

ថ្ងៃទី16 ខែមេសា ឆ្នាំ2021

**ឆ្លើយតប៖ ការក្រើនរំលឹកការការពារជំងឺ COVID-19**

សិស្សានុសិស្ស គ្រួសារ និងបុគ្គលិកទាំងអស់ជាទីរាប់អាន

វិភាគយុទ្ធសាស្ត្រដែលបានរៀបចំសិស្សានុសិស្ស លោកគ្រូ-អ្នកគ្រូ និងបុគ្គលិកជាច្រើននាក់ដែលនឹងត្រូវវិលត្រឡប់មកកាន់ថ្នាក់រៀនវិញ។ សាលារៀននិងថ្នាក់ដឹកនាំរបស់អ្នក បាននិងកំពុងធ្វើការងារយ៉ាងមាំមួកក្នុងការរៀបចំទីកន្លែងដើម្បីទទួលស្វាគមន៍អ្នកទាំងអស់គ្នាក្នុងការវិលត្រឡប់មកកាន់បរិវេណសាលារៀនវិញ។ ជំងឺករណីឆ្លងជំងឺដែលមានជាប់ទាក់ទងនឹងសាលារៀន មានកម្រិតទាបក្នុងស្ថានភាពប៉ុន្តែករណីឆ្លងជំងឺនៅតែកើតមាន។ ដូច្នេះហើយទើបយើងចង់ចែករំលែកការក្រើនរំលឹកសំខាន់ៗមួយចំនួន។

**សូមស្នាក់នៅផ្ទះ បើសិនជាអ្នកមានជំងឺ**

ការតាមដានការប៉ះពាល់នឹងជំងឺនៅ Snohomish Health District កំពុងតែចាប់ផ្តើមរកឃើញមានករណីអ្នកឆ្លងជំងឺជាច្រើនដែលបានចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍កីឡា ធ្វើការ ឬជួបជុំគ្នា ពេលដែលខ្លួនកំពុងចេញរោគសញ្ញា។ អ្នកខ្លះបានមានអាការៈក្តៅខ្លួនឬក្អក ចំណែកអ្នកខ្លះទៀតបានគិតថាពួកគេគ្រាន់តែកំពុងប្រឆាំងនឹងប្រតិកម្មអាឡែហ្ស៊ីស៊ីប៉ូណ្លេ។ ប្រសិនបើអ្នកឬសិស្សរបស់អ្នកមិនស្រួលខ្លួន សូមស្នាក់នៅផ្ទះរហូតដល់រោគសញ្ញាបានធូរស្បើយ។

**ទទួលការធ្វើតេស្ត**

គួរឱ្យសោកស្តាយ ពួកយើងបានទទួលរបាយការណ៍មកថា មានឪពុកម្តាយឬមិត្តភក្តិខ្លះ ជំរុញមិនឱ្យបុគ្គលទាំងនោះទៅទទួលការធ្វើតេស្តទេ ដើម្បីកេចរើសពីរយៈពេលនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬការធ្វើចត្តាឡីស័ក។ ពួកយើងបញ្ជាក់ហើយបញ្ជាក់ថា ការធ្វើតេស្ត ការស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកនៃករណីអ្នកឆ្លងជំងឺនិងការធ្វើចត្តាឡីស័កអ្នកដែលប៉ះពាល់នឹងជំងឺ គឺពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់នៅក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងវីរុសនេះ។ ពួកយើងមិនអាចរារាំងការឆ្លងជំងឺ ឬការពារអ្នកដទៃមិនឱ្យឆ្លងជំងឺនេះបានឡើយ។

រោគសញ្ញាជំងឺ COVID រួមមានរោគសញ្ញាមួយចំនួនក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម៖

- គ្រុនក្តៅ
- ថ្លើរងារ
- ក្អក
- ពិបាកដកដង្ហើម
- អស់កម្លាំង
- ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺពេញរាងកាយ
- ឈឺក្បាល
- ឈឺបំពង់ក
- ហឿនសំបោរ ឬក៏ដប្រមុះ
- ការរលែងដឹងក្លិនឬរសជាតិដែលទើបកើតមានថ្មី

ប្រសិនបើចេញរោគសញ្ញា ទោះជាបានចាក់ឬមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងក៏ដោយ សូមស្វែងរកការធ្វើតេស្តតាមរយៈអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក គ្លីនិក ឬឱសថស្ថាន ឬជួបពិគ្រោះជាមួយពួកយើងតាមរយៈ [www.snohd.org/testing](http://www.snohd.org/testing) អ្នកដែលមិនមានប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណិត ឬត្រូវការជំនួយភាសា អាចទាក់ទងទៅកាន់ផ្នែកទំនាក់ទំនងសេវារបស់ Health District តាមរយៈលេខ 425.339.5278 ដើម្បីកំណត់ពេលណាត់ជួបធ្វើតេស្ត។ ផ្នែកទំនាក់ទំនងសេវា បើកដំណើរការពីម៉ោង 8:30 ព្រឹករហូតដល់ម៉ោង 4:30 រសៀល ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។ អ្នកដែលធ្វើការហៅទូរសព្ទក្រៅម៉ោងធ្វើការឬថ្ងៃចុងសប្តាហ៍ អាចផ្ញើសារផ្តុំផ្ញើដែលនឹងទទួលបានការឆ្លើយតបនៅថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់។

អ្នកគួរតែនៅផ្ទះនិងនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃរហូតដល់ពេលទទួលបានលទ្ធផល ឬទៅទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រប្រសិនបើចាំបាច់។

**ការស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក**

ប្រសិនបើមានណាម្នាក់ទទួលដំណឹងថាពួកគេជាប់ព្រលឹមជិតស្និទ្ធ និងចាំបាច់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ក ពួកគេគួរតែស្វែងរកការធ្វើតេស្តក្នុងអំឡុងពេលពី 3 ទៅ 5 ថ្ងៃ ក្រោយការប៉ះពាល់ចុងក្រោយ។ ប៉ុន្តែ និយោជកនិង/ឬ សាលារៀន ត្រូវតែបំពេញតាមថេរវេលានៃការធ្វើចត្តាឡីស័ករបស់បុគ្គលណាម្នាក់ ដូចបានកំណត់ដោយផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ ដោយមិនគិតពីលទ្ធផលធ្វើតេស្តនោះទេ។

ពួកយើងកំពុងទទួលបានសំណើពីសិស្សានុសិស្សនិងឪពុកម្តាយផងដែរនៅក្នុងការតវ៉ាចំពោះ  
ការធ្វើចត្តាឡីស័កប្រកបដោយល្អិតល្អនៃការបង្ហាញពីលទ្ធផលពីអំឡុងពេលនោះប៉ុណ្ណោះ  
មានជំងឺអ្វីទេ? ការធ្វើតេស្តគ្រាន់តែជាការបង្ហាញពីលទ្ធផលពីអំឡុងពេលនោះប៉ុណ្ណោះ  
ប៉ុន្តែការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ការឆ្លងអាចកើតមានលើសពី 14ថ្ងៃក្រោយពីបានប៉ះពាល់។ ហេតុដូច្នេះហើយ  
ទើបចាំបាច់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កឲ្យគ្រប់ចំនួនថ្ងៃដែលមេរោគកកើតឡើង។

**ទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំង**

តើមានករណីលើកលែងចំពោះលក្ខខណ្ឌតម្រូវក្នុងការធ្វើចត្តាឡីស័កសម្រាប់អ្នកដែលបានប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺ  
COVID-19 ដែរឬទេ? គឺការទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ចំនួន។  
បុគ្គលដែលបានទទួលការវ៉ាក់សាំងចុងក្រោយរយៈពេលពីរសប្តាហ៍ហើយ មិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះនោះទេ  
ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីនោះទេ។

ជាការគ្រើនរំពង ទៅមានវិធីជាច្រើនក្នុងការស្វែងរកការណាត់ជួបដើម្បីទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំង៖

- ព័ត៌មានអំពីទីតាំងចុះឈ្មោះចាក់វ៉ាក់សាំងជំនួយរបស់ Snohomish County Vaccine Taskforce (ក្រុមការងារចាក់វ៉ាក់សាំងរបស់ខោនធី Snohomish) ត្រូវបានផ្តល់តាមរយៈ <http://bit.ly/snocovaccine>។
- Washington State Department of Health (មន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន) បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព ទំព័រទីតាំងចាក់វ៉ាក់សាំងរបស់ពួកគេតាមរយៈ <https://vaccinelocator.doh.wa.gov> ដែលអនុញ្ញាតឲ្យប្រជាជនស្វែងរកដោយប្រើ ZIP កូដរបស់ពួកគេ។
- សម្រាប់តារាងទាំងស្រុងនៃទីតាំងកម្មវិធី Federal Retail Pharmacy Program សូមចូលទៅកាន់ [www.vaccinefinder.org](http://www.vaccinefinder.org)។ កម្មវិធី Vaccine Finder ត្រូវបានដំណើរការដោយរដ្ឋាភិបាលសហព័ន្ធ។

មានការគ្រើនរំពងសំខាន់ៗមួយចំនួន នៅពេលផ្តល់ការចាក់វ៉ាក់សាំងទៅដល់អនីតិជន៖

- Pfizer-BioNTech គឺជាវ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 តែមួយគត់ដែលទទួលបានការអនុញ្ញាតសម្រាប់ អ្នកដែលមានអាយុ 16ឆ្នាំឡើងទៅ។ Moderna និង Johnson & Johnson បានទទួលការអនុញ្ញាត សម្រាប់អ្នកដែលមានអាយុ 18ឆ្នាំឡើងទៅនៅពេលនេះ។ សូមធ្វើការផ្ទៀងផ្ទាត់ថាតើប្រភេទ វ៉ាក់សាំងណាមួយដែលមាននៅទីតាំងនោះ មុនពេលធ្វើការណាត់ជួប។
- អ្នកដែលមានអាយុ 16 ឬ 17ឆ្នាំ អាចនឹងចាំបាច់ត្រូវមានការយល់ព្រមពីឪពុកម្តាយឬអាណាព្យាបាល ដើម្បីទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំង។ អ្នកផ្តល់សេវាអាចមានលក្ខខណ្ឌតម្រូវខុសៗគ្នាសម្រាប់ការរៀបចំ ឯកសារយល់ព្រម ដូចនេះ សូមធ្វើការហៅទូរសព្ទទៅជាមុនដើម្បីដឹងថាតើមានត្រូវការអ្វីខ្លះ។
- **សូមកុំស្វែងរក ឬធ្វើការណាត់ជួបសម្រាប់អនីតិជនដែលមិនមានសិទ្ធិទទួលបាន។**

សម្រាប់ទីតាំងចាក់វ៉ាក់សាំងជំនួយដែលដំណើរការដោយ Snohomish County Vaccine Taskforce អ្នកដែល  
មានអាយុ 16ឆ្នាំឡើងទៅអាចទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងដោយមានការអនុញ្ញាតពីឪពុកម្តាយឬអាណាព្យាបាល  
សម្រាប់វ៉ាក់សាំង Pfizer។ ឪពុកម្តាយដែលជាមនុស្សពេញវ័យ ឬអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់ ត្រូវតែអមដំណើរជាមួយ  
អ្នកដែលមានអាយុក្រោម 18ឆ្នាំ ទៅកាន់កន្លែងណាត់ជួបទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំង  
ដើម្បីចុះហត្ថលេខាអនុញ្ញាតនៅនឹងកន្លែង។ ពួកគេត្រូវតែកាន់ឯកសារបញ្ជាក់អត្តសញ្ញាណ  
ដើម្បីបង្ហាញពីភស្តុតាងបញ្ជាក់អាយុរបស់អនីតិជន ដូចជាប័ណ្ណបើកបរ ឬសៀវភៅសិក្សាជាដើម។

វ៉ាក់សាំងសម្រាប់កុមារតូចៗ កំពុងតែស្ថិតក្នុងការសាកល្បង។ ព័ត៌មានទាំងអស់នេះគឺជាព័ត៌មានដ៏គួរឲ្យរីករាយ  
និងផ្តល់នូវក្តីសង្ឃឹមជាខ្លាំង ប៉ុន្តែវាមានន័យថា យើងនៅតែត្រូវការពេលវេលាជាច្រើនខែទៀត ទម្រង់  
តែមានវ៉ាក់សាំងមានផ្តល់ជូនដល់មនុស្សគ្រប់វ័យ។ កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែង  
ផ្តល់ការចាក់វ៉ាក់សាំងបន្ទាន់ជូនដល់មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់នៅក្នុងប្រទេស នៅតែជាអាទិភាពចម្បង  
របស់ពួកយើង។

រហូតទាល់តែវ៉ាក់សាំងសម្រាប់កុមារអាយុ 15ឆ្នាំចុះក្រោម ត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យប្រើប្រាស់ដោយ FDA ពុំនោះទេ យុវ  
ជន ក្រុមគ្រួសារ និងបុគ្គលិក ចាំបាច់ត្រូវធានាថា រាល់វិធានការការពារទាំងអស់របស់ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ  
ត្រូវបានអនុវត្តតាមការយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន។ នេះមានន័យថាត្រូវមានការដាក់កម្រិតចំពោះការជួបជុំ ការពាក់ម៉ាស់

Snohomish Health District  
លិខិតផ្ញើទៅសាលារៀន - ការគ្រើនរំពួកពីការការពារជំងឺ COVID  
ថ្ងៃទី16 ខែមេសា ឆ្នាំ2021

និងការរក្សាគម្លាតពីអ្នកដែលពួកគេមិនរស់នៅជាមួយគ្រប់ពេល និងការលាងដៃ ឬការប្រើប្រាស់ទឹកលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។

ដោយសេចក្តីគោរពរាប់អាន  
Chris Spitters



Christopher Spitters, MD, MPH  
មន្ត្រីសុខាភិបាល