួតមើល សុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ និងទូរស័ព្ទទៅ អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់គេ បើសិនគេកើតមានរោគសញ្ញា ទំនងជា COVID-19 (ដូចជា គ្រុន, ក្អក, ដកដង្ហើមផុតៗ)។ បើសិនបុគ្គលនៅក្នុងការឃុំខ្លួន ក្លាយជាមានករណីមួយ សមាជិកមនុស្សក្នុងផ្ទះឯទៀតៗ អាចនឹងបានសំគាល់ជាអ្នកទាក់ទងជិតស្និទ្ធ ហើយនិងត្រូវឃុំខ្លួននៅពេលនោះ។

បុគ្គលដែលទទួលបានវ៉ាក់សាំងពេញលេញ គឺមិនតម្រូវឱ្យនៅដាច់ពីគេ ក្រោយពីបានទទួលការចម្លងកូវីដ-19 ។

**តើខ្ញុំគួរតែពាក់ម៉ាស្កូ នៅពេលខ្ញុំចេញក្រៅ ក្នុងទីសាធារណៈឬទេ?**

អ្នកស្រុកដែលមិនទាន់ទទួលបានវ៉ាក់សាំងគ្រប់រូបត្រូវបានផ្តល់ឱវាទពាក់ម៉ាស ក្នុងទីកន្លែងក្នុងអគារ ហើយនៅ ពេលពួកគេមិន អាចដាក់គន្លាតសង្គម ។ ម៉ាសបន្តតម្រូវឱ្យពាក់សម្រាប់អ្នកបានទទួលវ៉ាក់សាំង និងអ្នកមិនទាន់បានទទួលវ៉ាក់សាំង រៀងរាល់ពេល ក្នុងទីកន្លែងដូចខាងក្រោយ ៖

- នៅក្នុងការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ និងឯកជនក៏ដូចជាធ្វើដំណើរសាធារណៈ ដូចជាស្ថានីយឡានក្រុង ស្ថានីយរទេះ ភ្លើង និងចំណងអាកាសយាន
- ក្នុងសាលាថ្នាក់ K-12 និងកម្មវិធីថែទាំកុមារ
- ក្នុងទីកន្លែងថែទាំសុខភាព និងការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ
- ក្នុងទីកន្លែងថែទាំសុខភាពដែលមានមនុស្សកុះករ

សម្រាប់សេចក្តីលំអិតបន្ថែមនៅពេលម៉ាសតម្រូវឱ្យពាក់ សូមមើល ៖ [www.mass.gov/MaskUpMA](http://www.mass.gov/MaskUpMA)

**តើវាមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីធ្វើដំណើរ/ជិះយន្តហោះ នៅក្នុងសហរដ្ឋឬទេ?**

រដ្ឋមួយចំនួន បានចេញលក្ខខណ្ឌការធ្វើដំណើរ។ ស្ថានភាពកំពុងតែផ្លាស់ប្តូរលឿនណាស់ ហើយអនុសាសន៍អាចនឹងខុសៗគ្នា សំរាប់អ្នកធ្វើដំណើរបានចាក់វ៉ាក់សាំង និងមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង។ សំរាប់ព័ត៌មាន ការធ្វើដំណើរក្នុងប្រទេស សូមទស្សនាទំព័រ [www.travel.state.gov](http://www.travel.state.gov) ការធ្វើដំណើរក្នុងប្រទេស របស់ CDC អំឡុងពេល COVID-19។ សំរាប់ព័ត៌មាន ការធ្វើដំណើរក្នុងអន្តរជាតិ សូមទស្សនា [www.travel.state.gov](http://www.travel.state.gov)។

មើល [ឱវាទធ្វើដំណើរ COVID-19](#) សំរាប់ព័ត៌មាន សំរាប់អ្នកធ្វើដំណើរទាំងអស់ មកដល់រដ្ឋម៉ាសាឈូសេតស្ត – រួមទាំងប្រជាជន រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ត្រឡប់មកផ្ទះវិញ។

**តើវាមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីធ្វើដំណើរក្នុងអន្តរជាតិឬទេ?**

សូមមើលគេហទំព័រ CDC សំរាប់ទិន្នន័យស្តីពីការឆ្លងជំងឺ ក្នុងប្រទេសផ្សេងៗ៖ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers).

**ចុះបើសិនខ្ញុំមានគភ៌?**

CDC បានចេញឧបទេសសំរាប់ [មនុស្សដែលមានគភ៌ បំបៅដោះកូន ឬថែទាំក្មេងៗ](#) រួមទាំងធនធាន ស្តីពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ពី COVID-19។

**ចុះបើសិនខ្ញុំមានការថប់បារម្ភ ឬតឹងចិត្ត?**

ក្រសួងសុខាភិបាលអាមេរិក រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត មានធនធាន និងឱវាទ សំរាប់ [ការរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងជាសុខភាព អំឡុងពេលការផ្ទុះ COVID-19](#)។

ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ក៏មានធនធាន សំរាប់ការចាត់ចែង ការតឹងចិត្ត ការថប់បារម្ភ និងផ្លូវចិត្ត ខ្លាំងក្លា ផ្សេងទៀត៖

- អង់គ្លេស៖ [COVID-19 Wellness Tips and Resources](#)
- អេស្បាញ៉ុល៖ [Consejos y recursos para su bienestar COVID-19](#)

វីដេ [ខ្សែជំនួយគ្រោះអន្តរាយទុក្ខព្រួយ](#) 1-800-985-5990 គឺ 24/7 និង 365 ថ្ងៃមួយឆ្នាំ ជាខ្សែទូរស័ព្ទពិសេសជាតិ បានប្តូរផ្តាច់ ដើម្បី ផ្តល់ការប្រឹក្សារបស់រដ្ឋសំរាប់មនុស្សដែលជួបប្រទះ ទុក្ខលំបាកចិត្ត ដែលទាក់ទងនឹងមហន្តរាយ បានបណ្តាលមកពីធម្មជាតិ ឬ មនុស្សរួមទាំងការផ្ទុះជំងឺ ដូចជា COVID-19។ នេះគឺជាលេខគិតចេញថ្លៃ ពហុភាសា និងសេវាគាំទ្រវិបត្តិជាសំងាត់ មានសំរាប់ ប្រជាជនទាំងអស់ នៅក្នុងសហរដ្ឋ និងអាណាតំបន់របស់ខ្លួន។

**តើមានធនធានអ្វីខ្លះសំរាប់ខ្ញុំ បើសិនខ្ញុំកំពុងតែតយុទ្ធ ជាមួយបញ្ហាទាក់ទងនឹងការធ្វើបាបផ្លូវភេទ ឬអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ នៅអំឡុងពេលនេះ?**

ជំនួយ និងការគាំទ្រ គឺមានសំរាប់អ្នក។ មានសេវាជាច្រើន សំរាប់មនុស្សដែលកំពុងតែតយុទ្ធ ជាមួយបញ្ហាទាក់ទងនឹងការធ្វើបាប ផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ គឺមានពីចំងាយ អំឡុងពេលភាពអាសន្នសុខភាពសាធារណៈនៃ COVID-19 នេះ។ ទស្សនា ទំព័រ [កម្មវិធីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ](#) និង [វិធីការពារការធ្វើបាបផ្លូវភេទ និងសេវាអ្នកនៅសំរាន](#) សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត។

**តើអ្នកវិជ្ជាជីវៈថែទាំសុខភាព និងក្រសួងសុខាភិបាល គួរតែធ្វើអ្វីខ្លះ?**

គេហទំព័រនៃ DPH មានឯកសារឧបទេសមួយចំនួន ដែលបានរៀបចំសំរាប់ក្រុមមួយចំនួន រួមទាំងអ្នកព្យាបាល, មន្ទីរថែទាំយូរអង្វែង, សាលារៀន, អ្នកតបឆ្លើយអាសន្ន និងផ្សេងៗទៀត។ ទស្សនា [ឧបទេស និងសេចក្តីបង្គាប់ COVID-19](#)។ បើសិនអ្នកមានសំណួរ ជាក់លាក់ អ្នកអាចទាក់ទង ខុទ្ទកាល័យនៃជំងឺឆ្លងរាលដាល និងមន្ទីរពិសោធន៍វិទ្យាសាស្ត្រនៃ DPH បាន 24/7 លេខ (617) 983-6800។

អនុសាសន៍បន្ថែម និងឧបទេស ស្តីពីការទប់ស្កាត់ ការឆ្លងជំងឺ រួមទាំង ឧបទេសឧបករណ៍ការពារខ្លួន; ថែទាំនៅផ្ទះ និងការនៅដាច់ ឡែក; ការស៊ើបអង្កេតករណី អាចរកឃើញនៅលើគេហទំព័ររបស់ CDC៖ [ព័ត៌មានសំរាប់អ្នកវិជ្ជាជីវៈថែទាំសុខភាព](#)។ សំរាប់ព័ត៌មាន

ស្តីពីការប្រមូលសំណាក និងការធ្វើ មើល [ព័ត៌មានសំរាប់មន្ទីរពិសោធន៍](#)។ សំរាប់ព័ត៌មាន សំរាប់អ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខភាពសាធារណៈ ស្តីពី COVID-19 មើល [ព័ត៌មានសំរាប់អ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខភាពសាធារណៈ](#)។