

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់

ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម អគារថែទាំជម្រកយុវជនបណ្តោះអាសន្ន និង កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (DPH) កំពុងស្នើសុំជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីពន្លឿនការរីករាលដាលនៃជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 (ថ្មី) (សរសេរកាត់ថា ជំងឺ COVID-19) នៅក្នុង Los Angeles County។ ផ្ទះជាក្រុម ផ្ទះគ្រួសារចិញ្ចឹម អគារថែទាំជម្រកយុវជនបណ្តោះអាសន្ន និងកម្មវិធីព្យាបាលរយៈពេលខ្លី ចាំបាច់ត្រូវមានការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ ពីព្រោះ៖

- កុមារអាចនឹងដើរហើរនៅក្នុងទឹកនៃផ្ទះ និងរវាងផ្ទះ និងទីកន្លែង
- ទីកន្លែងមិនអាចចៀសវាងការប្រាស្រ័យទាក់ទងទាំងអស់នៃបុគ្គលិក និងកុមារជាមួយគ្នាដោយឡែកពីខាងក្រៅ និង
- ការធានាបាននូវការអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់កុមារ ជាពិសេសកុមារតូចៗ គឺជាបញ្ហាប្រឈមដ៏ពិសេស។

តើឯកសារនេះគ្របដណ្តប់អ្វីខ្លះ?

ជាមូលដ្ឋាន ជំហានដំបូងក្នុងការឆ្លើយតបនឹងការផ្ទុះជំងឺ COVID-19 យើងសូមណែនាំយ៉ាងមុតមាំឱ្យផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម (FFAs) ទីកន្លែងថែទាំជម្រកបណ្តោះអាសន្ន (TSCFs) និង កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី (STRTPs) ទាំងអស់ធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ក៏ដូចជាពិចារណាពិរិធីដើម្បីផ្តល់សេវាកម្មសំខាន់ៗ បើសិនជាប្រតិបត្តិការនៅក្នុងទីតាំងត្រូវតែកាត់បន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន។

ឯកសារនេះផ្តល់ជូនព័ត៌មានទូទៅអំពីជំងឺ COVID-19 និងកំណត់ពិសកម្មភាពជាក់លាក់លើសពីជំហានដំបូងមូលដ្ឋាននោះ ដែលនឹងជួយពន្លឿនការរីករាលដាលនៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងជំងឺ COVID-19។

គោលបំណងរបស់ឯកសារនេះ គឺដើម្បីជួយឱ្យផ្ទះជាក្រុម, FFAs, TSCFs និង STRTPs បង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បី៖

- ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងអគាររបស់អ្នក។
- ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 រវាងអគារ និងនៅខាងក្រៅអគារ។

ចូរកត់សម្គាល់ថា ឯកសារនេះអនុវត្តតែចំពោះប្រភេទទីកន្លែងដែលបានរាយនាមនៅក្នុងចំណងជើងប៉ុណ្ណោះ និងមិនមែនចំពោះគ្រួសារធនធានឡើយ។ ជំនួសមកវិញ គ្រួសារធនធានក្តីមើល [ការណែនាំសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ](#) នៅលើ [គេហទំព័រជំងឺ COVID-19 របស់ DPH](#)។

តារាងមាតិកា	ទំព័រទី #
ព័ត៌មានទូទៅ	2
ជំហានដើម្បីការពារសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់កុមារ យុវជន និងបុគ្គលិក	
1. ដាក់កម្រិតភ្លៀរ ធានាបាននូវការអាចមើលឃើញនៃការណែនាំ	3
2. ត្រួតពិនិត្យកុមារ និងយុវជនសម្រាប់រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19	3
3. ចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងមេរោគ	4
4. នៅពេលដែលកុមារ និងយុវជនឆ្លងជំងឺ	6
5. នៅពេលដែលបុគ្គលិកឆ្លងជំងឺ	7
6. ការដោះស្រាយជាមួយការប៉ះពាល់	8
7. ការត្រឡប់មកធ្វើការ	9
8. សេចក្តីតម្រូវនៃការរាយការណ៍	9
9. គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE)	9
10. ការអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ការរក្សាអនាម័យ និងការថែទាំផ្ទះ	10
ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 រវាងអគារធនធានបន្ថែម	11
	11



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់

ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម អគារទីជម្រកយុវជនបណ្តោះអាសន្ន និង កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

ព័ត៌មានទូទៅ

តើមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីគឺជាអ្វី?

ជំងឺ COVID-19 បង្កឡើងដោយមេរោគម្យ៉ាងដែលមិនធ្លាប់ឃើញនៅក្នុងមនុស្សពីមុនមក។ មានលក្ខណៈខ្លះដែលវាដូចគ្នានឹងមេរោគផ្សេងទៀតដែលយើងបានឃើញ ប៉ុន្តែមានកត្តាសំខាន់ៗមួយចំនួន ដែលធ្វើឱ្យវាខុសពីគេ៖

- ដោយសារវាមិនធ្លាប់បង្កជំងឺលើមនុស្សពីមុនមក គ្មានមនុស្សណាម្នាក់មានភាពស្រដៀងឡើយ
- វាអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតយ៉ាងងាយស្រួលជាងមេរោគផ្សេងៗទៀត
- វាអាចត្រូវបានចម្លងដោយនរណាម្នាក់ដែលមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយ និងមិនដឹងថាពួកគេបានឆ្លងមេរោគ
- ខណៈដែលវាបង្កឱ្យមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល ឬមធ្យមនៅលើមនុស្សភាគច្រើន វាអាចមានភាពធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង និងអាចកំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតសម្រាប់មនុស្សដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុមមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់។

ក្រុមមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់

ក្រុមមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19 រួមមានមនុស្សដែលមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់បេះដូង សួត ឬគ្រួសារនាម មនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយដោយសារជំងឺ ការព្យាបាលជំងឺដោយប្រើជាតិគីមី (chemotherapy) ឬការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រ ឬលក្ខខណ្ឌផ្សេងទៀត និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

តើរោគសញ្ញាទូទៅរបស់ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ?

មនុស្សដែលកើតជំងឺ COVID-19 មានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលមានចាប់ពីរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អាចរាប់បញ្ចូលការរួមផ្សំនៃរោគសញ្ញាខាងក្រោម៖

- ក្រិនក្តៅ (100.4 F ឬក្តៅជាងនេះ)
- ក្អក
- ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម
- ហៅហត់អស់កម្លាំង
- ក្រិនរងា
- គឺងច្រមុះ ឬហឿនស្បូន
- ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺខ្នងប្រាណ
- ឈឺក្បាល
- ឈឺក
- រមួលពោះ ឬក្អកចង្កោរ
- វាក្រួស
- លែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិន

បញ្ជីរោគសញ្ញានេះមិនរាប់បញ្ចូលទាំងអស់នោះទេ។ អ្នកផ្តល់សេវា ឬបុគ្គលិកគ្រួសារប្រឹក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ អំពីការដើម្បីធ្វើតេស្ត និងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់រោគសញ្ញាទាំងនេះ ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលមានកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ឬគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ។

បើសិនជាកុមារ ឬយុវជន (អតិថិជន) ឬបុគ្គលិកចេញអាការៈក្រិនក្តៅ ក្អក ឬដកដង្ហើមខ្លី ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពសន្តិដ្ឋានថាពួកគេទំនងជាមានជំងឺ COVID-19 ពួកគេគួរដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃគិតចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញាដំបូង និងយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីជាសះស្បើយ។ "ការជាសះស្បើយ" មានន័យថាលែងមានអាការៈក្រិនក្តៅដោយមិនប្រើថ្នាំ ហើយរោគសញ្ញា (ដូចជាការក្អក និងដកដង្ហើមខ្លី) មានភាពប្រសើរឡើង។

ស្វែងរកការព្យាបាលក្លាមៗសម្រាប់កុមារ ឬបុគ្គលិក ដោយទូរសព្ទទៅលេខ 911 សម្រាប់សញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាព្រមានសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺ COVID-19 ទាំងនេះ៖

- ការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម
- ការភាន់ភាំងថ្មី ឬមិនអាចដាស់សតិ
- ការឈឺចាប់គតិយប់ ឬសម្អាតនៅក្នុងទ្រូង
- បបួរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ

នៅពេលទូរសព្ទទៅលេខ 911 ចូរជូនដំណឹងដល់ប្រតិបត្តិករថា បុគ្គលដែលឈឺអាចនឹងមានជំងឺ COVID-19។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់

ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម អគារទិជម្រកយុវជនបណ្តោះអាសន្ន និង កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

ជនដែលអ្នកកំពុងទូរសព្ទទៅប្រាប់អំពីនេះ គួរដាក់នៅក្នុងទឹកនៃឆ្នែងដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ និងគួរទទួលបាន ក្រណាត់បាំងមុខដើម្បីពាក់មុនពេលជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រមកដល់។ នរណាម្នាក់ដែលកំពុងជួយកុមារ ឬមនុស្សជំនោះ គួរមានឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនសមស្រប (មើលផ្នែកទី 8) ខណៈពេលកំពុងរង់ចាំបុគ្គលិកសង្គ្រោះបន្ទាន់មកដល់។

តើជំងឺ COVID-19 ឆ្លងដោយរបៀបណា?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀតដូចជាជំងឺក្រូនផ្តាសាយធំដែរ មេរោគកូរ៉ូណាដែលកើតលើមនុស្ស ជាទូទៅបំផុត ត្រូវបានចម្លងទៅអ្នកដទៃដោយមនុស្សដែលមានរោគសញ្ញា។ ការឆ្លងកើតឡើងតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើង នៅពេលមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគកូរ៉ូណា ឬកណ្តាស់។ ការច្រៀង និងការនិយាយក៏អាចបង្កើតតំណក់ទឹកតូចៗបានផងដែរ។
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ។
- ការប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុនពេលលាងដៃ។

COVID-19 គឺជាមេរោគថ្មី ហើយយើងបន្តសម្រិតសម្រាប់ការយល់ដឹងរបស់យើងអំពីវាតើវាឆ្លងដោយរបៀបណា និងកើតឡើងពេលណាដើម្បីឱ្យមនុស្សធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ នៅពេលដែលព័ត៌មានមានការប្រែប្រួល យើងនឹងជម្រាបជូនដល់អ្នក។ យើងសូមលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលទៅកាន់ [គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណារបស់ DPH](#) សម្រាប់ធនធានដោយមានឯកសារជាច្រើន ដែលផ្តល់ជូនទិដ្ឋភាពទូទៅនៃការទប់ស្កាត់ និងការថែទាំជំងឺ COVID-19 សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់សម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងកន្លែងការងារ និង [ការណែនាំសម្រាប់ការថែទាំកុមារ ដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19](#)។ ធនធានបន្ថែមត្រូវបានកត់សម្គាល់នៅក្នុងឯកសារនេះ នៅពេលដែលពាក់ព័ន្ធ។

ជំហានដើម្បីការពារសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់កុមារ យុវជន និងបុគ្គលិក

ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងទិជម្រករបស់អ្នក	
<p>1. ដាក់កម្រិតភ្ញៀវ ធានាបាននូវការអាចមើលឃើញនៃការណែនាំ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • រឹតបន្តឹងការចូលមកក្នុងទឹកនៃឆ្នែង។ មានតែកុមារ និងយុវជន បុគ្គលិកសំខាន់ៗ និងបុគ្គលិកសំខាន់ៗផ្សេងទៀតប៉ុណ្ណោះទើបគួរចេញចូលក្នុងអគារ។ • តម្រូវឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលចង់ចូលពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ។ មានតែកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ ឬបុគ្គលដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលធ្វើឱ្យការពាក់ម៉ាស់មិនមានសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះទើបអាចចូលដោយមិនមានក្រណាត់បាំងមុខបាន។ <ul style="list-style-type: none"> - បុគ្គលដែលមានអាយុលើស 2 ឆ្នាំដែលមិនអាចពាក់ក្រណាត់បាំងមុខបាន អាចចូលដោយពាក់សន្ទះបាំងមុខប្លាស្ទិកជាមួយនឹងរបាំងក្រណាត់ចងក្តាប់ខាងក្រោមសន្ទះ។ • បិទផ្សាយច្បាប់ចម្លងនៃការណែនាំនេះនៅជិតច្រកចូលមកកាន់ទឹកនៃឆ្នែងអាជីវកម្ម ឬផ្ទះរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើទឹកនៃឆ្នែងគឺជាអាជីវកម្ម ចូរបិទផ្សាយច្បាប់ចម្លងបន្ថែមនៅក្នុង ឬជិតការិយាល័យកណ្តាល (បើសិនជាមាន) និងនៅក្នុងឬជិតបន្ទប់នានាដែលត្រូវបានប្រើដោយបុគ្គលិកសម្រាប់ការសម្រាក ឬបរិភោគអាហារ។ • ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិកទាំងអស់ (រាប់បញ្ចូលទាំងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត បុគ្គលិកក្រៅម៉ោង និង/ឬទិប្រឹក្សាដែលធ្វើការនៅនឹងកន្លែង) ទាក់ទងនឹងការលាងដៃ/ការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃ តម្រូវការសម្រាប់ក្រណាត់បាំងមុខ និងគោលការណ៍ទឹកនៃឆ្នែងដែលទាក់ទងនឹងគោលការណ៍ណែនាំដែលអនុវត្ត។
<p>2. ត្រួតពិនិត្យកុមារ និងយុវជនសម្រាប់រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • វាយតម្លៃកុមារ/យុវជនទាំងអស់នៅពេលចូល និងយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់រោគសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចមានដូចជាក្រូនក្តៅ ការក្អកក្អិន ឬការពិបាកដកដង្ហើម។ រំលឹកឱ្យកុមារ និងយុវជនរាយការណ៍ពីរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមថ្មីៗនានាដល់បុគ្គលិក។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

	<ul style="list-style-type: none"> • បើអាចធ្វើបាន ចូរវាស់សីតុណ្ហភាពដោយប្រើទែម៉ូម៉ែត្រស្ពែន ឬដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាននៅពេលចូល និងយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ។ សីតុណ្ហភាព 100.4 °F ឬខ្ពស់ជាងនេះ ត្រូវបានចាត់ទុកថាជាក្រុនក្តៅសម្រាប់គោលបំណងត្រួតពិនិត្យ។ ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពសម្រាប់អាការៈក្រុនក្តៅណាមួយនៅលើទារកដែលមានអាយុក្រីក្រជាងមួយខែ។ • ដោយសារការផ្ទុះជំងឺបច្ចុប្បន្ន កុមារ ឬយុវជនទាំងឡាយណាដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម ក្នុងត្រូវបានសន្និដ្ឋានថាមានជំងឺ COVID-19។ នៅក្នុងករណីភាគច្រើន វាមិនចាំបាច់សម្រាប់កុមារ/យុវជនក្នុងការធ្វើតេស្តនៅមន្ទីរពិសោធន៍ដើម្បីបញ្ជាក់ពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឡើយ។ <p>កុមារ ឬយុវជនទាំងឡាយណាដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាននៅពេលចូល ត្រូវបានតម្រូវឱ្យទទួលការថែទាំសម្រាប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបូកនឹង 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីជាសះស្បើយ។ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកត្រូវបានពិពណ៌នាខាងក្រោម ក្រោមចំណងជើង "នៅពេលដែលកុមារ ឬយុវជនឆ្លងជំងឺ។"</p> <ul style="list-style-type: none"> • ជាផ្នែកនៃការត្រួតពិនិត្យ ចូរសាកសួរកុមារ យុវជន ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំថា តើកុមារបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សឈឺឬក៏អត់។ <ul style="list-style-type: none"> - ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ត្រូវបានកំណត់និយមន័យថាជាការប៉ះពាល់ក្នុងគំលាត 6 ហ្វីត ជាមួយមនុស្សឈឺ (មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19) រយៈពេល 15 នាទីឬយូរជាងនេះ។ - ជនទាំងឡាយដែលប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុរាវនៃរាងកាយ និង/ឬសារធាតុបញ្ចេញរបស់មនុស្សឈឺ (ពួកគេត្រូវបានក្អក/កណ្តាស់ដាក់ បានប្រើគ្រឿងបរិភោគអាហារ រួមគ្នា ឬទឹកមាត់) ឬបានផ្តល់ការថែទាំគ្លីនិកដោយផ្ទាល់ដល់មនុស្សឈឺ ដោយមិនពាក់ម៉ាស់ពេជ្រ ឬស្រោមដៃ ក៏ចាំបាច់ត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេផងដែរ។ - ការប៉ះពាល់ប្រហែលជាអាចកើតឡើងនៅពេលណាមួយចាប់ពី 2 ថ្ងៃមុនពេលមនុស្សឈឺចេញរោគសញ្ញា ឬបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន រហូតដល់ចំណុចដែលមនុស្សឈឺត្រូវបានចាត់ទុកថាមានសភាពធ្ងរស្រាលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបញ្ចប់រយៈពេលដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់ពួកគេ។ <p>កុមារ ឬយុវជនទាំងឡាយណាដែលត្រូវតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ត្រូវបានតម្រូវឱ្យដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេរយៈពេល 14 ថ្ងៃ។ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេត្រូវបានពិពណ៌នាខាងក្រោម ក្រោមចំណងជើង "នៅពេលដែលកុមារ ឬយុវជនឆ្លងជំងឺ..."</p>
<p>3. ចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងមេរោគ</p>	<p>អនាម័យ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ណែនាំដល់បុគ្គលិកទាំងអស់អំពីសារៈសំខាន់នៃការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ និងការប្រើប្រាស់របាំងមុខ។ • អប់រំកុមារ និងយុវជនអំពីភាពចាំបាច់សម្រាប់ការលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងការអនុវត្តបង្ការផ្សេងៗទៀតនៅពេលចូល។ • បិទផ្សាយស្លាកសញ្ញាសមស្របតាមអាយុដែលរំលឹកដល់កុមារ និងយុវជនអំពីភាពចាំបាច់សម្រាប់ការលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសមុននឹងក្រោយពេលបរិភោគអាហារ មុននឹងក្រោយពេលប្រើបន្ទប់ទឹក និងបន្ទាប់ពីកណ្តាស់ ក្អក ឬញឹសម្សៅ។ • បង្កលក្ខណៈងាយស្រួលសម្រាប់ឱ្យបុគ្គលិក ក៏ដូចជាកុមារនិងយុវជនអនុវត្តអនាម័យដែលល្អ។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាបន្ទប់ទឹកមានស្តុកគ្រប់គ្រាន់នូវសាប៊ូ និងកន្សែងដែលប្រើ



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

អាចបោះចោលបាន។

- បិទផ្សាយការរំលឹកនៅក្នុងបន្ទប់ទឹកទាំងអស់ឲ្យលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក រយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី និងសម្អាតដៃដោយប្រើកន្សែងប្រើតែម្តង ឬកន្សែង ផ្ទាល់ខ្លួន។
- នៅទីកន្លែងដែលមិនអាចលាងដៃបាន បុគ្គលិកនិងកុមារធំគួរប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យ លាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល 60%។ ទោះជាយ៉ាងណា ចូរកត់សម្គាល់ពីការប្រុង ប្រយ័ត្នអំពីការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃដោយកុមារតូចៗដោយមិនមានការគ្រប់ គ្រងពីមនុស្សធំដោយផ្ទាល់។ (មើល <https://www.cdc.gov/handwashing/hand-sanitizer-use.html>)
- គន្លឹះសុវត្ថិភាពច្រើនទៀតអំពីទឹកអនាម័យលាងដៃ៖
 - ទុកទឹកអនាម័យលាងដៃទាំងអស់ឲ្យផុតពីដៃក្មេង និងគ្រួសារពិនិត្យការប្រើប្រាស់ របស់ពួកគេ។
 - ស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗ នៅពេលកុមារឬយុវជនបានលេបទឹកអនាម័យលាងដៃ ឬកំពុងមានរោគសញ្ញាបន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ផលិតផលទាំងនេះម្តងហើយ ម្តងទៀត និងទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលជាតិពុលរបស់អ្នក (1-800-222-1222) សម្រាប់ដំបូន្មាន។
 - ចូរកត់សម្គាល់ផងដែរថា ទឹកអនាម័យលាងដៃមួយចំនួនត្រូវបានរកឃើញថា មានផ្ទុកជាតិមេតាណុល (ជាតិអាល់កុលឈើ)។ មេតាណុលអាច បង្កឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាខ្វាក់ភ្នែក និងស្និទ្ធស្នាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។ សម្រាប់ព័ត៌មានចុងក្រោយបំផុត ចូរពិនិត្យ មើល [បញ្ជីផលិតផលដែលមានផ្ទុកជាតិមេតាណុល \(Methanol Contaminated Products List\)](#) របស់ FDA។ បើសិនជាផលិតផលរបស់អ្នកមាននៅក្នុងបញ្ជីនេះ ត្រូវឈប់ប្រើវាជាបន្ទាន់។
 - សញ្ញា និងរោគសញ្ញានៃការពុលជាតិមេតាណុលរួមមានដូចជាឈឺក្បាល ព្រិលភ្នែកឬខ្វាក់ភ្នែក រមួលពោះ ចុកពោះក្អកចង្កោរ បាត់បង់ម្តាស់ការ និង ការប្រុងប្រយ័ត្នផ្សេងៗ។
- ធ្វើឲ្យមានក្រដាសជូតមាត់ និងរំលឹកឲ្យបុគ្គលិក និងកុមារគ្របមាត់របស់ខ្លួនជាមួយ ក្រដាសជូតមាត់នៅពេលក្អក និងកណ្តុរស បន្ទាប់មកបោះក្រដាសជូតមាត់នោះចោល និងលាងដៃភ្លាមៗ។ បើសិនជាមិនមានក្រដាសជូតមាត់ ពួកគេគួរកណ្តុរស ឬក្អកដាក់ កែងដៃជាជាងបាតដៃ។
- កាត់បន្ថយការចែករំលែកវត្ថុ ដូចជារបស់លេង ហ្គេម សំលៀកបំពាក់ ពែង ប្រដាប់ប្រដា ម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈ។

ការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

- នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន កុមារ យុវជន និងបុគ្គលិកចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅគម្លាតយ៉ាង តិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- រៀបចំទីកន្លែងទូទៅឡើងវិញ ដើម្បីចៀសវាងការមានកោអិអង្គុយច្រើនជាង 10 នៅក្នុងទី ផ្ទាល់បិទជិត ហើយកន្លែងអង្គុយមានគម្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត និងបែរមុខចេញពីគ្នា។
- គ្រែ និងទ្រង់គ្រែសម្រាប់កុមារគួរតែដាក់ឃ្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត នៅពេល ដែលអាចធ្វើបាន និងដាក់ក្បាលទល់ជើង ដោយដាក់ក្បាលគ្រែឲ្យឆ្ងាយពីគ្នាបំផុត តាមដែលអាចធ្វើបាន (មើល [ការណែនាំអំពីការដាក់ទីតាំងគ្រែ](#))។
- ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរវាងបុគ្គលនៅពេលបរិភោគអាហារ។
 - លុបបំបាត់ការបរិភោគអាហារជាក្រុមផ្សេងៗ បើចាំបាច់ ចូរបរិភោគអាហារដាច់ៗ ពីគ្នា ដូច្នេះគេអាចរក្សាគ្រូមឲ្យនៅតូច។
 - បើសិនជាអាចធ្វើបាន ហើយអាកាសធាតុអំណោយផល ចូរបម្រើម្ហូបអាហារ



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់
ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

	<p>នៅក្រៅអគារនៅទីកន្លែងដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការរក្សាកំលាំងកាយ។</p> <ul style="list-style-type: none"> - បម្រើម្ហូបអាហារដល់ក្រុមគ្រួសារ និងយុវជនដែលជាមួយគ្នានៅពេលបរិភោគអាហារម្តងៗដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងជំងឺ។ • ដាក់កម្រិតលើសកម្មភាពក្រុមដោយផ្ទាល់ផ្សេងៗ ដែលអាចត្រូវបានផ្តល់ជូននៅទីកន្លែងរបស់អ្នក។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងមួយទល់មួយរវាងបុគ្គលិក និងកុមារ/យុវជន គួរត្រូវបានរក្សាឱ្យមានគិតបំផុត និងបានរៀបចំដើម្បីឱ្យកាលណាណែនាំសម្រាប់បង្ការ (កំលាំង 6 ហ្វីត មិនមានការប៉ះពាល់រាងកាយ (ដូចជាឱប មិនចែករំលែកវត្ថុ ។ល។) អាចត្រូវបានអនុវត្តតាមគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន។
<p>4. នៅពេលដែល កុមារ និង យុវជនឆ្លងជំងឺ..</p>	<p>បំបែកកុមារ/យុវជនដែលមានជំងឺ COVID-19 (ផ្អែកលើរោគសញ្ញា និង/ឬលទ្ធផលតេស្ត) ចេញពីកុមារផ្សេងទៀត</p> <ul style="list-style-type: none"> • បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា ឬលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមានចាំបាច់ត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ ដើម្បីចៀសវាងការឆ្លង និងអនុញ្ញាតឱ្យមានការថែទាំសមស្របសម្រាប់បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា។ នេះគឺជាការពិតមិនថាពួកគេបានធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ឬក៏អត់នោះទេ។ <p>ផ្តាស់ទីកុមារ/យុវជនដែលមានអាការៈគ្រុនក្តៅ និង/ឬរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមទៅក្នុងតំបន់ ឈឺដាច់ដោយឡែកដែលត្រូវបានផ្តាច់ពីផ្នែកផ្សេងទៀតនៃអគារឱ្យបានឆាប់រហ័ស។</p> <ul style="list-style-type: none"> • យកល្អបំផុត វាក្មេងតែជាអគារ បន្ទប់ ឬតំបន់ដែលបានកំណត់ដាច់ដោយឡែកពីកុមារ/យុវជនដែលគ្មានរោគសញ្ញា។ បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកក៏ជាការល្អផងដែរ។ • ដាក់ស្លាកសញ្ញាច្បាស់លាស់នៅខាងក្រៅទីកន្លែងណាមួយដែលអ្នកកំណត់សម្រាប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដើម្បីឱ្យបុគ្គលិក កុមារ/យុវជនផ្សេងទៀតដឹងថាត្រូវរក្សាកំលាំងទីកន្លែងទាំងនោះ។ • បើសិនជាគ្មានមធ្យោបាយដើម្បីឱ្យកុមារ/យុវជនដែលឈឺស្លឹកនៅក្នុងបន្ទប់ ឬអគារដាច់ដោយឡែក គួរសាងសង់ខណ្ឌបែងចែក (ឧ. ក្រណាត់កម្រាល ទូរដាក់ខោអាវ) ដើម្បីបង្កើតជារនាំងបាំងឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបានរវាងកុមារ/យុវជនដែលមានរោគសញ្ញា និងគ្មានរោគសញ្ញា។ • គួរកំណត់បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក និងបម្រុងសម្រាប់ឱ្យបុគ្គលដែលឈឺប្រើប្រាស់តែប៉ុណ្ណោះ។ បើសិនជាមិនអាចធ្វើដូច្នោះបានទេ ការសម្អាតបន្ទប់ដែលត្រូវបានប្រើរួចដោយបុគ្គលដែលឈឺ គឺជាការសំខាន់។ • បើសិនជាកុមារ/យុវជនដែលឈឺចាំបាច់ត្រូវដើរឆ្លងកាត់ទីកន្លែងដែលត្រូវបានប្រើដោយកុមារ/យុវជនដែលគ្មានរោគសញ្ញា ពួកគេគួរតែពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ និងកាត់បន្ថយពេលវេលារបស់ខ្លួននៅតំបន់ទាំងនេះជាអប្បបរមា។ កុមារតូចៗដែលបានឆ្លងមេរោគ (មានរោគសញ្ញា និង/ឬមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន) គួរមានមនុស្សធំនៅជាមួយ នៅពេលចាំបាច់សម្រាប់ឱ្យពួកគេចេញក្រៅពីទីកន្លែងដែលបានកំណត់សម្រាប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ • កុមារ/យុវជនដែលឈឺ គួរបរិភោគអាហារដាច់ដោយឡែកពីកុមារ/យុវជនដែលមិនឈឺ។ • បើសិនជាត្រូវតែប្រើទីកន្លែងបរិភោគអាហាររួមគ្នា ចូររៀបចំអាហារដាច់ៗពីគ្នា ដូច្នោះកុមារ/យុវជនដែលឈឺ មិនបរិភោគអាហារជាមួយកុមារ/យុវជនដែលមិនឈឺ និងចូរសម្អាតក្រោយពីក្រុមនីមួយៗប្រើប្រាស់ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការចម្លងមេរោគ។ <ul style="list-style-type: none"> - របាំងចល័ត (ឬវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើតជារនាំង - ក្រណាត់កម្រាល ។ល។) អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក នៅពេលដែលការបរិភោគអាហារដាច់ដោយឡែក មិនអាចធ្វើបាននៅទីកន្លែងដែលប្រើប្រាស់រួមគ្នា។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់
ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

- កាត់បន្ថយចំនួនអ្នកផ្តល់ការថែទាំ ឬបុគ្គលិកដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទង ទល់មុខគ្នាជាមួយកុមារ/យុវជនដែលត្រូវបានគេដឹងថាបានឆ្លងមេរោគ ផ្តល់ការណែនាំ ដល់បុគ្គលិកទាំងអស់ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ។ ផ្នែកទី 8 ខាងក្រោមនេះផ្តល់ការណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន សម្រាប់បុគ្គលិកដែលត្រូវតែមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយកុមារ/យុវជនដែលឈឺ។
- ការដាក់កុមារ/យុវជនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកអាចត្រូវបានបញ្ឈប់ នៅពេល លក្ខខណ្ឌខាងក្រោមត្រូវបានបំពេញ៖
 - បានឆ្លងជុំយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ ចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញាដំបូង និងយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងចាប់តាំងពី "ការជាសះស្បើយ" ដែលបានកំណត់ថាជាការដោះស្រាយ អការៈគ្រុនក្តៅដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ និងការចូរស្រាលនៃរោគសញ្ញា (ដូចជាក្អក និងដកដង្ហើមខ្លី)។
- បើសិនជាកុមារមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន ប៉ុន្តែមិនចេញរោគសញ្ញា រយៈពេលដាក់ ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកចាប់ផ្តើមជាមួយកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្ត និងបន្តរហូតដល់ 10 ថ្ងៃក្រោយ។ អ្នកផ្តល់ការថែទាំ និងបុគ្គលិកគួររក្សាកំណត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃអំពី កុមារ/យុវជនដែលស្ថិតក្នុងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកទាំងអស់ ដើម្បីតាមដាន រោគសញ្ញា និងធ្វើការសម្រេចនៅពេលដែលលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យត្រូវបានបំពេញដើម្បីបញ្ចប់ ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់កុមារ/យុវជន។
- បើសិនជាកុមារឬយុវជនដែលស្ថិតក្នុងក្រុមមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ (មានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ មានផ្ទៃពោះ) មានរោគសញ្ញា ឬបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាននៅពេលចូល ឬក្នុងអំឡុង ពេលស្នាក់នៅ ចូរទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំចម្បងរបស់ពួកគេ។ បើសិនជា រោគសញ្ញារបស់ពួកគេកាន់តែយ៉ាប់យឺនទៅ ចូរជូនដំណឹងឱ្យបុគ្គលិកទូរសព្ទទៅលេខ 911។ នៅពេលទូរសព្ទទៅលេខ 911 បុគ្គលិកគួរជូនដំណឹងដល់អ្នកចុះមកថា កុមារ/យុវជនរូបនេះមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។

ស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗដោយទូរសព្ទទៅលេខ 911 សម្រាប់សញ្ញាណ មួយក្នុងចំណោមសញ្ញាព្រមានសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺ COVID-19 ទាំងនេះ៖

- ការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម
- ការឈឺចាប់តិចឈប់ ឬសម្ពាធនៅក្នុងទ្រូង
- ការភាន់ភាំងថ្មី ឬមិនអាចដាស់សក់
- បបួរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ

បើអាចធ្វើបាន ចូរបំបែកកុមារ/យុវជនដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់

- បើអាចធ្វើបាន ចូរកំណត់ទីកន្លែងដាច់ដោយឡែកសម្រាប់កុមារ/យុវជនដែលមិនឈឺ មិនបានប៉ះពាល់ដែលអាចនឹងមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់បើសិនជាឆ្លងជំងឺ (បញ្ហា សុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ មានផ្ទៃពោះ)។ នេះគឺមានគោលបំណងការពារកុមារ/យុវជនដែលមាន ហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ពីការឆ្លងជំងឺ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បើសិនជាមិនអាចមាន ទីកន្លែងដាច់ដោយឡែក ចូរប្រើការខ័ណ្ឌចែក ឬមធ្យោបាយផ្សេងទៀតដើម្បីរក្សា កុមារ/យុវជនដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ពីអ្នកដទៃ។
- ទីកន្លែងនេះគួរតែនៅដាច់ពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេសម្រាប់កុមារ/យុវជន ដែលមានហានិភ័យ (risk) ទាប មិនមានរោគសញ្ញា និងកុមារ/យុវជន ដែលមានរោគសញ្ញា ឬដឹងថាវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19។
- ពិចារណាដាក់កុមារ/យុវជនដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ឬបន្ទប់រួមដែលមានគ្រែច្រើនបំផុត 10 ទោះបីជាមិនមានករណីដែលបានសង្ស័យ ឬករណីបញ្ជាក់ថាមានជំងឺ COVID-19 នៅទីកន្លែងនោះក៏ដោយ។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

<p>5. នៅពេលដែល បុគ្គលិកឆ្លងជំងឺ</p>	<p>បុគ្គលិកឈឺ</p> <ul style="list-style-type: none"> • អ្នកផ្តល់ការថែទាំ/បុគ្គលិកគ្រួសារតាមដានសុខភាពរបស់ខ្លួនជាប្រចាំថ្ងៃ និងស្ថិតនៅផ្ទះ ហើយដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក បើសិនជាឈឺ។ បុគ្គលិកក៏ត្រូវ ត្រូវបានណែនាំឱ្យនៅផ្ទះផងដែរ បើសិនជាពួកគេបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន ទោះបីជាពួកគេមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។ • បុគ្គលិកដែលមកជាមួយ ឬកំពុងចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ត្រូវត្រូវបាន ណែនាំឱ្យត្រឡប់ទៅផ្ទះដើម្បីដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ ពួកគេត្រូវត្រូវបានរំលឹក ឱ្យទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន ក្នុងករណីដែលរោគសញ្ញា កាន់តែយ៉ាប់យឺនទៅ។ <ul style="list-style-type: none"> - ព័ត៌មានអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក អាចរកបាននៅលើគេហទំព័រ DPH នៅ៖ http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidisolation/ • បុគ្គលិកឈឺដែលកំពុងថែទាំខ្លួនឯងនៅផ្ទះ អាចបញ្ឈប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក នៅផ្ទះ លុះត្រាតែលក្ខខណ្ឌខាងក្រោមត្រូវបានបំពេញប៉ុណ្ណោះ៖ <ul style="list-style-type: none"> - បានឆ្លងផុតយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ ចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញា ដំបូង និងយ៉ាងតិច 24 ម៉ោង ចាប់តាំងពី "ការជាសះស្បើយ" ដែលបានកំណត់និយមន័យថាជាការដោះស្រាយ អការៈគ្រុនក្តៅដោយមិនប្រើ ថ្នាំបញ្ជះកម្ដៅ និងការធ្វើស្រាលនៃ រោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម (ដូចជាក្អក និងដកដង្ហើមខ្លី)។
<p>6. ការដោះស្រាយ ជាមួយការប៉ះពាល់</p>	<p>បំបែកកុមារ និងយុវជនដែលបានប៉ះពាល់នឹងជំងឺ COVID-19 ពីកុមារដទៃទៀត</p> <ul style="list-style-type: none"> • កុមារ/យុវជនដែលមិនពិនិត្យឃើញថាវិជ្ជមានសម្រាប់រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 (ដូចបានពិពណ៌នាខាងលើ) និងមិនមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន ប៉ុន្តែបាន បំបែកជិតស្និទ្ធ ជាមួយមនុស្សឈឺត្រូវតែដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេរយៈពេល 14 ថ្ងៃ។ <ul style="list-style-type: none"> - បើសិនជាទឹកនៃឆ្នែងរបស់អ្នកមានសមត្ថភាពផ្តល់ទិដ្ឋភាពដល់កុមារ/យុវជន រយៈពេល 14 ថ្ងៃ ពួកគេអាចបន្តស្ថិតនៅទីកន្លែងរបស់អ្នកបាន។ ដូចក្នុងករណីកុមារ/យុវជនដែលឈឺ ពួកគេត្រូវត្រូវបានបំបែកពី កុមារ/យុវជនផ្សេងទៀត។ - បើសិនជាទឹកនៃឆ្នែងរបស់អ្នកមិនមានសមត្ថភាពផ្តល់កន្លែងសម្រាប់ ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ នីតិវិធីដូចគ្នាជាមួយនិងកុមារ/យុវជនដែលឈឺ៖ <ul style="list-style-type: none"> o ដូចក្នុងករណីកុមារ/យុវជនដែលឈឺ បើសិនជាគេមិនអាចរកទីកន្លែង ផ្សេងបានទេ កុមារ/យុវជនអាចបន្តស្ថិតនៅទីកន្លែងដដែល ប៉ុន្តែបំបែកពី កុមារ/យុវជនផ្សេងទៀតទៅតាមកម្រិតដែលអាចធ្វើបាន។ ត្រូវតែរក្សាកំលាំង 6 ហ្វីតរវាងកុមារ/យុវជនដែលបានប៉ះពាល់ និងអ្នកដទៃ ហើយ ត្រូវតែណែនាំពួកគេអំពីភាពចាំបាច់នៃការលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និង ចៀសវាងការចែករំលែកវត្ថុផ្សេងៗ។ - កុមារ/យុវជនដែលបានប៉ះពាល់ ដែលត្រូវបានបញ្ជូនទៅកន្លែងផ្សេង ដើម្បីដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ ឬដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅក្នុងទីកន្លែងរបស់អ្នក អាច ចូលរួមក្នុងប្រជាករទូទៅនៅទីកន្លែងរបស់អ្នកវិញបាន លុះត្រាតែផុតរយៈពេល ដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ 14 ថ្ងៃ។ <ul style="list-style-type: none"> o បើសិនជាកុមារ/យុវជនចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញាក្នុងអំឡុងពេល ដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកដែលបានរៀបរាប់ខាងលើត្រូវអនុវត្ត។ រយៈពេលនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់កុមារ/យុវជន ត្រូវតែរាប់ចាប់ ពីពេលចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញា ឬកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន បើសិនជាគ្មានរោគសញ្ញា ជាងពេលចាប់ផ្តើមនៃរយៈពេល នៅដាច់ពីគេរបស់ខ្លួន។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

	<p>បុគ្គលិកដែលបានប៉ះពាល់</p> <ul style="list-style-type: none"> • បុគ្គលិកដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយកុមារ/យុវជន ឬអ្នកដទៃដែលឈឺ ត្រូវតែបញ្ជូនទៅផ្ទះដើម្បីនៅដាច់ពីគេ ឬបើសិនជាស្នាក់នៅក្នុងទីកន្លែង និងអាចធ្វើបាន គឺដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅនឹងកន្លែងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ។ • គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការដាក់បុគ្គលិកឱ្យនៅដាច់ពីគេ គឺដូចគ្នានឹងគោលការណ៍សម្រាប់កុមារ/យុវជន (ចូរមើល ខាងលើ)។ ការណែនាំសម្រាប់ការនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះអាចរកបាននៅ៖ http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidquarantine/. • ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក្នុងករណីដែលមានការខ្វះខាតកម្លាំងការងារធ្ងន់ធ្ងរ បុគ្គលិកដែលមិនបានចេញរោគសញ្ញា និងមិនបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានដែលត្រូវបានប៉ះពាល់អាចបន្តធ្វើការបាន ក្នុងករណីដែលពួកគេពាក់ម៉ាស់ពេទ្យគ្រប់ពេលវេលា ខណៈពេលធ្វើការរយៈពេល 14 ថ្ងៃ។ <ul style="list-style-type: none"> - អ្នកផ្តល់ការថែទាំ/បុគ្គលិកដែលគ្មានរោគសញ្ញាដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ និងអាចបន្តធ្វើការងារបាន គួរតាមដានរករោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ដោយខ្លួនឯង។ ពួកគេគួរតែតាមដានរករោគសញ្ញាដោយខ្លួនឯងពីរដងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ម្តងមុនពេលមកធ្វើការ និងម្តងទៀតដប់ពីរម៉ោងក្រោយ។
<p>7. ការត្រឡប់មកធ្វើការវិញ</p>	<p>ការត្រឡប់មកធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក</p> <ul style="list-style-type: none"> • បើសិនជាបុគ្គលិកត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះ ចូរផ្តល់ម៉ាស់បង្កើនខ្យល់ចេញចូលនៅក្នុងឃានយន្ត និងផ្តល់ឱ្យបុគ្គលនោះនូវគោលការណ៍ណែនាំ DPH សម្រាប់ ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ • បុគ្គលិកដែលត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះសម្រាប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកអាចត្រឡប់មកទីកន្លែងវិញបន្ទាប់ពី៖ <ul style="list-style-type: none"> - យ៉ាងតិចបំផុត 10 ថ្ងៃចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញា ដំបូង និងយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងចាប់តាំងពី "ការជាសះស្បើយ" ដែលបានកំណត់និយមន័យថាជាការដោះស្រាយអាការៈគ្រុនក្តៅដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ និងការជួរស្រាលនៃរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម (ដូចជាក្អក និងដកដង្ហើមឆ្លី)។ ឧទាហរណ៍មួយអំពីអត្ថន័យនៃចំណុចនេះ៖ <ul style="list-style-type: none"> ○ បុគ្គលិកដែលបានបញ្ជូនទៅផ្ទះដោយមានរោគសញ្ញាដែលមានកម្រិតស្រាល និងមានរយៈពេលតែមួយថ្ងៃ គឺនៅតែត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនឹងរយៈពេល 10 ថ្ងៃជាអប្បបរមាគិតចាប់ពីពេលដែលចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញា។
<p>8. សេចក្តីតម្រូវនៃការរាយការណ៍</p>	<p>តើគួររាយការណ៍ពីករណីនៅពេលណា?</p> <ul style="list-style-type: none"> • បើសិនជាកុមារ/យុវជន ឬបុគ្គលិកពីរនាក់ឬច្រើនជាងនេះនៅទីកន្លែងកើនឡើងដ៏ឆ្លងរដ្ឋស្រួចស្រាវក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោង និងដើម្បីរាយការណ៍ពីករណីដែលបានបញ្ជាក់នៃជំងឺ COVID-19 ចូរទូរសព្ទទៅកាន់កម្មវិធីជំងឺឆ្លងស្រួចស្រាវនៃនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈតាមរយៈលេខ 213-240-7941 ក្នុងអំឡុងម៉ោងពេលថ្ងៃ ឬ 213-974-1234 (ប្រតិបត្តិការសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្រៅម៉ោងធ្វើការ)។ គិលានុបដ្ឋាយិកាសុខភាពសាធារណៈ (PHN) អាចនឹងចុះទៅដល់ទីតាំងដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់អំពីវិធានការណ៍បន្ថែមសម្រាប់ការបំបែក និងដើម្បីពិនិត្យមើលអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ។
<p>9. គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ PPE</p>	<p>ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • របាំងមុខមិនមែនវេជ្ជសាស្ត្រត្រូវបានពាក់ដោយបុគ្គលិក និងកុមារ/យុវជននៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ដែលមានវត្តមានអ្នកដទៃ។ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវកត់សម្គាល់ថា របាំងមុខមិនមែនជំនួសឱ្យការរក្សាកំលាតរាងកាយជាទីច្នៃ

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

	<p>និងការលាងដៃញឹកញាប់នោះទេ។ របាំងមុខការពារអ្នកដទៃ ពីការឆ្លងជំងឺដែលអាចកើតឡើងនៅលើអ្នកពាក់ វាផ្តល់ការការពារមានកម្រិត សម្រាប់អ្នកពាក់។ សម្រាប់ការណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់របាំងមុខ មើល ការណែនាំសម្រាប់គ្រណាត់បាំងមុខ។</p> <ul style="list-style-type: none"> • បុគ្គលដែលឈឺ (កុមារ/យុវជន ឬបុគ្គលិក) គួរទទួលបានម៉ាស់ពេទ្យដើម្បីពាក់ នៅគ្រប់ពេលដែលពួកគេនៅជិតអ្នកដទៃ។ • បុគ្គលដែលបានដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ (កុមារ/យុវជន ឬបុគ្គលិកដែលស្នាក់នៅ ក្នុងទីកន្លែង ឬដែលកំពុងធ្វើការបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ដោយសារការខ្វះខាតបុគ្គលិក) គួរទទួលបានម៉ាស់ពេទ្យដើម្បីពាក់ នៅគ្រប់ពេលដែលពួកគេនៅជិតអ្នកដទៃ។ • បើសិនជាមានកាលៈទេសៈដែលបុគ្គលិកផ្តល់ការថែទាំគ្លីនិកដោយផ្ទាល់ដល់ កុមារ/យុវជនដែលបានដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬនៅដាច់ពីគេ (បម្រើម្ហូបអាហារដល់គ្រូ គ្រូបង្រៀនការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬធ្វើការពិនិត្យ ឬនីតិវិធីរាងកាយ) ពួកគេគួរពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ ស្រោមដៃ ឧបករណ៍ការពារភ្នែក និងអាវការពារក្រៅ។ • គួរតែមាន PPE ដែលចាំបាច់នៅទីកន្លែងថែទាំគ្លីនិកសម្រាប់ឱ្យបុគ្គលិកបំពេញ ភារកិច្ចគ្លីនិក។ • ធ្វើឱ្យប្រាកដថាបុគ្គលិកទាំងអស់សម្អាតដៃរបស់ខ្លួន រួមទាំងមុន និងក្រោយប៉ះពាល់កុមារ/យុវជន ក្រោយប៉ះពាល់ផ្ទៃ ឬឧបករណ៍ដែលកខ្វក់ និងបន្ទាប់ពីដោះវត្ថុ PPE ចេញ។ • ធ្វើឱ្យប្រាកដថាមានក្រដាសជូតមាត់ ហើយកន្លែងទាំងអស់មានសាប៊ូ និងកន្លែងប្រភេទក្រដាសសម្រាប់លាងសម្អាតដៃ។ គួរមានទឹកអនាម័យលាងដៃ សម្រាប់បុគ្គលិក និងកុមារ/យុវជននៅពេលដែលមិនអាចធ្វើ ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកបាន។
<p>10. ការអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ការរក្សាអនាម័យ និងការថែទាំផ្ទះ</p>	<p>ការអនុវត្តការសម្អាត</p> <ul style="list-style-type: none"> • សម្អាត និងសម្អាតមេរោគរាល់ផ្ទៃរឹង និងវត្ថុដែលបានប៉ះញឹកញាប់ជាប្រចាំ និងឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព ដូចជាដៃទ្វារ បង្កាន់ដៃ ផ្ទៃធ្វើការ ក្បាលម្តុលរ៉ូប៊ីណេ និងទូរសព្ទ។ • ការសម្អាតបរិស្ថាន គួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងដោយប្រើ សារធាតុសម្អាតមេរោគដើម្បីថែទាំសុខភាពដែលបានចុះឈ្មោះជាមួយ EPA ដោយយោងទៅតាមរយៈពេលប៉ះពាល់សើមដែលបានណែនាំ។ <i>ឯកសារយោង៖ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California AFL ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺបរិស្ថានសម្រាប់ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាថ្មី 2019 (COVID-19) (02/19/20)</i> <ul style="list-style-type: none"> - បើសិនជាមិនមានផលិតផលសម្អាតមេរោគដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA អ្នកអាចលាយទឹកសម្អាតមេរោគដោយខ្លួនឯង ដោយលាយស្ពូលុយស្យុងធ្វើឱ្យស (Bleach) ដែលមានក្លរីន 2% ចំនួន 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេទៅក្នុងទឹក 1 ក្លាត។ - ផលិតផលសម្អាតមេរោគដែលមានជាតិអាណូលីនអាចត្រូវបានប្រើបើសិនជាមានជាតិអាណូលីន > 60% និងអនុវត្តតាមរយៈពេលប៉ះពាល់នៅក្នុងការណែនាំនៅលើស្លាក។ - ចូរមើលការប្រុងប្រយ័ត្នដែលបានកត់សម្គាល់នៅលើទំព័រទី 5 នៃឯកសារនេះ អំពីហានិភ័យ (risk) ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងទឹកអនាម័យលាងដៃសម្រាប់កុមារ។ - ចូរមើលការណែនាំអំពីការសម្អាតនៅទីកន្លែងជាក្រុមនៅ៖ http://www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceCleaning-English.pdf. <p>ការផ្គត់ផ្គង់</p>



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

- ផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អនាម័យល្អ ដូចជាការងាយស្រួលប្រើកន្លែងលាងសម្អាតដៃដែលស្អាត និងដំណើរការ សាប៊ូ ក្រដាសជូតដៃ និងទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល (ជាពិសេសនៅជិតបន្ទប់ម្ហូបអាហារ និងបន្ទប់ទឹក)។
- ការរក្សាអនាម័យដៃ (កន្លែងដែលមានសាប៊ូសម្រាប់បាក់តេរី និងផលិតផលដែលមានជាតិអាល់កុល) គួរតែមាននៅទូទាំងអគារ ជាពិសេសនៅច្រកចូលអគារ។
- ធ្វើឱ្យប្រាកដថាមានក្រដាសជូតមាត់ ហើយកន្លែងទាំងអស់មានសាប៊ូ និងកន្លែងប្រភេទក្រដាសសម្រាប់លាងសម្អាតដៃ។
- អប់រំ និងរំលឹកដល់កុមារ/យុវជនឱ្យធ្វើអនាម័យដៃសមស្របពេញមួយថ្ងៃ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក និងមុននឹងបរិភោគអាហាររបស់ខ្លួន។
- ដាក់ធុងសម្រាមនៅជិតច្រកចេញខាងក្នុងបន្ទប់កុមារ/យុវជនទាំងឡាយ ដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលសម្រាប់ឱ្យបុគ្គលិកបោះចោលរបស់ផ្សេងៗដូចជាស្រោមដៃ ម៉ាស់ពេទ្យ និងអារក្រៅការពារ។

កំណត់សម្គាល់: អ្នកឯកទេសសុខភាពបរិស្ថាននៃ DPH អាចផ្តល់ជំនួយបច្ចេកទេសដល់ទឹកកន្លែងរបស់អ្នកអំពីការអនុវត្តអនាម័យ និងការសម្អាត បើសិនជាចាំបាច់។ តេអាចស្នើសុំអ្នកឯកទេសសុខភាពបរិស្ថានដោយទូរសព្ទទៅកម្មវិធីសុខភាពបរិស្ថាន (Environmental Health Program) តាមរយៈលេខ (626) 430-5201។

ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 រវាងអគារ

មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

- ដាក់កម្រិតការដឹកជញ្ជូនកុមារ/យុវជនទាំងអស់មកត្រឹមគោលបំណងសំខាន់ៗតែប៉ុណ្ណោះ។ ការដឹកជញ្ជូនដែលមិនសំខាន់គួរត្រូវបានផ្អាក ឬលុបចោល។
- នៅពេលចាំបាច់ត្រូវដឹកជញ្ជូនកុមារ/យុវជនដែលមានរោគសញ្ញា៖
 - មិនគួរដឹកជញ្ជូនកុមារ/យុវជនដែលមានរោគសញ្ញាជាមួយកុមារ/យុវជនដែលគ្មានរោគសញ្ញាឡើយ។
 - ឱ្យកុមារ/យុវជនដែលមានរោគសញ្ញាពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ។
 - ចៀសវាងការដឹកជញ្ជូនកុមារ/យុវជនដែលមានរោគសញ្ញាច្រើនជាមួយគ្នា។ នៅពេលដែលមិនអាចចៀសវាងបាន ហើយចាំបាច់ត្រូវដឹកជញ្ជូនកុមារ/យុវជនច្រើនក្នុងពេលតែមួយ គួរអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយសមស្រប (យ៉ាងតិចបំផុត 6 ហ្វីត) ទាំងសម្រាប់កុមារ/យុវជនទាំងអស់កុមារ/យុវជន គួរត្រូវបានដាក់នៅខាងជ្រុងយានយន្តកុមារ/យុវជន កុមារ/យុវជននៅកៅអីអង្គុយឆ្ងាយជាងគេបំផុតពីកៅអីអង្គុយរបស់អ្នកបើកបរ។
 - បើអាចធ្វើបាន គួររម្ងាប់បង្គោលយានយន្តចុះ ដើម្បីជំនួយដល់ខ្យល់ចេញចូលក្នុងរថយន្ត។
 - យានយន្តដឹកជញ្ជូនគួរតែមានក្រាលតង់ប្លាស្ទិក ឬគ្របលើកន្លែងអង្គុយដែលអាចសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគបានសមស្របបន្ទាប់ពីដឹកជញ្ជូនម្តងៗ។
 - ដាក់បញ្ចូលការផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់អនាម័យល្អ ដែលមានដូចជាក្រដាសជូតមាត់ ធុងសម្រាម ឬធុងសម្រាមសម្រាប់ចោលក្រដាសជូតមាត់ដែលប្រើរួច និងទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលនៅក្នុងយានយន្តដែលបានប្រើដើម្បីដឹកជញ្ជូនកុមារ/យុវជន។
 - បើសិនជាអ្នកមានកំរោងបញ្ជូនកុមារ/យុវជនទៅកាន់ការថែទាំកម្រិតខ្ពស់ជាងមុន ដោយសារស្ថានភាពផ្លូវដង្ហើមកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ចូរជូនដំណឹងដល់ EMS ឬអ្នកដឹកជញ្ជូនផ្សេងទៀតថា កុមារ/យុវជនមានការឆ្លងជំងឺផ្លូវដង្ហើមដែលមិនទាន់បានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។

ការណែនាំសម្រាប់អ្នកបើកបរ

- អ្នកបើកបររបស់កុមារ/យុវជនដែលមានរោគសញ្ញា គួរមានការប្រុងប្រយ័ត្នសមស្រប ដូចជា ពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជាម៉ាស់ ស្រោមដៃ ឧបករណ៍ការពារភ្នែក និងអារក្រៅការពារក្រៅជាដើម។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់
ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម កម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

ធនធានបន្ថែម

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

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

យើងសូមអរគុណដល់ការប្តេជ្ញា និងការខិតខំរបស់អ្នកដើម្បីរក្សាឱ្យខោនធី Los Angeles មានសុខភាពល្អ។

