



សម្រាប់ការណែនាំថ្មីៗបំផុត សូមពិនិត្យមើលតាមរយៈគេហទំព័រនេះ: ph.lacounty.gov/fullyvax។

ការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សដទៃ

ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលមាននៅសហរដ្ឋអាមេរិកនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ អាចការពារអ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពីការឆ្លងមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 រួមទាំងមេរោគប្រភេទ Delta ផងដែរ។ អ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញអាចធ្វើសកម្មភាពបានច្រើន ហើយមានការរីកបន្តិចជាងអ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ។

ការចម្លងមេរោគវាយទម្លុះ:

អ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញភាគតិចណាស់បានឆ្លងមេរោគ COVID-19 ប្រភេទ Delta។ “ការចម្លងមេរោគវាយទម្លុះ” ទាំងនេះត្រូវបានរំពឹងថានឹងកើតឡើង ទោះបីថ្នាំបង្ការមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ក៏ដោយ។ ជាសំខាន់នោះ ការចម្លងមេរោគវាយទម្លុះ ជាធម្មតាបណ្តាលឱ្យមានជំងឺស្រាលៗប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ហានិភ័យរបស់អ្នកក្នុងការឆ្លង កើតជំងឺដែលមានចេញនូវរោគសញ្ញា ហើយជាពិសេសការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬការស្លាប់គឺស្ថិតនៅកម្រិតកាន់តែទាបជាង ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ទិន្នន័យថ្មីបានបង្ហាញថាបុគ្គលដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការមួយចំនួន ហើយផ្ទុកមេរោគប្រភេទ Delta អាចចម្លងមេរោគនេះទៅអ្នកដទៃ។ កត្តានេះទំនងត្រឹមតែជាផ្នែកតូចមួយនៃការរីករាលដាលនៃមេរោគប៉ុណ្ណោះ។

ទោះបីជាអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ពេញលេញហើយក៏ដោយ ក៏នៅតែបន្តប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃ ដោយរួមមាន:

- ពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អនៅពេលតម្រូវការចាំបាច់ - រួមទាំងទីកន្លែងសាធារណៈដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់ រួមមានទីតាំងការងារ សាលារៀន K-12 និងនៅព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) នៅខាងក្រៅអគារក្នុងខោនធី Los Angeles (សូមមើលខាងក្រោម)
- លាង (ឬប្រើទឹកអនាម័យលាង) សម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។
- នៅតែឆ្ងុះ នៅពេលអ្នកឈឺ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អ្នកគួរតែនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ពិស្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ហើយធ្វើតេស្តរកមេរោគ។

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវរំពឹងទុកបន្ទាប់ពីអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការ រួមទាំងផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំបង្ការនិងវិធានការណ៍ សូមស្វែងយល់តាមរយៈ: [បន្ទាប់ពីអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការ](#)។

តើខ្ញុំត្រូវបានចាត់ទុកថាបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញនៅពេលណា?

អ្នកត្រូវបានគេចាត់ទុកថា បានចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ពេញលេញគឺគិតចាប់ពី ពីរ (2) សប្តាហ៍បន្ទាប់ពី:

- អ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ប្រភេទ Johnson & Johnson (J&J)/Janssen ឬ
- អ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដូសទីពីរនៃប្រភេទ Pfizer ឬ Moderna រួចរាល់ហើយ ឬ
- អ្នកបានបញ្ចប់ការចាក់ជាលំដាប់នៃថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19

អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានចុះបញ្ជីថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដូចខាងក្រោមសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់:

- ថ្នាំបង្ការ Pfizer-BioNTech (ឧទាហរណ៍ COMIRNATY, Tozinameran)
- ថ្នាំបង្ការ Moderna
- ថ្នាំបង្ការ Johnson & Johnson (Janssen)
- ថ្នាំបង្ការ AstraZeneca-Oxford (ឧទាហរណ៍ Covishield, Vaxzevria)
- ថ្នាំបង្ការ Sinopharm
- ថ្នាំបង្ការ Sinovac





ខោនធី Los Angeles

នៅពេលអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ

ប្រភេទណាមួយដែលត្រូវបានចុះបញ្ជីអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់ដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)។

ព័ត៌មានសំខាន់សម្រាប់អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពសាំខ្សោយ

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព ឬកំពុងប្រើថ្នាំដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពសាំរបស់អ្នកចុះខ្សោយ¹ ធ្ងន់ធ្ងរ (ដូចជាការព្យាបាលជំងឺមហារីក ការប្តូរសរីរាង្គ ឬស្ថានភាពឈឺសន្លាក់ សាច់ដុំ ឬឆ្អឹង)

នោះការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រហែលជាមិនមានប្រសិទ្ធភាពប៉ុន្មានទេ។

- ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នកដើម្បីពិភាក្សាអំពីសកម្មភាពផ្សេងៗរបស់អ្នក។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវបន្តអនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់បែបយ៉ាងបន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំបង្ការដើម្បីការពារមិនឱ្យឆ្លងជំងឺ COVID-19។
- ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការប្រភេទ Pfizer ឬ Moderna ចំនួន 2 ដូស មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC) ណែនាំឱ្យអ្នកទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការដូសបន្ថែម។ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីតម្រូវការទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដូសបន្ថែម។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការចាក់ដូសទី 3 សូមសាកសួរអំពីពេលវេលាដែលល្អបំផុត ដោយផ្អែកលើផែនការព្យាបាលជំងឺរបស់អ្នកនាពេលបច្ចុប្បន្ន។ នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកហៀបនឹងចាប់ផ្តើមការព្យាបាលទាក់ទងនឹងការបង្ក្រាបភាពសាំ (immunosuppressive treatment) ឬក៏ចាប់ផ្តើមវាឡើងវិញ។ ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល ' [ដូសបន្ថែមសម្រាប់បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានប្រព័ន្ធភាពសាំចុះខ្សោយ \(ប្រព័ន្ធភាពសាំចុះខ្សោយ\)](#)' ។

មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ និងការធ្វើដំណើរ

- អ្នកត្រូវការពាក់ម៉ាស់ជានិច្ច៖
 - នៅលើយន្តហោះ ឡានក្រុង រថភ្លើង និងទម្រង់នៃមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈផ្សេងទៀត ឬការធ្វើដំណើររួមគ្នា នៅពេលធ្វើដំណើរនៅក្នុង ចូលទៅក្នុង ឬទៅក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិក។
 - នៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលដឹកជញ្ជូនរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក ដូចជាព្រលានយន្តហោះ ស្ថានីយ៍រថភ្លើង និងចំណតរថយន្តក្រុង។
- អ្នកអាចធ្វើដំណើរក្នុងប្រទេសនិងក្រៅប្រទេសបាន។ ត្រូវធ្វើតាមតម្រូវការនៃទីតាំងដែលអ្នកកំពុងទៅឱ្យបានប្រាកដ។ កន្លែងខ្លះអាចតម្រូវឱ្យអ្នកបង្ហាញលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានមុនពេលធ្វើដំណើរ។ ត្រូវត្រៀមឱ្យបានរួចរាល់ និងរៀបចំផែនការទុកជាមុន។
- នៅពេលត្រឡប់មកខោនធី Los Angeles ពិការធ្វើដំណើរខាងក្រៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (California)៖
 - អ្នកគួរតាមដានសុខភាពរបស់អ្នករយៈពេល 14 ថ្ងៃ។ បន្ទាប់ពីការធ្វើដំណើរក្នុងប្រទេស ដរាបណាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា² មិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័ក និងការធ្វើតេស្តឡើយ ។
 - ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើដំណើរទៅក្រៅប្រទេស អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ដរាបណាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា។ អ្នកត្រូវបានណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តរកមេរោគអំឡុងពេល 3-5 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីអ្នកត្រឡប់មកវិញ។

¹ អ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាព ឬអ្នកដែលប្រើថ្នាំដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពសាំចុះខ្សោយ ប្រហែលជាមិនអាចទទួលបានការការពារទាំងស្រុងពីថ្នាំបង្ការទេ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងមនុស្សដែល បានទទួលការព្យាបាលជំងឺមហារីកជាប្រចាំចំពោះការព្យាបាលដុំសាច់ដុំឬជំងឺមហារីកកោសិកាឈាមផ្សេងៗ បានទទួលការប្តូរសរីរាង្គនិងកំពុងលេបថ្នាំដើម្បីបង្ក្រាបប្រព័ន្ធភាពសាំ ទទួលបានការប្តូរកោសិកាដើមក្នុងអំឡុងពេល 2 ឆ្នាំកន្លងមកឬកំពុងលេបថ្នាំដើម្បីបង្ក្រាបប្រព័ន្ធភាពសាំ ប្រព័ន្ធភាពសាំខ្លះខាតបឋម (primary immunodeficiency) កម្រិតមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរ (ដូចជា រោគសញ្ញា DiGeorge រោគសញ្ញា Wiskott-Aldrich) ការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (HIV) កម្រិតធ្ងន់ឬមិនបានព្យាបាល ឬការព្យាបាលយ៉ាងជាប់លាប់ដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងការរលាកកោសិកា (corticosteroids) ដែលមានកម្រិតខ្ពស់ឬថ្នាំដទៃទៀតដែលបង្ក្រាបការឆ្លើយតបនៃប្រព័ន្ធភាពសាំ។ ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺណាមួយ ឬស្ថានភាពស្រដៀងគ្នានេះ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម រួមបញ្ចូលទាំងនៅពេលវេលាដែលបានណែនាំឱ្យចាក់ថ្នាំបង្ការដូសបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័ររបស់ CDC [ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 សម្រាប់បុគ្គលដែលមានប្រព័ន្ធភាពសាំចុះខ្សោយកម្រិតមធ្យមនិងធ្ងន់](#)។

² រោគសញ្ញាអាចលេចឡើងអំឡុងពេលចាប់ពី 2 ទៅ 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ ហើយអាចមានអាការៈដូចជា៖ គ្រុនក្តៅ ឬគ្រុន រងា ក្អក ដង្ហើមខ្លី/ពិបាកដកដង្ហើម លែងដឹងរសជាតិឬក្លិនថ្មីៗ អស់កម្លាំង ហៀរសំបោរឬក៏ងច្រមុះខ្លាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺរាងកាយ ឈឺក្បាល ឈឺបាត់ក ចង្ការចងក្អកឬក្អក ឬរាករស។ បញ្ជីនេះមិនរាប់បញ្ចូលរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ដែលអាចមានទាំងអស់នោះទេ។ មនុស្សមួយចំនួនមិនដែលមានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ ពេលដែលឆ្លងជំងឺ COVID-19។ សូមមើលគេហទំព័រនេះ ph.lacounty.gov/covidcare ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។



ខោនធី Los Angeles

នៅពេលអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ

- ចំណាំ: អ្នកត្រូវតែមាន ភស្តុតាងលទ្ធផលធ្វើតេស្តអវិជ្ជមាននៃជំងឺ COVID-19 ដើម្បីជិះយន្តហោះត្រឡប់មកសហរដ្ឋអាមេរិកវិញ។

តាមទិសាធារណៈ:

- មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅត្រូវតែពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីកន្លែងសាធារណៈទាំងអស់ដែលនៅក្នុងអគារ ទីតាំងកម្មវិធីផ្សេងៗ ការជួបជុំ ទីតាំងអាជីវកម្មសាធារណៈ និងឯកជននានា និងនៅព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) នៅខាងក្រៅអគារក្នុងខោនធី Los Angeles ទោះបីជាពួកគេបានចាក់ថ្នាំបង្ការប្រអប់ក៏ដោយ។
- មនុស្សគ្រប់គ្នា* ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការនោះទេ:
 - នៅក្នុងមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈគ្រប់ទម្រង់ និងមជ្ឈមណ្ឌលដឹកជញ្ជូនទាំងអស់
 - នៅទីតាំងផ្តល់ការថែទាំសុខភាព (រួមទាំងមណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង)
 - នៅទីជម្រក និងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ
 - នៅខាងក្នុងអគារនៃទីតាំងណាមួយដែលមានផ្តល់សេវាបម្រើសម្រាប់យុវជន (ដូចជាសាលារៀន K-12 ទីតាំងថែទាំកុមារ ការបោះជំរុំពេលថ្ងៃ ។ល។)
 - នៅព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) នៅខាងក្រៅអគារ (ព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានអ្នកចូលរួមលើសពី 10,000 នាក់ ដូចជាការប្រគំតន្ត្រី ការប្រកួតកីឡា និងក្បួនដង្ហែរផ្សេងៗ)
 - នៅគ្រប់ទីតាំងខាងក្រៅអគារណាមួយទៀត ដែលជាគោលការណ៍របស់អាជីវកម្ម ឬទីតាំងកម្មវិធីនោះ

កំណត់សម្គាល់: អ្នកត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញ ខណៈពេលដែលអ្នក:

- ពិសាអាហារឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្ម ដរាបណាដែលអ្នកកំពុងអង្គុយឬឈរនៅទីកន្លែងជាក់លាក់ ដូចជាតាមតុ តុភិតតុលយ ឬកៅអីដែលមានលក់សំបុត្រ។
នេះមានន័យថាអ្នកអាចដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញក្នុងរយៈពេលខ្លីនៅពេលអ្នកកំពុងពិសាអាហារឬភេសជ្ជៈ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវតែពាក់វិញភ្លាមៗពេលពិសារួចរាល់។
អ្នកក៏ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ផងដែរនៅពេលអ្នកកំពុងរងចាំការបម្រើ នៅចន្លោះពេលម្ហូបឬភេសជ្ជៈមកដល់ និងពេលអង្គុយបន្ទាប់ពីពិសាអាហារឬភេសជ្ជៈរបស់អ្នករួចរាល់ហើយ។
- នៅតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងបន្ទប់ ឬបន្ទប់ការិយាល័យដាច់ដោយឡែក។
- ដូតទឹក ឬហែលទឹក។
- ការធ្វើ ឬការទទួលសេវាកម្មអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន ឬសេវាកម្មថែសម្បុរផ្ទាល់ខ្លួន (ដូចជាម៉ាស្សាមុខ ឬកោរពុកមាត់) ដែលមិនអាចធ្វើទៅបានដោយមិនដោះម៉ាស់ចេញ។

មានមនុស្សមួយចំនួនដែលមិនគួរពាក់ម៉ាស់ ដូចជាកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាព ឬពិការភាពជាក់លាក់ និងមនុស្សដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់ម៉ាស់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេ។ កុមារអាយុចាប់ពី 2 ទៅ 8 ឆ្នាំគួរតែពាក់ម៉ាស់ តែនៅពេលដែលសិតក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់មនុស្សពេញវ័យតែប៉ុណ្ណោះ។ សូមស្វែងយល់អំពី អ្នកដែលមិនគួរពាក់ម៉ាស់ និង ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានការលំបាកក្នុងការទំនាក់ទំនង ឬពិការភាពជាក់លាក់ សម្រាប់សេចក្តីលម្អិត និងព័ត៌មានអំពីជម្រើសរបស់មុខផ្សេងៗ។

*នៅកន្លែងធ្វើការ បុគ្គលិកត្រូវតែអនុវត្តតាមតម្រូវការនៃការពាក់ម៉ាស់ដែលមានការការពារខ្ពស់បំផុត ដូចមានចែងក្នុងបទដ្ឋានរបស់ Cal/OSHA និងសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី។ បុគ្គលិកមួយចំនួនអាចត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់ម៉ាស់ ដោយយោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង ប្រសិនបើមានវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពជំនួសផ្សេងៗជាស្រេច។ សូមមើលគេហទំព័រ សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល និង កំរអនុវត្តលំបំផុតរបស់អាជីវកម្ម សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតនៃតម្រូវការផ្សេងៗនៅកន្លែងធ្វើការ។



ធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19

ដរាបណាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា ជាធម្មតាអ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ទេ។ ទោះបីជាយ៉ាងណា

- ប្រសិនបើអ្នកមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 មានការណែនាំឱ្យអ្នកទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគ។
- ប្រសិនបើអ្នកជាផ្នែកមួយនៃការស៊ើបអង្កេតការផ្ទុះរីករាលដាលនៃជំងឺ អ្នកប្រហែលជាអាចតម្រូវឱ្យធ្វើតេស្តរកមេរោគ។
- នៅក្នុងទីតាំងមួយចំនួនដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ នៅពេលដែលមានអត្រាចម្លងក្នុងសហគមន៍ខ្ពស់ អ្នកប្រហែលជាតម្រូវឱ្យចូលរួមក្នុងការធ្វើតេស្តតាមដានជាប្រចាំ។

សូមមើល [ការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ការធ្វើចត្តាឡីស័ក

- ដរាបណាអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កនោះទេ ប្រសិនបើអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 ឬបន្ទាប់ពីអ្នកបានត្រឡប់មកពីការធ្វើដំណើរក្រៅរដ្ឋ ឬការធ្វើដំណើរក្រៅប្រទេសវិញ។
- អ្នកនៅតែត្រូវទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគ និងតាមដានសុខភាពរបស់អ្នកចំពោះរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 រយៈពេល 14 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីមានទំនាក់ទំនងចុងក្រោយជាមួយនឹងមនុស្សដែលផ្ទុកមេរោគ ឬនៅពេលត្រលប់មកខោនធី LA វិញ។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមនុស្សណាម្នាក់ដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុខខ្សោយ ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ (រួមទាំងកុមារដែលមានអាយុតិចជាង 12 ឆ្នាំ) ចូរពិចារណាពាក់ម៉ាស់ពេលនៅផ្ទះឱ្យបានរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ឬរហូតដល់ទទួលបានលទ្ធផលធ្វើតេស្តថា អវិជ្ជមាន។

ចូលមើល [គេហទំព័រនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

មនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេពិនិត្យឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវធ្វើតាម [ការណែនាំនៃការឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក](#) ទាំងអស់។
- ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយ ឬមើលថែទាំមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 អ្នកគួរតែបន្តប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ រួមទាំងការពាក់ម៉ាស់ និងការរក្សាគម្លាតរាងកាយ ពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។

