

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការវាយតម្លៃសុខភាពសិក្សានៅនិងកន្លែង

ការវាយតម្លៃសុខភាពសិក្សាមានសារៈសំខាន់ជាងពេលណាៗទាំងអស់ដើម្បីជួយកំណត់ពីបញ្ហាសុខភាពឲ្យបានឆាប់រហ័ស និងជួយលើកស្ទួយសុខភាពកុមារទាំងអស់ក្នុងសាលារៀនរបស់រដ្ឋ California។ ថ្វីបើមាន ការបិទសាលារៀនកាលពីពេលថ្មីៗ និងផលប៉ះពាល់ជាបន្តបន្ទាប់នៃជំងឺ COVID-19 ក៏ដោយ ការវាយតម្លៃសុខភាពនៅតាមសាលារៀនដែលបានតម្រូវសម្រាប់ការចូលរៀននៅសាលារៀន មានប្រសិទ្ធភាពជាបន្តសម្រាប់ឆ្នាំសិក្សា 2020-21។ ឯកសារនេះផ្តល់ជូនការណែនាំអំពីរបៀបផ្តល់ការវាយតម្លៃនៅនិងកន្លែងតាមបែបបទមួយដែលនឹងជួយរក្សាឲ្យបុគ្គលិក និងកុមារមានសុខភាពល្អ និងទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតច្រើនទៀតអំពីការវាយតម្លៃសុខភាពនៅតាមសាលារៀន ការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទទូលំទូលាយ ផែនការសុវត្ថិភាពសាលាដ៏ទូលំទូលាយ និងការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការវាយការណ៍ដែលបានបង្ហាញ សម្រាប់ឆ្នាំសិក្សា 2020-21 សូមមើល [គេហទំព័រ](#)នាយកដ្ឋានអប់រំរដ្ឋ California នៅលើការណែនាំសុខភាពសិក្សានិងសុវត្ថិភាព។

ព័ត៌មានទូទៅអំពីជំងឺ COVID-19

រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19

មនុស្សដែលកើតជំងឺ COVID-19 មានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលមានចាប់ពីរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលរហូតដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ រោគសញ្ញាអាចរាប់បញ្ចូល៖

- ក្រុនក្តៅ
- ក្អក
- ដកដង្ហើមខ្លី/ពិបាកដកដង្ហើម
- ហេរហត់អស់កម្លាំង
- ក្រុនរងា
- ក៏ងច្រមុះ ឬហឿនសម្លេង
- ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺខ្នងប្រាណ
- ឈឺក្បាល
- ឈឺក
- រមួលពោះ ឬក្អកចង្កោរ
- រាករូស
- លែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិន

របៀបដែលជំងឺ COVID-19 រីករាលដាល

មេរោគនេះឆ្លងជាចម្បងតាមរយៈការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ "អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ" គឺជាជនណាម្នាក់ក្នុងចំណោមជនខាងក្រោម ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយ "មនុស្សឈឺ" ខណៈដែលពួកគេអាចចម្លងមេរោគ៖

- បុគ្គលដែលស្ថិតក្នុងគំលាត 6 ហ្វីតពីមនុស្សឈឺរយៈពេលយូរជាង 15 នាទី
 - បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ដោយមិនបានការពារជាមួយសារធាតុរុករាននៃរាងកាយ និង/ឬសារធាតុបញ្ចេញរបស់អ្នកដែលកើតជំងឺ ឧទាហរណ៍ត្រូវបានក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់ ការប្រើគ្រឿងបរិភោគអាហាររួមគ្នា/ទឹកមាត់ ឬផ្តល់ការថែទាំដល់មនុស្សឈឺដោយមិនបានពាក់ឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ។
- * សម្រាប់គោលបំណងនៃការណែនាំនេះ មនុស្សឈឺគឺជាជនណាម្នាក់ដែលបានបញ្ជាក់ថាមានជំងឺ COVID-19 ឬដែលត្រូវបានសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19 ដោយផ្អែកលើរោគសញ្ញា។ បុគ្គលទាំងនេះត្រូវបានចាត់ទុកថាអាចចម្លងមេរោគបានចាប់ពី 2 ថ្ងៃមុនពេលពួកគេចេញរោគសញ្ញាដំបូងរហូតដល់ពេលដែលពួកគេលែងចាំបាច់ត្រូវដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក (ដូចបានពិពណ៌នានៅក្នុងការណែនាំអំពីការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19)។ ជនដែលបានធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 វិជ្ជមាន ប៉ុន្តែគ្មានរោគសញ្ញា (មិនចេញរោគសញ្ញា) ត្រូវបានចាត់ទុកថាអាចចម្លងមេរោគចាប់ពី 2 ថ្ងៃមុនពេលការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេរហូតដល់ 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេ។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការវាយតម្លៃសុខភាពសិក្សានៅនិងកន្លែង

ការវាយតម្លៃសុខភាពនៅតាមសាលារៀន

ការវាយតម្លៃសុខភាពមាត់ធ្មេញ

ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការវាយតម្លៃសុខភាពមាត់ធ្មេញ ត្រូវតែបន្តផ្តល់ឲ្យឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់ ដូចបានតម្រូវនៅក្នុងច្បាប់អប់រំ (EC) ផ្នែក 49452.8 របស់រដ្ឋ California។ ផ្នែកនេះតម្រូវឲ្យសិស្សសាលាសាធារណៈ ដែលបានចុះឈ្មោះនៅក្នុងមត្តេយ្យសិក្សា (ឬថ្នាក់ទីមួយ បើសិនជាមិនបានចុះឈ្មោះនៅមត្តេយ្យសិក្សាកាលពីមុន) ទទួលបានការវាយតម្លៃសុខភាពមាត់ធ្មេញមិនឲ្យហួសថ្ងៃទី 31 ខែឧសភា លុះត្រាតែឪពុកម្តាយ/អាណាព្យាបាល ចង្អុលបង្ហាញពីមូលហេតុដែលមិនអាចធ្វើការវាយតម្លៃបែបនោះបាន។

អ្នកផ្តល់សេវាទាំងឡាយដែលផ្តល់ការវាយតម្លៃសុខភាពមាត់ធ្មេញនៅនិងកន្លែង គួរអនុលោមតាមអនុសាសន៍ ដែលបានផ្តល់ឲ្យទន្ធពេទ្យ (ពេទ្យធ្មេញ) ដោយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី LA <http://ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/dentists.htm>

ការធ្វើតេស្តភ្នែក

ដោយយោងទៅតាមច្បាប់ EC ផ្នែក 49452 និង 49455 សាលារៀនត្រូវតែបន្តផ្តល់ការធ្វើតេស្តភ្នែក និងណែនាំសិស្សបន្ត តាមការចាំបាច់។ ការបោះពុម្ពផ្សាយ [ការណែនាំសម្រាប់ការធ្វើតេស្តភ្នែកនៅក្នុងសាលាសាធារណៈរដ្ឋ California \(A Guide for Vision Testing in California Public Schools \(PDF\)\)](#) ផ្តល់ឲ្យមណ្ឌល និងមន្ត្រីសុខាភិបាលសាលានូវគោលការណ៍ណែនាំ សម្រាប់កម្មវិធីធ្វើតេស្តភ្នែកនៅសាលារៀន ដោយយោងទៅតាមច្បាប់ EC ផ្នែក 49455។

ការធ្វើតេស្តការស្តាប់

សាលារៀនត្រូវតែបន្តផ្តល់ការធ្វើតេស្តការស្តាប់ និងណែនាំសិស្សបន្តតាមការចាំបាច់ ដូចបានតម្រូវដោយច្បាប់ EC ផ្នែក 49452។ [សៀវភៅមគ្គុទេសក៍អ្នកឯកទេសការស្តាប់នៅសាលារៀន \(School Audiometrist Manual\(PDF\)\)](#) ព័ត៌មាននាយកដ្ឋាន សេវាកម្មថែទាំសុខភាពរដ្ឋ California (DHCS) ផ្តល់ជូនព័ត៌មានទាក់ទងនឹងកម្មវិធីថែទាំការស្តាប់នៅសាលារៀន ដោយ យោងទៅតាមច្បាប់ EC ផ្នែក 49452។ សៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះ គឺសម្រាប់បុគ្គលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលផ្លូវការ នៅក្នុងការពិនិត្យការស្តាប់ (audiometry) និងមិនមែនសម្រាប់ជំនួសឲ្យការបណ្តុះបណ្តាលបែបនោះទេ។

បើសិនជាការវាយតម្លៃសុខភាពនៅនិងកន្លែង ត្រូវបានធ្វើឡើងនៅសាលារៀន គេគួរគោរពតាមគោលការណ៍ ណែនាំដូចខាងក្រោម៖

- ធ្វើឲ្យប្រាកដថាមានវិធានការណ៍គ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ និង ការរក្សាកំលាតរាងកាយ៖
 - មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវបានតម្រូវឲ្យពាក់របាំងមុខនៅគ្រប់ពេលវេលា នៅពេលនៅជិតអ្នកដទៃ។ កុមារ ដែលមានអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ និងអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពដែលធ្វើឲ្យមិនមានសុវត្ថិភាពក្នុងការ ពាក់របាំងមុខ ត្រូវបានលើកលែងពីសេចក្តីតម្រូវនេះ។ នៅកន្លែងដែលអាចធ្វើបាន សន្ទុះបាំងមុខ ដែលមានក្រណាត់រុំពីក្រោមចង្កាគួរត្រូវបានប្រើដោយមនុស្សដែលមិនអាចពាក់របាំងមុខបាន។
 - ដាក់កម្រិតចំនួនបុគ្គលិក និងសិស្សដែលស្ថិតនៅនិងកន្លែង ដើម្បីធានាបាននូវកំលាតរាងកាយ យ៉ាងតិច 6 ហ្វីតរវាងបុគ្គលដែលមិនមែនមកពីគ្រួសារតែមួយ។
 - ផ្តល់ជូនពេលវេលាណាត់ជួបដែលបានកំណត់ ដែលត្រូវបានរៀបចំដោយមានពេលវេលាគ្រប់ គ្រាន់សម្រាប់ការសម្អាតសម្ភារៈបានសមស្រប បន្ទាប់ពីការវាយតម្លៃនីមួយៗ។ ការរំលឹកអំពី ការណាត់ជួប គួររាប់បញ្ចូលព័ត៌មានអំពីការរក្សាកំលាតរាងកាយ និងការអនុវត្តគ្រប់គ្រង ការឆ្លងជំងឺដែលមាន។
 - ផ្តល់ការណែនាំជាក់ស្តែង ដូចជាបង់ស្អិតនៅលើកម្រាលឥដ្ឋ ឬចិញ្ចឹមផ្លូវ និងស្លាកសញ្ញា លើជញ្ជាំង ដើម្បីធានាថាបុគ្គលិក និងសិស្សរក្សាកំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតជាជួរ និង នៅពេលផ្សេងទៀត (ឧ. ការណែនាំសម្រាប់ការបង្កើត "ផ្លូវតែមួយ" នៅក្នុងផ្លូវដើរក្នុងអគារ)។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការវាយតម្លៃសុខភាពសិក្សានៅនិងកន្លែង

- កំណត់ផ្លូវសម្រាប់ចូល និងចេញ ដោយប្រើប្រាស់ច្រកចូលច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ដាក់ចុះនូវពិធីការផ្សេងទៀតដើម្បីដាក់កំហិតលើការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដទៃ ឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចអនុវត្តបាន។

2. ត្រួតពិនិត្យបុគ្គលិក សិស្ស និងគ្រូរៀន

ការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺ COVID-19 ជួយបញ្ជ្រាញការនាំមេរោគចូលមកក្នុងទឹកនៃកន្លែង ដែលមានហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងខ្ពស់។ ការត្រួតពិនិត្យគឺសាមញ្ញ។ វាត្រូវឲ្យ 1) សួរនាំអំពីការក្អក ការពិបាកដកដង្ហើម ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត និង 2) ការពិនិត្យសីតុណ្ហភាព - ដោយប្រើទ្រូម៉ែត្រដែលមិនបាច់ប៉ះ ឬបើមិនអាចធ្វើដូច្នោះបាន សាកសួរដោយផ្ទាល់មាត់ថា តើបុគ្គលនោះមានអារម្មណ៍ថា ក្តៅខ្លួនឬក៏អត់។

- បុគ្គលិក កុមារ ឪពុកម្តាយ/អ្នកផ្តល់ការថែទាំ និងគ្រូរៀនត្រូវបានរំលឹកជាប្រចាំថា ពួកគេគួរធ្វើការពិនិត្យរោគសញ្ញានៅផ្ទះដោយខ្លួនឯង និងស្ថិតនៅផ្ទះបើពួកគេឈឺ ទោះបីមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលក៏ដោយ។
 - ណែនាំឲ្យឪពុកម្តាយត្រួតពិនិត្យមើលកូន និងខ្លួនពួកគេផ្ទាល់មុនពេលចេញពីផ្ទះ។ ជនណាម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញាដូចគ្នានឹងជំងឺ COVID-19 ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងកុមារ ដោយមិនមានការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យផ្សេងទៀត គួរដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ ឬក៏យ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីការដោះស្រាយអាការៈគ្រុនក្តៅ (ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ) និងការជួរស្រាលនៃរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត។
 - បើសិនជាកុមារ ឬឪពុកម្តាយមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធភាពពីពេលថ្មីៗជាមួយបុគ្គលដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន ឬដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 គួរស្ថិតនៅដាច់ពីគេរយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីការប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយរបស់ពួកគេជាមួយករណីនោះ។
 - ណែនាំឲ្យឪពុកម្តាយទូរសព្ទទៅសាលារៀន ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាធ្វើការវាយតម្លៃសុខភាពឡើងវិញទៅថ្ងៃបន្ទាប់ពីរយៈពេលដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេរបស់ពួកគេបានបញ្ចប់។
- ការត្រួតពិនិត្យសុខភាពសម្រាប់បុគ្គលិក និងកុមារទាំងអស់គួរត្រូវបានធ្វើឡើងនៅពេលមកដល់។
 - ធ្វើឲ្យប្រាកដថាផែនការដើម្បីធ្វើការត្រួតពិនិត្យសុខភាពដោះស្រាយតម្រូវការនៃកុមារដែលមានបញ្ហាប្រឈមដោយការប៉ះពាល់រាងកាយ និង/ឬការផ្លាស់ប្តូរខ្លាំងទៅលើទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។
- បើសិនជាបុគ្គលិក ឬកុមារបង្ហាញរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ពួកគេមិនអាចស្ថិតនៅទឹកនៃកន្លែងបានទេ។

3. លើកកម្ពស់អនាម័យល្អដើម្បីដាក់កម្រិតលើការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19

- បុគ្គលិកទាំងអស់គួរពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) នៅគ្រប់ពេលវេលាខណៈពេលបំពេញការងារ លើកលែងតែពេលបរិភោគអាហារ ឬពេលនៅម្នាក់ឯងក្នុងការិយាល័យឯកជន ឬបន្ទប់តូចបិទជិតដែលខ្ពស់ជាងកម្ពស់របស់បុគ្គលិក។
- បុគ្គលិកដែលត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ខ្លួនថាពួកគេមិនគួរពាក់បាំងមុខគួរពាក់សន្ទះបាំងមុខដែលមានក្រណាត់គ្របនៅតែមខាងក្រោម ដើម្បីអនុលោមតាមបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ ដរាបណាលក្ខខណ្ឌសុខភាពរបស់ពួកគេអនុញ្ញាត។ យកល្អគួរប្រើក្រណាត់គ្របដែលមានទម្រង់រឹងតឹងនៅខាងក្រោមចង្កា។
- ទឹកនៃកន្លែងត្រូវតែផ្តល់របាំងមុខឲ្យបុគ្គលិកទាំងអស់ ដែលមានការប៉ះពាល់ផ្សេងៗជាមួយបុគ្គលិកផ្សេងទៀត ជាមួយកុមារ និង/ឬជាមួយគ្រូរៀនដែលមកកាន់ទឹកនៃកន្លែង។
- ណែនាំឲ្យបុគ្គលិកបោកគក់ឬផ្លាស់ប្តូររបាំងមុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ប្រើស្លាកសញ្ញាដើម្បីរំលឹកដល់បុគ្គលិក គ្រូរៀន និងកុមារឲ្យលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់។ ប្រើសញ្ញានៅក្នុងបន្ទប់ទឹកទាំងអស់ដើម្បីណែនាំអំពីវិធីលាងដៃបានសមស្រប។
 - ប្រើសញ្ញាដែលសមស្របតាមអាយុដើម្បីរំលឹកឲ្យកុមារលាងដៃ (សម្រាប់ឧទាហរណ៍ ចូរមើល <https://www.cdc.gov/handwashing/buttons.html>)។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការវាយតម្លៃសុខភាពសិក្សានៅនិងកន្លែង

- សញ្ញាក្នុងការណែនាំមនុស្សធំៗប្រើការអនុវត្តល្អបំផុតក្នុងការលាងដៃ (សម្រាប់ឧទាហរណ៍ ចូរមើល <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceHandwashing-English.pdf>)។
- ផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់ដែលចាំបាច់សម្រាប់អនាម័យល្អ ដូចជាការងាយស្រួលប្រើកន្លែងលាងសម្អាតដៃដែលស្អាត និងដំណើរការ សាប៊ូ ក្រដាសជូតដៃ និងទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ ធ្វើឱ្យវាងាយស្រួលសម្រាប់មនុស្សធំៗទាំងឡាយដែលចូលក្នុងទឹកកន្លែង ឬបន្ទប់ណាមួយនៅក្នុងទឹកកន្លែងក្នុងការធ្វើអនាម័យដែលបន្តនៅពេលចូល។
 - ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចូរកត់សម្គាល់ថា CDC ព្រមានពីការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃដោយកុមារតូចដោយគ្មានការគ្រប់គ្រងពីមនុស្សធំ ដោយសារហានិភ័យ (risk) នៃការលេបអាល់កុល (មើល <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>)។

4. ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគនៅទីកន្លែងរបស់អ្នក

- ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគគឺជាជំហាន 2 ដាច់ពីគ្នានៅក្នុងដំណើរការសម្អាត។
 - ការសម្អាតគឺផ្តោតទៅលើការយកមេរោគ (រួមទាំងវីរុស) ធ្វើ និងកម្ទេចកម្ទីចេញពីផ្ទៃ។ ការសម្អាតមិនសម្លាប់មេរោគទេ ប៉ុន្តែវាកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងមេរោគដោយកាត់បន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើផ្ទៃ។
 - ផ្ទុយទៅវិញ ការសម្លាប់មេរោគមិនធ្វើឱ្យផ្ទៃមើលទៅស្អាតឡើយ ប៉ុន្តែវាពិតជាកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងមេរោគដោយសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃ។ សារធាតុសម្លាប់មេរោគកាន់តែខ្លាំងហើយវាស្ថិតនៅលើផ្ទៃកាន់តែយូរ នោះវានឹងសម្លាប់មេរោគបានកាន់តែច្រើន។
- សម្រាប់ការសម្អាត៖
 - ទឹកក្តៅអ៊ិន្យ និងសាប៊ូគឺមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ការសម្អាត។ វាយកមេរោគ ធ្វើ និងកម្ទេចកម្ទីចេញពីផ្ទៃ។
 - បើអ្នកមិនមានសាប៊ូដុំ ចូរប្រើសាប៊ូបោកខោអាវផ្សេងទៀតជាមួយទឹក។
- សម្រាប់ការសម្លាប់មេរោគ៖
 - ប្រើសារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA ដែលមានលក្ខណៈលើទីផ្សារ បើសិនជាមាន។ ជម្រើសមួយទៀតគឺសូលុយស្យុងធ្វើឱ្យស (Bleach)៖ ដាក់ Bleach ចំនួន 5 ស្លាបត្រាកាហ្វេ (1/3 តែង) ក្នុងទឹកមួយហ្គាឡុង ឬ 4 ស្លាបត្រាកាហ្វេក្នុងទឹកមួយគ្រាត។
 - ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃជំងឺហ្វឹកក្នុងចំណោមកុមារ និងបុគ្គលិក ចូរព្យាយាមប្រើផលិតផលសម្លាប់មេរោគនៅលើបញ្ជី N របស់ EPA ដែលមានគ្រឿងផ្សំសុវត្ថិភាពសម្រាប់ជំងឺហ្វឹក (hydrogen peroxide, អាស៊ីតស៊ីត្រិក ឬអាស៊ីតឡាក់ទិក) និងចៀសវាងផលិតផលដែលមានផ្ទុកអាស៊ីត peroxyacetic, sodium hypochloric (bleach) ឬធាតុអាម៉ូញាក់ (quaternary ammonium)។
 - ទឹកបាញ់សម្លាប់មេរោគ និងសូលុយស្យុងធ្វើឱ្យស (Bleach) សម្រាប់ប្រើក្នុងផ្ទះ៖ គួរទុកឱ្យសើមនៅលើផ្ទៃដែលត្រូវសម្លាប់មេរោគ ដោយយោងតាមការណែនាំនៅលើស្លាកផលិតផល។
- ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
 - ជាការល្អបំផុត ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគទាំងស្រុងត្រូវបានធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីរយៈពេលមួយម៉ោង នៅពេលមិនមានវត្តមានកុមារ ដោយទុកពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឱ្យទឹកកន្លែងបក់ខ្យល់ចេញ មុនពេលកុមារត្រឡប់មកវិញ។
 - ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគតាមចំណុចនៃតំបន់ដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ ឬប្រឡាក់គួរធ្វើឡើងជាប្រចាំពេញមួយថ្ងៃ ទោះបីពេលមានវត្តមានកុមារក៏ដោយ។ ផ្ទៃដែលត្រូវឱ្យព្រួយបារម្ភអាចមានដូចជាក្បាលមូលលើកន្លែង ដៃទាញបង្គន់ តុ និងដៃទ្វារ ព្រមទាំងសម្ភារៈដែលបានប្រើនៅក្នុងការវាយតម្លៃដូចជាម៉ាស៊ីនពិនិត្យការស្តាប់ (audiometer) កាស ឧបករណ៍គ្រប់ភ្នែក (ឧបករណ៍វាយតម្លៃទាំងនេះ គួរត្រូវបានសម្អាតតាមការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត)។
 - ពិនិត្យមើលស្លាកលើផលិតផល មិនត្រូវលាយ bleach ឬផលិតផលផ្សេងៗដែលមានផ្ទុក bleach ជាមួយផលិតផលដែលមានផ្ទុកអាម៉ូញាក់ជាដាច់ខាត ព្រោះឧស្ម័នដែលផលិតចេញមកមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការវាយតម្លៃសុខភាពសិក្សានៅនិងកន្លែង

- ផលិតផលសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគកូរ៉ូណាបានរក្សាទុកឱ្យជុំវិញផ្ទះ
- បើអាចធ្វើបាន ការសម្អាតនិងការសម្លាប់មេរោគកូរ៉ូណាឡើងវិញដោយបើកចំហបង្អួច និង/ឬទ្វារដោយអនុញ្ញាតឱ្យជាតិកម្រិតខ្ពស់ ឬនៅពេលដែលកុមារនៅខាងក្រៅ ឬនៅឆ្ងាយ
- ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាជនណាម្នាក់ដែលប្រើផលិតផលសម្អាត ត្រូវបានការពារគ្រប់គ្រាន់ដោយ PPE ដែលរួមមានស្រោមដៃ និង/ឬការការពារភ្នែកដូចបានតម្រូវដោយការណែនាំរបស់ផលិតផល។

5. ជំហានសកម្មភាពនៅពេលបុគ្គលិកត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ COVID-19

- បុគ្គលិកត្រូវតែស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលដែលពួកគេឈឺដោយមានរោគសញ្ញាជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដូចជាក្រុនក្តៅ និងក្អក។
 - រំលឹកដល់បុគ្គលិកថា ពួកគេត្រូវតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ និងមិនត្រូវត្រឡប់មកទីកន្លែងវិញរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញា និងរហូតដល់រោគសញ្ញារបស់ពួកគេមានភាពធ្ងន់ស្រាល ហើយពួកគេលែងមានអាការៈក្រុនក្តៅយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ឈប់កម្តៅ។
 - បើសិនជាបុគ្គលិកចេញរោគសញ្ញា ប៉ុន្តែមិនបានធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ចូរណែនាំឱ្យពួកគេស្វែងរកការធ្វើតេស្តពីអ្នកផ្តល់សេវារបស់ពួកគេ ពីទីកន្លែងធ្វើតេស្តសាធារណៈ ឥតគិតថ្លៃ ឬទីកន្លែងផ្សេងទៀតតាមដែលពួកគេជ្រើសរើស និងត្រូវជូនដំណឹងដល់មជ្ឈមណ្ឌលអំពីលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្ត។
- បុគ្គលិកទាំងអស់ និងកុមារទាំងឡាយដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សឈឺ ត្រូវត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះដើម្បីដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ។ ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេត្រូវតែមានរយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សឈឺ។ បើមិនចេញរោគសញ្ញាក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃ ជនដែលបានដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ អាចត្រឡប់មកធ្វើការវិញបាន។ ការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានក្នុងអំឡុងរយៈពេលនៅដាច់ពីគេ មិនធ្វើឱ្យរយៈពេលនៅដាច់ពីគេនៅសល់តិចជាងមុនឡើយ។ រយៈពេលនៅដាច់ពីគេគឺមាន 14 ថ្ងៃជានិច្ច គិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទនៃការប៉ះពាល់លើកចុងក្រោយ។
 - បើសិនជាបុគ្គលិកឈឺកំពុងបំពេញការងារនៅពេលដែលចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញា និង/ឬក្នុងរយៈពេល 2 ថ្ងៃមុនពេលចេញរោគសញ្ញា ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំខាងក្រោមសម្រាប់ការទាក់ទងនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីធានានូវជំហានដែលសមស្រប។
- កំណត់សម្គាល់របស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព គឺមិនត្រូវបានតម្រូវសម្រាប់បុគ្គលិក (ឬកុមារ) ដែលកើតជំងឺផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវ ដើម្បីស្ថិតនៅផ្ទះ ឬត្រឡប់មកវិញ នៅពេលដែលពួកគេបានជាសះស្បើយឡើយ។

6. ជំហានសកម្មភាពនៅពេលមានការប៉ះពាល់នៅមជ្ឈមណ្ឌល

- នៅពេលនរណាម្នាក់នៅទីកន្លែងរបស់អ្នក (កុមារ បុគ្គលិក ឬភ្ញៀវ) មានជំងឺ COVID-19 (បានបញ្ជាក់ដោយការធ្វើតេស្តនៅមន្ទីរពិសោធន៍ ឬបានសង្ស័យដោយផ្អែកលើរោគសញ្ញា) ចូរទាក់ទងកម្មវិធីជំងឺឆ្លងស្រួចស្រាវនៃនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ សម្រាប់ការណែនាំអំពីជំហានដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) សម្រាប់កុមារ និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត។ គេអាចទាក់ទងកម្មវិធីនេះតាមរយៈលេខ (213)-240-7941 ក្នុងអំឡុងម៉ោងពេលថ្ងៃ ឬ (213) 974-1234 ក្នុងអំឡុងម៉ោងពេលល្ងាច។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណមនុស្សធំ ឬកុមារដែលអាចនឹងមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលឈឺរយៈពេលយូរជាង 15 នាទី ឬអ្នកដែលអាចនឹងបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ដោយមិនបានការពារជាមួយសារធាតុរាវ ឬសារធាតុបញ្ចេញនៃរាងកាយរបស់បុគ្គលដែលឈឺ ចាប់ផ្តើមពី 2 ថ្ងៃមុនពេលចេញរោគសញ្ញា។ សារធាតុរាវ ឬសារធាតុបញ្ចេញនៃរាងកាយរួមមាន ទឹកមាត់ ស្នេស សម្បូរ កម្អុត ទឹកនោម ឬការរាករូស។ មនុស្សទាំងនេះត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទនៃការប៉ះពាល់។
 - ជនណាម្នាក់ដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សឈឺ ត្រូវតែបញ្ជូនទៅផ្ទះដើម្បីដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ។
 - បើសិនជាបុគ្គលិក ឬកុមារចេញរោគសញ្ញាខណៈពេលនៅដាច់ពីគេ ពួកគេត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក (10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញា និង 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីលែងមានអាការៈក្រុនក្តៅ ហើយរោគសញ្ញាមានភាពធ្ងន់ស្រាល)។

ព័ត៌មានបន្ថែមដែលអាចត្រូវបានចាប់អារម្មណ៍ អាចរកបាននៅលើគេហទំព័រនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការវាយតម្លៃសុខភាពសិក្សានៅនិងកន្លែង

Los Angeles <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>។

ធនធានមានប្រយោជន៍

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (LACDPH, ខោនធី)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
បណ្តាញសង្គម៖ @lapublichealth
- Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ (800) 854-7771
- នាយកដ្ឋានសេវាកម្មសង្គមរដ្ឋ California ផ្នែកចេញអាជ្ញាប័ណ្ណកន្លែងថែទាំសហគមន៍
<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care-licensing>
- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California (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 និងចង់និយាយជាមួយនរណាម្នាក់ ឬត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ចូរហៅទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានខោនធី Los Angeles លេខ 2-1-1 ដែលបម្រើជូន 24/7។

