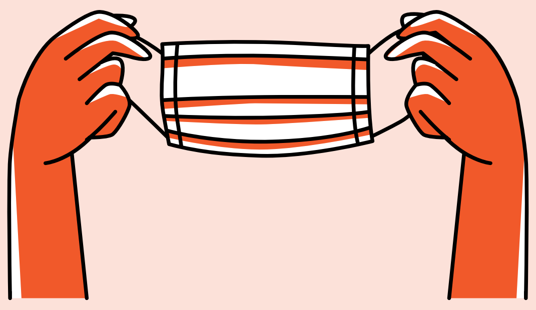
ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-១៩របស់អ្នកនៅផ្ទះ

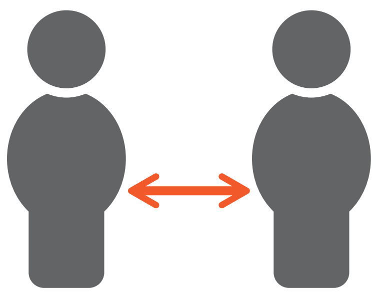
ប្រសិនបើអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ ហើយអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកដទៃ នេះគឺជាហានិភ័យខ្ពស់មួយដែលអ្នកអាចចម្លងវាទៅអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នក។

ដើម្បីការពារអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក សូមអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្ដ៍វិជ្ជមានជំងឺកូវីដ១៩ ហើយនិង/ឬមានរោគសញ្ញា៖

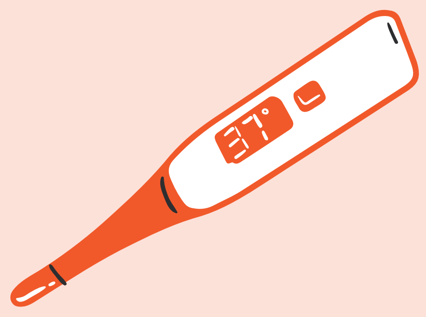
1 **ពាក់ម៉ាស់ពេលនៅជិតនរណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកគ្រប់ពេលវេលា។**



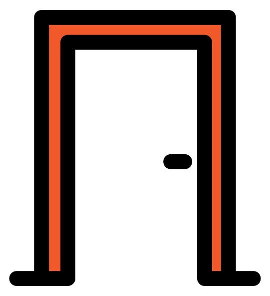
2 **រក្សាចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ ៦ ហ្វីត (២ ម៉ែត្រ) ពីអ្នកដទៃគ្រប់ពេលវេលា។**



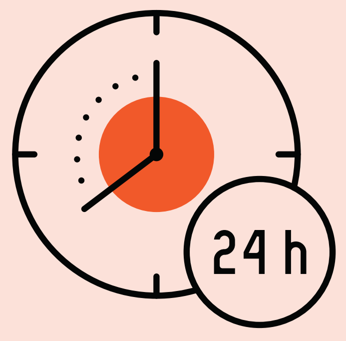
3 **តាមដានពិនិត្យរោគសញ្ញារបស់អ្នក។** ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
សូមទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកឬមជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទទួលបន្ទុកផ្នែកជំងឺកូវីដ-១៩របស់ King County ប្រសិនបើអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យ។



4 **ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ដែលបានកំណត់អោយអ្នកស្នាក់នៅនិងរក្សាចំងាយពីក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។**

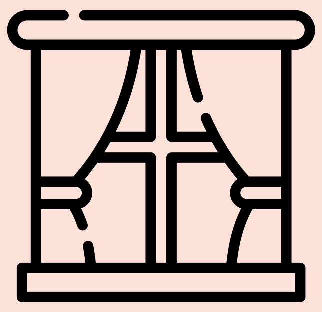


5 **ប្រើទីកន្លែងរួម ដូចជាផ្ទះបាយឬបន្ទប់ទឹក ពេលខុសៗគ្នា។ លាងសម្អាតតាមលើផ្ទៃគ្រប់ពេលក្រោយពីបានប្រើរួច លាងសម្អាតប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់និងតាមលើផ្ទៃក្រោយពេលប្រើរួច ។**



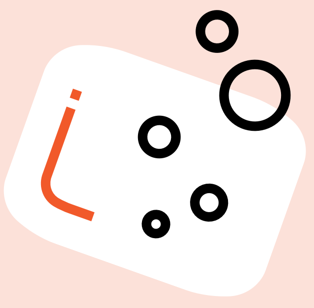
6 **ជៀសវាងចែកគ្នាប្រើរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយអ្នករស់នៅជុំគ្នា ដូចជាប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ កន្សែងពោះគោ និងគ្រែដេកជាដើម។**

7 **បើកបង្អួចដើម្បីអោយមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ និងអោយខ្យល់ចេញចូលបានច្រើន ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកប្រើបន្ទប់ទឹករួមគ្នា។**



8 **លាងសម្អាតតាមលើផ្ទៃទាំងអស់ដែលត្រូវបានគេប៉ះជាញឹកញាប់ក្រោយពីប្រើរួច ដូចជាដៃទ្វារឬតាមលើតុ។**

9 **រក្សាទម្លាប់មានអនាម័យ។** សូមយកក្រដាសឬកែងដៃរបស់អ្នកមកគ្របមាត់នៅពេលកណ្ដាស់និងក្អក។ លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬទឹកអាល់កុលលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០ ភាគរយ។



ប្រសិនបើអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យឬត្រូវការជំនួយរកកន្លែងស្នាក់នៅអោយដាច់ដោយឡែកពីក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទមកមជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទទួលបន្ទុកជំងឺកូវីដ-១៩របស់ King County តាមរយៈលេខ៖ 206-477-3977 ។ មានអ្នកបកប្រែភាសា។

January 11, 2021

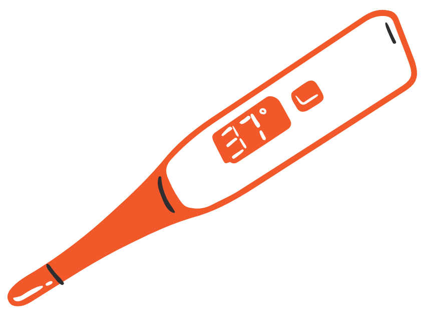
Public Health
Seattle & King County

ការមើលថែរក្សាអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩នៅផ្ទះ

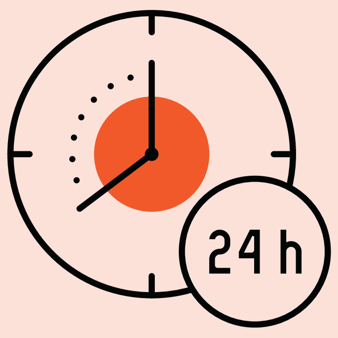
រស់នៅជាមួយនរណាម្នាក់ដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩ គឺជាហានិភ័យដ៏ខ្ពស់បំផុតមួយអាចឆ្លងជំងឺនេះ។ ទោះបីជារក្សាគម្លាតឆ្ងាយពីអ្នកកើតជំងឺនិងពាក់ម៉ាស់ការពារក៏ដោយ
ហានិភ័យរបស់អ្នកក្នុងការឆ្លងជំងឺនេះមានកម្រិតខ្ពស់ជាងទីកន្លែងផ្សេងៗទៀត។
ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកណាម្នាក់ដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩ យើងសូមណែនាំអោយធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ៖

1 **ចាត់តាំងអ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះជាអ្នកមើលថែរក្សាអ្នកជំងឺ។**
សូមអោយអ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩នោះសម្រាកអោយបានច្រើន។ អោយគាត់លេបថ្នាំសម្រាប់គ្រុនក្តៅ ឈឺបំពង់ក និងសភាពមិនស្រួលក្នុងខ្លួនទូទៅ។ ធ្វើតាមការណែនាំពីគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ។

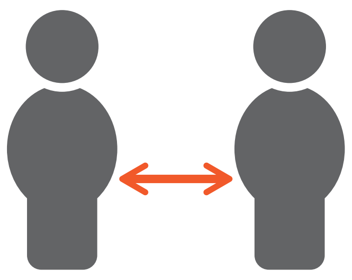
2 **តាមដានពិនិត្យមើលរោគសញ្ញាក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ក្រែងលោអ្នកឆ្លងជំងឺកូវីដ១៩។**



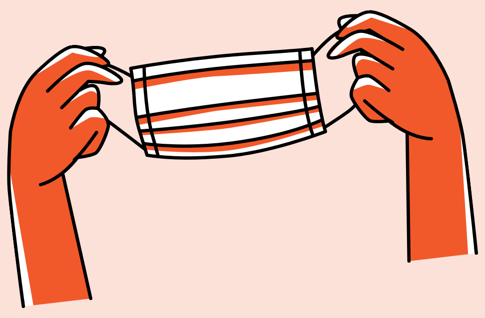
3 **ប្រើទីកន្លែងរួម ដូចជាផ្ទះបាយឬបន្ទប់ទឹកពេលខុសៗគ្នា។**
លាងសម្អាតតាមលើផ្ទៃគ្រប់ពេលក្រោយពីបានប្រើរួច ។ លាងសម្អាតប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់និងតាមលើផ្ទៃក្រោយពេលប្រើរួច ។



4 **អ្នកដែលមិនមែនជាអ្នកត្រូវបានគេចាត់តាំងអោយមើលថែអ្នកជំងឺគួរតែនៅអោយឆ្ងាយពីអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩។**

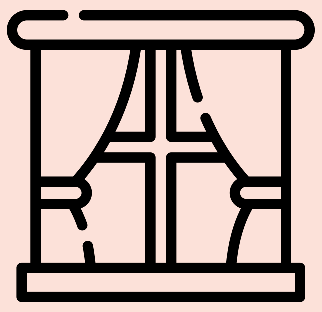


5 **ពាក់ម៉ាស់ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនៅជិតអ្នកផ្សេងទៀតនៅខាងក្នុងឬខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។**



6 **ជៀសវាងចែកគ្នាប្រើរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយអ្នករស់នៅជុំគ្នា ដូចជាប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ កន្សែងពោះគោ និងគ្រែដេកជាដើម។**

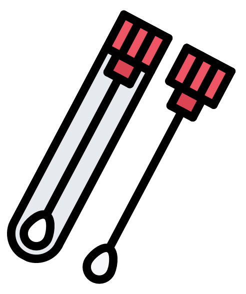
7 **បើកបង្អួចដើម្បីអោយមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អនិងអោយខ្យល់ចេញចូលបានច្រើន ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកប្រើបន្ទប់ទឹករួមគ្នា។**



8 **លាងសម្អាតតាមលើផ្ទៃទាំងអស់ដែលត្រូវបានគេប៉ះជាញឹកញាប់ក្រោយពីប្រើរួច ដូចជាដៃទ្វារឬតាមលើតុ។**

9 **រក្សាទម្លាប់មានអនាម័យ។**
សូមយកក្រដាសឬកែងដៃរបស់អ្នកមកគ្របមាត់នៅពេលកណ្តាស់និងក្អក។ លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬទឹកអាល់កុលលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០ ភាគរយ។

10 **ធ្វើតេស្តកូវីដ១៩។**
ការនៅដាច់ពីគេចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃចុងក្រោយដែលអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩នៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកឈប់នៅដាច់ដោយឡែកតែឯង។



ប្រសិនបើអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យប្រចាំខ្លួនឬត្រូវការជំនួយរកកន្លែងស្នាក់នៅអោយដាច់ដោយឡែកពីក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក
សូមទូរស័ព្ទមកមជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទទួលបន្ទុកជំងឺកូវីដ-១៩របស់ King County តាមរយៈលេខ៖ 206-477-3977 ។ មានអ្នកបកប្រែភាសា។
ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩នៅផ្ទះរបស់អ្នក
សូមចូលមើលគេហទំព័រ៖
www.kingcounty.gov/covid/self-care (មានតែជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)

January 11, 2021

Public Health
Seattle & King County