

# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ

### បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ

12/30/20៖ បានបន្ថែមធនធានសម្រាប់ការដោះស្រាយភាពតានតឹង និងការទទួលបានជំនួយ។  
11/30/20៖ ការប្រមូលផ្តុំជាមួយបុគ្គលនៅក្រៅគ្រួសាររបស់អ្នក ត្រូវបានហាមឃាត់។

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ព្រមានថាជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 (COVID-19) រាតត្បាតយ៉ាងទូលំទូលាយនៅក្នុងខោនធីទាំងមូល និងស្នើឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាចូលរួមចំណែករបស់ខ្លួនដើម្បីការពារខ្លួនពួកគេ និងសហគមន៍របស់យើង។ យើងសូមលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកជ្រាបព័ត៌មាន និងត្រៀមខ្លួនជាមួយផែនការគ្រួសារដើម្បីជួយការពារសុខភាពរបស់អ្នក និងគ្រប់គ្រងការរាតត្បាតរបស់ជំងឺ COVID-19។ ទាំងនេះ គឺជាគោលការណ៍គ្រឹះដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវដឹង និងធ្វើ។

### ដឹងពីការពិតអំពីការរាតត្បាតរបស់ជំងឺ COVID-19

វាឆ្លងទៅអ្នកដទៃពីមនុស្សឈឺតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើងតាមរយៈការក្អក ការកណ្តាស់ និងការនិយាយ
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំមនុស្សឈឺ

មនុស្សប្រមាណ 1/3 ក្នុងចំណោមអ្នកដែលឆ្លងជំងឺ COVID-19 មិនចេញរោគសញ្ញាណាមួយឡើយ ប៉ុន្តែនៅតែអាចចម្លងមេរោគនេះបានដដែល។ នោះមានន័យថា អ្នកត្រូវតែចាត់ទុកមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលអ្នកជួបដូចជាពួកគេបានឆ្លងមេរោគ និងអាចចម្លងមេរោគនោះទៅអ្នកបាន។ វាក៏មានន័យថា អ្នកប្រហែលជាបានឆ្លងមេរោគ តែមិនបានដឹងខ្លួន។ ជំងឺ COVID-19 ក៏អាចឆ្លងតាមរយៈការប៉ះផ្ទៃ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើនោះ ហើយបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកផងដែរ ប៉ុន្តែវាមិនត្រូវបានគេគិតថាជាវិធីចម្លងដែលមេរោគនេះឆ្លងឡើយ។

### ស្គាល់ពីរោគសញ្ញារបស់ជំងឺ COVID-19

មនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 នឹងចេញរោគសញ្ញា បានរាយការណ៍ពីជំងឺជាច្រើនរាប់ចាប់ពីរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលរហូតដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចតម្រូវឱ្យសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬស្នើឱ្យឈានដល់ការស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។ រោគសញ្ញាមានដូចជា៖

- គ្រុនក្តៅ
- ក្អក
- ដកដង្ហើមខ្លី/ពិបាកដកដង្ហើម
- ហឺតហឺតអស់កម្លាំង
- គ្រុនរងា
- គឺងច្រមុះ ឬហឺរសម្លេង
- ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺខ្នងប្រាណ
- ឈឺក្បាល
- ឈឺបំពង់ក
- រមួលពោះ ឬក្អកចង្កោរ
- រាករូស
- លែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិន

### រក្សាសុវត្ថិភាព៖ ចៀសវាងការប្រមូលផ្តុំ

ចាប់ពីថ្ងៃទី 18 ខែធ្នូឆ្នាំ 2020 ការប្រមូលផ្តុំឯកជន និងសាធារណៈជាមួយបុគ្គលដែលមិនស្ថិតនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ត្រូវបានហាមឃាត់ (ជាមួយករណីលើកលែងសម្រាប់សេវាកម្មផ្នែកលើជំនឿ ឬការបាតុកម្ម)។ ការប្រមូលផ្តុំឯកជនជាមួយមនុស្សមកពីគ្រួសារខុសគ្នាឬឆ្លើសហានិភ័យ (risk) នៃការចម្លងជំងឺ COVID-19។ អាស្រ័យហេតុនេះ ការប្រមូលផ្តុំជាមួយមនុស្សដែលមិនស្ថិតនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ត្រូវបានហាមឃាត់ជាបណ្តោះអាសន្ន។ អ្នកអាចស្វែងយល់ពីអ្វីដែលត្រូវបាននិងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅពេលវេលាណាមួយដោយចូលទៅកាន់៖ [បើកនៅក្នុងឧទាហរណ៍ LAC](#)។

### អនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

ដើម្បីបញ្ឈប់ជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ (ក៏ត្រូវបានស្គាល់ថាជាការរក្សាគម្លាតសង្គមផងដែរ)។ នេះមានន័យថា ការរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតរាងកាយមានដូចជា៖

- ព្យាយាមរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីមនុស្សនៅក្រៅគ្រួសាររបស់អ្នកនៅគ្រប់ពេលវេលា។

# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ

- ស្ថិតនៅផ្ទះឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន! ចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកសម្រាប់តែសកម្មភាពចាំបាច់ ដូចជាការទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬទៅកាន់ហាងលក់គ្រឿងទេសប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកជាបុគ្គលិកសំខាន់ និងមិនអាចធ្វើការពីផ្ទះបាន ចូរទៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ប៉ុន្តែចូរអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ ខណៈពេលដែលអ្នកនៅទីនោះ។
- ពិភាក្សាជាមួយនិយោជករបស់អ្នកអំពីជម្រើសដើម្បីធ្វើការពីផ្ទះ។
- ចៀសវាងទីកន្លែងនានាដែលមានមនុស្សច្រើននៅជុំគ្នា (មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ហាង ផ្លូវដែលមានមនុស្សកកកុញ)។
- បើសិនជាអ្នកត្រូវការការថែទាំ ចូរទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យ ឬពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើពួកគេផ្តល់ជូនការថែទាំតាមទូរសព្ទ ឬដំបូន្មានតាមទូរសព្ទឬក៏អត់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បើសិនជាអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសារ ដល់ពេលត្រូវទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ ចូរទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកដើម្បីកំណត់ពេលណាត់ជួប។ បើសិនជាអ្នកត្រូវការការថែទាំបន្ទាន់ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 911។
- លុបចោលការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់ទាំងអស់ រួមទាំងការធ្វើដំណើរសម្រាប់វិស្វកម្មកាល ទេសចរណ៍ ឬការលំហែកាយ។
- ចៀសវាងការប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ប្រសិនបើអាច។
- ចៀសវាងការប៉ះពាល់រាងកាយណាមួយជាមួយមនុស្សក្រៅពីសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក។ វិវេកវិធីស្វាគមន៍បុគ្គលក្រៅគ្រួសាររបស់អ្នកដែលមិនតម្រូវឲ្យអ្នកស្ថិតនៅជិតជាង 6 ហ្វីត។

### ចៀសវាងការរីករាលដាល

- ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខគ្រប់ពេលវេលា នៅពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ និងនៅជិតអ្នកដទៃ។ ធ្វើឲ្យប្រាកដថាវាគ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក មើល [ការណែនាំសម្រាប់ក្រណាត់បាំងមុខ](#) របស់ Public Health សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
  - ទារកមិនគួរពាក់បាំងមុខឡើយ ប៉ុន្តែកុមារដែលមានអាយុពី 2 ដល់ 8 ឆ្នាំគួរប្រើក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់មនុស្សធំ។
  - នរណាម្នាក់ដែលត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ខ្លួនថាពួកគេមិនគួរពាក់បាំងមុខ គួរពាក់សន្ទះបាំងមុខដែលមានក្រណាត់គ្របនៅតែមខាងក្រោមជំនួសវិញ ដើម្បីអនុលោមតាមបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ ដរាបណាលក្ខខណ្ឌសុខភាពរបស់ពួកគេអនុញ្ញាត។ យកលក្ខណៈប្រើក្រណាត់គ្របដែលមានទម្រង់រឹងតឹងនៅខាងក្រោមចង្កា។
  - ម៉ាស់ដែលមានវ៉ាល់តែមួយផ្លូវគឺមិនគួរប្រើឡើយ។
- បង្រៀនគ្រួសាររបស់អ្នកអំពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើសកម្មភាពបង្ការការឆ្លងជំងឺនៅផ្ទះ៖
  - លាងសម្អាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់ និងឲ្យបានសព្វល្អ។ ប្រើសាប៊ូ និងទឹកឲ្យបានរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% ឲ្យបានរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។
  - កុំប្រើរបស់ដូចជាប្រដាប់ប្រដារញ្ជុំអាហារ ពែង ចំណីអាហារ ឬកេសជួររួមគ្នា។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគរាល់វត្ថុ និងវត្ថុដែលបានប៉ះពាក់ញាប់ជាប្រចាំ ដូចជាដៃទ្វារ បង្កាន់ដៃ ផ្ទៃធ្វើការ របស់ក្មេងលេង គេឡេបញ្ជា ក្បាលម្តូលរ៉ូប៊ីណេ និងទូរសព្ទ។ ប្រើទឹកសម្អាតធម្មតា និងអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាក។
  - សម្អាតផ្ទៃ និងវត្ថុដើម្បីកម្ទាត់ចូលដែលអាចមើលឃើញ និងសម្លាប់មេរោគ។
  - អនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាកផលិតផល ដូចជាការពាក់ស្រោមដៃ និងការមានខ្យល់ចេញចូលល្អ។ ប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះ និងសារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) ដែលសមស្របសម្រាប់ផ្ទះ។
  - ដើម្បីមើលថាតើផលិតផលនេះមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងមេរោគឬក៏អត់ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 1-800 នៅលើស្លាក ឬចូលទៅកាន់ [www.epa.gov](http://www.epa.gov)។
  - សូលុយស្យុងធ្វើឲ្យស (Bleach) ក៏អាចត្រូវបានប្រើជាសារធាតុសម្លាប់មេរោគផងដែរ - លាយ bleach ចំនួន 4 ស្លាបត្រាកាហ្វេជាមួយទឹក 1 ក្លាត (4 ពែង) ឬសម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ច្រើនជាងនេះ ចូរដាក់ bleach ចំនួន 1/3 ពែងទៅក្នុងទឹក 1 ហ្គាឡុង (16 ពែង)។



# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ

- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ចូរមើលការណែនាំសុខភាពសាធារណៈ: [ការបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺផ្លូវដង្ហើមនៅតាមផ្ទះ: \(Preventing the Spread of Respiratory Illness in the Home\)](#)<sup>១</sup>

### ការទទួលម្ហូបអាហារ និងរបស់ចាំបាច់ផ្សេងៗទៀត

- មានសមាជិកម្នាក់ក្នុងគ្រួសារដើម្បីទៅទិញទំនិញ។ ទៅនៅពេលវាមិនសូវរលប់ផុត ហើយស្លុកទុកនូវគ្រឿងចាំបាច់នានា ដូច្នេះអ្នកមិនចាំបាច់ចេញទៅខាងក្រៅញឹកញាប់។ ខណៈពេលដែលអ្នកស្ថិតនៅក្នុងហាង ចូររក្សាកំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃទៀតបានច្រើនបំផុតតាមដែលអ្នកអាច។
- ប្រើប្រាស់សេវាកម្មដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារ ការបើកចូល ឬការយកទៅបរិភោគខាងក្រៅសម្រាប់គោលដៅដ៏ងាយ និងហាងលក់គ្រឿងទេសជាច្រើន។ ធ្វើឲ្យប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលពាក់ព័ន្ធ កំពុងពាក់ម៉ាស់ និងអនុវត្តការរក្សាកំលាតរាងកាយ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកបញ្ជាទិញអ្វីមួយសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ចូរបង់ប្រាក់ និងផ្តល់ប្រាក់ជំហតាមអេឡិចត្រូនិកហើយស្នើសុំឲ្យទុកទំនិញនៅខាងក្រៅទ្វាររបស់លោកអ្នក។ យកអាហារចេញពីកញ្ចប់ និងប្រអប់ដឹកជញ្ជូននោះ ហើយបោះកញ្ចប់ចោល។ លាងដៃរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីចាក់ចែងកញ្ចប់ចោលនោះ។
- បើសិនជាអ្នកមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពីការកើតជំងឺ COVID-19 ដោយសាររយៈ ឬលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ ចូរស្នើសុំឲ្យយកម្ហូបអាហារ សម្ភារវេជ្ជសាស្ត្រ និងរបស់របរសំខាន់ៗផ្សេងទៀតទៅដល់ម៉ាកទ្វាររបស់អ្នកដោយគ្រួសារ អ្នកជិតខាង ឬសេវាកម្មដឹកជញ្ជូន។ ទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬចូលទៅកាន់ [គេហទំព័រធនធាន](#) របស់ Public Health([ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)) បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការទទួលបានចំណីអាហារ និងរបស់របរចាំបាច់ផ្សេងទៀត។
- ប្រសិនបើគ្រួសាររបស់អ្នកមានកុមារដែលចូលរៀននៅក្នុងមណ្ឌលសិក្សាធិការរួបរួម Los Angeles (LAUSD) កូនរបស់អ្នកអាចនឹងមានសិទ្ធិទទួលម្ហូបអាហារដោយឥតគិតថ្លៃ។ ដោយមានការសហការជាមួយភាគីក្រុមហ៊ុន LAUSD ផ្តល់ជូនម្ហូបអាហារដល់សិស្សតាមរយៈមជ្ឈមណ្ឌលយកអាហារ ហើយដើរចេញ (Grab & Go Food Centers) របស់ពួកគេនៅថ្ងៃធ្វើការចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 11 ព្រឹក។ ស្វែងរកទីតាំងដែលនៅជិតអ្នកនៅ [ធនធាន LAUSD សម្រាប់គ្រួសារក្នុងអំឡុងការបិទសាលារៀន](#)។
- ក៏មានទីកន្លែងចែកម្ហូបអាហារដែលបានផ្តល់ជូនដោយមណ្ឌលសិក្សាធិការនៅទូទាំងខោនធី Los Angeles ផងដែរ។ ស្វែងរកទីកន្លែងចែកម្ហូបអាហារដល់សិស្ស [ទីនេះ](#) សម្រាប់អាសយដ្ឋាន និងម៉ោងធ្វើប្រតិបត្តិការសម្រាប់ទីកន្លែងដែលនៅជិតអ្នក។

### ប្រសិនបើអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែប្រើប្រាស់ប្រយុទ្ធជាមួយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ឬ ទៅទិញទំនិញ ទៅធ្វើការ ឬចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតនៅទីសាធារណៈ សូមធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) ដូចជា៖

- កំណត់ចំនួនពេលវេលាដែលអ្នកចំណាយពេលជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ។
- កំណត់ចំនួនមនុស្សខុសៗគ្នាដែលអ្នកចំណាយពេលជាមួយ។
- រក្សាចម្ងាយឆ្ងាយពីអ្នកដទៃតាមដែលអាចធ្វើបាន ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេក្អក ឬកណ្តាស់។
- ជ្រើសរើសសកម្មភាពខាងក្រៅអគារជំនួសឲ្យសកម្មភាពខាងក្នុងអគារ។ ការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពខាងក្នុងអគារ បង្កើនហានិភ័យ (risk) របស់អ្នកក្នុងការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 ជាពិសេសនៅក្នុងទីកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលតិច។
- ព្យាយាមទៅកន្លែងផ្សេងៗដូចជាហាងលក់គ្រឿងទេសនៅពេលដែលមិនសូវរលប់។
- ចៀសវាងការប៉ះផ្ទៃផ្សេងៗនៅតាមទីសាធារណៈ នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ញឹកញាប់ជាប្រចាំ។
- លាងសម្អាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ផ្ទៃផ្សេងៗនៅតាមទីសាធារណៈ និងមុនពេលបរិភោគអាហារ និងចៀសវាងការប៉ះមុខរបស់អ្នកជាមួយនឹងដៃមិនទាន់លាងសម្អាត។

### ប្រសិនបើអ្នកមានកូន

- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែនៅជាមួយអ្នកនៅទីកន្លែងសាធារណៈ ចូរឲ្យពួកគេនៅជិតអ្នក និងរំលឹកឲ្យពួកគេរក្សាកំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ រាប់បញ្ចូលទាំងកុមារផ្សេងទៀតផងដែរ។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នកុំឲ្យកុមារ



# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ

ចែករំលែករបស់លេង ដូចជាតុកតា ឬដុំហ្គេម។ យករបស់លេង ឬសកម្មភាពដែលនឹងរក្សាឱ្យកូនរបស់អ្នក មានការកម្សាន្តដោយមិនតម្រូវឱ្យប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ នៅពេលពួកគេចេញទៅក្រៅជាមួយអ្នក។

- ពន្យល់ដល់កូនរបស់អ្នកថា ការលាងសម្អាតដៃអាចរក្សាឱ្យពួកគេមានសុខភាពល្អ និងទប់ស្កាត់មេរោគពីការចម្លងទៅអ្នកដទៃ។ ធ្វើជាកំរិតដ៏ល្អម្នាក់—បើសិនជាអ្នកលាងដៃរបស់អ្នកញឹកញាប់ ពួកគេទំនងជាធ្វើដូចគ្នាដែរ។ មើលការណែនាំរបស់ CDC ការលាងសម្អាតដៃ សកម្មភាពគ្រួសារ។
- ជួយឱ្យកូនរបស់អ្នកមានការផ្សារភ្ជាប់ផ្នែកសង្គម។ ទាក់ទងទៅមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារតាមរយៈទូរសព្ទ និងការជជែកជំរឿងអ្នក សរសេរកាត ឬសប្តុតទៅកាន់សមាជិកគ្រួសារ ដែលប្រហែលជាមិនអាចជួបគ្នាបាន។
- ជួយឱ្យកូនរបស់អ្នកសកម្មផ្នែករាងកាយ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេលេងនៅខាងក្រៅអគារ ខណៈពេលអនវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។ នាំពួកគេដើរលេង ឬជិះកង់ដើរលេង។ សាកល្បងការបំបែកសកម្មភាពក្នុងអគារដើម្បីលាតសន្ធឹង ឬផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងថ្ងៃទាំងមូល ដើម្បីជួយឱ្យកូនរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ និងយកចិត្តទុកដាក់ និងទាញប្រយោជន៍ពីសកម្មភាពលំហែកាយនៅខាងក្រៅអគារដែលត្រូវបានបើកទ្វារហើយ។ ឧទ្យាន និងការលំហែកាយខោនធី LA ផ្តល់ជូនថ្នាក់អប់រំកាយ [ជាការសិក្សាពីចម្ងាយឥតគិតថ្លៃ](#) សម្រាប់សិស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់។
- សាលារៀននៅផ្ទះ៖
  - ពិនិត្យមើលកិច្ចការពិសាលារៀន និងជួយកូនរបស់អ្នកបង្កើតល្បឿនដែលសមហេតុផលសម្រាប់ការបំពេញកិច្ចការ។ បើសិនជាអ្នកជួបបញ្ហាបច្ចេកវិទ្យា ឬបញ្ហាការភ្ជាប់ ឬបើសិនជាកូនរបស់អ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការបំពេញកិច្ចការ ចូរជូនដំណឹងដល់សាលា។
  - មានម៉ោងចូលគេង និងម៉ោងភ្ញាក់ខ្លាំងខ្លួន ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។
  - រៀបចំរចនាសម្ព័ន្ធច្រៃសម្រាប់ការសិក្សា ពេលទំនេរ ម្ហូបអាហារនិងអាហារសម្រន់ដែលល្អដល់សុខភាព និងសកម្មភាពរាងកាយ។
  - អនុញ្ញាតភាពបត់បែននៅក្នុងកាលវិភាគ—ការសម្របទៅតាមថ្ងៃរបស់អ្នក គឺមិនអីទេ។
  - ស្វែងរកវិធីដើម្បីធ្វើឱ្យការសិក្សាមានភាពសប្បាយរីករាយ ដោយប្រើសកម្មភាពផ្ទាល់ដៃ ដូចជាផ្សំប និងគូសគំនូរ។
  - ចាប់ផ្តើមសរសេរកំណត់ហេតុជាមួយកូនរបស់អ្នក ដើម្បីកត់ត្រាពីពេលវេលានេះ និងពិភាក្សាអំពីបទពិសោធន៍ដែលបានចែករំលែក។
  - ពិនិត្យមើលធនធាន [បណ្តុំយុទ្ធសាស្ត្រខោនធី LA](#) ដើម្បីអាចចូលប្រើបណ្តុំយុទ្ធសាស្ត្រនោះ ឬប្រើសេវាកម្មមកយកនៅតាមចិញ្ចើមផ្ទះនៅពេលដែលមាន។ មានសៀវភៅដំបូង សៀវភៅជាសំឡេង និងព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានរៀបចំតាមអនឡាញ។
  - ជជែកជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីការរំពឹងទុក និងរបៀបដែលពួកគេកំពុងកែតម្រូវមកជាការស្ថិតនៅផ្ទះ ធៀបជាមួយការនៅសាលារៀន។

### គន្លឹះសម្រាប់ដោះស្រាយការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺរាតត្បាតសកល

- ហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ ឬនៅខាងក្រៅអគារ។ មានធនធានអនឡាញឥតគិតថ្លៃ ឬគម្រោងជាច្រើនដែលផ្តល់ជូនកម្មវិធីលំហាត់ប្រាណយ៉ាងទូលំទូលាយ។
  - រកមើល [កម្មវិធីលំហែកាយតាមអនឡាញឥតគិតថ្លៃ](#) របស់នាយកដ្ឋានឧទ្យាន និងការលំហែកាយខោនធី LA ពីផ្ទះ ដែលរួមមានថ្នាក់លំហាត់ប្រាណ ធម្មជាតិ សិល្បៈ ក៏ដូចជាថ្នាក់រៀនវប្បធម៌ និងបច្ចេកវិទ្យា។
  - [មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព \(Wellness Center\)](#) នៅលើអគារមជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រ LAC+USC ក៏ផ្តល់ជូនថ្នាក់លំហាត់ប្រាណឥតគិតថ្លៃ និងសេវាកម្មផ្សេងទៀតដែលអាចចូលប្រើបានតាមរយៈទូរសព្ទ ថ្ងៃប្តីក ឬកុំព្យូទ័រដោយប្រើ Zoom ផងដែរ។ ចុះឈ្មោះ [ទីនេះ](#)។ ទូរសព្ទទៅលេខ 213-784-9191 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
  - មនុស្សចាស់អាចនឹងចង់ចូលរួមក្នុង [ថ្នាក់រៀនឥតគិតថ្លៃ និងត្រិបសង្គម](#) តាមអនឡាញដែលផ្តល់ជូនដោយនាយកដ្ឋានជនចាស់ជរាខោនធី Los Angeles (Department of Aging)។ ជម្រើសរួមមានយូហ្គា, Qi Gong, ការសមាធិ និងថ្នាក់រៀនរាំ។
- ចៀសវាងភាពឯកោដោយប្រើបច្ចេកវិទ្យា និងទូរសព្ទដើម្បីទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារឱ្យបានញឹកញាប់។
- ថែរក្សាគ្នាទៅវិញទៅមក - ពិនិត្យតាមទូរសព្ទជាមួយមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកជិតខាង ដែលងាយរងគ្រោះពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានបញ្ហាចល័តចុះឡើង។ ផ្តល់ជំនួយ ខណៈពេលដែលនៅតែធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។



# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ

- ទទួលបានព័ត៌មានតាមរយៈប្រភពដែលអាចជឿជាក់បានសម្រាប់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវចុងក្រោយបំផុតអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។

### ថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក

- **ថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក និងសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត។** ការផ្ទុះជំងឺ គឺមានភាពតានតឹងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែកុំភ័យខ្លាចឆ្លើយតបខុសពីមនុស្សដទៃ។ ប្រជាពលរដ្ឋក្នុងខោនធី LA ក៏អាចចូលប្រើ [Headspace Plus](#) ដោយសេរីផងដែរ។ នេះគឺជាកម្រងធនធាននៃការចម្រើនស្មារតី និងការសម្របសម្រួលអារម្មណ៍ និងភាសាអេស្ប៉ាញ។ វាក៏មានចូលនា និងលំហាត់ប្រាណដំណេកដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ការភ័យខ្លាច និងការថប់បារម្ភដែលទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19។
- **រកមើលសញ្ញាភាពតានតឹងនៅលើកូនរបស់អ្នក៖** ការព្រួយបារម្ភ ឬភាពសោកសៅខ្លាំងពេក ការបរិភោគអាហារ ឬទម្លាប់ការគេងដែលមិនមានសុខភាពល្អ និងការលំបាកក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ និងផ្ទះអារម្មណ៍។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ចូរមើលផ្នែក "សម្រាប់ឪពុកម្តាយ" នៃ [ភាពតានតឹង និងការដោះស្រាយ](#) របស់ CDC។
- **ចំណាយពេលជជែកជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីការផ្ទុះជំងឺ COVID-19** ឆ្លើយសំណួរ និងចែករំលែកការពិតពិការណែនាំ [ឈប់ចែកចាយពាក្យចោមអាវ៉ាម](#) របស់ CDC អំពីជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងទម្រង់មួយដែលកូនរបស់អ្នកអាចយល់បាន។
- **ចូលទៅកាន់ធនធានរបស់ CDC** [ការជួយកុមារដោះស្រាយជាមួយការសង្គ្រោះបន្ទាន់](#) ឬ [ការជជែកជាមួយកុមារអំពីជំងឺ COVID-19](#)។
- **បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថប់បារម្ភ ឬតានតឹងខ្លាំង គេហទំព័រជំងឺ COVID-19** របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី Los Angeles (LACDMH) និងគេហទំព័រ 211LA ([211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://211la.org/resources/subcategory/mental-health)) ផ្តល់ជូនធនធានក្នុងតំបន់ដើម្បីដោះស្រាយតម្រូវការ និងការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព។
- **បើសិនជាអ្នកចង់និយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក** ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬខ្សែទូរសព្ទជំនួយ 24/7 របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ 1-800-854-7771។ អ្នកក៏អាចផ្ញើសារជាអក្សរ "LA" ទៅកាន់លេខ 74174 ផងដែរ។

### ដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ បើសិនជាអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ

ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ដែលបានរៀបរាប់នៅលើលើទំព័រទី 1។ បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញា ចូរទូរសព្ទទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក និងអនុវត្តតាមការណែនាំ [ការណែនាំអំពីការថែទាំនៅផ្ទះសម្រាប់បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម](#) ដែលអាចត្រូវបានចូលប្រើនៅ [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare)។

### រៀបចំគ្រួសាររបស់អ្នក (ឬពិនិត្យមើលគម្រោងគ្រួសារ បើសិនជាអ្នកមានវារួចហើយ)

- **ចូរប្រាកដថា អ្នកមានលេខទូរសព្ទសម្រាប់ការិយាល័យគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក** កន្លែងថែទាំបន្ទាន់ក្នុងតំបន់ និងមណ្ឌលបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ ដូច្នេះអ្នកអាចទូរសព្ទទៅពួកគេ បើសិនជាអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ជាជាងគ្រាន់តែបង្ហាញខ្លួនផ្ទាល់តែម្តង។ ដាក់លេខទូរសព្ទសំខាន់ៗនៅលើទូរទឹកកក និងនៅក្នុងទូរសព្ទរបស់អ្នក។
- **បើសិនជាអ្នកមិនទាន់មានអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពនៅឡើយទេ** ខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានរបស់ County 2-1-1 អាចជួយអ្នកស្វែងរកវាបាន។
- រៀបចំផែនការមួយសម្រាប់ការថែទាំសមាជិកគ្រួសារ ដែលចាស់ជរា ពិការ ឬឈឺ បើសិនជាពួកគេ ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់ពួកគេធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។
- **កំណត់អត្តសញ្ញាណសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត** បើសិនជាអាចធ្វើបានក្នុងការរៀបចំម្ហូបអាហារ និងការសម្អាត។
- **បង្កើតបញ្ជីទំនាក់ទំនងសង្គ្រោះបន្ទាន់។** ចូរប្រាកដថាគ្រួសាររបស់អ្នកមានបញ្ជីបច្ចុប្បន្ននៃការប៉ះពាល់លក្ខណៈសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់គ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង អ្នកបើកបររថយន្តរួមគ្នា គ្រូបង្រៀន បុគ្គលិក និងធនធានក្នុងសហគមន៍ផ្សេងៗទៀត។ ចូរដឹងថា អ្នកអាចទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយព័ត៌មានរបស់ខោនធី LA តាមរយៈលេខ 2-1-1។

# ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារ

- ធ្វើការរាប់អានអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក។ ជជែកជាមួយអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកអំពីការធ្វើផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់។ បើសិនជាតំបន់របស់អ្នកមានគេហទំព័រ ឬទំព័រផ្សព្វផ្សាយសង្គម ចូរពិចារណាចូលរួមជាមួយវាដើម្បីរក្សាការចូលទៅជួបអ្នកជិតខាង ព័ត៌មាន និងធនធាន។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណអង្គការនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ បង្កើតបញ្ជីអង្គការក្នុងតំបន់ដែលអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកអាចទាក់ទងក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការព័ត៌មាន សេវាកម្មថែទាំសុខភាព ការគាំទ្រ និងធនធាន។ ពិចារណារាប់បញ្ចូលអង្គការដែលផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងពិគ្រោះយោបល់ ចំណីអាហារ និងការផ្គត់ផ្គង់ផ្សេងទៀត។ ចូរដឹងថា អ្នកអាចទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយព័ត៌មានខោនធី LA តាមរយៈលេខ 2-1-1 ដើម្បីស្វែងយល់ពីធនធាននៅក្នុងផ្នែកទាំងនេះ។
- មានការផ្គត់ផ្គង់ដែលមានវេជ្ជបញ្ជាគ្រប់គ្រាន់ ក៏ដូចជាថ្នាំដែលមិនមានវេជ្ជបញ្ជាគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីជួយព្យាបាលរោគសញ្ញាគ្រុនផ្តាសាយ និងគ្រុនផ្តាសាយធំ។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ចូរចូលទៅកាន់គេហទំព័រ CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>។

### ការរាយការណ៍ពីការមាក់ងាយ (Stigma)

ខោនធីប្រឆាំងនឹងការមាក់ងាយដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ទទួលបានការគោរព និងសេចក្តីអាណិតអាសូរ។ យើងត្រូវតែបែងចែកការពិតចេញពីការភ័យខ្លាច និងការពារប្រឆាំងការមាក់ងាយ។ ការផ្ទុះជំងឺមិនមានលេសដើម្បីសាយភាយការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងការរើសអើងឡើយ។ បើសិនជាអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ ជួបប្រទះការមាក់ងាយ ដោយសារ ពូជសាសន៍ សញ្ជាតិដើម ឬអត្តសញ្ញាណផ្សេងទៀត សូមរាយការណ៍ករណីនេះ។ អ្នកអាចរាយការណ៍អំពីបទឧក្រិដ្ឋកម្មស្អប់ (hate crime) ការស្តាប់ខ្លើម និងឧប្បត្តិហេតុនៃការសម្លាប់ធ្វើបាបនៅក្នុងខោនធី Los Angeles មិនថាឧក្រិដ្ឋកម្មត្រូវបានប្រព្រឹត្តិឬក៏អត់នោះទេ។ ចូរទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានរបស់ Los Angeles County លេខ 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24/7 ឬផ្ញើរបាយការណ៍តាមអនឡាញនៅ <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

### ស្គាល់ពិក្របនៃដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការបោកប្រាស់ ព័ត៌មានមិនពិត និងការបោកបញ្ឆោតផ្សេងៗជុំវិញជំងឺ COVID-19។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រការបោកប្រាស់នៃជំងឺ COVID-19 របស់ Public Health ([ph.lacounty.gov/hccp/covidscams](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)) សម្រាប់ព័ត៌មាន និងធនធានអំពីរបៀប ចៀសវាងការបោកប្រាស់ការថែទាំសុខភាពនៃជំងឺ COVID-19។

ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ដូចជាសេចក្តីប្រកាសអំពីករណីថ្មីនៅក្នុង LA County នឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដោយ Public Health តាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន បណ្តាញសង្គម និងគេហទំព័ររបស់យើងជាដើម។ គេហទំព័រនេះមានព័ត៌មានជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19 ដែលរួមមាន FAQs, ការបង្ហាញព័ត៌មានជាក្រាហ្វិក និងការណែនាំដើម្បីដោះស្រាយភាពភាន់ភ័យ ព្រមទាំងគន្លឹះអំពីការលាងសម្អាតដៃ។

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (LACDPH, ខោនធី) <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>  
បណ្តាញសង្គម: @lapublichealth

ប្រភពព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានផ្សេងទៀតអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីគឺ:

- 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>