

ការធ្វើតេស្ត COVID-19 វិជ្ជមាន និងការគ្រប់គ្រង COVID-19 ដោយសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ



ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជាមួយនឹងតេស្តអង់ទីហ្សេនរហ័ស អ្នកត្រូវតែ៖

1. ចុះឈ្មោះតេស្តវិជ្ជមានរបស់អ្នកនៅលើ [Service NSW website](#) (គេហទំព័រសេវាកម្មរដ្ឋញូវសាយវែល) ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចត្រូវបានភ្ជាប់ទៅការគាំទ្រផ្នែកថែទាំសុខភាពសំខាន់ៗ និងដំបូន្មានដោយផ្អែកលើហានិភ័យនៃ COVID-19 របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក មិនអាចចុះឈ្មោះតាមអនឡាញបានទេ សូមទូរសព្ទទៅ Service NSW តាមលេខ 13 77 88។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជាមួយនឹង PCR ឬតេស្តអង់ទីហ្សេនរហ័ស អ្នកត្រូវតែ៖

1. ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល៧ថ្ងៃ។ ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកក៏ត្រូវតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល៧ថ្ងៃផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ ក្អក ឬដង្ហើមខ្លីបន្ទាប់ពីរយៈពេល៧ថ្ងៃ សូមរក្សាការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ រហូតដល់ទៅ២៤ម៉ោងបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានជាសះស្បើយ។
2. សូមប្រាប់មនុស្សដែលអ្នកបានចំណាយពេលជាមួយ ចាប់ពី២ថ្ងៃមុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា ឬ២ថ្ងៃមុនពេលអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន (មួយណាដែលមកដល់មុនគេ) ថាអ្នកមាន COVID-19។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងទំនាក់ទំនងសង្គម កន្លែងធ្វើការ និង/ឬសាលារៀនរបស់អ្នក។
3. តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ អ្នកគួរតែទូរសព្ទទៅ GP (វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅរបស់អ្នក), NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (បណ្តាញទូរសព្ទគាំទ្រការថែទាំនៅផ្ទះស្តីពី COVID-19 NSW Health) តាមលេខ 1800 960 933 ឬ National Coronavirus Helpline (បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយជាតិស្តីពីវីរុសកូរ៉ូណា) តាមលេខ 1800 020 080។ ប្រសិនបើរោគសញ្ញាក្លាយទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ សូមទូរសព្ទលេខ 000។

តើខ្ញុំនឹងគ្រប់គ្រង COVID-19 របស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

នៅពេលអ្នកចុះឈ្មោះលទ្ធផល RAT វិជ្ជមានរបស់អ្នកតាមអនឡាញ ឬតាមទូរសព្ទ អ្នកនឹងត្រូវបានស្នើសុំឱ្យឆ្លើយសំណួរនានាដែលជួយយើងកំណត់ថាតើអ្នកមានហានិភ័យនៃការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែរឬទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានលទ្ធផល PCR វិជ្ជមាន អ្នកនឹងត្រូវបានធ្វើតំណភ្ជាប់មួយ ទៅនឹងសំណួរស្រដៀងគ្នានានា តាមសារជាអក្សរ។ សូមឆ្លើយតបសំណួរទាំងនេះ ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។

អ្នកក៏នឹងត្រូវបានធ្វើដំបូន្មាននាំអំពី ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ និងរបៀបថែទាំជំងឺរបស់អ្នកនៅផ្ទះផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកមានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ NSW Health នឹងសួរអ្នកនូវសំណួរមួយចំនួនទៀត។ នេះគឺដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានថ្នាំប្រឆាំងវីរុស ឬការព្យាបាលដំបូងផ្សេងទៀតសម្រាប់ COVID-19 ដែរឬទេ។ អ្នកនឹងត្រូវផ្តល់ឈ្មោះ GP ឬកន្លែងអនុវត្ត GP របស់អ្នក ដើម្បីឱ្យក្រុមគ្លីនិករបស់ NSW Health អាចទាក់ទងពួកគេអំពីការថែទាំរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុក្រោម៦៥ឆ្នាំ បានចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ COVID-19 ពីរដួស ហើយមិនទទួលបាននូវស្ថានភាពសុខភាព រ៉ាំរ៉ៃណាមួយទេ ហើយមិនមានផ្ទៃពោះ អ្នកអាចមើលថែខ្លួនឯងបាននៅផ្ទះដោយសុវត្ថិភាព។ មនុស្សភាគច្រើនដែលមាន COVID-19 នឹងមានជំងឺស្រាល ហើយនឹងជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ ឬច្រើនជាងនេះ ដោយអ្នកខ្លះមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។ អ្នកអាចទាក់ទងមក NSW Health សម្រាប់ការថែទាំ ឬដំបូន្មានបានគ្រប់ពេល ក្នុងអំឡុងពេលអ្នកមានជំងឺ។

រោគសញ្ញាភាគច្រើនអាចត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយ៖

- សម្រាកនៅលើគ្រែ
- ប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ (paracetamol) និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ប្រភេទប្រូផែន (ibuprofen) ទៀងទាត់ ដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់ និងគ្រុនក្តៅ
- ប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់បំពង់ក
- រក្សាជាតិទឹកដោយផឹកទឹកជាប្រចាំ។

បន្តប្រើថ្នាំពេទ្យចេញក្រោមវេជ្ជបញ្ជាណាមួយជាធម្មតារបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដអំពីការបន្តប្រើថ្នាំពេទ្យ ឬការព្យាបាលបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក ឬមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក សូមទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

សូមទាក់ទងមក GP របស់អ្នក ឬទូរសព្ទទៅ **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line តាមលេខ 1800 960 933** ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានចាត់ទុកថាមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ មនុស្សដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ រួមមាន៖

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (សូមមើល [What if I am pregnant and have COVID-19? \(ចុះបើខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ ហើយមាន COVID-19?\)](#))
- ជនជាតិដើម និងអ្នកកោះ Torres Strait (ជាពិសេសអ្នកដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ)
- អ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក
- មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង (១៦ឆ្នាំ និងអាយុលើសនេះ)
- មានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ

ការមានវ័យកាន់តែចាស់ គឺជាកត្តាហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសនៅពេលរួមផ្សំជាមួយនឹងជំងឺប្រចាំកាយសំខាន់ៗ។ មានការព្យាបាលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព សម្រាប់អ្នកដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពី COVID-19។

តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក

សូមសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរទាំងនេះ បើដងជាងរាល់ថ្ងៃ (ព្រឹក រសៀល និងយប់)៖

សំណួរ	ចម្លើយថាទេ	ចម្លើយថាបាន/ចាស
តើខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការបរិភោគ និងផឹកទេ?	បន្តបរិភោគ និងផឹកជាធម្មតា។	ប៊ីតទឹកឱ្យបានញឹកញាប់ Hydralyte ឬ Gastrolyte។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រសើរឡើងទេ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1800 960 933 ឬ GP របស់អ្នក។
តើខ្ញុំនោមតិចជាងធម្មតាទេ?	បន្តរក្សាជាតិទឹក។	ផឹកទឹកបន្ថែម Hydralyte ឬ Gastrolyte។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រសើរឡើងទេ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1800 960 933 ឬ GP របស់អ្នក។
តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍វិលមុខបន្តិច ឬឈឺក្បាលស្រាលនៅពេលដើរជុំវិញបន្ទប់ទេ?	បន្តអនុវត្តតាមដំបូន្មានរបស់ NSW Health សម្រាប់ការគ្រប់គ្រង COVID-19 នៅផ្ទះ	ផឹកទឹកបន្ថែម Hydralyte ឬ Gastrolyte។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រសើរឡើងទេ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1800 960 933 ឬ GP របស់អ្នក។

សំណួរ	ចម្លើយទាប	ចម្លើយចាំបាច់/ចាស
តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍វិលមុខ ងងុយដេក ឬច្របូកច្របល់ខ្លាំងទេ?	បន្តអនុវត្តតាមដំបូន្មានរបស់ NSW Health សម្រាប់ការគ្រប់គ្រង COVID-19 នៅផ្ទះ	ទូរសព្ទទៅលេខសូន្យបីដង (000) ជាបន្ទាន់ ហើយប្រាប់បុគ្គលិករថយន្តសង្គ្រោះថាអ្នកមាន COVID-19
តើខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធក្នុងដើមទ្រូង ឬមានការឈឺចាប់យូរជាង១០នាទីទេ?	បន្តអនុវត្តតាមដំបូន្មានរបស់ NSW Health សម្រាប់ការគ្រប់គ្រង COVID-19 នៅផ្ទះ	ទូរសព្ទទៅលេខសូន្យបីដង (000) ជាបន្ទាន់ ហើយប្រាប់បុគ្គលិករថយន្តសង្គ្រោះថាអ្នកមាន COVID-19
តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាអាចនឹងដួលសន្លប់ នៅពេលខ្ញុំឈរទេ?	បន្តអនុវត្តតាមដំបូន្មានរបស់ NSW Health សម្រាប់ការគ្រប់គ្រង COVID-19 នៅផ្ទះ	ទូរសព្ទទៅលេខសូន្យបីដង (000) ជាបន្ទាន់ ហើយប្រាប់បុគ្គលិករថយន្តសង្គ្រោះថាអ្នកមាន COVID-19

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយផ្នែកគ្លីនិកផ្សេងទៀត ឬមានសំណួរទាក់ទងនឹងសុខភាពដែលមិនបន្ទាន់ ក្នុងអំឡុងពេលដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ សូមទូរសព្ទទៅ **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** តាមលេខ **1800 960 933**។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

អ្នក និងអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ត្រូវតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ

អ្នកត្រូវតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះរយៈពេល៧ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃដែលអ្នកបានធ្វើតេស្ត ទោះបីជាអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញក៏ដោយ។ ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេមានន័យថា ការស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ ឬកន្លែងស្នាក់នៅរបស់អ្នក ហើយរក្សានៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ។ សូមមើល [Self-Isolation Guideline](#) (គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ និងការគាំទ្រអ្វីខ្លះដែលមានសម្រាប់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ។

អ្នកត្រូវតែប្រាប់មនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយ ថាអ្នកមាន COVID-19។ ទំនាក់ទំនងគ្រួសាររបស់អ្នក ក៏ត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល៧ថ្ងៃផងដែរ ហើយត្រូវធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័ស (RAT) ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយធ្វើម្តងទៀតនៅថ្ងៃទី៦ (សូមមើល [Information for people exposed to COVID-19](#) (ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកដែលបានប៉ះពាល់នឹង COVID-19) និង [Get tested for COVID-19](#) (ធ្វើតេស្តរកមើល COVID-19))។

បណ្តាញទូរសព្ទគាំទ្រការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរបស់ NSW Health អាចរកបានសម្រាប់ជំនួយជាក់ស្តែងក្នុងអំឡុងពេលដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ តាមលេខ **1800 943 553**។

ប្រាប់អ្នកមានទំនាក់ទំនងសង្គមរបស់អ្នក ថាអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន

ការធ្វើតេស្ត COVID-19 វិជ្ជមាន មានន័យថាអ្នកប្រហែលជាបានចម្លង COVID-19 ទៅអ្នកដទៃ។ អ្នកអាចឆ្លងមេរោគចាប់ពីពីរថ្ងៃ មុនពេលអ្នកបានវិវត្តរោគសញ្ញា ឬពីរថ្ងៃមុនពេលអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាទេ។

អ្នកគួរតែប្រាប់អ្នកមានទំនាក់ទំនងសង្គមណាម្នាក់ ដែលអ្នកបានចំណាយពេលជាមួយ ខណៈពេលដែលអ្នកឆ្លងមេរោគ ថាអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន។ នេះរួមមានមិត្តភក្តិ និងមនុស្សផ្សេងទៀតដែលអ្នកបានជួបក្នុងសង្គម ដូចជាមិត្តភក្តិដែលអ្នកបានពិសាអាហារពេលជាមួយ មនុស្សដែលអ្នកបានជួបនៅតាមស្រា ក្លឹប ឬពិធីសង្គម មិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារដែលបានមកលេងផ្ទះរបស់អ្នក។

ប្រាប់អ្នកមានទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ឱ្យវាយតម្លៃហានិភ័យរបស់ពួកគេ និងជំហានបន្ទាប់ដោយប្រើ [Information for people exposed to COVID-19](#) (ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកដែលបានប៉ះពាល់នឹង COVID-19) និងដើម្បីធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័ស។

ប្រាប់កន្លែងធ្វើការ ឬកន្លែងអប់រំរបស់អ្នក ថាអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន

អ្នកក៏ត្រូវតែប្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងការងាររបស់អ្នក ឬប្រធានមណ្ឌលអប់រំ/បុគ្គលិកដែលពាក់ព័ន្ធថាអ្នកបានធ្វើតេស្ត COVID-19 វិជ្ជមាន ប្រសិនបើអ្នកនៅតាមទីតាំង ខណៈពេលដែលអ្នកឆ្លងមេរោគ។

ប្រាប់ពួកគេ អំពីកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្តរបស់អ្នក កាលបរិច្ឆេទដែលអ្នកឈឺ (ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា) និងថ្ងៃដែលអ្នក នៅកន្លែងធ្វើការ/សាលារៀន ខណៈពេលដែលអ្នកឆ្លងមេរោគ។ ពួកគេនឹងប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះ ដើម្បីវាយតម្លៃហានិភ័យចំពោះ មិត្តរួមការងាររបស់អ្នក ឬសិស្សនានា។ កន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀនរបស់អ្នក អាចជូនដំណឹងដល់ពួកគេថា ពួកគេបានប៉ះពាល់នឹង COVID-19 និងវិធានការដែលពួកគេត្រូវតែអនុវត្ត។

អ្នកអាចប្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកតាមទូរសព្ទ ឬផ្ញើសារ ឬស្នើសុំឱ្យមិត្តរួមការងារប្រាប់ពួកគេជំនួសអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកបាន ចូលរៀននៅមណ្ឌលអប់រំ អ្នកអាចទូរសព្ទទៅលេខទូរសព្ទសំខាន់ សម្រាប់សាលាដែលអ្នកទៅរៀននោះ។

ចុះបើខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ ហើយមាន COVID-19?

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ១៤សប្តាហ៍ ឬលើសនេះ មានហានិភ័យខ្ពស់នៃផលវិបាកពី COVID-19។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្ត COVID-19 វិជ្ជមាន ហើយអ្នកមានផ្ទៃពោះលើសពី១៤សប្តាហ៍ វាជារឿងសំខាន់ដែលអ្នកប្រាប់អ្នក ផ្តល់សេវាកម្មថែទាំផ្នែកសម្ភពរបស់អ្នក។ នេះអាចជា GP ឬ គ្រូពេទ្យឯកទេសផ្នែកសម្រាលកូន ឬសេវាកម្មផ្នែកសម្ភពក្នុងតំបន់ របស់អ្នក។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះភាគច្រើននឹងអាចនៅផ្ទះដោយសុវត្ថិភាព ខណៈពេលដែលពួកគេមាន COVID-19។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ វាមាន សារៈសំខាន់ក្នុងការ៖

- មានជាតិទឹកច្រើន ដូចដែលអ្នកមានជំងឺផ្តាសាយ ឬផ្តាសាយធម្មតាដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន អ្នកអាច ពិសាថ្នាំបំបាត់សេតាម៉ូលបានដែរ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយរោគសញ្ញា។ ថ្នាំអ៊ីប៊ុយប្រូហ្វេន មិនត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើក្នុងពេល មានផ្ទៃពោះទេ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការរក្សាចលនាចុះឡើងជាប្រចាំ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការវិវត្តទៅជា ស្ថានភាពកកឈាម។
- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការតាមដានយ៉ាងដិតដល់ នូវការបម្រាស់របស់ទារកអ្នក។ ហៅទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំ ផ្នែកសម្ភពរបស់អ្នកភ្លាមៗ ប្រសិនបើការបម្រាស់របស់ទារកអ្នកផ្លាស់ប្តូរ ឬប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះ៖
 - ការហូរឈាមតាមទ្វារមាស
 - ការឈឺក្នុងពោះ
 - ការចេញទឹកអិលទ្វារមាសឥតឈប់ឈរ
 - ការកន្ត្រាក់នៅពេលណាមួយមុន៣៧សប្តាហ៍
 - គ្រុនក្តៅឥតឈប់ឈរ
 - ឈឺក្បាល
 - ហើមមុខ និងដៃភ្លាមៗ
 - អ្នកឈឺពោះសម្រាលកូន
 - មានការព្រួយបារម្ភធ្ងន់ធ្ងរអំពីការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក។

- ប្រសិនបើអ្នកពិបាកដកដង្ហើម វិវត្តការតឹងដើមទ្រូង ឬឈឺចាប់ ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ឬវិលមុខ អ្នកគួរតែទូរសព្ទទៅលេខ 000 ជាបន្ទាន់។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមាន COVID-19 ហើយមានផ្ទៃពោះ។
- បន្ទាប់ពីបានជាសះស្បើយពី COVID-19 អ្នកត្រូវបន្តការថែទាំផ្ទៃពោះរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់។ ប្រសិនបើអ្នកបានខកខាន ការណាត់ជួបការថែទាំផ្ទៃពោះ ក្នុងអំឡុងពេលដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ សូមរៀបចំការណាត់ជួបឡើងវិញ ឱ្យបាន ឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

តើខ្ញុំអាចគ្រប់គ្រងទារក ឬកូនដែលមាន COVID-19 ដោយរបៀបណា?

កុមារភាគច្រើនដែលធ្វើតេស្ត COVID-19 វិជ្ជមាន អាចត្រូវបានថែទាំដោយសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ ដោយអ្នកថែទាំក្នុងផ្ទះធម្មតា របស់ពួកគេ ទោះបីជាពួកគេមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងក៏ដោយ។ អ្នកដែលមាន COVID វិជ្ជមាន គួរតែនៅដាច់ដោយឡែកពីក្រុម គ្រួសាររបស់ពួកគេ ឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើទៅបាន។ ទំនាក់ទំនងគ្រួសារដែលមិនអាចនៅដាច់ដោយឡែក ពីអ្នកដែលមាន COVID វិជ្ជមាន គួរតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ជាមួយពួកគេ រហូតដល់ពួកគេត្រូវបានឱ្យចាកចេញ ពីការដាក់ខ្លួនឱ្យ នៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ហើយអនុវត្តតាមលក្ខខណ្ឌតម្រូវនៃការធ្វើតេស្តនៅក្នុង [Information for people exposed to COVID-19 \(ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកដែលប៉ះពាល់នឹង COVID-19\)](#)។ នៅពេលថែទាំកូនរបស់អ្នកដែលមាន COVID-19 នៅផ្ទះ៖

- ស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់សមរម្យឱ្យកូនរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យពួកគេស្រលាតស្រួល - មិនបែកញើស ឬរងារញាក់ញ័រ
- ឱ្យកូនរបស់អ្នកផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។ ពួកគេប្រហែលជាមិនមានអារម្មណ៍ចង់ផឹកច្រើនទេ ដូច្នេះត្រូវការជំនួយ និងការ លើកទឹកចិត្តរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងបំបៅទឹកដោះកូន ឬបំបៅកូនដោយម្សៅទឹកដោះ ទារករបស់អ្នកប្រហែលជាចង់បំបៅជាញឹកញាប់។ ការ បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ គឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបន្ត ប្រសិនបើអ្នក និង/ឬទារករបស់អ្នកមាន COVID-19។
- លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យសម្រាក និងកុំឱ្យធ្វើច្រើនលើសលប់
- ប្រើថ្នាំបំបាត់ស្ទែន ឬថ្នាំបំបាត់ក្អក លុះត្រាតែអ្នកគិតថាកូនរបស់អ្នកមានការឈឺចាប់ ឬហាក់ដូចជាមិន ស្រួលខ្លួនដោយសារគ្រុនក្តៅ។ អនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើផ្លាកសញ្ញា ហើយកុំផ្តល់ថ្នាំទាំងនេះលើសពីការណែនាំ ក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង ពីព្រោះវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារ។
- ឃ្នាំមើលកូនរបស់អ្នកចំពោះសញ្ញានានា ដែលថាជំងឺរបស់ពួកគេកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។

តាមដានស្ថានភាពកូនរបស់អ្នក ហើយទូរសព្ទទៅ GP របស់អ្នក ឬ NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line តាមលេខ 1800 960 933 (ម៉ោង៨.៣០ព្រឹក ដល់ម៉ោង៨.៣០យប់) ឬ National Coronavirus Helpline តាមលេខ 1800 020 080 (២៤/៧) ប្រសិនបើអ្នកកត់សម្គាល់៖

- គ្រុនក្តៅជាប់រហូត (>៣៩អង្សា សេ) ដែលមិនឆ្លើយតបនឹងការព្យាបាល
- ការចប់ដង្ហើមមិនធ្ងន់ធ្ងរ
- ផឹកតិចជាងពាក់កណ្តាលនៃអ្វីដែលគេផឹកធម្មតា
- នោមចេញតិចជាងពាក់កណ្តាលនៃបរិមាណធម្មតា ហើយទឹកនោមមានពណ៌ក្រអែប
- ក្អក ឬរាកក្នុងកម្រិតមធ្យម
- មិនអាចឈរ ឬដើរបាន។

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភថា កូនរបស់អ្នកមិនស្រួលខ្លួនធ្ងន់ធ្ងរ ពិបាកដកដង្ហើម ខ្សោះជាតិទឹកខ្លាំង ឬសន្លប់ សូមទូរសព្ទទៅ លេខសូន្យបីដង (000) ជាបន្ទាន់ ហើយប្រាប់ប្រតិបត្តិករថាកូនរបស់អ្នកមាន COVID-19។

ពេលណាខ្ញុំអាចចាកចេញ ពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយនៅថ្ងៃទី៧ទេ

អ្នកត្រូវតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល៧ថ្ងៃ ចាប់ពីថ្ងៃដែលអ្នកបានធ្វើតេស្ត។ អ្នកអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ បន្ទាប់ពី៧ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើអ្នកមិនឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ ក្អក ឬមានដង្ហើមខ្លី។ ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្ត PCR ឬអ្នកបានចុះឈ្មោះការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័សវិធានរបស់អ្នក អ្នកនឹងទទួលបានសារ SMS មួយមកពី NSW Health បន្ទាប់ពី៧ថ្ងៃ ប៉ុន្តែអ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវនៅរង់ចាំសារ SMS នេះ ដើម្បីអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេទេ ប្រសិនបើមានរយៈពេល៧ថ្ងៃចាប់តាំងពីពេលអ្នកបានធ្វើតេស្ត។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តនៅម៉ោង១០ព្រឹក នៅថ្ងៃអង្គារ អ្នកអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ នៅម៉ោង១០ព្រឹកនៅថ្ងៃអង្គារបន្ទាប់ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយទេ។ នៅរដ្ឋញូវសាយវ៉ែល អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តមុនពេលចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេទេ។

សូមពាក់ម៉ាស់ពេលនៅជិត ឬនិយាយជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត ហើយត្រូវជៀសវាងការទៅកន្លែងដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ (កន្លែងថែទាំសុខភាព កន្លែងថែទាំមនុស្សចាស់ កន្លែងថែទាំមនុស្សពិការ ឬមន្ទីរកែប្រែ) រយៈពេល៧ថ្ងៃបន្ថែមទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅតាមកន្លែងទាំងនេះណាមួយ សូមពិគ្រោះជាមួយនិយោជករបស់អ្នក មុនពេលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកមានប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយយ៉ាងខ្លាំង (ដូចជា អ្នកជាអ្នកទទួលការប្តូរសរីរាង្គ ឬកំពុងទទួលការព្យាបាលដោយប្រើជាតិគីមី) អ្នកគួរតែអនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមទាំងនេះ សម្រាប់រយៈពេល៤ថ្ងៃថែមទៀត (សរុប៧ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ)។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៅថ្ងៃទី៧

ប្រសិនបើអ្នកឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ ក្អក ឬដង្ហើមខ្លីក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោងចុងក្រោយ នៃការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរបស់អ្នក សូមរក្សាការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរហូតដល់ទៅ២៤ម៉ោង បន្ទាប់ពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានជាសះស្បើយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ សូមទូរសព្ទទៅ GP របស់អ្នក។

សូមពាក់ម៉ាស់ពេលនៅជិត ឬនិយាយជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត ហើយត្រូវជៀសវាងការទៅកន្លែងដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ (កន្លែងថែទាំសុខភាព កន្លែងថែទាំមនុស្សចាស់ កន្លែងថែទាំមនុស្សពិការ ឬមន្ទីរកែប្រែ) រយៈពេល៧ថ្ងៃបន្ថែមទៀត បន្ទាប់ពីអ្នកចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅតាមកន្លែងទាំងនេះណាមួយ សូមពិគ្រោះជាមួយនិយោជករបស់អ្នក មុនពេលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកមានប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយយ៉ាងខ្លាំង (ដូចជា អ្នកជាអ្នកទទួលការប្តូរសរីរាង្គ ឬកំពុងទទួលការព្យាបាលដោយប្រើជាតិគីមី) អ្នកគួរតែអនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមទាំងនេះ សម្រាប់រយៈពេល៤ថ្ងៃថែមទៀត (សរុប៧ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ)។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតបន្ទាប់ពី៧ថ្ងៃ (ឧទាហរណ៍ គ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល) ដែលមិនធូរស្រាលសោះ អ្នកអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែទាក់ទងមក GP របស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្រោមការថែទាំរបស់ក្រុមគ្លីនិក ក្រុមគ្លីនិករបស់អ្នកនឹងប្រាប់អ្នក ថាពេលណាដែលអ្នកនឹងត្រូវបានឱ្យចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ។

តើខ្ញុំនៅតែត្រូវធ្វើតេស្ត បន្ទាប់ពីខ្ញុំត្រូវបានឱ្យចាកចេញ ពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេឬ?

ការធ្វើតេស្តរកមើល COVID-19 ជាប្រចាំ (ដូចជាការធ្វើតេស្តឃ្លាំមើលនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅសាលារៀន) មិនបានណែនាំសម្រាប់រយៈពេល៨សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីអ្នកត្រូវបានឱ្យចាកចេញ ពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេទេ។ សូមពិនិត្យជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។

ចុះបើខ្ញុំបានប៉ះពាល់នឹងរណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19 ម្តងទៀត?

អ្នកដែលបានជាសះស្បើយពី COVID-19 មានហានិភ័យទាបក្នុងការឆ្លងវិជ្ជមានទៀតក្នុងរយៈពេល២៨ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកត្រូវបានឱ្យចាកចេញ ដោយសារមនុស្សភាគច្រើនបង្កើតភាពស៊ាំខ្លះ (សមត្ថភាពក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺ)។

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយរណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19 ក្នុងរយៈពេល២៨ថ្ងៃបន្ទាប់ពីអ្នកត្រូវបានឱ្យចាកចេញ ជាទូទៅអ្នកនឹងមិនចាំបាច់ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ឬធ្វើតេស្តទេ លុះត្រាតែអ្នកមានរោគសញ្ញានានា។ ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយរណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19 លើសពី២៨ថ្ងៃបន្ទាប់ពីអ្នកត្រូវបានឱ្យចាកចេញ អ្នកនឹងចាំបាច់ត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ធ្វើតេស្ត និងធ្វើតាមដំបូន្មាននៅក្នុងខិត្តប័ណ្ណព័ត៌មាន [Information for people exposed to COVID-19](#) (ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកដែលបានប៉ះពាល់នឹង COVID-19) និង [Get tested for COVID-19](#) (ធ្វើតេស្តរកមើល COVID-19)។

តើខ្ញុំគួរចាក់វ៉ាក់សាំងឱ្យបានឆាប់យ៉ាងណាដែរ?

ការលើកលែងបណ្តោះអាសន្នពីការចាក់វ៉ាក់សាំង ត្រូវបានអនុវត្តសម្រាប់រយៈពេលប្រាំមួយសប្តាហ៍ គិតចាប់ពីថ្ងៃជូនដំណឹងអំពីការពិនិត្យថាស្ថាពរស្រឡះផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក។ ការលើកលែងនេះមានសុពលភាពតែនៅក្នុងរដ្ឋញូវសៅវែលប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការចាក់វ៉ាក់សាំងសម្រាប់ការងារ ការសិក្សា ឬសកម្មភាពផ្សេងទៀត នៅក្នុងដែនសមត្ថកិច្ចមួយផ្សេងទៀត សូមពិនិត្យមើលបទប្បញ្ញត្តិនានាដែលអនុវត្តនៅក្នុងរដ្ឋ ឬដែនដីនោះ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងជំរុញ អ្នកអាចទទួលបាននៅពេលដែលអ្នកបានជាសះស្បើយពេញលេញ បន្ទាប់ពីការឆ្លងមេរោគដែលបានបញ្ជាក់ សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើននេះគឺប្រហែលជា៤-៦សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីការចាប់ផ្តើមនៃការឆ្លងមេរោគ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) (វ៉ាក់សាំងបង្ការ COVID-19៖ សំណួរដែលគេតែងសួរជាញឹកញាប់) និង [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (ការចាក់វ៉ាក់សាំងជំរុញ NSW Health៖ សំណួរដែលគេតែងសួរជាញឹកញាប់)។

តើមានជំនួយអ្វីខ្លះ ខណៈពេលខ្ញុំកំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ?

ការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) (ធនធានសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់ Service NSW)

ការគាំទ្រអំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល

- បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាលថ្នាក់ជាតិ តាមលេខ 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health បានចាប់ដៃគូជាមួយ [Sonder](#) ដែលផ្តល់សេវាកម្មសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួន ដំណើរការ 24/7 ក្នុងការជជែកជាច្រើនភាសា និងការចូលប្រើទូរសព្ទទៅកាន់សេវាកម្មជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត វេជ្ជសាស្ត្រ និងសុខុមាលភាពជាច្រើន។

ជំនួយជាភាសារបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ សូមទាក់ទងមក [សេវាកម្មបកប្រែភាសាសរសេរ និងបកប្រែផ្ទាល់មាត់ \(TIS National\)](#) តាមលេខ 131 450។ សេវាកម្មនេះគឺឥតគិតថ្លៃ និងសម្ងាត់។