

## សំណួរចម្បងអំពីការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19

### តើមានន័យអ្វីនៃការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 នៅទីតាំងថែទាំរបស់ MaineHealth?

#### ការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 តាមបង្គោលចេញធាតុសញ្ញាជំងឺកូវីដ-19

អ្នកជំងឺរបស់ MaineHealth ណាដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-19 អាចត្រូវបានធ្វើតេស្ត។ រោគសញ្ញារួមមាន៖ ក្អកក្អង ឬគ្រុនញាក់ ការបាត់បង់ប្រាណហិតក្លិន ឬដឹងរសជាតិ ក្អកក្អង ដង្ហើមខ្លី ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺបំពង់ក។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយដូចរៀបរាប់ទាំងនេះ សូមទាក់ទងមន្ត្រីផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព MaineHealth របស់អ្នកដែលនឹងរៀបចំការធ្វើតេស្តប្រសិនបើមានការបង្ហាញ។

#### អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-19 ដែលស្វែងរកការថែទាំនៅទីតាំងថែទាំសង្គ្រោះបន្ទាន់ទាំងឡាយរបស់ MaineHealth Urgent Care ទីតាំងការចូលពិភាក្សា (Walk-in)

ឬផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់មន្ទីរពេទ្យជាមួយរោគសញ្ញាជំងឺ

កូវីដ-19 និងត្រូវបានវាយតម្លៃហើយធ្វើតេស្តប្រសិនបើមានបង្ហាញ

#### ការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 តាមមិនបង្ហាញចេញធាតុសញ្ញាជំងឺកូវីដ-19

ការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 តាមមិនបង្ហាញចេញធាតុសញ្ញាអាចធ្វើបានចំពោះអ្នកជំងឺ MaineHealth ដែលបានទទួលស្គាល់ ដែលមិនមានបង្ហាញរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-19 ប៉ុន្តែ៖

- ដែលបានដឹងថាមានការប៉ះពាល់នឹងជំងឺកូវីដ-19 ហើយ/ឬ
- មានហានិភ័យខ្ពស់នៃការប៉ះពាល់
  - អ្នកដែលត្រូវបានគេដឹងថាមានការប៉ះពាល់នេះគឺសំដៅលើអ្នកដែលស្ថិតក្នុងគម្លាត 6 ហ្វីតពីមនុស្សម្នាក់ទៀត
  - រយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទី ដែលបុគ្គលនេះបានបញ្ជាក់ដោយផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19។ ឧទាហរណ៍៖
- ការទំនាក់ទំនងក្នុងក្រុមគ្រួសារ
- បុគ្គលិកអ្នកថែទាំជំងឺចាច់ និងអ្នកផ្តល់សេវាសង្គ្រោះបឋម
- អ្នកមានទីលំនៅនិងបុគ្គលិកនៃក្រុមរស់នៅក្នុងអាគារ ឧទាហរណ៍នៃអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់រួមមាន៖
- អ្នកដែលត្រូវបំបែកពីរដ្ឋដែលមានការរាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-19 ខ្ពស់ជាងនៅក្នុង Maine
- អ្នកដែលបានចូលរួមការជួបជុំដែលមានមនុស្សច្រើន
- បុគ្គលិកអាជីវកម្មដែលមានទំនាក់ទំនងដោយផ្ទាល់រៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយសាធារណជន
- បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពចាំបាច់ និងអ្នកផ្តល់សេវាសង្គ្រោះបឋម
- អ្នកមានទីលំនៅ និងបុគ្គលិកក្រុមរស់នៅក្នុងអាគារដូចជា មណ្ឌលចាស់ជរា និងអាគារថែទាំរយៈពេលយូរ

ការបញ្ជូនពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំរបស់ MaineHealth ត្រូវបានទាមទារសម្រាប់ការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 តាមមិនបង្ហាញចេញធាតុសញ្ញា។ ការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 តាមមិនបង្ហាញចេញធាតុសញ្ញា បច្ចុប្បន្ននេះមិនទាន់មានសម្រាប់អ្នកដែលមិនមែនជាអ្នកជំងឺរបស់ MaineHealth ដែលមានការទទួលស្គាល់នោះឡើយ។ នៅពេលនេះ MaineHealth មិនមានការចូលរួមជាមួយ State of Maine “swab and send” ឬកម្មវិធី “standing order” នោះឡើយ។

### តើមានសុវត្ថិភាពឬទេក្នុងការចូលមកធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 នៅទីតាំងថែទាំរបស់ MaineHealth?

ទៅតាមការណែនាំពីលោកអភិបាល Mills និង CDC MaineHealth ចាប់ផ្តើមបន្តនូវសេវានៅគ្រប់ប្រព័ន្ធសុខភាពរបស់យើង។ ប្រសិនបើអ្នកមានស្ថានភាពរ៉ាំរ៉ៃ ឬមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ វាចាំបាច់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ហើយបន្តជាមួយនឹងការវះកាត់ និងនីតិវិធីវះកាត់ដែលបានណែនាំ។ ការផ្អាកការថែទាំព្យាបាលអាចបណ្តាលឱ្យក្លាយជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។

ការបន្តរក្សាបាននូវសុវត្ថិភាពជូនអ្នក ខណៈដែលផ្តល់ជូននូវការថែទាំយ៉ាងជិតស្និទ្ធនៅតែជាចំណុចអាទិភាពរបស់

យើង។ បំរុងប្រយ័ត្នផ្នែកសុវត្ថិភាពដែលយើងកំពុងអនុវត្តនៅទីតាំងមន្ទីរពេទ្យ MaineHealth ទាំងអស់រួមមាន៖

- [ការវិភាគស្រាវជ្រាវស្រុក](#) និងការទាមទារការពាក់ម៉ាស់
- ការពិនិត្យអ្នកជំងឺ និងបុគ្គលិកអោយពាក់ម៉ាស់-19
- ការលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់
- ការពាក់ឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE)
- ការអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការរក្សាគម្លាតសង្គមនៅក្នុងទីតាំងការអនុវត្តរបស់យើង។
- ការថែទាំអ្នកជំងឺកូវីដ-19 នៅទីតាំងដាច់ដោយឡែកពីអ្នកជំងឺផ្សេងទៀត

### អ្វីទៅជា ជំងឺកូវីដ-19?

ជំងឺកូវីដ-19 (ដែលស្គាល់ផងដែរថាជាជំងឺកូវីដ) គឺជាជំងឺថ្មីមួយដែលមានអាការសញ្ញាដូចទៅនឹងជំងឺ

ផ្តាសាយធំដែរ។ ជំងឺកូវីដ-19 ជាជំងឺកូវីដថ្មីនេះជាជំងឺកូវីដមួយដែលមិនធ្លាប់បានរកឃើញពីមុនមកនោះទេ។ វីរុសដែលបង្កជាមេរោគកូវីដ-19 (កូវីដ-19) មិនដូចគ្នានឹងវីរុសកូវីដដែលមានការចម្លងទូទៅក្នុងចំណោមមនុស្សហើយបង្កជាជំងឺស្រាល ដូចជាផ្តាសាយនោះទេ។ ករណីជំងឺកូវីដ 19 ភាគច្រើនគឺមានសភាពស្រាលទៅមធ្យម។ មនុស្សខ្លះ ជាពិសេសមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានជំងឺស្រាប់នោះ អាចនឹងទទួលបានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬអាចដល់ស្លាប់ប្រសិនបើធ្លងជំងឺនេះ។ [ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជំងឺកូវីដ-19](#) ។

### តើអ្វីទៅជាអាការសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-19?

ចំពោះវិជ្ជមានករណីជំងឺកូវីដ-19 (កូវីដ-19) បើតាមសេចក្តីវាយករណ៍ ការឈឺចាប់ចាប់ពីអាការសញ្ញាស្រាល រហូតដល់ការឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬដល់ស្លាប់។ អាការសញ្ញាខាងក្រោមនេះអាចលេចចេញបន្ទាប់ពី **2-14 ថ្ងៃនៃការផ្តុំ**

- ក្តៅខ្លួន
- ក្អក
- ដង្ហើមខ្លី
- គ្រុនញាក់
- រងាញាក់បន្តបន្ទាប់ និងគ្រុនញាក់
- ឈឺសាច់ដុំ
- ឈឺក្បាល
- ឈឺក
- បាត់បង់ប្រសិទ្ធភាពហិតក្លិន ឬដឹងរសជាតិ

ប្រសិនបើអ្នកមានអាការសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺកូវីដ-19 សូមទាក់ទងការពិនិត្យព្យាបាលភ្លាមៗ អាការសញ្ញាអាការសញ្ញាមាន៖

- ពិបាកដកដង្ហើម ឬដង្ហើមខ្លី
- ឈឺទ្រូងបន្តបន្ទាប់ ឬតឹងទ្រូង
- អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ឬអសមត្ថភាពក្នុងការដាស់អារម្មណ៍
- បបូរមាត់ ឬផ្លែមុខឡើងពណ៌ខៀវ

តារាងនេះមិនមានអាការសញ្ញាទាំងអស់នោះទេ។ សូមប្រើក្រដាសត្រួតពិនិត្យស្រាវជ្រាវសេវាថែទាំរបស់អ្នកសម្រាប់អាការសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានក្តៅខ្លួន។ [សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ CDC សហរដ្ឋ](#) សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗអំពីសញ្ញា និងអាការសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-19 ។

## តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួននិងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

### ពាក់ម៉ាសមុខ។

- **គ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកជាមួយក្រណាត់គ្របច្រមុះនៅពេលនៅក្បែរមនុស្សផ្សេងទៀត។**
- **ម៉ាសមុខប្រើសម្រាប់ការការពារបច្ចុប្បន្ននេះត្រូវបានទាមទារឱ្យធ្វើការពាក់នៅគ្រប់ទីកន្លែងនៃកន្លែងដែលទាំងអស់របស់ **MaineHealth** ។** សមាជិកក្រុមអ្នកថែទាំនិងផ្តល់ម៉ាសជូនអ្នកនៅពេលអ្នកមកដល់។
- **អ្នកអាចចម្លងជំងឺកូវីដ-19 ដល់អ្នកផ្សេងពីរោះជាអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ឈឺក៏ដោយ។** មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែពាក់ក្រណាត់បិទមុខនៅពេលពួកគេចេញទៅទីសាធារណៈ ឧទាហរណ៍ទៅហាងលក់គ្រឿងទេស ឬទៅទិញវត្ថុប្រើប្រាស់ចាំបាច់។
- ក្រណាត់បិទមុខមិនគួរឱ្យប្រើចំពោះក្មេងតូចៗអាយុក្រោម **2** ឆ្នាំ អ្នកដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬអ្នកដែលបាត់បង់ស្មារតី អសមត្ថភាព ឬមិនអាចដោះម៉ាសចេញដោយខ្លួនឯងបានដោយគ្មានការជួយនោះឡើយ។
- ក្រណាត់បិទមុខត្រូវបានប្រើក្នុងគោលបំណងការពារអ្នកផ្សេងទៀតក្នុងករណីប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានចម្លងជំងឺ។
- បន្តរក្សាគម្លាត **យ៉ាងហោចណាស់ 6** ហ្វីតពីអ្នកផ្សេងទៀត។ ក្រណាត់បិទមុខមិនអាចជំនួសឱ្យការរក្សាគម្លាតសង្គមបានឡើយ។

### សម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។

- **លាងដៃរបស់អ្នក** ឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ **20** វិនាទីជាពិសេសបន្ទាប់ពីអ្នកមកពីទីសាធារណៈ ឬបន្ទាប់ពីញើសសំបោរ ក្អក ឬកណ្តាល។
- ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ ឬទឹកនោះទេ **សូមប្រើទឹកលាងសម្អាតដៃដែលមានអ្នកកាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%** ។ លាបលើផ្ទៃទាំងអស់នៃដៃរបស់អ្នកហើយអុសដៃជាមួយគ្នារហូតដល់ដៃស្ងួត។
- **ចៀសវាងការប៉ះ ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក** ដោយប្រើដៃមិនទាន់បានលាងសម្អាត។

### សម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់។

- **ចៀសវាងការទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ** ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ
- ដាក់ **គម្លាតរវាងអ្នកនិងមនុស្ស ផ្សេងទៀត** ប្រសិនបើជំងឺកូវីដ-19 កំពុងរាតត្បាតនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ជាពិសេសសម្រាប់មនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការចម្លងជំងឺ។

### ត្រូវនៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

- **ត្រូវនៅផ្ទះ** ប្រសិនបើអ្នកឈឺ លើកលែងតែទទួលបានការព្យាបាល។

### ត្រូវខ្ជាប់នៅពេលក្អកនិងកណ្តាល។

- **ខ្ជាប់មាត់និងច្រមុះរបស់អ្នក** ជាមួយក្រដាសអនាម័យនៅពេលក្អក ឬកណ្តាល ឬអាចប្រើកែវដៃផ្នែកខាងក្នុងរបស់អ្នកក៏បាន។
- **ចោលក្រដាសអនាម័យដែលប្រើហើយ** ក្នុងធុងសំរាម។
- លាងដៃ **របស់អ្នកភ្លាម** ដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ **20** វិនាទី។ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹកទេនោះ **សូមសម្អាតដៃជាមួយទឹកសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%** ។

### ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ។

- **សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគឱ្យបានញឹកញាប់លើផ្ទៃដែលមានការប៉ះពាល់ប្រើប្រាស់រៀងរាល់ថ្ងៃ។** ផ្ទៃទាំងនេះរួមមាន តុ ដៃទ្វារ កុងតោនឺរធុង ផ្ទៃខាងលើនៃតុ ដងកាន់ តុការិយាល័យ ទូរស័ព្ទ ក្តារចុច បង្គន់ ក្បាលរ៉ូប៊ីនេ និងអាងទឹក។
- **ប្រសិនបើវិវិដ្ឋក្រុមកំ សូមសម្អាតវា** ប្រើសាប៊ូម្សៅ ឬសាប៊ូ និងទឹកមុនធ្វើការសម្លាប់មេរោគ។

ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [CDC សហព័ន្ធ](#) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីរបៀបការពារខ្លួនរបស់អ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។

## តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន?

- **ត្រូវនៅផ្ទះ** អ្នកដែលមានជំងឺកូវីដ-19 ក្នុងស្ថានភាពស្រាលជាទូទៅអាចដាស់ស្បើយវិញនៅផ្ទះ។ សូមកុំចាកចេញពីផ្ទះ លើកលែងតែទទួលបានការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ សូមកុំទៅកន្លែងសាធារណៈ។

- **ត្រួតពិនិត្យមើលអាការរបស់អ្នក។** ស្វែងរកការថែទាំព្យាបាលតាមប្រសិនបើជំងឺរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ (ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម)។
  - **ទូរស័ព្ទទៅក្រុមប្រឹក្សាប្រឹក្សាប្រឹក្សាប្រឹក្សាប្រឹក្សា** មុនចេញទៅការិយាល័យត្រូវទូរ ឬបន្តសម្របសម្រួល រួមទាំងទំនាក់ទំនង ហើយប្រាប់ពួកគេអំពីអាការរបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងប្រាប់អ្នកអំពីជំងឺរបស់អ្នកត្រូវធ្វើ។
  - **ទូរស័ព្ទទៅ 911 ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការព្យាបាលបន្ទាន់** ផ្តល់ដំណឹងដល់អ្នកទទួលទូរស័ព្ទថាអ្នកមាន ឬសង្ឃឹមថាអាចនឹងមានជំងឺកូវីដ-19 ។ បើអាចធ្វើបាន សូមពាក់ម៉ាស់មុនពេលក្រុមសម្របសម្រួលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រមកដល់។
- **ត្រួតពាក់ម៉ាស់មុខ** បិទមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយក្រណាត់បិទមុខនៅពេលនៅក្បែរពួកគេ។
  - ម៉ាស់មុខប្រើសម្រាប់ការកាត់បន្ថយឱ្យបានតិចតួចនៃការចម្លងជំងឺកូវីដ-19 ដល់អ្នកផ្សេងទៀតនៅក្នុងតំបន់ដែលអ្នកកំពុងស្វែងរក។ សមាជិកក្រុមអ្នកថែទាំនឹងផ្តល់ម៉ាស់មុខអ្នកនៅពេលអ្នកមកដល់។
  - អ្នកអាចចម្លងជំងឺកូវីដ-19 ដល់អ្នកផ្សេងទៀតបានមុនពេលអ្នកដឹងថាខ្លួនឯងមានជំងឺ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែពាក់ក្រណាត់បិទមុខនៅពេលពួកគេចេញទៅទីសាធារណៈ ឧទាហរណ៍ទៅហាងលក់គ្រឿងទេស ឬទៅទិញវត្ថុប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ។
  - ក្រណាត់បិទមុខមិនគួរប្រើចំពោះក្មេងតូចៗអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ អ្នកដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬអ្នកដែលចាត់បង់ស្មារតី អសមត្ថភាព ឬមិនអាចដោះម៉ាស់ចេញដោយខ្លួនឯងបានដោយគ្មានការជួយ។
  - ក្រណាត់បិទមុខត្រូវបានប្រើក្នុងគោលបំណងការពារអ្នកផ្សេងទៀតក្នុងករណីប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានផ្តល់ជំងឺ។
  - បន្តរក្សាគម្លាត យ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីអ្នកផ្សេងទៀត។ ក្រណាត់បិទមុខមិនអាចជំនួសឱ្យការរក្សាគម្លាតសង្គមបានឡើយ។
- **ចៀសវាងការធ្វើដំណើរតាមរយៈរថភ្លៀងសាធារណៈ** ចៀសវាងការប្រើប្រាស់រថភ្លៀងសាធារណៈ ការជិះរថយន្តរថភ្លៀង ឬជិះតាក់ស៊ី។ ដាក់ខ្លួននៅដោយឡែកពីមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- **ត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកផ្សេងទៀត** បើអាចធ្វើបាន អ្នកគួរនៅក្នុង “បន្ទប់អ្នកជំងឺ” ជាក់លាក់ ហើយឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀតក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដោយឡែក ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។
- **កម្រិតការប៉ះពាល់ជាមួយសត្វចិញ្ចឹម និងសត្វពាហនៈ** អ្នកគួរតែរឹតត្បិតការប៉ះពាល់ជាមួយសត្វចិញ្ចឹម និងសត្វពាហនៈ ដូចដែលអ្នកនៅក្បែរមនុស្សផ្សេងទៀតដែរ។
  - បើទោះជាមិនមានសេចក្តីរាយការណ៍ពីសត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វពាហនៈផ្សេងទៀតដែលមានការផ្តល់ជំងឺកូវីដ-19 ក៏ដោយ មនុស្សដែលមានផ្ទុកវីរុសក្រូវបានណែនាំឱ្យកម្រិតការប៉ះពាល់ជាមួយសត្វពាហនៈ រហូតទាល់តែមានព័ត៌មានបន្ថែមត្រូវបានដឹង។
  - នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន សូមឱ្យសមាជិកណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកថែទាំសត្វពាហនៈរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកកំពុងមានជំងឺកូវីដ-19 នេះ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែថែទាំសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក ត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីសត្វពាហនៈនៅពេលអ្នកកំពុងមានជំងឺនេះ សូមលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកមុខ និងក្រោយពេលប៉ះពាល់ជាមួយនឹងសត្វទាំងនេះ។
- **ត្រូវលាងសម្អាតដៃ** លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន 20 វិនាទី។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ជាពិសេសបន្ទាប់ពីអ្នកស្រោចសំបោរ ក្អក ឬក្នុងការទៅបន្ទប់ទឹក និងមុនពេល ឬក៏ក្នុងរៀបចំម្ហូបអាហារ។
- **ទឹកសម្លាប់មេរោគលើដៃ** ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹកនោះទេ សូមប្រើទឹកសម្លាប់មេរោគលើដៃដែលប្រើប្រាស់អាស៊ុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ដោយលាបលើផ្ទៃទាំងអស់នៃដៃរបស់អ្នក ហើយដុសដៃរបស់អ្នកជាមួយគ្នារហូតដល់ដៃស្ងួត។
- **សាប៊ូនិងទឹក** សាប៊ូនិងទឹកគឺជាជម្រើសប្រសើរជាងគេ ជាពិសេសប្រសិនបើដៃមើលឃើញថាមានក្រខួក។
- **ចៀសវាងការប៉ះពាល់** ចៀសវាងការប៉ះពាល់ភ្នែកច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកជាមួយដៃមិនទាន់បានលាងសម្អាត។
- **កុំប្រើបន្ទប់ទឹក** កុំប្រើបន្ទប់ទឹក តែ រោង សម្ភារៈទទួលបានអាហារ កន្លែង ឬគេងរួមគ្នាជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- **លាងឱ្យបានសព្វបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រថភ្លៀង** បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រថភ្លៀងនេះរួច ត្រូវលាងឱ្យបានសព្វជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬដាក់ក្នុងម៉ាស៊ីនលាងសម្អាត។
- **លាងសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ** ធ្វើការសម្អាតផ្ទៃដែលមានការប៉ះពាល់ច្រើនជាប្រចាំនៅក្នុង “បន្ទប់អ្នកជំងឺ” និងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នក។ ឱ្យនរណាម្នាក់សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃទៅផ្សេងទៀតដែលមិនមែនជាបន្ទប់ទឹក និងបន្ទប់គេងរបស់អ្នក។
  - ប្រសិនបើអ្នកថែទាំ ឬមនុស្សផ្សេងទៀតត្រូវការសម្អាត ឬសម្លាប់មេរោគបន្ទប់ទឹក ឬបន្ទប់គេងអ្នកជំងឺ ពួកគេគួរតែធ្វើបែបនេះទៅតាមការណែនាំដែលចាំបាច់ជាប្រចាំ។ អ្នកថែទាំ ឬមនុស្សផ្សេងទៀតគួរតែពាក់ម៉ាស់ ហើយត្រូវដំធាត់តែយូរកាន់តែយូរប្រសើរ បន្ទាប់ពីអ្នកជំងឺប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹករួច។
  - ផ្ទៃដែលមានការប៉ះពាល់ច្រើនមានដូចជា ទូរសព្ទ តេឡេប្រព័ន្ធ តុបាយ ផ្ទៃលើតុ បរិក្ខារបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ក្តារចុច បន្ទះចេប្លូត និងគុក្រែវដំណេក។
- **សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅកន្លែងដែលអាចមានប្រឡាក់ឈាម ឈាមក ឬសារធាតុរាវពីរាងកាយ**
- **ឧបករណ៍សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគក្នុងផ្ទះ** សម្អាតកន្លែង ឬផ្ទុះផ្សេងៗជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬម្សៅសាប៊ូផ្សេងទៀតប្រសិនបើក្រខួក។ បន្ទាប់មកប្រើសារធាតុសម្លាប់មេរោគក្នុងផ្ទះ។

- ត្រូវប្រាកដថា ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំលើផ្ទះសញ្ញា ដើម្បីធានាបាននូវសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាពចំពោះការប្រើប្រាស់ផលិតផល។  
ផលិតផលជាច្រើនបានណែនាំឱ្យរក្សាទុកផ្លែនៅសើមរយៈពេលពីរទៅបីថ្ងៃ ដើម្បីធានាការសម្លាប់ភ្នាក់ងារចម្លងរោគ។ ផលិតផលជាច្រើនទៀតក៏ណែនាំឱ្យធ្វើការប្រយ័ត្នដោយត្រូវពាក់ស្រោមដៃ ហើយត្រូវធានាថាមានចម្ងាយល្អល្អអំឡុងពេលការប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ។
- សារធាតុសម្លាប់មេរោគប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ EPA-ដែលបានចុះបញ្ជី គួរតែមានប្រសិទ្ធភាព។ សេចក្តីណែនាំពីការសម្លាប់មេរោគរបស់ CDC

[ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ CDC](#) សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗអំពីអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។

### តើអ្វីសំខាន់ណាស់ដោយរបៀបណា?

អ្វីសំខាន់ៗត្រូវបានគេយល់ថា ការចម្លងចម្បងគឺពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។

- រវាងមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងនៅជិតគ្នា (ក្នុងចន្លោះប្រហែល 6 ហ្វីត)។
- តាមរយៈតំណក់ទឹកតូចៗនៃដំណក់ដង្ហើមនៅពេលដែលមនុស្សដែលឆ្លងជំងឺបានក្អក កណ្តាស់ ឬឱ្យយាយ។
- តំណក់ទឹកតូចៗទាំងនេះអាចប៉ះទៅលើមាត់ ឬច្រមុះមនុស្សនៅក្បែរ ឬអាចដកដង្ហើមចូលទៅក្នុងសួតទៀតផង។

មនុស្សដែលមិនមានលេចចេញរោគសញ្ញានៃការឈឺ មិនមានម៉ែដាម៉ែចម្លងរោគនោះទេ។ ការសិក្សាពេលថ្មីៗនេះបានបង្ហាញថាការចម្លងនៃជំងឺកូវីដ-19

អាចធ្វើឡើងដោយមនុស្សដែលមិនបង្ហាញចេញរោគសញ្ញា។ វាក៏អាចទៅរួចផងដែរ ដែលមនុស្សណាម្នាក់អាចឆ្លងជំងឺកូវីដ-19 ដោយប៉ះពាល់ផ្ទៃ ឬផ្តុំដែលមានមេរោគលើវា ហើយបន្ទាប់មកប៉ះលើមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់ខ្លួន។

[សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ CDC FAQ](#) សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗអំពីរបៀបដែលអ្វីសំខាន់ៗធ្វើការចម្លង។

### តើខ្ញុំគួរធ្វើតេស្តឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកលេចចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺ-19 ណាមួយដូចជារបាច់ខាងលើ សូមស្នាក់នៅផ្ទះ ហើយទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនឹងជួយសម្រេចថាតើអ្នកគួរធ្វើតេស្តឬអត់។ សូមចូលទៅកាន់

គេហទំព័រ [CDC សហព័ន្ធ](#) សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗអំពីការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ-19 ។