

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការថែទាំស្ត្រីពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល

ព័ត៌មានថ្មី៖

9/28/20: ការណែនាំនេះត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពពីថ្ងៃទី 23 ខែមិថុនាឆ្នាំ 2020។  
ការផ្លាស់ប្តូរដែលត្រូវបានគូសបញ្ជាក់ជាពិសេសខាងក្រោមនេះបញ្ជាក់ពីវិទ្យាសាស្ត្រថ្មីដែលទាក់ទងនឹងការការពារជំងឺ COVID-19 និងហានិភ័យនៃការមានផ្ទៃពោះ បញ្ជីថ្មីនៃរោគសញ្ញាទាក់ទងនឹង COVID និងការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពទាក់ទងនឹង រយៈពេលដែលត្រូវការជាដំណើរការពេលអ្នកឆ្លងអាចវិលមកធ្វើការវិញ។  
សម្គាល់៖ ឯកសារនេះអាចត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅពេលព័ត៌មាន និងធនធានបន្ថែមមាន។  
ការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅទីនេះត្រូវបានហាមឃាត់ពិសេស។ សូមពិនិត្យមើលគេហទំព័រសុខភាពសាធារណៈរបស់ Los Angeles County: <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗនៃឯកសារនេះ។

មានរឿងជាច្រើនដែលត្រូវសិក្សាអំពីការឆ្លងជំងឺជាមួយមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែ Los Angeles County Department of Public Health (DPH) ចង់ចែករំលែកព័ត៌មានល្អបំផុតដែលយើងមាននៅពេលនេះ ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តបានល្អអំពីការថែទាំខ្លួនរបស់អ្នក និងថែរក្សាខ្លួនអ្នក និងកូនរបស់អ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អ។

### ចំណុចសំខាន់ៗ

1. យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសដើម្បីចៀសវាងការមានជំងឺខណៈពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ។
2. ទោះបីមានអ្វីជាច្រើនដែលយើងមិនដឹងច្បាស់ក៏ដោយ ក៏ស្ថិតិដែលលេចចេញមកបង្ហាញថាអាចមានការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលមិនបណ្តាលឱ្យស្លាប់ដោយសារតែ COVID-១៩ ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ (កត្តាហានិភ័យផ្សេងទៀតសម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងររួមមានអ្នកដែលមានអាយុចំណាស់ ទឹកនោមផ្អែម លើសឈាម និងជាក់ជាដើម) ។ ការសិក្សាក៏បានបង្ហាញពីការផ្សារភ្ជាប់គ្នាមានសក្តានុពលរវាង COVID-១៩ និងកំណើតមិនគ្រប់ខែ។<sup>1</sup>
3. ទោះបីជាយើងមិនយល់ទាំងស្រុងអំពីហានិភ័យ (risk) របស់មេរោគនេះក៏ដោយ មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះមកទល់ពេលនេះ បានសម្រាលកូនដែលមិនមានបង្ហាញអាការៈគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។
4. ម្តាយដែលឆ្លងជំងឺ COVID-19 អាចបំបៅដោះកូនបាន។ បើសិនជាអ្នកឈឺ អ្នកអាចធ្វើសកម្មភាពសាមញ្ញៗដើម្បីកុំឲ្យកូនរបស់អ្នកឈឺ។

### ក្តីកង្វល់ជាពិសេសក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

- មនុស្សមានផ្ទៃពោះមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ជាងមនុស្សដទៃទៀតពិសេសដែលបង្កឡើងដោយការឆ្លង។ នេះក៏ដោយសារការប្រែប្រួលជាច្រើនដែលពួកគេមាននៅក្នុងរាងកាយ ខណៈពេលដែលពួកគេមានផ្ទៃពោះ។ មកទល់ពេលនេះ មិនមានភស្តុតាងណាមួយបង្ហាញថា មនុស្សដែលមានផ្ទៃពោះកើតជំងឺ COVID-19 ច្រើនជាងមនុស្សធម្មតានោះទេ ប៉ុន្តែយើងមិនទាន់បានដឹងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីនិយាយឲ្យប្រាកដឡើយ។ ដូច្នេះវាជាការល្អក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស។
- រោគសញ្ញាមួយនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 គឺក្អកក្អាយ។ យើងមិនដឹងថាតើក្អកក្អាយមានហានិភ័យ (risk) ខ្លាំងប៉ុណ្ណាដល់ទារកក្នុងផ្ទៃនោះទេ ដូច្នេះគួរប្រយ័ត្នទើបប្រសើរ។ បើសិនជាអ្នកមានផ្ទៃពោះ និងមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ចូរច្រកដោះអ្នកទូរសព្ទទៅ OB-GYN ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឲ្យបានឆាប់រហ័ស។

### របៀបកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) ជាអប្បបរមា

អនុវត្តការការពារផ្ទាល់ខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ធ្វើគ្រប់យ៉ាងដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាគួរធ្វើដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងមេរោគ ប៉ុន្តែដោយមានការយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែម៖

<sup>1</sup> <https://www.jwatch.org/na52384/2020/09/18/how-does-pregnancy-affect-clinical-profile-covid-19>

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការថែទាំស្រ្តីពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល

- ស្ថិតនៅផ្ទះ៖ ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។ ជៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន ឬកុះករក្នុងកន្លែង
  - បើសិនជាអ្នកគឺជាបុគ្គលិកសំខាន់ និងត្រូវតែបន្តធ្វើការ ចូរសាកសួរនិយោជករបស់អ្នកអំពីការធ្វើការពីផ្ទះ ឬផ្លាស់ប្តូរម៉ោងធ្វើការដើម្បីឱ្យអ្នកអាចធ្វើដំណើរ និងនៅកន្លែងធ្វើការនៅពេលដែលមានមនុស្សតិច។
  - ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីការទៅជួបមុនពេលឆ្លងទន្លេ និងក្រោយ ឆ្លងទន្លេរបស់អ្នក។ ពួកគេប្រហែលជាអាចប្រើការថែទាំតាមទូរសព្ទ (telehealth) សម្រាប់ការទៅជួបមួយ ចំនួនរបស់អ្នក ឬកំណត់ពេលទៅជួបនៅពេលដែលការិយាល័យរបស់ពួកគេមិនមានមនុស្សច្រើន។
- ឱ្យគេដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារទៅដល់ផ្ទះរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកអាចចៀសវាងភាពកុះករនៅហាងលក់គ្រឿងទេស។
  - សាកសួរថា តើក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិអាចប្រើប្រាស់សេវាកម្មបម្រើអាហារមកឱ្យអ្នក។
  - បើសិនជាអ្នកបានចុះឈ្មោះក្នុង WIC ចូរសាកសួរកម្មវិធី WIC របស់អ្នកថា តើអ្នកអាចចូលរួមដោយមិនបាច់ ទៅការិយាល័យ WIC និងប្រសិនបើអាចដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារទៅដល់ផ្ទះរបស់អ្នកបានឬក៏អត់។
- យកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមជាមួយនឹងការត្រួតពិនិត្យទៅលើការឆ្លង។  
សូមចងចាំថាអ្នកដែលមិនបង្ហាញសញ្ញាខ្លះៗអាចផ្ទុកមេរោគបាន។  
អ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងទីសាធារណៈអាចផ្ទុកមេរោគនៅលើដៃរបស់ពួកគេហើយអាចចម្លងមេរោគនៅពេលពួកគេក ណ្តាស់ ក្អក ឬនិយាយខ្លាំងៗ។ នេះក៏ជាការពិតចំពោះសមាជិកគ្រួសារដែរ ប្រសិនបើពួកគេចេញទៅទីសាធារណៈ។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់យកចិត្តទុកដាក់ដូចអ្នកដែរ។
  - លាងសម្អាតដៃ ឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីញី សម្បុរ ក្អក ឬកណ្តាស់ ឬប្រើបន្ទប់ទឹក។
  - លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីប៉ះផ្ទៃខាងក្រៅនៅកន្លែងសាធារណៈ។
  - ជៀសវាងការប៉ះវត្ថុឬផ្ទៃផ្សេងៗបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ច្រមុះឬភ្នែករបស់អ្នកមុនពេលលាងដៃ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវប៉ះមុខរបស់អ្នកសូមលាងដៃមុន និងក្រោយពេលប៉ះមុខរួច។
  - បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។
  - ទៅតាមកម្រិតដែលអាចធ្វើបាន ចូរចៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទៃដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ច្រើននៅទីសាធារណៈ - ប៉ូតុងក្នុងជណ្តើរយន្ត ដៃទ្វារ និងបង្ហាន់ដៃ។
  - ត្រូវដឹង និងអនុវត្តនូវអាការៈផ្លូវដង្ហើម ដូចជាកណ្តាស់ដាក់ក្រដាសជូតមាត់ ឬក្របមាត់របស់អ្នកនៅពេល ក្អកដោយប្រើកែងដៃរបស់អ្នក។
  - សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដើម្បីសម្លាប់មេរោគ៖ អនុវត្តការសម្អាតជាទម្លាប់ទៅលើផ្ទៃដែល បានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ (ឧទាហរណ៍ តុ ដៃទ្វារ កុងតាក់ត្រឹម តុធ្វើការ បន្ទប់ទឹក ក្បាលរ៉ូប៊ីណេ កន្លែង និងទូរសព្ទដៃ)។
  - ចៀសវាងហ្វូងមនុស្ស ជាពិសេសនៅទីកន្លែងដែលមិនសូវមានខ្យល់ចេញចូល។ ហានិភ័យរបស់អ្នក ក្នុងការប៉ះពាល់ជាមួយមេរោគជំងឺផ្លូវដង្ហើមដូចជា COVID-19 អាចកើនឡើងនៅក្នុងកន្លែង ដែលមានមនុស្សច្រើន និងស្ថិតនៅកៀកគ្នា ដែលមានខ្យល់ចេញចូលតិចតួច បើសិនជាមានមនុស្សឈឺ នៅក្នុងនោះ។
  - ចៀសវាងការធ្វើដំណើរលើកប៉ាល់កម្សាន្ត និងការធ្វើដំណើរតាមយន្តហោះដែលមិនចាំបាច់។

### អ្វីដែលត្រូវធ្វើបើសិនជាអ្នកឈឺខណៈពេលមានផ្ទៃពោះ

- រៀបចំជាមុនសម្រាប់ករណីដែលអាចកើតឡើងនេះ។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកនឹងអាចគ្រប់គ្រងបានបើសិនជាអ្នកឈឺ។
  - រោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 មាននៅខាងក្រោម។ ពិនិត្យវាឡើងវិញដោយយកចិត្តទុកដាក់ហើយត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានផែនការថែទាំនៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់ មានរោគសញ្ញាណាមួយនៅក្នុងបញ្ជី។
  - សាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកថា តើថ្នាំដែលលក់ដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជា (over-the-counter) អ្វីខ្លះ ដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតសម្រាប់ឱ្យអ្នកប្រើបើសិនជាអ្នកឈឺ បន្ទាប់មកចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាមានផលិតផល ទាំងនោះនៅក្នុងដៃ ព្រមទាំងក្រដាសជូតមាត់ ឬអ្វីផ្សេងទៀតដែលអ្នកនឹងត្រូវការ។
  - ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកអំពីការតេស្ត និងដាក់ឱ្យនៅដោយឡែក ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញាទាំងនេះឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលធ្ងន់ធ្ងរឬទាក់ទងនឹងអ្នក។
- បើសិនជាអ្នកឈឺ៖

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការថែទាំស្រ្តីពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល

- រោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 អាចរួមមាន ៖ ក្រិនក្តៅ ឬក្រិនរងារ ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំ ឬខ្លួន ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក លាក់លី ឬក្អកចង្កោរ រាករស ក្តិនច្រមុះ ឬហឺរសំបោរ ឬមិនដឹងរស់ជាតិឬក្តិនពេលថ្មីនេះ។
- រោគសញ្ញារៀបរាប់ទាំងនេះមិនមានរួមបញ្ចូលទាំងអស់ទេ។ ចូរពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជាប្រចាំរបស់អ្នកអំពីការធ្វើតេស្ត និងការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់តែឯងចំពោះរោគសញ្ញាទាំងនេះ ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬធ្វើឱ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ។
- អ្នកប្រហែលជាគួរទាក់ទងទៅទាំងគ្រូពេទ្យប្រចាំរបស់អ្នក និងគ្រូពេទ្យសម្រាលកូន/ធុបរបស់អ្នកក្រែងពួកគាត់មានការណែនាំពិសេសណាមួយក្នុងការជួយការពារការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព។
- បើអ្នកត្រូវតម្រូវឱ្យស្ថិតនៅដាច់ពីគេ (នៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀត) ចូរនៅផ្ទះយ៉ាងតិចបំផុត 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកលេចចេញដំបូង និង យ៉ាងតិច (24 ម៉ោង) បន្ទាប់ពីបានជាសះស្បើយ។ "ជាសះស្បើយ" មានន័យថាលែងមានអាការៈក្រិនក្តៅ ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ជះកម្តៅ និងរោគសញ្ញារបស់អ្នក(ដូចជា ក្អក និង ដកដង្ហើមខ្លី)បានចូរស្បើយ។
- មនុស្សមានផ្ទៃពោះភាគច្រើនដែលមានជំងឺ COVID-19 មិនចាំបាច់ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យឡើយ ដូច្នោះបើសិនជាអ្នកឈឺ ប្រហែលជាអ្នកនឹងអាចស្នាក់នៅផ្ទះបាន។ ថែទាំខ្លួនអ្នកដូចដែលអ្នកធ្វើពេលមានជំងឺក្រិនផ្តាសាយ ឬជំងឺក្រិនផ្តាសាយធំដែរ៖ សម្រាក ពិសាកសព្ទ៖ ប្រើថ្នាំដែលអាចទិញបានដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា ដែលគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកណែនាំដើម្បីគ្រប់គ្រងអាការៈក្រិនក្តៅ។
- បើសិនជាអ្នកទទួលបានជំនួយពីភ្ញៀវមកលេងផ្ទះ ដៃកូនជំនួយ (doula), WIC ឬកម្មវិធីគាំទ្រការមានផ្ទៃពោះផ្សេងទៀត ទូរស័ព្ទទៅជាមុន និងប្រាប់ឱ្យពួកគេដឹងថាអ្នកឈឺ និងស្នើសុំជំនួយជាមួយការដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារដល់ផ្ទះ និងតម្រូវការផ្សេងៗទៀត។ អ្នកក៏អាចទាក់ទងពួកគេសម្រាប់ការគាំទ្រផ្លូវចិត្តផងដែរ បើសិនជាការធ្លាក់ខ្លួនឈឺខណៈពេលមានផ្ទៃពោះធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកចិត្ត។
- ចូររកជំនួយថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ បើសិនជាស្ថានភាពរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ សញ្ញាដែលត្រូវប្រយ័ត្នមានដូចជា៖
  - ពិបាកដកដង្ហើម
  - ការឈឺចាប់ ឬសម្ពាធនៅក្នុងទ្រូង
  - បបូរមាត់ឡើងពណ៌ខៀវ
  - មានការភាន់ភាំង ឬពិបាកក្រោក
  - រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗទៀត

បើសិនជាបញ្ហាណាមួយទាំងនេះកើតឡើង ចូរទូរស័ព្ទទៅ 911 ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ បើមិនដូច្នោះទេ ចូរទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកមុនពេលទៅទទួលការថែទាំ។

### នៅពេលសម្រាលកូន

- មន្ទីរពេទ្យមួយចំនួនកំពុងដាក់កម្រិតលើការចេញចូលដល់ជនទាំងឡាយក្រៅពីអ្នកជំងឺ និងបុគ្គលិក។ អាស្រ័យហេតុនេះ អ្នកអាចនឹងត្រូវបានដាក់កម្រិតទៅលើមនុស្សដែលអាចនៅជាមួយអ្នកបាននៅពេលសម្រាលកូន។ ឧទាហរណ៍ អ្នកប្រហែលជាអាចត្រូវជ្រើសរើសរវាងដៃគូ និងអ្នកជំនួយការសម្រាល (birth attendant)។ សូមពិនិត្យមើលគោលការណ៍នៅមន្ទីរពេទ្យរបស់អ្នក និងកែប្រែផែនការរបស់អ្នកបើសិនជាចាំបាច់។ អ្នកប្រហែលជាអាចមានមនុស្សទីពីរនៅ "ជាមួយ" អ្នកដោយប្រើប្រាស់ Skype ឬ Facetime ឬជម្រើសអនឡាញផ្សេងទៀត។
- ការដាក់កម្រិតលើអ្នកចូលសួរសុខទុក្ខនឹងត្រូវអនុវត្តផងដែរ នៅពេលដែលទារកកើតមក។ នេះគឺដើម្បីការពារអ្នកជំងឺ និងបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យផ្សេងទៀត ហើយក៏ដើម្បីការពារអ្នក និងទារករបស់អ្នកផងដែរ។ ជូនដំណឹងឱ្យគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិដឹងថាមានវិន័យអ្វីខ្លះ និងធ្វើការរៀបចំដើម្បីទាក់ទងតាមវិធីផ្សេងៗ។
- បើសិនជាអ្នកឆ្លងមេរោគនៅពេលសម្រាលកូន គោលការណ៍ណែនាំបច្ចុប្បន្នតម្រូវឱ្យគ្រូពេទ្យបន្តការសម្រាលប្រភេទមួយណាក៏បាន (ធម្មជាតិ ឬរកាត់) ដែលបានរៀបចំរួច លុះត្រាតែមានមូលហេតុមួយចំនួនផ្សេងទៀតដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរផែនការ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមដើម្បីរក្សាឱ្យអ្នកទារក និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពមានសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល។ វាអាចមានដូចជា៖

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការថែទាំស្ត្រីពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល

- ការដាក់កម្រិតលើចំនួនមនុស្សដែលអាចនៅជាមួយអ្នក ឬមកសួរសុខទុក្ខអ្នក។
- ការឱ្យអ្នកចេញពីមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់បំផុត។
- ការដាក់ទារករបស់អ្នកនៅក្នុងបន្ទប់ផ្សេងពីអ្នក។
- ការយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមដែលអ្នកត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក និងពាក់ម៉ាស់មុននឹងបិទទារក។
- បន្ទាប់ពីចេញពីមន្ទីរពេទ្យ និងនៅពេលអ្នកទៅដល់ផ្ទះជាមួយទារកទើបកើតរបស់អ្នក៖
  - អ្នក ទារក និងនរណាម្នាក់ដែលនៅជាមួយអ្នកនៅមន្ទីរពេទ្យត្រូវតែស្ថិតនៅផ្ទះរយៈពេលដប់បួន (14 ថ្ងៃ) ទោះបីជាអ្នកគ្មានរោគសញ្ញានៃជំងឺក៏ដោយ។ កុំឱ្យនរណាម្នាក់មកសួរសុខទុក្ខអ្នក ឬទារកសម្រាប់រយៈពេល 14 ថ្ងៃនោះ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវផ្អាកការមកសួរសុខទុក្ខដោយសាច់ញាតិដែលមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ COVID-19។ វាអាចជាការលំបាកដែលមិនអាចឃើញមុខចៅភ្លាមៗ ប៉ុន្តែវាក៏ជាជម្រើស ល្អបំផុតសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។
  - វាក៏ជាហ្វឹងដម្បតាណាស់ដែរក្នុងការត្រូវការជំនួយដើម្បីថែទាំទារកទើបនឹងកើត និងខណៈពេលដែលសម្រាកពីការសម្រាលកូន។ បើសិនជានរណាម្នាក់ (ដៃគូ សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ដៃគូជំនួយ (doula)) ពិតជាជួយថែទាំអ្នក និងទារក ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកទាំងពីរលាងដៃ ជួតផ្ទៃទាំងអស់ឱ្យបានស្អាត និងអនុវត្តការរក្សាគម្លាត (នៅ 6 ហ្វីតពីគ្នា) ឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ វាជាការល្អបំផុតបើសិនជាបុគ្គលដែលកំពុងថែទាំអ្នក និងទារកទើបនឹងកើតស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរយៈពេលយូរជាងការចេញចូលផ្ទះម្តងហើយម្តងទៀត។
  - សមាជិកគ្រួសារដែលបានបញ្ជាក់ថាមានជំងឺ COVID-19 គួរតែបំបែកខ្លួនចេញពីអ្នក និងអនុវត្តការឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។

### អ្វីដែលត្រូវដឹងអំពីការបំបៅដោះកូន

- ទឹកដោះម្តាយផ្តល់ការការពារប្រឆាំងជំងឺជាច្រើន ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ទារករបស់អ្នក។ ជាក់ស្តែងស្ទើរគ្រប់ករណីទាំងអស់ ទឹកដោះម្តាយគឺជាអាហារល្អបំផុតដែលអ្នកអាចផ្តល់ឱ្យទារករបស់អ្នក។
- បើសិនជាអ្នកព្យាយាមបំបៅដោះកូនខណៈដែលអ្នកឈឺ
  - ចូរលាងដៃរបស់អ្នកមុននឹងបំបៅទារក។
  - បើអាចធ្វើបាន ចូរពាក់ម៉ាស់វះកាត់ ខណៈពេលបំបៅដោះកូន។
  - បើសិនជាធ្វើការបូមទឹកដោះទុក ចូរលាងដៃរបស់អ្នកមុននឹងបំបៅទារក ឬផ្នែកណាមួយនៃកំប៉ុង និងទទួលការណែនាំពីបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យអំពីការសម្អាតឧបករណ៍បូមបន្ទាប់ពីប្រើម្តងៗ។
  - បើអាចធ្វើបាន ចូរពិចារណាឱ្យនរណាម្នាក់ដែលមិនមានជំងឺឱ្យបំបៅទឹកដោះដែលបានបូមទុកឱ្យទៅទារក។
- មានសេវាកម្ម និងក្រុមគាំទ្រការបំបៅដោះកូនជាច្រើនតាមអនឡាញ និងតាមទូរសព្ទ ពីគ្លីនិករបស់អ្នក មន្ទីរពេទ្យ និងទីប្រឹក្សានៃការបំបៅដោះកំដូចជាដៃគូជំនួយ (doulas)។ ជាដំបូងសូមព្យាយាមទទួលការគាំទ្របែបនិម្មិតមុននឹងទៅទីកន្លែងណាមួយដោយផ្ទាល់។

### រក្សាគម្លាតវិជ្ជមាន!

- ប្រើប្រាស់ការគាំទ្រសង្គមរបស់អ្នក។
  - រក្សាទំនាក់ទំនងតាមទូរសព្ទ ឬអ៊ីនធឺណែតជាមួយមិត្តភក្តិ កំដូចជាគ្រួសារ និងស្នើសុំជំនួយពីពួកគេសម្រាប់តម្រូវការចំណីអាហារ ការថែទាំកូនធំ និងការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត
  - កសាង និងរក្សាសហគមន៍និម្មិតរបស់អ្នក
  - ទទួលជំនួយពីដៃគូរបស់អ្នក ឬឪពុករបស់ទារក។
- រំពឹងថានឹងជាសះស្បើយទៅវិញដោយមិនមានផលប៉ះពាល់យូរអង្វែង និងមានទារកដែលមានសុខភាពល្អ។

### ព័ត៌មានបន្ថែម

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles មានបុគ្គលិកដែលអ្នកអាចប្រឹក្សាជាមួយដោយឥតគិតថ្លៃ ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ-សុក្រ ម៉ោង 8:00 ព្រឹក - 5:00 ល្ងាច។





# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការថែទាំស្រ្តីពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល

- បើសិនជាអ្នកត្រូវការការគាំទ្រ ឬព័ត៌មានគ្រប់យ៉ាងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបើសិនជាអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍ ពិបាកចិត្ត ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 213-639-6439។
- បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យស្ងួនស្លោ ឬអន្ទះសា ចូរស្វែងរកជំនួយពីមិត្តភក្តិ គ្រួសារ កម្មវិធីគាំទ្រការមានផ្ទៃពោះ របស់អ្នក ឬអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ អ្នកក៏អាចទូរសព្ទទៅលេខពីមុនផងដែរ។
- ធនធាន និងព័ត៌មានបន្ថែម មាននៅលើគំណទាំងនេះ៖
  - ការណែនាំអំពីការមានផ្ទៃពោះ និងការបំបៅដោះកូនរបស់ CDC៖ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
  - The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ខ្សែទូរសព្ទជំនួយ (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
  - Los Angeles County Department of Public Health៖ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - ទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម
  - National Perinatal Association៖ <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
  - American College of Obstetrics and Gynecology: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>
  - American Academy of Pediatrics៖ <https://www.aappublications.org/news/2020/01/28/coronavirus>
  - <https://legalaidatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
  - [https://www.edd.ca.gov/Disability/about\\_pfl.htm](https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm)