

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ពិធីការបើកទ្វារឡើងវិញសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ផ្លូវលំសាធារណៈ

**បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ:** (ការផ្លាស់ប្តូរត្រូវបានរំលេចដោយពណ៌លឿង)  
7/18/20៖ បានកែសម្រួលភាសាអំពីរបៀបបំបាត់មុខបន្តិចបន្តួច

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles កំពុងដាក់ចុះនូវវិធីសាស្ត្រតាមដំណាក់កាល ដែលបានកំណត់ដោយវិទ្យាសាស្ត្រ និងជំនាញការសុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យប្រជាជនចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់កន្លែងសាធារណៈឡើងវិញតាមវិធីដែលនឹងដាក់កម្រិតលើហានិភ័យ (risk) នៃការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19។ អាស្រ័យលើភាពខុសគ្នានៃខោនធី Los Angeles កំពុងបើកផ្លូវលំសាធារណៈ និងច្រកឡើងវិញឡើងវិញ ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានដំបូងបំផុតនៅខាងក្រៅកាន់តែច្រើនសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋ។ ការរក្សាសកម្មភាពរាងកាយ គឺជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីរក្សាឱ្យផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ។ ការប្រើប្រាស់ផ្លូវលំសម្រាប់ព្រៃកាយ និងប្រើប្រាស់បានច្រើនយ៉ាង គឺជាវិធីដ៏សំខាន់មួយដើម្បីបំបាត់ភាពតានតឹង ស្រូបយកខ្យល់បរិស្ថាន និងវីតាមីន D រក្សាសកម្មភាព និងផ្សារភ្ជាប់ជាមួយធម្មជាតិយ៉ាងសុវត្ថិភាព។ ក្នុងអំឡុងការរាតត្បាតសកលលំដាប់ COVID-19 វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកអនុវត្តតាមអ្វីក្នុងរឿង និងអ្វីមិនក្នុងរឿង ខាងក្រោមនេះដើម្បីប្រើប្រាស់ផ្លូវលំសាធារណៈតាមវិធីមួយដែលរក្សាឱ្យអ្នក និងអ្នកដទៃមានសុខភាពល្អ។

### អ្វីក្នុងរឿង

- រៀបចំមុនពេលអ្នកទៅលេងផ្លូវលំ។
  - ពិនិត្យមើលជាមួយឧទ្យានជាមុន ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាអ្នកមិនជំងឺកំប៉ង ឬសេវាកម្មណាខ្លះដែលបើកដំណើរការ (ដូចជាទឹកកន្លែងបន្ទប់ទឹក និងវិទ្យុទាន) និងយកអ្វីដែលអ្នកត្រូវការទៅជាមួយអ្នក។ ព័ត៌មានអំពីផ្លូវលំក្នុងតំបន់ របស់រដ្ឋ និងសហព័ន្ធ 600 ម៉ែលនៅក្នុងខោនធី Los Angeles អាចរកបាននៅ <https://trails.lacounty.gov/> ។ គោលការណ៍ណែនាំអំពីសីលធម៌នៃការប្រើប្រាស់ផ្លូវលំស្តង់ដារ និងសុវត្ថិភាព អាចរកបាននៅ <https://trails.lacounty.gov/Prepare>។ បន្ថែមលើនេះ យើងសូមលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់សមត្ថកិច្ចក្នុងតំបន់សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផ្លូវលំនៃរដ្ឋរបស់អ្នក។
- អនុវត្តតាមវិធាន បទប្បញ្ញត្តិរបស់ឧទ្យាន ផ្លូវលំ ឬវិធានថែរក្សាធម្មជាតិទាំងអស់ និងការរឹតបន្តឹងការប្រើប្រាស់ដែលបានបិទផ្សាយទាំងឡាយ។
- ស្ថិតនៅគម្លាតយ៉ាងតិចបីម៉ែត្រ (6) ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកនៅគ្រប់ពេលវេលា។ នេះអាចធ្វើឱ្យកន្លែងបើកចំហ ផ្លូវលំ និងផ្លូវមួយចំនួនល្អប្រសើរក្នុងការប្រើប្រាស់ជាងកន្លែងដទៃ។ ចៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន។ មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវការរបាំងមុខនៅផ្លូវឡើងវិញ/ចំណុះមានលក្ខណៈ និងនៅលើផ្លូវលំទាំងឡាយដែលមានក្រុមមនុស្សផ្សេងទៀតនៅជិត។ ទារក និងកុមារអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំមិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខឡើយ។ **បុគ្គលដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់របាំងមុខរបស់អ្នកផ្ទាល់ ឬវាជួសជុលរបស់ខ្លួន ក៏ត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់នេះផងដែរ។**
- លាងដៃឱ្យបានច្រើនប្រាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីស្រោច ក្អក ឬកណ្តាស់។
- រៀបចំប្រាមទាំងអស់ទៅជាមួយ។

### ការណែនាំ (មិនមែនជាសេចក្តីតម្រូវឡើយ):

- ចូរជ្រាបយុត្តិ និងសង្កេតមើលអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួនខណៈពេលប្រើផ្លូវលំ។
- ស្វែងយល់ពីវិធីការនៃការឆ្លងកាត់អ្នកប្រើផ្លូវលំដូចខាងក្រោម៖
  - ទទួល និងរក្សាការទាក់ទងក្រសែភ្នែក។
  - ផ្តល់គម្លាតពីគ្រប់គ្រង នៅពេលដើរកាត់អ្នកដទៃ។
  - ថយចេញពីផ្លូវដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃឆ្លងកាត់តាមការចាំបាច់នៅពេលដែលអាចធ្វើបានដោយសុវត្ថិភាព។



# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ពិធីការបើកទ្វារឡើងវិញសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ផ្លូវលំសាធារណៈ

- d. ប្រកាសពីចេតនារបស់អ្នកមុនពេលឆ្លងកាត់ ដើម្បីផ្តល់ឱកាសឱ្យអ្នកប្រើផ្លូវលំដែលយឺតជាង ផ្លាស់ទីទៅទីតាំងមានសុវត្ថិភាព (ចេញពីផ្លូវនៅពេលអាចធ្វើបាន)។
- 3. ខណៈពេលជិះកង់នៅលើផ្លូវលំ ចូររក្សាល្បឿនដែលមានសុវត្ថិភាព ប្រើប្រាស់កណ្តឹងកង់ និងបន្ថយល្បឿន និង/ឬ ឈប់នៅពេលឆ្លងកាត់អ្នកដទៃ ដើម្បីគោរពតាមការណែនាំអំពីការឆ្លងកាត់ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- 4. ផ្លាស់ទីទៅម្ខាង នៅពេលដែលអាចធ្វើបានដោយសុវត្ថិភាព បើសិនជាឈរនឹងច្បងដើម្បីសម្រាកមួយភ្លែតនៅលើដងផ្លូវ។
- 5. យកទឹក និងទឹកអនាម័យលាងដៃ ឬក្រដាសជូតសម្លាប់មេរោគទៅជាមួយដើម្បីលាង ឬធ្វើអនាម័យដៃ ឱ្យបានញឹកញាប់។

### អ្វីមិនគួរធ្វើ

- 1. កុំប្រើប្រាស់ផ្លូវលំដែលអ្នកដឹងថាមានមនុស្សច្រើន។ បើសិនជាអ្នកមិនអាចស្ថិតនៅ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក ចូរជ្រើសរើសផ្លូវលំផ្សេង។
  - a. បើសិនជាអ្នកនៅលើដងផ្លូវ និងសង្កេតឃើញប្លង់មនុស្សនៅ ខាងមុខអ្នក ចូរក្រឡប់ក្រោយ។
  - b. បើសិនជាមិនអាចចៀសវាងបាន ដែលអ្នកត្រូវតែដើរតាមគ្រុមផ្សេងទៀត ចូរប្រាកដថាពាក់ក្រណាត់ បាំងមុខរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកដើរកាត់ និងកុំឈរដើម្បីប្រមូលផ្តុំ ឬសន្ទនាជាមួយគ្រុមផ្សេងទៀត។
- 2. កុំចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក បើសិនជាអ្នកឈឺដោយមានអាការៈគ្រាន់តែ ឬរាកសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម ឬបច្ចុប្បន្នកំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬនៅដាច់ពីគេ។
- 3. កុំប្រមូលផ្តុំជាក្រុម ឬនៅនឹងមួយកន្លែងលើកលែងតែចាំបាច់ដើម្បីសម្រាកមួយភ្លែត។
- 4. កុំចែករំលែកអាហារ ឬទឹក ខណៈពេលចេញដើរនៅលើផ្លូវលំ។

### ស្គាល់ព័ត៌មាននៃដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការបោកប្រាស់ ព័ត៌មានប្រែប្រួល និងការបោកបញ្ឆោតផ្សេងៗផ្សេងទៀតនៃមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។ ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ដូចជាសេចក្តីប្រកាសអំពីករណីថ្មីៗនៅក្នុង LA County នឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដោយ Public Health តាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន បណ្តាញសង្គម និងគេហទំព័ររបស់យើងជានិច្ច។ គេហទំព័រនេះមានព័ត៌មានជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19 ដែលរួមមាន FAQs, ការបង្ហាញព័ត៌មានជាក្រាហ្វិក និងការណែនាំដើម្បីដោះស្រាយភាពតានតឹង ព្រមទាំងកន្លឹះអំពីការលាងសម្អាតដៃ

- Los Angeles County Department of Public Health (LACDPH, County)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - បណ្តាញសង្គម @lapublichealth
- ប្រភពព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានផ្សេងទៀតអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីគឺ៖
  - California Department of Public Health (CDPH, ថ្នាក់រដ្ឋ)
    - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ថ្នាក់ជាតិ)
    - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

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

