



ជំហាន SMARTER គឺជាឧបករណ៍ដ៏សាមញ្ញមួយសម្រាប់ប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ាក្នុងការប្រើប្រាស់ដើម្បីរកកម្រិតនៃការ SMARTER ដែលជាដំណាក់កាលបន្ទាប់របស់រដ្ឋនៃជំងឺរាតត្បាតកូវីដ-19 ។ ដើម្បីរៀនបន្ថែមអំពីរបៀបយើងកំពុងរៀបចំសម្រាប់ការរីក រាលដាល ឬ ការបំប្លែងកូវីដ-19 នាអនាគត សូមចូលទៅ covid19.ca.gov/smarter.

ការចាក់ថ្នាំ

បុគ្គលទាំងអស់ត្រូវបានណែនាំដោយហត្ថលេខាដើម្បីបានព័ត៌មានបច្ចុប្បន្ន ជាមួយការចាក់ថ្នាំកូវីដ-19 ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បានទទួលស៊េរីបឋមរបស់អ្នកនៅឡើយអ្នកគួរតែធ្វើដូច្នេះជាបន្ទាន់ ។ ទទួលបានវ៉ាក់សាំងជម្រុញនៅពេលដល់កំណត់ពេល ។ [រៀនបន្ថែមទៀតអំពីវ៉ាក់សាំង](#)។

ម៉ាស់

ការពាក់ម៉ាស់គឺជាឧបករណ៍មានប្រសិទ្ធភាពមួយដើម្បីជួយពន្យារនូវការរីករាលដាលរបស់កូវីដ-19 ។ សមណ្ឌ និងការគ្រងនិងធានាថាអ្នកទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីការពាក់ម៉ាស់ ។ ឧបករណ៍ដកដង្ហើម (រួមទាំង N95s, KN95s, និង KF94s) ឬម៉ាស់រក្សាត្រូវបានណែនាំជំនួសឱ្យម៉ាស់ក្រណាត់ ប៉ុន្តែម៉ាស់ណាមួយក៏ប្រសើរជាងគ្មាន ។ រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាប្រើប្រាស់ [មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់ការគ្រប់គ្រង និងការពារជំងឺ \(CDC\) កម្រិតសហគមន៍កូវីដ-19](#) ដើម្បីជូនដំណឹងអំពីការណែនាំ និងវិធានការបង្ការដែលពឹងផ្អែកលើសហគមន៍ដែលត្រូវបានចាត់ថ្នាក់ជាកម្រិតទាប មធ្យម ឬខ្ពស់ ។ រៀនបន្ថែមទៀតអំពី [ការណែនាំពាក់ម៉ាស់បច្ចុប្បន្ន](#)។

ខ្យល់ចេញចូល

កិច្ចប្រជុំក្រៅអគារតែងតែជាវិធីមួយដែលសុវត្ថិភាពបំផុត ។ ការធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវខ្យល់ចេញចូល (លំហូរខ្យល់) នៅពេលដែលនៅក្នុងផ្ទះអាចការពារមនុស្សដោយកាត់បន្ថយ បរិមាណមេរោគនៅក្នុងខ្យល់ ។ អ្នកអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងចំពោះគុណភាពខ្យល់ក្នុងអគារដោយការបើកទ្វារ និងបង្អួចនិងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ខ្យល់ចលក ។

តេស្ត

ប្រសិនបើអ្នកមានការចម្លងឬរោគសញ្ញាអ្នកគួរតែតេស្តជាមួយឧបករណ៍ប្រើនៅផ្ទះ ឬទទួលការធ្វើតេស្តមួយនៅទីតាំងធ្វើតេស្តឬមន្ទីរថ្ងៃទាន់សុខភាពមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកតេស្តឃើញថាអវិជ្ជមាននឹងឧបករណ៍តេស្តនៅផ្ទះ ប៉ុន្តែមានរោគសញ្ញាកូវីដ-19 តេស្តមើលម្តងទៀតនៅឧបករណ៍ធ្វើតេស្តនៅផ្ទះក្នុងអំឡុងពេល 24-48 ម៉ោងឬទទួលបានតេស្ត PCR ។ បច្ចុប្បន្ននេះតេស្ត PCR និងតេស្តធ្វើនៅផ្ទះអាចប្រាប់អំពីកូវីដ-19 ប៉ុន្តែតេស្តនីមួយៗមាននូវលទ្ធផលវិជ្ជមានម្តងម្កាលនិងអវិជ្ជមានក្លែងក្លាយ ។ [រៀនបន្ថែមទៀតអំពីរបៀបទទួលបានការធ្វើតេស្ត](#)។

ការនៅដាច់ដោយឡែក

បុគ្គលណាដែលត្រូវបានតេស្តឃើញថា វិជ្ជមានត្រូវតែសម្រាកនៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ 5 ថ្ងៃហើយរហូតដល់គ្រុននិងរោគសញ្ញារបស់ពួកគេបានគ្រាន់បើ ។ តេស្តជាមួយនិងតេស្តធ្វើនៅផ្ទះចំប្រក្រាយពីថ្ងៃទីប្រាំដើម្បីបញ្ជាក់ថាអ្នកមិនអាចចម្លងទៀតបាន ។ [ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកបច្ចុប្បន្ន](#)។

ការព្យាបាល

មានថ្នាំដែលត្រូវបានអនុម័តដើម្បីព្យាបាល COVID-19 ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ។ ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីសម្រេចប្រសិនបើឱសថនោះគឺត្រូវសម្រាប់អ្នកឬអត់ ។ [រៀនបន្ថែមទៀតអំពីការព្យាបាលមានជូន](#)។

ប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ាគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការណែនាំពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់របស់ពួកគេផងដែរ ដោយសារលក្ខខណ្ឌក្នុងតំបន់អាចធានាបាននូវវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗគ្នា ។ មន្ត្រីរដ្ឋនឹងបន្តធ្វើឱ្យជំហាន SMARTER ទាំងនេះមានបច្ចុប្បន្នភាពដើម្បីជួយអ្នកឱ្យឆ្លងកាត់ជម្ងឺរាតត្បាតដោយសុវត្ថិភាព ។



ស្តែនកូដ QR ដើម្បីទស្សនាតំណអន្តរកម្មនៅក្នុងក្រដាសផ្សាយនេះ ។

បណ្តាញទូរស័ព្ទសំខាន់របស់កូវីដ : 1-833-422-4255

ថ្ងៃចន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ, 8ព្រឹក - 8យប់ | ថ្ងៃសៅរ៍ - ថ្ងៃអាទិត្យ, 8ព្រឹក - 5ល្ងាច

COVID19.CA.GOV

សកម្មភាពរបស់យើងជួយស្រោចស្រង់ជីវិត