

ការណែនាំស្តីពីការពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ ពី Washington State Department of Health

ជំងឺ COVID-19 កំពុងឆ្លងរីករាលដាលនៅក្នុងរដ្ឋ Washington។ អ្នកដែលមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 អាចចម្លងវីរុសនេះទៅអ្នកដទៃបាន ទោះបីជាពួកគេមិនមានរោគសញ្ញាអ្វី ឬមិនដឹងថាពួកគេឈឺក៏ដោយ។

Washington State Department of Health (ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន) តម្រូវឱ្យអ្នកពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នៅទីសាធារណៈ នៅពេលដែលអ្នកមិនអាចនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត (ឬពីរម៉ែត្រ)។ អ្នកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ នៅទីកន្លែងក្នុងអគារសាធារណៈ ដូចជាហាងលក់ទំនិញ ឱសថស្ថាន ហាងលក់សម្ភារៈឧបករណ៍ គ្លីនិកសុខភាព និងទីតាំងផ្សេងៗទៀត។ អ្នកក៏គួរតែពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់គ្រប់ពេលផងដែរពេលនៅខាងក្រៅប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត (ឬពីរម៉ែត្រ)។

[Centers for Disease Control and Prevention \(មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ\) \(CDC\)](#) ក៏បានណែនាំឱ្យអ្នកពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ផងដែរ។ ម៉ាស់អាចជួយបង្ការការឆ្លងរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ទៅអ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលអ្នកពាក់ម៉ាស់ អ្នកអាចជួយការពារអ្នកដទៃដែលនៅជុំវិញអ្នកបាន។

ការពាក់ម៉ាស់តែមួយមុខនឹងមិនអាចបង្ការការឆ្លងរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 បានទេ។ អ្នកនៅតែគួរនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត (ឬពីរម៉ែត្រ) ទោះបីជាអ្នកពាក់ម៉ាស់ លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូនិងទឹកបានញឹកញាប់ ឬប្រើទឹកសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិអាណូលិក្លរីនលាងសម្អាតដៃហើយក៏ដោយ។

ការណែនាំ

ដើម្បីជួយការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19៖

- សូមពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នៅទីកន្លែងសាធារណៈ
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក
- លាងដៃរបស់អ្នកមុនពេលដែលអ្នកយកដៃទៅប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់
- លាងដៃរបស់អ្នកមុន និងក្រោយពេលដែលអ្នកពាក់ ដោះ ឬចាប់កាន់ម៉ាស់របស់អ្នក
- សូមនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត (ឬពីរម៉ែត្រ)
- នៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដែលឈឺ
- សម្រាកនៅផ្ទះនៅពេលដែលអ្នកឈឺ

សំណួរដែលត្រូវបានសួរញឹកញាប់

តើម៉ាស់ក្រណាត់ជាអ្វី?

ម៉ាស់ក្រណាត់គឺជាក្រណាត់ដែលប្រើសម្រាប់បិទបាំងច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។ វាអាចជា៖

- ម៉ាស់ដែលគេដេរភ្ជាប់ជាមួយខ្សែសម្រាប់ថ្នក់នឹងក្បាល ឬគ្រចៀក
- ក្រណាត់ច្រើនជាន់ដែលរុំជុំវិញក្បាលរបស់យើង
- ធ្វើឡើងពីសម្ភារៈច្រើនប្រភេទដូចជា កប្បាស សំឡី ឬសរសៃរុក្ខជាតិ
- ផលិតនៅក្នុងរោងចក្រ ឬធ្វើខ្លួនឯងនៅផ្ទះ

ប្រសិនបើអ្នកចង់ដេរក្រណាត់សម្រាប់រុំមុខ (ម៉ាស់) ដោយខ្លួនឯង សូមមើល៖ [របៀបដេរម៉ាស់](#)

សូមកុំប្រើម៉ាស់ N95 ឬម៉ាស់ពេទ្យដើម្បីពាក់លើមុខរបស់អ្នក។ ម៉ាស់ទាំងនេះគឺតម្រូវសម្រាប់បុគ្គលិកពេទ្យ និងបុគ្គលិកជួរមុខ។

តើការពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់អាចបញ្ឈប់ការឆ្លងរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 បានដែរឬទេ?

ម៉ាស់ក្រណាត់អាចកាត់បន្ថយការបញ្ចេញភាគល្អិតដែលមានវីរុសទៅក្នុងបរិយាកាសនៅពេលមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 និយាយ ក្អក ឬកណ្តាស់។ អ្នកអាចជួយបង្ការការឆ្លងរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ទៅអ្នកដទៃបាន នៅពេលដែលអ្នកពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ទោះបីជាអ្នកមិនគិតថាខ្លួនមានជំងឺ COVID-19 ក៏ដោយ។

តើនរណាគួរតែពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់?

មនុស្សភាគច្រើនគួរតែពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នៅទីកន្លែងសាធារណៈ។ សូមពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលនៅទីធ្លាសាធារណៈក្នុងអគារ លើកលែងតែពេលដែលអ្នកបរិភោគអាហារ និងពេលនៅខាងក្រៅនៅពេលដែលអ្នកមិនអាចនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត (ឬពីរម៉ែត្រ)។

មនុស្សមួយចំនួនមិនគួរពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នោះទេ៖

- កុមារដែលមានអាយុក្រោមពីរឆ្នាំ
- អ្នកដែលមានពិការភាព ដែល៖
 - មិនអាចឲ្យពួកគេអាចពាក់ ឬដោះម៉ាស់ចេញដោយងាយស្រួល
 - មិនអាចឲ្យពួកគេធ្វើការទំនាក់ទំនងបាននៅពេលពាក់ម៉ាស់
- អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម ឬបញ្ហាពិបាកដកដង្ហើម
- អ្នកដែលត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកជំនាញផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ច្បាប់ ឬសុខភាពផ្លូវកាយថាមិនគួរពាក់ម៉ាស់

តើខ្ញុំគួរពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នៅពេលណា?

អ្នកគួរតែពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នៅពេលដែលអ្នកនៅទីកន្លែងសាធារណៈជាមួយអ្នកដទៃ ជាពិសេសពេលនៅក្នុងអគារ។

អ្នកមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នៅក្នុងផ្ទះទេ នៅពេលដែលអ្នកនៅជាមួយតែសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ឬនៅពេលដែលអ្នកជិះក្នុងឡានតែម្នាក់ឯង។ អ្នកមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់នោះទេនៅពេលដែលអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅនៅកន្លែងដែលមានទីធ្លាធំទូលាយ។ យកល្អអ្នកគួរតែទុកម៉ាស់នៅក្នុងហោប៉ៅ ក្រែងលោអ្នកជួបនឹងអ្នកដទៃ។

តើខ្ញុំត្រូវថែទាំម៉ាស់ក្រណាត់របស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

បោកសម្អាតម៉ាស់ក្រណាត់របស់អ្នកបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច យ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប្រើសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ។ សម្អាតម៉ាស់ក្រណាត់របស់អ្នកឱ្យស្អាតល្អនៅក្នុងម៉ាស៊ីនសម្អាតរបស់អ្នកដោយកំណត់កម្ដៅខ្ពស់។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានម៉ាស៊ីនសម្អាត សូមធ្វើការសម្អាតម៉ាស់ដោយដាក់ហាលក្រោមកម្ដៅថ្ងៃប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការប្រើម៉ាស់ម្តងទៀតមុនពេលបោកសម្អាតវា សូមលាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីអ្នកពាក់វារួច ហើយកុំយកដៃទៅប៉ះមុខ។

សូមបោះចោលម៉ាស់ក្រណាត់ដែល៖

- មិនអាចបិទបាំងច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នកជិតល្អ
- យារ ឬពាក់ទៅចេះតែរហូតពីមុខរបស់អ្នក
- មានក្រណាត់ចង ឬខ្សែដាច់រហែក
- មានប្រហោង ឬស្នាមរហែកនៅលើសាច់ក្រណាត់

ព័ត៌មាន និងប្រភពធនធានបន្ថែមពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺ COVID-19

- [WA State Department of Health ការផ្ទះឡើងនៃវីរុសកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីឆ្នាំ2019 \(COVID-19\)](#)
- [ការឆ្លើយតបចំពោះវីរុសកូរ៉ូណា \(COVID-19\) របស់រដ្ឋ WA](#)
- [ស្វែងរកក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬស្រុក \(សម្រាប់ភាសាអង់គ្លេសតែប៉ុណ្ណោះ\)](#)
- [CDC វីរុសកូរ៉ូណា \(COVID-19\) \(សម្រាប់ភាសាមួយចំនួន\)](#)
- [ប្រើប្រាស់ម៉ាស់ក្រណាត់ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការឆ្លងរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 \(CDC\) \(សម្រាប់ភាសាមួយចំនួន\)](#)
- [របៀបដេរម៉ាស់ដែលស័ក្តិសម និងល្អសម្រាប់អ្នកដែលស្លាប់មិនឮ \(HSDC\) \(សម្រាប់ភាសាអង់គ្លេសតែប៉ុណ្ណោះ\)](#)

មានសំណួរបន្ថែមអំពីជំងឺ COVID-19 មែនទេ? ទូរសព្ទមកកាន់ខ្សែទូរសព្ទពិសេសរបស់យើង៖ **1-800-525-0127** សម្រាប់សេវាកម្មបកប្រែភាសា **សូមចុចសញ្ញា #** នៅពេលដែលមានអ្នកលើកទូរសព្ទ និង**និយាយភាសារបស់អ្នក។** (បើកដំណើរការពីម៉ោង 6 ព្រឹកដល់ម៉ោង 10 យប់) សម្រាប់សំណួរអំពីសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ការធ្វើតេស្ត COVID-19 ឬលទ្ធផលធ្វើតេស្តសូមទាក់ទងទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-525-0127 ។ អតិថិជនស្តាប់មិនឮ ឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 ([Washington Relay](#)) ឬអ៊ីម៉ែល civil.rights@doh.wa.gov។