

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់អ្នករស់នៅប្រទេសកម្ពុជា

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (Los Angeles County Department of Public Health; Public Health) កំពុងស្នើសុំឱ្យអ្នករស់នៅប្រទេសកម្ពុជាដើម្បីព្យួរការរីករាលដាលនៃជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 (ថ្មី) (សរសេរកាត់ថា ជំងឺ COVID-19) នៅក្នុង Los Angeles County។ ចំនួនមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគនេះនៅតែបន្តកើនឡើង។ យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization) ឥឡូវនេះការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ទូទាំងពិភពលោកត្រូវបានចាត់ទុកថាជាជំងឺរាតត្បាតសកល (pandemic)។ យើងចាំបាច់ត្រូវធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីព្យួរការរីករាលដាលនៃជំងឺនេះនៅក្នុងស្រុក។

យើងសូមណែនាំយ៉ាងមុតមាំឱ្យអ្នករស់នៅរួមគ្នាទាំងអស់ធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពគម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់ខ្លួន និងពិចារណាពីវិធីដើម្បីបន្ថយសហគម្មន៍យ៉ាងខ្លាំង។ បើសិនជាប្រតិបត្តិការនៅនឹងកន្លែងត្រូវតែកាត់បន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន។ យើងសូមផ្តល់ជូនអ្នកនូវព័ត៌មានទូទៅមួយចំនួនអំពីជំងឺ COVID-19 ព្រមទាំងសកម្មភាពជាក់លាក់ដែលអ្នកគួរធ្វើដើម្បីជួយព្យួរការរីករាលដាលនៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដូចជាជំងឺ COVID-19។

គោលបំណងរបស់ឯកសារនេះ គឺដើម្បីជួយឱ្យអ្នករស់នៅរួមគ្នាបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បី៖

- ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងអ្នករស់នៅ។
- ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 រវាងអ្នករស់នៅ និងនៅខាងក្រៅអ្នករស់នៅ។

យើងសូមលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកទូទៅទៅកាន់គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីរបស់ DPH សម្រាប់ធនធានផ្សេងៗដូចជាការណែនាំសម្រាប់អាជីវកម្ម និងនិយោជក សំណួរដែលបានសួរញឹកញាប់ និងការបង្ហាញព័ត៌មានជាប្រចាំ។ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>.

ព័ត៌មានទូទៅ

តើមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីគឺជាអ្វី?

មេរោគកូរ៉ូណាគឺជាអម្បូរមេរោគដ៏ធំមួយ។ មេរោគជាច្រើនក្នុងអម្បូរនេះចម្លងរាលដាលសត្វ ប៉ុន្តែមេរោគកូរ៉ូណាមួយចំនួនមកពីសត្វអាចរីករាលដាល (ផ្តាសាយ) និងចម្លងរាលដាលមនុស្ស បន្ទាប់មករាលដាលពីមនុស្សទៅមនុស្សបាន។ នេះជាអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីបច្ចុប្បន្ន។ ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគកូរ៉ូណានៅលើមនុស្សអាចមានចាប់ពីជំងឺស្រាលទៅជំងឺធ្ងន់ ដូចជាក្រុមផ្តាសាយទូទៅ។ មួយចំនួនទៀតដូចជាមេរោគ SARS ឬ MERS បណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជាអាក្រក់ដើម។

តើអាការៈសញ្ញាទូទៅរបស់ COVID-19 មានអ្វីខុស?

ព័ត៌មានមកទល់ពេលនេះ បង្ហាញថាមេរោគថ្មីនេះបង្កឱ្យមានអាការៈសញ្ញាដូចគ្នានឹងជំងឺផ្លូវដង្ហើម។ អាការៈសញ្ញាមានដូចជា៖

- ក្អក
- គ្រុនក្តៅ
- ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម

បុគ្គលភាគច្រើនដែលមានអាការៈសញ្ញាស្រដៀងនឹងជំងឺផ្លូវដង្ហើមអាចគ្រប់គ្រងបាននៅក្នុងបរិបទកន្លែងរស់នៅរួមគ្នា។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ អ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានអាការៈសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ អាចត្រូវសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីព្យាបាលជំងឺរបស់ខ្លួន។ អាការៈសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ COVID-19 មានដូចជាការពិបាកដកដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ (មិនអាចនិយាយបីបួនពាក្យក្នុងមួយ ឬមិនអាចដើរបានពីរបីជំហាន) ចុកទ្រូងឥតឈប់ ភាន់ភាំង ឬមិនអាចដាស់សតិ បបួរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ ការខ្សោយកម្លាំងខ្លាំង បរិភោគអាហារឬផឹកមិនបានរយៈពេលមួយឬច្រើនថ្ងៃ ឬមិនអាចថែទាំខ្លួនឯងនៅក្នុងបរិយាកាសរស់នៅរួមគ្នា។

តើមេរោគកូរ៉ូណាឆ្លងដោយរបៀបណា?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀត ដូចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំដែរ មេរោគកូរ៉ូណាដែលកើតលើមនុស្ស ជាទូទៅឆ្លងទៅអ្នកដទៃពីមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគនិងមានអាការៈសញ្ញាតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើង នៅពេលមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគក្អក ក្អកណ្តាស់។
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ។
- ការប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុននឹងលាងដៃរបស់អ្នក។



មេរោគកូវីដណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់អគាររស់នៅប្រមូលផ្តុំ

COVID-19 គឺជាមេរោគថ្មី ហើយយើងបន្តរៀនសូត្របន្ថែមទៀតជាដំបូងរាល់ថ្ងៃអំពីវាតើវាឆ្លងដោយរបៀបណា និងតើវាប្រើពេលវេលាដើម្បីឱ្យមនុស្សម្នាក់ខ្លួនឈឺ។ នៅពេលដែលព័ត៌មានមានការប្រែប្រួល យើងនឹងជម្រាបជូនដល់អ្នក។

ច្រកុំសន្និដ្ឋានថានរណាម្នាក់មានហានិភ័យខ្ពស់មេរោគកូវីដណាប្រភេទថ្មី ដោយផ្អែកលើជាតិសាសន៍/ជាតិពន្ធុ ឬប្រទេសកំណើតរបស់ពួកគេឡើយ។

ឯកសារដើម្បីការពារសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកតាំងទីលំនៅ និងបុគ្គលិក

ទំហំ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងអគាររស់នៅ	
<p>1. អនុវត្ត និងលើកស្ទួយការប្រុងប្រយ័ត្នជាសកល</p>	<p>ស្ថានភាព</p> <ul style="list-style-type: none"> ដាក់ស្លាកសម្រាប់អ្នកតាំងទីលំនៅ និងបុគ្គលិកអំពីសារៈសំខាន់នៃការលាងដៃ និងការរក្សាអនាម័យដៃ។ ដាក់ស្លាក និងលើកអ្នកតាំងទីលំនៅជាប្រចាំឱ្យជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិក បើសិនជាពួកគេមានអាការៈត្រូវក្តៅថ្មី ក្អក និង/ឬដកដង្ហើមថ្មី។ <p>អនាម័យ</p> <ul style="list-style-type: none"> លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគ អាហារ និងបន្ទាប់ពីញឹកញែក ក្អក ឬកណ្តាល។ គ្របមាត់ពេលក្អក និងកណ្តាលដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ រួចបោះប្រកដាសជូតមាត់នោះចោល និងលាងសម្អាតដៃភ្លាមៗ។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើកដៃដៃរបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។ បើសិនជាអាច ចូរកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ និងការប្រើវត្ថុរួមគ្នា ដូចជាតែង ប្រដាប់ប្រដារញុំអាហារ ចំណីអាហារ និងអេសធុះ។ <p>ការរក្សាគម្លាតសង្គម — ដើម្បីលើកកម្ពស់ការរក្សាគម្លាតសង្គមទូទាំងអគាររស់នៅរួមគ្នា ដោយអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកតាំងទីលំនៅ និងបុគ្គលិកស្ថិតនៅគម្លាតយ៉ាងតិចបំផុត 6 ហ្វីតពីគ្នា។ ចៀសវាងការចាប់ដៃ ឬការឱបគ្នា។</p> <ul style="list-style-type: none"> រៀបចំទីកន្លែងទូទៅឡើងវិញនៅក្នុងអគារ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រកបដោយអ្នកតាំងទីលំនៅមិនប្រមូលផ្តុំគ្នា។ រៀបចំបន្ទប់ទូទៅ ដូច្នោះកោសិកាអង្គុយត្រូវបានដាក់ឃ្នាតពីគ្នា 6 ហ្វីតឬច្រើនជាងនេះ និងបែរមុខចេញពីគ្នា ដោយងាយស្រួលក្រដាសជូតមាត់ ទឹកអនាម័យលាងដៃ និងកន្លែងលាងដៃដែលនៅជិត។ នៅក្នុងបន្ទប់រួមគ្នា ត្រូវគ្រប់គ្រងដាក់ឃ្នាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត នៅពេលអាចធ្វើបាន និងដាក់ក្បាលទល់ជើង ដោយដាក់ក្បាលប្រែច្រឡាយពីគ្នាបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ម្ហូបអាហារ៖ គួរត្រូវបានបម្រើតាមបែបបទដាច់ពីគ្នា ឬនៅទីកន្លែងក្រៅអគារ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថារក្សាគម្លាតសង្គម។ បម្រើម្ហូបអាហារដល់ក្រុមអ្នកតាំងទីលំនៅដូចគ្នាក្នុងពេលមួយ ដើម្បីកាត់បន្ថយការរាតត្បាតនៃជំងឺ។ វិភាគបន្តិចបន្តួចសុខសុខទុក្ខនៅក្នុងអគាររស់នៅសំខាន់ៗប៉ុណ្ណោះ។ វិភាគបន្តិចបន្តួចជំងឺអ្នកតាំងទីលំនៅមកត្រឹមការធ្វើដំណើរសំខាន់ៗប៉ុណ្ណោះ។ រំលាយសកម្មភាពជាក្រុមទាំងអស់។ រកមើលជម្រើសផ្សេងដូចជាការប្រើប្រាស់ ឬការថែទាំសុខភាពតាមទូរសព្ទ (telehealth) ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកតាំងទីលំនៅដែលត្រូវការសេវាកម្មប្រភេទនេះបន្តសកម្មភាពទាំងនេះ។
<p>2. វាយតម្លៃអ្នកតាំងទីលំនៅ រកអាគារសញ្ញាដើម្បីចាប់ផ្តើមបំបែក</p>	<p>ការត្រួតពិនិត្យមើលអ្នកតាំងទីលំនៅថ្មីៗ</p> <ul style="list-style-type: none"> វាយតម្លៃអ្នកតាំងទីលំនៅថ្មីៗទាំងអស់នៅពេលចូលដើម្បីរកជំងឺផ្លូវដង្ហើមប្រូតូស្រា ដូចជាគ្រុនផ្តាសាយ ឬអាគារសញ្ញាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ការមានអារម្មណ៍ថាត្រូវក្តៅ ឬការបែកញើសព្រិះងារចុះឡើង ការក្អកថ្មី ឬការពិបាកដកដង្ហើម។

មេរោគកូវីដណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់អគាររស់នៅប្រមូលផ្តុំ

ប្តីជីវិតរស់នៅឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកដែលចាំបាច់

- បើអាចធ្វើបាន ចូរវាយតម្លៃអ្នកតាំងទីលំនៅជារៀងរាល់ថ្ងៃសម្រាប់អាគារសញ្ញាថ្មីៗនៃជំងឺផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវ។ រំលឹកឱ្យអ្នកតាំងទីលំនៅយកការណែនាំពីអាគារសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមថ្មីៗនាទា។
- បើអាចធ្វើបាន ចូរពិចារណាវាយតម្លៃសីតុណ្ហភាពអ្នកតាំងទីលំនៅនៅពេលចូល និងជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយប្រើឧបករណ៍ស្កែន ឬទម្រង់ម៉ែត្រដែលអាចបោះចោលបាន។ គ្រុនក្តៅត្រូវបានចាត់ទុកថាមានសីតុណ្ហភាព 100.4 F ឬខ្ពស់ជាងនេះ។
- ដោយសារការធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 នៅមានកំណត់ ចូរព្យាយាមអ្នកតាំងទីលំនៅទាំងអស់ដែលមានអាគារសញ្ញាផ្លាសាយ និងគ្រុនផ្តាសាយធំ ប្រៀបដូចជាការគ្រោងជំងឺ COVID-19 និងធ្វើឱ្យប្រាកដពីការប្រុងប្រយ័ត្នដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់អ្នកតាំងទីលំនៅដែលយើងអនុញ្ញាតឱ្យរួមគ្នា។

ពិធីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក — ប្តីអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានអគារៈគ្រុនក្តៅ និងអាគារសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមទៅក្នុងតំបន់ ឬបន្ទប់ឈឺដាច់ដោយឡែកដែលត្រូវបានផ្តាច់ពីផ្នែកផ្សេងទៀតនៃអគារ (យកល្អនៅក្នុងកន្លែងដែលមានបន្ទប់ទឹក) ភ្លាមៗ។

- ដាក់ស្លាកសញ្ញាច្បាស់ល្អនៅខាងក្រៅតំបន់/បន្ទប់ដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកទាំងអស់ដើម្បីឱ្យបុគ្គលិក និងអ្នកតាំងទីលំនៅកំណត់ដឹងពីតំបន់ទាំងនេះបានសមស្របដើម្បីកាត់បន្ថយការច្របូកច្របល់នៃបុគ្គលដែលមានអាគារសញ្ញា និងបុគ្គលដែលគ្មានអាគារសញ្ញា។
 - **អ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានអាគារសញ្ញា**
 - ចាត់ចែងបន្ទប់ឈឺ ដែលអ្នករស់នៅដែលមានអគារៈគ្រុនក្តៅ និងអាគារសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម អាចសម្រាកនៅក្នុងអគារ បន្ទប់ ឬតំបន់ដាច់ដោយឡែក។
 - គួរកំណត់បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក និងប្រុងសម្រាប់ឱ្យបុគ្គលដែលមានអាគារសញ្ញាប្រើប្រាស់តែប៉ុណ្ណោះ។
 - បើសិនជាបុគ្គលដែលមានអាគារសញ្ញា ត្រូវការដើរកាត់ទឹកកន្លែងដែលមានអ្នកតាំងទីលំនៅដែលគ្មានអាគារសញ្ញា ពួកគេគួរតែពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ និងកាត់បន្ថយពេលវេលានៅតំបន់ទាំងនេះជាអប្បបរមា។
 - អ្នកតាំងទីលំនៅដែលត្រូវបានកំណត់ថាមកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានអាគារសញ្ញា ត្រូវតែដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 14 ថ្ងៃ។
 - សូមមើលផ្នែកស្តីពីការប៉ះពាល់បុគ្គលិក និងអ្នកតាំងទីលំនៅសម្រាប់និយមន័យនៃការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ។
 - អ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានអាគារសញ្ញា គួរតែបរិភោគអាហារនៅដាច់ពីអ្នកតាំងទីលំនៅដែលគ្មានអាគារសញ្ញា។
 - អេក្រង់ចល័ត (ឬវីដេអូផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើតជារបាំង) — ក្រណាត់ក្រមាស ។ល។ គួរតែបានប្រើដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់ការអនុវត្តតាមការបែងចែកតំបន់។
 - បុគ្គលិកអាចបញ្ឈប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់អ្នកតាំងទីលំនៅនៅពេលលក្ខខណ្ឌទាំងពីរខាងក្រោមនេះត្រូវបានបំពេញ៖
 - យ៉ាងតិចចំនួន 3 ថ្ងៃ (72 ម៉ោង) បានកន្លងហួស ចាប់តាំងពីការជាសះស្បើយ ដែលត្រូវបានកំណត់ថាជាការដោះស្រាយអគារៈគ្រុនក្តៅ ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ និងការធូរស្បើយនៃអាគារសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម (ឧ. ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី) និង យ៉ាងតិចចំនួន 7 ថ្ងៃបានកន្លងផុត ចាប់ពីពេលដែលអាគារសញ្ញា បានចេញជាលើកដំបូង។
 - បុគ្គលិកគួរតែរក្សាកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកតាំងទីលំនៅទាំងអស់ដែលស្ថិតក្នុងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដើម្បីតាមដានអាគារសញ្ញា និងសម្រេចចិត្តលើការបញ្ចប់នៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។
 - លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំបឋម (PCP) របស់ខ្លួនបើសិនជាមាន ក្នុងករណីដែលអាគារសញ្ញារបស់ពួកគេកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ ឬឱ្យជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិកដើម្បីទូរសព្ទទៅលេខ 911។ នៅពេលទូរសព្ទទៅលេខ 911 បុគ្គលិកគួរជូនដំណឹងដល់អ្នកចុះមកថាអ្នកតាំងទីលំនៅរូបនេះមានអាគារសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ។
 - ii. កាត់បន្ថយចំនួនបុគ្គលិកដែលមានអន្តរកម្មទល់មុខជាមួយអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានអាគារសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមជាអប្បបរមា។ ផ្តល់ការណែនាំដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ។
 - iii. បើសិនជាបុគ្គលិកកំពុងចាត់ចែងទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នកតាំងទីលំនៅ ពួកគេគួរតែពាក់ម៉ាស់ដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាន។
- **អ្នកតាំងទីលំនៅដែលគ្មានអាគារសញ្ញាស្ថិតក្នុងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក**
 - កំណត់បន្ទប់ដាច់ដោយឡែកមួយសម្រាប់អ្នកតាំងទីលំនៅដែលគ្មានអាគារសញ្ញា ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលមានអាគារសញ្ញា និងចាំបាច់ត្រូវនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 14 ថ្ងៃ។
- **អ្នកតាំងទីលំនៅដែលគ្មានអាគារសញ្ញា តែមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់**

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់អ្នករស់នៅប្រមូលផ្តុំ

	<ul style="list-style-type: none"> ○ នៅពេលអាចធ្វើបាន ចូរកំណត់បន្ទប់ដាច់ដោយឡែកមួយសម្រាប់អ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ (អាយុលើស 50 ឆ្នាំ បញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ មានផ្ទៃពោះ)។ តំបន់នេះគួរតែដាច់ពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់អ្នកគ្មានរោគសញ្ញាមានហានិភ័យ (risk) ទាប, អ្នកគ្មានរោគសញ្ញា និងអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានរោគសញ្ញា។ ○ ពិចារណាដាក់អ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់នៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ឬបន្ទប់រួមគ្នាដែលមានមិត្តរួមបន្ទប់តិច។ <p>ជូនដំណឹងដល់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles តាមរយៈលេខ 213-240-7941 ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ ឬលេខ (213) 974-1234 (ប្រតិបត្តិការសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្រៅម៉ោងធ្វើការ) បើសិនជាអ្នកតាំងទីលំនៅ ឬបុគ្គលិកពីរនាក់ឬច្រើនជាងនេះដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នាខ្លួនយើងដោយកើតជំងឺផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោង។</p>
<p>3. បុគ្គលិកដែលឈឺ គួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ រហូតដល់ពួកគេលែងមានបញ្ហាក្នុងការត្រឡប់មកធ្វើការវិញ</p>	<p>បុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញា</p> <ul style="list-style-type: none"> - បុគ្គលិកគួរតែតាមដានរោគសញ្ញារបស់ខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងគួរត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យទៅផ្ទះ នៅពេលដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ថាឈឺ។ - អនុវត្តគោលការណ៍ណែនាំនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងដាក់ចុះនូវគោលនយោបាយច្បាស់លាស់អំពីពេលវេលាដែលបុគ្គលិកឈឺអាចត្រឡប់មកធ្វើការវិញបាន៖ <ul style="list-style-type: none"> ○ បុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 (ជំងឺផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវ) គួរត្រូវបានណែនាំឱ្យទៅផ្ទះ និងនៅដាច់ដោយឡែកដោយខ្លួនឯង។ ○ ផ្តល់ឱ្យបុគ្គលិកនូវ ការណែនាំអំពីការនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេជូនដំណឹងដល់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន បើសិនជារោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ និងតាមការចាំបាច់។ ○ បុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញា ដែលត្រូវបានណែនាំឱ្យថែទាំខ្លួនឯងនៅផ្ទះ អាចបញ្ឈប់ការនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ នៅពេលលក្ខខណ្ឌទាំងពីរខាងក្រោមត្រូវបានបំពេញ៖ <ul style="list-style-type: none"> ➢ យ៉ាងតិចបំផុត 3 ថ្ងៃ (72 ម៉ោង) បានកន្លងហួស <i>ចាប់តាំងពីការសះស្បើយ</i> ដែលត្រូវបានកំណត់ថាជាការដោះស្រាយអាការៈគ្រុនក្តៅ ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ និងការស្បើយនៃរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម (ឧ. ក្អក ដកដង្ហើមថ្លី) និង យ៉ាងតិចបំផុត 7 ថ្ងៃបានកន្លងផុត <i>ចាប់ពីពេលដែលរោគសញ្ញា</i> បានចេញជាលើកដំបូង។
<p>4. អ្នកប៉ះពាល់បុគ្គលិកដែលឈឺ គួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ រហូតដល់ពួកគេលែងមានបញ្ហាក្នុងការត្រឡប់មកធ្វើការវិញ</p>	<p>ការប៉ះពាល់បុគ្គលិក ឬអ្នកតាំងទីលំនៅដែលអាចកើតឡើង</p> <ul style="list-style-type: none"> - បើសិនជាបុគ្គលិក ឬអ្នកតាំងទីលំនៅត្រូវបានកំណត់ថាបានចេញរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 (មិនថាពួកគេត្រូវបានកម្រើកឬមានជំងឺ COVID-19 ឬមានរោគសញ្ញាតែមិនទាន់បញ្ជាក់) អ្នកនឹងចាំបាច់ត្រូវកំណត់អគ្គសញ្ញាណបុគ្គលិក និងអ្នកតាំងទីលំនៅទាំងអស់ដែលអាចនឹងបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលិកដែលឈឺ ដូច្នោះអ្នកប៉ះពាល់ទាំងនេះអាចត្រូវបានដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ <ul style="list-style-type: none"> ○ អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរួមមាន អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនានា និងបុគ្គលទាំងអស់ដែលស្ថិតក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីបុគ្គលិកដែលឈឺក្នុងរយៈពេលយូរជាង 10 នាទី ដោយចាប់ផ្តើមពី 48 ម៉ោងមុននឹងបុគ្គលិកចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញារហូតដល់រយៈពេលដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់ពួកគេបញ្ចប់។ លើសពីនេះ ជនណាម្នាក់ដែលបានប៉ះពាល់សារធាតុរាវរោគកាយនិង/ឬសារធាតុបញ្ចេញរបស់បុគ្គលិកដែលឈឺ (ដូចជាត្រូវបានក្អក/កណ្តាស់ដាក់ ប្រើគ្រឿងបរិភោគអាហាររួមគ្នា ឬទឹកមាត់ ឬបានផ្តល់ការថែទាំដល់បុគ្គលិកដែលឈឺ ដោយមិនបានពាក់ឧបករណ៍ការពារ) ចាំបាច់ត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ ○ ក្នុងករណីដែលមានការខ្វះខាតកម្លាំងការងារធ្ងន់ធ្ងរ បុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញាដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ អាចបន្តធ្វើការបាន ដាច់ណាពួកគេពាក់ម៉ាស់ពេទ្យរយៈពេល 14 ថ្ងៃ។ បុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញាដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ និងបន្តធ្វើការ គួរតែតាមដានរោគសញ្ញា ជំងឺ COVID-19 ដោយខ្លួនឯងពីរដងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ម្តងមុនពេលមកធ្វើការ និងម្តងទៀត យកល្អគឺ 12 ម៉ោងក្រោយ។
<p>5. ជំហានដែលត្រូវធ្វើ បើសិនជាករណីជំងឺ COVID-19 មួយឬច្រើនត្រូវបានកំណត់នៅក្នុងបរិបទកន្លែងរស់នៅ SUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ដាក់ចុះផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់អ្នក ដើម្បីការពារបុគ្គលិក និងអ្នកតាំងទីលំនៅ។ - បើសិនជាអ្នកកំណត់អគ្គសញ្ញាណអ្នកតាំងទីលំនៅណាមួយដែលមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 911។ មុននឹងផ្ទេរ ចូរជូនដំណឹងដល់ក្រុមការងារផ្ទេរ និងទីកន្លែងផ្តល់សេវាស្រាវជ្រាវថ្នាំសម្រាប់អ្នកតាំងទីលំនៅត្រូវបានសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19 ឬក៏អត់។ រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងររួមមាន៖ <ul style="list-style-type: none"> ○ ការពិបាកដកដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ (មិនអាចនិយាយចេញដោយមិនស្រួលឡើយ) ○ បបួរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ ○ ការឈឺចាប់ឥតឈប់ ឬសម្ពាធនៅក្នុងទ្រូង ○ ការវិលមុខឥតឈប់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬងងឹតខ្លាំង



មេរោគកូវីដណាប្រអេជី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់អគាររស់នៅប្រមូលផ្តុំ

	<ul style="list-style-type: none"> ○ ការកាន់កាំងថ្មី ឬមិនអាចដាស់សតិ ○ ការប្រកាច់ថ្មី ឬការប្រកាច់ដែលមិនឈប់ <ul style="list-style-type: none"> - នៅពេលស្ថិតក្នុងគំណាត 6 ហ្វីតពីអ្នកតាំងទីលំនៅ ឬគ្រួសារគ្រប់គ្រងបំណែកម៉ាស់ពេទ្យ។ - ផ្សាយព័ត៌មាន និងជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិក និងអ្នកតាំងទីលំនៅរបស់អ្នកអំពីអនុសាសន៍សុខភាពសាធារណៈដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ និងអំពីការផ្លាស់ប្តូរទៅលើសេវាកម្មដែលអាចទាក់ទងនឹងការផ្ទុះជំងឺនេះ។ - ធ្វើឱ្យប្រាកដថា ទីកន្លែងទូទៅទាំងអស់នៅក្នុងអគារគោរពតាមការអនុវត្តញ្ញាត និងមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីបោសសម្អាតបរិស្ថាន។ - សម្រាប់ករណីជំងឺ COVID-19 ដំបូង គិលានុបដ្ឋាយិកាសុខភាពសាធារណៈ (PHN) នឹងប្រឹក្សាយោបល់អំពីវិធានការបន្ថែមសម្រាប់ការបំបែក និងដើម្បីពិនិត្យមើលអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ។ ដើម្បីរាយការណ៍ករណីជំងឺ COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់ ចូរទូរសព្ទទៅកម្មវិធីជំងឺឆ្លងស្រួចស្រាវ (Acute Communicable Disease Program) តាមរយៈលេខ (213)-240-7941 ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ ឬលេខ (213) 974-1234 (ប្រតិបត្តិករសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្រៅម៉ោងធ្វើការ)។ - អ្នកឯកទេសសុខភាពបរិស្ថាន អាចចុះទៅដល់ទីកន្លែងដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ និងផ្តល់ជំនួយបច្ចេកទេសស្តីពីការអនុវត្តអនាម័យ និងការសម្អាត។ គេអាចស្នើសុំអ្នកឯកទេសសុខភាពបរិស្ថានដោយទូរសព្ទទៅកម្មវិធីសុខភាពបរិស្ថាន (Environmental Health Program) តាមរយៈលេខ (626) 430-5201។
<p>6. ធ្វើឱ្យប្រាកដថា បុគ្គលិកពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួននៅពេលបានបញ្ជាក់</p>	<p>ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់បុគ្គលិក</p> <ul style="list-style-type: none"> - បុគ្គលដែលធ្វើអន្តរកម្មជាមួយបុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា គួរតែផ្តល់ម៉ាស់ពេទ្យដល់អ្នកតាំងទីលំនៅ និងពាក់ម៉ាស់ពេទ្យដោយខ្លួនឯងក្នុងអំឡុងពេលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកតាំងទីលំនៅ។ - ធ្វើឱ្យប្រាកដថាបុគ្គលិកទាំងអស់សម្អាតដៃរបស់ខ្លួន រួមទាំងមុន និងក្រោយប៉ះពាល់អ្នកតាំងទីលំនៅ ក្រោយប៉ះពាល់ផ្ទៃ ឬឧបករណ៍ដែលកខ្វក់ និងបន្ទាប់ពីដោះរបស់មួយចំនួនចេញដូចជាស្រោមដៃ អាន់តែនា កាត់កែប្រែ និងម៉ាស់ពេទ្យ។ <p>សកម្មភាពផ្តល់ការថែទាំ (សម្រាប់អគារដែលផ្តល់សេវាកម្មនេះ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ពាក់ស្រោមដៃដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបានសម្រាប់គ្រប់សកម្មភាពផ្តល់ការថែទាំទាំងអស់ និងសកម្មភាពសម្អាតទូទៅ ជាពិសេសបើសិនជាអ្នកអាចនឹងប៉ះពាល់ជាមួយឈាម សារធាតុរន្ធដោសកាយ សារធាតុបញ្ចេញ ឈាម វិស្សកដែលខូច ឬផ្ទៃ ឬក្រណាត់ក្រប្រាស់ដែលប្រឡាក់ឈាម ឬផ្តល់លទ្ធផលមេរោគផ្សេងទៀត។ បោះស្រោមដៃចោលបន្ទាប់ពីប្រើកុំប្រើប្រាស់ឡើងវិញ។ - បើសិនជាអ្នកតាំងទីលំនៅមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម ចូរពាក់ម៉ាស់ពេទ្យដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបានក្នុងអំឡុងសកម្មភាពផ្តល់ការថែទាំ។ ត្រូវប្រាកដថាពាក់ម៉ាស់ឱ្យអ្នកតាំងទីលំនៅក្នុងអំឡុងសកម្មភាពទាំងនេះផងដែរ។ បោះម៉ាស់ចោលបន្ទាប់ពីប្រើ កុំប្រើប្រាស់ឡើងវិញ។ - នៅពេលដោះស្រោមដៃ និងម៉ាស់ ជាដំបូងចូរដោះស្រោមដៃ និងបោះចោល។ បន្ទាប់មក លាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ បន្ទាប់មកបោះចោលម៉ាស់ និងលាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗម្តងទៀតដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ - ពិចារណាប្រើអាន់តែនាពាក់ព័ន្ធនឹងផ្ទៃផ្ទៃ ឬអាន់តែនាគ្រាប់បែក ឬអង្គុយការពារ និងសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីប្រើម្តងៗសម្រាប់ (1) សកម្មភាពថែទាំ ដែលអាចឱ្យប្រឡាក់ និង/ឬ (2) សកម្មភាពថែទាំដែលមានការប៉ះពាល់ខ្ពស់ ដូចជាការងូតទឹកឱ្យ ដែលផ្តល់ឱ្យឱកាសសម្រាប់ការឆ្លងកាត់អារម្មណ៍ទៅដៃ និងសំលៀកបំពាក់របស់អ្នកផ្តល់ការថែទាំ។ - នៅពេលអាចធ្វើបាន ចូរពិចារណាផ្តល់ការងូតទឹកលើគ្រែដល់អ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺផ្លូវដង្ហើមដើម្បីជៀសវាងការខ្ចាត់ខ្ចាយ និងការធ្វើឱ្យសើមម៉ាស់។ - បិទគម្របបង្គន់មុននឹងចាក់ទឹកដើម្បីជៀសវាងការខ្ចាត់ខ្ចាយ។ - បើសិនជាជួយបញ្ជាក់អាហារដល់អ្នកតាំងទីលំនៅ ចូរលាងដៃមុននឹងរៀបចំម្ហូបអាហារ និងពាក់របាំងការពារសម្រប រួមទាំងស្រោមដៃ និងម៉ាស់បើសិនជាអ្នកជំងឺយីក្នុងអំឡុងពេលបញ្ជាក់អាហារ។ - ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលលាងប្រដាប់ប្រដាញ់ និងលាងដៃបន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃ។

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់អគាររស់នៅប្រមូលផ្តុំ

<p>7. ប្រើប្រាស់ការអនុវត្តល្អបំផុត ដើម្បីរក្សាអនាម័យ និងការថែទាំផ្ទះ</p>	<p>ការអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ការរក្សាអនាម័យ និងការថែទាំផ្ទះ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ការផ្គត់ផ្គង់ <ul style="list-style-type: none"> ○ ផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អនាម័យល្អ ដូចជាការងាយស្រួលប្រើកន្លែងលាងសម្អាតដៃដែលស្អាត និងដំណើរការ សាប៊ូ ក្រដាសជូតដៃ និងទឹកអនាម័យលាងដៃ ដែលមានជាតិសាប៊ូល (ជាពិសេសនៅជិតបន្ទប់ទឹកស្រោច និងបន្ទប់ទឹក)។ ○ ការរក្សាអនាម័យដៃ (កន្លែងដែលមានសាប៊ូសម្រាប់បាក់តេរី និងផលិតផលដែលមានជាតិអាល់កុល) គួរតែមាននៅទូទាំងអគារ ជាពិសេសនៅច្រកចូលអគារ។ ○ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាមានក្រដាសជូតមាត់ ហើយកន្លែងទាំងអស់មានសាប៊ូ និងកន្លែងប្រកេទក្រដាសសម្រាប់លាងសម្អាតដៃ។ <ul style="list-style-type: none"> ➤ អប់រំ និងរំលឹកដល់អ្នកតាំងទីលំនៅឱ្យធ្វើអនាម័យដៃសមស្របពេញមួយថ្ងៃ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក និងមុននឹងបរិភោគអាហាររបស់ខ្លួន។ ○ ដាក់ធុងសម្រាប់ទឹកច្រកចេញខាងក្នុងបន្ទប់ទឹកទាំងឡាយ ដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលសម្រាប់ឱ្យបុគ្គលិកបោះចោលរបស់ផ្សេងៗដូចជាស្រោមដៃ ម៉ាស់ពេទ្យ និងអវក្រៅការពារ។ - ការអនុវត្តការសម្អាត <ul style="list-style-type: none"> ○ សម្អាត និងសម្អាតមេរោគរាល់ថ្ងៃ និងកន្លែងដែលបានប៉ះពាក់គ្នាជាប្រចាំ និងឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព ដូចជាដៃទ្វារ បង្គោលដៃ ផ្ទៃធ្វើការ ក្បាលមូលរូបិយសាស្ត្រ និងទូរស័ព្ទ។ ○ ការសម្អាតបរិស្ថាន គួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងដោយប្រើសារធាតុសម្អាតមេរោគដើម្បីថែទាំសុខភាពដែលបានអនុម័តដោយ EPA ដោយយោងទៅតាមរយៈពេលប៉ះពាល់សើម ដែលបានណែនាំ។ <i>ឯកសារយោង៖ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់រដ្ឋ California AFL ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺបរិស្ថានសម្រាប់ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ 2019 (COVID-19) (02/19/20)</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ បើសិនជាមិនមានផលិតផលសម្អាតមេរោគដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA អ្នកអាចលាយទឹកសម្អាតមេរោគដោយខ្លួនឯង ដោយលាយសូលុយស្យុងធ្វើឱ្យស (Bleach) ដែលមានក្លរីន 2% ចំនួន 1 ស្លាបប្រាកាហ្វេទៅក្នុងទឹក 1 ក្លាត (946 មល)។ បើសិនជាមិនមានផលិតផលសម្អាតមេរោគដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA ចូរស្របតាមសូលុយស្យុងធ្វើឱ្យស (Bleach) ដែលមានក្លរីន (ដាក់ bleach ប្រហែល 4 ស្លាបប្រាកាហ្វេក្នុងទឹក 1 ក្លាត ឬដាក់ bleach 5 ស្លាបប្រាកាហ្វេក្នុងទឹកមួយប្លាឡុង)។ រៀបចំសូលុយស្យុង Bleach ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬតាមតម្រូវការ។ ក្រដាសធ្វើតេស្ត (Test strips) អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើសូលុយស្យុងមានកម្លាំងត្រឹមត្រូវឬក៏អត់។ ➤ ផលិតផលសម្អាតមេរោគដែលមានជាតិអាល់កុលអាចត្រូវបានប្រើបើសិនជាមានជាតិអាល់កុល > 70% និងអនុវត្តតាមរយៈពេលប៉ះពាល់នៅក្នុងការណែនាំនៅលើស្លាក។ - ក្រណាត់ក្រហម ប្រដាប់ប្រដារញ្ជាអាហារ និងធានាដែលជារបស់អ្នកទាំងនោះដែលលឿ មិនចាំបាច់លាងដាច់ដោយឡែកទេ ប៉ុន្តែមិនគួរប្រើម្តងទៀតដោយមិនមានការលាងសម្អាតឱ្យបានស្អាតល្អឡើយ។ ណែនាំឱ្យបុគ្គលិកសម្អាតច្រៀងរាងការ "ឱប" យកទៅបោកកក់ មុនពេលលាងសម្អាត ដើម្បីចៀសវាងការធ្វើឱ្យខូចដោយខ្លួនឯង។ ណែនាំឱ្យបុគ្គលិកសម្អាតលាងដៃរបស់ខ្លួនជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលក្លាមបន្ទាប់ពីចាត់ចែងការបោកកក់ដែលបានឆ្លងមេរោគ។
--	---

ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 រវាងអគារ	
ការដឹកជញ្ជូន	<ul style="list-style-type: none"> - ដាក់កម្រិតការដឹកជញ្ជូនអ្នកតាំងទីលំនៅទាំងអស់មកត្រឹមគោលបំណងសំខាន់ៗតែប៉ុណ្ណោះ។ ការដឹកជញ្ជូនដែលមិនសំខាន់គួរត្រូវបានផ្អាក ឬលុបចោល។ - នៅពេលចាំបាច់ត្រូវដឹកជញ្ជូនអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានរោគសញ្ញា៖ <ul style="list-style-type: none"> ○ មិនគួរដឹកជញ្ជូនអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានរោគសញ្ញា ជាមួយអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានរោគសញ្ញាឡើយ។ ○ ឱ្យអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានរោគសញ្ញាពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ។ ○ ចៀសវាងការដឹកជញ្ជូនអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានរោគសញ្ញាច្រើនជាមួយគ្នា។ នៅពេលចាំបាច់ត្រូវដឹកជញ្ជូនអ្នកតាំងទីលំនៅច្រើនក្នុងពេលតែមួយ គួរអនុវត្តការរក្សាចម្ងាយសមស្រប (> 6 ហ្វីត) ទាំងសម្រាប់អ្នកតាំងទីលំនៅទាំងអ្នកបើកបរ។ អ្នកតាំងទីលំនៅគួរត្រូវបានដាក់នៅខាងផ្ទុយគ្នានៃថយក្នុងអ្នកបើកបរ នៅកៅអីអង្គុយឆ្ងាយជាងគេបំផុតពីកៅអីអង្គុយរបស់អ្នកបើកបរ។ ○ គួររួមបង្វែរយានយន្តចុះ ដើម្បីជំនួសដល់ខ្យល់ចេញចូលក្នុងរថយន្ត។ ○ យានយន្តដឹកជញ្ជូនគួរតែមានក្រាលតង់ប្លាស្ទិក ឬគ្របដែលអាចសម្អាត និងសម្អាតមេរោគបានសមស្របបន្ទាប់ពីដឹកជញ្ជូនម្តងៗ។ ○ ដាក់បញ្ចូលការផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់អនាម័យល្អ ដែលមានដូចជាក្រដាសជូតមាត់ ធុងសម្រាម ឬថង់សម្រាមសម្រាប់ចោលក្រដាសជូតមាត់ដែលប្រើរួច និងទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់អ្នករស់នៅប្រមូលផ្តុំ

- បើសិនជាអ្នកមានគ្រោះបញ្ជូនអ្នកតាំងទីលំនៅទៅកាន់ការថែទាំកម្រិតខ្ពស់ជាងមុន ដោយសារស្ថានភាពផ្លូវដង្ហើមកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ចូរជូនដំណឹងដល់ EMS ឬអ្នកដឹកជញ្ជូនផ្សេងទៀតថាអ្នកតាំងទីលំនៅ មានការឆ្លងជំងឺផ្លូវដង្ហើមដែលមិនទាន់បានវិនិច្ឆ័យ។

- ការណែនាំសម្រាប់អ្នកបើកបរ

- អ្នកបើកបររបស់អ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានរោគសញ្ញា គួរមានការប្រុងប្រយ័ត្នសមស្រប ដូចជាពាក់ម៉ាកការពារផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជាម៉ាស់ពេទ្យជាដើម។

ការរាយការណ៍ពីករណីអ្នកតាំងទីលំនៅ ឬបុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញា

- បើសិនជាអ្នកតាំងទីលំនៅ 2 នាក់ឬច្រើនជាងនេះមានជំងឺថ្មីឬដូចជាគ្រុនក្តៅ និងរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមក្នុងរយៈពេល 3 ថ្ងៃ (72 ម៉ោង) ចូរជូនដំណឹងដល់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles តាមរយៈលេខ 213-240-7941 ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ ឬលេខ (213) 974-1234 (ប្រតិបត្តិការសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្រៅម៉ោងធ្វើការ)។
- ពិចារណាផ្ទេរអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានរោគសញ្ញាដែលមិនអាចដាច់ដោយឡែកដោយខ្លួនឯងក្នុងអំឡុងពេលលើទៅកាន់ លំនៅដ្ឋានចត្តាឡីស័ក/ដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់ OEM។ ទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទណែនាំរបស់ DPH តាមរយៈលេខ 833-596-1009។

ធនធានបន្ថែម

- គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណា LAC DPH: <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- បណ្តាញជូនព័ត៌មានសុខភាពរបស់ Los Angeles: ការទំនាក់ទំនងអាទិភាពតាមអ៊ីមែលរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (DPH) ទៅកាន់អ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពតាមរយៈ LAHAN។ ប្រធានបច្ចុប្បន្នមានដូចជាការផ្ទុះជំងឺក្នុងតំបន់ ឬថ្នាក់ជាតិ និងហានិភ័យ (risk) សុខភាពដែលកំពុងកើតឡើង។ <http://publichealth.lacounty.gov/lahan/>
- [FAQ](#)
- [អ្វីដែលអ្នកគួរតែដឹង \(ព័ត៌មានជាប្រាកដ\)](#)
- [សុខភាពបរិស្ថាន \(ព័ត៌មានជាប្រាកដ\)](#)
- [សុខភាពផ្លូវចិត្ត](#)
- [ការស្ថិតនៅផ្ទះបើសិនជាអ្នកលឿ - ផ្លូវស្តុរ](#)
- [ការលាងសម្អាតដៃ](#)
- [ត្រូវធ្វើដូចម្តេច បើខ្ញុំត្រូវបានប៉ះពាល់](#)

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់ជជែកជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរទៅខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានរបស់ Los Angeles County តាមរយៈលេខ 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។

យើងសូមអរគុណដល់ការប្តេជ្ញា និងខិតខំរបស់អ្នកដើម្បីរក្សាឱ្យ Los Angeles County មានសុខភាពល្អ។

