មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles
ការណែនាំសម្រាប់ការថែទាំកុមារដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ
1/4/21៖ បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការណែនាំអំពីការដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេ និងធនធានសម្រាប់ដោះស្រាយភាពតានតឹង។
11/6/20៖ បានបន្ថែមធនធានអំពីការដោះស្រាយភាពតានតឹង។ បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពព័ត៌មានទាក់ទងនឹងភាពអាចឆ្លងជំងឺសម្រាប់កុមារដែលគ្មានរោគសញ្ញា និងបានផ្តល់តំណភ្ជាប់ទៅកាន់ការណែនាំស្តីពីការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងការដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេ។

តើការណែនាំនេះគ្របដណ្តប់អ្វីខ្លះ

ការណែនាំនេះផ្តល់ជូនព័ត៌មានអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើដើម្បីការពារគ្រួសាររបស់អ្នក បើសិនជាកុមារមានជំងឺ COVID-19។ វាផ្តល់ជូនព័ត៌មានទូទៅ បន្ទាប់មកដោះស្រាយស្ថានភាពបីយ៉ាងដែលគ្រួសារអាចនឹងជួបប្រទះនៅពេលដែលពួកគេថែទាំកុមារដែលមានជំងឺ COVID-19។ ផ្នែកនៃឯកសារនេះមានដូចជា៖

1. **ជំហានដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃនៅក្នុងគ្រួសារពីការឆ្លងជំងឺ**
2. **របៀបផ្តល់ការថែទាំដល់កុមារដែលមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល ឬមធ្យម។**
3. **អ្វីដែលត្រូវធ្វើ បើសិនជាកូនរបស់អ្នកចេញរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន របៀបចំណាំរោគសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងជំហានអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរធ្វើ**
4. **អ្វីដែលត្រូវធ្វើ បើសិនជាកូនរបស់អ្នកមានតម្រូវការថែទាំសុខភាពពិសេសដែល៖**
    - **ធ្វើឲ្យពួកគេមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ COVID-19 ឬ**
    - **ធ្វើឲ្យវាកាន់តែលំបាកក្នុងការផ្តល់ការថែទាំដល់ពួកគេ។**

1. ជំហានដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីការឆ្លងជំងឺ

ហានិភ័យ (risk) ចំពោះកុមារពីជំងឺ COVID-19 មានកម្រិតទាបជាងហានិភ័យ (risk) ចំពោះមនុស្សធំច្រើន។ កុមារអាចឆ្លងមេរោគនេះដូចមនុស្សធំ ប៉ុន្តែមិនសូវជាមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងទេនៅពេលដែលពួកគេឆ្លង។ នេះមានន័យថាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយក្នុងការថែទាំកុមារដែលមានជំងឺ COVID-19 គឺការពារអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកពីការកើតជំងឺដែរ។ មានការប្រុងប្រយ័ត្នជាពិសេសដើម្បីចៀសវាងការរីករាលដាលបើសិនជាគ្រួសាររបស់អ្នកមាននរណាម្នាក់ដែលមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ នរណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ឬពិការភាព ឬនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទៃពោះ។ មើល http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividuals DisabilitiesChronicConditions.pdf សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីជំងឺ COVID-19 សម្រាប់បុគ្គលដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ និង http://public health.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf សម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះ។

ជំហានសំខាន់ៗដើម្បីការពារគ្រួសាររបស់អ្នកមានដូចជា៖

- ផ្តោតលើការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ កូនរបស់អ្នកត្រូវតែនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ រហូតដល់យ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបានកន្លងផុតទៅចាប់តាំងពីពួកគេបានចេញរោគសញ្ញា ឬបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 និងយ៉ាងតិចមួយថ្ងៃបន្ទាប់ពីអការៈគ្រុនក្តៅរបស់ពួកគេបានជាសះស្បើយ (ដោយ មិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ) ហើយរោគសញ្ញារបស់ពួកគេបានធូរស្បើយ។ កូនរបស់អ្នកគួរស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់របស់ គេផ្ទាល់។ បើសិនពួកគេមិនមានបន្ទប់ផ្ទាល់ខ្លួន ចូរជ្រើសរើសផ្នែកនៃផ្ទះដែលអាចបំបែកពួកគេពីមនុស្សផ្សេងទៀតបាន។
    - ប្រើប្រាស់របាំង ឬព្យួរក្រណាត់ដើម្បីដាក់របាំងរវាងកូនរបស់អ្នក និងសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត។
- ឲ្យកូនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក។ បើសិនជាមិនអាចធ្វើបាន ចូរប្រាកដថាបន្ទប់ទឹកត្រូវបានសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីកូនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ មើល http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/ CleaningInfographic.pdf ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងផ្ទះ។
- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានអាយុលើសពីរឆ្នាំ និងមិនមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ពួកគេចាំបាច់ត្រូវពាក់ម៉ាស់ពេទ្យនៅគ្រប់ពេលដែលគេស្ថិតនៅជិតអ្នកដទៃ (រាប់បញ្ចូលទាំងអ្នក)។

  - កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរពាក់ម៉ាស់ជាដាច់ខាត។
  - កុមារដែលមានអាយុ 2-8 ឆ្នាំអាចពាក់ម៉ាស់ដោយមានការគ្រប់គ្រងពីមនុស្សធំ ដរាបណាកុមារមិនមានបញ្ហាសុខភាពដែលធ្វើឲ្យពិបាកដកដង្ហើម។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកឲ្យចេះប្រើក្រដាសជូតមាត់ដើម្បីខ្ទប់មាត់ពេលកណ្តាស់ ឬក្អក ហើយបន្ទាប់មកបោះវាចោលក្នុងធុងសម្រាម។ បង្រៀនពួកគេឲ្យចេះកណ្តាស់ ឬក្អកដាក់កែងដៃបើសិនជាពួកគេមិនមានក្រដាសជូតមាត់។
- ប្រើប្រាស់ចាន និងប្រដាប់ប្រដាបរិភោគដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបានសម្រាប់ម្ហូបអាហាររបស់កូនអ្នក បើសិនជាអ្នកអាចធ្វើបាន។ ពុំនោះទេ ចូរប្រាកដថាចាន ពែង និងប្រដាប់ប្រដាបរិភោគត្រូវបានលាងសម្អាតនៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន ឬដោយប្រើសាប៊ូលាងចាន និងទឹកក្តៅភ្លាមៗបន្ទាប់ពីប្រើ។ បើសិនជាប្រើម៉ាស៊ីនលាងចាន មិនចាំបាច់លាងវាដាច់ដោយឡែកពីគ្នាទេ។
- វិធីផ្សេងទៀតដើម្បីការពារសមាជិកគ្រួសារមានដូចជា៖
    - ដាក់កម្រិតការថែទាំរបស់កូនអ្នកត្រឹមអ្នកផ្តល់ការថែទាំតែម្នាក់។ សមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតអាចជួយតាមវិធីផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែវាជាការល្អបំផុតបើសិនជាមនុស្សតែម្នាក់មានការប៉ះពាល់ជាប្រចាំជាមួយកូនរបស់អ្នក។ អ្នកផ្តល់ការថែទាំគួរមានម៉ាស់ពេទ្យ (មិនមែនត្រឹមតែក្រណាត់បាំងមុខទេ) និងពាក់ស្រោមដៃខណៈពេលប៉ះពាល់កុមារ ឬចាត់ចែងរបស់លេង ពូក ចាន និងវត្ថុផ្សេងៗទៀតរបស់ពួកគេ។
    - ការលាងដៃជាប្រចាំ គឺជាការសំខាន់សម្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំដែលស្ថិតនៅក្នុង និងក្រៅបន្ទប់របស់កូនអ្នក ទោះបីជាពួកគេប្រើប្រាស់ស្រោមដៃក៏ដោយ។ អ្នកផ្តល់ការថែទាំមិនគួរប៉ះពាល់មុខ ភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់ពួកគេ លុះត្រាតែទើបលាងដៃរបស់ពួកគេរួច។
  - អ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់កូនអ្នក និងមនុស្សដទៃទៀតដែលមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយកូនរបស់អ្នកខណៈដែលពួកគេអាចចម្លងមេរោគ ត្រូវតែដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ និងតាមដានសុខភាពរបស់ពួកគេរយៈពេល 10 ថ្ងៃ។ ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេ ចាប់ផ្តើមបន្ទាប់ពីចប់ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់កូនអ្នក។ ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេរបស់ពួកគេ អាចបញ្ចប់បន្ទាប់ពីរយៈពេល 10 ថ្ងៃបើសិនជាពួកគេមិនចេញរោគសញ្ញាណាមួយ និងបើសិនជាពួកគេតាមដានសុខភាពរបស់ពួកគេ និងយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសជាមួយការប្រុងប្រយ័ត្នជាប្រចាំចំពោះជំងឺ COVID-19 ចាប់ពីថ្ងៃទី 11 ដល់ថ្ងៃទី 14។
    - ការប្រុងប្រយ័ត្នជាប្រចាំ រួមមានការពាក់របាំងមុខនៅគ្រប់ពេលវេលាដែលអ្នកផ្តល់ការថែទាំនៅជិតអ្នកដទៃ រក្សាគំលាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ និងការលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់។ អ្នកផ្តល់ការថែទាំគួរធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើពួកគេបានឆ្លងមេរោគឬក៏អត់។ ពួកគេនឹងចាំបាច់ត្រូវនៅដាច់ពីគេរយៈពេល 10 ថ្ងៃដដែលបើទោះបីជាពួកគេធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានក៏ដោយ។ នេះគឺដោយសារមេរោគនេះ អាចបង្ហាញខ្លួននៅចុងបញ្ចប់នៃរយៈពេលដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេ។
  - រយៈពេលឆ្លង គឺជាពេលវេលាក្នុងអំឡុងពេលដែលកូនរបស់អ្នកអាចចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ។ វាចាប់ផ្តើមពីរថ្ងៃមុនពេលចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញា និងមានរយៈពេលរហូតដល់ចប់រយៈពេលដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់កូនអ្នក។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយ នោះរយៈពេលឆ្លងចាប់ផ្តើមពីរថ្ងៃមុនពេលពួកគេធ្វើតេស្ត និងបញ្ចប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃក្រោយ។ ជនណាម្នាក់ដែលមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយកូនរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលនេះ ត្រូវតែនៅដាច់ពីគេ។

ជំហានទាំងនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ បើទោះបីជាកូនរបស់អ្នកមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។ ចូរចងចាំថា កុមារដែលគ្មានរោគសញ្ញា ដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានអាចចម្លងវាទៅអ្នកដទៃបាន ហើយកូនរបស់អ្នកត្រូវការឲ្យអ្នកមានសុខភាពល្អដើម្បីថែទាំពួកគេ។ អ្នកកំពុងជួយកូនរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកការពារខ្លួនអ្នកពីមេរោគនេះ។ មើលការណែនាំអំពីការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ (ph.lacounty.gov/covidisolation) និង ការណែនាំអំពីការដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ (ph.lacounty.gov/covidquarantine) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

2. របៀបថែទាំកុមារដែលមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល ឬមធ្យម

- រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 នៅលើកុមារអាចរួមមាន៖ គ្រុនក្តៅ គ្រុនរងា ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺខ្លួន ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក រមួលពោះឬក្អួតចង្អោរ រាគរូស តឹងច្រមុះឬហៀរសម្បោរ ការលែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិនដែលថ្មី និងការមិនសូវចង់បរិភោគអាហារ ឬការបៅតិចតួច ជាពិសេសទារកដែលមានអាយុតិចជាងមួយឆ្នាំ។ បញ្ជីរោគសញ្ញានេះមិនពេញលេញនោះទេ និងអាចរាប់បញ្ចូលរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលមិនមានក្នុងបញ្ជីនេះ។
- សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នកអំពីការធ្វើតេស្ត និងការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតណាមួយដែលធ្វើឲ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ។

- ចូរយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអការៈគ្រុនក្តៅ ទោះបីជាអ្នកមិនឃើញមានរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតក៏ដោយ។
  - **បើសិនជាកូនរបស់អ្នកមានអាយុតិចជាង 3 ខែ** និងមានអការៈគ្រុនក្តៅ ចូរទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ បើសិនវាជាពេលយប់ ចូរទូរសព្ទទៅលេខសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់គ្រូពេទ្យ ឬគ្លីនិក របស់អ្នក។ អការៈគ្រុនក្តៅទាំងឡាយអាចធ្ងន់ធ្ងរសម្រាប់ទារកទើបនឹងកើត។
  - **បើសិនជាកូនរបស់អ្នកមានអាយុចន្លោះ 3 ខែ និង 3 ឆ្នាំ** ហើយមានអការៈគ្រុនក្តៅលើស 102.2°F ចូរទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នក។
  - **បើសិនជាកូនរបស់អ្នកមានអាយុលើស 3 ឆ្នាំ** ហើយមានអការៈគ្រុនក្តៅលើស 102.2°F ចូរប្រើការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នក។ បើសិនជាពួកគេមានសភាពឈឺតាមរបៀបផ្សេងទៀត - ពួកគេមើលទៅដូចជាឈឺហើយមិនសូវសកម្មដូចធម្មតា - អ្នកគួរទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ។
  - បើសិនជាអ្នកមិនមានទែម៉ូម៉ែត្រទេ អ្នកអាចវាយតម្លៃសីតុណ្ហភាពដោយគ្រាន់តែស្ទាបថ្ងាសរបស់កូនអ្នក។ អ្នកនឹងមិនដឹងពីតួលេខជាក់លាក់ទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចដឹងថាកូនរបស់អ្នកមានកម្តៅក្តៅជាងធម្មតា។
- ទូរសព្ទទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នក នៅពេលអ្នកឃើញ (ឬនៅពេលកូនរបស់អ្នកនិយាយថាពួកគេមាន) រោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺ COVID-19។
  - គ្រូពេទ្យអាចជួយអ្នកវិនិច្ឆ័យថាតើរោគសញ្ញាទាំងនោះស្តាប់ទៅដូចជាជំងឺ COVID-19 ឬក៏អត់។
  - គ្រូពេទ្យអាចផ្តល់ដំបូន្មានដល់អ្នកតាមទូរសព្ទ ដោយសារការទៅជួបផ្ទាល់ដល់ការិយាល័យគឺមិនចាំបាច់ដើម្បីព្យាបាលរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 កម្រិតស្រាលនោះទេ។ ការទៅជួបផ្ទាល់ ក៏អាចធ្វើឲ្យកូនរបស់អ្នក និងអ្នកដទៃនៅក្នុងការិយាល័យប្រឈមនឹងហានិភ័យ (risk) ផងដែរ។
  - កំណត់ការណាត់ជួបថែទាំសុខភាពតាមទូរសព្ទ បើសិនជាអ្នកចង់ឲ្យគ្រូពេទ្យមើលឃើញកូនរបស់អ្នក ឬស្តាប់ពួរបៀបដែលពួកគេក្អក។
- ការថែទាំកុមារដែលមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលនៃជំងឺ COVID-19 មានភាពដូចគ្នាច្រើនទៅនឹងការថែទាំកុមារដែលមានជំងឺផ្តាសាយ។
  - ចូររក្សាកូនរបស់អ្នកឲ្យមានផាសុកភាព។ ចូរប្រាកដថាបន្ទប់ដែលពួកគេស្នាក់នៅមិនក្តៅ ឬត្រជាក់ពេក។
    - ចូរប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកមិនស្លៀកពាក់ច្រើនជ្រុល និងស្លិតនៅលើពូកដែលក្តៅខ្លាំងពេក។ កុមារតូចអាចឡើងកម្តៅខ្លាំងបានយ៉ាងងាយ។
  - ចូរប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកសម្រាកបានច្រើន។
    - កូនរបស់អ្នកមិនចាំបាច់គេងនៅនឹងគ្រែគ្រប់ពេលនោះទេ ប៉ុន្តែពួកគេមិនគួរសកម្មពេកឡើយ។ ចូរព្យាយាមរក្សាពួកគេឲ្យនៅឆ្ងាយពីសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត មិនថាពួកគេគេងឬក៏អត់នោះទេ។
  - ផ្តល់ថ្នាំ acetaminophen (Tylenol ឬម៉ាកទូទៅ) ឲ្យកូនរបស់អ្នក បើសិនជាពួកគេមានការឈឺចុកចាប់ ឬកំពុងមានអារម្មណ៍ក្តៅខ្លួន។ ចូរប្រាកដថាអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាកថ្នាំ។
    - កុំប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលអាចទិញបានដោយមិនបាច់មានវេជ្ជបញ្ជាផ្សេងទៀត លុះត្រាតែគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកប្រាប់ឲ្យធ្វើដូច្នោះ។
  - ចូរប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកផឹកសារធាតុរាវឲ្យបានច្រើន។ ការមានជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួនគ្រប់គ្រាន់ គឺជាការសំខាន់។
    - កុំឲ្យកុមារតូចផឹកភេសជ្ជៈកីឡា ឬភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករផ្សេងទៀត។ ជាតិស្ករនៅក្នុងភេសជ្ជៈទាំងនោះ អាចបណ្តាលឲ្យរាគរូស និងធ្វើឲ្យបាត់បង់ជាតិទឹកកាន់តែខ្លាំង។
    - គ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នក អាចណែនាំភេសជ្ជៈជំនួយជាតិទឹកពិសេស (ដោយមាន electrolytes) ផលិតឡើងសម្រាប់កុមារ បើសិនជាពួកគេរាគរូស។
    - រក្សាកូនរបស់អ្នកឲ្យមានជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួនដោយប្រើទឹក ស៊ុប ការ៉េមកី និងចាហួយ (flavored gelatin)។ ចូរចៀសវាងភេសជ្ជៈមានជាតិកាហ្វេអ៊ីនដូចជាសូដា។
- ស្នើឲ្យមិត្តភក្តិផ្សេងទៀត និងអ្នកជិតខាងជួយអ្នកឆ្លងកាត់រយៈពេលនៃការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងការដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេនេះ។ ពួកគេមិនអាចមកសួរសុខទុក្ខបានទេ ប៉ុន្តែពួកគេអាចទម្លាក់ឲ្យនូវម្ហូបអាហារ ខោទឹកនោម របស់លេង សៀវភៅ ហ្គេមសម្រាប់កូនរបស់អ្នក និងវត្ថុផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកត្រូវការ។
  - កូនរបស់អ្នកមិនអាចលេងជាមួយកុមារផ្សេងទៀតក្នុងអំឡុងពេលនេះបានទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចស្នើឲ្យគ្រួសារផ្សេងទៀតរៀបចំឲ្យកូនរបស់ពួកគេ "ជួប" តាមទូរសព្ទ ឬតាមអនឡាញ បើសិនជាកូនរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាឯកោ។

3. អ្វីដែលត្រូវធ្វើបើសិនជាកូនរបស់អ្នកមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ

មានកុមារមួយចំនួនតូចប៉ុណ្ណោះ ដែលនឹងត្រូវការការថែទាំនៅមន្ទីរពេទ្យសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ប្រៀបធៀបនឹងមនុស្សធំ 20% ដែលឈឺ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវដឹងថារោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរអាចមានសភាពបែបណា និងត្រូវ

មានផែនការរួចជាស្រេចបើសិនជាវាកើតឡើងចំពោះកូនរបស់អ្នក។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាវិធានមូលដ្ឋានដែល ត្រូវអនុវត្ត។ គ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នក អាចជួយអ្នកគិតគូរពីព័ត៌មានលម្អិតច្រើនទៀតអំពីអ្នកណាដែលត្រូវទូរសព្ទទៅ និងទីកន្លែងដែលត្រូវទៅ។

- កុមារដែលមានតម្រូវការថែទាំសុខភាពពិសេស និងកុមារដែលមានអាយុក្រោម 1 ឆ្នាំគឺមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ចូរទាក់ទងជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នក និងមានផែនការ បើសិនជារោគសញ្ញាកើតឡើងនៅលើទារក។
- ការប្រែប្រួលផ្សេងៗនានាទៅលើរូបរាងកាយ ឬអាកប្បកិរិយារបស់កុមារ គឺជាការព្រមាន។
- រោគសញ្ញាជាក់ស្តែងដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នមានដូចជា គ្រុនក្តៅខ្លាំង ការដកដង្ហើមខ្លីដែលកាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺន (អ្នកអាចឃើញទ្រូងរបស់កូនអ្នកពើង និងផត) ការភាន់ភាំង ឬការងងុយគេងភ្លាមៗ។ ទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នកភ្លាមៗ បើសិនជាអ្នកមើលឃើញរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ។
  - អ្នកប្រហែលជាអាចបន្តថែទាំកូនរបស់អ្នកនៅផ្ទះបាន ប៉ុន្តែវាជាការល្អបំផុតដែលត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ និងប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ។
- ទូរសព្ទទៅលេខ 911 បើសិនជាកូនរបស់អ្នកពិបាកដកដង្ហើម លែងអាចដើរ ឬនិយាយ ចាប់ផ្តើមប្រែជាពណ៌ខៀវ ឬមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត។ ប្រាប់អ្នកចុះមកពីអាយុរបស់កូនអ្នក ដើម្បីឲ្យពួកគេអាចបញ្ជូនរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាមួយនឹងបរិក្ខារដែលត្រឹមត្រូវ។ ចូរប្រាប់ឲ្យពួកគេដឹងថា កូនរបស់អ្នកមានជំងឺ COVID-19 ដើម្បីឲ្យ EMTs ដែលមកជួយ ពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនបានត្រឹមត្រូវ។

4. អ្វីដែលត្រូវធ្វើ បើសិនជាកូនរបស់អ្នកមានតម្រូវការថែទាំសុខភាពពិសេស

កុមារដែលមានតម្រូវការវេជ្ជសាស្ត្រសំខាន់

កុមារដែលមានតម្រូវការថែទាំសុខភាពពិសេស អាចនឹងមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ បើសិនជាពួកគេឆ្លងជំងឺ COVID-19។ ជាពិសេសបើសិនជាស្ថានភាពរបស់ពួកគេជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងមុខងារសួតចុះខ្សោយ ឬមុខងារប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ។ បើទោះបីជាស្ថានភាពមិនប៉ះពាល់ដល់ការដកដង្ហើម ឬភាពស៊ាំក៏ដោយ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ និងកត្តាផ្សេងទៀតទាក់ទងនឹងការថែទាំតម្រូវការសុខភាពពិសេសរបស់កុមារអាចធ្វើឲ្យការថែទាំជំងឺ COVID-19 កាន់តែលំបាក។

- ខាងក្រោមនេះ គឺជាវិធីដើម្បីជួយបញ្ឈប់ជំងឺ COVID-19 កុំឲ្យចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក៖
  - បើសិនជានរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែចេញក្រៅផ្ទះដើម្បីធ្វើការជាប្រចាំ ចូរព្យាយាមឲ្យពួកគេស្នាក់នៅកន្លែងផ្សេង។ បើសិនជាគ្រួសាររបស់អ្នកអាចធ្វើដូច្នេះបាន វាអាចកាត់បន្ថយឱកាសដែលសមាជិកគ្រួសាររូបនោះនាំជំងឺ COVID-19 ចូលមកក្នុងផ្ទះ។
    - បើសិនជាអ្នកមិនអាចធ្វើបាន សមាជិកគ្រួសាររូបនោះ គួរចាត់វិធានការណ៍បន្ថែមដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងមេរោគ។ មើល http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/Cle aningInfographic.pdf សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម។
  - នរណាម្នាក់ដែលចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដើម្បីថែទាំកូនរបស់អ្នក គួរមានការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម ជាពិសេសលាងដៃរបស់ពួកគេមុនពេលថែទាំកូនរបស់អ្នក។
  - ព្យាយាមបំបែកកូនរបស់អ្នកទៅក្នុងទីកន្លែងដាច់ដោយឡែក ដែលអាចត្រូវបានការពារពីការឆ្លងមេរោគ បើសិនជាមានមនុស្សចេញចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
  - ព្យាយាមដាក់កម្រិតការថែទាំរបស់កូនអ្នកត្រឹមអ្នកផ្តល់ការថែទាំក្នុងគ្រួសារមួយ។ ជននេះគួរជៀសវាងការចេញក្រៅផ្ទះនៅគ្រប់ពេលវេលា បើសិនជាអាចធ្វើបាន។ ពួកគេគួរមានការប្រុងប្រយ័ត្នខ្លាំងក្នុងការលាងដៃរបស់ពួកគេគ្រប់ពេលដែលពួកគេចូលក្នុងទីកន្លែងរបស់កូនអ្នក។
- ការត្រៀមខ្លួនជាមុន គឺជាការសំខាន់។ ចូរព្យាយាមស្វែងរកអ្នកផ្តល់ការថែទាំបម្រុង ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីថែទាំកូនរបស់អ្នក ហើយនឹងអាចថែទាំពួកគេ បើសិនជាអ្នកឈឺ។ ការធ្វើផែនការក៏នឹងជួយឲ្យអ្នក និងអ្នកដទៃថែទាំកូនរបស់អ្នកផងដែរ បើសិនជាកុមារឆ្លងមេរោគ។
  - ចូរប្រាកដថាអ្នកមានផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។ វាគួរមានព័ត៌មានលម្អិតអំពីស្ថានភាព និងប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្ររបស់កូនអ្នក ថ្នាំផ្សេងៗដែលពួកគេកំពុងលេប អាលែកហ្ស៊ីនិងការណែនាំឲ្យប្រុងប្រយ័ត្នផ្សេងទៀត បរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រនានាដែលកូនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់/ត្រូវការជាប្រចាំ និងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់គ្រូពេទ្យ និងអ្នកឯកទេសទាំងអស់របស់ពួកគេ។

- បើសិនជាកូនរបស់អ្នកពិតជាចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យបឋម និងអ្នកឯកទេសសំខាន់ៗរបស់ពួកគេភ្លាមៗ។
    - ខណៈពេលរង់ចាំដំណឹងពីគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ អ្នកគួរសន្មត់ថាកូនរបស់អ្នកមានជំងឺ COVID-19 និងអនុវត្តតាមការណែនាំនៅក្នុង ផ្នែកទី 1។
    - ដោយសារល័ក្ខខ័ណ្ឌសុខភាពរបស់កូនអ្នកមានលក្ខណៈពិសេស ចូរអនុវត្តតាមដំបូន្មានអ្នកឯកទេសរបស់កូនអ្នកពាក់ព័ន្ធនឹងជំហានបន្ទាប់ផ្សេងៗ។
    - បើសិនជាអ្នកត្រូវបានប្រាប់ឲ្យទៅការិយាល័យគ្រូពេទ្យ ឬមន្ទីរពេទ្យ ពួកគេនឹងប្រាប់អ្នកពីរបៀបធ្វើដំណើរប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការធ្វើឲ្យអ្នកដទៃប៉ះពាល់នឹងមេរោគនេះ។

កុមារដែលមានតម្រូវការផ្លូវចិត្ត អាកប្បកិរិយា ឬការលូតលាស់

បើសិនជាតម្រូវការពិសេសរបស់កូនអ្នកគឺផ្លូវចិត្ត អាកប្បកិរិយា ឬការលូតលាស់ បញ្ហាប្រឈមសំខាន់ជាងគេរបស់អ្នកប្រហែលជាមិនពាក់ព័ន្ធនឹងការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រឡើយ តែពាក់ព័ន្ធច្រើននឹងការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាដែលចាំបាច់សម្រាប់ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពនៃកុមារដែលមានជំងឺ COVID-19។

- បញ្ហាប្រឈមដំបូងរបស់អ្នក ប្រហែលជាការស្វែងយល់ថាកូនរបស់អ្នកឈឺ។ កុមារមួយចំនួនមានការលំបាកក្នុងការស្គាល់ពីអារម្មណ៍រាងកាយរបស់ពួកគេ។ កុមារផ្សេងទៀតប្រហែលជាមិនដឹងពីរបៀបពិពណ៌នាអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ឬមិនដឹងថាពួកគេមានអារម្មណ៍ថាឈឺតែម្តង។ ប្រសិនបើករណីនេះគឺត្រូវនឹងកូនរបស់អ្នក ចូរប្រាកដថាតាមដានសញ្ញានៃជំងឺ។
    - មើលទំព័រទី 2 សម្រាប់បញ្ជី រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19។ ចូរប្រាកដថាប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការដកដង្ហើមរហ័ស និងការខ្សោយថាមពល ឬការអសកម្មជាងធម្មតាសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។
    - ពិនិត្យរកមើលតម្រុយនៅក្នុងអាកប្បកិរិយារបស់កូនអ្នក។ ឧទាហរណ៍ ការមិនចង់បរិភោគអាហារដែលកូនរបស់អ្នកធ្លាប់ចូលចិត្ត អាចមានន័យថា ពួកគេឈឺបំពង់ក។
    - ការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នក ផ្អែកលើបទពិសោធន៍ពីមុនជាមួយកូនរបស់អ្នក នឹងមានសារៈសំខាន់ក្នុងការដឹងថាកូនរបស់អ្នកឈឺ និងរបៀបដែលវាកំពុងប៉ះពាល់ដល់ពួកគេ។
- នៅពេលដែលអ្នកបានរកឃើញរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ហើយបាននិយាយជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នក បញ្ហាប្រឈមបន្ទាប់គឺការរៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកដើម្បីការពារសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត ខណៈកូនរបស់អ្នកជាសះស្បើយ។
    - កូនរបស់អ្នកអាចនឹងបដិសេធមិនពាក់ម៉ាស់។ បើករណីនេះកើតឡើង ចូរលាងដៃរបស់ពួកគេ និងឲ្យពួកគេរក្សាគំលាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ ចូរចងចាំថា កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរពាក់ម៉ាស់ជាដាច់ខាត។ កុមារដែលមានអាយុ 2-8 ឆ្នាំអាចពាក់ម៉ាស់ដោយមានការគ្រប់គ្រងពីមនុស្សធំ ដរាបណាកុមារមិនមានបញ្ហាសុខភាពដែលប៉ះពាល់ដល់ការដកដង្ហើម។
        - ចូរពន្យល់ដល់ពួកគេថាជំងឺ COVID-19 គឺជាអ្វី និងហេតុអ្វីចាំបាច់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះតាមរបៀបមួយដែលពួកគេអាចយល់បាន។ មានរឿងសង្គមលើអនឡាញ ដែលអាចនឹងមានប្រយោជន៍ (សូមមើល ឧទាហរណ៍៖ https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19. pdf).
        - ផ្តល់ការណែនាំច្បាស់លាស់អំពីការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយានីមួយៗដែលចាំបាច់ដើម្បីការពារសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត។ ធនធានលើអនឡាញអាចជួយបាន ឬអ្នកអាចបង្កើតរឿងសង្គមរបស់អ្នកផ្ទាល់អំពីការលាងដៃ ការពាក់ម៉ាស់ ។ល។
- អនុវត្តតាមការណែនាំអំពី "របៀបថែទាំកុមារដែលមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល ឬមធ្យម" នៅក្នុងផ្នែកទី 2។ ចូរប្រាកដថាធ្វើការផ្លាស់ប្តូរតាមការចាំបាច់ ដើម្បីសម្រួលដល់តម្រូវការអាកប្បកិរិយា ឬលូតលាស់របស់កូនអ្នក។
    - ទែម៉ូម៉ែត្រដែលមិនបាច់ប៉ះ ប្រហែលជាមិនសុក្រិតដូចទែម៉ូម៉ែត្រផ្សេងទៀតឡើយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើវាទំនងជាមិនធ្វើឲ្យកូនរបស់អ្នកអន់ចិត្ត ចូរប្រើវា។ ការថើបនៅលើថ្ងាស ឬការដាក់ដៃស្ទាបលើផ្នែកខាងក្រោយនៃកញ្ចឹងកដើម្បីវិនិច្ឆ័យថាតើកូនរបស់អ្នកក្តៅខ្លួនឬក៏អត់ ក៏មានប្រសិទ្ធភាពដែរ បើសិនជានោះជាអ្វីដែលកូនរបស់អ្នកនឹងអនុញ្ញាត។
    - ស្វែងរកវិធីដើម្បីផ្តល់ថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់កូនរបស់អ្នក បើសិនជាពួកគេមិនព្រមលេបថ្នាំគ្រាប់ ឬមិនផឹកថ្នាំទឹក។ ព្យាយាមកិនថ្នាំដាក់ក្នុងម្ហូបអាហារ ឬប្រើថ្នាំសុល។
- កំណត់កាលវិភាគសម្រាប់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យកូនរបស់អ្នកមានរចនាសម្ព័ន្ធ និងទម្លាប់នៅពេលដែលពួកគេជាសះស្បើយ។ វាអាចជួយឲ្យកូនរបស់អ្នកសម្របខ្លួនទៅតាមវិធានការណ៍បង្ការ និងការថែទាំ

វេជ្ជសាស្ត្រ បើសិនជាពួកគេដឹងថាសកម្មភាពទាំងនេះដែលដាក់បញ្ចូលក្នុងរយៈពេលមួយថ្ងៃ ក៏មានអ្វីដែលពួកគេចូលចិត្តផងដែរនោះ។

សម្រាប់ឪពុកម្តាយទាំងអស់ដែលថែទាំកុមារដែលមានជំងឺ COVID-19 សូមកុំភ្លេចថែទាំខ្លួនអ្នក។ នេះមានន័យថា ការពាក់ម៉ាស់ ការប្រើស្រោមដៃតាមការចាំបាច់ ការរក្សាគំលាតសង្គមនៅគ្រប់ពេលដែលអ្នកអាចធ្វើបាន នៅពេលអ្នកថែទាំកូនរបស់អ្នក។ វាក៏មានន័យថាការមានសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតដើម្បីទទួលបន្ទុកកិច្ចការក្នុងគ្រួសារ ការស្នើឲ្យមិត្តភក្តិ ឬអ្នកជិតខាងយកគ្រឿងទេសឲ្យអ្នក និងការរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសាររបស់អ្នកតាមទូរសព្ទ ឬអ៊ីនធឺណិត។

ការដោះស្រាយភាពតានតឹង

គេហទំព័រជំងឺ COVID-19 របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី Los Angeles និងគេហទំព័រ 211LA 211la.org/resources/subcategory/mental-health មានធនធានក្នុងតំបន់ដើម្បីជួយជាមួយការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព។ ប្រជាពលរដ្ឋក្នុងខោនធី LA ក៏អាចចូលប្រើ Headspace Plus ដោយសេរីផងដែរ។ នេះគឺជាកម្រងធនធាននៃការចម្រើនស្មារតី និងការសមាធិជាភាសាអង់គ្លេស និងភាសាអេស្ប៉ាញ។ វាក៏មានចលនា និងលំហាត់ប្រាណដំណេកដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ការភ័យខ្លាច និងការថប់បារម្ភដែលទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19។ ការណែនាំ និងធនធានក៏មាននៅលើគេហទំព័រ ការដោះស្រាយភាពតានតឹង របស់CDCផងដែរ។

បើសិនជាអ្នកចង់និយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬខ្សែទូរសព្ទជំនួយរបស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ 1-800-854-7771។ លេខនេះអាចទាក់ទងបាន 24/7។ អ្នកក៏អាចផ្ញើសារជាអក្សរ "LA" ទៅកាន់លេខ 74174 ផងដែរ។

ធនធានមានប្រយោជន៍ច្រើនទៀត

- ចូលទៅកាន់ http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm សម្រាប់បញ្ជីកម្មវិធីដែលផ្តល់ជំនួយចាប់ពីចំណីអាហារ បណ្ណាល័យដល់ខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។ អ្នកក៏អាចស្វែងរកសេវាកម្ម និងធនធាននានាដោយទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬចូលទៅកាន់ https://www.211la.org/ ផងដែរ
- ចូលទៅកាន់ http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/ សម្រាប់ការណែនាំទាក់ទងនឹងការបង្ការ និងការថែទាំជំងឺ COVID-19។ ការណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់របាំងមុខ ក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរ និងអាចរកបាននៅ http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf។