

ការថែទាំខ្លួនរបស់អ្នកឬសមាជិកគ្រួសារទល់នឹង COVID-19 នៅគេហដ្ឋាន

ប្រសិនបើអ្នក ឬសមាជិកនៃគ្រួសាររបស់អ្នកបានធ្វើតេស្តដោយមានលទ្ធផលវិជ្ជមានសម្រាប់ COVID-19 និងអាចទទួលបានការថែទាំនៅក្នុងគេហដ្ឋានបាន សូមមើលការណែនាំនេះដើម្បី ការពារឱ្យអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព និងជៀសវាងការរីករាលដាលដោយការឆ្លង មេរោគដល់អ្នកដទៃក្នុងគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់អ្នក។

ចំពោះអ្នកជំងឺដែលមាន COVID-19

សូមធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះ៖

1. ស្នាក់នៅផ្ទះលើកលែងតែពេលទៅទទួលការថែទាំសុខភាព។



6. លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹក (ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលសម្អាត) ឱ្យបានញឹកញាប់។



2. ហៅទូរស័ព្ទជាមុខ មុនពេលទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។



7. កុំប្រើរូបរបស់របរក្នុងផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួន រួមបញ្ចូលទាំងបានកែវធុកទឹក ពែងគ្រឿងប្រដាប់បរិភោគអាហារកន្លែង ឬពូក។



3. នៅដាច់ពីមនុស្ស និងសត្វផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ចំនុចនេះរួមបញ្ចូលទាំងការស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់តែមួយដែលនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀត និងការប្រើនៅបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកប្រសិនបើមាន។



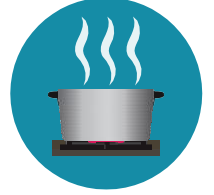
8. សម្អាតផ្ទៃដែលបាន "ប៉ះពាក់ញាប់" ទាំងអស់ដូចជាកុក្កាលមេសោទ្វា បង្គន់ ទូរស័ព្ទ និងគុក្យែវត្រែកាល់ថ្ងៃដោយប្រើទឹកបាញ់លាងសម្អាតក្នុងផ្ទះឬក្រណាត់ជូត។



4. ពាក់ម៉ាស់ការពារ (បើមាន) នៅពេលដែលអ្នកនៅក្បែរមនុស្សផ្សេងទៀត។



9. កុំរៀបចំ ឬលើកម្ហូបអាហារឱ្យអ្នកដទៃ។



5. ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយនឹងក្រដាសអនាម័យនៅពេលដែលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់។



សូមតាមដានមើលរោគសញ្ញាដែលកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដោយខ្លួនឯងរួមមាន៖

- កាន់តែពិបាកដកដង្ហើម
- កើតការរង្វេងថ្មី ឬ
- កាន់តែចុះខ្សោយទៅ

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឬថ្មីទាំងនេះ ឬផ្សេងទៀត សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពចម្បងរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះនឹងភាពអាសន្នផ្នែកសុខភាព និងត្រូវការហៅទូរសព្ទទៅលេខ 911 សូមជូនដំណឹងដល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាន់ (Emergency Medical Services, EMS) ថាអ្នកមាន COVID-19។ ការធ្វើដូច្នេះនឹងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេចាត់វិធានការប្រុងប្រយ័ត្នឱ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នករាល់គ្នា។



ចំពោះសមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំក្នុងផ្ទះ

ប្រសិនបើអ្នកទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នា ឬជាអ្នកមើលថែសមាជិកគ្រួសារដែលមាន COVID-19, សូមអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះសម្រាប់ខ្លួនអ្នក៖

គ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា

1. តាមដានសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យជាប់។ ហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពចម្បងភ្លាមៗប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈដែលបង្ហាញពីរោគសញ្ញា COVID-19 (មានគ្រុនក្តៅ ក្អក ដង្ហក់)។
2. សូមប្រាកដថាអ្នកយល់និងអាចជួយអ្នកជំងឺតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេសម្រាប់ការថែទាំ ព្រមទាំងយល់ពីតម្រូវការជាគោលនៅផ្ទះ (ការទិញគ្រឿងទេស និងថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា) ។
3. តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នកជំងឺ។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺឈឺកាន់តែខ្លាំង ហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ និងពន្យល់ថាអ្នកជំងឺមាន COVID-19 តាមការបញ្ជាក់ពីមន្ទីរពិសោធន៍។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានស្ថានភាពអាសន្នខាងសុខភាព ហើយអ្នកត្រូវចាំបាច់ ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 សូមជូនដំណឹងដល់ក្រុមចុះជួយថាអ្នកជំងឺឆ្លង COVID-19 ។

រក្សាចម្ងាយ

1. សមាជិកគ្រួសារគួរតែស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់មួយផ្សេងទៀត និងត្រូវបំបែកពីអ្នកជំងឺឱ្យបានច្រើនបំផុតដោយប្រើបន្ទប់គេងនិងបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកប្រសិនបើមាន។
2. សូមកុំអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកមកលេងដែលមិនចាំបាច់មកចូលក្នុងផ្ទះ។
3. សមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត (អ្នកមិនឈឺ) គួរថែទាំសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះ។
4. ត្រូវប្រាកដថាទីកន្លែងដែលប្រើរួមនៅក្នុងផ្ទះមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ (ឧ៖ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ឬបើកបង្អួច) ។

ការអនុវត្តន៍អនាម័យល្អ

1. អនុវត្តការលាងដៃជាញឹកញាប់។ លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី (ល្អបំផុត) ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលក្នុងកម្រិតពី 60 ទៅ 95% ដោយលាងគ្រប់ផ្ទៃទាំងអស់នៃដៃរបស់អ្នក ហើយត្រូវជូសរួមគ្នារហូតដល់ដៃស្ងួត។
2. ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយដៃដែលមិនបានលាង។
3. អ្នក និងអ្នកជំងឺគួរពាក់ម៉ាស់ការពារ ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់រួមគ្នា។
4. **ពាក់ម៉ាស់ការពារដែលអាចចោលបាន និងស្រោមដៃនៅពេលដែលអ្នកត្រូវចាប់ ឬប៉ះឈាម លាមក ឬសារធាតុរាវពីរាងកាយរបស់អ្នកជំងឺ។**
ទុករបស់របរកខ្វក់អោយឆ្ងាយពីខ្លួនអ្នក។ ប្រសិនបើស្រោមដៃប្រើហើយ ដោះ និងបោះចោលស្រោមដៃក្នុងសម្រាមដែលអាចដាក់ជាមួយថង់ប្លាស្ទិក។ លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកលាងដៃជាតិអាល់កុលភ្លាមៗ។
5. ដោះម៉ាស់ និងស្រោមដៃចោល បន្ទាប់ពីប្រើពួកវារួច។ កុំប្រើម្តងទៀត។
6. ដាក់ស្រោមដៃ ម៉ាស់ និងវត្ថុដែលប្រឡាក់ផ្សេងទៀតទាំងអស់ដែលបានប្រើរួចនៅក្នុងវត្ថុផ្ទុកដែលចងឱ្យជិតមុនពេលដែលបោះពួកគេចោលជាមួយសំរាមក្នុងផ្ទះផ្សេងទៀត។ លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីទុកដាក់របស់ទាំងនេះរួច។
7. ចៀសវាងការប្រើរបស់របររួមគ្នាគ្រួសារ ជាមួយអ្នកជំងឺដូចជា កែវទឹក គ្រឿងប្រដាប់បរិភោគ កន្សែង សម្លៀកបំពាក់ និងពូក។ បន្ទាប់ពីអ្នកជំងឺប្រើរបស់របរទាំងនេះហើយ អ្នកគួរតែលាងសំអាតពួកគេឱ្យបានស្អាតល្អ។
8. ដោះចេញនិងបោកសម្លៀកបំពាក់ ឬពូកដែលជាប់ឈាម លាមក ឬសារធាតុរាវពីរាងកាយនៅលើពួកគេភ្លាមៗ។
9. លាងសម្អាតលើផ្ទៃដែល "ប៉ះពាល់ញឹកញាប់" ដូចជាកុក្កាលមេសោទ្វា បង្គន់ ទូរស័ព្ទ និងគុំក្បែរគ្រែរាល់ថ្ងៃដោយប្រើទឹកបាញ់លាងសម្អាតក្នុងផ្ទះ ឬក្រណាត់ជូត។

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក អ្នកក៏ត្រូវនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃផងដែរ។ ហៅទូរស័ព្ទទៅក្រុមប្រឹក្សាភិបាលសុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នកសម្រាប់ការណែនាំ។ រកមើលក្រុមប្រឹក្សាភិបាលសុខភាពប្រចាំទីក្រុង ឬទីប្រជុំជនរបស់ អ្នកនៅតាមអ៊ិនធឺណិត ឬហៅទៅកាន់សាលាក្រុង ឬស្រុករបស់អ្នកដើម្បីរកលេខទូរស័ព្ទ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្នែកថែទាំសុខភាព អ្នកគួរតែទូរស័ព្ទទៅកាន់ផ្នែក សុខភាព

ការណែនាំបន្ថែមទៀតសម្រាប់ខ្លួនអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកចំពោះការការពារការរីករាលដាលនៃមេរោគ COVID-19 អាចរកបាននៅលើគេហទំព័ររបស់ CDC៖ [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)