មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី(COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles
សេចក្តីណែនាំអំពី**ការរាយការណ៍ និងការសម្អាតនៅពេលមរណភាពកើតឡើងនៅផ្ទះ**

សេចក្តីណែនាំនេះផ្តល់នូវអនុសាសន៍ស្តីពីការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ នៅគេហដ្ឋានដែលមាននរណាម្នាក់បានស្លាប់ ហើយការស្លាប់ត្រូវបានគេដឹង ឬសង្ស័យថាបណ្តាលមកពីជំងឺ COVID-19។

នេះគឺច្បាស់ជាកិច្ចការដ៏ពិបាកសម្រាប់អ្នកដែលស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយនឹងអ្នកដែលបានទទួលមរណភាព។ វាទាមទារឱ្យមានការយកចិត្តទុកដាក់លើចំនុចពិស្តារ និងគោរពតាមគោលការណ៍ណែនាំអនុវត្តល្អបំផុតដើម្បីធានាថាផ្ទះនេះគឺមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នករស់នៅផ្សេងៗទៀត។ វាក៏តម្រូវឱ្យមានការអនុលោមតាមការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកបោសសម្អាតផងដែរ។ លើសពីនេះទៀត គឺថា ភារកិច្ចនេះអាចមានទំងន់ផ្លូវអារម្មណ៍ជាច្រើនដល់អ្នកបោសសម្អាត ព្រោះត្រូវការទុកដាក់វត្ថុដែលជាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នកដែលទទួលមរណភាព ហើយក៏ត្រូវប្រឈមមុខនឹងសញ្ញារូបវន្តនានាដែលសម្គាល់បន្ទប់ ឬតំបន់នោះជាកន្លែងស្លាប់ផងដែរ។

សេចក្តីណែនាំនេះចាប់ផ្តើមដោយគ្រោងសង្ខេបនៃជំហានផ្សេងៗដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើនៅពេលមានមរណភាពកើតឡើង ហើយបន្ទាប់មក បន្តលម្អិតអំពីដំណើរការនៃការសម្អាត។

ពេលដែលអ្នកណាម្នាក់ទទួលមរណភាពពីជំងឺ COVID-19 នៅផ្ទះ៖ ជំហានដំបូងៗ

រៀបចំផែនការជាមុន

ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងផ្តល់ការថែទាំដល់នរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាមួយនឹងជំងឺ COVID-19 ជាពិសេស ប្រសិនបើពួកគេចាស់ជរា ឬមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ វាសមហេតុផលក្នុងការរៀបចំផែនការទុកជាមុន សម្រាប់លទ្ធភាពនៃការស្លាប់របស់ពួកគេ។ លោកអ្នកគួរតែ៖

- និយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ អំពីជំហានដែលលោកអ្នកនឹងត្រូវអនុវត្តតាម។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណផ្ទះបុណ្យសព ឬកន្លែងបញ្ចុះសព ដែលលោកអ្នកនឹងត្រូវប្រើ និងរៀបចំផែនការបូជាសពឬបញ្ចុះសព អាស្រ័យលើការចង់បានផ្ទាល់ខ្លួន និងគ្រួសារ និងទំនៀមទម្លាប់សាសនាផងដែរ។

ខណៈពេលទទួលមរណភាព

នៅពេលមរណភាពកើតឡើង វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកត្រូវអនុវត្តនូវវិធីបង្ការនានា ដែលអ្នកមានក្នុងពេលថែរក្សាអ្នកដែលបានស្លាប់នោះ។

- សមាជិកគ្រួសារផ្សេងៗទៀតគួរតែនៅឆ្ងាយពីបន្ទប់របស់អ្នកឈឺ។ ក្នុងកាលៈទេសៈផ្សេងៗទៀត ក្រុមគ្រួសារច្រើនតែជ្រើសរើសជួបជុំគ្នានៅក្បែរគ្រែពេលដែលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ស្លាប់។ ជាមួយនឹងជំងឺ COVID-19 គួរអោយស្តាយ ហានិភ័យ (risk) នៃការចម្លងមេរោគ មិនអាចឲ្យធ្វើដូច្នោះបានទេ។
- លោកអ្នកខ្លួនឯង គួរតែចាកចេញពីបន្ទប់ភ្លាមៗ ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ដើម្បីជៀសវាងការប៉ះរាងកាយឬ របស់អ្វីផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងបន្ទប់។ វាអាចជាការពិបាកក្នុងការមិនឱ្យនៅក្នុងនោះ ប៉ុន្តែ វាចាំបាច់ក្នុងការចាកចេញពីបន្ទប់អ្នកឈឺភ្លាមៗ ដើម្បីការពារទាំងសុខភាពរបស់លោកអ្នក និងធ្វើឱ្យអ្វីៗងាយស្រួលចំពោះអ្នកឆ្លើយតបដំបូងដែលនឹងមកផ្ទះរបស់លោកអ្នកដើម្បីបញ្ជាក់អំពីការស្លាប់នោះ។
- ត្រូវប្រាកដថាបានដោះ PPE ដែលអ្នកបានពាក់ចេញភ្លាមៗ ពេលចេញពីបន្ទប់។

លាងសម្អាតដៃរបស់ខ្លួនដោយលាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹក យ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ឬជាមួយទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ ទឹកអនាម័យលាងដៃត្រូវតែមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%ដើម្បីឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពជាជម្រើសជំនួសឲ្យសាប៊ូ និងទឹក។ ប្រសិនបើដៃអាចមើលឃើញថាស្អួត សាប៊ូ និងទឹកគឺជាជម្រើសត្រឹមត្រូវ។

រាយការណ៍ពីការស្លាប់ ហើយបន្ទាប់មកត្រូវចំណាយពេលសម្រាប់លួងលោម

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឱ្យបានឆាប់បំផុតដើម្បីរាយការណ៍អំពីការស្លាប់។

- នេះអាចជាសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត ឬលោកអ្នកខ្លួនឯង ក្រោយពេលដែលលោកអ្នកបានដោះ PPE របស់ខ្លួនចេញ ហើយបានសម្អាតដៃរបស់ខ្លួន។
- អ្នកដែលទូរស័ព្ទមកគួរតែប្រាប់អ្នកឆ្លើយទូរស័ព្ទថា អ្នកដែលបានស្លាប់បានធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសារជំងឺ COVID-19។
- 911 នឹងបញ្ជូនអ្នកឆ្លើយតបដំបូង អ្នកទាំងនោះអាចមានទាំងប៉ូលីស និងបុគ្គលិកពន្លត់អគ្គីភ័យ។ ពួកគេនឹងវាយតម្លៃកន្លែងកើតហេតុ ហើយអាចទាក់ទងទៅអ្នកពិនិត្យវេជ្ជសាស្ត្រខោនធី Los Angeles ផ្នែក Coroner។ លោកអ្នកនឹងត្រូវបានគេប្រាប់ថាតើមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកអាចត្រូវបានបញ្ជូនឱ្យទៅផ្ទះបុណ្យសព ឬកន្លែងតម្កល់សពឬប្រសិនបើអ្នកពិនិត្យវេជ្ជសាស្ត្រខោនធី Los Angeles ផ្នែក Coroner នឹងត្រូវទទួលបានសមត្ថកិច្ច។
- ប្រសិនបើពួកគេបញ្ចេញសាកសព លោកអ្នកអាចទាក់ទងផ្ទះបុណ្យសព ឬកន្លែងបញ្ចុះសពដែលលោកអ្នកបានជ្រើសរើស ដើម្បីមកទទួលយកសាកសពពីផ្ទះរបស់លោកអ្នក។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបានជ្រើសរើសយកផ្ទះបុណ្យសព ឬកន្លែងបញ្ចុះសពជាមុននោះទេ នោះលោកអ្នកគួរតែព្យាយាមកំណត់កន្លែងមួយឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយតបដំបូងកំណត់ថា តម្រូវឲ្យមានការពិនិត្យឡើងវិញដោយអ្នកពិនិត្យវេជ្ជសាស្ត្រ សាកសព ប្រហែលជាត្រូវបានដឹកជញ្ជូនដោយការិយាល័យរបស់ ME ។

នៅពេលដែលអ្នកឆ្លើយតបដំបូងបានចាកចេញ ហើយមានផែនការយកសាកសពចេញបានរួចរាល់ លោកអ្នកអាចចំណាយពេលនៅជាមួយសមាជិកគ្រួសារផ្សេងៗទៀត។

- ខណៈពេលដែលបទបញ្ជាធ្វើគម្លាតសង្គម (គម្លាតរាងកាយ) បច្ចុប្បន្នមិនអាចធ្វើឱ្យអ្នកផ្សេងៗដែលរស់នៅក្រៅគ្រួសាររបស់លោកអ្នកចូលរួមជាមួយលោកអ្នកបាន លោកអ្នកប្រាកដជាអាចទូរស័ព្ទទៅក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ ឬនាំពួកគេមកជួបជុំគ្នាតាមរយៈការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត។
- លោកអ្នកក៏ប្រហែលជាចង់ទាក់ទងសមាជិកនៃបព្វជិតដែលអាចផ្តល់ការលួងលោមតាមទូរស័ព្ទ ឬអ៊ីធឺណិតផងដែរ។
- មិនចាំបាច់ចាប់ផ្តើមសម្អាតភ្លាមៗទេ។ សូម្បីតែបន្ទាប់ពីសាកសពត្រូវបានយកចេញហើយក៏ដោយ វាជាគំនិតល្អក្នុងការពន្យាពេលសម្អាត យ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោង ដូច្នេះបន្ទប់អ្នកស្លាប់ ឬកន្លែងដែលដាក់អ្នកឈឺនោះ អាចហើរខ្យល់ចេញបាន។
    - o ប្រសិនបើ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ លោកអ្នកត្រូវការជំនួយវិជ្ជាជីវៈក្នុងដំណើរការបោសសម្អាត (សូមមើលផ្នែកបន្ទាប់) លោកអ្នកប្រហែលជាចង់ធ្វើការរៀបចំទាំងនោះភ្លាមៗ។

ការសម្អាតកន្លែង

នៅពេលដែលក្រុមអ្នករៀបចំធ្វើពិធីបុណ្យសព ឬក្រុមអ្នកត្រួតពិនិត្យផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្របានយកសាកសពអ្នកស្លាប់ចេញពីផ្ទះរបស់លោកអ្នក ការសម្អាតអាចចាប់ផ្តើម។ ជាថ្មីម្តងទៀត សូមកត់សម្គាល់ថាវាជាការប្រសើរណាស់ក្នុងការពន្យាពេលមួយថ្ងៃមុនពេលចាប់ផ្តើមដំណើរការសម្អាតនេះ។

- ប្រសិនបើកន្លែង ឬបន្ទប់ដែលមនុស្សស្លាប់មានការសម្របសម្រួលយ៉ាងខ្លាំង –ប្រសិនបើសាកសពត្រូវទុកនៅទីនោះមួយរយៈបន្ទាប់ពីស្លាប់ ឬតំបន់នោះត្រូវបានសាយភាយដោយអង្គធាតុរាវនៃសាកសព -- ត្រូវការជាចាំបាច់នូវអ្នកសម្អាតជំនាញដែលមានការបណ្តុះបណ្តាល និងមានឧបករណ៍ដើម្បីដោះស្រាយវត្ថុដែលបានឆ្លងជាតិកខ្វក់ទាំងនោះ។ លោកអ្នកអាចរកមើលអ្នកបោសសម្អាតម្នាក់ដែលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាជីវឧស្ម័ននានានៅឯhttps://www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DRSEM/Pages/EMB/MedicalWaste/Trauma-Scene.aspx

បន្ទាប់ពីសាកសពបានបញ្ជូនទៅបាត់ ហើយជីវឧស្ម័នត្រូវបានដោះស្រាយដោយអ្នកជំនាញរួចរាល់ ការសម្អាតទូទៅអាចចាប់ផ្តើម។

- ប្រសិនបើគ្រួសារលោកអ្នកមានមធ្យោបាយ ហើយលោកអ្នកមិនចង់ដោះស្រាយការបោសសម្អាតនៅពេលកំពុងកាន់ទុក្ខនៃការបាត់បង់ទេ វាសមហេតុផលក្នុងការជួលអ្នកសម្អាតដែលមានជំនាញដើម្បីធ្វើការងារនេះដើម្បីលោកអ្នក។
- មិនថាលោកអ្នក ជួលនរណាម្នាក់ឱ្យសម្អាត ឬក៏សម្អាតវាដោយខ្លួនឯងទេ គឺត្រូវតែធ្វើឱ្យបានហ្មត់ចត់ និងដោយប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយនឹងផលិតផលសម្អាតដែលសមស្រប និងជាមួយឧបករណ៍សម្អាតដែលការពារដោយ PPE សមរម្យ។
- ការសម្អាតត្រូវតែរួមបញ្ចូលកន្លែងរស់នៅដាច់ស្រយាលដែលអ្នកស្លាប់ត្រូវបានគេមើលថែទាំ បន្ទប់ទឹកដែលពួកគេបានប្រើ និងក្រណាត់ សម្លៀកបំពាក់ និងរបស់របរផ្សេងៗរបស់ពួកគេ។ ទាំងរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួន និងរបស់របរដែលអ្នកស្លាប់បានប្រើរួមគ្នាជាមួយគ្រួសារដែលនៅសល់ គួរតែត្រូវបានសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគចោល។

ផលិតផលដែលត្រូវប្រើសម្រាប់សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

ការលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគគឺជាជំហានពីរដាច់ដោយឡែកពីគ្នានៅក្នុងដំណើរការសម្អាត។

- ការលាងសម្អាតគឺមានគោលបំណងកំចាត់មេរោគ (រួមទាំងវីរុស) ធូលី និងភាពមិនបរិសុទ្ធចេញពីផ្ទៃរាបនានា។ ការសម្អាតមិនសម្លាប់មេរោគទេ ប៉ុន្តែវាជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងមេរោគដោយកាត់បន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើផ្ទៃរាប។
- ផ្ទុយទៅវិញ ការសម្លាប់មេរោគ មិនចាំបាច់ធ្វើឱ្យផ្ទៃរាបមើលទៅឃើញថាស្អាតទេ ប៉ុន្តែវាកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងតាមរយៈការសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃរាប។ ថ្នាំសម្លាប់មេរោគកាន់តែខ្លាំង និងនៅបានយូរនៅលើផ្ទៃរាប វាសម្លាប់មេរោគបានកាន់តែច្រើន

សម្រាប់ការសម្អាត៖

- ទឹកក្តៅ និងសាប៊ូមានប្រសិទ្ធិភាពសម្រាប់សម្អាត។ ពួកវាកំចាត់មេរោគ ភាពកខ្វក់ ធូលី និងភាពមិនស្អាតចេញពីផ្ទៃរាប។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនមានសាប៊ូដុំ សូមប្រើសាប៊ូម្សៅជាមួយទឹក។

សម្រាប់ការសម្លាប់មេរោគ៖

- ប្រើពពួកថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលចុះបញ្ជី EPA ពាណិជ្ជកម្ម ប្រសិនបើមាន។
- ជំរើសមួយផ្សេងទៀត គឺប្រើទឹកសូលុយស្យុងធ្វើអោយស (bleach)៖ 5 ស្លាបព្រា (1/3 ពែង) នៃទឹកសូលុយស្យុងធ្វើអោយស (bleach) ក្នុងមួយកាឡុនទឹក ឬទឹកសូលុយស្យុងធ្វើអោយស (bleach) 4 ស្លាបព្រា លាយទឹកក្នុង មួយភាគបួន។
- អាល់កុលគឺជាជំរើសដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពមួយនៅពេលដែលគ្មានថ្នាំលាងសម្អាតផ្សេងៗទៀត។
- ការបាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ និងការប្រើទឹកសូលុយស្យុងធ្វើអោយស (bleach) ក្នុងគ្រួសារ គួរតែត្រូវបានអនុញ្ញាត ឱ្យអង្គុយ និងលាបលើផ្ទៃរាបដោយយោងទៅតាមការណែនាំលើស្លាកលើសារធាតុគីមីនោះ។

ការប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគដោយសុវត្ថិភាព

- ពិនិត្យស្លាកនៅលើផលិតផលរបស់លោកអ្នក។ **កុំ**លាយសូលុយស្យុងធ្វើអោយស (bleach) ឬផលិតផលណាដែលមានសូលុយស្យុងធ្វើអោយស (bleach) ជាមួយផលិតផលណាដែលមានផ្ទុកជាតិ**អាម៉ូញាក់** ព្រោះជាតិហ្គាសដែលផលិតពីល្បាយនោះ គឺមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។
- ផលិតផលសម្អាតគួរតែរក្សាទុកឱ្យឆ្ងាយពីកុមារ និងសត្វចិញ្ចឹមដើម្បីចៀសវាងការទទួលទាន / ពុល។
- នៅពេលប្រើផលិតផលសម្អាតនានា សូមបើកបង្អួចប្រសិនបើអាកាសធាតុអំណោយផល ឱ្យផ្សែងរលាយ។
- យកចិត្តទុកដាក់ការពារខ្លួនលោកអ្នក - សូមមើលសេចក្តីណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់ PPE នៅផ្នែកបន្ទាប់។

ប្រើឧបករណ៍ការពារខ្លួនផ្ទាល់ (PPE) ឲ្យបានសមស្រប

លោកអ្នកនឹងត្រូវការ PPE សមស្របដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងនៅពេលលោកអ្នកកំពុងសម្អាត។ PPE ការពារលោកអ្នកពីវត្ថុណាដែលមានជាតិកខ្វក់ ដែលនៅតែមាននៅក្នុងលំហ ពេលអ្នកចាប់ផ្តើម។ វាក៏អាចការពារលោកអ្នកពីសារធាតុគីមីពុល ឬឆាប់ប៉ះពាល់នៅក្នុងផលិតផលដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើដើម្បីសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនោះផងដែរ។

- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្អាត និងវែងៗដើម្បីការពារស្បែក។
- ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន នៅពេលដំណើរការសម្អាត។ ស្រោមដៃគួរត្រូវបោះចោលបន្ទាប់ពីសម្អាតម្តងៗ។ មិនត្រូវលាងសម្អាត ឬប្រើស្រោមដៃម្តងទៀត។ សម្អាតដៃរបស់លោកអ្នកភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃ ដោយលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល មានផ្ទុកជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹក។ សាប៊ូ និងទឹកគួរ ត្រូវប្រើ ប្រសិនបើដៃអាចមើលឃើញថាស្អួត។
- ប្រសិនបើផ្នែកមួយនៃការសម្អាត អាចបណ្តាលឱ្យខ្ទាតជាតិរាវៗ លោកអ្នកនឹងត្រូវការ PPE បន្ថែម រួមមានម៉ាសការពារមុខដែលអាចបោះចោលបាន និងវ៉ែនតាដើម្បីការពារភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់លោកអ្នក រួមទាំងឈុតដែលអាចបោះចោលបានផងដែរ។
- បោះចោលស្រោមដៃ និងម៉ាសការពារមុខទាំងអស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវស្របតាមគោលការណ៍ណែនាំនៅចុងបញ្ចប់នៃឯកសារនេះ។

រង់ចាំមួយថ្ងៃប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន

ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់នៅពេលដោះស្រាយរបស់របរដែលត្រូវបានប្រើ ឬប៉ះដោយអ្នកស្លាប់

ដោយសារតែវីរុសអាចរស់បានមួយរយៈនៅលើផ្ទៃរាបផ្សេងៗគ្នា។

- ប្រសិនបើជាក់ស្តែង ដូចដែលបានកត់សម្គាល់ខាងលើ សូមរង់ចាំសម្អាតកន្លែងទំនេរ **យ៉ាងហោចណាស់មួយថ្ងៃ (24 ម៉ោង)** បន្ទាប់ពីយកសាកសពចេញផុត។
- ឲ្យមានខ្យល់ចេញដោយបើកបង្អួចមុនពេលសម្អាត ប្រសិនបើលោកអ្នកអាច។ ការមានខ្យល់ចេញចូលលំហអាកាសបានត្រឹមត្រូវនឹងធ្វើឱ្យដំណក់ទឹកតូចៗចេញតាមដង្ហើម ហើរតាមខ្យល់ចេញមុនពេលសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ។

ការអនុវត្តល្អៗបំផុតសម្រាប់ការសម្អាតកន្លែងរស់នៅជាក់លាក់៖

- **ផ្ទៃរាបរឹងៗ ឬផ្ទៃដែល "មានការប៉ះពាល់ខ្ពស់"** ដូចជាតុធ្វើការ ផ្ទៃតុផ្សេងៗ ដៃទាញទ្វារ បង្គន់នានា ជាដើមគួរតែត្រូវលាងសម្អាតជាមុនជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។ បន្ទាប់មកប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគ ដូចបានណែនាំនៅលើផ្លាក។ ត្រូវធានាថា ថ្នាំសម្លាប់មេរោគជាប់នៅលើផ្ទៃរាបទាំងនោះ តាមពេលវេលាកំនត់ដែលមានចុះក្នុងស្លាក។
- **ផ្ទៃទន់** ដូចជាកំរាលព្រំលើជាន់ដើរ កំរាលព្រំ វាំងនន ជាដើម គួរតែត្រូវបានសម្អាតដោយទឹក និងសាប៊ូ ឬជាមួយសាប៊ូសម្អាតដែលសមស្របសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជាមួយរបស់ទាំងនោះ។
- **របស់របរបោកគក់** ដូចជាកំរាលពូក កន្សែង សម្លៀកបំពាក់ ជាដើម ។ ល។ ត្រូវលាងសម្អាតតាមការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត ដោយប្រើប្រាស់ទឹកក្តៅបំផុត។ របស់ទាំងនោះ ត្រូវតែស្ងួតទាំងស្រុង មុនពេលយកប្រើបន្ទាប់ទៀត។
  - ពាក់ស្រោមដៃពេលបោកគក់របស់ប្រឡាក់។ លាងដៃរបស់លោកអ្នក បន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃចេញ។
  - កុំអង្រួនរបស់បោកគក់កខ្វក់។ ការអង្រួននោះអាចឲ្យវីរុសហើររាលដាលតាមខ្យល់។
  - លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើរបស់របរដែលដាក់របស់បោកគក់កខ្វក់តាមការណែនាំខាងក្រោម។
- **គ្រឿងអេឡិចត្រូនិច** ដូចជាថេប្លេត ពពួកប៉ះអេក្រង់ ក្តារចុចវាយអក្សរ និងឧបករណ៍បញ្ជាពីចំងាយ គួរតែត្រូវបានជូតសម្អាត តាមការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិតសម្រាប់ការលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ។
  - ប្រសិនបើគ្មានការណែនាំ អាចប្រើរបស់ជូតមានជាតិអាល់កុល ឬថ្នាំបាញ់ដែលមានជាតិអាល់កុល70%យ៉ាងតិច។ ទុកផ្ទៃរាបឱ្យស្ងួតទាំងអស់។
- **សម្រាម** គួរតែត្រូវបានប្រមូលដាក់នៅក្នុងធុងសំរាម ដែលអាចដាក់ជាជួរជាមួយថង់សំរាមប្លាស្ទិច។ នៅពេលដែលពេញ សូមចងខ្សែថង់ឲ្យជិត ហើយបោះចោលទៅខាងក្រៅផ្ទះ ដាក់ក្នុងធុងសំរាមគ្រួសារ។
- **ការដោះចេញឧបករណ៍ការពារខ្លួនផ្ទាល់** តាមលំដាប់លំដោយគឺមានសារៈសំខាន់ ដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងមេរោគ។
  - ដំបូង ត្រូវដោះចេញ និងបោះចោលស្រោមដៃ លាងដៃរបស់លោកអ្នកបន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃចេញដោយលាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល មានផ្ទុកជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹក។
  - បន្ទាប់មក ដោះវ៉ែនតាចេញដោយដៃម្ខាង និងម៉ាសការពារមុខដោយដៃម្ខាងទៀត ហើយបោះចោលម៉ាសការពារមុខនោះ។ លាងដៃរបស់លោកអ្នកម្តងទៀត។
  - ដាក់ស្រោមដៃដែលប្រើហើយ ម៉ាសការពារមុខ និងរបស់របរដែលមានជាតិកខ្វក់ផ្សេងៗទៀត ដាក់ក្នុងថង់សំរាមប្លាស្ទិក រួចបិទឲ្យជិត មុនពេលបោះចោលជាមួយសំណល់គ្រួសារផ្សេងៗទៀត។ លាងដៃឱ្យស្អាត បន្ទាប់ពីដោះស្រាយវត្ថុទាំងនេះរួចរាល់។

នៅពេលការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគហ្មត់ចត់ត្រូវបានបញ្ចប់ កន្លែងនោះអាចត្រូវបានរៀបចំឡើងវិញ។

សម្រាប់ព័ត៌មានទូទៅបន្ថែមអំពីជំងឺ **COVID**-19 សូមចូលទៅកាន់៖

- Los Angeles County Department of Public Health
- California Department of Public Health

សម្រាប់ព័ត៌មានជាក់លាក់អំពីការសម្អាត រួមទាំងព័ត៌មានលម្អិតអំពីការដោះចេញ និងបោះចោល PPE **សូម**ចូលទៅកាន់៖

- Centers for Disease Control and Prevention Cleaning Guidance
- Environmental Protection Agency, Disinfectants for Use Against SARS-CoV-2