

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## Los Angeles County Department of Public Health ការណែនាំសម្រាប់ការធ្វើប្រតិបត្តិការផ្តល់អាហារសប្បុរស

Los Angeles County Department of Public Health (Public Health) កំពុងស្នើសុំជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីពង្រឹងការវិភាគរាលដាលរបស់មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (ថ្មី) នៅក្នុង Los Angeles County។ ការណែនាំខាងក្រោមអាចជួយធ្វើឱ្យប្រាកដថាបុគ្គលិក និងអតិថិជននៅតែមានសុខភាពល្អ។

### អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងបុគ្គលិកដែលលឿ

- បុគ្គលិកដែលលឿត្រូវបានណែនាំឱ្យនៅផ្ទះ និងមិនត្រូវប្រកបរបរការងារណាមួយដែលមានអ្នកដទៃចូលមកជួបជុំយ៉ាងតិច 72 ម៉ោងដោយមិនប្រើឧបករណ៍ការពារ។
- អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងបុគ្គលិកដែលលឿទៅដល់ទីកន្លែងធ្វើការ ឬទីកន្លែងផ្សេងទៀត ឬទីកន្លែងដែលមានអ្នកដទៃចូលមកជួបជុំ ត្រូវតែពិនិត្យស្ទង់សីតុណ្ហភាពរាងកាយ និងធ្វើការត្រួតពិនិត្យស្ទង់សីតុណ្ហភាពរាងកាយ។

### អតិថិជនដែលបង្ហាញអាការៈ

- ណែនាំឱ្យអតិថិជនដែលលឿស្ថិតនៅផ្ទះ និងស្នើឱ្យមិត្តភក្តិ ឬអ្នកជិតខាងមកជួបជុំនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ។
- ដាក់ស្លាកនៅកន្លែងដែលអតិថិជនមើលឃើញ ដោយស្នើឱ្យអតិថិជនស្ថិតនៅផ្ទះ បើសិនជាពួកគេឈឺ ទោះបីជាមានជំងឺស្រាលក៏ដោយ។ <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/StayHome.pdf>
- ផ្តល់កន្លែង ឬក្រណាត់ជូនអតិថិជនប្រើប្រាស់ ទៅទិញទំនិញ ឬទិញទំនិញ ឬទិញទំនិញ ឬទិញទំនិញ ឬទិញទំនិញ។
- ធ្វើឱ្យប្រាកដថាបន្ទប់ទឹកមានស្តុកស្តម្ភ កន្លែងប្រើប្រាស់ម្ហូប/ម៉ាស៊ីនសម្អាត និងធុងសម្រាប់ដៃដែលមិនមានការប៉ះពាល់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ណែនាំឱ្យផ្តល់ទឹកអនាម័យយ៉ាងល្អដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% សម្រាប់អតិថិជន។
- ណែនាំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងនិយោជិកដែលរៀបចំ និងបម្រើអាហាររក្សាកំណត់ 6 ហ្វីតរវាងពួកគេ និងអតិថិជនដែលមើលទៅដូចជាជំងឺឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។

### ការណែនាំសម្រាប់ការលាងដៃ

- លាងសម្អាតចានដៃ និងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅអំឡុងពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទីមុនពេល៖
  - ញ៉ាំ ឬផឹក
  - រៀបចំអាហារ
  - ពាក់ស្រៀមដៃ
  - បន្ទាប់ពីធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដែលធ្វើឱ្យដៃកខ្វក់
- [ដាក់ស្លាកសញ្ញាលាងដៃ](#) ជាការណែនាំដល់អតិថិជនមើលឃើញ។
- សូមណែនាំឱ្យប្រើស្រោមដៃបានសមស្របជាមួយបរិស្ថានបរិស្ថាន ប៉ុន្តែវាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថា ស្រោមដៃមិនជំនួសការលាងដៃ និងការអនុវត្តអនាម័យដៃឡើយ។

### ការទទួលយកចំណីអាហារបរិច្ចាគ

- មកពីបុគ្គល និងគ្រួសារឯកជន
  - ទទួលយកតែផលិតផលអាហារដែលមិនបានចម្អិន បានដេញយកជាមុនពីបុគ្គល និងគ្រួសារឯកជន (ដូចជាអាហារកំប៉ុង ធុញជាតិក្នុងប្រអប់ ។ល។) ប៉ុណ្ណោះ។
- មកពីកន្លែងចំណីអាហារ
  - អ្នកអាចទទួលបានផលិតផលអាហារ ចំណីអាហារដែលបានរៀបចំ ចំណីអាហារដែលបានដេញយកជាមុន និងចំណីអាហារដែលបានដេញយកជាមុនដែលផុតកំណត់ (លើកលែងតែម្សៅទឹកដោះគោ និងចំណីអាហារទាក់ទងផុតកំណត់) ពីកន្លែងចំណីអាហារដែលបានអនុញ្ញាត ដូចជាអាជីវកម្មសណ្ឋាគារ ឬប្រតិបត្តិការផ្សេងទៀត កន្លែងកែច្នៃចំណីអាហារ អ្នកចែកចាយចំណីអាហារ និងអ្នកលក់អាហារ។
  - ចំណីអាហារបរិច្ចាគដែលត្រូវការការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាព ត្រូវតែមានសីតុណ្ហភាព 41 °F ឬទាបជាងនេះសម្រាប់អាហារត្រជាក់ ឬ 135 °F ឬខ្ពស់ជាងនេះសម្រាប់អាហារក្តៅ មុននឹងដឹកជញ្ជូន។
    - ស្នើឱ្យម្ចាស់អំណោយផ្តល់សីតុណ្ហភាពចំណីអាហារ និងពេលវេលាសីតុណ្ហភាពមុននឹងដឹកជញ្ជូនទៅភ្នាក់ងារ។
    - បន្ទាប់ពីទទួលបានចំណីអាហារ អ្នកទទួលបានបន្តទៅភ្នាក់ងារទទួល គួរពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពចំណីអាហារ និងកត់ត្រាពេលវេលាដែលទទួលបានចំណីអាហារនោះ។
    - បើសិនជាម្ចាស់អំណោយ ឬអង្គការសង្គ្រោះចំណីអាហារដឹកជញ្ជូនអាហារបរិច្ចាគតាមរយៈមធ្យោបាយដែលបានធ្វើឱ្យត្រជាក់ អាហារត្រូវតែរក្សាឱ្យមានសីតុណ្ហភាពក្រោម 41 °F ពេលវេលាដឹកជញ្ជូនទៅភ្នាក់ងារ។



# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## Los Angeles County Department of Public Health ការណែនាំសម្រាប់ការធ្វើប្រតិបត្តិការផ្តល់អាហារសប្បុរស

- បើសិនជាម្ចាស់អំណោយ ឬអង្គការសង្គ្រោះចំណីអាហារមិនបានដឹកជញ្ជូនតាមរយៈមធ្យោបាយដែលបានធ្វើឱ្យគ្រជាក់ទេ អាហារគួរតែដាក់ស្លាក "ដំណើរការភ្លាមៗ" (Process Immediately) និងមិនត្រូវស្ថិតនៅក្រៅការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពរយៈពេលយូរជាង 2 ម៉ោងឡើយ។

- កុំទទួលយកម្សៅទឹកដោះគោ និងចំណីអាហារទារកដែលផុតកំណត់។

### សេវាកម្មចំណីអាហារ/ការជ្រើសរើសចំណីអាហារ

- បើសិនជាភ្នាក់ងាររបស់អ្នកគឺជាម្ចាស់ដែលជម្រើសអតិថិជន ចូរពិចារណាផ្តល់ប្តូរទៅម្ចាស់ដែលជម្រើសអតិថិជន។ ផងដែរអាចចែកបានយ៉ាងដាច់ហ័ស ហើយមានមនុស្សតិចតួចបំផុតចំណីអាហារ។
- បើសិនជាភ្នាក់ងាររបស់អ្នកសម្រេចចិត្តបន្តកន្លែងដាក់ចំណីអាហារម្ចាស់ដែលជម្រើសអតិថិជន នោះចូរទាមទារឱ្យអតិថិជនរបស់អ្នកលាងដៃ និងពាក់ស្រោមដៃមុននឹងជ្រើសរើសផលិតផលចំណីអាហាររបស់អ្នក។
- បន្ថែមម៉ោង ឬបើកមួយថ្ងៃថែមទៀត ដើម្បីឱ្យអតិថិជនអាចអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គម (social distancing) នៅក្នុងទីធ្លា ឬនៅក្នុងផ្លូវ។
- ដាក់កម្រិតចំនួនមនុស្សនៅក្នុងទីធ្លាចំណីអាហារ។ បើសិនជាកន្លែងដាក់ចំណីអាហាររបស់អ្នកធ្វើឡើងនៅក្នុងអគារ ចូរពិចារណាផ្តល់ប្តូរការចែកនៅខាងក្រៅស្រ័យលើលក្ខណៈអាកាសធាតុ។
- នៅពេលអាចធ្វើបាន ចូរមានអ្នកបម្រើពាក់ស្រោមដៃបម្រើម្ហូបអាហារជូននៅប្តូរ។
- ផ្តល់ទឹកស្អាត/ក្រណាត់ជូនដល់អតិថិជន នៅពេលចូលក្នុងជួរចាប់ម្ហូប។
- ជូនអ្វីដែលកំពុងនៅលើផ្ទៃជាប្រចាំ។
- ចូរប្រដាប់ប្រដាប់បម្រើម្ហូបឱ្យបានញឹកញាប់។

### ការសម្អាតជាទូទៅ

- មានអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឬបុគ្គលិកទទួលបន្ទុកការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើតុ តុលាការ រទេះ ដៃទ្វារ បិទ ទូរសព្ទ ទឹកក្តៅកុំព្យូទ័រ និងផ្ទៃដែល "ប៉ះពាល់ច្រើន" ផ្សេងៗទៀតជាប្រចាំពេញមួយថ្ងៃ។
- ប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលបានចុះបញ្ជីការជាមួយភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (Environmental Protection Agency; EPA) ដើម្បីសម្អាត (កម្ទាត់មេរោគ) និងសម្លាប់មេរោគ (សម្លាប់មេរោគ)។ ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាករបស់ផលិតផលសម្អាត និងផលិតផលសម្លាប់មេរោគជាដើម។

### សារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលមានប្រសិទ្ធភាព

- ដើម្បីធ្វើស្វ័យស្សងធ្វើឱ្យស (Bleach) ចូរលាយ Bleach មួយស្លាប្រាកាហ្វក្រងទឹក 1 ក្លាត (4 តែង)។ សម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ច្រើន ចូរដាក់ Bleach 1/4 តែងក្នុងទឹក 1 ហ្គាឡុង (16 តែង)។ ប្រើស្វ័យស្សងក្នុងរយៈពេល 20 នាទី។
- សារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលបានអនុញ្ញាតដោយ EPA ផ្សេងៗទៀតអាចត្រូវបានប្រើ បើសិនជាវាមានប្រសិទ្ធភាពលើមេរោគកូរ៉ូណា។ អ្នកប្រើប្រាស់អាចទាក់ទងលេខ "1-800" នៅលើស្លាកផលិតផលដើម្បីដឹងពីប្រសិទ្ធភាពរបស់វាលើជំងឺ "COVID-19"។

### ការចាត់ចែងសារធាតុសម្លាប់មេរោគ របស់របរ និងកកសំណល់ឱ្យបានសមស្រប

- ប្រើសារធាតុគីមីនៅក្នុងកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលល្អ
- ចៀសវាងការលាយសារធាតុគីមីដែលមិនត្រូវគ្នា (អាស៊ីត)
- ការពារកុំឱ្យសារធាតុគីមីប៉ះពាល់ម្ហូបអាហារក្នុងអំឡុងពេលសម្អាត
- គ្រប់គ្រងកាកសំណល់ដោយសុវត្ថិភាព និងបោះចោលក្នុងធុងសម្រាប់ផលិតផលសុវត្ថិភាព

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងសេវាកម្មប្រឹក្សាយោបល់តាមរយៈលេខ (888) 700-9995។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺ Covid-19 សូមចូលទៅកាន់ <http://publichealth.lacounty.gov>.

