NSW GOVERNMENT

health.nsw.gov.au

KHMER

គោលការណ៍ណែនាំរបស់ NSW Health ស្ដីអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេសម្រាប់មនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ (NSW Health self-isolation guidelines for close contacts)

អ្នកចាំបាច់ត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះរបស់អ្នក ឬសណ្ឋាគារ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានកំណត់ថាជាមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនៃបុគ្គលដែលត្រូវបានបញ្ជាក់ថាមានមេរោគខូវីដ-១៩ (COVID-19)។ ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះសម្រាប់អ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ គឺអាចបង្ខំឱ្យប្រតិបត្តិបានក្រោមផ្នែកទី៦២នៃច្បាប់សុខភាពសាធារណៈ ឆ្នាំ២០១០។

តើខ្ញុំត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះរយៈពេលយូរប៉ុន្មាន? (How long do I need to be in home isolation?)

ប្រសិនបើអ្នកមានទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សម្នាក់ដែលមានមេរោគខូវីដ-១៩នៅពេលដែលពួកគេឈឺ អ្នកត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេចំនួន១៤ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានជួបមនុស្សនោះនៅលើកចុងក្រោយ។

ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះ អនុវត្តចំពោះមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធទាំងអស់ ទោះបីជាបច្ចុប្បន្ននេះអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍ស្រួលខ្លួនក៏ដោយ។

ទៅកាន់ផ្ទះ ឬសណ្ឋាគាររបស់អ្នកដោយផ្ទាល់ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានកំណត់ថាជាមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ (Getting to your home or a hotel if you are identified as a close contact)

មនុស្សដែលត្រូវបានកំណត់ថាជាអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ គួរតែធ្វើដំណើរទៅកាន់ទីកន្លែងដែលពួកគេនឹងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ (ផ្ទះ ឬសណ្ឋាគារ) ដោយផ្ទាល់។ ពួកគេអាចធ្វើដំណើរដោយរថយន្តឯកជន យានជំនិះសាធារណៈ តាក់ស៊ី ឬការជិះរួមគ្នា ដរាបណាតែពួកគេមានសុខភាពល្អ។

តាមដានរោគសញ្ញា និងស្វែងរកជំនួយប្រសិនបើរោគសញ្ញាវិវត្ត (Monitor symptoms and seek help if they develop)

ការធ្វើតេស្តមនុស្សដែលគ្មានរោគសញ្ញាជំងឺខូវីដ-១៩ មិនបានជួយកំណត់អត្តសញ្ញាណមនុស្សដែលអាចទៅជាឈឺនៅពេលក្រោយនោះទេ។

នេះជាមូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ក្នុងការរកមើលសញ្ញាណាមួយនៃមេរោគឱ្យបានឆាប់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

អ្នកគួរតែតាមដានខ្លួនអ្នកដើម្បីឃ្លាំមើលរោគសញ្ញាថ្មីណាមួយ។ ជាពិសេស ត្រូវឃ្លាំមើល៖

- គ្រុនក្ដៅ (៣៧.៥អង្សាសេ ឬខ្ពស់ជាងនេះ) ឬប្រវត្តិគ្រុនក្ដៅ (បែកញើសនៅពេលយប់ គ្រុនញាក់)
- ក្អក
- ដង្ហើមខ្លី (ពិបាកដកដង្ហើម)
- ឈឺបំពង់ក
- បាត់បង់ក្លិន
- បាត់បង់រសជាតិ។

រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃជំងឺខូវីដ-១៩ដែលត្រូវបានគេរាយការណ៍រួមមានអស់កម្លាំង ហៀរសំបោរ ឈឺចាប់សាច់ដុំ ឈឺសន្លាក់ ក្អួតចង្អោរ/ក្អួត និងបាត់បង់ការស្រេកឃ្លានចំណីអាហារ។

ប្រសិនបើអ្នកកើតមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ អ្នកគួរតែស្វែងរកជំនួយឱ្យបានឆាប់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

អ្នកមានជម្រើសសំខាន់ៗបួន៖

- អញ្ជើញទៅគ្លីនិកជំងឺខូវីដ-១៩ ឬគ្លីនិកពិនិត្យដោយបើកឡានចូលដែលនៅជិតអ្នកបំផុត។ នៅពេលអ្នកទៅដល់ សូមប្រាប់បុគ្គលិកឱ្យបានភ្លាមៗ ថាអ្នកជាមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនៃបុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺខូវីដ-១៩។

© NSW Ministry of Health. July 2020

- ទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នកដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកជាមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ។
- ហៅទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ healthdirect លេខ 1800 022 222 ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកជាមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើដំណើរទៅធ្វើតេស្តបានទេ អ្នកក៏អាចទទួលកញ្ចប់ធ្វើតេស្តសម្រាប់ការប្រមូលដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះបានដែរ តាមរយៈ Histopath។

សម្គាល់៖ ប្រសិនបើអ្នកទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ត្រូវប្រាកដថាអ្នកពាក់ម៉ាស់វះកាត់ខណៈពេលអ្នកទៅទីនោះ។ អ្នកគួរតែធ្វើដំណើរដោយផ្ទាល់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្លីនិកជំងឺខូវីដ-១៩ ដោយឡានឯកជន។ NSW Health ទូន្មានអ្នកកុំប្រើយានជំនិះសាធារណៈ។

ប្រសិនបើអ្នកទៅជាមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនយ៉ាងខ្លាំង ហើយវាជាភាពអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ អ្នកគួរតែទូរស័ព្ទលេខ 000។ សូមប្រាប់បុគ្គលិករថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ថា អ្នកបានដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះសម្រាប់ជំងឺខូវីដ-១៩។

តើខ្ញុំអាចទៅធ្វើការ ឬទៅសាលារៀនបានទេ? តើខ្ញុំអាចមានមនុស្សមកលេងសួរសុខទុក្ខបានទេ? (Can I go to work or school? Can I have visitors?)

ទេ។ ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះ មានន័យថាអ្នកត្រូវតែស្នាក់នៅផ្ទះ ឬសណ្ឋាគាររបស់អ្នក ហើយកំណត់សកម្មភាពធម្មតារបស់អ្នក។

អ្នកមិនអាចទៅធ្វើការ សាលារៀន មណ្ឌលថែទាំកុមារ សាកលវិទ្យាល័យ កន្លែងកំសាន្ត ឬកន្លែងសាធារណៈ ឬទៅផ្សារទិញឥវ៉ាន់បានទេ។

អ្នកមិនគួរអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សដែលមិនមានតម្រូវការចាំបាច់នៅក្នុងផ្ទះ មកលេងសួរសុខទុក្ខអ្នកបានទេ ខណៈពេលអ្នកកំពុងនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ។

សម្គាល់៖ អ្នកអាចចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកដើម្បីស្វែងរកការថែទាំផ្នែកវិជ្ជសាស្ត្រ ឬដោយសារតែភាពអាសន្ន (រួមមានដើម្បីចៀសវាងការរងរបួស ឬរត់គេចពីហានិភ័យនៃគ្រោះថ្នាក់អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ) ក៏ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់វះកាត់។

តើខ្ញុំអាចចូលទៅក្នុងសួនច្បារបានទេ? (Can I go into the garden?)

ប្រសិនបើអ្នកបានជាសះស្បើយទាំងស្រុង ហើយមិនមានរោគសញ្ញា អ្នកអាច៖

- ចូលទៅក្នុងសួនច្បារឯកជន ឬទីធ្លារបស់អ្នក ឬចូលទៅយ៉រឯកជនរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមាន
- ចូលក្នុងសួនច្បាររួមធម្មតា ខណៈពេលកំពុងពាក់ម៉ាស់វះកាត់។ សូមដើរកាត់តំបន់រួមណាមួយនៅតាមផ្លូវដើរទៅកាន់សួនច្បារនោះឱ្យបានលឿន។

ញែកខ្លួនអ្នកចេញពីមនុស្សឯទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក (Separate yourself from the other people in your home)

ប្រសិនបើអ្នកនៅរួមគ្នាក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន អ្នកគួរតែ៖

- រក្សាឱ្យបានឃ្លាតឆ្ងាយពីមនុស្សឯទៀត
- ពាក់ម៉ាស់វះកាត់ ពេលអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយមនុស្សឯទៀត
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើមាន
- ចៀសវាងតំបន់ចែកចាយ ឬប្រើរួមគ្នា ហើយពាក់ម៉ាស់វះកាត់នៅពេលដើរឆ្លងកាត់តំបន់ទាំងនេះ។
- មិនត្រូវចែកចាយបន្ទប់ជាមួយមនុស្សដែលមានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាមនុស្សចាស់អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយខ្សោយ និងអ្នកដែលមានជំងឺបេះដូង សួត ឬតម្រងនោម ហើយនិងជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ក្នុងកាលៈទេសៈដែលអ្នកមិនអាចញែកខ្លួនអ្នកចេញពីសមាជិកគ្រួសារឯទៀតដែលនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ពួកគេក៏គួរតែនៅដាច់ដោយឡែកពីគេសម្រាប់រយៈពេល១៤ថ្ងៃដែរ (ជាទូទៅ នេះអនុវត្តចំពោះកុមារ)។

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក (Wash your hands)

អ្នកគួរតែលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ និងហ្មត់ចត់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបាន២០វិនាទី ឬប្រើទឹកថ្នាំអនាម័យលាងសម្អាតដៃ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកលាងដៃសម្អាតរបស់អ្នក៖

- មុនពេលចូលទៅតំបន់មួយដែលមានមនុស្សឯទៀតប្រើប្រាស់
- មុនពេលប៉ះពាល់របស់របរដែលមនុស្សឯទៀតប្រើប្រាស់
- បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក
- បន្ទាប់ពីក្អក ឬកណ្តាស់
- មុនពេលពាក់ និងក្រោយពេលដោះម៉ាស់មុខ។

© NSW Ministry of Health. July 2020

ពាក់ម៉ាស់របស់អ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ (Wear your mask properly)

អ្នកគួរតែពាក់ម៉ាស់វះកាត់ ពេលណាអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយមនុស្សឯទៀត (ទោះបីជាពួកគេនៅដាច់ដោយឡែកពីគេក៏ដោយ) និងពេលអ្នកទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។

ត្រូវប្រាកដថាវាគ្របលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកគ្រប់ពេលវេលា ហើយចៀសវាងប៉ះពាល់ម៉ាស់របស់អ្នក ខណៈពេលអ្នកកំពុងពាក់វា។

ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីជួយស៊ូទ្រាំនឹងការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះ (Tips for you and your family to help cope with home isolation)

ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះ អាចជាការគួរឱ្យភ័យខ្លាច ជាពិសេសសម្រាប់កុមារតូចៗ។ យើងបានប្រមូលផ្តុំនូវដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍មួយចំនួនដើម្បីជួយដោះស្រាយ៖

- និយាយជាមួយសមាជិកឯទៀតនៃក្រុមគ្រួសារអំពីជំងឺកូវីដ-១៩ ដើម្បីកាត់បន្ថយការថប់បារម្ភ។ អ្នកអាចរកឃើញព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ និងទាន់បច្ចុប្បន្នភាព ដោយចូលមើលវិបសៃថ៍ NSW Health - ជំងឺកូវីដ-១៩ (វីរុសកូរ៉ូណា)។
- ធ្វើឱ្យមានការទុកចិត្តដល់ក្មេងតូចៗ ដោយប្រើភាសាសមស្របតាមអាយុ។
- រក្សាទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃឱ្យបានទៀងទាត់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- រៀបចំជាមួយនិយោជិករបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការពីផ្ទះ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកជាមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ស្នើសុំសាលារៀនរបស់កូនអ្នកឱ្យផ្តល់ព័ត៌មានមេរៀន និងកិច្ចការសាលាធ្វើនៅផ្ទះតាមអ៊ីម៉េល។
- គិតអំពីវិធីដែលអ្នកបានស៊ូទ្រាំនឹងស្ថានភាពលំបាកពីអតីតកាល ហើយឱ្យមានការទុកចិត្តដល់ខ្លួនអ្នកថាអ្នកនឹងអាចស៊ូទ្រាំនឹងស្ថានភាពនេះបានដែរ។ សូមចងចាំថា ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនឹងមិននៅយូរទេ។
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយសមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិតាមរយៈទូរស័ព្ទ អ៊ីម៉េល ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។
- ហាត់ប្រាណនៅផ្ទះឱ្យបានទៀងទាត់។ ជម្រើសអាចរួមមានការធ្វើលំហាត់ប្រាណតាមឌីវីឌី ការរាំ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណលើកម្រាល យូហ្គា ការដើរជុំវិញទីធ្លាផ្ទះ ឬការប្រើឧបករណ៍ហាត់ប្រាណនៅផ្ទះដូចជាការជិះកង់នៅនឹងមួយកន្លែង ប្រសិនបើអ្នកមាន។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណគឺជាការព្យាបាលដែលបានបង្ហាញភស្តុតាងសម្រាប់ភាពតានតឹង និងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។
- ស្នើសុំក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារឯទៀតរបស់អ្នកឱ្យទៅយកគ្រឿងទេស និងថ្នាំពេទ្យជូនអ្នក។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើទៅបានទេ អ្នកអាចបញ្ជាទិញគ្រឿងទេស និងថ្នាំពេទ្យ (រួមមានថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា) តាមអនឡាញ ឬទូរស័ព្ទ។

តើខ្ញុំត្រូវការធ្វើតេស្តមុនពេលចាកចេញពីការនៅដាច់ដោយឡែកពីគេដែរឬទេ? (Do I need to be tested before leaving isolation?)

បន្ទាប់ពីបាននៅដាច់ដោយឡែកពីគេចំនួន១៤ថ្ងៃ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែមានសុខភាពល្អ អ្នកមិនតម្រូវឱ្យធ្វើតេស្តណាមួយមុនពេលចាកចេញពីការនៅដាច់ដោយឡែកពីគេឡើយ។

ប្រសិនបើអ្នកកើតមានរោគសញ្ញាណាមួយដែលមានចុះបញ្ជីក្នុងផ្នែក 'ឃ្លាំមើលរោគសញ្ញា' នៃឯកសារនេះក្នុងអំឡុងពេលនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ នោះអ្នកចាំបាច់ត្រូវឱ្យគេធ្វើការវាយតម្លៃ និងធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺកូវីដ-១៩។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តជាអវិជ្ជមាន អ្នកតែត្រូវរក្សាការនៅដាច់ដោយឡែកពីគេជាដដែលរហូតដល់អំឡុងពេលនៃការនៅដាច់ដោយឡែកពីគេចំនួន១៤ថ្ងៃដំបូងនោះបានបញ្ចប់។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលការចាកចេញពីការនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ។

ព័ត៌មានបន្ថែម និងការគាំទ្រ (More information and support)

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងការគាំទ្រ ខណៈពេលកំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេនៅផ្ទះ៖

- Lifeline Australia (ខ្សែទូរស័ព្ទសង្គ្រោះជីវិត)៖ 13 11 14
  សេវាកម្មគាំទ្រវិបត្តិដែលផ្តល់ការគាំទ្ររយៈពេលខ្លីនៅពេលណាមួយ សម្រាប់មនុស្សដែលមានការលំបាកក្នុងការទប់ទល់ ឬរក្សាសុវត្ថិភាព។
- Kids Helpline (ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយកុមារ)៖ 1800 551800
  សេវាកម្មពិគ្រោះយោបល់តាមទូរស័ព្ទ និងអនឡាញឥតគិតថ្លៃ ឯកជន ហើយរក្សាការសម្ងាត់ ២៤ម៉ោង/៧ថ្ងៃ សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងអាយុពី៥ឆ្នាំទៅ២៥ឆ្នាំ។
- ខ្សែទូរស័ព្ទសុខភាពផ្លូវចិត្ត រដ្ឋញូវសៅវែល៖ 1800 011 511
  សេវាកម្មទូរស័ព្ទវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងរដ្ឋញូវសៅវែល។
- ចូលមើល NSW Health - ជំងឺកូវីដ-១៩ (វីរុសកូរ៉ូណា)

© NSW Ministry of Health. July 2020