

ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-១៩របស់អ្នកនៅផ្ទះ

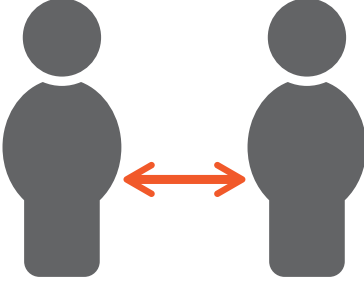
ប្រសិនបើអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ ហើយអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកដទៃ នេះគឺជាហានិភ័យខ្ពស់មួយដែលអ្នកអាចចម្លងវាទៅអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នក។

ដើម្បីការពារអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក សូមអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺកូវីដ១៩ ហើយនិង/ឬមានរោគសញ្ញា៖

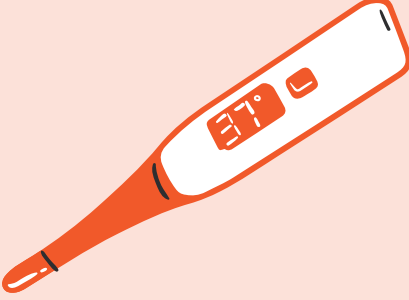
1 ពាក់ម៉ាស់ពេលនៅជិតនរណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកគ្រប់ពេលវេលា។



2 រក្សាចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ ៦ ហ្វីត (២ ម៉ែត្រ) ពីអ្នកដទៃគ្រប់ពេលវេលា។



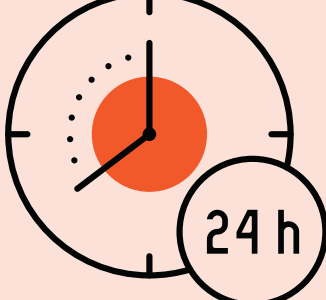
3 តាមដានពិនិត្យរោគសញ្ញារបស់អ្នក។ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ សូមទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកឬមជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទទួលបន្ទុកផ្នែកជំងឺកូវីដ-១៩របស់ King County ប្រសិនបើអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យ។



4 ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ដែលបានកំណត់អោយអ្នកស្នាក់នៅនិងរក្សាចំងាយពីក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។



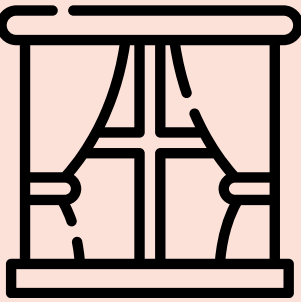
5 ប្រើទឹកនៃងរួម ដូចជាផ្ទះបាយឬបន្ទប់ទឹក ពេលខុសៗគ្នា។ លាងសម្អាតតាមលើផ្ទៃគ្រប់ពេលក្រោយពីបានប្រើរួច លាងសម្អាតប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើប្រាស់និងតាមលើផ្ទៃក្រោយពេលប្រើរួច ។




6 ជៀសវាងចែកគ្នាប្រើរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយអ្នករស់នៅជុំគ្នា ដូចជាប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើប្រាស់ កន្សែងពោះគោ និងគ្រែដេកជាដើម។



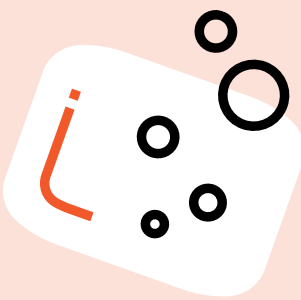
7 បើកបង្អួចដើម្បីអោយមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ និងអោយខ្យល់ចេញចូលបានច្រើន ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកប្រើបន្ទប់ទឹករួមគ្នា។



8 លាងសម្អាតតាមលើផ្ទៃទាំងអស់ដែលត្រូវបានគេប៉ះជាញឹកញាប់ក្រោយពីប្រើរួច ដូចជាដៃទ្វារឬតាមលើតុ។



9 រក្សាទម្លាប់មានអនាម័យ។ សូមយកក្រដាសឬកែវដៃរបស់អ្នកមកគ្របមាត់នៅពេលកណ្តាស់និងក្អក។ លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬទឹកអាល់កុលលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០ ភាគរយ។



January 1, 2024

ការមើលថែរក្សាអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩នៅផ្ទះ

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

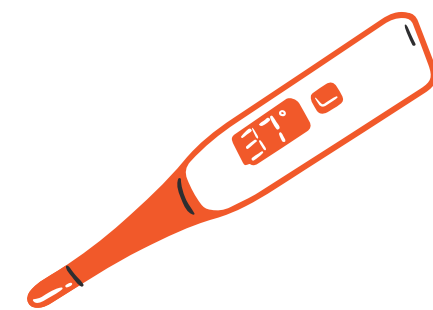
1

ចាត់តាំងអ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះជាអ្នកមើលថែរក្សាអ្នកជំងឺ។

សូមអោយអ្នកដែលកើតជំងឺកូវីដ-១៩នោះសម្រាកអោយបានច្រើន។ អោយគាត់លេបថ្នាំសម្រាប់គ្រុនក្តៅ ឈឺបំពង់ក និងសភាពមិនស្រួលក្នុងខ្លួនទូទៅ។ ធ្វើតាមការណែនាំពីគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ។

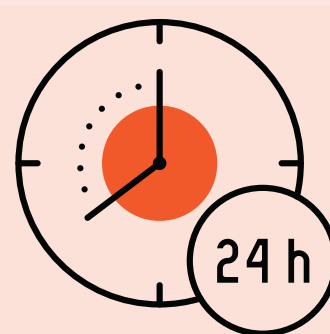
2

តាមដានពិនិត្យមើលរោគសញ្ញាក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ក្រែងលោអ្នកឆ្លងជំងឺកូវីដ១៩។



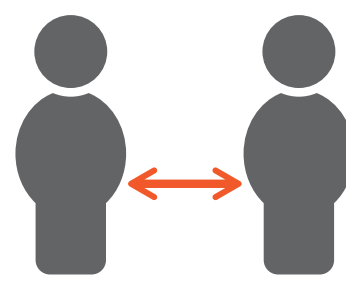
3

ប្រើទឹកន្លែងរួម ដូចជាផ្ទះបាយឬបន្ទប់ទឹកពេលខុសៗគ្នា។ លាងសម្អាតតាមលើផ្ទៃគ្រប់ពេលក្រោយពីបានប្រើរួច ។ លាងសម្អាតប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើប្រាស់និងតាមលើផ្ទៃក្រោយពេលប្រើរួច ។



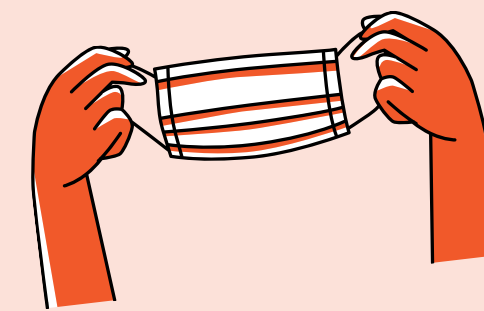
4

អ្នកដែលមិនមែនជាអ្នកត្រូវបានគេចាត់តាំងអោយមើលថែអ្នកជំងឺ គួរតែនៅអោយឆ្ងាយពីអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩។



5

ពាក់ម៉ាស់ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនៅជិតអ្នកផ្សេងទៀតនៅខាងក្នុងឬខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។



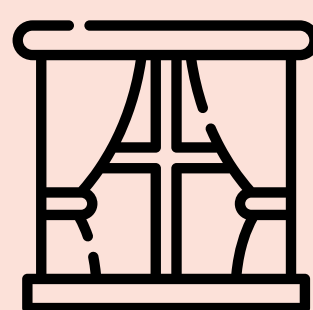
6

ជៀសវាងចែកគ្នាប្រើរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយអ្នករស់នៅជុំគ្នា ដូចជាប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើប្រាស់ កន្សែងពោះគោ និងគ្រែដេកជាដើម។



7

បើកបង្អួចដើម្បីអោយមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អនិងអោយខ្យល់ចេញចូលបានច្រើន ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកប្រើបន្ទប់ទឹករួមគ្នា។



8

លាងសម្អាតតាមលើផ្ទៃទាំងអស់ដែលត្រូវបានគេប៉ះជាញឹកញាប់ក្រោយពីប្រើរួច ដូចជាដៃទ្វារឬតាមលើតុ។



9

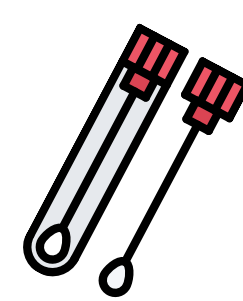
រក្សាទម្លាប់មានអនាម័យ។

សូមយកក្រដាសឬកែវដៃរបស់អ្នកមកគ្របមាត់នៅពេលកណ្តាស់និងក្អក។ លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬទឹកអាល់កុលលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០ ភាគរយ។

10

ធ្វើតេស្តកូវីដ១៩។

ការនៅដាច់ពីគេចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃចុងក្រោយដែលអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩នៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកឈប់នៅដាច់ដោយឡែកតែឯង។



January 1, 2024