

ជំងឺ COVID-19

តើជំងឺ COVID-19 គឺជាអ្វី?

ជំងឺ COVID-19 បង្កឡើងដោយមេរោគ SARS-CoV-2។ មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺ COVID-19 គឺមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល ហើយមនុស្សមួយចំនួនអាចឆ្លងមេរោគនិងមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ។ ប៉ុន្តែជំងឺ COVID-19 ក៏អាចបណ្តាលឱ្យធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ និងស្លាប់ផងដែរ។ មនុស្សមួយចំនួនប្រឈមនឹង [ហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុនសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ](#)។ បន្ទាប់ពីឆ្លងមេរោគ មនុស្សមួយចំនួនជួបប្រទះស្ថានភាពក្រោយមានជំងឺ COVID-19 នេះរួមបញ្ចូលទាំងរោគសញ្ញាថ្មីឬរោគសញ្ញាដែលកើតឡើងវិញម្តងទៀត ឬបញ្ហាសុខភាពដែលអាចបន្តកើតមានរយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ ឬជាច្រើនខែ។ សូម្បីតែអ្នកដែលមិនមានរោគសញ្ញាពីដំបូង ក៏អាចជួបប្រទះស្ថានភាពក្រោយមានជំងឺ COVID-19 ផងដែរ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលគេហទំព័រ [ស្ថានភាពក្រោយមានជំងឺ COVID-19](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

តើមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីគឺជាអ្វី?

ដូចគ្នាទៅនឹងមេរោគទាំងអស់ដែរ មេរោគ SARS-CoV-2 ផ្លាស់ប្តូរឥតឈប់ឈរតាមរយៈការផ្លាស់ប្តូរហ្សែន។ ការផ្លាស់ប្តូរហ្សែនទាំងនេះបន្ថែម និងបង្កើតមេរោគដែលមានទ្រង់ទ្រាយខុសគ្នាបន្តិចបន្តួចដែលហៅថា "ប្រភេទ"។ ពេលខ្លះការផ្លាស់ប្តូរហ្សែននឹងបណ្តាលឱ្យមេរោគរីករាលដាលកាន់តែងាយ ធ្វើឱ្យមនុស្សធ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំងជាងមុន ឬធ្វើឱ្យមេរោគមានភាពធន់ទៅនឹងការព្យាបាលឬថ្នាំបង្ការ។ ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ទាំងឡាយដែលបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកអាចជួយទប់ស្កាត់ការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការស្លាប់ដោយសារមេរោគប្រភេទថ្មី រួមទាំងមេរោគប្រភេទ Omicron ផងដែរ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមមើលគេហទំព័រ [អ្វីដែលអ្នកត្រូវស្វែងយល់អំពីប្រភេទមេរោគ](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

តើជំងឺ COVID-19 រីករាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

មេរោគ SARS-CoV-2 នេះឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ភាគច្រើនតាមរយៈដំណក់ទឹកតូចៗតាមផ្លូវដង្ហើមដែលត្រូវបានបញ្ចេញទៅក្នុងខ្យល់ដោយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលពួកគេនិយាយ ច្រៀង ក្អក ស្រែក កណ្តាស់ ឬដកដង្ហើមខ្លាំងៗ។ ដំណក់ទឹកតូចៗទាំងនេះត្រូវបានស្រូបចូលដោយមនុស្សផ្សេង ឬធ្លាក់ទៅលើច្រមុះ មាត់ ឬភ្នែករបស់ពួកគេ។ កម្រិតហានិភ័យចំពោះបុគ្គលម្នាក់ក្នុងការឆ្លង គឺមានកាន់តែខ្លាំងនៅពេលដែលគេនៅកាន់តែជិតអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19។ កន្លែងបិទជិតដែលមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ បង្កើនកម្រិតហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគផងដែរ។ នេះក៏ព្រោះតែដំណក់ទឹកតូចៗដែលមានមេរោគ អាចប្រមូលផ្តុំនិងរាលដាលនៅក្នុងអាកាសបានលើសពីចម្ងាយ 6 ហ្វីត។ ដំណក់ទឹកតូចៗទាំងនោះថែមទាំងអាចអណ្តែតនៅលើអាកាស បន្ទាប់ពីអ្នកដែលផ្តុកមេរោគបានចេញពីបន្ទប់ហើយ។ ការរីករាលដាលរបស់មេរោគតាមការប៉ះពាល់ផ្ទៃដែលមានដំណក់ទឹកតូចៗនៅលើវាហើយបន្ទាប់មកប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក ក៏អាចកើតមានបានដែរ ប៉ុន្តែមិនសូវមានញឹកញាប់ទេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលគេហទំព័រ [របៀបដែលជំងឺ COVID-19 រីករាលដាល](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

តើជំងឺ COVID-19 មានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អាចរាប់បញ្ចូលចំណុចមួយ ឬច្រើនក្នុងចំណោមចំណុចទាំងនេះ៖ គ្រុនក្តៅ គ្រុនរងា ក្អក ដង្ហើមខ្លីឬពិបាកដកដង្ហើម មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺខ្នង ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក ចង្កោរចង់ក្អក ឬក្អក រាករស គឺងច្រមុះឬហៀរសំបោរ ឬក៏លែងដឹងរសជាតិឬក្លិនថ្មីៗ។ មនុស្សមួយចំនួនមិនដែលមានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ នៅពេលដែលឆ្លងជំងឺ COVID-19។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19?

ប្រសិនបើ អ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 សូមនៅតែផ្ទះ ហើយឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ និងធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ឱ្យបានភ្លាមៗ។ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីរោគសញ្ញាណាមួយដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidcare ដើម្បីស្វែងយល់អំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើលោកអ្នកឈឺ។ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបក្នុងការធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covid-tests/how។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកគ្រូពេទ្យ សូមហៅទៅបណ្តាញទូរស័ព្ទស្វែងរកជំនួយដែលមានបម្រើការជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ តាមរយៈលេខ 2-1-1 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ 211La.org។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 នៅពេលណា?

វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 បើទោះបីជាថ្នាំបង្ការរបស់អ្នក [គ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា](#) ហើយក៏ដោយ៖



ជំងឺ COVID-19

- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺ COVID-19
- ប្រសិនបើអ្នកជាបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 (សូមមើលនិយមន័យនៃបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធខាងក្រោម)
- វាក៏ជាក់ស្តែងផងដែរក្នុងការធ្វើតេស្តមុន និងក្រោយពេលចូលរួមការជួបជុំគ្នា ឬព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយ ព្រមទាំងមុន និងក្រោយពេលធ្វើដំណើរ។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidtests សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីពេលវេលាដែលត្រូវធ្វើតេស្ត និងវិធីធ្វើតេស្ត។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19?

នេះមានន័យថាការធ្វើតេស្តនេះបានរកឃើញមេរោគ COVID-19។ ទំនងជាអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ហើយអាចចម្លងវាទៅកាន់អ្នកដទៃផងដែរ។ អ្នកត្រូវតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក (នៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ) ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេល 5 ថ្ងៃ។ អ្នកត្រូវបានតម្រូវចាំបាច់ឱ្យពាក់ម៉ាស់ដែលមានកម្រិតការពារល្អណាស់ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែនៅជិតអ្នកដទៃ ខណៈដែលអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកឱ្យបានដិតដល់ ដែលមាននៅលើគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidisolation។

ចូរច្របាប់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកទាំងអស់ថា ពួកគេបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ។ ពួកគេប្រហែលជាអាចបានឆ្លងមេរោគ ហើយត្រូវតែចាត់វិធានការផ្សេងៗដើម្បីកាត់បន្ថយនៃការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ ចូរផ្តល់ជូនពួកគេនូវ [សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ](http://ph.lacounty.gov/covidcontacts) ដែលមានផ្តល់ជូនជាច្រើនភាសានៅលើគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidcontacts។ បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធទាំងឡាយត្រូវតែអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនានា បើទោះបីជាពួកគេមានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួន ឬបានចាក់ថ្នាំបង្ការហើយក៏ដោយ។

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តនៅក្នុងចំណុច [ស្វែងយល់អំពីលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តរកមេរោគរបស់អ្នក](http://ph.lacounty.gov/covidtests) នៅលើគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidtests។

តើខ្ញុំអាចទទួលថ្នាំពេទ្យដើម្បីព្យាបាលជំងឺ COVID-19 បានដែរឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា និងធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 ទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន ហើយអ្នកប្រឈមនឹង [ហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុន](#) ក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ មានថ្នាំពេទ្យដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់បាន ដើម្បីជួយឱ្យអ្នកមិនចាំបាច់ចូលសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។ អ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលបានការព្យាបាល ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ ឬក៏មិនគិតអំពីអាយុរបស់អ្នកនោះទេ ប្រសិនបើជាដំបូន្មានរបស់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ថ្នាំពេទ្យមួយចំនួនអាចទទួលបានតាមមាត់ (ការព្យាបាលដោយលេបតាមមាត់) ហើយថ្នាំខ្លះទៀតអាចទទួលបានដោយការចាក់តាមម្ជុល។

មានមធ្យោបាយច្រើនបែបយ៉ាងក្នុងការទទួលបានថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ជំងឺ COVID-19។

- គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចចេញវេជ្ជបញ្ជាជូនអ្នក។
- អ្នកអាចប្រើប្រាស់កម្មវិធីធ្វើតេស្តដើម្បីព្យាបាល (Test to Treat) មួយរបស់រដ្ឋាភិបាល ឬអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់ សេវាកម្មថែទាំសុខភាពពីចម្ងាយរបស់សុខភាពសាធារណៈ (Public Health Tele-health) (ដែលមានបម្រើការជូនប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ចាប់ពីម៉ោង 8:00 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8:30 យប់ តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ 833-540-0473)។ សេវាកម្មធ្វើតេស្តដើម្បីព្យាបាលទាំងនេះផ្តល់នូវលទ្ធភាពទទួលបានការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ការវាយតម្លៃ ហើយនិងទទួលបានការព្យាបាលជំងឺ COVID-19 ដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំលេប ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិទទួល។

ប្រសិនបើអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុន ក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ COVID-19 សូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ឬសេវាកម្មធ្វើតេស្តដើម្បីព្យាបាល មួយឱ្យបានភ្លាមៗ បើទោះបីជាមានរោគសញ្ញានានារបស់អ្នកមានកម្រិតស្រាលក៏ដោយ ។ កុំពន្យារពេល៖ ថ្នាំពេទ្យទាំងនេះដំណើរការបានល្អបំផុតនៅពេលទទួលវាឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីថ្នាំពេទ្យ និងវិធីទទួលបានថ្នាំពេទ្យ សូមមើលគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidmedicines។

ជំងឺ COVID-19

តើខ្ញុំត្រូវបានចាត់ទុកថាជា បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 នៅពេលណា?

អ្នកគឺជា "បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ" ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងទីលំហបរិយាកាសខាងក្នុងអគាររួមគ្នា ជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 សម្រាប់រយៈពេលសរុបចាប់ពី 15 នាទីឡើងទៅ ក្នុងអំឡុងពេល 24 ម៉ោង ២ ណៈពេលដែលពួកគេអាចចម្លងមេរោគបន្តបាន*។ ឧទាហរណ៍នៃទីលំហបរិយាកាសខាងក្នុងអគារគឺ នៅផ្ទះ បន្ទប់រង់ ចាំ និងលើយន្តហោះ។ ឧទាហរណ៍នៃរយៈពេល "សរុបចាប់ពី 15 នាទីឡើងទៅ" គឺការស្ថិតនៅក្នុងទីលំហបរិយាកាសជា មួយនឹងបុគ្គលនោះសម្រាប់រយៈពេល 5 នាទី យ៉ាងហោចណាស់ 3 ដងផ្សេងគ្នា ក្នុងអំឡុងពេលពេល 24 ម៉ោង។ កំណត់ សម្គាល់៖ អាចមានការប្រើប្រាស់និយមន័យនៃ បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ផ្សេងមួយទៀត ប្រសិនបើអ្នក បានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគនៅកន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀន។

*បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានគេចាត់ទុកថា អាចចម្លងមេរោគបន្តបាន (មានន័យថាពួកគេអាចរាល ដាលជំងឺ COVID-19 ទៅកាន់អ្នកដទៃបាន) ចាប់ពី 2 ថ្ងៃមុនពេលរោគសញ្ញារបស់ពួកគេលេចឡើង រហូតដល់ពួកគេ បានបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ ប្រសិនបើពួកគេបានធ្វើតេស្តសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ទទួលបានលទ្ធផល វិជ្ជមាន ប៉ុន្តែមិនដែលមានរោគសញ្ញាអ្វីនោះ ពួកគេត្រូវបានគេចាត់ទុកថា អាចចម្លងមេរោគបន្ត ចាប់ពី 2 ថ្ងៃមុន ពេលការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេ រហូតដល់ពួកគេបានបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ប្រសិនបើខ្ញុំជាបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ដែល មានជំងឺ COVID-19?

នៅក្នុងខោនធី LA ប្រសិនបើអ្នកជាបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 ហើយអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កនោះទេ។ អ្នកត្រូវបានគម្របចំបាច់ឱ្យធ្វើតេស្តរក ជំងឺ COVID-19 និងឱ្យតាមដានសុខភាពរបស់អ្នក ហើយនឹងពាក់ម៉ាស់ដែលមានកម្រិតការពារល្អណាស់ សម្រាប់រយៈ ពេល 10 ថ្ងៃ។ ចូរអនុវត្តតាម [សេចក្តីណែនាំទាំងអស់](https://www.lacounty.gov/covidcontacts) សម្រាប់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ តាមរយៈគេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/covidcontacts](https://www.lacounty.gov/covidcontacts)។ បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយចំនួនត្រូវបានគម្របចំបាច់ឱ្យធ្វើចត្តាឡី ស័ក ឬផ្អាកពីការងារ ប្រសិនបើពួកគេរស់នៅឬធ្វើការនៅកន្លែងដែល [ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់](https://www.lacounty.gov/covidcontacts)។ មនុស្សផ្សេងៗ ដែលបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគនៅកន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀនត្រូវតែ អនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំទាំងឡាយនៅ [កន្លែងធ្វើការ](https://www.lacounty.gov/covidcontacts) ឬ [សាលារៀន](https://www.lacounty.gov/covidcontacts)។

តើថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 របស់ខ្ញុំ គ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា នៅពេលណា?

ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 របស់អ្នក គ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា នៅពេលដែលអ្នកបានទទួលចាក់ដូសលំដាប់ ដំបូងដែលបានណែនាំទាំងអស់ ហើយអ្នកបានទទួលចាក់ដូសជំរុញតាមការណែនាំទាំងអស់ នៅពេលដែលដល់ពេល កំណត់អាចទទួលបាន។ [កាលវិភាគនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19](https://www.lacounty.gov/covidcontacts) របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (DPH) បង្ហាញថានៅពេលណាដែលដូសនីមួយៗដល់ពេលកំណត់អាចទទួលបាន។ ចូរស្វែងយល់បន្ថែមនៅគេហទំព័រ [ធ្វើឱ្យ បង្ការជំងឺ COVID-19 របស់អ្នកនៅគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា](https://www.lacounty.gov/covidcontacts) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺ ឆ្លង (CDC)។

តើខ្ញុំអាចចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងជំងឺ COVID-19 បានយ៉ាងដូចម្តេច?

ការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងជំងឺ COVID-19 អាចរកបានគ្រប់ទីកន្លែងនៅទូទាំងខោនធី LA ដោយមិនចាំបាច់ធ្វើការ ណាមួយទេ។ សូមចូលមើលគេហទំព័រ www.vaccinatelacounty.com ហើយចុចលើ "វិធីទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការ" (How To Get Vaccinated) ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងនៅជិតអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីធ្វើការណាមួយ ការ ធ្វើដំណើរទៅកន្លែងចាក់ថ្នាំបង្ការ ឬក៏មិនអាចធ្វើដំណើរចេញពីផ្ទះបាន អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-833-540-0473** ចាប់ពីម៉ោង 8:00 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8:30 យប់ ដែលមានបម្រើការជូន 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ព័ត៌មានគឺមានផ្តល់ជូន ជាច្រើនភាសា 24 ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ (24/7) ដោយទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 2-1-1។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺឥតគិតថ្លៃជា និច្ច និងមានសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើង ហើយដោយមិនគិតពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេស ន៍ឡើយ។

តើខ្ញុំអាចទទួលថ្នាំពេទ្យដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺ COVID-19 បានដែរឬទេ?

បាទ/ចាទ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទទួលបានថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 បាន ដោយសារហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងៗ ឬ ប្រសិនបើអ្នកមាន [ប្រព័ន្ធភាពស្តាំចុះខ្សោយកម្រិតមធ្យម ឬធ្ងន់ធ្ងរ](https://www.lacounty.gov/covidcontacts) ថ្នាំពេទ្យដែលត្រូវបានហៅថា Evusheld ប្រើ ប្រាស់ *មុនពេល* ដែលអ្នកប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ COVID-19។ ថ្នាំពេទ្យនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនដើម្បីទប់ស្កាត់អ្នកពីការ ឆ្លងមេរោគ។ ថ្នាំពេទ្យនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយការចាក់តាមម្តង ចំពោះមនុស្សទាំងឡាយដែលមានអាយុចាប់ពី 12



ជំងឺ COVID-19

ឆ្នាំឡើងទៅហើយដែលមានមនុស្សយ៉ាងហោចណាស់ 88 ជោន (ប្រហែល 40 គីឡូក្រាម)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidmedicines ហើយពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់ និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19 បានដោយរបៀបណា?

- ទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ និងទទួលចាក់ដុសជំរុញ (មួយឬច្រើន) របស់អ្នក នៅពេលដែលអ្នកមានសិទ្ធិទទួលវា។ នេះគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការនឹងពន្លឺតការរីករាលដាលនៃមេរោគប្រភេទថ្មី និងកាត់បន្ថយឱកាសនៃមេរោគប្រភេទថ្មីដែលកាន់តែគ្រោះថ្នាក់ជាងនេះ លេចចេញជារូបរាង។
- ពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ និងច្រោះបានល្អ។ សូមមើលគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/masks សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- ទទួលថ្នាំពេទ្យដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិទទួល (សូមមើលចំណុចខាងលើ)។
- ជៀសវាងទីកន្លែងដែលមេរោគ COVID-19 រីករាលដាលកាន់តែងាយស្រួល រួមមាន ទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករនៅខាងក្នុងអគារ កន្លែងបិទជិតដែលមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ និងទីតាំងដែលមនុស្សកំពុងនិយាយនៅជិតគ្នា។
- ធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលប្រសើរឡើង។ បើកបង្អួចនិងទ្វារទាំងឡាយ ហើយជៀសវាងទីធ្លាខាងក្នុងអគារដែលមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ។ សូមមើលគេហទំព័រ [កន្លឹះសម្រាប់ការកាត់បន្ថយហានិភ័យជំងឺ COVID-19 នៅខាងក្នុងអគារ](#) របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា និងគេហទំព័រ [ការធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកប្រសើរឡើង](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- ជ្រើសរើសទីធ្លាខាងក្រៅ សម្រាប់សកម្មភាពសង្គម និងការលំហាត់ប្រាណផ្សេងៗ។
- សូមលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក និង/ឬប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់។ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីស្ថិតនៅទីកន្លែងសាធារណៈ ដែលមានផ្ទៃដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយមនុស្សជាច្រើន។ សូមនៅតែផ្ទះនៅពេលដែលអ្នកឈឺ។

ចូរអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំទាំងឡាយនៅគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidcontacts ប្រសិនបើអ្នកគឺជាបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ។

សូមមើលគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/reducerisk សម្រាប់កន្លឹះបន្ថែម។

ខ្ញុំនៅតែមានអារម្មណ៍តានតឹងអំពីជំងឺ COVID-19 - តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបាន?

នៅពេលដែលពិភពលោកបន្តប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 អ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ ពិបាកក្នុងអារម្មណ៍ និងភ័យខ្លាចចំពោះសុខភាពរបស់អ្នកនិងសុខភាពរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក បញ្ហាលយកាក ការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ និងកត្តាផ្សេងទៀតក៏ប្រហែលជាអាចបណ្តាលឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងបន្ថែមទៀតផងដែរ។ ត្រូវតាមដានឱ្យប្រាកដអំពីសញ្ញានៃភាពតានតឹង ចូលរួមក្នុងការថែទាំខ្លួនឯងឱ្យបានទៀងទាត់ និងស្វែងរកជំនួយនៅពេលចាំបាច់។

ប្រសិនបើអ្នកឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ កំពុងមានការពិបាកក្នុងការប្រឈមជាមួយនឹងជំងឺ COVID-19 ជំនួយមានបម្រើការជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ តាមរយៈខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយបន្ទាន់លេខ 1-800-854-7771 របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles។ អ្នកក៏អាចផ្ញើសារជាអក្សរ "LA" ទៅកាន់លេខ 741741 ឬពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ គេហទំព័រ <http://dmh.lacounty.gov/resources> មានកន្លឹះផ្សេងៗដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងនិងបង្កើនសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។

ពលរដ្ឋដែលរស់នៅក្នុងខោនធី LA មានសិទ្ធិចូលទៅកាន់គេហទំព័រ iPrevail.com ដោយឥតគិតថ្លៃ ដែលមានឯកសារធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមអនឡាញ ដើម្បីជួយដល់កត្តាដែលបង្កឱ្យមានភាពតានតឹងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ បន្ទាប់ពីការវាយតម្លៃខ្លីមួយរួចមក អ្នកនឹងត្រូវបានភ្ជាប់ទៅនឹងការគាំទ្រតាមតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួន ហើយដែលអាចរួមមានទាំងការដឹកនាំភាសាតាមតម្រូវការជាមួយគ្រូបង្វឹកសម្រាប់ជនរីកចម្រើន (peer coaches) មេរៀនស្វែងយល់តាមពេលកំណត់ខ្លួនឯងដើម្បីលើកកម្ពស់សុខុមាលភាព និងក្រុមគាំទ្រក្នុងសហគមន៍។ កម្មវិធី iPrevail មានបម្រើការជូន 24 ម៉ោងពេញមួយសប្តាហ៍ (24/7) ហើយដែលមានផ្តល់ជូនជាភាសាអង់គ្លេស និងភាសាអេស្ប៉ាញ។

តើខ្ញុំអាចទទួលបានព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 ដែលអាចទុកចិត្តបាន នៅទីណា?



ជំងឺ COVID-19

មានព័ត៌មានមិនពិតជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19។ សូមពិនិត្យមើលប្រភពព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន សម្រាប់ ដំណឹងត្រឹមត្រូវអំពីជំងឺ COVID-19 រួមមានដូចខាងក្រោម៖

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles៖ ព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19៖ ph.lacounty.gov/coronavirus/
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19៖
 - [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com) សម្រាប់ [សំណួរដែលត្រូវបានសួរជាញឹកញាប់ និងការងារព័ត៌មានពិត](#) ព័ត៌មានអំពី [វិធីទទួលបានថ្នាំបង្ការ](#) និងព័ត៌មានបន្ថែមទៀត។
- [នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃកាលីហ្វ័រញ៉ា \(California Department of Public Health\)](#)
- [មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង \(Centers for Disease Control and Prevention\)](#)
- [អង្គការសុខភាពពិភពលោក \[World Health Organization \(WHO\)\]](#)

សូមហៅទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលទទួលទូរស័ព្ទរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (DPH Call Center) តាមរយៈលេខ **1-833-540-0473** ដែលមានបម្រើការជូនចាប់ពីម៉ោង 8:00 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8:30 យប់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬតាមរយៈលេខ **2-1-1** [បើកបម្រើជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ (24/7)] ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬត្រូវការជំនួយដើម្បីទទួលបានថ្នាំបង្ការ ការព្យាបាល ឬឯកសារធនធានផ្សេងៗ។

សូមប្រយ័ត្នចំពោះការបោកប្រាស់ផ្សេងៗទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19

នៅពេលដែលការរក្សាគ្រប់គ្រងជាសកលនៃជំងឺ COVID-19 នៅតែបន្តកើតមាន ក្រុមជនខឹងខ្លាចនៅតែបន្តបោកប្រាស់លុយកាក់របស់ប្រជាជន។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរបៀបជៀសវាងការបោកប្រាស់ និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកជាជនរងគ្រោះនៃការបោកប្រាស់ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រស្តីពី [ការបោកប្រាស់ និងការក្លែងបន្លំទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19](#) របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (DPH)។

