



អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានរីសកូវីដ-១៩

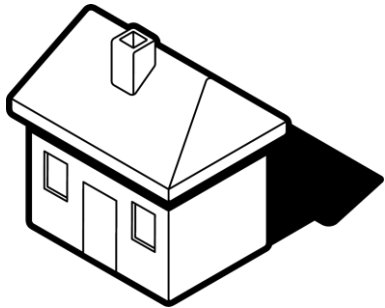
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Khmer

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានរីសកូវីដ-១៩

អ្នកត្រូវតែនៅឱ្យដាច់ពីគេ រហូតទាល់តែក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្សប្រាប់អ្នកថាវាមានសុវត្ថិភាព។ វាជាការសំខាន់ ដែលអ្នកត្រូវធ្វើតាមការណែនាំនេះ - ដូចបានតម្រូវដោយច្បាប់។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ស្តីពីរីសកូវីដ-១៩ **1800 675 398** (ដំណើរការ២៤ម៉ោង ៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍) ។

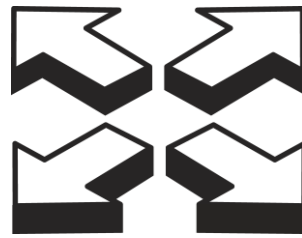
ប្រសិនបើអ្នកហៅខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ស្តីពីរីសកូវីដ-១៩ អ្នកអាចប្រើអ្នកបកប្រែភាសាដោយជ្រើសរើសជម្រើសលេខ សូន្យ (0)។ សម្រាប់ការហៅទូរស័ព្ទផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទូរស័ព្ទទៅ TIS National លេខ **131 450** ជាមុនសិន។



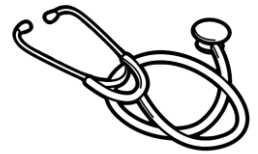
ស្នាក់នៅផ្ទះ



លាងដៃរបស់អ្នក ហើយគ្របក្អក និងកណ្តាស់



នៅឱ្យដាច់ឆ្ងាយពី ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទូរស័ព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំត្រូវនៅឱ្យដាច់ពីគេ ?

អ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានរីសកូវីដ-១៩ ហើយត្រូវតែនៅឱ្យដាច់ពីគេ គ្មានអ្វីមានឱកាសខ្ពស់ដែលជំងឺនេះនឹងឆ្លងរាលដាលដល់មនុស្សដទៃទៀត។ វិធីល្អបំផុត ដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់អ្នកគឺត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះ និងនៅឱ្យបានឆ្ងាយពីមនុស្សដទៃទៀត (ការរក្សាគម្លាតរាងកាយ)។ ការនៅឱ្យដាច់ពីគេ អាចជាកាតាសតីង ក៏ប៉ុន្តែវាអាចជួយបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលរីសកូវីដ-១៩។

ការនៅឱ្យដាច់ពីគេមានន័យថា អ្នកមិនគួរចាកចេញពីផ្ទះ ឬកន្លែងស្នាក់នៅរបស់អ្នកទេ លើកលែងតែសម្រាប់ការថែទាំខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ឬក្នុងគ្រាអាសន្ន។ ឬកន្លែងស្នាក់នៅទេលើកលែងតែការថែទាំសុខភាពឬក្នុងគ្រាអាសន្ន។ អ្នកមិនអាចចេញពីផ្ទះដើម្បីហាត់ប្រាណបានទេ។ អ្នកអាចជាប់ពិន័យរហូតដល់ទៅ \$4,957 ប្រសិនបើអ្នកចាកចេញពីផ្ទះ ខណៈពេលដែលត្រូវបានតម្រូវឱ្យនៅដាច់ពីគេ។ ចូរស្នាក់នៅផ្ទះ ហើយរក្សាសុវត្ថិភាព។

ប្រសិនបើមានរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់មានរោគសញ្ញាពួកគេត្រូវតែធ្វើតេស្តហើយស្នាក់នៅផ្ទះ។

តើខ្ញុំត្រូវនៅឱ្យដាច់ពីគេនៅកន្លែងណា ?

អ្នកត្រូវតែទៅកាន់ទីកន្លែងដែលអ្នកនឹងនៅឱ្យដាច់ពីគេឱ្យបានឆាប់ៗ ដោយមិនត្រូវឈប់នៅកន្លែងណាមួយឡើយ។ ជាទូទៅ ទីកន្លែងនោះគឺជាផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ក៏ប៉ុន្តែក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្សអាចអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកនៅឱ្យដាច់ពីគេ នៅទីតាំងសមរម្យមួយទៀត។

អ្នកត្រូវតែទៅកាន់ទីកន្លែងដែលអ្នកនឹងនៅឱ្យដាច់ពីគេឱ្យបានឆាប់ៗ។

តើខ្ញុំត្រូវប្រាប់អ្នកណាខ្លះ ?

បន្ទាប់ពីអ្នកត្រូវបានគេប្រាប់អំពីលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមានរបស់អ្នក អ្នកត្រូវតែជូនដំណឹងដល់និយោជករបស់អ្នក ហើយអ្នកអាចជូនដំណឹងដល់មនុស្សជិតស្និទ្ធទាំងឡាយរបស់អ្នក។ 'ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ' គឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកអាចចម្លងវីរុសនេះទៅឱ្យពួកគេ ដែលអាចរាប់បញ្ចូលទាំងមនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយ ធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយ ឬបាននៅជាមួយនៅឯការជួបជុំខាងសង្គម។

មនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយនឹងត្រូវការនៅឱ្យដាច់ពីគេផងដែរ ត្បិតអីវ៉ាមានឱកាសខ្ពស់ដែលពួកគេនឹងមានវីរុសកូរ៉ូណា នេះរួមមានកុមារ។

តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន ?

ក្រុមសុខាភិបាលសាធារណៈនឹងនិយាយជាមួយអ្នក អំពីមនុស្សដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ។ ក្រុមសុខាភិបាលសាធារណៈ នឹងទាក់ទងមកអស់អ្នកដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាជាមនុស្សមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ។ ពួកគេនឹងកត់សម្គាល់ពីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងនៅឱ្យដាច់ពីគេ និងនរណាដែលកំពុងរស់នៅជាមួយអ្នក។

ក្រុមសុខាភិបាលសាធារណៈនឹងរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកយ៉ាងទៀងទាត់។ អ្នកអាចទាក់ទងមកពួកគេបានគ្រប់ពេល ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ថែម ឬមានសំណួរណាផ្សេងទៀតអំពីការរក្សាសុវត្ថិភាព និងការរក្សាឱ្យមានសុខភាពល្អ។ អ្នកត្រូវតែនៅឱ្យដាច់ពីគេ រហូតទាល់តែក្រុមសុខាភិបាលសាធារណៈឱ្យអ្នកនូវការស្រឡះពីជំងឺ។

តើខ្ញុំរក្សាសុវត្ថិភាពដោយរបៀបណា ?

អ្នកមិនត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ ឬកន្លែងស្នាក់នៅរបស់អ្នកទេ លើកលែងតែស្វែងរកការថែទាំខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ឬក្នុងគ្រាអាសន្ន។

- ដាក់ខ្លួនអ្នកឱ្យនៅដាច់ពីមនុស្សដទៃទៀត ដោយស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់មួយដាច់ដោយឡែក។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ហើយគ្របការក្អក និងកណ្តាស់របស់អ្នក។
- ពាក់ម៉ាស់វះកាត់ពេលណាអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយមនុស្សដទៃទៀត ហើយរក្សាគម្លាត១.៥ម៉ែត្រពីគ្នា។
- ប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ចៀសវាងប្រើប្រាស់របស់របរក្នុងផ្ទះរួមគ្នា (រួមមានបាន ពែង និងកាំបិត)។
- លាងសម្អាតផ្ទៃប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ (ផ្នែក ទ្វារ ក្តារចុច ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក និងដៃទ្វារ) ។
- ពាក់ម៉ាស់វះកាត់ និងស្រោមដៃដែលប្រើរួចបោះចោលពេលណាចាប់កាន់របស់ប្រឡាក់។
- បោះចោលរបស់របរកខ្វក់ដូចជាស្រោមដៃ និងម៉ាសក្នុងធុងសំរាម។
- កុំឱ្យមានមនុស្សមកលេងសួរសុខទុក្ខអ្នកនៅក្នុងផ្ទះ ឬកន្លែងស្នាក់នៅរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះឯកជន ឬផ្ទះល្វែង អ្នកអាចចូលទៅក្នុងសួនច្បាររបស់អ្នក ឬលើយំរបស់អ្នក។ អ្នកគួរតែពាក់ម៉ាស់វះកាត់ពេលដើរកាត់កន្លែងស្នាក់នៅរបស់អ្នក។

ស្នើសុំម៉ាស៊ីនត្រី ឬក្រុមគ្រួសារណាដែលមិនបានតម្រូវឱ្យនៅដាច់ពីគេ ដើម្បីទៅយកចំណីអាហារ ឬវត្ថុចាំបាច់ផ្សេងៗសម្រាប់អ្នក។

អ្នកអាចជាប់ពិន័យជាប្រាក់រហូតដល់ទៅ \$4,957 ប្រសិនបើអ្នកចាកចេញពីផ្ទះខណៈពេលតម្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ។ ចូរស្នាក់នៅផ្ទះ ហើយរក្សាសុវត្ថិភាព។

តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក

ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នករឹតកាន់តែមិនល្អ ក៏ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ធ្ងរទេ សូមទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើវាជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ (ឧទាហរណ៍ ពិបាកដកដង្ហើម) សូមហៅលេខ 000 ហើយស្នើសុំថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់។ ប្រាប់ទៅមន្ត្រីថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ថាអ្នកមានវីរុសកូរ៉ូណា (ជំងឺខ្វីដ-១៩)។

ថែរក្សាសុខុមាលភាពរបស់អ្នក

ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេអាចជាការពិបាក ជាពិសេសសម្រាប់កុមារ។

- និយាយជាមួយសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត។ ការស្វែងយល់អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងវីរុសកូរ៉ូណា នឹងជួយកាត់បន្ថយការថប់បារម្ភ។
- រៀបចំជាមួយនិយោជិករបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការពីផ្ទះ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- គាំទ្រការរៀនសូត្រពីផ្ទះរបស់កូនអ្នក។ ចូលប្រើធនធានតាមអនឡាញដែលមានផ្តល់។
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិតាមរយៈទូរស័ព្ទ អ៊ីម៉ែល ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។
- ចូរចងចាំថាការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ នឹងមិនមានរយៈពេលយូរទេ។

ទទួលបានធនធានតាមអនឡាញ - រួមមានជំនួយស្តីពីការគេង សុខុមាលភាព និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ។ អាចរកបានខ្សែវីឌីអូនៅតាមរូបសែច [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្វ័យ្យាបានទេ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬទាក់ទង៖

- **Lifeline Australia (ខ្សែទូរស័ព្ទសង្គ្រោះជីវិត)** <<https://www.lifeline.org.au/>> ទូរស័ព្ទ៖ **13 11 14**
សេវាកម្មគាំទ្រក្នុងពេលមានវិបត្តិដែលផ្តល់ការគាំទ្រគ្រប់ពេល។
- **Beyond Blue** <<https://www.beyondblue.org.au/>>, phone: **1300 22 4636**
ពួកគេផ្តល់ជូនជំនួយអ្នកឯកទេសសម្រាប់មនុស្សដែលរស់នៅដាច់ពីគេឯង។
- **Kids Helpline (ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយកុមារ)** <<https://www.kidshelpline.com.au/>> ទូរស័ព្ទ៖ **1800 551800**
សេវាកម្មប្រឹក្សាយោបល់ដោយឥតគិតថ្លៃ និងរក្សាសម្ងាត់សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង។

មានផ្តល់ជូនកញ្ចប់ឧបត្ថម្ភ

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភ \$1,500 តែម្តងគត់ មានផ្តល់ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់អ្នកធ្វើការរឹតច្បាំងដែលមានសិទ្ធិទទួល ដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានវីរុសកូរ៉ូណា ឬជាមនុស្សមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនឹងករណីដែលបានបញ្ជាក់ថាមានជំងឺ។ សូមមើល [ប្រាក់ឧបត្ថម្ភឈប់សម្រាកដោយគ្រោះមហន្តរាយជំងឺរាតត្បាត](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>។

កញ្ចប់ជំនួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលមានអាហារ និងគ្រឿងបរិក្ខារផ្ទាល់ខ្លួនអាចមានផ្តល់ជូន ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទទួលបានជំនួយពីមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារ។ សម្រាប់ព័ត៌មានស្តីពីការផ្គត់ផ្គង់ និងកញ្ចប់ជំនួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬជំនួយដើម្បីទទួលបានគ្រឿងទេស សូមចូលមើល [DHHS.vic. – ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ និងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> ឬហៅខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ស្តីពីវីរុសកូរ៉ូណា លេខ **1800 675 398**។

ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកថែទាំ និងសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមើលថែសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ដែលឈឺ មានកិច្ចការសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលអ្នកគួរធ្វើដើម្បីរក្សាមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ឱ្យមានសុវត្ថិភាព៖

- ធានាថាមនុស្សដែលឈឺនោះ ស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់មួយឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀត។
- បិទទ្វារ និងបើកទ្វារបង្អួច កន្លែងណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- រក្សាចំនួនអ្នកថែទាំឱ្យមានតិចបំផុត។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកជានិច្ច ឬប្រើទឹកថ្នាំអនាម័យលាងសម្អាតដៃមុន និងក្រោយចូលបន្ទប់។
- រក្សាគ្រឿងបានឆ្ងាង និងកំបិតសមស្ថាប្រារបស់មនុស្សដែលឈឺនោះ ដាច់ផ្សេងពីក្រុមគ្រួសារឯទៀត។
- ប្រសិនបើមាន សូមពាក់ម៉ាស់វះកាត់ (ម៉ាស់ពាក់មុខសម្រាប់ប្រើតែម្តងគត់) ពេលណាអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់មនុស្សដែលឈឺនោះ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានម៉ាស់វះកាត់ទេ សូមប្រើរបាំងមុខដូចជាក្រម៉ាវក្រ ឬ bandana (កូនកន្សែងស្រោបមុខ ឬក្បាល) ជំនួសវិញ។
- លាងសម្អាត និងម្លាត់មេរោគលើផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ច្រើនបំផុតឱ្យបានញឹកញាប់ ដូចជាផ្ទៃតុ ទ្វារ ក្តារចុច ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក និងដៃទ្វារ។
- បោះចោលក្រដាសអនាម័យ និងម៉ាសនៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិចបិទជិត។
- ពាក់ម៉ាស់ និងស្រោមដៃ ពេលណាចាប់កាន់សម្លៀកបំពាក់បោកគក់ ហើយបោកគក់ដោយកំណត់កំដៅខ្ពស់បំផុត។
- កុំឱ្យមានភ្ញៀវមកលេងសួរសុខទុក្ខ។

ប្រសិនបើមនុស្សនោះចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន សូមហៅខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ស្តីពីវីរុសកូរ៉ូណា លេខ **1800 675 398** ដើម្បីទទួលបានជំនួយ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទឱ្យបានមុន ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចរៀបចំខ្លួន។

តាមដានរោគសញ្ញា

ប្រសិនបើមនុស្សដែលអ្នកកំពុងថែទាំវិវត្តរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរទាំងឡាយដូចជាពិបាកដកដង្ហើម សូមទូរស័ព្ទលេខសូន្យបីដង (000) ហើយស្នើសុំថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់។

ប្រសិនបើមានការផ្សេងទៀតមានរោគសញ្ញាណាមួយ ពួកគេគួរតែធ្វើតេស្ត ហើយត្រឡប់មកផ្ទះវិញភ្លាមៗ។

ធ្វើតេស្តប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះណាមួយដូចជាគ្រុនក្តៅ គ្រុនញាក់ ឬបែកញើស ក្អក ឬឈឺបំពង់ក ដង្ហើមខ្លី ហៀរសំបោរ បាត់បង់អារម្មណ៍ដឹងក្លិន ឬរសជាតិ។

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit [DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



**For any questions
Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)
Please keep Triple Zero (000) for emergencies only**

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.
Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>