

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតសង្គម ប្រព័ន្ធកាយ

## បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ:

10/27/20: បានបន្ថែមការណែនាំទាក់ទងនឹងការប្រមូលផ្តុំទ្រង់ទ្រាយតូច និងគំណាសម្រាប់បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា និងបុគ្គលដែលនៅដាច់ដោយឡែក និងធ្វើចត្តាឡីស័ក (នៅដាច់ពីគេ)។

Public Health កំពុងស្នើសុំឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាចូលរួមចំណែករបស់ខ្លួន ដើម្បីជួយពន្លឿនការរីករាលដាលនៃមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើងដោយអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គម។ នេះមានន័យថា ជាការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ដើម្បីការពារខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃ រួមទាំងអ្នកដែលអាចមានហានិភ័យ (risk) ច្រើនបំផុត។

កំណត់សម្គាល់: មនុស្សដែលឈឺ ឬអ្នកដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 គួរតែមានវិធានការណែនាំដាច់ខាតការរក្សាគម្លាតសង្គម ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងទៅអ្នកដទៃ។ មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាស្រដៀងនឹងជំងឺ COVID-19 គួរទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន និងពិចារណាធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 (មើល [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរោគសញ្ញា)។ បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 គួរនៅដាច់ដោយឡែក និងមើល [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation) សម្រាប់ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ បុគ្គលដែលជាអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 គួរធ្វើចត្តាឡីស័ក (មើល [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) សម្រាប់ការណែនាំ)។

## តើការរក្សាគម្លាតសង្គមគឺជាអ្វី?

ការរក្សាគម្លាតសង្គមមានន័យថា ការស្ថិតនៅផ្ទះ ការចៀសវាងហ្វូងមនុស្ស និងការស្ថិតនៅគំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។

## តើហេតុអ្វីបានជាមនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវបានស្នើឱ្យអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គម?

នៅពេលអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 ក្អក កណ្តាស់ឬនិយាយ ដំណក់ទឹកតូចៗចេញពីច្រមុះ ឬមាត់របស់ពួកគេ អាចធ្វើដំណើរបាន 3-6 ហ្វីត។ មនុស្សអាចឆ្លងបានប្រសិនបើពួកគេដកដង្ហើមចូលនូវដំណក់ទឹកតូចៗទាំងនេះ ឬដំណក់ទឹកទើរនៅលើភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់ពួកគេ។ មនុស្សដែលប៉ះពាល់ផ្ទៃ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើនោះ និងបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់ខ្លួន ក៏អាចនឹងឆ្លងជំងឺ COVID-19 បានផងដែរ ប៉ុន្តែវាមិនត្រូវបានគេគិតថាជាវិធីចម្បងដែលជំងឺនេះរីករាលដាលឡើយ។ មនុស្សមួយចំនួនឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដោយមិនចេញរោគសញ្ញាឡើយ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែអាចចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃបាន។

ពេលវេលាកាន់តែតិច ដែលយើងចំណាយក្នុងគំលាត 6 ហ្វីតពីគ្នា ហើយមនុស្សដែលយើងប្រាស្រ័យទាក់ទងកាន់តែតិច យើងកាន់តែបន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 បានកាន់តែច្រើន។

បទបញ្ជាផ្លូវច្បាប់ត្រូវបានកែប្រែដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យអាជីវកម្ម សេវាកម្ម និងទីកន្លែងលំហែកាន់តែច្រើនបើកដំណើរការឡើងវិញនៅក្នុងខោនធី Los Angeles។ ដើម្បីមើលព័ត៌មានចុងក្រោយបំផុត សូមចូលទៅកាន់ [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm) ទោះបីជាមានទីកន្លែងកាន់តែច្រើនសម្រាប់ទៅលេង ដោយសារសេចក្តីបង្គាប់ឱ្យស្ថិតនៅផ្ទះ (Stay at Home Order) ត្រូវបានដកចេញក៏ដោយ ការការពារល្អបំផុតប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 នៅតែជាការដាក់កម្រិតចំនួនមនុស្សផ្សេងៗគ្នាដែលអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយ ការអនុវត្តគម្លាតរាងកាយ ការលាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ ការចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកដោយមិនបានលាងដៃ និងការពាក់របាំងមុខស្អាតនៅពេលប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃមកពីខាងក្រៅគ្រួសាររបស់អ្នក។

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតសង្គម ប្រាកដ

ការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពខាងក្នុងអគារជាមួយនរណាម្នាក់ដែលអាចបានឆ្លងមេរោគ អាចបង្កើនហានិភ័យ (risk) របស់អ្នកក្នុងការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 ជាពិសេសនៅក្នុងទីកន្លែងដែលមាន ខ្យល់ចេញចូលតិច។ ហេតុនេះហើយបានជាការនៅខាងក្រៅអគារគឺមានសុវត្ថិភាពជាង។

## តើខ្ញុំអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គមដោយរបៀបណា?

- ស្ថិតនៅផ្ទះឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ចៀសវាងទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើននៅជុំគ្នា។
- រក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- ធ្វើការ ឬសិក្សាពីផ្ទះ បើអាចធ្វើបាន។
- ចៀសវាងការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់។
- ចៀសវាងការប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ប្រសិនបើអាច។
- ចៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្ស - ជំនួសឲ្យការចាប់ដៃ សូមប្រើវិធីផ្សេងដើម្បីស្វាគមន៍ អ្នកដទៃដែលមិនពាក់ម៉ាស់ ឬស្ថិតនៅជិតជាង 6 ហ្វីត។

ប្រសិនបើអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ទៅទិញភ្នំ ទៅធ្វើការ ឬចូលរួមក្នុង សកម្មភាពផ្សេងៗ សូមធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) ដូចជា៖

- កំណត់ចំនួនពេលវេលាដែលអ្នកចំណាយពេលជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ។
- កំណត់ចំនួនមនុស្សខុសៗគ្នាដែលអ្នកចំណាយពេលជាមួយ។
- រក្សាចម្ងាយឆ្ងាយពីអ្នកដទៃតាមដែលអាចធ្វើបាន ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេក្អក ឬកណ្តាស់។
- ពាក់ម៉ាស់មុខដែលធ្វើពីក្រណាត់។ ធ្វើឲ្យប្រាកដថាប្រើវាបានសមស្រប ចូរមើល [ការណែនាំសម្រាប់ ការពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ](#) (Guidance for Cloth Face Coverings) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។ ទារក និងកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខទេ។ កុមារដែលមានអាយុចន្លោះពី 2 ទៅ 8 ឆ្នាំ គួរតែប្រើវា ប៉ុន្តែស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់មនុស្សធំដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថាកុមារអាចដកដង្ហើម បានយ៉ាងសុវត្ថិភាព និងចៀសវាងការស្ទុះខ្យល់ ឬថប់ដង្ហើម។ នរណាម្នាក់ដែលបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬបាត់បង់ស្ទារ ឬមិនអាចដោះម៉ាស់ ឬក្រណាត់បាំងមុខដោយមិនមានជំនួយ មិនគួរពាក់វាឡើយ។ អ្នកដែលត្រូវបានណែនាំមិនឲ្យពាក់ក្រណាត់បាំងមុខដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រក៏ត្រូវបានលើកលែង ផងដែរ។
- ព្យាយាមទៅកន្លែងផ្សេងៗនៅពេលដែលមិនសូវរវល់។
- ចៀសវាងការប៉ះផ្ទៃផ្សេងៗនៅតាមទីសាធារណៈ នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ញឹកញាប់ជាប្រចាំ។
- លាងសម្អាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ផ្ទៃផ្សេងៗនៅតាមទីសាធារណៈ និងមុន ពេលបរិភោគអាហារ និងចៀសវាងការប៉ះមុខរបស់អ្នកជាមួយនិងដៃមិនទាន់លាងសម្អាត។

## ការប្រមូលផ្តុំជាមួយមនុស្សនៅក្រៅគ្រួសាររបស់អ្នក

កាលណាអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកមានទំនាក់ទំនងដោយផ្ទាល់ជាមួយមនុស្សកាន់តែតិច ហានិភ័យ (risk) របស់អ្នកក្នុងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 គឺមានកាន់តែទាប។ អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវបានអនុញ្ញាត ឲ្យប្រមូលផ្តុំជាមួយគ្រួសារមួយឬពីរផ្សេងទៀត ដរាបណា៖

- ការប្រមូលផ្តុំគឺនៅខាងក្រៅ និងមានរយៈពេលមិនលើសពី 2 ម៉ោង
- មនុស្សគ្រប់គ្នាពាក់ម៉ាស់
- មនុស្សគ្រប់គ្នាស្ថិតក្នុងគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីមនុស្សដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសារ។

បើសិនជាអ្នកពិតជាជ្រើសរើសធ្វើការប្រឡូយនេះ វាមានសុវត្ថិភាពជាងក្នុងការជួបជុំជាមួយគ្រួសារ 1-2 ដ ដែលៗជាជាងជាមួយក្រុមខុសគ្នា។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមអំពីការប្រមូលផ្តុំឯកជន សូមមើលការណែនាំ



# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតសង្គម ប្រុងប្រយ័ត្ន

នាំអំពីការប្រមូលផ្តុំឯកជនទ្រង់ទ្រាយតូច ([small private gatherings](#))។

## ម្ហូបអាហារ និងរបស់ចាំបាច់ផ្សេងៗទៀត

- មានសមាជិកម្នាក់ក្នុងគ្រួសារដើម្បីទៅទិញទំនិញទំនាក់ទំនង។ ទៅនៅពេលវាមិនសូវរវល់ ហើយស្តុកទុកនូវសំភារៈចាំបាច់នានា ដូច្នេះអ្នកមិនចាំបាច់ចេញទៅខាងក្រៅញឹកញាប់ ហើយត្រូវរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃទៀតបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវាដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារ ការបើកចូល ឬការយកទៅបរិភោគខាងក្រៅដរាបណាមនុស្សគ្រប់គ្នាអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។ បើសិនជាអ្នកបានជ្រើសរើសបរិភោគអាហារនៅក្នុងហាងកាហ្វេ ឬកោដនីយដ្ឋាន ចូរប្រាកដថាអនុវត្តតាមវិធានការណ៍ផ្សេងៗដែលពួកគេដាក់ឱ្យអនុវត្តសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ។ ប្រសិនបើអ្នកបញ្ជាទិញអ្វីមួយសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ចូរបង់ប្រាក់និងផ្តល់ប្រាក់ជំនាញអេឡិចត្រូនិកហើយស្នើសុំឱ្យទុកទំនិញនៅខាងក្រៅទ្វាររបស់លោកអ្នក។ យកអាហារចេញពីកញ្ចប់ និងប្រអប់ដឹកជញ្ជូននោះ ហើយបោះកញ្ចប់ចោល។ លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីចាត់ចែងកញ្ចប់ចោលនោះ។
- បើសិនជាអ្នកមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺដោយសារជំងឺ COVID-19 ចូរស្នើសុំឱ្យយកម្ហូបអាហារ សម្ភារៈវេជ្ជសាស្ត្រ និងរបស់របរសំខាន់ៗផ្សេងទៀតទៅដល់មាត់ទ្វាររបស់អ្នកតាមរយៈគ្រួសារ អ្នកជិតខាង ឬសេវាកម្មដឹកជញ្ជូន។ ទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រធនធាន Public Health ([ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)) បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការទទួលម្ហូបអាហារ និងរបស់របរសំខាន់ៗផ្សេងទៀត។

## ចំណាំ:

- ពិភាក្សាជាមួយនិយោជករបស់អ្នកអំពីជម្រើសដើម្បីធ្វើការពីផ្ទះ។
- ហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ ឬនៅខាងក្រៅ - អ្នកអាចដើរ រត់ ឬជិះកង់ ដរាបណាអ្នកស្ថិតនៅគម្លាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- ចៀសវាងភាពឯកោដោយប្រើបច្ចេកវិទ្យា និងទូរសព្ទដើម្បីទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារឱ្យបានញឹកញាប់។
- ថែរក្សាគ្នាទៅវិញទៅមក - ពិនិត្យតាមទូរសព្ទជាមួយមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកជិតខាងដែលងាយរងគ្រោះពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានបញ្ហាចល័តចុះឡើង។ ផ្តល់ជំនួយ ខណៈពេលដែលនៅតែធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំពីការរក្សាគម្លាតសង្គម។
- ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យឬពេទ្យឆ្លើយតបសំណួររបស់អ្នកមុនពេលទៅជួប។ ពិនិត្យមើលគេហទំព័ររបស់ពួកគេ ឬទូរសព្ទទៅដើម្បីរកមើលថាតើពួកគេផ្តល់ជូនការថែទាំតាមទូរសព្ទ (telemedicine) ឬដំបូន្មានតាមទូរសព្ទឬក៏អត់។
- ទទួលបានព័ត៌មានតាមរយៈប្រភពដែលអាចជឿជាក់បាន សម្រាប់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវចុងក្រោយបំផុតអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។

## ភាពតានតឹង

- ការរក្សាគម្លាតរាងកាយគឺមានភាពតានតឹង។ គេហទំព័រជំងឺ COVID-19 ([COVID-19 webpage](#)) របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត ខោនធី Los Angeles (LACDMH) និងគេហទំព័រ 211LA, [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) ផ្តល់ជូនធនធានក្នុងតំបន់ដើម្បីដោះស្រាយតម្រូវការ និងក្តីកង្វល់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព។ ការណែនាំនិងធនធានមាននៅលើគេហទំព័រ CDC [ការដោះស្រាយភាពតានតឹង](#) ផងដែរ។ ប្រជាពលរដ្ឋក្នុងខោនធី LA ក៏អាចចូលប្រើដោយសេរីទៅកាន់ [Headspace Plus](#) កម្រងធនធាននៃការចម្រើនស្មារតី និងការសមាជិកផងដែរ។
- សម្រាប់ជំនួយ ចូរជជែកជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយ 24/7 នៃមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងក្រសួងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ (800) 854-7771។



# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតសង្គម ប្រពន្ធកាយ

## ការរាយការណ៍ពីការមាក់ងាយ (Stigma)

ខោនធីប្រែប្រួលធានាអះអាងថាពលរដ្ឋទាំងអស់ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ទទួលបានការគោរព និងសេចក្តីអាណិតអាសូរ។ យើងត្រូវតែបែងចែកការពិតចេញពីការភ័យខ្លាច និងការពារប្រឆាំងការមាក់ងាយ។ ការផ្ទុះជំងឺមិនមែនជាលេសដើម្បីផ្សព្វផ្សាយការប្រកាន់ពូជសាសន៍ និងការមាក់ងាយនោះទេ។ បើសិនជាអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ ជួបប្រទះការមាក់ងាយដោយសារពូជសាសន៍ សញ្ជាតិដើម ឬអត្តសញ្ញាណផ្សេងទៀត សូមរាយការណ៍ករណីនេះ។ អ្នកអាចរាយការណ៍អំពីបទឧក្រិដ្ឋកម្មស្តាប់ (hate crime) ការស្តាប់ខ្លឹម និងឧប្បត្តិហេតុនៃការសម្តែងកំរាមនៅក្នុង Los Angeles County មិនថាឧក្រិដ្ឋកម្មត្រូវបានប្រព្រឹត្តិឬក៏អត់នោះទេ។ ចូរទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានរបស់ Los Angeles County លេខ 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24/7 ឬផ្ញើរបាយការណ៍ តាមអនឡាញនៅ៖ <https://www.211a.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>។

## ធនធាន៖

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកសេវាកម្មសង្គមផ្សេងៗ រុក្ខចាំបាច់នានា ដូចជាអាហារ ឬការថែទាំសុខភាព សូមទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬចូលទៅកាន់ [គេហទំព័រធនធានរបស់ Public Health](#)។ បើសិនជាអ្នកត្រូវការនិយាយជាមួយ នរណាម្នាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬខ្សែទូរសព្ទជំនួយ 24/7 របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ (800) 854-7771។

ចូលទៅកាន់គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណារបស់ DPH <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> សម្រាប់ព័ត៌មានដែលអាចទាញយកបាន និងបោះពុម្ពជាភាសាជាច្រើនស្តីពីប្រធានបទដូចជា៖

- [ការសម្អាតនៅផ្ទះ](#)
- [ការលាងសម្អាតដៃ](#)
- [ការណែនាំសម្រាប់ការពាក់គម្របមុខដែលធ្វើពីក្រណាត់](#)
- [សេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ](#) សម្រាប់អ្នកដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយជំងឺ COVID-19
- [ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ](#) សម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19
- [ការណែនាំអំពីការថែទាំនៅផ្ទះ](#) សម្រាប់អ្នកដែលឈឺ

