អនុសាសន៍របស់ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ៖

ថ្ងៃទី ២ ខែកញ្ញាឆ្នាំ ២០២១

បន្ទាប់ពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ (COVID-19) រួច

សូមអរគុណដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងហើយនិងជួយសហគមន៍របស់យើងអោយឈានជិតដល់ដំណាក់កាលបានជោគជ័យលើជំងឺរាតត្បាតនេះ។ រហូតដល់ពេលអ្នកបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងបានពេញលេញហើយ (២ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការចាក់ចុងក្រោយ) វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារអ្នកដទៃ។ មនុស្សជាច្រើននាក់ រួមមានទាំងកុមារនៅមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំងនៅឡើយទេ។ សកម្មភាពទាំងនេះនឹងការពារសហគមន៍របស់យើង។

1. ពាក់ម៉ាស។ ពាក់អោយបានពីពីរជាន់ឡើងទៅ។ សូមធ្វើឱ្យប្រាកដថាវាជិតល្អម។
2. រក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិច ៦ ហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅទីសាធារណៈ។
3. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។
4. ជៀសវាងកន្លែងមានមនុស្សច្រើន។
5. សូមអនុវត្តតាមការណែនាំការធ្វើដំណើររបស់ក្រសួង CDC ៖ bit.ly/Covid-Travel
6. ប្រសិនបើអ្នកកើតកូវីដ-១៩ សូមពិនិត្យការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងការធ្វើតេស្ត ដើម្បីដឹងថាតើអ្នកគួរធ្វើចត្តាឡីស័កឬអត់៖ kingcounty.gov/covid/quarantine
7. ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន សូមធ្វើតាមការណែនាំអំពីការនៅដាច់តែឯង៖ kingcounty.gov/covid/quarantine
8. អនុវត្តតាមការណែនាំដែលពាក់ព័ន្ធនៅកន្លែងធ្វើការឬសាលារៀន

បានចាក់វ៉ាក់សាំងបានពេញលេញហើយមែនទេ? អ្នកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីៗជាច្រើនដែលអ្នកបានឈប់ធ្វើដោយសារតែជំងឺរាតត្បាត! សូមមើលទំព័របន្ទាប់។

ការរំលឹកអំពីថ្នាំវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩៖

- អ្នកអាចមានផលប៉ះពាល់ខ្លះដែលជាសញ្ញាធម្មតាពេលរាងកាយរបស់អ្នកកំពុងបង្កើតការការពារ។ សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមានផលប៉ះពាល់ណាមួយដែលរំខានអ្នកឬមិនជាសះស្បើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានប្រតិកម្មអាឡែហ្សីធ្ងន់ធ្ងរជាមួយវ៉ាក់សាំង សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 ឬទៅមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត។
- កំណត់ពេលចាក់លើកទីពីររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងទទួលថ្នាំវ៉ាក់សាំងដែលត្រូវចាក់ 2 ដង សូមធ្វើការណាត់ជួបលើកទី 2 នៅកន្លែងដែលអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងលើកទី 1 ក្រោយពីអ្នកបានទទួលថ្នាំវ៉ាក់សាំងលើកទី 1 រួចហើយ។ អ្នកត្រូវការវ៉ាក់សាំងទាំងពីរលើកដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងកូវីដ-១៩ ។
- ថ្នាំវ៉ាក់សាំងមិនមែនការពារបានភ្លាមៗទេ។ ថ្នាំវ៉ាក់សាំងនឹងមានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញ 2 សប្តាហ៍ក្រោយពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងដែលតម្រូវឲ្យចាក់តែម្តង ឬ 2 សប្តាហ៍ក្រោយពីបានចាក់លើកទី 2 នៃថ្នាំវ៉ាក់សាំងដែលតម្រូវឲ្យចាក់ 2 ដង។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ kingcounty.gov/covid/vaccine/khmer។

Public Health
Seattle & King County

នៅពេលអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងបានពេញលេញ

អ្នកនឹងត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ថ្នាំវ៉ាក់សាំងមានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញនៅពេល៖

- 2 សប្ដាហ៍ក្រោយពីបានចាក់លើកទី 2 នៃថ្នាំវ៉ាក់សាំងដែលតម្រូវឲ្យចាក់ 2 ដង (ដូចជាថ្នាំវ៉ាក់សាំង Moderna ឬ Pfizer)។
- 2 សប្ដាហ៍ក្រោយពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងដែលតម្រូវឲ្យចាក់តែម្ដង (ដូចជាថ្នាំវ៉ាក់សាំង Johnson & Johnson)

ប្រសិនបើវាមានរយៈពេលតិចជាង 2 សប្ដាហ៍ចាប់តាំងពីអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួច ឬ ប្រសិនបើអ្នកនៅត្រូវការចាក់លើកទី 2 អ្នកនៅមិនទាន់មានការការពារពេញលេញទេ។ សូមបន្តវិធានការពារទាំងអស់លុះត្រាតែអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញរួចរាល់ហើយ។

អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងបានពេញលេញហើយគួរតែយល់ដឹងអំពីចំណុចខាងក្រោម៖

- មនុស្សគ្រប់រូបទោះបីត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញហើយក៏ដោយក៏ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់នៅក្នុងទីកន្លែងខ្លះរួមមាន សាលារៀននិងកន្លែងមើលថែកុមារ មន្ទីរមើលថែទាំសុខភាព កន្លែងផ្ដល់សេវាដល់អ្នកគ្មានផ្ទះសម្បែង មណ្ឌលអប់រំកែប្រែ និងនៅក្នុងយានយន្តធ្វើដំណើរសាធារណៈ។
- សូម្បីតែអ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួចហើយក៏ដោយក៏គួរតែពាក់ម៉ាស់នៅខាងក្នុងអគារសាធារណៈនិងកន្លែងខាងក្រៅដែលមានមនុស្សច្រើនផងដែរដើម្បីការពារឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ។
- អាជីវកម្មខ្លះក៏អាចតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់ - ដូច្នេះសូមទុកម៉ាស់ឱ្យនៅជាប់ជាមួយអ្នក។
- ធ្វើតាមការណែនាំនៅកន្លែងធ្វើការ។ និយោជកអាចស្នើសុំឬត្រូវការភស្តុតាងនៃការចាក់វ៉ាក់សាំង។
- តាមដានរោគសញ្ញាកូវីដ-១៩ (COVID-19) ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកនៅក្បែរអ្នកដែលឈឺ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-១៩ (COVID-19) ចូរធ្វើតេស្ដនិងស្នាក់នៅផ្ទះនិងនៅអោយឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។
- ប្រសិនបើអ្នកដឹងថា អ្នកបាននៅជិតនរណាម្នាក់កើតជំងឺកូវីដ-១៩ សូមទៅធ្វើតេស្ដចាប់ពី ៣ ថ្ងៃឡើងទៅក្រោយពីបាននៅជិតអ្នកកើតជំងឺនិងនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃហើយតាមដានរោគសញ្ញាក្នុងរយៈពេល ២ សប្ដាហ៍។ អ្នកប្រហែលជាមិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេលុះត្រាតែអ្នកមានរោគសញ្ញា។ ដើម្បីឱ្យប្រាកដ សូមមើលការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅទីនេះ៖ kingcounty.gov/covid/quarantine

យើងកំពុងសិក្សាថា តើថ្នាំវ៉ាក់សាំងអាចការពារការឆ្លងរីករាលដាលជំងឺកូវីដ-១៩ បានល្អកម្រិតណា ហើយព័ត៌មានថ្មីៗនៅមានជាបន្តទៀត។ សូមពិនិត្យមើលការណែនាំចុងក្រោយរបស់ក្រសួង CDC សម្រាប់អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ នៅទីនេះ៖ bit.ly/fully-vaccinated

Public Health
Seattle & King County