

ជំងឺ COVID-19: ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពនិងការពារការរីករាលដាលសម្រាប់ឪពុកម្តាយដែលមានកូនអាយុក្រោម12ឆ្នាំ

នៅពេលដែលមេរោគ COVID-19 នៅតែបន្តរីករាលដាល ជាពិសេសចំពោះមនុស្សដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ។ កុមារអាយុក្រោម12ឆ្នាំដែលមានអាយុតិចពេកមិនអាចចាក់ថ្នាំបង្ការបាននៅតែបន្តប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគ។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងសាលារៀន សូមមើល [ការបង្ហាញជំងឺ COVID-19 នៅតាមសាលារៀនTK-12](#)។ នេះគឺជាជំហានមួយចំនួនដែលអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកអាចធ្វើដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព និងមិនបង្កការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។



- **ទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការ។** វាជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដែលមិនអាចចាក់ថ្នាំបង្ការបាននៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ កុំខ្លាចក្នុងការសួរនាំអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់មនុស្សដទៃទៀត ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកកំពុងរៀបចំកម្មវិធីប្រឆាំងជំងឺកម្សាន្ត ឬប្រឆាំងជំងឺកំណើត។ សូមលើកទឹកចិត្តដល់មិត្តភក្តិ គ្រួសារ និងអ្នកដែលនៅជុំវិញកូនរបស់អ្នកឱ្យទៅទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19។



- **ចូរពាក់ម៉ាស់។** ម៉ាស់គឺជាឧបករណ៍ដ៏មានឥទ្ធិពលបំផុតមួយដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការនៅឡើយ។ នេះគឺជាការពិតណាស់នៅពេលអ្នកឬកូនរបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងអគារ ឬទីធ្លាដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាម៉ាស់របស់មនុស្សគ្រប់គ្នាបិទជិតលើច្រមុះនិងមាត់របស់ពួកគេ ហើយត្រូវបានផលិតចេញពីសម្ភារៈយ៉ាងហោចណាស់មានពីរស្រទាប់។

- **ជ្រើសរើសទីធ្លាខាងក្រៅសម្រាប់សកម្មភាពសង្គម ហាត់ប្រាណ សកម្មភាពកម្សាន្តផ្សេងៗទៀត។** ចូរឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាពាក់ម៉ាស់ ប្រសិនបើពួកគេត្រូវប្តូរទីតាំងទៅខាងក្នុងអគារវិញ។ ប្រសិនបើព្រឹត្តិការណ៍ ឬសកម្មភាពសង្គមទាក់ទងនឹងការពិសាអាហារឬភេសជ្ជៈ ចូរធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះនៅខាងក្រៅអគារ។ ការពិសាអាហារឬភេសជ្ជៈជាមួយអ្នកដទៃគឺប្រឈមនឹងហានិភ័យណាស់ ដោយសារតែចាំបាច់ត្រូវការដោះម៉ាស់ចេញនៅពេលបរិភោគ។



- **ធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលល្អប្រសើរឡើង។** ជៀសវាងទីធ្លាខាងក្នុងអគារដែលមានខ្យល់បក់ចេញចូលមិនល្អឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បើកបង្អួចនិងទ្វារ ប្រើកង្ហារ ឬកាន់តែល្អជាងនេះគឺចេញទៅខាងក្រៅ។



- **ជួបជុំជាមួយមិត្តភក្តិ និងសាច់ញាតិដដែលៗដូចគ្នា។** សូមព្យាយាមជៀសវាងការលាយឡំជាមួយមនុស្សគ្រួសារផ្សេងគ្នាដែលមានកុមារមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ។

ជំងឺ COVID-19: ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពនិងការពារការរីករាលដាលសម្រាប់ឪពុកម្តាយដែលមានកូនអាយុក្រោម12ឆ្នាំ



- **ព្យាយាមជៀសវាងទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។** ការស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងដែលមានមនុស្សកុះករ ជាពិសេសនៅខាងក្នុងអគារ ធ្វើឱ្យអ្នកនិងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់។ បើអាចធ្វើបាន សូមទុកកូនរបស់អ្នកឱ្យនៅផ្ទះនៅពេលអ្នកត្រូវធ្វើដំណើរទៅយករបស់របរអ្វីនៅទីកន្លែងខាងក្នុងអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។ ចូរពាក់ម៉ាស់ការពារបន្ថែម។ ជួយកូនរបស់អ្នកឱ្យរក្សាគម្លាតរបស់ពួកគេ។ កំណត់រយៈពេលដែលអ្នកត្រូវស្ថិតនៅទីនោះ។



- **អាចបត់បែនបាន។** សុខចិត្តផ្លាស់ប្តូរផែនការនៃគ្រួសាររបស់អ្នក ឬចាកចេញតែម្តង ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថាខ្លួនឯងនៅកន្លែងដែលអាចរាលដាលជំងឺ COVID-19 បានយ៉ាងងាយនោះ។ ឧទាហរណ៍ នៅឯការជួបជុំក្រោយការប្រកួតដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករដោយមានមនុស្សច្រើនមិនមានពាក់ម៉ាស់។
- **សង្កត់ធ្ងន់លើការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតល្អ។** រំលឹកក្មេងៗកុំឱ្យញ៉ាំអាហារឬប៉ះមុខរបស់ពួកគេដោយដៃដែលមិនបានលាងសម្អាត។

- **ពន្យារពេលធ្វើដំណើរហួតដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងគ្រួសារអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ។**
ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការធ្វើដំណើរនៅខាងក្រៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ពួកគេគួរតែបំពេញការធ្វើចត្តាឡីស័ក។ ការធ្វើចត្តាឡីស័កគួរតែត្រូវបានបញ្ចប់ មុនពេលលេងជាមួយមិត្តភក្តិដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ឬត្រឡប់ទៅសាលារៀនវិញ។



- **ចូរទុកឱ្យកូនរបស់អ្នកឱ្យនៅផ្ទះពេលឈឺ។**
កុមារដែលឈឺគួរតែនៅផ្ទះនិងនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ កុំបញ្ជូនពួកគេឱ្យទៅសាលារៀន ឬទីតាំងថែទាំកុមារអី។ ប្រសិនបើពួកគេមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យហើយធ្វើតេស្តរកមេរោគCOVID-19។



កាត់បន្ថយហានិភ័យដោយខ្លួនឯង ទោះបីជាអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញហើយក៏ដោយ។ ខណៈពេលដែលអ្នកត្រូវបានការពារយ៉ាងល្អពីការឆ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំងពីជំងឺ COVID-19 អ្នកក៏អាចឆ្លងមេរោគនិងបន្តចម្លងមេរោគទៅកូនរបស់អ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ចូរបន្តការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមហួតដល់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ។ ស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/reducerisk។

