

ខ្ញុំមានជំងឺ COVID-19 តើ ខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?



ប្រការគួរធ្វើ

- ស្នាក់នៅផ្ទះ និងដាក់ខ្លួនអ្នកឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកតាមលទ្ធភាព ដែលអ្នកនៅឆ្ងាយពីអ្នកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- ពាក់ម៉ាស់នៅពេលនៅជុំវិញសមាជិកក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។
- នៅឲ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដែលមានការប្រឈមមុខខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងវីរុសនេះ។
- លាងដៃរបស់អ្នក និងប្រើទឹកអាល់កុលលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់។



ស្នាក់នៅផ្ទះរហូតដល់...

- រោគសញ្ញា COVID-19 របស់អ្នកធ្ងន់ស្រាលជាងមុន។ ដូចជាគ្រុនក្តៅ ក្អក និងដង្ហក់។
- មានរយៈពេល 10 ថ្ងៃហើយចាប់តាំងពីអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺដំបូង។
- អ្នកមិនមានគ្រុនក្តៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងចុងក្រោយ ហើយអ្នកមិនបានប្រើថ្នាំដែលបន្ថយគ្រុនក្តៅ។



ប្រការមិនត្រូវធ្វើ

- ចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក ឬហៅភ្ញៀវមកលេងផ្ទះ។
- ប្រើសេវាធ្វើដំណើរដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ឬបើកបរដូចជា Uber ឬ Lyft។
- ប្រើរួមនូវរបស់របរដូចជា អាហារពេជ និង ប្រដាប់ប្រដាសម្រាប់ទទួលទាន។ មិនយកដៃកខ្វក់ប៉ះមុខរបស់អ្នក។



សេវាបញ្ជូន

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬនៅដាច់ដោយឡែកអ្នកអាចស្នើសុំជំនួយគាំទ្រ
- ដោយឥតគិតថ្លៃ។
- ឧទាហរណ៍នៃជំនួយគាំទ្របែបនេះរួមមាន៖ ជំនួយស្បៀងអាហារ ការផ្តល់លំនៅដ្ឋាន/ជម្រកមានសុវត្ថិភាព ការធ្វើជាអន្តរការីផ្នែកវប្បធម៌ និង សេវាភាសា។
- នេះគឺជាតំណភ្ជាប់ដើម្បីធ្វើការបញ្ជូនបន្ត សម្រាប់ ខ្លួនអ្នក ឬអ្នកផ្សេងទៀត <https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>។