



# សេចក្តីសង្ខេបពីការផ្លាស់ប្តូរការដាក់កំហិត

Summary of changes to restrictions – coronavirus (COVID-19) – Khmer

## អ្វីដែលអ្នកត្រូវចងចាំ

- អ្នកត្រូវពាក់ក្បាលគ្របច្រមុះនិងមាត់នៅពេលចេញពីផ្ទះ។
- បើអ្នកមានរោគសញ្ញា coronavirus (COVID-19) ទោះបីជាស្រាលក្តី អ្នកត្រូវទៅធ្វើតេស្ត។
- បើអ្នកឈឺ អ្នកត្រូវនៅផ្ទះ។
- ត្រូវរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព 1.5 ម៉ែត្រពីអ្នកដទៃ។
- ត្រូវលាងសម្អាតដៃ និងត្រូវក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់ក្រដាសជូតមាត់ ឬកែងដៃរបស់អ្នក។
- ការដាក់កំហិតដំណាក់កាលទី 4 ចូលជាធរមាននៅទីក្រុង Melbourne ដោយរួមទាំងការដាក់បម្រាមគោចរពីម៉ោង 8 ល្ងាចដល់ម៉ោង 5 ព្រឹក។
- ការដាក់កំហិតដំណាក់កាលទី 3 ចូលជាធរមាននៅតំបន់ជនបទរដ្ឋវិកតូរីយ៉ា ដោយរួមទាំងតំបន់ Mitchell Shire ផង។
- ប្រធានមន្ត្រីសុខាភិបាល (Chief Health Officer) អាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការដាក់កំហិតប្រសិនបើស្ថានភាពមានការផ្លាស់ប្តូរ។

## ក្បាលគ្របច្រមុះនិងមាត់

ពលរដ្ឋវិកតូរីយ៉ាគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ ត្រូវពាក់ក្បាលគ្របច្រមុះនិងមាត់ពេលចេញពីផ្ទះ លើកលែងតែពួកគេមានហេតុផលស្របច្បាប់ដូចលើកក្នុងករណីឧទាហរណ៍ខាងក្រោមនេះ ៖

- បើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាបញ្ហាស្បែកធ្ងន់ធ្ងរនៅលើមុខ ឬមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម
- បើអ្នកជិះឡាន អាចជិះម្នាក់ឯង ឬជាមួយនរណាម្នាក់ដែលស្នាក់នៅផ្ទះជាមួយគ្នា
- បើអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណដោយប្រើកម្លាំងខ្លាំង ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវតែយកក្បាលគ្របច្រមុះនិងមាត់តាមខ្លួន។

## ការដាក់កំហិតបច្ចុប្បន្ន : ដំណាក់កាលទី 4 - ទីក្រុង Melbourne

ការដាក់កំហិតដំណាក់កាលទី 4 ចូលជាធរមាននៅទីក្រុង Melbourne។

ការផ្លាស់ប្តូរនេះធ្វើឡើងដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនពលរដ្ឋចាកចេញពីផ្ទះ ហើយធ្វើដំណើរនៅជុំវិញរដ្ឋវិកតូរីយ៉ា។

បម្រាមគោរចរមានជាធរមាននៅទីក្រុង Melbourne ចាប់ពីម៉ោង 8 ល្ងាច ដល់ម៉ោង 5 ព្រឹករៀងរាល់យប់។ នេះមានន័យថាអ្នកមិនអាចចាកចេញពីផ្ទះចន្លោះពីម៉ោង 8 ល្ងាចដល់ម៉ោង 5 ព្រឹកបានទេ។ មានតែពលរដ្ឋដែលមានសំបុត្រអនុញ្ញាតឱ្យបំពេញការងារទេ ដែលអាចចាកចេញពីផ្ទះបានចន្លោះពីម៉ោង 8 ល្ងាចដល់ម៉ោង 5 ព្រឹក និងអ្នកដែលមានហេតុផល ថែទាំសុខភាព និងសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះ។

អ្នកមិនអាចទទួលបានការបញ្ជាក់លេខផ្ទះ ឬទៅលេខផ្ទះអ្នកផ្សេងបានទេ ទោះជាម៉ោងណាក៏ដោយ លើកលែងតែក្នុងករណីទៅផ្តល់ការថែទាំ និងមានធុរៈចាំបាច់បំផុតប៉ុណ្ណោះ។

ពេលថ្ងៃចន្លោះពីម៉ោង 5 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8 ល្ងាច មានហេតុផលតែប៉ុនប៉ុណ្ណោះក្នុងការចាកចេញពីផ្ទះបាន ៖

**1. ទិញម្ហូបអាហារ និងគ្រឿងបរិក្ខារចាំបាច់ផ្សេងៗ**

- អ្នកអាចធ្វើដំណើរត្រឹម 5 គម ពីផ្ទះរបស់អ្នក។ បើផ្សារនៅជិតបំផុតមានចម្ងាយជាង 5 គម ពីផ្ទះរបស់អ្នក អ្នកអាចធ្វើដំណើរទៅកាន់ផ្សារដែលនៅជិតបំផុត។ ឧទាហរណ៍សម្រាប់ពលរដ្ឋមួយចំនួន ហាងទំនិញដែលគេអាចទិញម្ហូបអាហារ និងទំនិញ ព្រមទាំងសេវាកម្មផ្សេងៗដែលត្រូវនឹងវប្បធម៌របស់គេ មានចម្ងាយជាង 5 គម ពីផ្ទះ។ ក្នុងករណីនេះអ្នកអាចធ្វើដំណើរលើសពី 5 គម ទៅកាន់កន្លែងផ្តល់សេវាដែលនៅជិតបំផុត។
- មានតែសមាជិកម្នាក់ប៉ុណ្ណោះអាចចេញពីផ្ទះទៅទិញម្ហូបអាហារ និងបរិក្ខារចាំបាច់ផ្សេងៗ តែម្តងទេក្នុងមួយថ្ងៃ។ អ្នកអាចយកកូនទៅជាមួយបាន បើសមាជិកនៅក្នុងផ្ទះអ្នកមិនអាចមើលថែពួកគេបាន។

**2. ហាត់ប្រាណ**

- អ្នកត្រូវកំណត់ការហាត់ប្រាណនៅក្រៅផ្ទះបានតែម្តងទេក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយការហាត់ប្រាណនេះគឺអនុញ្ញាតបានតែមួយម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកមិនត្រូវធ្វើដំណើរឆ្ងាយជាង 5 គម ដើម្បីហាត់ប្រាណនោះទេ។ អ្នកមិនត្រូវបើកឡានទៅកន្លែងណាមួយដើម្បីហាត់ប្រាណទេ - លុះត្រាតែអ្នកមានបញ្ហាមិនអាចដើរបាន ឬដោយហេតុផលសុវត្ថិភាព។
- អ្នកគប្បីហាត់ប្រាណម្នាក់ឯង ឬជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត - ទោះបីជាអ្នកស្នាក់នៅជាមួយ ឬមិនស្នាក់នៅជាមួយក៏ដោយ។ បើអ្នកជាឪពុកឬម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលមើលថែទាំកូនតូចៗ ឬនរណាម្នាក់ដែលមិនអាចទុកតែឯងបាន ពួកគេអាចទៅជាមួយអ្នកនៅពេលទៅហាត់ប្រាណក្រៅផ្ទះ។

**3. ផ្តល់ការថែទាំ មានធុរៈចាំបាច់ ឬទទួលបានការព្យាបាលរោគ**

- អ្នកអាចចេញពីផ្ទះដើម្បីទទួលបានការថែទាំសុខភាព ឬទៅជួបពេទ្យតាមការណាត់។
- អ្នកអាចចេញពីផ្ទះដើម្បីផ្តល់ការថែទាំដល់សាច់ញាតិចាស់ជរា ឬអ្នកមានជំងឺ ឬអ្នកដទៃផ្សេងទៀត។
- អ្នកអាចចេញពីផ្ទះដើម្បីកំដរនរណាម្នាក់ដែលទៅទទួលបានការព្យាបាលរោគដែលចាំបាច់។
- អ្នកអាចយកសត្វចិញ្ចឹមទៅពេទ្យសត្វបាន។

**4. ធ្វើការ ឬសិក្សាអប់រំ**

- បើអ្នកអាចធ្វើការពីផ្ទះបាន អ្នកត្រូវតែបន្តធ្វើការពីផ្ទះ។ នៅទីក្រុង Melbourne អាជីវកម្មជាច្រើនត្រូវបិទទ្វារ។ មានតែហាង និងសេវាកម្មដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតប៉ុណ្ណោះនឹងបន្តប្រតិបត្តិការ។
- ការសិក្សានៅមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ (TAFE) និងសាកលវិទ្យាល័យត្រូវធ្វើតាមអនុញ្ញាត។

**ហេតុផលផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចចេញពីផ្ទះបាន ៖**

- បើមានហេតុការណ៍អាសន្ន។
- ទៅលេងដៃគូមេត្រី ឬប្តីអ្នកត្រូវតែធ្វើដំណើរទៅមកផ្ទះគេ ចន្លោះពីម៉ោង 5 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8 ល្ងាច។
- បើអ្នកមានភារកិច្ចមើលថែកូនរួមគ្នា។
- បើមានករណីហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ឬអំពើហិង្សាបង្កដោយនរណាម្នាក់ ហើយអ្នកបិតនៅក្នុងហានិភ័យ។ បើនគរបាលបញ្ឈប់អ្នកដើម្បីសាកសួរ ចូរច្របាច់គេថាអ្នកគ្មានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ នោះនគរបាលនឹងជួយអ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅអង្គការ Safe Steps តាមលេខ 1800 015 188

ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅកាន់ [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au) ដើម្បីស្នើសុំជំនួយ 24ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

បើអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែចាកចេញពីផ្ទះ អ្នកត្រូវប្រើក្បាលគ្របច្រមុះនិងមាត់ លើកលែងតែអ្នកមានហេតុផលស្របច្បាប់ដែលធ្វើឱ្យអ្នកមិនអាចពាក់វាបាន។

បើអ្នកជឿថាអ្នកមាន coronavirus (COVID-19) អ្នកអាចចេញពីផ្ទះទៅធ្វើតេស្ត ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវត្រឡប់មកផ្ទះវិញភ្លាមបន្ទាប់ពីធ្វើតេស្តរួច ហើយត្រូវនៅដាច់តែឯងរហូតដល់បានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន។

បើយើងទាំងអស់គ្នាគោរពតាមវិធានការទាំងនេះ យើងអាចការពារគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍របស់យើងបាន។

## ដំបូន្មានសម្រាប់ពលរដ្ឋវិកច្ឆ័យរៀបរៀង

ដើម្បីជួយរក្សាសុវត្ថិភាពដល់ខ្លួនយើង និងសហគមន៍របស់យើង យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវ។ ការទទួលខុសត្រូវទាំងនោះរួមមាន ៖

- បើអ្នកឈឺ ត្រូវនៅផ្ទះ។ កុំទៅលេងសាច់ញាតិគ្រួសារ ឬទៅធ្វើការ។
- បើអ្នកមានរោគសញ្ញា coronavirus ទោះបីស្រាលយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកត្រូវធ្វើតេស្ត ។
- បើអ្នកអាចធ្វើការពីផ្ទះបាន អ្នកត្រូវធ្វើការពីផ្ទះ។
- បើអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែទៅជួបអ្នកផ្សេងដែលមិនរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នា អ្នកត្រូវរក្សាគម្លាត - កុំចាប់ដៃ ឬឱបគ្នា។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយការពារមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់។
- ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ត្រូវក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់ក្រដាសជូតមាត់ ឬកែងដៃ ហើយត្រូវរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពយ៉ាងហោចណាស់ 1,5ម៉ែត្រពីមនុស្សផងទាំងពួង។
- អ្នកត្រូវពាក់ក្បាលគ្របច្រមុះនិងមាត់ពេលចេញពីផ្ទះ លើកលែងតែអ្នកមានហេតុផលស្របច្បាប់ណាមួយ។

ប្រធានមន្ត្រីសុខាភិបាល (Chief Health Officer) អាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការដាក់កំហិតទាំងនេះបើស្ថានភាពមានការផ្លាស់ប្តូរ។

## ការឧបត្ថម្ភគឺមានសម្រាប់អ្នក

មានការឧបត្ថម្ភប្រាក់តែម្តងចំនួន \$1500 ដុល្លារ ដើម្បីជួយដល់បុគ្គលិកនៅវិកច្ឆ័យដែលមានសិទ្ធិទទួលបានជំនួយនេះ នៅក្នុងគ្រាធ្វើតេស្តរកឃើញថាមាន coronavirus (COVID-19) ឬ ជាបុគ្គលដែល បាននៅជិតអ្នកមានមេរោគនេះ។ រដ្ឋាភិបាលវិកច្ឆ័យបានបន្តពេលវេលានៃគម្រោងនេះដើម្បីធានាថាបន្ទាប់ពីអ្នកធ្វើតេស្តរក coronavirus ភ្លាម ហើយមានសិទ្ធិស្នើសុំប្រាក់ឧបត្ថម្ភ គេអាចទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភ \$450 ដុល្លារ ដើម្បីជួយឱ្យគេអាចនៅផ្ទះរហូតដល់បានទទួលលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្ត។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ coronavirus តាមលេខ 1800 675 398 (ដំណើរការ 24ម៉ោង)។ បើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែ ដំបូងត្រូវទូរស័ព្ទទៅ TIS National តាមលេខ 131 450។

បើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់មានអាការៈអន្ទះសាច់បែងក្នុងចិត្ត ឬមានការបារម្ភច្រើន ពួកគាត់អាចស្វែងសុំជំនួយបាន - សូមទូរស័ព្ទទៅ Lifeline តាមលេខ 13 11 14 ឬ Beyond Blue តាមលេខ 1800 512 348។ បើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែ ដំបូងត្រូវទូរស័ព្ទទៅ TIS National តាមលេខ 131 450។

បើអ្នកមានអារម្មណ៍ឯកោដោយសារតែ coronavirus (COVID-19) អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ coronavirus (COVID-19) តាមលេខ (1800 675 398) ហើយចុចជម្រើសលេខ 3។ គេនឹងភ្ជាប់ខ្សែទូរស័ព្ទទៅកាន់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត Australian Red Cross ដែលអាចភ្ជាប់អ្នកជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់ជំនួយតាមសហគមន៍។

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ សូមទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់សម្រាប់ Coronavirus តាម លេខ 1800 675 398 (24 ម៉ោង). ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ សូមទូរស័ព្ទទៅ TIS National តាមលេខ 131 450. សូមរក្សាទុកលេខសូន្យបីដង (000) សម្រាប់តែ ភាពអាសន្នប៉ុណ្ណោះ .

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, 12 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>>  
Print managed by Finsbury Green.