

ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកដែលបានប៉ះពាល់នឹង COVID-19



តើខ្ញុំអាចដឹងដោយរបៀបណា ប្រសិនបើខ្ញុំបានប៉ះពាល់នឹង COVID-19?

COVID-19 កើតមានជាទូទៅនៅក្នុងសហគមន៍។ យើងស្នើសុំឱ្យអ្នកដែលមាន COVID-19 ប្រាប់មនុស្សដែលពួកគេបានចំណាយពេលជាមួយ ចាប់ពី២ថ្ងៃមុនពេលពួកគេបានចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា ឬ២ថ្ងៃមុនពេលពួកគេបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន (មួយណាក៏ដោយដែលមកមុនគេ) ថាពួកគេមាន COVID-19។

ប្រសិនបើមានណាម្នាក់បានប្រាប់អ្នកថា អ្នកបានទាក់ទងជាមួយអ្នកដែលមាន COVID-19 សូមប្រើដំបូន្មាននេះដើម្បីយល់ដឹងពីហានិភ័យរបស់អ្នក និងអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នក។

តើអ្នកណាខ្លះមានហានិភ័យនៃការឆ្លង?

ហានិភ័យនៃការឆ្លង COVID-19 កើនឡើង៖

- ជាមួយនឹងចំនួនពេលវេលាដែលអ្នកចំណាយជាមួយអ្នកដែលមាន COVID-19 ហើយថាតើអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយពួកគេជិតស្និទ្ធប៉ុណ្ណាដែរ
- ពេលអ្នកនៅក្នុងអគារ (ហានិភ័យគឺទាបជាង ប្រសិនបើអ្នកនៅក្រៅអគារ)
- ពេលអ្នកមិនពាក់ម៉ាស់ (ហានិភ័យគឺទាបជាងយ៉ាងច្រើន ប្រសិនបើបុគ្គលដែលអ្នកនៅជាមួយពាក់ម៉ាស់ផងដែរ)។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លង COVID-19 ប៉ុន្តែកិច្ចការពារនេះថយចុះតាមពេលវេលា ហើយអាចមានប្រសិទ្ធភាពតិច ប្រឆាំង ទល់នឹងវីរុសបំប្លែងខ្លួន COVID-19 ដូចជា Omicron ជាដើម។ ដូចជំនុំជួយបង្កើនកិច្ចការពារនេះ រួមទាំងវីរុសបំប្លែងខ្លួន Omicron។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរ ក្នុងកិច្ចការពារប្រឆាំងទល់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ មនុស្សគ្រប់រូបគួរតែចាក់ដូសជំនុំរបស់ពួកគេភ្លាមៗ ពេលណាពួកគេមានសិទ្ធិទទួល។

ដើម្បីកំណត់ទីកន្លែងចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 របស់អ្នក សូមចូលមើល [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (ឧបករណ៍ស្វែងរកគ្លីនិកវ៉ាក់សាំង COVID-19)។

តើខ្ញុំមានហានិភ័យរយៈពេលប៉ុន្មាន?

បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមាន COVID-19 អ្នកមានហានិភ័យក្នុងការឆ្លងវាក្នុងរយៈពេល១៤ថ្ងៃ។ មនុស្សភាគច្រើនដែលវិវត្ត COVID-19 នឹងឆ្លងវាក្នុងរយៈពេល៧ថ្ងៃដំបូង ដូច្នេះហើយ នេះគឺជាពេលដែលអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់បំផុត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រហែល 25% នៃករណីនឹងវិវត្ត COVID-19 នៅចន្លោះថ្ងៃទី៧ ដល់ថ្ងៃទី១៤។

តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើខ្ញុំបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19?

ហានិភ័យនៃការឆ្លង COVID-19 របស់អ្នក នឹងផ្អែកលើប្រភេទនៃទំនាក់ទំនងដែលអ្នកមានជាមួយបុគ្គលដែលមាន COVID-19។ នៅពេលគិត អំពីតម្រូវការធ្វើតេស្ត និងការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរបស់អ្នក សូមគិតអំពីកាលៈទេសៈរបស់អ្នក រួមទាំងហានិភ័យដែលអ្នកអាចឆ្លងទៅ មនុស្សដែលងាយរងគ្រោះដែលអ្នករស់នៅ ឬធ្វើការជាមួយ។

មនុស្សទាំងអស់ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19 គួរតែឃ្លាំមើលដោយប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ [symptoms](#) (រោគសញ្ញា នានា)។ ប្រសិនបើកើតមានរោគសញ្ញា ត្រូវធ្វើតេស្តភ្លាមៗ។ សូមមើលតារាងខាងក្រោម សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើបន្ទាប់។

តើខ្ញុំមានតម្រូវការផ្លូវច្បាប់អ្វីខ្លះ?

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19 អ្នកត្រូវតែអនុវត្តតាម [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ របស់ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋញូវសៅវែល) ហើយត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ពីគេរយៈពេល៧ថ្ងៃ។ អ្នកក៏ត្រូវតែអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ របស់ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋញូវសៅវែល សម្រាប់រយៈពេល៧ថ្ងៃផងដែរ ប្រសិនបើក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋញូវសៅវែលបានជូនដំណឹងមកអ្នកឱ្យធ្វើដូចនេះ។

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19 នៅក្រៅក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក សូមវាយតម្លៃហានិភ័យរបស់អ្នក ដោយប្រើតារាងខាងក្រោម។ ចូរពិចារណាពីលក្ខណៈនៃការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ជាមួយអ្នកដែលមាន COVID-19 និងកាលៈទេសៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូចជាហានិភ័យដែលអ្នកអាចចម្លងទៅមនុស្សដែលអ្នករស់នៅ ឬធ្វើការជាមួយ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេមានរោគនានា ដែលធ្វើឱ្យពួកគេងាយរងគ្រោះ (ឧទាហរណ៍ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬការព្យាបាលដោយប្រើគីមី)។

តើមានឧទាហរណ៍អ្វីខ្លះអំពីការប៉ះពាល់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ និងទាប?

សូមប្រើតារាងនេះដើម្បីវាយតម្លៃហានិភ័យនៃ COVID-19 របស់អ្នក និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេប្រាប់ថា អ្នកគឺជាអ្នកមានទំនាក់ទំនងជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19។

អំពីអ្នក	ហានិភ័យនៃ COVID-19	តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?
<p>ខ្ញុំរស់នៅជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមាន COVID-19 (ខ្ញុំជាអ្នកមានទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារ)</p>	<p>ខ្ពស់</p>	<p>ទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារទាំងអស់ត្រូវតែ៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • អនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំ ស្តីពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ហើយដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល៧ថ្ងៃ ចាប់ពីពេលមនុស្សដែលមាន COVID រីឯមានដំបូងនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក បានធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេ។ • ធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័ស (RAT) ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយម្តងទៀតនៅថ្ងៃទី៦។ ធ្វើ RAT បន្ថែម ប្រសិនបើអ្នករឹតតែរោគសញ្ញានានា។ • ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ហើយ at risk of severe disease* (មានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ*) ពី COVID-19 សូមធ្វើតេស្ត PCR ដោយព្រោះថាការធ្វើតេស្តនេះកាន់តែត្រឹមត្រូវ ហើយមានន័យថា អ្នកអាចត្រូវបានគេវាយតម្លៃសម្រាប់ការព្យាបាលលឿនជាងមុន។ ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តទាំងអស់គឺអវិជ្ជមាន អ្នកអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ បន្ទាប់ពី៧ថ្ងៃ។ • ហានិភ័យនៃការរីករាលដាល COVID-19 គឺខ្ពស់ក្នុងរយៈពេល១៤ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ ហេតុដូច្នេះហើយ សម្រាប់រយៈពេល៧ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ អ្នកគួរតែ៖ <ul style="list-style-type: none"> - ជៀសវាងទីកន្លែងដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ (កន្លែងថែទាំសុខភាព កន្លែងថែទាំមនុស្សចាស់ កន្លែងថែទាំមនុស្សពិការ មន្ទីរកែប្រែ) - ពាក់ម៉ាស់នៅក្នុងអគារកន្លែងមិនស្អាតនៅ - តាមដានរោគសញ្ញា និងធ្វើតេស្ត PCR ភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នករឹតតែរោគសញ្ញា - ជៀសវាងកន្លែងមានមនុស្សច្រើនកកកុញ ហើយធ្វើការពីផ្ទះ កន្លែងណាដែលអាចធ្វើទៅបាន • អ្នកមិនចាំបាច់ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេម្តងទៀតទេ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ធ្វើតេស្តរីឯមានក្នុងរយៈពេល១៤ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអំឡុងពេលដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរបស់អ្នកបានបញ្ចប់ • ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ទៀតនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកធ្វើតេស្តរីឯមាន COVID-19 លើសពី១៤ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអំឡុងពេលដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរបស់អ្នក បានបញ្ចប់ អ្នកនឹងត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេម្តងទៀត ហើយធ្វើតាមការណែនាំសម្រាប់ទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារនៃអ្នកដែលមាន COVID-19។ <p>ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាននៅពេលណាមួយ អ្នកគួរតែបន្តការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ហើយធ្វើតាមដំបូន្មាន Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (ការធ្វើតេស្ត COVID-19 រីឯមាន និងការគ្រប់គ្រង COVID-19 ដោយសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល Get tested for COVID-19 (ការធ្វើតេស្តរកមើល COVID-19)។</p>

អំពីអ្នក	ហានិភ័យនៃ COVID-19	តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?
<p>ខ្ញុំបានចំណាយពេលយ៉ាងយូរជាមួយអ្នកដែលមាន COVID-19 (ឧទាហរណ៍ ខ្ញុំបានស្នាក់នៅមួយយប់នៅផ្ទះរបស់ពួកគេ ឬខ្ញុំបានចំណាយពេលល្ងាចក្នុងអគារនៅផ្ទះ) ឬខ្ញុំបានប្រាស្រ័យទាក់ទងយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមាន COVID-19 ហើយពួកយើងមិនបានពាក់ម៉ាស់ទេ (ឧទាហរណ៍ យើងបានបើកឡានតាមផ្លូវឆ្ងាយជាមួយគ្នា ឬខ្ញុំមើលថែក្មេងៗដែលឥឡូវនេះមានភាពវិជ្ជមាន។)</p>	<p>ខ្ពស់</p>	<p>ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល៧ថ្ងៃ គិតចាប់ពីពេលចុងក្រោយដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដែលមាន COVID-19 គឺជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ដើម្បីការពារអ្នកដទៃ។</p> <p>ធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័ស (RAT) ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយធ្វើម្តងទៀតនៅថ្ងៃទី១។ ធ្វើតេស្ត RAT បន្ថែម ប្រសិនបើអ្នកវិវត្តរោគសញ្ញា (ឬធ្វើតេស្ត PCR ប្រសិនបើអ្នក at risk of severe disease* (មានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ*))។</p> <p>ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តទាំងអស់គឺអវិជ្ជមាន អ្នកអាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ បន្ទាប់ពី ៧ថ្ងៃ។ សម្រាប់រយៈពេល៧ថ្ងៃបន្ថែមទៀត ក្រោយការចាកចេញពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ អ្នកអាចជួយទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលនៃ COVID-19 ដោយធ្វើតាមការណែនាំនៅក្រោមចំណងជើង How can we all help slow the spread of COVID-19? (តើយើងទាំងអស់គ្នាអាចជួយបន្ថយការឆ្លងរាលដាលនៃ COVID-19 ដោយរបៀបណា?)</p> <p>ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន អ្នកគួរតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល៧ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានរបស់អ្នក ហើយធ្វើតាមដំបូន្មាន Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (ការធ្វើតេស្ត COVID-19 វិជ្ជមាន និងការគ្រប់គ្រង COVID-19 ដោយសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ)។</p> <p>សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល Get tested for COVID-19 (ការធ្វើតេស្តរកមើល COVID-19)។</p>
<p>ខ្ញុំបានចំណាយពេលខ្លះជាមួយមនុស្សម្នាក់ដែលមាន COVID-19 (ឧទាហរណ៍ យើងបានញាំអាហារពេលល្ងាចជាមួយគ្នា ឬជួបជុំគ្នានៅសៀមស្រោក្តឹប ឬពិធីសង្គមផ្សេងទៀត។)</p>	<p>មធ្យម</p>	<p>នេះត្រូវបានណែនាំឱ្យអ្នកធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័ស ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយធ្វើតាមដំបូន្មានសម្រាប់ការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័សនៅក្នុង Getting tested for COVID-19 factsheet (សន្លឹកព័ត៌មានការធ្វើតេស្តរកមើល COVID-19)។</p> <p>ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តរបស់អ្នកគឺអវិជ្ជមាន ហើយអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយទេ អ្នកមិនចាំបាច់ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេទេ។ អ្នកគួរតែធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័សលើកទីពីរនៅថ្ងៃទី១។ អ្នកក៏ត្រូវធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័សភ្លាមៗផងដែរ ប្រសិនបើរោគសញ្ញាកើតឡើង (ឬធ្វើតេស្ត PCR ប្រសិនបើអ្នក at risk of severe disease* (មានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ*))។</p>
<p>ខ្ញុំមានទំនាក់ទំនងរយៈពេលយ៉ាងខ្លី ឬទំនាក់ទំនងដោយរក្សាគម្លាតជាមួយអ្នកដែលមាន COVID-19 (ឧទាហរណ៍ ខ្ញុំបានដាក់ទំនិញចុះ ឬយើងនាំគ្នាដើរលេងនៅខាងក្រៅអគារ) ឬខ្ញុំទទួលបានការជូនដំណឹងអំពីករណីនៅក្នុងកម្មវិធី Service NSW App។</p>	<p>ទាប</p>	<p>តាមដានរោគសញ្ញានានា។</p> <p>ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញា ចូរធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័ស (RAT) ភ្លាមៗ។ ប្រសិនបើតេស្ត RAT របស់អ្នកអវិជ្ជមាន សូមដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ហើយធ្វើតេស្ត RAT ម្តងទៀតក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង ឬធ្វើតេស្ត PCR និងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ខណៈពេលដែលអ្នករង់ចាំលទ្ធផលរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តលើកទីពីររបស់អ្នកគឺអវិជ្ជមាន សូមរក្សាការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ រហូតដល់រោគសញ្ញារបស់អ្នកបាត់។ ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន អ្នកគួរតែបន្តការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ហើយធ្វើតាមដំបូន្មាន Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (ការធ្វើតេស្ត COVID-19 វិជ្ជមាន និងការគ្រប់គ្រង COVID-19 ដោយសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ)។</p> <p>ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ហើយ at risk of severe disease* (មានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ*) សូមធ្វើតេស្ត PCR។</p>

* មនុស្សដែលត្រូវបានគេចាត់ទុកថា មានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ រួមមានស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ជនជាតិដើម និងអ្នកកោះ Torres Strait (ជាពិសេសអ្នកដែលមានរោគប្រចាំកាយ) ប្រជាជនកោះប៉ាស៊ីហ្វិក អ្នកដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង (អាយុ១៦ឆ្នាំ និងអាយុលើសនេះ) និងមនុស្សមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការធ្វើតេស្ត ហើយមិនអាចទទួលបានការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័សទេ អ្នកអាចធ្វើតេស្តនៅ [testing clinic](#) (គ្លីនិកធ្វើតេស្ត)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមចំពោះការប៉ះពាល់នៅកន្លែងធ្វើការ សូមមើល [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (រដ្ឋាភិបាលរដ្ឋញូវសៅវែល - ការណែនាំសម្រាប់អាជីវកម្មដែលមានបុគ្គលិកធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន COVID-19)។

តើយើងទាំងអស់គ្នាអាចជួយបន្ថយការឆ្លងរាលដាលនៃ COVID-19 ដោយរបៀបណា?

មានជំហានងាយៗដែលយើងទាំងអស់គ្នាអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយបន្ថយការឆ្លងរាលដាលនៃ COVID-19។

- កុំទៅកន្លែងណាមួយ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។ ត្រូវធ្វើតេស្តភ្លាមៗ ហើយដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ រហូតដល់អ្នកទទួលបានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន។
- ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងប្រភេទដែលមានការប៉ះពាល់មធ្យម ឬខ្ពស់ សូមកុំចូលទៅកន្លែងដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ (កន្លែងថែទាំសុខភាព កន្លែងថែទាំមនុស្សចាស់ កន្លែងថែទាំមនុស្សពិការ មន្ទីរកែប្រែ) ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងប្រភេទការប៉ះពាល់ទាប ហើយអ្នកត្រូវទៅទស្សនាកន្លែង មួយក្នុងចំណោមកន្លែងទាំងនេះ យើងលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័សជាមុនសិន ហើយពាក់ម៉ាស់នៅពេលកំពុងទស្សនា។
- រក្សាគម្លាត ១.៥ ម៉ែត្រពីមនុស្សផ្សេងទៀត កន្លែងណាដែលអាចធ្វើទៅបាន និងជៀសវាងមនុស្សច្រើនកកកុញ
- ពាក់ម៉ាស់
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ជាមួយទឹកថ្នាំអនាម័យសម្អាតដៃ ឬសាប៊ូ នៅក្រោមទឹកហូរពីក្បាលរ៉ូប៊ីណេរយៈពេល ២០ វិនាទី
- រៀបចំការជួបជុំខាងសង្គមនៅខាងក្រៅអគារ ដោយកំណត់ចំនួនមនុស្ស
- ពិនិត្យមើលកន្លែងនានាដោយប្រើកូដ QR កន្លែងណាដែលមានកូដទាំងនេះ។

តើខ្ញុំអាចរកបានជំនួយអំពីការគាំទ្រនៅឯណា ខណៈពេលខ្ញុំកំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ?

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការគាំទ្រដែលអាចរកបាន សូមមើល [Self-Isolation Guideline](#) (គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ)។

ជំនួយជាភាសារបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសេវាកម្មបកប្រែភាសាសរសេរ និងបកប្រែផ្ទាល់មាត់ សូមទូរសព្ទទៅកាន់ បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយជាតិស្តីពីវីរុសកូរ៉ូណា តាមលេខ 1800 020 080 (ហើយជ្រើសរើសជម្រើសលេខ៨)។ សេវាកម្មនេះគឺឥតគិតថ្លៃ និងសម្ងាត់។