



# ខោនធី San Joaquin

បទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈសម្រាប់គ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19

បទបញ្ជាអនុវត្តចិត្តាឡីស័កក្នុងគ្រាអាសន្នចំពោះសុខភាពសាធារណៈ  
កាលបរិច្ឆេទចេញបទបញ្ជា ថ្ងៃទី 11 ខែមករា ឆ្នាំ 2022

បទបញ្ជានេះមានសុពលភាពរហូតដល់ថ្ងៃត្រូវបានលុបចោលជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដោយមន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈ

បទបញ្ជានេះមិនអនុវត្តចំពោះបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពឡើយ។ បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពក្នុងអនុវត្តតាម៖  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>

សាលារៀន K-12 ក្នុងអនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការធ្វើចិត្តាឡីស័កស្របទៅតាម CDPH  
“ការណែនាំស្តីពីសុខភាពសាធារណៈក្នុងបរិបទជំងឺ COVID-19 សម្រាប់សាលា K-12 នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ឆ្នាំសិក្សា 2021-2022”  
តាមរយៈវេបសាយ <https://schools.covid19.ca.gov/#contactTracing>

## សេចក្តីសង្ខេបបទបញ្ជា

**កាលីហ្វ័រញ៉ា ស្ថិតក្នុងគ្រាមានអាសន្នដោយសារតែជំងឺរាតត្បាត COVID-19។** ការរីករាលដាលនៃជំងឺកូរ៉ូណា 2019 (ជំងឺ COVID-19) គឺជាគ្រោះថ្នាក់ចំពោះសុខភាពរបស់សាធារណជននៅ ខោនធី San Joaquin។ ជំងឺ COVID-19 ងាយរីករាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ។ បទបញ្ជា ស្តីពីការអនុវត្តចិត្តាឡីស័ក មានភាពចាំបាច់ដើម្បីការពារសាធារណជនពីហានិភ័យអាចជៀសវាងបាននៃជំងឺជួនជុរ ឬ ការស្លាប់បណ្តាលមកពីការកើតជំងឺ COVID-19។ មានហានិភ័យនៃជំងឺ COVID-19 ដែលរីករាលដាលពីបុគ្គលម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតពួកគាត់ចេញរោគសញ្ញា និងពីបុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញាស្រាល ឬមិនមានរោគសញ្ញាទាល់តែសោះ។ ដូច្នេះបុគ្គលទាំងអស់ដែលឆ្លងជំងឺ COVID-19 ទោះបីមានរោគសញ្ញាបែបណាក៏ដោយ (គ្មាន ស្រាល ឬជួនជុរ) អាចធ្វើឱ្យបុគ្គលផ្សេងទៀតប្រឈមហានិភ័យនឹងការឆ្លង។

ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ដើម្បីការពារបុគ្គលងាយរងគ្រោះ និងការពារប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពនៅខោនធី San Joaquin មិនឱ្យមានភាពកកស្ទះ សេវាសុខភាពសាធារណៈខោនធី San Joaquin (PHS) ចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តចិត្តាឡីស័កទៅលើបុគ្គលដែលប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19។

នៅក្រោមសិទ្ធិអំណាចនៃច្បាប់សុខភាព និងសុវត្ថិភាពកាលីហ្វ័រញ៉ា ផ្នែក  
**101040, 101085, និង 120175** មន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈខោនធី **SAN**  
**JOAQUIN** សូមចេញបទបញ្ជាដូចខាងក្រោម៖

គ្រប់សមាជិកគ្រួសារ ដែលមានទំនាក់ទំនងជួរមុខ អ្នកថែទាំបុគ្គលមានជំងឺ COVID-19 និងបុគ្គលទាំងឡាយដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានតម្រូវឱ្យអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងអស់នៅក្នុងបទបញ្ជានេះ និងឯកសារណែនាំរបស់សេវាសុខភាពសាធារណៈខោនធី San Joaquin ដែលបានភ្ជាប់មកជាមួយបទបញ្ជានេះ។

ការរំលោភលើបទបញ្ជានេះគឺជាបទល្មើសដែលអាចទទួលបានការពិន័យជាប្រាក់រហូតដល់ \$10,000 និង/ឬ ជាប់ពន្ធនាគាររយៈពេលមួយឆ្នាំ (ច្បាប់ស្តីពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាព §§ 120295 et seq.; ច្បាប់ស្តីពីការពិន័យចំពោះបទល្មើសកាលីហ្វ័រញ៉ា §§ 69 & 148)

**លក្ខខណ្ឌចិត្តាឡីស័កសម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ក្នុងគ្រួសារ ដែលមានទំនាក់ទំនងជួរមុខ អ្នកថែទាំ**



**និងបុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19**

**A. បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19 (“អ្នកជំងឺ”) ដែល:**

- រស់នៅ ឬបានស្នាក់នៅផ្ទះរបស់អ្នកជំងឺ ឬ
- ជាដៃគូមានទំនាក់ទំនងជួរភេទជាមួយអ្នកជំងឺ ឬ
- ផ្តល់ ឬបានផ្តល់ការថែទាំដល់អ្នកជំងឺដោយពុំបានពាក់ម៉ាស់ អាវក្របពីលើ និងស្រោមដៃ ឬ
- ស្ថិតក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីត ពីអ្នកជំងឺ ក្នុងរយៈពេលសរុបលើសពី 15 នាទី ឬលើសពីនេះ ឬរយៈពេលលើសពី 24 ម៉ោង។

**និង**

ការប៉ះពាល់នេះបានកើតឡើងនៅពេលអ្នកជំងឺត្រូវបានកំណត់ថាអាចចម្លងជំងឺ។  
អ្នកជំងឺអាចចម្លងជំងឺរយៈពេល 48 ម៉ោង មុនពេលចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញា  
(ឬកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តរកឃើញមេរោគ ប្រសិនបើគ្មានរោគសញ្ញា)  
និងរហូតដល់ពេលគាត់ត្រូវបានចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។

**B. បុគ្គលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង ឬបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួច និងមានសិទ្ធិចាក់ដូសជម្រុញ ប៉ុន្តែមិនទាន់បានចាក់ដូសជម្រុញ ដែលត្រូវបានកំណត់ថាបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយបុគ្គលមានជំងឺ COVID-19 ត្រូវតែធ្វើចត្តាឡីស័ក និងត្រូវអនុវត្តតាមវិធានការណាមួយដូចខាងក្រោម:**

- ធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេលយ៉ាងតិច 5 ថ្ងៃគិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយ។
- ការធ្វើចត្តាឡីស័កអាចបញ្ចប់បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 5 ប្រសិនបើពុំមានរោគសញ្ញា ហើយសំណាករោគវិនិច្ឆ័យដែលបានប្រមូលនៅថ្ងៃទី 5 ឬការធ្វើតេស្តបន្ទាប់ទទួលបានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន។
- ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើតេស្ត ឬជ្រើសរើសមិនធ្វើតេស្ត ហើយពុំមានរោគសញ្ញា នោះការធ្វើចត្តាឡីស័កអាចបញ្ចប់បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 10។
- បុគ្គលនោះត្រូវស្នាក់ក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន ឬផ្ទះផ្សេងទៀតនៅក្នុងរយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័កទាំងមូលដោយសារពួកគាត់មានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការវិវត្ត ឬធ្វើឱ្យរាលដាលជំងឺ COVID-19។
- បុគ្គលដែលធ្វើចត្តាឡីស័កមិនអាចចាកចេញពីកន្លែងធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់ខ្លួន ឬចូលទៅកាន់ទីកន្លែងសាធារណៈ ឬកន្លែងឯកជនផ្សេងទៀតបានឡើយ លើកលែងតែដើម្បីទទួលបានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រចាំបាច់។
- ត្រូវពិនិត្យមើល និងអនុវត្តតាមឱ្យបានម៉ត់ចត់នូវលក្ខខណ្ឌដែលមានរៀបរាប់នៅក្នុង “ឯកសារណែនាំស្តីពីការអនុវត្តចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ” ដែលបានដាក់បង្ហាញនៅលើវេបសាយ [http://www.sjcpchs.org/Isolation\\_Quarantine.aspx](http://www.sjcpchs.org/Isolation_Quarantine.aspx)។
- ត្រូវបន្តតាមដានខ្លួនឯងរករោគសញ្ញារយៈពេល 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយដែលបានដឹង។
- សូមអនុវត្តតាមការណែនាំមិនមែនឱសថដែលបានណែនាំទាំងអស់ (ដូចជាការពាក់ម៉ាស់នៅពេលនៅជាមួយអ្នកដទៃ ការលាងដៃ ការជៀសវាងកន្លែងមានមនុស្សកកកុញ និងការរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ) រហូតដល់ថ្ងៃទី 10 គិតចាប់ពីពេលប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយដែលបានដឹង។
- ក្នុងករណីមានរោគសញ្ញានៅក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃនេះ នោះបុគ្គលដែលមានការប៉ះពាល់ត្រូវដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក ធ្វើតេស្តរកមេរោគ និងទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំដោយមានសំណួរពាក់ព័ន្ធនឹងការថែទាំរបស់ខ្លួន។
- នៅកន្លែងធ្វើការ បុគ្គលិកដែលគ្មានរោគសញ្ញាដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង និងមានសិទ្ធិចាក់ដូសជម្រុញ ប៉ុន្តែពុំទាន់បានចាក់ដូសជម្រុញ ពុំចាំបាច់ស្នាក់នៅផ្ទះដោយឈប់ពីការងារឡើយ ប្រសិនបើ:
  - ទទួលបានលទ្ធផលតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យអវិជ្ជមានក្នុងរយៈពេល 3-5 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ជាមួយករណីជំងឺលើកចុងក្រោយ។
  - បុគ្គលិកពាក់ម៉ាស់ជិតល្អនៅពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃរយៈពេលសរុប 10 ថ្ងៃ។
  - បុគ្គលិកនៅតែគ្មានរោគសញ្ញា។

**C. អ្នកជំងឺដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ និងបានចាក់ដូសជម្រុញ ឬបានចាក់វ៉ាក់សាំង ប៉ុន្តែពុំមានសិទ្ធិចាក់ដូសជម្រុញ ដែលត្រូវបានកំណត់ថាជាបុគ្គលមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19**



**មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តឡើយ ប៉ុន្តែត្រូវអនុវត្តតាមអនុសាសន៍ទាំងនេះ៖**

- ត្រូវទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគនៅថ្ងៃទី 5 បន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទប៉ះពាល់ផ្ទាល់។
- ប្រសិនបើតេស្តឃើញលទ្ធផលវិជ្ជមាន នោះពួកគេគួរដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកភ្លាមៗ និងទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន ដោយធ្វើការសាកសួរពាក់ព័ន្ធនឹងការថែទាំខ្លួន។
- ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមាន ត្រូវបន្តតាមដានខ្លួនរកមេរោគសញ្ញា COVID-19 និងគោរពឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនទៅតាមអន្តរាគមន៍មិនមែនឱសថដែលបានណែនាំទាំងអស់ (ដូចជា ការពាក់ម៉ាស់ ការរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីបុគ្គលដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសារ ការអនុវត្តអនាម័យដៃ ការជៀសវាងកន្លែងមានមនុស្សកកកុញ និងកន្លែងបិទជិតពុំមានខ្យល់អាកាសចេញចូល) រយៈពេល 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃប៉ះពាល់ចុងក្រោយ។
- ប្រសិនបើបុគ្គលមានការប៉ះពាល់ មានរោគសញ្ញានៅក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃនេះ នោះបុគ្គលនោះគួរដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកភ្លាមៗ ទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគ និងទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួនដោយធ្វើការសាកសួរពាក់ព័ន្ធនឹងការថែទាំខ្លួន។
- ដើម្បីការពារសមាជិកគ្រួសារ បុគ្គលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ គួរតែពិចារណាពាក់ម៉ាស់នៅក្នុងផ្ទះ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយទន់ខ្សោយ ឬនៅក្បែរបុគ្គលដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយទន់ខ្សោយ ដែលមិនចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ ឬប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

មន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈអាចអនុវត្តវិធានការបន្ថែមដែលអាចរួមមាន ការឃុំខ្លួនរដ្ឋប្បវេណី ឬការតម្រូវឱ្យបុគ្គលស្នាក់នៅមណ្ឌលសុខាភិបាល ឬទីតាំងផ្សេងទៀតដើម្បីការពារសុខភាពសាធារណៈ ប្រសិនបើបុគ្គលណាម្នាក់រំលោភ ឬមិនបានអនុវត្តតាមបទបញ្ជានេះ។ ការរំលោភលើបទបញ្ជានេះក៏ជាបទល្មើសមជ្ឈិមដែលអាចទទួលទោសជាប់ពន្ធនាគារ ពិន័យជាប្រាក់ ឬទាំងពីរ។

**បទបញ្ជានេះចេញដោយ៖**

វេជ្ជបណ្ឌិត Maggie Park  
មន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈ, ខោនធី San Joaquin

11 ខែមករា ឆ្នាំ2022  
កាលបរិច្ឆេទ



## ការណែនាំអំពីការអនុវត្តចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះសម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ជាមួយអ្នកជំងឺកូវីដ 2019 (ជំងឺ COVID-19)

ការណែនាំអំពីការអនុវត្តចត្តាឡីស័កទាំងនេះគឺសម្រាប់បុគ្គលមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានជំងឺកូវីដ 2019 (COVID-19) និងមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ ឬបានចាក់វ៉ាក់សាំង និងមានសិទ្ធិចាក់ដូសជំងឺ ប៉ុន្តែមិនទាន់បានទទួលដូសជំងឺនៅឡើយ។ បុគ្គលមានជំងឺ COVID-19 អាចចម្លងជំងឺរយៈពេល 48 ម៉ោង មុនពេលពួកគាត់មានរោគសញ្ញា នៅពេលពួកគាត់មានរោគសញ្ញា ឬស្មើនៅពេលពួកគាត់គ្មានរោគសញ្ញា។ "ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ" ជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 គឺអ្នកដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នា ជាដៃគូមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ អ្នកថែទាំ ឬអ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីត រយៈពេលសរុប 15 នាទី ឬលើសពីរយៈពេល 24 ម៉ោង ជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ។ ដោយសារតែអ្នកបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះដើម្បីជួយបង្ការការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 នៅផ្ទះ ឬនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។

### ការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំត្រូវអនុវត្តចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ?

- អ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19។ ការបង្ហាញរោគសញ្ញាត្រូវការពេលពី 2-14 ថ្ងៃ។ ជាមួយគ្នានេះដែលបុគ្គលមានជំងឺអាចចម្លងជំងឺរយៈពេល 2 ថ្ងៃមុនពួកគាត់ចេញរោគសញ្ញា។ ដូច្នេះការចាំបាច់ដែលអ្នកត្រូវអនុវត្តចត្តាឡីស័កក្រែងលោអ្នកបានឆ្លងជំងឺ ដើម្បីកុំឱ្យអ្នកចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃទៀត។

### តើខ្ញុំត្រូវអនុវត្តចត្តាឡីស័ករយៈពេលយូរប៉ុណ្ណាទៅ?

- ស្នាក់នៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេល 5 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទនៃការប៉ះពាល់នឹងជំងឺ COVID-19 ចុងក្រោយ។
- ចត្តាឡីស័កអាចបញ្ចប់បានក្រោយថ្ងៃទី 5 ប្រសិនបើមិនមានចេញរោគសញ្ញា **ហើយ** គេស្តី COVID-19 ត្រូវបានប្រមូលនៅថ្ងៃទី 5 ឬលើសពីនេះ ចេញលទ្ធផលអវិជ្ជមាន។
- ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើតេស្តបាន ឬជ្រើសរើសមិនធ្វើតេស្ត **ហើយ** គ្មានចេញរោគសញ្ញា នៅការធ្វើចត្តាឡីស័កអាចបញ្ចប់ទៅបានក្រោយថ្ងៃទី 10។
- ប្រសិនបើអ្នកបន្តរស់នៅជាមួយ និង/ឬ ថែទាំបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ឬមានការប៉ះពាល់ម្តងទៀត ពេលវេលាចត្តាឡីស័កមានដូចខាងក្រោម៖
  - ប្រសិនបើបុគ្គលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 រស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នក និងមិនអាចស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកនៅក្នុងបន្ទប់មួយបាន នោះរយៈពេលចត្តាឡីស័កចាប់ផ្តើមនៅពេលដូចគ្នានឹងការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករបស់បុគ្គលដែលបានឆ្លងជំងឺ និងបន្តរហូតដល់ 5 ឬ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបុគ្គលផ្ទុកជំងឺបានបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដោយឡែក។ បន្ទាប់ពីអ្នកបានធ្វើចត្តាឡីស័ក ប្រសិនបើអ្នកនៅតែគ្មានរោគសញ្ញា នោះអ្នកអាចចាកចេញពីផ្ទះ ប៉ុន្តែត្រូវតាមដានខ្លួនរករោគសញ្ញា និងពាក់របាំងមុខរហូតដល់ថ្ងៃទី 10។
  - ប្រសិនបើអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលផ្ទុកជំងឺ COVID-19 ម្តងទៀត (ស្ថិតនៅក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតរយៈពេលចាប់ពី 15 នាទីឡើងទៅ ឬប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុរាវ ឬសារធាតុបញ្ចេញពីរាងកាយ ដោយមិនបានប្រើវិធីបង្ការត្រឹមត្រូវ) នោះរយៈពេលចត្តាឡីស័ករបស់អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមឡើងវិញចាប់ពីថ្ងៃនោះ។ សារធាតុរាវ ឬសារធាតុបញ្ចេញពីរាងកាយរួមមាន ញើស ទឹកមាត់ កំហាក សំបោរ កម្រិត ទឹកនោម ឬលាមករាក។

### តើការអនុវត្តចត្តាឡីស័កតម្រូវឱ្យមានលក្ខខណ្ឌអ្វីខ្លះ?

- នៅផ្ទះ។ មិនត្រូវទៅធ្វើការ ទៅសាលា ឬទៅទីកន្លែងសាធារណៈណាមួយឡើយ។
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ រថយន្តតាក់ស៊ី ឬជិះរថយន្តរួមគ្នាជាមួយគេឯង។
- មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យភ្ញៀវស្រមកសុខទុក្ខដល់ផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។
- តាមដានខ្លួនឯងនូវរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ដូចជា គ្រុនក្តៅ ក្អក ដកដង្ហើមញាប់ ឈឺបំពង់ក ឈឺខ្នង រងារ លែងដឹងរសជាតិ ឬក្អិន ចងក្អក ក្អក រាករូស។
- ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃនៅផ្ទះឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ជាពិសេសពីអ្នកដែលប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលមានដូចជា មនុស្សចាស់អាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើង ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗដូចជា ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬប្រព័ន្ធការពាររាងកាយទន់ខ្សោយ។
- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអាច។
- ព្យាយាមស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ពាក់របាំងមុខប្រសិនបើអ្នកនៅជិតអ្នកដទៃ។
- ត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងស្អាតល្អជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី



ឬប្រើប្រាស់ទឹកអាណត់កុលលាងដៃ។

- ប្រើកន្លែងខ្ទប់នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាល បន្ទាប់មកត្រូវលាងដៃភ្លាមៗ ឬប្រើប្រាស់ទឹកអាណត់កុលលាងដៃ។
- មិនត្រូវប្រើសម្ភារៈក្នុងផ្ទះ ឬគ្រឿងសមស្លាប់ព្រារួមគ្នាជាមួយអ្នកដទៃ។
- ត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគផ្ទៃ "ដែលមានការប៉ះពាល់ញឹកញាប់" ឱ្យបានរាល់ថ្ងៃ។ ផ្ទៃទាំងនេះរួមមាន បញ្ជី កុំដាក់ក្នុងក្រុង ដៃទ្វារ បន្ទាប់ទឹក គេឡេទូទូទស្សន៍ ទូរស័ព្ទ ក្តារច្តុច (Keyboards) និងតុក្បាលគ្រែ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគផ្ទៃដែលអាចមានជាប់សារធាតុរាវចេញពីរាងកាយ។ ត្រូវប្រើប្រាស់ស្រ្សាយ ឬប្រដាប់ជូតសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគប្រើប្រាស់តាមផ្ទះ ទៅតាមការណែនាំនៅលើស្លាកផលិតផល។
- គួរមានសាច់ញាតិ មិត្តភក្តិ ឬអ្នកជុំវិញជុំជងជីវិតជញ្ជូនគ្រឿងម្ហូបមកដល់មាត់ទ្វាររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកចាំបាច់ត្រូវទៅហាង សូមពាក់របាំងមុខ សម្លាប់មេរោគដៃមុនពេលចូលផ្ទះ រក្សាកម្លាតពីអ្នកដទៃ (យ៉ាងតិច 6 ហ្វីត) និងត្រូវនៅរយៈពេលឱ្យបានតិចបំផុត។
- អ្នកត្រូវធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 នៅជិតបញ្ចប់រយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក។ សម្រាប់បញ្ជីទីតាំងធ្វើតេស្តនៃសេវាសុខភាពសាធារណៈខោនធី San Joaquin សូមមើលវេបសាយ <http://www.sjcphs.org> ឬសាកសួរអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក។

**តើធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើខ្ញុំចេញរោគសញ្ញា?**

- ប្រសិនបើអ្នកចេញរោគសញ្ញា អ្នកអាចមានជំងឺ COVID-19 ហើយអ្នកត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ ដែលមាននៅលើវេបសាយ [www.sjcphs.org](http://www.sjcphs.org)។
- អ្នកត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញា និង រយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីអ្នកបាត់ជំងឺគ្រុនក្តៅដោយមិនបានប្រើថ្នាំគ្រុនក្តៅ ហើយរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានល្អប្រសើរ ដែលយករយៈពេលណាដែលយូរជាង។
- ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រដើម្បីសាកសួរអំពីការធ្វើតេស្ត។ សូមមើលវេបសាយរបស់សេវាសុខភាពសាធារណៈខោនធី San Joaquin (<http://www.sjcphs.org>) ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងធ្វើតេស្ត។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជាមុន ឬទៅលេខ 9-1-1 សម្រាប់ករណីបន្ទាន់ និងសូមឱ្យពួកគាត់ដឹងថា អ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់។ អ្នកត្រូវពាក់ម៉ាស់។

**តើធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងផ្នែកសេវាសំខាន់?**

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងវិស័យថែទាំសុខភាព ឬសេវាពិសេសផ្សេងទៀត សូមពិភាក្សាជាមួយនិយោជករបស់អ្នកអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់អ្នក។

សូមអរគុណចំពោះកិច្ចសហការរបស់អ្នកនៅក្នុងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដ៏មានសារៈសំខាន់នេះ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ សូមមើលវេបសាយ [www.sjcphs.org](http://www.sjcphs.org) ឬទាក់ទងទៅផ្នែកសេវាសុខភាពសាធារណៈខោនធី San Joaquin តាមទូរស័ព្ទលេខ (209) 468-3411។