

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខេត្ត Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតសង្គម ប្រាកដ

## បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ

7/3/20៖ បានរាប់បញ្ចូលព័ត៌មានបន្ថែមទាក់ទងនឹងរបៀបបំបាត់

Public Health កំពុងស្នើសុំឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាចូលរួមបំបាត់ជំងឺរាងកាយរបស់ខ្លួន ដើម្បីជួយពន្លឿនការរីករាលដាលនៃ មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើងដោយអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គម។ នេះមានន័យថា ជា ការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ដើម្បីការពារខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃ រួមទាំងអ្នកដែលអាចមាន ហានិភ័យ (risk) ច្រើនបំផុត។

កំណត់សម្គាល់៖ មនុស្សដែលឈឺ ឬអ្នកដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 គួរតែមានវិធានការណ៍រឹងមាំជាងការរក្សាគម្លាតសង្គម ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃ។ មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 គួរតែដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក (មើល [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation) សម្រាប់ការណែនាំ) ហើយបុគ្គលដែលជាអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរបស់ ជនដែលមានជំងឺ COVID-19 ឬសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19 គួរតែនៅដាច់ពីគេ (មើល [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) សម្រាប់ការណែនាំ)។

## តើការរក្សាគម្លាតសង្គមគឺជាអ្វី?

ការរក្សាគម្លាតសង្គមមានន័យថា ការស្ថិតនៅផ្ទះ ការចៀសវាងហួងមនុស្ស និងការស្ថិតនៅគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។

## តើហេតុអ្វីបានជាមនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវបានស្នើឱ្យអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គម?

នៅពេលអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 ក្អក ឬកណ្តាស ដំណក់ទឹកតូចៗចេញពីច្រមុះ ឬមាត់របស់ពួកគេ អាច ធ្វើដំណើរបាន 3-6 ហ្វីត។ មនុស្សអាចឆ្លងបានប្រសិនបើពួកគេដកដង្ហើមចូលនូវដំណក់ទឹកតូចៗទាំងនេះ ឬ ដំណក់ទឹកទើរនៅលើភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់ពួកគេ។ មនុស្សដែលប៉ះពាល់ផ្ទៃ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើ នោះ និងបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់ខ្លួន ក៏អាចនឹងឆ្លងជំងឺ COVID-19 បានផងដែរ។ មនុស្សមួយចំនួនឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដោយមិនចេញរោគសញ្ញាឡើយ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែអាចចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃបាន។

ពេលវេលាកាន់តែតិច ដែលយើងចំណាយក្នុងគម្លាត 6 ហ្វីតពីគ្នា ហើយមនុស្សដែលយើងប្រាស្រ័យទាក់ទងកាន់ តែតិច យើងកាន់តែបន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 បានកាន់តែច្រើន។

បទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងត្រូវបានកែប្រែដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យអាជីវកម្ម សេវាកម្ម និងទីកន្លែងលំហែកាន់តែច្រើន បើកដំណើរការឡើងវិញនៅក្នុងខោនធី Los Angeles។ ដើម្បីមើលព័ត៌មានចុងក្រោយបំផុត សូមចូលទៅកាន់ [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/HOO/SaferatHomeOrder\\_ExamplesofOpenings.pdf](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/HOO/SaferatHomeOrder_ExamplesofOpenings.pdf) ហើយសម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតច្រើនទៀត សូមចូលទៅកាន់

[ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/guidances.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/guidances.htm)។ ទោះបីជាមានទីកន្លែងកាន់តែច្រើនសម្រាប់ទៅលេង ដោយសារសេចក្តីបង្គាប់ឱ្យស្ថិតនៅផ្ទះ (Stay at Home Order) ត្រូវបានដកចេញក៏ដោយ ការការពារល្អបំផុតប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 នៅតែជាការដាក់កម្រិតចំនួនមនុស្សផ្សេងៗគ្នា ដែលអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយ ការអនុវត្តគម្លាតរាងកាយ ការលាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ ការចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកដោយមិនបានលាងដៃ និងការពាក់របាំងមុខស្អាត នៅពេលប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃមកពីខាងក្រៅគ្រួសាររបស់អ្នក។

## តើខ្ញុំអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គមដោយរបៀបណា?

- ស្ថិតនៅផ្ទះឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ចៀសវាងទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើននៅជុំគ្នា។



# មេរោគកូវីដ១៩ (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតសង្គម ប្រាកដ

- រក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- ធ្វើការ ឬសិក្សាពីផ្ទះ បើអាចធ្វើបាន។
- មិនត្រូវមានភ្ញៀវមកលេង ឬអនុញ្ញាតិអោយកូនៗណាម្នាក់ចេញទៅលេង។
- ចៀសវាងការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់។
- ចៀសវាងការប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ប្រសិនបើអាច។
- ចៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្ស - ជំនួសឱ្យការចាប់ដៃ សូមប្រើវិធីផ្សេងដើម្បីស្វាគមន៍អ្នកដទៃដែលមិនពាក់ព័ន្ធដល់ការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ឬស្ថិតនៅជិតជាង 6 ហ្វីត។

ប្រសិនបើអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ទៅទិញភ្នំភ្លើង ទៅធ្វើការ ឬចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗ សូមធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) ដូចជា៖

- កំណត់ចំនួនពេលវេលាដែលអ្នកចំណាយពេលជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ។
- កំណត់ចំនួនមនុស្សខុសៗគ្នាដែលអ្នកចំណាយពេលជាមួយ។
- រក្សាចម្ងាយឆ្ងាយពីអ្នកដទៃតាមដែលអាចធ្វើបាន ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេក្អក ឬកណ្តាស់។
- ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាប្រើវាបានសមស្រប ចូរមើល ការណែនាំសម្រាប់ការពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ (Guidance for Cloth Face Coverings) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។ ទារក និងកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខទេ។ កុមារដែលមានអាយុចន្លោះពី 2 ទៅ 8 ឆ្នាំ គួរតែប្រើវា ប៉ុន្តែត្រូវស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់មនុស្សធំដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាកុមារអាចដកដង្ហើមបានយ៉ាងស្រួល និងចៀសវាងការស្ទុះខ្យល់ ឬថប់ដង្ហើម។ នរណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬបាត់បង់ស្មារតី ឬមិនអាចដោះម៉ាស់ ឬក្រណាត់បាំងមុខដោយមិនមានជំនួយ មិនគួរពាក់វាឡើយ។ អ្នកដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់ក្រណាត់បាំងមុខដោយអ្នកផ្តល់សេវារដ្ឋសាស្ត្រក៏ត្រូវបានលើកលែងផងដែរ។
- ព្យាយាមទៅកន្លែងផ្សេងៗនៅពេលដែលមិនសូវរវល់។
- ចៀសវាងការប៉ះផ្ទៃផ្សេងៗនៅតាមទីសាធារណៈ នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ញឹកញាប់ជាប្រចាំ។
- លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ផ្ទៃផ្សេងៗនៅតាមទីសាធារណៈ និងមុនពេលបរិភោគអាហារ និងចៀសវាងការប៉ះមុខរបស់អ្នកជាមួយនិងដៃមិនទាន់លាងសម្អាត។

## ម្ហូបអាហារ និងរបស់ចាំបាច់ផ្សេងៗទៀត

- មានសមាជិកម្នាក់ក្នុងគ្រួសារដើម្បីទៅទិញភ្នំភ្លើង។ ទៅនៅពេលវាមិនសូវរវល់ ហើយស្តុកទុកនូវសំភារៈចាំបាច់នានា ដូច្នេះអ្នកមិនចាំបាច់ចេញទៅខាងក្រៅញឹកញាប់ ហើយត្រូវរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវាដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារ ការលើកចូល ឬការយកទៅបរិភោគខាងក្រៅដរាបណាមនុស្សគ្រប់គ្នាអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។ បើសិនជាអ្នកបានជ្រើសរើសបរិភោគអាហារនៅក្នុងហាងកាហ្វេ ឬភោជនីយដ្ឋាន ចូរប្រាកដថាអនុវត្តតាមវិធានការណ៍ផ្សេងៗដែលពួកគេដាក់ឱ្យអនុវត្តសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ។ ប្រសិនបើអ្នកបញ្ជាទិញអ្វីមួយសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ចូរបង់ប្រាក់ និងផ្តល់ប្រាក់ជើងតាមអេឡិចត្រូនិកហើយស្នើសុំឱ្យទុកទំនិញនៅខាងក្រៅទ្វាររបស់លោកអ្នក។ យកអាហារចេញពីកញ្ចប់ និងប្រអប់ដឹកជញ្ជូននោះ ហើយបោះកញ្ចប់ចេញចោល។ លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីចាត់ចែងកញ្ចប់ចេញចោលនោះ។
- បើសិនជាអ្នកមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺដោយសារជំងឺ COVID-19 ចូរស្នើសុំឱ្យយកម្ហូបអាហារ សម្ភារៈរដ្ឋសាស្ត្រ និងរបស់របរសំខាន់ៗផ្សេងទៀតទៅដល់ម៉ាក់ទ្វាររបស់អ្នកតាមរយៈគ្រួសារ

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតសង្គម ប្រព័ន្ធកាយ

អ្នកជិតខាង ឬសេវាកម្មដឹកជញ្ជូន។ ទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រធនធាន Public Health ([ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)) បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការទទួលបាន ម្ហូបអាហារ និងរបស់របរសំខាន់ៗផ្សេងទៀត។

## កិច្ចសន្យា:

- ពិភាក្សាជាមួយនិយោជករបស់អ្នកអំពីជម្រើសដើម្បីធ្វើការពីផ្ទះ។
- ហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ ឬនៅខាងក្រៅ - អ្នកអាចដើរ រត់ ឬជិះកង់ ដរាបណាអ្នកស្ថិតនៅកំលាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- ចៀសវាងភាពឯកោដោយប្រើបច្ចេកវិទ្យា និងទូរសព្ទដើម្បីទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារឱ្យបានញឹកញាប់។
- ថែរក្សាគ្នាទៅវិញទៅមក - ពិនិត្យតាមទូរសព្ទជាមួយមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកជិតខាង ដែលងាយរងគ្រោះពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានបញ្ហាចល័តចុះឡើង។ ផ្តល់ជំនួយ ខណៈពេលដែលនៅតែធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំការរក្សាគម្លាតសង្គម។
- ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យ ឬពេទ្យឆ្លើយតបសម្រាប់អ្នក មុនពេលទៅជួប។ ពិនិត្យមើលគេហទំព័ររបស់ពួកគេ ឬទូរសព្ទទៅដើម្បីរកមើលថាតើពួកគេផ្តល់ជូនការថែទាំតាមទូរសព្ទ (telemedicine) ឬដំបូន្មានតាមទូរសព្ទឬក៏អត់។
- ទទួលបានព័ត៌មានតាមរយៈប្រភពដែលអាចជឿជាក់បាន សម្រាប់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវចុងក្រោយបំផុតអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។

## ភាពតានតឹង

- ការរក្សាគម្លាតរាងកាយគឺមានភាពតានតឹង។ បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថប់បារម្ភ ឬធុញថប់ ចូរអានការដោះស្រាយភាពតានតឹងក្នុងអំឡុងការផ្ទះជំងឺឆ្លង ([Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks](#)) នៅលើគេហទំព័រ Public Health។
- សម្រាប់ជំនួយ ចូរផ្តល់ជំនួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយ 24/7 នៃមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងក្រសួងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ (800) 854-7771។

## ការរាយការណ៍ពីការមាក់ងាយ (Stigma)

ខោនធីប្រើជួរធានាអះអាងថាពលរដ្ឋទាំងអស់ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ទទួលបានការគោរព និងសេចក្តីអាណិតអាសូរ។ យើងត្រូវតែបែងចែកការពិតចេញពីការភ័យខ្លាច និងការពារប្រឆាំងការមាក់ងាយ។ ការផ្ទះជំងឺមិនមែនជាលេសដើម្បីផ្សព្វផ្សាយការប្រកាន់ពូជសាសន៍ និងការមាក់ងាយនោះទេ។ បើសិនជាអ្នកឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ ជួបប្រទះការមាក់ងាយដោយសារពូជសាសន៍ សញ្ជាតិដើម ឬអត្តសញ្ញាណផ្សេងទៀត សូមរាយការណ៍ករណីនេះ។ អ្នកអាចរាយការណ៍អំពីបទឧក្រិដ្ឋកម្មស្តាប់ (hate crime) ការស្តាប់ខ្លើម និងឧប្បត្តិហេតុនៃការសម្តែងភ័ក្តិភ័យនៅក្នុង Los Angeles County មិនថាឧក្រិដ្ឋកម្មត្រូវបានប្រព្រឹត្តិឬក៏អត់នោះទេ។ ចូរទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានរបស់ Los Angeles County លេខ 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24/7 ឬផ្ញើរបាយការណ៍តាមអនឡាញនៅ៖ <https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>។

## ធនធាន:

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកសេវាកម្មសង្គមផ្សេងៗ រុក្ខជាតិបាច់នានា ដូចជាអាហារ ឬការថែទាំសុខភាពសូមទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រធនធានរបស់ Public Health។ បើសិនជាអ្នកត្រូវការនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬខ្សែទូរសព្ទជំនួយ 24/7 របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ (800) 854-7771។

ចូលទៅកាន់គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណារបស់ DPH <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> សម្រាប់ព័ត៌មានដែលអាចទាញយកបាន និងបោះពុម្ពជាភាសាជាច្រើនស្តីពីប្រធានបទដូចជា:

- [របៀបដោះស្រាយភាពតានតឹង](#)
- [ការសម្អាតនៅផ្ទះ](#)



# មេរៀនកម្រិតខ្ពស់ (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតសង្គម ប្រពន្ធភាយ

- [ការលាងសម្អាតដៃ](#)
- [ការណែនាំសម្រាប់ការពាក់ម៉ាក្រូណាត់បាំងមុខ](#)
- [សេចក្តីណែនាំអំពីការនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ](#): សម្រាប់អ្នកដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយជំងឺ COVID-19
- [ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ](#): សម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19
- [ការណែនាំអំពីការថែទាំនៅផ្ទះ](#): សម្រាប់អ្នកដែលឈឺ

