17 កញ្ញា 2021

ឆ្លើយតប៖ ការក្រើនរំលឹកអំពីការបង្ការជំងឺ COVID-19

ជូនចំពោះសិស្សានុសិស្ស ក្រុមគ្រួសារ និងបុគ្គលិកទាំងអស់ជាទីរាប់អាន

ពិតជារំភើបរីករាយណាស់ដែលបានឃើញសិស្សានុសិស្ស គ្រូបង្រៀន និងបុគ្គលិកទាំងអស់វិលត្រឡប់មកកាន់ថ្នាក់រៀនវិញ។ សាលារៀននិងថ្នាក់ដឹកនាំរបស់អ្នក បានបំពេញកិច្ចការដ៏សំខាន់ក្នុងការរៀបចំគ្រឹះស្ថានសិក្សា ដើម្បីស្វាគមន៍មនុស្សគ្រប់គ្នាឲ្យវិលត្រឡប់មកកាន់បរិវេណសាលារៀនវិញ។ ការឆ្លងជំងឺ COVID គឺមានច្រើននៅក្នុងខោនធី Snohomish នៅពេលនេះ។ ហេតុដូច្នេះ យើងចង់ចែករំលែកការក្រើនរំលឹកសំខាន់ៗមួយចំនួន។

អនុវត្តតាមការណែនាំស្តីពីការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក
យើងដឹងថាវាអាចជារឿងគួរឲ្យភ័យខ្លាចនិងធុញថប់បំផុតដែលរកឃើញថាអ្នកឬសិស្សរបស់អ្នកមានជំងឺ COVID-19 ឬជាបុគ្គលដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនៃករណីឆ្លងជំងឺនេះ។ វាក៏អាចមានការយល់ច្រឡំផងដែរ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងស្តាប់ព័ត៌មានខុសៗគ្នា និងផ្ទុយស្រឡះពីគ្នា។ នេះគឺជាការណែនាំដែលបានកំណត់សម្រាប់គ្រប់សាលារៀននិងមណ្ឌលថែទាំកុមារទាំងអស់នៅក្នុងខោនធី Snohomish ពាក់ព័ន្ធនឹងការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក។

- <u>ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ករណីឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់</u>
  បុគ្គលដែលមានតេស្ត COVID-19 វិជ្ជមាន ត្រូវតែដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ ឆ្ងាយពីអ្នកដទៃនៅក្នុងគ្រួសារ ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច 10ថ្ងៃ។ សិស្សានុសិស្សនិងបុគ្គលិកអាចបញ្ចប់ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក បន្ទាប់ពី៖
  - 10ថ្ងៃបានកន្លងផុតទៅ គិតចាប់ពីរោគសញ្ញាចាប់ផ្តើមកើតមាន ឬ ថ្ងៃធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន បើសិនជាមិនចេញរោគសញ្ញាទេ និង
  - រោគសញ្ញាបានធូរស្បើយ និង
  - រយៈពេលយ៉ាងតិច 24ម៉ោង គិតចាប់ពីគ្រុនក្តៅណាមួយបានបាត់ទៅវិញដោយមិនបានប្រើថ្នាំ។

- <u>គ្មានការធ្វើចត្តាឡីស័កសម្រាប់បុគ្គលដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ចំនួន</u>
  ប្រសិនបើសិស្សបានចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ចំនួន ឬបុគ្គលិកទទួលបានដំណឹងថាពួកគេជាបុគ្គលដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ពួកគេមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ដរាបណាពួកគេមានសុខភាពល្អ និងគ្មានរោគសញ្ញា។ ពួកគេគួរស្វែងរកការធ្វើតេស្តក្នុងរយៈពេល 3-5ថ្ងៃក្រោយការប៉ះពាល់ចុងក្រោយ។ ប្រសិនបើពួកគេកើតមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID ពួកគេគួរតែរាយការណ៍ប្រាប់ទៅសាលារៀន បន្តសម្រាកនៅផ្ទះ និងស្វែងរកការធ្វើតេស្តឲ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។

- <u>ការធ្វើចត្តាឡីស័កសម្រាប់សិស្ស/បុគ្គលិកដែលមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ</u>
  អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធដែលមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញត្រូវតែធ្វើចត្តាឡីស័ករយៈពេល 14ថ្ងៃ លើកលែងតែសាលារៀនរបស់អ្នកផ្តល់ជូនការធ្វើចត្តាឡីស័កដែលត្រូវបានកែសម្រួល។
  ល្អបំផុតពួកគេគួរតែធ្វើតេស្តភ្លាមៗ <u>និង</u>ធ្វើតេស្តម្តងទៀតក្នុង រយៈពេល <u>5-7</u>ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ចុងក្រោយ។ ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តចំនួនពីរដងមិនអាចធ្វើទៅបាន អញ្ចឹងសូមធ្វើតេស្តម្តងក្នុងរយៈពេល 5-7ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់។ **<u>សិស្ស និងបុគ្គលិកដែលមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំងហើយត្រូវតែស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល</u>**

<u>14ថ្ងៃពេញ ទោះបីជាលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានក៏ដោយ ឬប្រសិនបើសាលារៀនរបស់អ្នកផ្តល់ជូនការធ្វើចត្តាឡីស័កដែលត្រូវបានកែសម្រួល។</u>
សូមចាំថារយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័កអាចនឹងមានរយៈពេលវែងប្រសិនបើករណីកើតជំងឺដែលត្រូវបានបញ្ជាក់គឺជាសមាជិកគ្រួសារ។

យើងក៏កំពុងទទួលបានការស្នើសុំពីសិស្សនិងឪពុកម្តាយដែលប្តឹងតវ៉ាចំពោះការធ្វើចត្តាឡីស័កឬការភាន់ច្រឡំ ដោយសារតែគ្លីនិកឬអ្នកផ្តល់សេវាប្រាប់ពួកគេថាពួកគេរួចផុតពីការបិទខ្ទប់។ ប៉ុន្តែ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព មិនមានសិទ្ធិអំណាចក្នុងការផ្លាស់ប្តូររយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័កដែលបានកំណត់ដោយសាលារៀនឬផ្នែកសុខភាពសាធារណៈទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរឬក្តីកង្វល់អំពីភាពខុសគ្នារវាងអ្វីដែលអ្នកបានស្តាប់ឮពីសាលារៀនឬផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ និងអ្វីដែលអ្នកស្តាប់ឮពីគ្រូពេទ្យគ្លីនិក សូមបន្តស្ថិតនៅក្នុងការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងទាក់ទងទៅសាលារៀនសម្រាប់ការណែនាំបន្ថែម។

សម្រាកនៅផ្ទះពេលមានជំងឺ
កម្មវិធីតាមដានទំនាក់ទំនងនៅមណ្ឌលសុខភាព Snohomish កំពុងជួបប្រទះករណីអ្នកឆ្លងជំងឺជាច្រើនដែលបានចូលមកមកាន់សាលារៀន ព្រឹត្តិការណ៍កីឡា កន្លែងធ្វើការឬការជួបជុំ ខណៈពេលដែលពួកគេមានចេញរោគសញ្ញា។ អ្នកខ្លះមានគ្រុនក្តៅឬក្អក ចំណែកអ្នកខ្លះទៀតគិតថាពួកគេគ្រាន់តែមានប្រតិកម្មអាលែកហ្ស៊ីតែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកឬសិស្សរបស់អ្នកមិនស្រួលខ្លួន សូមសម្រាកនៅផ្ទះរហូតដល់រោគសញ្ញាបាត់ទៅវិញ។
ទទួលការធ្វើតេស្ត
គួរឲ្យសោកស្តាយ យើងក៏ស្តាប់ឮរបាយការណ៍អំពីឪពុកម្តាយឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដែលស្នើសុំកុំឲ្យពលរដ្ឋទទួលការធ្វើតេស្តដើម្បីចៀសផុតពីរយៈពេលដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬរយៈពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក។ យើងរកពាក្យមកថ្លែងប្រាប់ពុំបានថាការធ្វើតេស្ត ការដាក់ករណីអ្នកឆ្លងជំងឺឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងការធ្វើចត្តាឡីស័កបុគ្គលប៉ះពាល់នឹងជំងឺនេះ គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងប៉ុណ្ណា ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងវីរុសនេះ។ យើងមិនអាចរារាំងការចម្លងជំងឺ ឬបង្ការអ្នកដទៃកុំឲ្យមានជំងឺ ដោយមិនមានវិធានការទាំងនេះទេ។

រោគសញ្ញាជំងឺ COVID អាចរួមមានរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ៖

- គ្រុនក្តៅ
- ព្រឺរងារ
- ក្អក
- ពិបាកដកដង្ហើម
- អស់កម្លាំង
- ឈឺសាច់ដុំ និងឈឺខ្លួនប្រាណ
- ឈឺក្បាល
- ឈឺក
- ហៀរសំបោរ ឬតឹងច្រមុះ
- ការបាត់បង់រសជាតិនិងក្លិនក្នុងពេលថ្មីៗ

ប្រសិនបើរោគសញ្ញាកើតមាន មិនថាបានចាក់វ៉ាក់សាំងឬអត់នោះទេ ត្រូវស្វែងរកការធ្វើតេស្តតាមរយៈអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក គ្លីនិកឬឱសថស្ថាន ឬជួបពិគ្រោះជាមួយយើងតាមអនឡាញតាមរយៈwww.snohd.org/testing.
អ្នកដែលគ្មានសេវាអ៊ីនធឺណិត ឬដែលត្រូវការជំនួយភាសា អាចទាក់ទងទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងតាមទូរសព្ទរបស់មណ្ឌលសុខភាព តាមរយៈលេខ 425.339.5278 ដើម្បីកំណត់ពេលណាត់ជួបធ្វើតេស្ត។ មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងទូរសព្ទបើកដំណើរការពីម៉ោង 8:30 ព្រឹកដល់ម៉ោង 4:30 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។ អ្នកទូរសព្ទក្រោយម៉ោងធ្វើការ ឬនៅថ្ងៃចុងសប្តាហ៍ អាចផ្ញើសារជាអក្សរដែលនឹងត្រូវបានឆ្លើយតបនៅថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់។

ពលរដ្ឋគួរតែបន្តនៅផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ រហូតដល់លទ្ធផលបានប្រគល់ត្រឡប់មកវិញ។ ពិតជាត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើចាំបាច់។ ចាំថាត្រូវទូរសព្ទទៅជាមុន ដើម្បីឲ្យពួកគេដឹងថាអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរមក និងចាត់វិធានការបម្រុងប្រយ័ត្នឲ្យបានសមស្រប។

ទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំង
ជាការក្រើនរំឭក នៅមានវិធីជាច្រើនទៀតក្នុងការស្វែងរកការណាត់ជួបពិគ្រោះអំពីវ៉ាក់សាំងដែលមានផ្តល់ជូន។ ទាក់ទងទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក ឱសថស្ថានតាមមូលដ្ឋាន ឬចូលទៅកាន់ www.snohd.org/covidvaccine សម្រាប់ធនធានបន្ថែម។

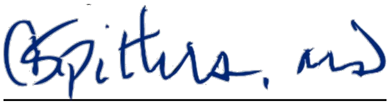
មានការក្រើនរំលឹកសំខាន់ៗមួយចំនួន នៅពេលចាក់វ៉ាក់សាំងជូនដល់អនីតិជន៖

- បច្ចុប្បន្ន Pfizer-BioNTech គឺជាវ៉ាក់សាំង COVID-19 តែមួយគត់ដែលទទួលបានការអនុញ្ញាតសម្រាប់អ្នកដែលមានអាយុ 12ឆ្នាំឡើងទៅ។ Moderna និង Johnson & Johnson ត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់តែអ្នកដែលមានអាយុ 18ឆ្នាំឡើងទៅតែប៉ុណ្ណោះនៅពេលនេះ។ សូមផ្ទៀងផ្ទាត់យីហោផលិតផលដែលមាននៅតាមទីតាំង មុនពេលធ្វើការណាត់ជួប។
- អ្នកដែលមានអាយុ 12-17ឆ្នាំ នឹងត្រូវការការយល់ព្រមពីឪពុកម្តាយឬអាណាព្យាបាលដើម្បីទទួលបានវ៉ាក់សាំង។ អ្នកផ្តល់សេវាអាចមានលក្ខខណ្ឌតម្រូវផ្សេងទៀតសម្រាប់ការរៀបចំឯកសារយល់ព្រម ដូច្នេះសូមពិនិត្យមើលគេហទំព័រ ឬទូរសព្ទជាមុនដើម្បីស្វែងយល់ថាតើត្រូវការអ្វីខ្លះសម្រាប់ការយល់ព្រមរបស់ឪពុកម្តាយ។
- **សូមកុំស្វែងរក ឬកំណត់ពេលណាត់ជួបសម្រាប់អនីតិជនដែលគ្មានសិទ្ធិទទួល**

តេស្តពិសោធន៍សាកល្បងកំពុងតែអនុវត្តទៅលើវ៉ាក់សាំងសម្រាប់កុមារតូចៗ។ លុះត្រាតែវ៉ាក់សាំងត្រូវបានអនុញ្ញាតដោយរដ្ឋបាលចំណីអាហារនិងឱសថសហព័ន្ធ (FDA) សម្រាប់អ្នកដែលមានអាយុ 11ឆ្នាំចុះក្រោម ពុំនោះទេ ចាំបាច់ត្រូវឲ្យមនុស្សពេញវ័យ គ្រួសារ និងបុគ្គលិកធ្វើការជានាថារាល់វិធានការបង្ការផ្នែកសុខភាពសាធារណៈទាំងអស់ ត្រូវបានអនុវត្តជាប់ជានិច្ច។ នេះមានន័យថា ត្រូវពាក់ម៉ាស់ពេលចេញក្រៅផ្ទះ ផ្អាកការជួបជុំក្នុងសង្គមដែលមិនចាំបាច់ រក្សាគម្លាតឆ្ងាយពីមនុស្សដែលពួកគេមិនរស់នៅជាមួយ រក្សាឲ្យមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងទីតាំងក្នុងអាគារ និងលាងសម្អាតដៃ ឬប្រើទឹកលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់។

សូមអរគុណដល់អ្នកនិងសិស្សរបស់អ្នក សម្រាប់ភាពអត់ធ្មត់និងស្មារតីលះបង់ នៅអំឡុងពេលដ៏លំបាកទាំងនេះ។

ដោយសេចក្តីគោរពរាប់អាន



Christopher Spitters, MD, MPH
មន្ត្រីសុខាភិបាល