

អនុសាសន៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ

# បន្ទាប់ពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ (COVID-19) រួច

សូមអរគុណដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងហើយនិងជួយសហគមន៍របស់យើងអោយឈានជិតដល់ដំណាក់កាលបានដោយលើជំងឺរាតត្បាតនេះ។ **ទោះបីជាអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងហើយក៏ដោយ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារអ្នកដទៃ។ មនុស្សភាគច្រើនរួមទាំងកុមារមិនទាន់ត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងនៅឡើយទេ។ សកម្មភាពទាំងនេះនឹងការពារសហគមន៍របស់យើង។**

1. ពាក់ម៉ាស់។ ពាក់អោយបានពីពីរជាន់ឡើងទៅ។ សូមធ្វើឱ្យប្រាកដថាវាជិតល្អម។
2. រក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិច ៦ ហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅទីសាធារណៈ។
3. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។
4. ជៀសវាងកន្លែងមានមនុស្សច្រើន។
5. សូមអនុវត្តតាមការណែនាំការធ្វើដំណើររបស់ក្រសួង **CDC** ៖ [bit.ly/Covid-Travel](https://bit.ly/Covid-Travel)
6. ប្រសិនបើអ្នកកើតកូវីដ-១៩ សូមពិនិត្យការណែនាំអំពីការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងការធ្វើតេស្តដើម្បីដឹងថាតើអ្នកគួរធ្វើចត្តាឡីស័កឬអត់៖ [kingcounty.gov/covid/quarantine](https://kingcounty.gov/covid/quarantine)
7. ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន សូមធ្វើតាមការណែនាំអំពីការនៅដាច់តែឯង៖ [kingcounty.gov/covid/quarantine](https://kingcounty.gov/covid/quarantine)
8. អនុវត្តតាមការណែនាំដែលពាក់ព័ន្ធនៅកន្លែងធ្វើការឬសាលារៀន



**តើអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញហើយឬនៅ?** អ្នកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើសកម្មភាពខ្លះឡើងវិញដែលត្រូវបានបញ្ឈប់ដោយសារតែជំងឺរាតត្បាត! សូមមើលទំព័របន្ទាប់។

## ការរំលឹកអំពីថ្នាំវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩៖

- អ្នកអាចមានផលប៉ះពាល់ខ្លះដែលជាសញ្ញាធម្មតាពេលរាងកាយរបស់អ្នកកំពុងបង្កើតការការពារ។ សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមានផលប៉ះពាល់ណាមួយដែលរំខានអ្នកឬមិនជាសះស្បើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានប្រតិកម្មអាក្រក់ប្រសិនបើអ្នកមានផលប៉ះពាល់ណាមួយដែលរំខានអ្នក ពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត។
- កំណត់ពេលចាក់លើកទីពីររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងទទួលថ្នាំវ៉ាក់សាំងដែលត្រូវចាក់ 2 ដង សូមធ្វើការណាត់ជួបលើកទី 2 នៅកន្លែងដែលអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងលើកទី 1 ក្រោយពីអ្នកបានទទួលថ្នាំវ៉ាក់សាំងលើកទី 1 រួចហើយ។ អ្នកត្រូវការវ៉ាក់សាំងទាំងពីរលើកដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងកូវីដ-១៩ ។
- ថ្នាំវ៉ាក់សាំងមិនមែនការពារបានភ្លាមៗទេ។ ថ្នាំវ៉ាក់សាំងនឹងមានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញ 2 សប្តាហ៍ក្រោយពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងដែលតម្រូវឱ្យចាក់តែម្តង ឬ 2 សប្តាហ៍ក្រោយពីបានចាក់លើកទី 2 នៃថ្នាំវ៉ាក់សាំងដែលតម្រូវឱ្យចាក់ 2 ដង។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ [kingcounty.gov/covid/vaccine/khmer](https://kingcounty.gov/covid/vaccine/khmer)។

# នៅពេលអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងបានពេញលេញ

អ្នកនឹងត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ថ្នាំវ៉ាក់សាំងមានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញនៅពេល៖

- 2 សប្តាហ៍ក្រោយពីបានចាក់លើកទី 2 នៃថ្នាំវ៉ាក់សាំងដែលតម្រូវឲ្យចាក់ 2 ដង (ដូចជាថ្នាំវ៉ាក់សាំង Moderna ឬ Pfizer)។
- 2 សប្តាហ៍ក្រោយពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងដែលតម្រូវឲ្យចាក់តែម្តង (ដូចជាថ្នាំវ៉ាក់សាំង Johnson & Johnson)

ប្រសិនបើវាមានរយៈពេលតិចជាង 2 សប្តាហ៍ចាប់តាំងពីអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួច ឬប្រសិនបើអ្នកនៅត្រូវការចាក់លើកទី 2 អ្នកនៅ**មិនទាន់មាន**ការការពារពេញលេញទេ។ សូមបន្តវិធានការពារទាំងអស់លុះត្រាតែអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញរួចរាល់ហើយ។

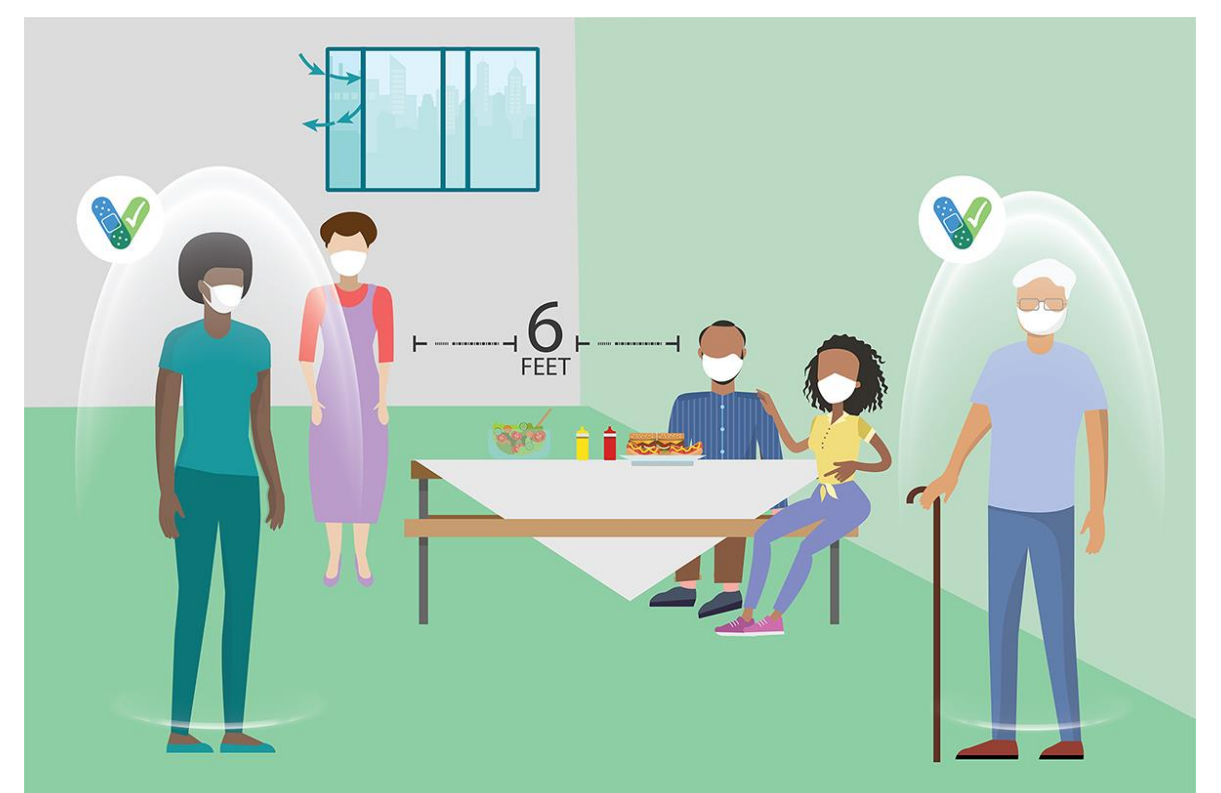
## ពេលអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញហើយ អ្នកអាច៖

- ជួបជុំគ្នានៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញដូចគ្នាដោយមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់
- ជួបជុំគ្នានៅក្នុងផ្ទះដោយមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ជាមួយមនុស្សដែលមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំង មិនឲ្យលើសពីមួយគ្រួសារ។ សូមកុំជួបជុំគ្នានៅក្នុងផ្ទះដោយមិនពាក់ម៉ាស់ប្រសិនបើមនុស្សទាំងនោះឬនរណាម្នាក់ដែលពួកគេរស់នៅជាមួយមានហានិភ័យខ្ពស់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺកូវីដ-១៩
- ប្រសិនបើអ្នកដឹងថា អ្នកបានទាក់ទងជាមួយនរណាម្នាក់កើតជំងឺកូវីដ-១៩ អ្នកប្រហែលជាមិនចាំបាច់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កទេ លុះត្រាតែអ្នកមានរោគសញ្ញា។ ដើម្បីឲ្យប្រាកដច្បាស់សូមពិនិត្យមើលការណែនាំពីការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅទីនេះ៖

[kingcounty.gov/covid/quarantine](https://kingcounty.gov/covid/quarantine)



ជួបជុំគ្នានៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នកដែលទទួលវ៉ាក់សាំងពេញលេញរួចរាល់ហើយដោយមិនពាក់ម៉ាស់



សូមពាក់ម៉ាស់ក្នុងផ្ទះពេលនៅជុំវិញមនុស្សដែលមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំងចាប់ពីគ្រួសារឡើងទៅ

យើងកំពុងសិក្សាថា តើថ្នាំវ៉ាក់សាំងអាចការពារការឆ្លងរីករាលដាលជំងឺកូវីដ-១៩ បានល្អកម្រិតណា ហើយព័ត៌មានថ្មីៗនៅមានជាបន្តទៀត។ សូមពិនិត្យមើលការណែនាំចុងក្រោយរបស់ក្រសួង CDC សម្រាប់អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ នៅទីនេះ៖

[bit.ly/fully-vaccinated](https://bit.ly/fully-vaccinated)