សេចក្តីណែនាំអំពីការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ សម្រាប់អគារពាណិជ្ជកម្ម

ជំងឺអុតស្វា រីករាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ តាមរយៈការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងកន្ទួលរមាស់ សារធាតុរាវក្នុងខ្លួន ឬតាមរយៈសារធាតុបញ្ចេញតាមប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើមដែលមានផ្ទុកមេរោគ ខណៈពេលដែលមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់មុខរយៈពេលយូរ។ មេរោគអុតមួយចំនួន (ឧះ មេរោគអុតស្វា) ត្រូវបានរកឃើញថាមានសភាពធន់ ហើយអាចរស់បាននៅក្នុងកម្រាល ឬក្រណាត់នានា សម្លៀកបំពាក់ និងនៅលើផ្ទៃនៅក្នុងបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនមួយចំនួនដូចជាៈ នៅតំបន់ដែលត្រជាក់ ងងឹត និងមានកម្រិតសំណើមទាប។ ក្នុងការសិក្សាមួយ អ្នកស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថាមេរោគនេះអាចរស់បាន 15 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីគេហដ្ឋានរបស់អ្នកជំងឺត្រូវបានទុកចោល។ ការសិក្សាជាច្រើនបង្ហាញផងដែរថា មេរោគជំងឺអុតប្រភេទផ្សេងទៀតដែលមានការពាក់ព័ន្ធគ្នាខ្លាំងទៅនឹងមេរោគជំងឺអុតប្រភេទ orthopoxviruses អាចរស់បាននៅក្នុងបរិស្ថានមួយដែលស្រដៀងគ្នាទៅនឹងផ្ទះសម្បែង រហូតទៅដល់រាប់សប្តាហ៍ ឬរាប់ខែឯណោះ។ សម្ភារៈដែលអាចជ្រាបទឹកបានដូចជា (កម្រាលពូក ឬស្រោមខ្នើយ សម្លៀកបំពាក់ ។ល។) អាចផ្តល់ជម្រកសម្រាប់មេរោគដែលនៅរស់បានយូរជាងផ្ទៃដែលមិនជ្រាបទឹក (ដូចជាផ្លាស្ទិក កញ្ចក់ និងដែកជាដើម)។

មេរោគជំងឺអុតប្រភេទ orthopoxviruses ងាយរងប្រតិកម្មនឹងពន្លឺថ្ងៃប្រភេទ UV ណាស់។ បើទោះបីមេរោគជំងឺអុតប្រភេទ orthopoxviruses មានសមត្ថភាពក្នុងការរស់រានទៅក្នុងបរិស្ថានក៏ដោយ ក៏ពួកវា**ងាយរងប្រតិកម្មជាមួយនឹងថ្នាំសម្លាប់មេរោគជាច្រើន** ហើយ **មានការណែនាំឲ្យមានការសម្លាប់មេរោគសម្រាប់គ្រប់កន្លែងទាំងអស់ (ដូចជាផ្ទះ និងយានជំនិះ) ដែលមនុស្សមានជំងឺអុតស្វាធ្លាប់ទៅដល់ ក៏ដូចជាសម្រាប់វត្ថុនានាដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាអាចសង្ស័យថាមានប្រឡាក់នឹងមេរោគផងដែរ។**

អគារពាណិជ្ជកម្មទាំងឡាយដែលមានទទួលមនុស្សឲ្យស្នាក់នៅ ហើយជាកន្លែងដែលអ្នកផ្ទុកមេរោគអុតស្វាអាចនឹងកំពុងតែស្នាក់នៅ អាចអនុវត្តតាមជំហានខាងក្រោម ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាលមេរោគទៅដល់មនុស្ស និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត។ បុគ្គលិកទាំងឡាយមិនគួរចូលទៅក្នុងបន្ទប់ ខណៈពេលដែលមានមនុស្សកំពុងដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនោះទេ លុះត្រាតែមានអាសន្នបន្ទាន់ណាមួយ។ ការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគគួរតែធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីអ្នកជំងឺបានចាកចេញ។

ជំហានសំខាន់ៗទាំងនេះ រួមមានដូចជាៈ

- ការធ្វើអនាម័យដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

- ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE)
- ការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ការចោលកាកសំណល់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

អនាម័យដៃ៖

- បុគ្គលិកទាំងឡាយគួរតែអនុវត្តតាមវិធានការណ៍អនាម័យដៃឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន (ឧ៖ ការលាងសម្អាតដៃជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹក ឬការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល) មុន និងក្រោយពេលចូលទៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានមនុស្សកំពុងដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬបានដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែករួច ឬក៏បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ទៅនឹងសម្លៀកបំពាក់ កម្រាល ឬក្រណាត់នានា ឬក៏ផ្ទៃនៅក្នុងបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនផ្សេងៗ (ដូចជា ផ្ទៃតុ និងទ្រនាប់អង្គុយនៅបង្គន់ជាដើម) ដែលអាចនឹងធ្លាប់បានប៉ះពាល់ជាមួយនឹងបំណែកដំបៅ ហើយនិងបន្ទាប់ពីបានដោះឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនចេញ។

ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE)៖

យ៉ាងហោចណាស់ បុគ្គលិកគួរតែពាក់**ស្រោមដៃពេទ្យដែលប្រើប្រាស់រួចអាចដោះបោះចោលបាន** និង **ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម (ឧ៖ ប្រភេទ N95) ឬម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ** ហើយនិងអាវវែងការពារដែល**ប្រើប្រាស់រួចបានម្តងអាចដោះបោះចោលបាន** ខណ:ពេលកំពុងធ្វើការលាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅទីកន្លែងដែលមាននរណាម្នាក់កំពុងដាក់ខ្លួនឲ្យ នៅដាច់ដោយឡែក ឬបានដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែករួច។ គួរតែមានការធ្វើអនាម័យ ដៃរួចរាល់ មុនពេលដែលបំពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រោយពេលដែលបានដោះ ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនចេញ។

សូមមើលតំណភ្ជាប់ទៅកាន់ឯកសារទម្រង់ PDF សម្រាប់វិឌីអូពន្យល់អំពីវិធី ពាក់ (don) និង ដោះ (doff) ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនចេញ។

បុគ្គលិកទាំងឡាយគួរតែត្រៀមនូវសម្ភារសម្រាប់លាងសម្អាត និងសម្រាប់សម្លាប់មេរោគឲ្យបានរួចជាស្រេចនៅជិតដៃ ដូចនេះពួកគេមិនចាំបាច់ចេញចូលបន្ទប់ជាច្រើនដងទេ ហើយវាក៏អាចជួយកាត់បន្ថយការចម្លងមេរោគទៅវិញទៅមក ឲ្យបានកាន់តែតិចផងដែរ។

ការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ៖

ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាលនៃមេរោគ សូមលាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគ តាមលំដាប់ដូចខាងក្រោម៖

1. **ការទុកដាក់កាកសំណល់ទូទៅ**
   a. ប្រមូល និងទុកដាក់កាកសំណល់កខ្វក់នានា ដូចជាបង់រុំរបួស ក្រដាសជូតសម្អាត កញ្ចប់ម្ហូបអាហារ និងសំរាមទូទៅផ្សេងទៀត នៅក្នុងថង់បិទជិត។

2. ការបោកគក់

a. ប្រមូលសម្លៀកបំពាក់ និងកម្រាល ឬក្រណាត់នានាដែលបានប្រឡាក់នឹងមេរោគ មុនពេលសម្អាតរបស់របរផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងបន្ទប់។ មិនត្រូវរលាស់កម្រាល ឬក្រណាត់នានាទេ ពីព្រោះវាអាចនឹងសាយភាយភាគល្អិតនៃមេរោគឆ្លងបាន។
b. ការបោកគក់មិនត្រូវដាក់លាយឡំជាមួយនឹងរបស់របរភ្ញៀវដទៃទេ។
c. ជៀសវាងការរលាស់របស់របរត្រូវបោកគក់ដែលកខ្វក់ ពីព្រោះវាអាចនឹងសាយភាយភាគល្អិតនៃមេរោគឆ្លងបាន។
d. ធ្វើការបោកគក់នៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់ធម្មតាជាមួយនឹងសាប៊ូ និងអនុវត្តតាមស្លាកណែនាំទាំងឡាយ។ អាចមានការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យបោកគក់បានដែរ ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់នោះទេ។

3. **សម្ភារដែលមានផ្ទៃរឹង និងរបស់របរប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះផ្សេងៗ**
    a. លាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃរឹងដែលប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ ជាមួយនឹងថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីពីទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) (ថ្នាំសម្រាប់សម្លាប់មេរោគបង្កជំងឺដែលកំពុងកើនឡើងខ្លាំងៈ បញ្ជី Q) ហើយដែលស្របតាមការណែនាំរបស់អ្នកផលិត។ នេះក៏រាប់បញ្ចូលទាំងផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ដូចជាតុ ផ្ទៃតុ ដៃទ្វារ កន្លែងចុចទឹកបង្គន់ ក្បាលបើកបង្ហូរទឹកកុងតាក់ភ្លើង និងកម្រាលឥដ្ឋផងដែរ។
    b. ពេញចិត្តឲ្យមានការលាងសម្អាតដោយមានជាតិសំណើមជាង ដូចជាក្រណាត់សើមសម្លាប់មេរោគ ថ្នាំបាញ់សម្លាប់មេរោគ និងការជូត។
    c. រាប់បញ្ចូលទាំងផ្ទៃខាងក្នុងនៃទូទឹកកក ទូកក និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀត ផ្ទៃខាងក្នុងនៃទូដាក់របស់របរ ឬក៏ថត (តុ ឬទូ) ប្រសិនបើផ្ទៃទាំងនេះធ្លាប់បានប៉ះពាល់ដោយបុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា។
    d. លាងសម្អាតចាន និងឧបករណ៍បរិភោគអាហារដែលកខ្វក់ ក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចានដោយប្រើប្រាស់សាប៊ូនិងទឹកក្ដៅ ឬលាងដោយដៃជាមួយនឹងទឹកក្ដៅ និងសាប៊ូលាងចាន។
    e. សូមកុំបោសធូលី ឬជូតផ្ទៃដោយរបស់ស្ងួត ព្រោះវាអាចបណ្ដាលឲ្យសាយភាយភាគល្អិតនៃមេរោគឆ្លងបាន។

4. **គ្រឿងសង្ហារិមដែលមានស្រោម ឬកម្រាលព្រំ និងគ្រឿងសង្ហារិមទន់ផ្សេងៗទៀត**
    a. ប្រសិនបើបុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វាធ្លាប់បានប៉ះពាល់ស្បែកដោយផ្ទាល់ និង/ឬ ហៀរសារធាតុរាវច្រើនដែលចេញពីកន្លែងមានកន្ទួលរមាស់ ធ្លាក់ទៅលើគ្រឿងសង្ហារិមទន់ផ្សេងៗ ដូចជាគ្រឿងសង្ហារិមដែលមានស្រោម កម្រាលព្រំ កម្រាលជើង និងពូកនោះ អាចមានការពិចារណាអនុវត្តការសម្អាតដោយប្រើ ប្រាស់ចំហាយ (steam cleaning)។
    b. ប្រសិនបើបុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វាមានការប៉ះពាល់តិចតួចទៅនឹងគ្រឿងសង្ហារិមទន់ផ្សេងៗ សូមធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃនោះជាមួយនឹងថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលសមស្រប។
    c. ការសម្អាតដោយម៉ាស៊ីនបូមធូលី អាចធ្វើទៅបានដោយការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបូមមានតម្រងខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់។ ប្រសិនបើមិនមានម៉ាស៊ីនដូចនេះទេ សូមប្រាកដថាអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបូមនោះ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ ឬប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម។
    d. មានការណែនាំឲ្យប្រើប្រាស់ស្រោមការពារពូកដែលមិនជ្រាបទឹកដើម្បីការពារពូក ហើយដែលត្រូវសម្អាតរវាងភ្ញៀវទាំងឡាយ។

5. **ការចោលកាកសំណល់**
    a. ការចោលកាកសំណល់ដែលមានមេរោគគួរតែបន្តដូចធម្មតា។ មានការណែនាំឲ្យប្រើប្រាស់ធុងសំរាមដាច់ដោយឡែក ហើយដែលមានថង់ទ្រាប់មួយ ដាក់នៅក្នុងបន្ទប់សម្រាប់ចោលកាកសំណល់ដែលមានមេរោគ (ឧៈ ស្រោមដៃ

បង់រុំរបួស និងផលិតផលលាងសម្អាតផ្សេងៗ)។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនៃរបៀបលាងសម្អាត – ត្រូវអនុវត្តតាមលំដាប់ខាងក្រោម៖

បំពេញរួចរាល់	សកម្មភាព៖
មែន □ មិនមែន □	**ការធ្វើអនាម័យដៃ និងបំពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) មុនពេលចូលទៅក្នុងបន្ទប់** • ស្រោមដៃពេទ្យដែលប្រើប្រាស់ហើយអាចបោះចោលបាន • អាវវែងការពារដែលប្រើប្រាស់ហើយអាចបោះចោលបាន • ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម ឬម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ
មែន □ មិនមែន □	**ការទុកដាក់កាកសំណល់ទូទៅ** • ប្រមូលកាកសំណល់រឹងទាំងឡាយ និងរបស់របរដែលប្រើប្រាស់រួចដែលអាចបោះចោលបាន រួមទាំងរបស់របរប្រើប្រាស់ក្នុងបន្ទប់ទឹក និងសំរាមទូទៅដទៃទៀត ទុកដាក់នៅក្នុងថង់ផ្លាស្ទិកដែលបិទជិត ទុកសម្រាប់បោះចោល។
មែន □ មិនមែន □	**ការបោកគក់** • ប្រមូលសម្លៀកបំពាក់ និងកម្រាល ឬក្រណាត់នានាទាំងឡាយណាដែលបានប្រឡាក់មេរោគ មុននឹងធ្វើការលាងសម្អាតរបស់របរដទៃទៀតនៅក្នុងបន្ទប់។ បន្ទាប់មកដាក់ចូលទៅក្នុងថង់ដាក់របស់របរសម្រាប់បោកគក់ដែលប្រើប្រាស់រួចអាចបោះចោលបាន ឬថង់ ដែលស្អាត។ • ដាក់នៅដោយឡែកពីរបស់របរសម្រាប់បោកគក់របស់ភ្ញៀវដទៃទៀត។
មែន □ មិនមែន □	**លាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃរឹងទាំងឡាយ និងសម្ភារប្រើប្រាស់ ក្នុងផ្ទះដទៃទៀត** • លាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ដែលមានដូចជា៖ 　○ តុ 　○ ផ្ទៃតុ 　○ ដៃទ្វារ 　○ កន្លែងចុចទឹកបង្គន់ 　○ ក្បាលបើកបង្ហូរទឹក 　○ កុងតាក់ភ្លើង 　○ ឧបករណ៍បញ្ជា 　○ កម្រាលឥដ្ឋ 　○ ទូទឹកកក 　○ ទូកក 　○ ថត (តុ ឬទូ) • លាងសម្អាតចាន និងឧបករណ៍បរិភោគអាហារដែលកខ្វក់នៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចានជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ ឬលាងដោយដៃជាមួយនឹងទឹកក្តៅ និងសាប៊ូលាងចាន។

មែន ▯ មិនមែន ▯	**លាងសម្អាតគ្រឿងសង្ហារិមដែលមានស្រោម កម្រាលព្រំ និងគ្រឿងសង្ហារិមទន់ផ្សេងទៀត**
	• ធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃដោយប្រើប្រាស់សារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលសមស្រប
	  ○ សាឡុង
	  ○ ខ្នើយ
	  ○ កម្រាលព្រំ
	  ○ កម្រាលជើង
	  ○ ពូក

មែន ▯ មិនមែន ▯	**ការចោលកាកសំណល់** • កាកសំណល់ទាំងអស់ត្រូវតែដាក់ក្នុងធុងសំរាមដាច់ដោយឡែក ហើយដែលមានថង់ទ្រាប់ និងបោះចោលទៅតាមវិធានការណ៍គ្រប់គ្រងកាកសំណល់ទូទៅ។
មែន ▯ មិនមែន ▯	**ដោះឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) និងធ្វើអនាម័យដៃ** • បោះចោលឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនទៅក្នុងធុងសំរាមដាច់ដោយឡែក ហើយដែលមានថង់ទ្រាប់។
មែន ▯ មិនមែន ▯	**សូមពាក់ស្រោមដៃពេទ្យដែលពាក់រួចអាចដោះបោះចោលបានថ្មីមួយគូ និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគទៅលើរទេះដាក់សម្ភារសម្អាត មុនពេលចូលក្នុងបន្ទប់មួយទៀត។**

ឯកសារយោង៖ វិធានការណ៍សម្លាប់មេរោគនៅតាមគេហដ្ឋាន និងទីតាំងមិនមែនផ្នែកសុខាភិបាល របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC) (ថ្ងៃទី 6 ខែមិថុនា ឆ្នាំ 2022) /CDC Disinfection of the Home and Non-healthcare Settings (June 6, 2022)