

អ្នកបានធ្វើតេស្តឃើញ វិជ្ជមាន COVID-19 ។ យើងសូមជូនពរអ្នកអោយឆាប់ជាសះស្បើយ ហើយ យើងសូមជូនដំណឹងដល់អ្នក និង អ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នក អំពីការ ធ្វើចត្តាឡីស័ក និង ការព្យាបាល។ ការណែនាំនេះត្រូវបានជូនដំណឹងដល់អ្នកដែលឆ្លងប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះសូមផ្តល់ព័ត៌មាន ខាងក្រោមទៅកាន់អ្នកដែល រស់នៅជាមួយ របស់អ្នកផង។

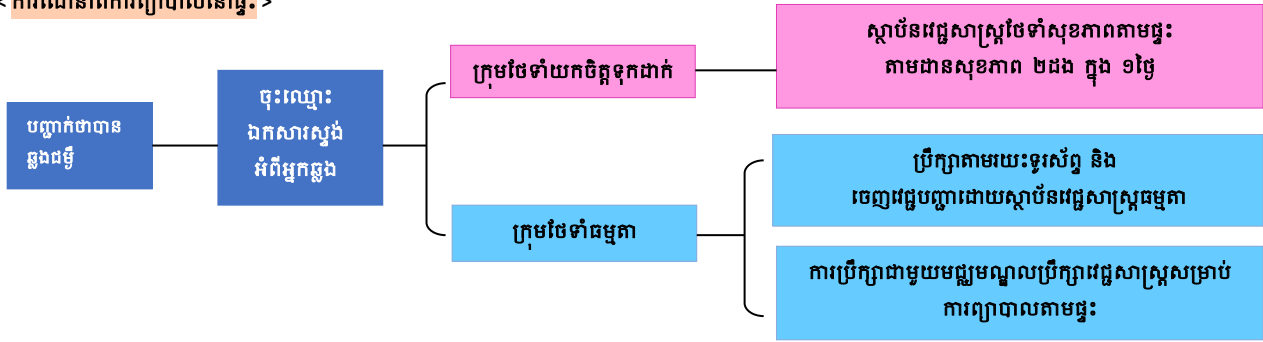
\* ស្ថិតក្រោមការតែតម្រូវនាពេលអនាគត ដោយសារការផ្លាស់ប្តូរគោលការណ៍ណែនាំ

២ អ្នកឆ្លង

□ (ការណែនាំពីការព្យាបាល) បំប្លែង អ្វីមីក្រូងមិនមានភាពធ្ងន់ធ្ងរដូចបំប្លែង ដែលគា ទេ ដូច្នេះ អ្នកដែលមិនមានរោគសញ្ញា និង អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាស្រាល អ្នកអាចជាសះស្បើយតាមរយៈការព្យាបាលតាមរោគសញ្ញា ដូចជា ការប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ និងថ្នាំត្រជាក់។

- សម្រាក និង ពិសាទឹកអោយបានច្រើន
- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្ដៅ ឬ ថ្នាំត្រជាក់ទូទៅ
- \* ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ដែលអាចវិវត្តទៅជា រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរត្រូវត្រូវដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងដែលមានការណែនាំ (ថ្នាំ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ការព្យាបាលដោយមានរោគសញ្ញាដូចជាគ្រុន មាន ការប្រឹក្សា និងវេជ្ជបញ្ជា នៅលើទូរស័ព្ទ
- \* មិនមានបង់ប្រាក់មុន co-payment សម្រាប់ការព្យាបាល ទាក់ទងនឹង COVID-19

< ការណែនាំពីការព្យាបាលនៅផ្ទះ >



□ (ការណែនាំការរស់នៅដោយឡែក) ដោយសារមានការប្រឈមក្នុងការឆ្លងរាលដាលទៅអ្នកដទៃរហូតដល់៧ថ្ងៃ រាប់ចាប់តាំងពីថ្ងៃប្រមូលសំណាក រហូតដល់ពេលដែលរោគវិនិច្ឆ័យត្រូវបានបញ្ជាក់ សូមមេត្តារស់នៅដោយឡែកនៅផ្ទះ (មជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលជីវិត ឬ មន្ទីរពេទ្យពិសេស)

- ដើម្បីការពារការឆ្លងរាលដាល សូមមេត្តាប្រើម៉ាស៊ីនត្រួតពិនិត្យ និង ស្លាកនៅក្នុងផ្ទះ។ ប្រើប្រាស់ បន្ទប់ទឹក និង របស់ប្រើប្រាស់ដាច់ដោយពិអ្នកដែលរស់នៅជាមួយ ហើយកុំទាក់ទងពួកគេញឹកញាប់
- \* ប្រសិនបើស្នើសុំច្បាប់ តម្រូវអោយធ្វើចត្តាឡីស័ក អ្នកអាចមានទោសព្រហ្មទណ្ឌ និង ដាក់ពិន័យតាមច្បាប់ការពាររោគឆ្លង
- ការធ្វើចត្តាឡីស័កនឹងត្រូវបានបញ្ចប់ \* នៅអធ្រាត្រ (២៥:០០) ក្នុងថ្ងៃទី៧ រាប់ពីថ្ងៃយកសំណាក ហើយគ្មានការរោគសម្មតិកពេលបញ្ចប់នោះទេ។
- \* ការណែនាំពីការប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់ពេល៣ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក អ្នកអាចចេញទៅក្រៅផ្ទះបាន ទៅធ្វើការ និង សាលារៀន ប៉ុន្តែត្រូវពាក់ម៉ាស KF94 (ឬ) ម៉ាសដែលមានគុណភាពប្រហែល ហាមខាតខ្លួនឯងពីការប្រើប្រាស់ (ទៅ) កន្លែងដែល មានឱកាសខ្ពស់នៃការឆ្លង (កន្លែងមានការប្រើប្រាស់រូម កន្លែងងាយក្នុងការឆ្លង -ល-) និង ហាមទៅការប្រមូលផ្តុំ ឯកជន។
- យើងសុំការសហការពីអ្នកជម្ងឺដោយជួយចែករំលែកការណែនាំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនេះជាមួយអ្នកដែលរស់នៅជាមួយ ដូច្នេះការធ្វើចត្តាឡីស័កអាចត្រូវបានសង្កេតឃើញ។

អ្នករស់នៅជាមួយ

□ (ការណែនាំការរស់នៅដោយឡែក) ដោយ អាចមានការឆ្លងខ្ពស់ ពីការប៉ះពាល់មេរោគតាមរយៈ ការរស់នៅជាមួយគ្នាមុន និងក្រោយពីដឹងថាឆ្លង និង អំឡុងពេលមួយនៃការឆ្លងខ្ពស់ សូមមេត្តារស់នៅដោយឡែក តាមដាន និងធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង។

- សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយ សូមទៅធ្វើតេស្ត PCR ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមានការបញ្ជាក់ដឹងថាមានអ្នកឆ្លង ត្រូវសម្រាកព្យាបាលនៅផ្ទះ។
- រយៈពេលចត្តាឡីស័កគឺដូចគ្នាជាមួយនឹងអ្នកឆ្លងលើកទីមួយដែរ ហើយនឹងត្រូវអនុវត្តចាប់ពីថ្ងៃចត្តាឡីស័ករបស់អ្នកឆ្លងរហូតដល់ពេលដែលចត្តាឡីស័ក ត្រូវបានបញ្ចប់។
- \* បញ្ចប់នៅអធ្រាត្រ (២៥:០០) ក្នុងថ្ងៃទី៧ រាប់ពីថ្ងៃយកសំណាករបស់អ្នកផ្ទុកជម្ងឺ។
- ទោះជាយ៉ាងណា អ្នករស់នៅជាមួយដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងត្រូវបានអនុញ្ញាតអោយចេញទៅក្រៅដោយលើកឡើងពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក។
- ※ ប្រសិនបើមានករណីមានអ្នកឆ្លងថ្មីម្នាក់ក្នុងចំណោមអ្នករស់នៅជាមួយ អ្នកឆ្លងនោះនឹងត្រូវនៅដាច់ដោយឡែកថ្មីសំរាប់ខ្លួនគាត់រយៈពេល៧ថ្ងៃ ហើយគ្មានការបន្ថែមចំនួនថ្ងៃនៃការធ្វើចត្តាឡីស័កបន្ថែមចំពោះអ្នករស់នៅជាមួយដទៃផ្សេងទៀតទេ។
- អំឡុងពេលចត្តាឡីស័ក អ្នកអាចអនុញ្ញាតអោយចេញទៅក្រៅសម្រាប់តែករណីសំខាន់ដូចជាទៅជួបមួយទល់មួយដើម្បីធ្វើការព្យាបាលនៅពេទ្យ និង គ្លីនិក ទិញ ឬ ទទួលថ្នាំ និង ទិញរបស់ប្រើប្រាស់ក្នុងរយៈពេល២ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- \* ប្រសិនបើអ្នកអាចប្រើខ្សែបណ្តាញធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង យើងណែនាំអោយចេញក្រៅបន្ទាប់ពីឆែកឃើញលទ្ធផលអវិជ្ជមាន និង ណែនាំអោយទិញរបស់ប្រើប្រាស់ ចាំបាច់តាមអនឡាញជាមុន។
- ការនៅដាច់ដោយឡែក និង តាមដាននឹងត្រូវលើក\* ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្ត PCR អវិជ្ជមានមុនពេលបញ្ចប់។

\*ការណែនាំពីការប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់ពេលពេលប្រើប្រាស់បញ្ជីបញ្ជីការធ្វើចត្តាឡីស័ក៖ អ្នកអាចចេញទៅក្រៅរួមមាន ទៅធ្វើការ និង សាលារៀន ប៉ុន្តែត្រូវពាក់ម៉ាស់ KF94 (ឬ) ម៉ាស់ដែលមានគុណភាពប្រហែល ហាមខាតខ្លួនឯងពីការប្រើប្រាស់ (ទៅ) កន្លែងដែល មានឱកាសខ្ពស់នៃការឆ្លង (កន្លែងមានការប្រើប្រាស់រួម កន្លែងងាយក្នុងការឆ្លង -ល-) និង ហាមទៅការប្រមូលផ្តុំ ឯកជន។

**□ (ការគ្រប់គ្រងសុខភាព) ជារៀងរាល់ព្រឹកនិងល្ងាច សូមឆែកសុខភាពរបស់អ្នកអំពីរោគសញ្ញាសង្ស័យផ្សេងៗរបស់ COVID-19 និង ទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាពប្រសិនបើមានចេញរោគសញ្ញា។**

- សញ្ញាសង្ស័យរបស់ COVID-19\* រួមមានក្តៅខ្លួន (37.5°C) ក្អក ពិបាកដកដង្ហើម ក្រដាក់ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឈឺក បាក់ក្លិននិង រសជាតិ។
  - \* កុំចេញទៅក្រៅប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា COVID-19
  - ទៅមណ្ឌលសុខភាពសាធារណៈមួយដើម្បីធ្វើតេស្ត PCR។
- ត្រូវប្រាកដថាត្រូវអនុវត្តតាមច្បាប់នៃការធ្វើចត្តាឡីស័កផ្ទាល់ខ្លួនអោយបានម៉ត់ចត់ ដូចជាការពាក់ម៉ាស់ KF94 និង ធ្វើដំណើរដោយផ្ញើរដឹង ដោយយានយន្តផ្ទាល់ខ្លួន ឬ តាក់ស៊ីរបស់អ្នកចត្តាឡីស័ក។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ របៀបប្រើប្រាស់សេវាកម្មវិជ្ជាសាស្ត្រ រយៈពេលនៃការធ្វើ/បញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក -ល- បន្ថែមពីការពិគ្រោះវិជ្ជាសាស្ត្រ សូមទំនាក់ទំនងទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានព្យាបាលតាមផ្ទះ ‘Administrative Information Center for Home treatment’ ដំណើរការដោយរដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់នីមួយៗ។

- ◆ **តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលមានគ្រោះធម្មជាតិដូចជាមានគ្រោះរញ្ជួយដីកើតឡើង!**
- នៅពេលមានគ្រោះធម្មជាតិដូចជា រញ្ជួយដី សូមអនុវត្តតាមការណែនាំសំរាប់ការត្រៀមខ្លួនក្នុងគ្រោះធម្មជាតិ (ឧទាហរណ៍ ការពារខ្លួនអ្នកដោយស្ថិតនៅក្រោមតុដែលរឹងមាំ។
- អំឡុងពេលព្យាបាលទៅផ្ទះ ប្រសិនបើមានការលំបាកក្នុងការស្នាក់ក្នុងផ្ទះនៅពេលមានគ្រោះធម្មជាតិដូចជារញ្ជួយដី អ្នកអាចជំនួសខ្លួនមកក្រៅ។
- នៅពេលជំនួសខ្លួនមកក្រៅ ត្រូវប្រាកដថាពាក់ម៉ាស់ និង និយាយជាមួយអ្នកដទៃតិចតួច។

**២ ការណែនាំពីការព្យាបាលនៅផ្ទះ (ក្រុមថែទាំយកចិត្តទុកដាក់)**

\* ស្ថិតក្រោមការតែតម្រូវនាពេលអនាគត ដោយសារការផ្លាស់ប្តូរគោលការណ៍ណែនាំ

**២ ការត្រួតពិនិត្យសុខភាព**

- សម្រាប់អ្នកដែលព្យាបាលដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ សូម **តម្លើងកម្មវិធីទូរស័ព្ទសម្រាប់ជំនួយក្នុងការព្យាបាលវិជ្ជាសាស្ត្រដោយប្រើអក្សរ (URL) or QR កូដ ធ្វើសម្រាប់ការណែនាំពីការព្យាបាលតាមផ្ទះ។**
  - **រាល់ព័ត៌មានសុខភាពរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ** (កម្តៅរាងកាយ សម្ពាធឈាម ចង្កាក់បេះដូង គិតភ្នែកអុកស៊ីសែន និង ជាតិស្ករក្នុងឈាម -ល-) និង បញ្ហាព័ត៌មានទាំងនោះចូលទៅក្នុងកម្មវិធី។
  - ប្រសិនបើអ្នកទទួលបាន **កញ្ចប់តេស្តព្យាបាលនៅផ្ទះ<sup>(1), (2)</sup>**, អ្នកអាចប្រើប្រាស់វាដើម្បីវាស់កម្តៅរាងកាយ និង គិតភ្នែកអុកស៊ីសែន។
- ១) ទែម៉ូម៉ែត្រ ថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ ម៉ែត្រសម្រាប់វាស់គិតភ្នែកអុកស៊ីសែន ថ្នាំសំរាប់លាងសម្អាតមេរោគ និង កញ្ចប់តេស្តផ្ទាល់ខ្លួន (សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយ)
- ២) (សម្រាប់កុមារ) ទែម៉ូម៉ែត្រ ថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ ថ្នាំត្រជាក់ កញ្ចប់តេស្តផ្ទាល់ខ្លួន (សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយ) —ផ្តល់ដោយរដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់តាមការស្នើរសុំរបស់អាណាព្យាបាល។

**- ការណែនាំពីការព្យាបាលនៅពេលមានរោគសញ្ញាកើតឡើង**

- (១) សូមប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមាននៅក្នុងកញ្ចប់តេស្តនៅផ្ទះ។
  - (២) ប្រសិនបើចាំបាច់ អ្នកអាចទទួលបានការពិគ្រោះតាមទូរស័ព្ទ និង វេជ្ជបញ្ជាពី មជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រគ្រប់គ្រងការព្យាបាលនៅផ្ទះ។
  - (៣) ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ការព្យាបាលដោយផ្ទាល់ សូមទៅ មជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលអ្នកជំងឺក្រៅរយៈពេលខ្លី\*។
- \*បន្ទាប់ពីកំទុក សូមធ្វើដំណើរផ្ញើរដឹង យានយន្តផ្ទាល់ខ្លួន (បើកដោយខ្លួនឯង) ឬ ប្រើប្រាស់តាក់ស៊ីសំរាប់អ្នកចត្តាឡីស័ក ហើយពាក់ម៉ាស់ KF94។
- **ថ្នាំលេបតាមមាត់ (Palrovid) អាចត្រូវបានចេញវេជ្ជបញ្ជាក្រោមការវិនិច្ឆ័យរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។**
- \* ទៀងទាត់អោយមានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការប្រើថ្នាំផ្សេងៗដែលប្រឆាំងគ្នាក្នុងពេលតែមួយ មានរោគខ្សោយតម្រងនោម និងខ្សោយថ្លើមច្រូនច្រូរ អាចនឹងត្រូវហាមមិនអោយប្រើ ឬ កាត់បន្ថយដោយមានការណែនាំ។
- **នៅពេលមានការបន្ទាន់** សូមប្រញាប់ទាក់ទង **ខ្សែជំនួយបន្ទាន់នៃកម្មវិធីជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ** ឬ **Home Treatment Promotion Team\***.
- \*យោងទៅលើលេខដែលបានផ្តល់ជូននៅលើសារជាអក្សរដែលបានផ្ញើដោយមណ្ឌលសុខភាពសាធារណៈ។

※ **ឧទាហរណ៍នៃការជូនដំណឹងពីការព្យាបាលនៅផ្ទះ (oo-gu Home Treatment Promotion Team)**  
★★២៤ម៉ោង-ម៉ោងគេហៅបន្ទាន់★★ (១) ០០ មន្ទីរពេទ្យ 000-000-0000/ (២) ០០-gu Home Treatment Promotion Team 000-000-0000 (៣) ពេលគេទៅលេខ ១១៩ សម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្នសូមប្រាកដឈ្មោះរបស់អ្នក ០០០ និង អ្នកកំពុងទទួលបានការព្យាបាលនៅផ្ទះ។

※ **រោគសញ្ញាទាក់ទងនឹងការបន្ទាន់**  
- ប្រសិនបើអ្នកចុកទ្រូង ឬ មានអារម្មណ៍ថាតឹង  
- ប្រសិនបើអ្នកមិនចំណាំមនុស្ស និង និយាយមិនដឹងអ្វី  
- ប្រសិនបើអ្នកបន្តដេកទោះបីជាអ្នកភ្ញាក់ពីដំណេក  
- ប្រសិនបើគ្រចក ឬ បបូរមាត់របស់អ្នកទៅជាស្លេកស្លាំង ឬ ពណ៌ខៀវ

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ របៀបប្រើប្រាស់សេវាកម្មវិជ្ជាសាស្ត្រ រយៈពេលនៃការធ្វើ/បញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក -ល- បន្ថែមពីការពិគ្រោះ វិជ្ជាសាស្ត្រ សូមទំនាក់ទំនងទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានព្យាបាលតាមផ្ទះ 'Administrative Information Center for Home treatment' ដំណើរការដោយរដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់នីមួយៗ។

- ធ្វើការវិនិច្ឆ័យសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយខ្លួនឯងពីរដង (រាប់ចាប់ពីពេលទទួលបានការព្យាបាលនៅផ្ទះ ថ្ងៃចាប់ផ្តើម + ៥ ថ្ងៃ) តាមរយៈមជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលនៅផ្ទះ និង ប្រព័ន្ធទ្រទ្រង់ការព្យាបាលនៅផ្ទះ។ ប្រសិនបើចាំបាច់ អ្នកអាចទទួលបាននៅការប្រឹក្សាផ្លូវចិត្តដោយស្មើស្ម័គ្រទៅកាន់ក្រុមការងារការព្យាបាលនៅផ្ទះ ឬ ទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខុមាលភាពក្នុងតំបន់ (1577-0199, លើក២៤ម៉ោង)។

**៣ ការណែនាំពីការព្យាបាលនៅផ្ទះ (ក្រុមថែទាំធម្មតា)**

\* ស្ថិតក្រោមការតែកម្រិតនាពេលអនាគត ដោយសារការផ្លាស់ប្តូរគោលការណ៍ណែនាំ

**២ ការគ្រប់គ្រងសុខភាព**

- តាមដានសុខភាពរបស់អ្នកនៅពេលឈប់សំរាក។ ប្រសិនបើចាំបាច់ អ្នកអាចទទួលបាន ការប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទ និង វេជ្ជបញ្ជា តាមរយៈមន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់ និង គ្លីនិច និង គ្លីនិចព្យាបាលរោគផ្លូវដង្ហើម។

**- ព័ត៌មានការប្រឹក្សា និង ការព្យាបាល**

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ការព្យាបាល អ្នកអាច ទទួលបានការប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទ និង វេជ្ជបញ្ជា\* ពីមន្ទីរពេទ្យ ឬ គ្លីនិចក្នុងតំបន់ គ្លីនិចខាងផ្លូវដង្ហើម និង មជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រពិសេសសម្រាប់គំហែទាំផ្លូវដង្ហើម។

\* ការប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទ និង វេជ្ជបញ្ជាអាចបានតែម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ (២ដង ក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់កុមារផ្ទុកជម្ងឺអាយុក្រោម ១១ឆ្នាំ (មិនមែនជាកម្មវត្ថុនៃការទទួលបានថ្នាំបង្ការទេ) មិនត្រូវការចំណាយប្រាក់បន្ថែម

- \*\* អ្នកអាចឆែកទីតាំងមជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រជិតបំផុតនៅលើវេបសាយសេវាពិនិត្យ និងវាយតម្លៃការធានារ៉ាប់រងសុខភាព (www.hira.or.kr)

- ប្រសិនបើអ្នក ត្រូវការជួបព្យាបាលដោយផ្ទាល់ អ្នកអាចទៅមជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលអ្នកជំងឺក្រៅរយៈពេលខ្លី\* បន្ទាប់ពីការកក់។

\* អ្នកអាចទៅមជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រដោយផ្ទៃដើម ដោយយានយន្តផ្ទាល់ខ្លួន (បើកបរដោយខ្លួនឯង) ឬ តាក់ស៊ីសំរាប់អ្នកចត្តាឡីស័ក។ ក្នុងករណីនេះ អ្នកត្រូវតែ ពាក់ម៉ាស់ KF94។

- ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានវេជ្ជបញ្ជាតាមរយៈការប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទ សូមអោយគ្រួសាររបស់អ្នក និង អ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នកអាចទទួលបាន។

- ប្រសិនបើវាពិបាកសំរាប់អ្នករស់នៅជាមួយអ្នកក្នុងការទទួលបាន សូមអោយគេបញ្ជូនព័ត៌មានស្ថានភាព។

\* អ្នកអាចឆែកបញ្ជីអំពី ឱសថស្ថានដែលអាចចេញ និង បញ្ជូនវេជ្ជបញ្ជាផ្ទៀមផ្ទាត់សម្រាប់ការព្យាបាលនៅផ្ទះនៅលើវេបសាយសេវាពិនិត្យ និងវាយតម្លៃការធានារ៉ាប់រង សុខភាព (www.hira.or.kr)

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ការប្រឹក្សា ឬ វេជ្ជសាស្ត្រ ពេលឈប់ អ្នកអាចទៅក្នុងការ ២៤ម៉ោងមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាវេជ្ជសាស្ត្រនៅផ្ទះ\* សម្រាប់ ការប្រឹក្សា និង ចេញវេជ្ជបញ្ជា។

\* សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាសូមមើលសារអត្ថបទដែលបានផ្ញើពីមណ្ឌលសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់។

- ក្នុងករណីបន្ទាន់ គេទៅកាន់លេខ ៩១១ -ល-

\* ក្នុងករណីអ្នកមានបញ្ហាពិបាកផ្លូវចិត្តដូចជា anxiety or depression អ្នកអាចទទួលបានការប្រឹក្សាផ្លូវចិត្តតាមរយៈ មជ្ឈមណ្ឌលសុខុមាលភាពក្នុងតំបន់ (1577-0199, លើក២៤ម៉ោង) ។

**※ រោគសញ្ញាទាក់ទងនឹងការបន្ទាន់**

- ប្រសិនបើអ្នកចុកទ្រូង ឬ មានអារម្មណ៍ថាតឹង
- ប្រសិនបើអ្នកមិនចំណាំមនុស្ស និង និយាយមិនដឹងអ្វី
- ប្រសិនបើអ្នកបន្តដេកទោះបីជាអ្នកភ្ញាក់ពីដំណេក
- ប្រសិនបើក្រចក ឬ ប្តូរមាត់របស់អ្នកទៅជាស្លេកស្លាំង ឬ ពណ៌ខៀវ

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ របៀបប្រើប្រាស់សេវាកម្មវិជ្ជាសាស្ត្រ រយៈពេលនៃការធ្វើ/បញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក ការទ្រទ្រង់ការរស់នៅ -ល- បន្ថែមពីការពិគ្រោះវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទំនាក់ទំនងទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានព្យាបាលតាមផ្ទះ 'Administrative Information Center for Home treatment' ដំណើរការដោយរដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់នីមួយៗ។

**៤ ការណែនាំសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយ**

\* ស្ថិតក្រោមការតែកម្រិតនាពេលអនាគត ដោយសារការផ្លាស់ប្តូរគោលការណ៍ណែនាំ

**- ទប់ស្កាត់ពីចម្លងរវាងសមាជិកគ្រួសារ**

ប្រសិនបើអ្នក ជាអ្នករស់នៅជាមួយ ត្រូវប្រាកដថាត្រូវរស់នៅអោយមានគន្លាតដាច់ពីអ្នកដែលឆ្លង

- ប្រសិនបើអ្នកជួបជាមួយអ្នកដែលឆ្លង ត្រូវពាក់ម៉ាស់ និង គ្រោមដៃ។
- មិនត្រូវបរិភោគ ឬ ធ្វើកិច្ចការនានា នៅក្នុងទីតាំងតែមួយជាមួយអ្នកដែលឆ្លង។
- អនុវត្តខ្យល់ចេញចូលញឹកញាប់\* និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃ (ដោយប្រើប្រាស់ក្រដាសសម្លាប់មេរោគ -ល-)។

\* អនុវត្តខ្យល់ចេញចូលយ៉ាងហោច ៣ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេលយ៉ាងហោច ១០នាទី និង តែងតែធ្វើវាប្រសិនបើមានប្រព័ន្ធអនុវត្តខ្យល់ចេញចូល។

□ (ការគ្រប់គ្រងសុខភាព)

- ជារៀងរាល់ព្រឹកនិងល្ងាច សូមឆែកសុខភាពរបស់អ្នកអំពីរោគសញ្ញាសង្ស័យផ្សេងៗរបស់ COVID-19 និង ទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាពប្រសិនបើមានចេញរោគសញ្ញា។
  - សញ្ញាសង្ស័យរបស់ COVID-19 រួមមានក្តៅខ្លួន (37.5°C) ក្អក ពិបាកដកដង្ហើម ត្រជាក់ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឈឺក បាក់ភ្លើននិង រស់ជាតិ។
- \* កុំចេញទៅក្រៅប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា COVID-19

• ទៅមណ្ឌលសុខភាពសាធារណៈមួយដើម្បីធ្វើតេស្ត PCR។

- ត្រូវប្រាកដថាត្រូវអនុវត្តតាមច្បាប់នៃការធ្វើចត្តាឡីស័កផ្ទាល់ខ្លួនអោយបានម៉ត់ចត់ ដូចជាការពាក់ម៉ាស់ KF94 និង ធ្វើដំណើរដោយផ្ទៃដឹង ដោយយានយន្តផ្ទាល់ខ្លួន ឬ តាក់ស៊ីរបស់អ្នកចត្តាឡីស័ក។

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ការព្យាបាល និង វេជ្ជបញ្ជាក្នុងពេលដែលមានរោគសញ្ញាដូចជាក្រៀម អ្នកអាចទទួល **phone ទូរស័ព្ទប្រឹក្សា និង វេជ្ជបញ្ជាពីបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រ** តាមរយៈគ្លីនិចផ្លូវដង្ហើម និង មន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិចក្នុងតំបន់។

- សម្រាប់ការប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទ និង វេជ្ជបញ្ជា ប្រើប្រាស់មន្ទីរពេទ្យ និង គ្លីនិចដែលអនុញ្ញាតអោយការព្យាបាលពីចម្ងាយ។

\* ទោះជាយ៉ាងណា អាចមានការបង់ប្រាក់ជាមុនសម្រាប់ការចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ របៀបប្រើប្រាស់សេវាកម្មវិជ្ជាសាស្ត្រ រយៈពេលនៃការធ្វើ/បញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក ការទ្រទ្រង់ការរស់នៅ -ល-បន្ថែមពីការពិគ្រោះវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទំនាក់ទំនងទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានព្យាបាលតាមផ្ទះ 'Administrative Information Center for Home treatment' ដំណើរការដោយរដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់នីមួយៗ។

◆ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលមានគ្រោះធម្មជាតិដូចជារញ្ជួយដីកើតឡើង!

- នៅពេលមានគ្រោះធម្មជាតិដូចជារញ្ជួយដី សូមអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ជាតិក្នុងការត្រៀមខ្លួនក្នុងគ្រោះធម្មជាតិ (ឧទាហរណ៍ ការពារខ្លួនអ្នកដោយស្ថិតនៅក្រោមតុដែលរឹងមាំ)។
- នៅពេលកំពុងព្យាបាលនៅផ្ទះ ប្រសិនបើមានការពិបាកក្នុងការនៅក្នុងផ្ទះដោយសារគ្រោះធម្មជាតិដូចជារញ្ជួយដី អ្នកអាចជម្រុះខ្លួនចេញមកក្រៅ។ នៅពេលជម្រុះខ្លួនចេញមកក្រៅ សូមប្រាកដថាពាក់ម៉ាស់ និង ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃតិចតួច។