

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## ការណែនាំសម្រាប់ បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ

### បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ

10/26/20៖ បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីរោគសញ្ញា បានផ្លាស់ប្តូររយៈពេលដែលត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកបើសិនជាឆ្លងជំងឺ COVID-19 បានបន្ថែមពីតំបន់មានអំពើការដោះស្រាយភាពគ្មានគីង។

ការណែនាំនេះគឺសម្រាប់មនុស្សដែលមានពិការភាព ឬបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃធ្ងន់ធ្ងរ ក៏ដូចជាសមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់ពួកគេ។ វាផ្តល់ជូនព័ត៌មានដែលនឹងជួយអ្នកចៀសវាងពីការឆ្លងជំងឺ និងជួយយើងគ្រប់គ្នាដើម្បីពន្លឺការរក្សាភាពនៃការជំងឺ COVID-19 នៅក្នុង Los Angeles County។

មនុស្សដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 អាចមានរោគសញ្ញាខុសៗគ្នា - មានមនុស្សមួយចំនួនដែលមិនមានរោគសញ្ញា មានមនុស្សមួយចំនួនទៀតដែលមានរោគសញ្ញាដូចជាជំងឺផ្តាសាយ ឬក្រិនផ្តាសាយធំ និងខ្លះទៀតមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងត្រូវតែទៅមន្ទីរពេទ្យ។ នៅកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ការកើតជំងឺ COVID-19 អាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន។ ខណៈដែលកម្រិតនៃរោគសញ្ញាមានភាពខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងជំងឺបេះដូង សួត និងតម្រងនោម ក៏ដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ព្រមទាំងមុខងារភាពស្តាំចុះខ្សោយ គឺមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ បើសិនជាពួកគេឆ្លងជំងឺនេះ។ មនុស្សដែលមានពិការភាពដែលប៉ះពាល់ដល់មុខងារសួត ក៏អាចមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ផងដែរ។

### ការការពារបុគ្គល និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំនៅផ្ទះ

ទាំងនេះគឺជាជំហានមួយចំនួន ដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺ ឬចាត់ចែងការថែទាំរបស់អ្នកនៅផ្ទះ បើសិនជាអ្នកមានសញ្ញានៃជំងឺ ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ អ្នកអាចធ្វើការជាមួយអភិវឌ្ឍន៍របស់អ្នក ឬសមាជិកគ្រួសារដើម្បីធ្វើសកម្មភាពតាមជំហានទាំងនេះ។

1. ជាដំបូងបំផុត គិតស្ថិតនៅផ្ទះ! វិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនពីការឆ្លងជំងឺ គឺត្រូវកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលអាចមានមេរោគ និងជាមួយទឹកនៃផ្ទះដែលអាចមានវត្តមានមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគ។
  - បើសិនជាមិនមានវិធីដើម្បីចៀសវាងការចេញក្រៅ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថារក្សាកំលាំងកម្លាំងមួយភ្លែតរវាងអ្នកនិងអ្នកដទៃ។ ស្ថិតនៅឱ្យឆ្ងាយពីជនណាម្នាក់ដែលបង្ហាញសញ្ញាថា ដូចជាក្អក ឬក្អកណ្តាស់។ មេរោគនេះត្រូវបានគេជឿថាឆ្លងជាចម្បងតាមការប៉ះពាល់រវាងមនុស្សនិងមនុស្សក្នុងអំឡុងពេលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនិងតាមរយៈដណក់ទឹកផ្លូវដង្ហើម នៅពេលមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគក្អក ឬក្អកណ្តាស់។
  - យកទឹកអនាម័យលាងដៃតាមខ្លួន និងប្រើវាឱ្យបានញឹកញាប់ ខណៈពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ។ ការប៉ះពាល់ផ្ទៃ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើនោះ និងបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់អ្នក អាចនឹងធ្វើឱ្យឆ្លងជំងឺ COVID-19។ បើសិនជាអ្នកប៉ះផ្ទៃណាមួយ ខណៈពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ ចូរព្យាយាមរកកន្លែងលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឱ្យបានម្តងរៀងរាល់ពេល។ បើសិនជាអ្នកមិនអាចធ្វើដូច្នោះទេ ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃ។ ចៀសវាងការប៉ះមុខរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ។ ចូរចងចាំជានិច្ចថា អ្នកកុំតែប៉ះមុខរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីលាងដៃរបស់អ្នករួចប៉ុណ្ណោះ។
2. ទីពីរ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានរបស់គ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការសុខភាពដែលកំពុងមាន។ ទាំងនេះគឺជារបស់របរដែលអ្នកត្រូវការគ្រប់ពេលវេលា ប៉ុន្តែវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានវានៅពេលនេះ។
  - ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានគម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្ទាល់ខ្លួន (Personal Emergency Plan)។ អ្នកអាចស្វែងរកទម្រង់ឯកសារ ដែលត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ឬពិការភាពពីភ្នាក់ងារសុខភាព និងសេវាកម្មមនុស្សរបស់រដ្ឋ California (California Health and Human Services Agency) នៅ [គម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់មនុស្សដែលមានតម្រូវការចូលប្រើ និងមុខងារ \(Personal Emergency Plan for People with Access and Functional Needs\)](#)។ គម្រោងនឹងជួយឱ្យអ្នកទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការ បើសិនជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាប្រចាំរបស់អ្នកឈឺ ឬត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះដើម្បីថែទាំសមាជិកគ្រួសារ។ វាក៏នឹងជួយផងដែរ បើសិនជាអ្នកឈឺដោយសារមេរោគ ឬជួបបញ្ហាសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្សេងទៀត។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថារក្សាវាឱ្យទាន់សម័យជាមួយនឹងព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នអំពី៖



# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## ការណែនាំសម្រាប់ បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ

- របៀបទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកទាំងអស់ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងអ្នកឯកទេស និងគ្រូពេទ្យ និងគំណ 24/7 ទាំងឡាយដែលបានផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកត្រូវការការថែទាំក្នុងករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់
- ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់ឱសថស្ថានដែលអ្នកប្រើប្រាស់
- សេវាកម្មផ្សេងទៀតដែលអ្នកពឹងផ្អែក ដូចជាកម្មវិធីផ្តល់ចំណីអាហារ អ្នកសម្របសម្រួលការថែទាំ ឬសេវាកម្មថែទាំសុខភាពតាមទូរសព្ទ។

- ធ្វើការរៀបចំដើម្បីទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការពីសេវាកម្មវេជ្ជសាស្ត្រក្រៅផ្ទះ (out-of-home) សំខាន់ៗនានា ដូចជាការប្រោះឈាម (dialysis) ការព្យាបាលឈាម (infusion) ការព្យាបាលឈាម ឬមជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលជំងឺដោយប្រើជាតិគីមី (chemotherapy center)។ បើសិនជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវចេញក្រៅដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មទាំងនេះ ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានគម្រោងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ដែលអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកទៅដល់ទីនោះដោយមិនមានហានិភ័យ (risk) ប៉ះពាល់បន្ថែម។ បើសិនជាអ្នកនឹងប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ចូរចៀសវាងទៅនៅម៉ោងរល អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីវេយន្តក្រុងនិងរថភ្លើងរបស់ Los Angeles ក្នុងអំឡុងការផ្ទះជំងឺ COVID-19 នៅ [/https://www.metro.net](https://www.metro.net)។ ធនធានដ៏ល្អសម្រាប់ជំនួយមធ្យោបាយធ្វើដំណើរគឺនៅក្នុងកម្មវិធី Access របស់ខោនធី [https://accessla.org/riding\\_access/overview.html#](https://accessla.org/riding_access/overview.html#)។

- រក្សាបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រដែលធន់ឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ។ ធ្វើឲ្យប្រាកដថាបរិក្ខារទាំងអស់ស្ថិតក្នុងសភាពដំណើរការធម្មតា និងបានប្រើដូចបានណែនាំនៅក្នុងការណែនាំរបស់ផលិតផល។ ដឹងពីកន្លែងដែលត្រូវទូរសព្ទទៅ បើសិនជាបរិក្ខារមានបញ្ហា។ ដូចគ្នានេះដែរ ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានការផ្គត់ផ្គង់វេជ្ជសាស្ត្រមិនធន់ (non-durable) គ្រប់គ្រាន់។

3. ខណៈពេលអ្នកនៅផ្ទះ ចូរដាក់កម្រិតការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សក្រៅពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ បើអាចធ្វើបាន សូម្បីសមាជិកគ្រួសារក៏ត្រូវរក្សាកំលាត 6 ហ្វីតផងដែរ ហើយអ្នកគួរចៀសវាងការប្រើប្រាស់របស់របររួមគ្នា ដូចជាទូរសព្ទដៃ កេឡេទូរទស្សន៍ ប្រដាប់ប្រដារញ្ជាំអាហារ ឬវត្ថុក្នុងផ្ទះបាយ ឬរបស់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះផ្សេងទៀត។ គួរចៀសវាងការប៉ះពាល់ក្នុងតាក់ភ្លើង ដៃទ្វារ ទ្វារខ្នាតប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ និងផ្ទៃក្នុងផ្ទះផ្សេងទៀតដែលត្រូវបានប៉ះដោយអ្នកដទៃផងដែរ។ លាងដៃរបស់អ្នក ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ផ្សេងៗជាមួយផ្ទៃដែលប្រើរួមគ្នា។

4. បើសិនជាអ្នកមានអ្នកផ្តល់ការថែទាំម្នាក់ឬច្រើននាក់នេះ ដើម្បីជួយកិច្ចការផ្ទះ ឬជួយជាមួយការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ពួកគេត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នបំផុតដើម្បីកុំឲ្យនាំយកមេរោគកូរ៉ូណាផ្ទះរបស់អ្នក។ នោះមានន័យថា ពួកគេត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នពីសុខភាពរបស់ពួកគេផ្ទាល់។ បើសិនជាពួកគេមានរោគសញ្ញានៃជំងឺណាមួយ និងបើសិនជាអ្នកមានអ្នកផ្តល់ការថែទាំផ្សេង ពួកគេគួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ។

ទោះបីជាពួកគេមិនបញ្ហាសញ្ញានៃជំងឺណាមួយក៏ដោយ អ្នកផ្តល់ការថែទាំគួរតែពាក់ស្រោមដៃ និងម៉ាស់ដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាននៅគ្រប់ពេលវេលា នៅពេលដែលការងាររបស់ពួកគេតម្រូវឲ្យមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក។ អ្នកទាំងពីរគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការជួតសម្លាត់ផ្ទៃដែលអ្នកទាំងពីរប៉ះពាល់។ ចូរប្រើទឹកសម្អាតក្នុងផ្ទះ និងសារធាតុសម្អាតមេរោគប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA ដែលសមស្របសម្រាប់ផ្ទៃដោយអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាក។ ស្លាកមានផ្ទុកការណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់របស់ផលិតផលសម្អាតដោយរាប់បញ្ចូលទាំងរបៀបប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រើប្រាស់ផលិតផល ដូចជាការពាក់ស្រោមដៃ និងធ្វើឲ្យប្រាកដថាមានខ្យល់ចេញចូលល្អនៅពេលប្រើប្រាស់។ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈបានចុះផ្សាយគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការសម្អាតផ្ទះ ដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់បាន។

5. រៀបចំឲ្យដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារទៅផ្ទះរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នក ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវទៅទិញភ្នំនោះ។ សង្វាក់ហាងលក់គ្រឿងទេសមួយចំនួន មានសេវាកម្មដឹកជញ្ជូន ហើយភោជនីយដ្ឋានជាច្រើនដែលជាធម្មតាមិនធ្វើការដឹកជញ្ជូន ឥឡូវនេះមានផ្តល់សេវាកម្មនេះហើយ។ បើសិនជាអ្នកមានអាយុលើ 60 ឆ្នាំ ឬមានសមត្ថភាពដើរហើរមានកម្រិត អ្នកក៏អាចមានសិទ្ធិទទួលបានម្ហូបអាហារដឹកជញ្ជូនដល់ផ្ទះពី Meals on Wheels ផងដែរ (មើល [Meals on Wheels](#)) ឬភ្នាក់ងារក្នុងតំបន់សម្រាប់ជនចាស់ជររបស់ Los Angeles County (មើលសេវាកម្មសម្រាប់ជនចាស់ជរ ([Aging Services](#)) របស់ LA County)។

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## ការណែនាំសម្រាប់ បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ

ធ្វើឱ្យប្រាកដថា នរណាម្នាក់ដែលយកការដឹកជញ្ជូនមកដល់ផ្ទះរបស់អ្នកទុកវត្តនៅខាងក្រៅមាត់ទ្វាររបស់អ្នក ដើម្បីចៀសវាងការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ ទល់មុខគ្នា។ វាងាយស្រួលធ្វើ បើសិនជាអ្នករៀបចំការបង់ប្រាក់តាម អនឡាញសម្រាប់ឥវ៉ាន់ដែលកំពុងត្រូវបានដឹកជញ្ជូន។

បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការកាន់ម្ហូបអាហារ ឬវត្ថុដែលបានដឹកជញ្ជូនផ្សេងទៀត ចូរស្នើឱ្យមនុស្សដែល ដឹកជញ្ជូនផ្តល់ពេលវេលាដល់អ្នកដើម្បីថយចេញ ខណៈពេលពួកគេលើករបស់ចូល និងរក្សាកំលាតប្រាំមួយហ្វីត ពីពួកគេ ខណៈពេលដែលពួកគេស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាសម្អាតផ្ទៃណាមួយ ដែលពួកគេបានប៉ះនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីពួកគេចាកចេញទៅ។ និងរក្សាការចូលនេះឱ្យមានរយៈពេលខ្លី។

### បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញាដែលអាចបណ្តាលមកពីជំងឺ COVID-19

- រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អាចរាប់បញ្ចូលរោគសញ្ញាមួយឬច្រើនក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាខាងក្រោម៖ ក្រិនក្តៅ ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម ក្រិនរងា ហេរហាត់អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺខ្នង ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក រមួលពោះ ឬក្អកចង្ហោរ រាករូស តឹងច្រមុះឬហឿនស្បែក ឬលែងដឹងរសជាតិឬក្លិន។ បញ្ជីរោគសញ្ញានេះគឺមិនពេញ លេញឡើយ។
- បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញាដែលអាចបណ្តាលមកពីជំងឺ COVID-19 អ្នកគួរស្ថិតនៅផ្ទះ និងទូរសព្ទទៅអ្នក ផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីតម្រូវការដើម្បីធ្វើតេស្ត និងការនៅដាច់ដោយឡែក។ បើសិនជាអ្នក មានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល អ្នកគួរតែអោយស្ថិតនៅផ្ទះ និងជាសះស្បើយឡើងវិញនៅផ្ទះបាន។ កុំទៅការិយាល័យ គ្រូពេទ្យដោយមិនបានទូរសព្ទទៅជាមុន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)។
- បើសិនជាអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ចូរកត់សម្គាល់ថាគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការថែទាំនៅផ្ទះ អាចចាំបាច់ត្រូវ កែប្រែដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការរបស់អ្នក។ គោលការណ៍ណែនាំស្តង់ដារគឺ៖
  - សម្រាក ជីកសារធាតុរាវ គ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាដោយប្រើថ្នាំដែលអាចទិញបានដោយមិនបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា សមស្រប។ ប្រឹក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីជំហានផ្សេងទៀតណាមួយ ដែលមានសារៈសំខាន់ដើម្បីឱ្យអ្នក អាចគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ខណៈពេលកំពុងដោះស្រាយជាមួយតម្រូវការសុខភាព ដែលកំពុងមានរបស់អ្នក។
  - ជាទូទៅ បុគ្គលដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានតម្រូវឱ្យស្ថិតនៅដាច់ពីគេ (នៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្ស ផ្សេងទៀត) នៅផ្ទះយ៉ាងតិចបំផុត 10 ថ្ងៃ និង 1 ថ្ងៃ (24 ម៉ោង) បន្ទាប់ពីលែងមានអាការៈក្រិនក្តៅ (ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ឈប់កម្តៅ) ហើយរោគសញ្ញា (ឧ. ក្អក និងដកដង្ហើមខ្លី) បានធ្ងន់ស្បើយ។ សម្រាប់ព័ត៌មាន បន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)។
- បើសិនជារោគសញ្ញារបស់អ្នកមានភាពធ្ងន់ធ្ងរទៅ ខណៈពេលអ្នកនៅផ្ទះ ឧទាហរណ៍បើសិនជាការដកដង្ហើមខ្លីរបស់ អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ ឬអ្នកមានអារម្មណ៍ថាតឹងទ្រូង ឬមានការភាន់ភាំង ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ វាប្រហែលជាសមស្របដើម្បីឱ្យអ្នកទទួលបានការថែទាំនៅមន្ទីរពេទ្យ។ បើសិនជានោះគឺជាករណីចាំបាច់ គ្រូពេទ្យ ឬសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកអាចទូរសព្ទទៅលេខ 911 ដើម្បីរៀបចំការដឹកជញ្ជូនតាមរថយន្ត សង្គ្រោះបន្ទាន់។

បើសិនជាអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម មានអារម្មណ៍ថាចុក ឬមានសម្ពាធក្នុងទ្រូងរបស់អ្នក បបូរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ ឬកំពុងចាប់ផ្តើមមានការភាន់ភាំង ឬពិបាកក្នុងការដាស់ឱ្យភ្ញាក់ ចូរទូរសព្ទទៅ លេខ 911 ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាមៗ។

### បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់ពួកគេ នៅក្នុងទឹកនៃផ្ទះដែលមានបុគ្គលិកបម្រើការ

គោលការណ៍ដែលបានពិភាក្សាខាងលើក៏អនុវត្តទៅលើទឹកនៃផ្ទះដែលមានបុគ្គលិកបម្រើការផងដែរ។ ការថែទាំ គួរត្រូវបានរៀបចំដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) របស់អ្នកជាអប្បបរមាតាមរយៈការរក្សាកំលាតសង្គម និងការ គ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ DPH មានការណែនាំយ៉ាងពិស្តារសម្រាប់មនុស្សដែលរៀបចំកម្មវិធី រស់នៅជាក្រុមគ្រប់ប្រភេទ (មើល [ការណែនាំសម្រាប់ទឹកនៃផ្ទះប្រមូលផ្តុំរបស់ DPH](#)) និង [ការណែនាំសម្រាប់ទឹកនៃផ្ទះថែទាំ ជំនាញ](#)) ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែដឹងពីគោលការណ៍ណែនាំ ដូច្នេះអ្នកអាចធ្វើឱ្យប្រាកដថាអនុវត្តតាមគោលការណ៍ទាំងនោះ។



# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

ការណែនាំសម្រាប់ បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ

## ស្គាល់ពីកន្លែងដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវដឹងពីទីកន្លែងដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានពិតអំពីរបៀបបទប្បញ្ញត្តិការឆ្លងជំងឺ COVID-19 និងថែទាំខ្លួនអ្នកបើសិនជាអ្នកឈឺ។ សម្រាប់គោលការណ៍ណែនាំពេញលេញអំពីការគ្រប់គ្រងទីកន្លែងរស់នៅរួមគ្នា ដោយសុវត្ថិភាព និងគោលការណ៍ណែនាំផ្សេងៗទៀត សន្លឹកឯកសារការពិត ចូរចូលទៅកាន់គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណារបស់ Department of Public Health: [ទំព័រព័ត៌មានអំពីមេរោគកូរ៉ូណារបស់ DPH](#)។

## ការដោះស្រាយភាពតានតឹង

បើសិនជាការព្រួយបារម្ភអំពីជំងឺ ឬការនៅដាច់ដោយឡែកដែលចាំបាច់ដើម្បីទប់ស្កាត់ការកើតជំងឺ កំពុងធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកចិត្ត ជំនួយគឺមានពីនាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី Los Angeles (DMH)។ [គេហទំព័រ COVID-19](#) របស់ DMH និង 211LA ផ្តល់ជូនធនធានក្នុងតំបន់ដើម្បី ដោះស្រាយតម្រូវការ និងក្តីកង្វល់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព។ ការណែនាំ និងធនធានក៏មាននៅលើគេហទំព័រ [ការដោះស្រាយភាពតានតឹង](#) ផងដែរ។

បើសិនជាអ្នកចង់និយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬខ្សែទូរសព្ទជំនួយ 24/7 របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ 1-800-854-7771។

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

