

ទំនាក់ទំនងជិតដិត

គោលការណ៍ណែនាំក្នុងពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក



1) តើអ្វីជាការធ្វើចត្តាឡីស័ក?

ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក អ្នកនឹងស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសមាជិកដទៃនៅក្នុងគ្រួសារ អ្នកគួរតែព្យាយាមស្ថិតនៅដោយឡែកតាមដែលអាចធ្វើបាន។ អ្នកគួរតែប្រើប្រាស់ឆ្នាំងមេកានិកដើម្បីជៀសវាងការដកដង្ហើមដោយគ្មានការប៉ះពាល់សម្រាប់របស់របរប្រចាំថ្ងៃ (បើមាន)។

2) ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ក?

ប្រសិនបើអ្នកបានប្រឈមនឹងការឆ្លងនៃជំងឺ COVID-19 អ្នកនឹងត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ក។ នេះជាសកម្មភាពសំខាន់ដែលអ្នកអាចធ្វើក្នុងការបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលបន្តទៀតនៃជំងឺនេះ។ ទោះបីជាអ្នកគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីក៏ដោយ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្ថិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃរហូតដល់ពេលវេលាសមរម្យមួយបានរំលងផុត។ គោលបំណងរបស់អ្នកគឺដើម្បីបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។

3) តើខ្ញុំគួរស្ថិតនៅក្នុងចត្តាឡីស័ករយៈពេលប៉ុន្មាន?

ចត្តាឡីស័កសម្រាប់អ្នកដែលបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ COVID គឺ**14ថ្ងៃ**គិតចាប់ពីថ្ងៃចុងក្រោយដែលអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកឆ្លងជំងឺ។

4) តើអ្នកណាដែលគួរតែធ្វើចត្តាឡីស័ក?

អ្នកដែលមានជំងឺ COVID អាចចម្លងជំងឺនេះបានចាប់ពី 2 ថ្ងៃមុនពេលដែលចេញរោគសញ្ញារហូតដល់ 10 ថ្ងៃក្រោយពេលចេញរោគសញ្ញាចេញ (ប្រសិនបើពួកគេគ្មានរោគសញ្ញាសូមប្រើប្រាស់កាលបរិច្ឆេទដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន)។

ប្រសិនបើអ្នកជួបទទួលបានអាហារពេលថ្ងៃជាមួយមនុស្សម្នាក់នៅថ្ងៃទី 1 ហើយពីរថ្ងៃក្រោយមកពួកគេចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញាដែលជាជំងឺ COVID អ្នកប្រឈមនឹងការឆ្លងពីពួកគេក្នុងអំឡុងរយៈពេលចម្លងជំងឺ ហើយវានឹងត្រូវបានចាត់ទុកថាជា "ទំនាក់ទំនងជិតដិត" ដែលត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កចំនួន 14 ថ្ងៃក្រោយពីបានប៉ះពាល់គ្នា (ថ្ងៃទី 1)។

5) ចុះចំពោះការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន?

ពេលដែលករណីការប្រឈមនឹងជំងឺ COVID កើតឡើង ការទទួលបានលទ្ធផលអវិជ្ជមានក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃក្នុងចត្តាឡីស័ក **មិនទាន់អាច** រួចពីលក្ខខណ្ឌតម្រូវក្នុងការធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់អ្នកប៉ះពាល់ជិតដិតនៅឡើយទេ។ រីឯស COVID អាចចំណាយពេលរហូតដល់ទៅ 14 ថ្ងៃដើម្បីធ្វើការវិភាគ ឬបំបែកខ្លួនក្នុងចំនួនល្មមក្នុងខ្លួនមនុស្សដែលអាចឱ្យរកឃើញនៅក្នុងការធ្វើតេស្ត។ ការធ្វើតេស្តនៅថ្ងៃទី 5 ឬទី 9 អាចជាព័ត៌មានសំខាន់ ប៉ុន្តែវាក៏អាចលឿនពេលវេលាសម្រាប់ការទទួលបានព័ត៌មានច្បាស់លាស់។

6) ចុះបើសមាជិកណាម្នាក់ក្នុងផ្ទះខ្ញុំធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន?

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះតែមួយជាមួយអ្នកដែលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID ហើយបុគ្គលនោះមិនអាចស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកទាំងស្រុងពីអ្នកដទៃក្នុងផ្ទះនោះទេដោយឡែកមួយទេ ការធ្វើចត្តាឡីស័ក 14 ថ្ងៃរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃចុងក្រោយដែលអ្នកនៅជិតពួកគេក្នុងអំឡុងពេលដែលពួកគេស្ថិតក្នុងរយៈពេលចម្លងជំងឺ (10 ថ្ងៃក្រោយពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញា)។

ទំនាក់ទំនងជិតដិត

គោលការណ៍ណែនាំក្នុងពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក



7) តើខ្ញុំអាចស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមពីពេលវេលាក្នុងការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅទីណា?

សូមចូលទៅកាន់ Quarantine Calculator (ការគណនាការធ្វើចត្តាឡីស័ក) របស់ Washington State Department of Health (មន្ទីរសុខាភិបាលនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន)៖ <http://bit.ly/QuarantineCalc>

ឧទាហរណ៍នៃការធ្វើចត្តាឡីស័កសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ

សមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមាននៅថ្ងៃទី៖

A: _____ (សូមបញ្ចូលកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តនៅទីនេះ)។

ពួកគាត់ចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញានៅថ្ងៃទី៖

B: _____ (សូមបញ្ចូលកាលបរិច្ឆេទចេញរោគសញ្ញាដំបូងនៅទីនេះ)។

ពួកគេអាចចម្លងជំងឺបានចាប់ពី 2 ថ្ងៃមុនពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញារហូតដល់៖

C: _____ (រាប់ចំនួន 10 ថ្ងៃក្រោយពីកាលបរិច្ឆេទនៅចំនុច B ឬប្រើកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេប្រសិនបើពួកគេមិនចេញរោគសញ្ញា)។

ប្រសិនបើអ្នកជាទំនាក់ទំនងជិតដិត ចត្តាឡីស័ក 14 ថ្ងៃរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី៖

D: _____ (កាលបរិច្ឆេទពីចំនុច C ឬថ្ងៃចុងក្រោយដែលអ្នកនៅជិតពួកគាត់នៅក្នុងផ្ទះ)។

ដោយសារតែអ្នកជាអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតដិត ការធ្វើចត្តាឡីស័ក 14 ថ្ងៃរបស់អ្នកបញ្ចប់នៅថ្ងៃទី៖

E: _____ (រាប់ចំនួន 14 ថ្ងៃក្រោយពីកាលបរិច្ឆេទនៅចំនុច D)

វាមានសារៈប្រយោជន៍ណាស់ក្នុងការឆាប់រកឃើញ និងទប់ស្កាត់

ប្រសិនបើអ្នក/សមាជិកគ្រួសារអ្នកសម្រេចចិត្តធ្វើតេស្តនៅថ្ងៃទី 5 ។

ក៏ប៉ុន្តែការធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមានមិនអាចត្រូវបានបញ្ឈប់នូវការធ្វើចត្តាឡីស័កគ្រប់ចំនួនរបស់អ្នកនោះទេ។