

សន្លឹកព័ត៌មាន

សេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេក្នុងផ្ទះ សម្រាប់មនុស្សដែលបានបញ្ជាក់ថាមានជំងឺ COVID-19 (វីរុសកូរ៉ូណា)

មនុស្សដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺវីរុសកូរ៉ូណាថ្មី (COVID-19) នឹងត្រូវបានមើលគ្រប់គ្រងនៅមន្ទីរពេទ្យ ចំណែកឯមនុស្សភាគច្រើនដែលមិនសូវស្រួលខ្លួន អាចមើលគ្រប់គ្រងនៅផ្ទះដោយនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ។ ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សម្នាក់ដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ COVID-19 ហើយកំពុងត្រូវបានមើលគ្រប់គ្រងនៅផ្ទះអ្នកត្រូវតែដាក់ខ្លួនអ្នកនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេហើយធ្វើតាមដំបូន្មាននេះរហូតទាល់តែវេជ្ជបណ្ឌិតឬអង្គការសុខភាពសាធារណៈណែនាំថាអ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេទៀតទេ។

ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពចុងក្រោយ៖ ថ្ងៃទី២ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២០

ស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ

អ្នកមិនគួរចេញទៅក្រៅផ្ទះទេ លើកលែងតែស្វែងរកការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ អ្នកមិនគួរទៅធ្វើការ សាលារៀន / កន្លែងថែទាំកុមារ / សកលវិទ្យាល័យ កន្លែងហាត់ប្រាណ ឬទីកន្លែងសាធារណៈ ហើយមិនគួរប្រើយានជំនិះសាធារណៈ រថយន្តតាក់ស៊ី ឬជិះរួមគ្នាជាមួយអ្នកដទៃឡើយ រហូតទាល់តែបានប្រាប់ថាជាស្រឡះដោយអង្គការសុខភាពសាធារណៈ ឬវេជ្ជបណ្ឌិត។

តើខ្ញុំអាចទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនបានទេ? តើខ្ញុំអាចមានអ្នកមកលេងបានទេ?

មិនបានទេ។ ការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេក្នុងផ្ទះមានន័យថាអ្នកត្រូវតែស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ ឬសណ្ឋាគាររបស់អ្នក ហើយដាក់កម្រិតលើសកម្មភាពធម្មតារបស់អ្នក។

អ្នកមិនអាចទៅធ្វើការ សាលារៀន កន្លែងថែទាំកុមារ សកលវិទ្យាល័យ កន្លែងកំសាន្ត ឬកន្លែងសាធារណៈ ឬទៅផ្សារទិញឥវ៉ាន់បានទេ។ អ្នកមិនគួរអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សដែលមិនមានតម្រូវការចាំបាច់ដើម្បីនៅក្នុងផ្ទះ មកលេងពេលអ្នកនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេឡើយ។ **សម្គាល់៖** អ្នកអាចចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងរកការថែទាំសុខភាព ឬដោយសារតែមានភាពអាសន្ន។

តើខ្ញុំអាចចូលទៅក្នុងសួនច្បារ ឬដើរលេងបានទេ?

អ្នកអាចចូលទៅក្នុងសួនច្បារឯកជន ឬទីធ្លាររបស់អ្នក ឬចូលទៅយំរងកជនរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមាន។ អ្នកមិនអាចចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកបានទេ លើកលែងតែដើម្បីស្វែងរកការថែទាំសុខភាព ឬដោយសារតែមានភាពអាសន្ន។

ញែកខ្លួនអ្នកចេញពីមនុស្សឯទៀតនៅក្នុងផ្ទះ

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងរស់នៅក្នុងផ្ទះរួមគ្នាជាមួយអ្នកឯទៀត តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន អ្នកគួរតែ៖

- រក្សានៅឱ្យបានឃ្លាតឆ្ងាយពីអ្នកឯទៀត
- ពាក់ម៉ាសៈកាត់ ពេលណាអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយមនុស្សឯទៀត
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើមាន។

- ចៀសវាងទឹកស្អែករំលែក ឬរួមគ្នា ហើយពាក់ម៉ាសវះកាត់ នៅពេលដែលឆ្លងកាត់ទឹកស្អែកទាំងនេះ។
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមិនចែករំលែកបន្ទប់ជាមួយមនុស្សដែលប្រឈមនឹងជំងឺឆ្លងឆ្ងរទេ ដូចជាមនុស្សចាស់ និងអ្នកមានជំងឺបេះដូង សួត ឬតំរងនោម ហើយនិងទឹកនោមផ្អែម។ អ្នកដែលមិនមានតម្រូវការចាំបាច់ដើម្បីនៅក្នុងផ្ទះ មិនគួរទៅលេងអ្នកទេ ពេលអ្នកនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ។

ពាក់ម៉ាសវះកាត់

អ្នកគួរតែពាក់ម៉ាសវះកាត់ ពេលណាអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយ ជាមួយមនុស្សឯទៀត (ទោះបីជាពួកគេនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេក៏ដោយ) និងពេលអ្នកទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។

ត្រូវប្រាកដថាម៉ាសវះកាត់របស់អ្នកគ្របដណ្តប់លើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកគ្រប់ពេលវេលា ហើយចៀសវាងការប៉ះពាល់ ម៉ាសរបស់អ្នកដោយមិនចាំបាច់។

គ្របដណ្តប់ការក្អក និងកណ្តាស់

អ្នកគួរគ្របមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយនឹងក្រដាសជូតមាត់ នៅពេលអ្នកក្អក កណ្តាស់ ឬក្អក ឬកណ្តាស់ទៅក្នុងដៃអារ / កែងដៃរបស់អ្នក។ ក្រដាសជូតមាត់ដែលបានប្រើរួច គួរតែដាក់ក្នុងធុងសំរាម ហើយត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទី។

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក

អ្នកគួរតែលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងហ្មត់ចត់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទី។ អ្នកអាចប្រើទឹកថ្នាំជូតដៃធ្វើឱ្យមានអនាម័យដែលមានជាតិអាល់កុល ប្រសិនបើដៃរបស់អ្នកមើលឃើញថាមិនកខ្វក់។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក ឬប្រើទឹកថ្នាំជូតដៃធ្វើឱ្យមានអនាម័យ៖

- មុនពេលចូលទៅតំបន់ដែលមានមនុស្សឯទៀត
- មុនពេលប៉ះពាល់របស់របរដែលមនុស្សឯទៀតប្រើប្រាស់
- បន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់ទឹក
- បន្ទាប់ពីក្អក ឬកណ្តាស់
- មុនពេលពាក់ ហើយក្រោយពេលដោះស្រោមដៃ និងម៉ាស

ចៀសវាងការចែករំលែករបស់របរក្នុងផ្ទះ

អ្នកមិនគួរចែកចានបាយ កែវផឹកទឹក ពែង សមកាំបិតស្លាបព្រា កន្សែង ប្រដាប់ប្រដាគ្រែ ឬរបស់របរផ្សេងៗជាមួយមនុស្ស ឯទៀត នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់របស់ទាំងនេះ អ្នកគួរតែលាងសម្អាតវាឱ្យបានស្អាតហ្មត់ចត់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើម៉ាស៊ីនលាងចាន / ម៉ាស៊ីនបោកគក់។

ជំហានបង្ការសម្រាប់អ្នកថែទាំ និងសមាជិកគ្រួសារដែលបានបញ្ជាក់ពីករណីនៃជំងឺ

គួរតែមានមនុស្សនៅក្នុងផ្ទះដែលចាំបាច់សម្រាប់ផ្តល់ការថែទាំដល់អ្នកដែលនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ និងអ្នកដែលមិនអាចរកកន្លែងស្នាក់នៅជំនួសបាន។

អ្នកថែទាំ និងសមាជិកគ្រួសារ គួរធ្វើតាមដំបូន្មានខាងក្រោមនេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងរបស់ពួកគេ។

តាមដានរោគសញ្ញា

ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកថែទាំ ឬជាសមាជិកគ្រួសារ ហើយមានជំងឺគ្រុនក្តៅ ក្អក ឈឺបំពង់ក ឬមានដង្ហើមខ្លី សូមទូរស័ព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬមន្ទីរសង្គ្រោះបន្ទាន់ លើកលែងតែវាជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ (ពេលនោះអ្នកគួរហៅលេខ 000) ។ សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬមន្ទីរសង្គ្រោះបន្ទាន់ ថាអ្នកកំពុងថែទាំមនុស្សដែលបានបញ្ជាក់ថាមានជំងឺ COVID-19។ សូមប្រើម៉ាស៊ីនកាត់ពេលនៅក្នុងចំណោមមនុស្សដទៃទៀត ឬពេលកំពុងចូលរួមក្នុងការថែទាំសុខភាព។

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ និងយ៉ាងហ្មត់ចត់ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទី។ អ្នកអាចប្រើទឹកថ្នាំអនាម័យដែលមានជាតិអាល់កុល ប្រសិនបើដៃរបស់អ្នកមើលឃើញថាមិនកខ្វក់។ ជៀសវាងការប៉ះពាល់ ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកជាមួយដៃដែលមិនបានលាងសម្អាត។ ត្រូវលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជានិច្ច មុនពេលពាក់ និងក្រោយពេលដោះស្រោមដៃ និងម៉ាស៊ីន។

ពាក់ម៉ាស៊ីនកាត់

ពាក់ម៉ាស៊ីនកាត់ និងស្រោមដៃដែលប្រើរួចបោះចោល នៅពេលអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយអ្នកដែលបានបញ្ជាក់ថាឆ្លងមេរោគ ឬនៅពេលអ្នកប៉ះពាល់ ឬមានទំនាក់ទំនងជាមួយឈាម វត្ថុរាវនៃរាងកាយ និង / ឬវត្ថុរាវចេញពីដងខ្លួន ដូចជាញើស ទឹកមាត់ កំហាក ទឹកសំបោរ កំអួត ទឹកនោម ឬរាគ។

- ត្រូវប្រាកដថាម៉ាស៊ីនរបស់អ្នកគ្របលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកគ្រប់ពេល
- បោះចោលម៉ាស៊ីនកាត់ និងស្រោមដៃដែលប្រើរួចបោះចោល ក្រោយពីបានប្រើប្រាស់ហើយ
- លាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីបានដោះម៉ាស៊ីនកាត់ និងស្រោមដៃ។

លាងសម្អាតផ្ទៃក្នុងផ្ទះ

លាងសម្អាតផ្ទៃដែល “ប៉ះពាល់ច្រើនជាងគេ” ទាំងអស់ដូចជាតុវែង ផ្ទៃតុ ដៃទ្វារ គ្រឿងដាក់ជាប់មួយកន្លែងនៅបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ទូរស័ព្ទ ក្តារចុច ចេប្លេត និងតុក្បែរគ្រែ យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយពាក់ស្រោមដៃដែលប្រើរួចបោះចោល។ ដូចគ្នានេះផងដែរ សម្អាតផ្ទៃណាមួយដែលអាចមានឈាម វត្ថុរាវនៃរាងកាយ និង / ឬវត្ថុរាវចេញពីដងខ្លួនដែលប្រឡាក់លើរបស់ទាំងនោះ។

- អានស្លាកផលិតផលលាងសម្អាត ហើយធ្វើតាមការណែនាំលើស្លាកផលិតផលនោះ។ ស្លាកផលិតផលមានការណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ផលិតផលលាងសម្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព រួមទាំងការប្រុងប្រយ័ត្នដែលអ្នកគួរអនុវត្តនៅពេលប្រើប្រាស់ផលិតផល ដូចជាការពាក់ស្រោមដៃ ឬអៀមពាក់ការពារ ហើយត្រូវប្រាកដថាតំបន់មានខ្យល់ចេញចូលល្អនៅពេលប្រើប្រាស់ផលិតផល។
- ប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគក្នុងផ្ទះ ឬថ្នាំរាវធ្វើឱ្យសដែលបានលាយរួចនៅលើផ្ទៃផ្ទះ។ ដើម្បីបង្កើតថ្នាំរាវធ្វើឱ្យសនៅផ្ទះ បន្ថែមទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យស១ស្លាបព្រា ទៅក្នុងទឹក៤ពែង។
- ពាក់ម៉ាស៊ីនកាត់ និងស្រោមដៃដែលប្រើរួចបោះចោល នៅពេលកំពុងចាប់កាន់របស់របរដែលប្រឡាក់។ លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃ និងម៉ាស៊ីន។
- បោកគក់ខោអាវយ៉ាងហ្មត់ចត់។
- ដោះចេញ និងបោកសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ ឬប្រដាប់ប្រដា គ្រែភ្លាមៗដែលមានឈាម វត្ថុរាវនៃរាងកាយ និង / ឬវត្ថុរាវចេញពីដងខ្លួនដែលប្រឡាក់លើរបស់ទាំងនោះ។

- អាន និងធ្វើតាមការណែនាំនៅលើស្លាករបស់បោកគក់ ឬរបស់របរសម្លៀកបំពាក់ និងសាប៊ូបោកខោអាវ។ ជាទូទៅ លាងសម្អាត និងសម្អាតដោយមានសីតុណ្ហភាពកក់ក្តៅបំផុត ដូចបានណែនាំនៅលើស្លាកសម្លៀកបំពាក់។
- គួរលាងសម្អាតចានក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន កន្លែងណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ការបោះចោលវត្ថុដែលកខ្វក់

ដាក់ស្រោមដៃដែលប្រើរួចហើយអាចបោះចោលបាន ម៉ាស៊ីនកាត់ និងរបស់ដែលមានកខ្វក់ផ្សេងទៀត ចូលក្នុងថង់ធុងសំរាម មុនពេលបោះចោលជាមួយកាកសំណល់ក្នុងផ្ទះផ្សេងទៀត។ លាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីបានចាប់កាន់របស់ទាំងនេះ។

គន្លឹះជំនួយសម្រាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីជួយស៊ូទ្រាំនឹងការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេក្នុងផ្ទះ

ការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេក្នុងផ្ទះអាចជារឿងគួរឱ្យភ័យខ្លាច ជាពិសេសសម្រាប់កុមារតូចៗ។ យើងបានដាក់បញ្ចូលនូវគន្លឹះជំនួយមួយចំនួនសម្រាប់ការស៊ូទ្រាំ៖

- និយាយជាមួយសមាជិកគ្រួសាររងទៀតអំពីជំងឺ COVID-19 ដើម្បីកាត់បន្ថយការចប់បារម្ភ។ អ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានដែលមានភាពត្រឹមត្រូវ និងទាន់សម័យនៅតាមរូបសែច [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)។
- ធានាដល់ក្មេងតូចៗដោយប្រើភាសាសមស្របតាមអាយុ។
- រក្សាទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃឱ្យបានទៀងទាត់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
 - រៀបចំជាមួយនិយោជិករបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើការពីផ្ទះ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
 - ស្នើសុំឱ្យសាលារៀនរបស់កូនអ្នក ផ្គត់ផ្គង់កិច្ចការសាលា សន្លឹកកិច្ចការ និងកិច្ចការសាលាធ្វើនៅផ្ទះតាមប្រៃសណីយ៍ ឬអ៊ីមែល។
- គិតអំពីរបៀបដែលអ្នកបានស៊ូទ្រាំនឹងស្ថានភាពលំបាកពីអតីតកាល ហើយធានាខ្លួនអ្នកថាអ្នកនឹងស៊ូទ្រាំនឹងស្ថានភាពនេះផងដែរ។ សូមចងចាំថាការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ នឹងមិននៅយូរទេ។
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយសមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិតាមរយៈទូរស័ព្ទ អ៊ីមែល ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់នៅផ្ទះ។ ជម្រើសអាចរួមមានឌីវីឌីការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការរាំ លំហាត់ប្រាណលើកម្រាល យូហ្កា ការដើរជុំវិញទិដ្ឋានខាងក្រោយផ្ទះ ឬការប្រើឧបករណ៍លំហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ ដូចជាការដឹកនាំនៅនឹងមួយកន្លែង ប្រសិនបើអ្នកមាន។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ គឺជាការ ព្យាបាលដែលបង្ហាញភស្តុតាងសម្រាប់ភាពតានតឹង និងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។
- ស្នើសុំក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសាររងទៀតឱ្យទៅយកគ្រឿងទេស និងថ្នាំពេទ្យជូនអ្នក។ ប្រសិនបើ មិនអាចធ្វើទៅបានទេ អ្នកអាចបញ្ជាទិញគ្រឿងទេស និងថ្នាំពេទ្យ (រួមទាំងថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា) តាមអនឡាញ ឬតាមទូរស័ព្ទ។
- ចាត់ទុកការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេគឺជាឱកាសមួយ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការមួយចំនួនដែលអ្នកមិនដែលមានពេលធ្វើពីមុន។ លេងដូចជាល្បែងលើបន្ទះក្តារ កិច្ចការសិប្បកម្ម គំនូរ និងការអាន។

តើខ្ញុំចាំបាច់ត្រូវការធ្វើតេស្ត មុនពេលចាកចេញពីការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកមានសុខភាពល្អបន្ទាប់ពី១៤ថ្ងៃ អ្នកមិនតម្រូវឱ្យមានការធ្វើតេស្តណាមួយទេ មុនពេលចាកចេញពីការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ។ ប្រសិនបើអ្នកវិវត្តទៅជាអាកសញ្ញានៃការដកដង្ហើម ឬជំងឺគ្រុនក្តៅក្នុងអំឡុងពេលនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬអង្គភាពសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់ តាមទូរស័ព្ទលេខ **1300 066 055** ដើម្បីទទួលបានការវាយតម្លៃ និងធ្វើតេស្តសម្រាប់ជំងឺ COVID-19។

ទោះបីលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នកជាអវិជ្ជមានក្តី អ្នកនៅតែត្រូវការរក្សាការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេសម្រាប់អំឡុងពេលការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ១៤ថ្ងៃដំបូង។

តើនៅតែមានសំណួរ ឬត្រូវការការគាំទ្រទៀតឬ ខណៈពេលនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ?

- **Lifeline Australia** (ខ្សែទូរស័ព្ទសង្គ្រោះជីវិត អូស្ត្រាលី)៖ **13 11 14**
សេវាកម្មគាំទ្រវិបត្តិដែលផ្តល់ការគាំទ្ររយៈពេលខ្លី នៅពេលណាមួយសម្រាប់មនុស្សដែលមានការលំបាកក្នុងការទប់ទល់ដោះស្រាយ ឬការរក្សាសុវត្ថិភាព។
- **Kids Helpline: 1800 551 800**
សេវាកម្មពិគ្រោះយោបល់តាមទូរស័ព្ទ និងអនឡាញ ២៤ម៉ោង/៧ថ្ងៃ ឥតគិតថ្លៃ ជាឯកជន និងសម្ងាត់ សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងដែល មានអាយុពី៥ឆ្នាំ ទៅ២៥ឆ្នាំ។
- **NSW Mental Health Line: 1800 011 511**
សេវាកម្មទូរស័ព្ទសម្រាប់វិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត នៅរដ្ឋញូវសៅវ៉ែល។
- សូមទូរស័ព្ទមក **National Coronavirus Health Information** (ព័ត៌មានសុខភាពជាតិស្តីពីវីរុសកូរ៉ូណា) លេខ **1800 020 080**។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ចូលមើលនៅតាម [រ៉ូបសែច NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-confirmed.aspx)។