

Los Angeles County Department of Public Health (Public Health) កំពុងផ្ញើសំនុំឯកសារសម្រាប់អ្នកដើម្បីព្រមព្រៀង និងជួយបង្ការការរីករាលដាលរបស់មេរោគកូវីដ១៩ (ថ្មី) នៅក្នុង Los Angeles County។ នៅក្នុងសកលលោក ចំនួនមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគនេះបន្តកើនឡើង ដែលបណ្តាលឱ្យមាន "ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមក្នុងឆ្នាំ 2019" (ហៅកាត់ថា COVID-19) នៅក្នុងចំនោម និងនៅទីកន្លែងផ្សេងៗទៀត។ យោងតាម Centers for Disease Control and Prevention និងអង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization) និទ្ទាការជាការលាងដៃបច្ចុប្បន្ន ចង្កុលបង្ហាញថាមេរោគនេះអាចរីករាលដាលទូទាំងពិភពលោកដែលបង្កឱ្យមានជំងឺឆ្លងរាលដាលពិភពលោក (Pandemic)។ យើងចាំបាច់ត្រូវព្រមព្រៀងដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺនេះនៅក្នុងស្រុក។

### យល់ដឹងពីរបៀបដែលមេរោគកូវីដ១៩រីករាលដាល

COVID-19 ទំនងជាការរាលដាលតាមវិធីដូចគ្នានឹងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត ដូចជាជំងឺក្រខ្លាញ់សាយជំងឺ។ គេបានរៀបចំវិធានការណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃមេរោគនិងមានមេរោគសញ្ញាទៅអ្នកដទៃតាមរយៈ៖

- កំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើងតាមរយៈការក្អក និងកណ្តាល
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការរមែងទំនាក់ទំនងដែលកើតជំងឺ
- ការប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុននឹងលាងដៃរបស់អ្នក

### បង្កើនគ្រួសាររបស់អ្នកអំពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើសកម្មភាពបង្ការការឆ្លង

មិនមែនទាំងស្រុង ឬការព្យាបាលសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ទេនៅពេលនេះ។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកព្យាបាលបានតែជំងឺដែលបង្កឡើងដោយបាក់តេរីប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះវាមិនមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 ឡើយ។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក គឺត្រូវធ្វើសកម្មភាពដើម្បីជៀសវាងការឆ្លង៖

- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ និងឱ្យបានសព្វល្អ។ រៀបចំសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយូរពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក ចូរៀបចំទឹកអម័យលាងដៃដែលមានជាតិកាបូនយ៉ាងតិច 60% ឱ្យបានយូរពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។
- កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ បើអាចធ្វើបាន។
- ដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។ ព្យាយាមស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីត (183 សម) ពីអ្នកដែលឈឺ - ឧទាហរណ៍ បើអ្នកឃើញអ្នកណាម្នាក់ក្អក ចូរដើរចេញ។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅលើវត្ថុ និងផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ជាប្រចាំ ដោយប្រើទឹកក្រចកក្នុងផ្ទះធម្មតា ឬក្រណាត់ដូចគ្នា។
- កុំប្រើរបស់ដូចជាប្រដាប់ប្រដារអាហារ រោង ចំណីអាហារ ឬធាតុរាវផ្សេងៗ។
- ទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការក្រខ្លាញ់សាយជំងឺដើម្បីបង្ការជំងឺក្រខ្លាញ់សាយជំងឺ។

### ស្គាល់ពីអាការៈសញ្ញារបស់ជំងឺ COVID-19

មនុស្សភាគច្រើនកើតជំងឺស្រាលដល់ជំងឺធ្ងន់ ហើយមិនជាសះស្បើយទៅវិញដោយមិនមានផលវិបាក។ អាការៈសញ្ញានៅលើកុមារច្រើនតែមានកម្រិតស្រាលជាង ប៉ុន្តែការយល់ដឹងរបស់យើងអំពីជំងឺនេះកំពុងបន្តវិវឌ្ឍន៍។ យើងដឹងថាបុគ្គលមួយចំនួន ភាគច្រើនជាមនុស្សធំ និងធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ និងចាំបាច់ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ

អាការៈសញ្ញាមានដូចជា៖

- គ្រុនក្តៅ
- ក្អក
- ពិបាកដកដង្ហើម

### យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសបើសិនជាអ្នកមានហានិភ័យកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ COVID-19

មនុស្សមួយចំនួនត្រូវបានចាត់ទុកថាមានហានិភ័យខ្ពស់បំផុត បើសិនជាពួកគេកើតជំងឺ COVID-19។ នេះមានដូចជាជនចាស់ជាង មនុស្សដែលមានផ្ទុក HIV ឬមានជំងឺមហារីក ដែលអាចមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ និងអ្នកដែលមានជំងឺបេះដូង ឬសួត។ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលមនុស្សទាំងនេះ យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសដើម្បីជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលឈឺ ឬទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួនភ្លាមៗ បើសិនជាពួកគេធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

### ដឹងពីផ្ទៃលម្អិតអំពី បើសិនជាអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ

- ស្ថិតនៅផ្ទះ ឬទៅផ្ទះឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន បើសិនជាអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ទោះបីជាអ្នកមានអាការៈសញ្ញាកម្រិតស្រាលដូចជាជំងឺក្អក និងហ្វឹមស្បែកតិចៗក៏ដោយ។ នៅផ្ទះយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីអ្នកលែងមានអាការៈគ្រុនក្តៅ ឬអាការៈសញ្ញាផ្សេងៗដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានល្អ និងញឹកញាប់។



- គ្រូបង្ហាត់បង្រៀនសិស្ស និងកម្លាំងងាយប្រើក្រដាសជូតមាត់ ឬចេត្រាស្រាវជ្រាវជូតមាត់នោះទោល និងលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃអារបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- ព្យាយាមស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- បើអាចធ្វើបាន កុំធ្វើការវែងទំនាក់ទំនង ខណៈពេលអ្នកឈឺ។
- បើសិនជាអ្នកមានសត្វចិញ្ចឹម ចូរចៀសវាងការប៉ះពាល់ដូចជាការលេងជាមួយ ការអង្គុយ ការត្រូវបានមើលថែ និងការរំលែកចំណីអាហារខណៈពេលអ្នកឈឺ។
- បើសិនជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែទំនាក់ទំនង ឬសត្វចិញ្ចឹមខណៈពេលអ្នកឈឺ ចូរលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកមុន និងក្រោយធ្វើសកម្មភាពនោះ។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅលើវត្ថុ និងផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់កញ្ចប់ ដោយប្រើទឹកបាញ់លាងក្នុងផ្ទះធម្មតា ឬក្រណាត់ជូត។
- កុំប្រើវត្ថុដូចជាប្រដាប់ប្រដាប់អាវុធនៃ រំលែក ចំណីអាហារ និងគេសង្កត់ ព្រមទាំងវត្ថុអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនដូចជាប្រាសស្រព្វ និងកន្លែងរួមគ្នា។
- ញុំាវត្ថុវេជ្ជសាស្ត្របានច្រើន។
- ថ្នាំដែលមានលក់ដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជា និងថ្នាំគ្រួសារសាមញ្ញ អាចបញ្ចុះកម្ដៅ និងជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរជាងមុន។ ត្រូវចងចាំ និងអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើការណែនាំក្នុងកញ្ចប់។ ចូរកត់សម្គាល់ថា ថ្នាំទាំងនេះមិនបញ្ឈប់អ្នកពីការចម្លងមេរោគឡើយ។
  - គេមិនគួរឱ្យថ្នាំដែលមានផ្ទុកអាស៊ីត (អាស៊ីត acetylsalicylic) ដល់កុមារឡើយ ព្រោះវាអាចបង្កឱ្យមានជំងឺដែលកម្រតែឆ្លងមួយឈ្មោះថា ជំងឺ Reye's syndrome។ ថ្នាំដែលមានផ្ទុកអាស៊ីត មានដូចជា acetaminophen (Tylenol®) និង ibuprofen (Advil®, Motrin®)។
  - គេមិនគួរឱ្យថ្នាំគ្រួសារសាមញ្ញដែលមានលក់ដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជាដល់កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ មុននឹងប្រើវាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតជាមុនឡើយ។
- សូមស្វែងរកការវែងទំនាក់ទំនងសាស្ត្រ បើសិនជាចាំបាច់។

តាមមានសញ្ញានៃមេរោគកូវីដ១៩ ដូចជាគ្រុនក្ដៅកាន់តែខ្លាំង ការដកដង្ហើមញាប់ ការដកដង្ហើមខ្លី ឬខ្សោះជាតិទឹក (មិនអាចរក្សាទុកបាន)

**រក្សាបន្ទប់សម្រាកបន្ទាន់នៅទំនេរដើម្បីព្យាបាលជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ!**

- មនុស្សដែលមានជំងឺស្រាលមិនគួរទៅ ERs ឬមន្ទីរពេទ្យដើម្បីព្យាបាលឡើយ។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺដូចជាគ្រុនក្ដៅសាយង រងគ្រោះស្បើយទៅវិញ ដោយមិនបាច់ទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬប្រើថ្នាំពិសេស។

**ការសម្អាត**  
សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគកូវីដ១៩ និងវត្ថុដែលបានប៉ះពាល់កញ្ចប់ជាប្រចាំ ដូចជាដៃទូរ បង្កាត់ដៃ ផ្ទៃធ្វើការ របស់ក្មេងលេង គេឡបញ្ជា ក្បាលរូបល្អិត រំលែក និងទូរស័ព្ទ។ ប្រើទឹកសម្អាតធម្មតា និងអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាក។

**ពិចារណាផ្តល់ដល់របស់ជំងឺ COVID-19 ទៅលើសាលារៀន ការងារ និងសកម្មភាពផ្សេងទៀត**  
*សាលារៀន និងកន្លែងមើលកូន៖*

- ចូរព្រាងមតិ អ្នកបានចុះឈ្មោះដើម្បីទទួលបានការជូនដំណឹង (ដូចជាការហៅទូរស័ព្ទ និងអ៊ីមែល) ពីសាលារៀន ឬកន្លែងមើលកូនរបស់អ្នក។
- ចូរពិចារណាផ្តល់ដល់របស់ជំងឺដូចជាគ្រុនក្ដៅសាយង បើសិនជាមានការចិញ្ចឹម ការដាច់ចេញ ឬការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងទៀតទៅលើសកម្មភាពសាលារៀន។
- សាកសួរសាលារៀនរបស់អ្នកអំពីរបៀបដែលកូនរបស់អ្នកអាចបន្តរៀនសូត្របាន បើសិនជាអ្នកមិននៅក្នុងសាលារៀន។

*ការងារ៖*

Los Angeles County Department of Public Health  
ការណែនាំសម្រាប់មតាបិតារបស់កុមារក្នុង

- រំលងយល់អំពីគោលការណ៍សំខាន់ៗរបស់សម្រាកនៅកន្លែងធ្វើការ ដូចជា ការអនុវត្តការលិខិតបញ្ជាក់ពីគ្រូពេទ្យឬក៏អត់។
- សាកសួរអំពីជម្រើសធ្វើការពីផ្ទះ បើសិនជាអ្នកមានការងារ ដែលអាចស្ថិតសមស្រាប់ការធ្វើការពីផ្ទះ។

ការរឹតត្បិតផ្សេងៗទៀត៖

- រៀបចំផែនការមួយសម្រាប់ការថែទាំសមាជិកគ្រួសារ ដែលចាស់ជរា ពិការ ឬឈឺ បើសិនជាពួកគេ ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់ពួកគេធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

ស្ថានភាពផ្សេងៗទៀត៖

- សម្រាប់កិច្ចការ ឬស្ថានភាពដែលមិនអាចចៀសវាងបាន ចូលរួម និងគិតគំរើរបៀបដែលអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ យុទ្ធសាស្ត្រមានដូចជាការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនការពារ ការរក្សាចម្ងាយពីអ្នកដទៃ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន និងការកាត់បន្ថយភាពញឹកញាប់ដែលអ្នកត្រូវស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពនោះ។

ការត្រៀមខ្លួនឯង៖

- ចូរព្រមព្រៀងថា អ្នកស្គាល់លេខទូរស័ព្ទរបស់ការិយាល័យគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក កន្លែងដែលទាក់ទងក្នុងតំបន់ និងមន្ទីរ ER ដូចជា អ្នកអាចទទួលបានទៅពួកគេ បើសិនជាអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ជាជាងគ្រាន់តែបង្ហាញខ្លួនផ្ទាល់តែម្តង។ ដាក់លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗនៅលើទូរទឹកកក និងនៅក្នុងទូរស័ព្ទរបស់អ្នក។
- បើសិនជាអ្នកមិនទាន់មានអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពនៅឡើយទេ ត្រូវទូរស័ព្ទព័ត៌មានរបស់ County 2-1-1 អាចជួយអ្នកស្វែងរកវាបាន។
- បំពេញក្នុងប្រធានការការពារការរាលដាលរបស់អ្នកជាមួយនឹងអាហារដែលមិនចេះខូច ទឹក និងការផ្គត់ផ្គង់សំខាន់ៗ ក្នុងការណែនាំរបស់អ្នកស្រាវជ្រាវផ្ទះ។
- មានការផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំដែលមានផ្សេងៗគ្នា ក៏ដូចជាថ្នាំដែលមិនមានផ្សេងៗគ្នាប្រាប់គ្រូពេទ្យ ដើម្បីជួយព្យាបាលអាចសញ្ញាគ្រួសារសាមញ្ញ និងគ្រួសារសាមញ្ញ។
- បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍អន្តរាស ឬអ្នកមានបញ្ហា ចូរអាន "ការងារស្រាយភាពតានតឹងក្នុងដំណើរការផ្ទះជំងឺឆ្លង (Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks)" នៅលើគេហទំព័រ Public Health។ សម្រាប់ជំនួយ ចូរផ្ញើអ៊ីម៉ែលជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬទូរស័ព្ទទៅ The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ត្រូវទូរស័ព្ទជំនួយតាមរយៈលេខ (800) 854-7771។

ស្គាល់ព័ត៌មានដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការព្រាប្រាស់ ព័ត៌មានមិនពិត និងការបោកបញ្ឆោតផ្សេងៗដ៏វិញ្ញាណក្ខណ៍ប្រភេទថ្មី។ ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ដូចជាសេចក្តីប្រកាសអំពីករណីថ្មីៗនៅក្នុង LA County នឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដោយ Public Health តាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន បណ្តាញសង្គម និងគេហទំព័ររបស់យើងជាដើម។ គេហទំព័រនេះមានព័ត៌មានជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19 ដែលរួមមាន FAQs, ការបង្ហាញព័ត៌មានជាត្រាហ្វិក និងការណែនាំដើម្បីងារស្រាយភាពតានតឹង ប្រមាថងគន្លឹះអំពីការលាងសម្អាតដៃ។

- Los Angeles County Department of Public Health (LACDPH, County)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - បណ្តាញសង្គម៖ @lapublichealth
- The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ត្រូវទូរស័ព្ទជំនួយ (800) 854-7771

ប្រភពព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានផ្សេងៗទៀតអំពីមេរោគកូវីដ១៩៖

- 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>
- World Health Organization (WHO, អន្តរជាតិ)
  - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់និយាយជាមួយមន្ត្រីសុខាភិបាល ឬគ្រូពេទ្យក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ត្រូវទូរស័ព្ទទៅត្រូវទូរស័ព្ទជំនួយរបស់ Los Angeles County 2-1-1 ដែលប្រើជូន 24/7។

**911 មិនមែនសម្រាប់ព័ត៌មានសុខភាពទេ!**

សូមទុកឱ្យត្រូវទូរស័ព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់ទំនេរ។