



ការណែនាំអំពីការលាងសម្អាតទូទៅសម្រាប់ ជំងឺផ្លូវដង្ហើមក្នុងបរិបទជាក្រុម

ព័ត៌មាននេះគឺសម្រាប់អ្នកដែលសម្អាតទឹកថ្លែងសាធារណៈដូចជា សណ្ឋាគារ ព្រះវិហារសាសនាគ្រិស្ត និងសាលារៀន។ វា មិន ជំនួសឱ្យដំណើរការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ ជាទម្រង់នោះទេ ប៉ុន្តែវាផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការសម្អាត ដើម្បីបង្ការការរីករាលដាល នៃមេរោគផ្លូវដង្ហើមដូចជាមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា-2019។ (COVID-19)





បុគ្គលិកគួរតែប្រើប្រាស់សំលៀកបំពាក់ និងបរិក្ខារការពារ ដូចមានរៀបរាប់នៅក្នុងគោលការណ៍ និងដំណើរការការងាររបស់ខ្លួន។ វា មិន ត្រូវការសំលៀកបំពាក់ ឬបរិក្ខារពិសេសដូចជាម៉ាស់ ឬសំលៀកបំពាក់គ្របពិលើ ហួសពីអ្វីដែលបានតម្រូវសម្រាប់ការសម្អាតជាប្រចាំឡើយ។

សម្អាតត្រូវបានបំប្លែងជាញឹកញាប់ទាំងអស់។

សម្អាតផ្ទៃដែល "ប៉ះពាល់ច្រើន" ទាំងអស់ដូចជាផ្ទៃតុ ផ្ទៃខាងលើតុ ដៃទ្វារ កុងតាក់ភ្លើង ប្រដាប់ប្រដាប់ប្រដាប់ទឹក បង្គន់ ធុងសម្រាម ទូរសព្ទ តេឡេបញ្ជា ក្តារចុច ថេប៊ូត និងកុំភ្លេងក្រែកេង។ ប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលបានចុះបញ្ជីការជាមួយភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (Environmental Protection Agency; EPA) ដើម្បីសម្អាត (កម្ទាត់មេរោគ) និងសម្លាប់មេរោគ (សម្លាប់មេរោគ)។ ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាករបស់ផលិតផលសម្អាត និងផលិតផលសម្លាប់មេរោគជានិច្ច។

	<p>ផ្ទៃរឹង:</p> <ul style="list-style-type: none"> • សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃរឹង និងវត្ថុ។ • លាងផ្ទៃដែលប្រឡាក់ដោយប្រើទឹកសម្អាតក្នុងផ្ទះធម្មតា ដើម្បីកម្ទាត់ផ្ទៃ មេរោគ និងជាតិប្រេង។ លាងជាមួយទឹក រួចប្រើផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីការជាមួយ EPA។ អនុវត្តតាមកំហាប់ ការប្រើប្រាស់ និងរយៈពេលប៉ះពាល់ ដែលបានណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត។ • បើសិនជាមិនមានផលិតផលសម្លាប់មេរោគ ដែលបានចុះបញ្ជីការជាមួយ EPA ចូរប្រើសូលុយស្យុងធ្វើឱ្យស (Bleach) ដែលមានក្លរីន (ដាក់ Bleach ប្រហែល 4 ស្លាបព្រាកាហ្វេទៅក្នុងទឹក 1 ក្លាត (946 មល) ឬ ដាក់ 5 ស្លាបព្រាកាយ (1/3 តែង) ទៅក្នុងទឹក 1 ហ្គាឡុង)។ រៀបចំសូលុយស្យុង Bleach ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬតាមតម្រូវការ។ ក្រដាសធ្វើតេស្ត (Test strips) អាចត្រូវបានប្រើ ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើសូលុយស្យុងមានកម្លាំងត្រឹមត្រូវឬក៏អត់។ • ផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិអាណូល 70% ត្រូវបានណែនាំ ដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃមេរោគ ប៉ុន្តែជាតិអាណូលអាច ភាយយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងមិនបានសម្លាប់មេរោគបានពេញលេញ។ បើសិនជាអ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផលទាំងនេះ ចូរអនុវត្តតាម រយៈពេលប៉ះពាល់នៅក្នុងការណែនាំ។
	<p>កម្រាលព្រំ សូហ្វា និងផ្ទៃដែលមានរន្ធ (ស្រូបជាតិទឹក) ផ្សេងទៀត:</p> <ul style="list-style-type: none"> • បូមផ្ទៃដើម្បីកុំឱ្យរីករាលដាល និងចូលទៅក្នុងខ្យល់។ • សម្អាតស្នាមប្រឡាក់នៃសារធាតុរាវនៃរាងកាយភ្លាមៗ ដោយអនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងដំណើរការ។

ការណែនាំអំពីការលាងសម្អាតទូទៅសម្រាប់ ជំងឺផ្លូវដង្ហើមក្នុងបរិបទជាក្រុម

	<ul style="list-style-type: none"> • សម្អាតកម្រាលព្រំឲ្យបានជ្រៅល្អ ចៀសវាងការខ្ចាតប្រឡាក់ឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន • ប្រើឧបករណ៍សម្អាតបាញ់ចំហាយទឹក ដើម្បីសម្អាតកម្រាលព្រំនិងផ្ទៃដែលមានរន្ធផ្សេងៗទៀត បើចាំបាច់។
	<p>កម្រាលពួកស្រោមខ្នើយ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • សម្អាតកម្រាលពួក ភួយ កន្សែង រ៉ាំងនន និងកម្រាលផ្សេងៗទៀតជាមួយសាប៊ូបោកខោអាវក្នុងផ្ទះ និងទឹកក្ដៅ (167 °F ឬក្ដៅជាងនេះ)។ សម្អាតក្នុងការកំណត់កម្ដៅក្ដៅ ដោយយោងតាមគោលការណ៍ និងដំណើរការ។
	<p>ប្រដាប់ប្រដាញ់អាហារ និងឧបករណ៍:</p> <ul style="list-style-type: none"> • សម្អាត និងធ្វើឲ្យបាន កែវ គ្រឿងប្រាក់ដូចជាសម ស្លាបព្រា មានអនាម័យនៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងសម្អាត ឬដោយដៃដោយប្រើសាប៊ូទឹកក្ដៅ និងទឹកអនាម័យដែលអនុញ្ញាតដោយ EPA។ • សម្អាតគ្រឿងដុស និងក្រណាត់ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកក្ដៅ និងធ្វើឲ្យមានអនាម័យដោយប្រើផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីការជាមួយ EPA ឬសូលុយស្យុង Bleach និងទុកឲ្យវាស្ងួត។ ប្រើគ្រឿងដុស និង/ឬក្រណាត់លាងដែលប្រើតែម្ដងហើយបោះចោលបានជាជម្រើសផ្សេងៗ។ • អានការណែនាំដោយយកចិត្តទុកដាក់ នៅពេលប្រើក្រដាសជូតសម្លាប់មេរោគនៅលើគ្រឿងអេឡិចត្រូនិក។ ពិនិត្យមើលថា គ្រឿងអេឡិចត្រូនិកអាចធនទ្រាំនឹងការប្រើប្រាស់ក្រដាសជូតច្រើន ដែលចាំបាច់ដើម្បីរក្សាឲ្យផ្ទៃស៊ើមបានយូរគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបំពេញតាមរយៈពេលប៉ះពាល់ដែលបានតម្រូវ។
	<p>ការចោលសម្រាម:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលប៉ះពាល់សម្រាម ឬកាកសំណល់។ • ប្រាកដថាសម្រាមត្រូវបានចោលទៅក្នុងថង់ (ឧ. ប្លាស្ទិក) ដែលមានម៉ែនជ្រាបចេញ ដែលចងជាប់ល្អ ដាក់ដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងធុងសម្រាមនិងបោះចោលជាប្រចាំ។ • ចូរចាក់ចែងកាកសំណល់វេជ្ជសាស្ត្រ (ដូចជាម្ជុល) ទៅតាមគោលការណ៍និងដំណើរការ។ • បន្ទាប់ពីសម្អាត និងចោលសំណល់រួច ចូរដោះស្រោមដៃនិងលាងសម្អាតដៃ។
	<p>ការណែនាំអំពីការសម្អាតទូទៅផ្សេងទៀត:</p> <ul style="list-style-type: none"> • បោះចោលវត្ថុសម្អាតដែលប្រើហើយបោះចោលបានទាំងអស់ភ្លាមៗ។ • លាងសម្អាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់ រួមទាំងក្រោយពេលចាក់ធុងសម្រាមនិងប៉ះក្រដាសជូតមាត់ និងកាកសំណល់ស្រដៀងគ្នានេះ។ • លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានសព្វល្អ និងញឹកញាប់ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកឲ្យបានរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។



ការណែនាំអំពីការលាងសម្អាតទូទៅសម្រាប់
ជំងឺផ្លូវដង្ហើមក្នុងបរិបទជាក្រុម

សូមមើលការណែនាំរបស់ Public Health សម្រាប់របៀបលាងសម្អាត
នៃរបស់អ្នកដែលត្រឹមត្រូវ។
<http://publichealth.lacounty.gov/acd/handwash.htm>

