ជំងឺ COVID-19៖ ការកាត់បន្ថយហានិភ័យ រក្សាសុវត្ថិភាព និងទប់ស្កាត់ការរីករាលដាល

ជំងឺ COVID-19 នៅតែបន្តរីករាលដាល ជាពិសេសចំពោះបុគ្គលដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ[1]។ មេរោគប្រភេទ Delta ដែលងាយស្រួលនឹងឆ្លងជាមុន គឺកំពុងតែរាតត្បាតនៅក្នុងខោនធី LA។

ព័ត៌មានខាងក្រោម គឺដើម្បីជួយប្រជាជនឱ្យបានយល់ដឹងថា តើអ្នកណាប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺនិងធ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំងជាងគេ តើស្ថានភាពណាមួយដែលប្រកបដោយហានិភ័យជាង និងមានជំហានអ្វីខ្លះដែលពួកគេអាចធ្វើបានដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។

ដើម្បីស្វែងយល់អំពីច្បាប់ដែលត្រូវតែអនុវត្តនៅតាមទីសាធារណៈ: រួមទាំងពេលដែលអ្នកត្រូវការពាក់ម៉ាស់ ឬបង្ហាញភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការ ឬលទ្ធផលធ្វើតេស្តអវិជ្ជមាន សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រស្តីពី ការទប់ស្កាត់ជំងឺ COVID-19 នៅតាមទីសាធារណៈ។

តើអ្នកណាប្រឈមនឹងហានិភ័យជាងគេ?

អ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឈមមុខនឹងហានិភ័យខ្ពស់បំផុតក្នុងការឆ្លងជំងឺ COVID-19។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងមនុស្សដែលមិនទាន់បានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ប្រភេទ Pfizer ឬប្រភេទ Moderna គ្រប់លំដាប់ទេ (ឧទាហរណ៍ ពួកគេបានចាក់តែដូសដំបូងប៉ុណ្ណោះ) និងពួកអ្នកមានអាយុក្មេងពេកមិនអាចចាក់ថ្នាំបង្ការបាន។ មនុស្សពេញវ័យដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ហើយដែលមានវ័យចំណាស់ ឬ មានបញ្ហាសុខភាពជាក់លាក់ ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់បំផុតក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺ COVID-19។

មនុស្សទាំងឡាយដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ[2] ហើយដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ប្រហែលជាមិនអាចទទួលយកថ្នាំបង្ការនេះបានទាំងស្រុងនោះទេ និងប្រហែលជានៅតែប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺ COVID-19 ដដែលទោះបីជាក្រោយពេលទទួលចាក់ដូសបន្ថែមទៀតក៏ដោយ។

បុគ្គលដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបបំផុតក្នុងការឆ្លងជំងឺ COVID-19។ ពួកគេត្រូវបានការពារយ៉ាងល្អពីការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការស្លាប់ដោយសារជំងឺ COVID-19។ អ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញភាគតិចណាស់បានឆ្លងមេរោគ COVID-19 ប្រភេទ Delta។ “ការចម្លងមេរោគវាយទម្លុះ” ទាំងនេះត្រូវបានគេរំពឹងថានឹងកើតឡើង ទោះបីថ្នាំបង្ការដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ក៏ដោយ។ ជាសំខាន់នោះ ការចម្លងមេរោគវាយទម្លុះ ជាធម្មតាបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាស្រាលៗប្រសិនបើមាន។ អ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញក៏អាចចម្លងមេរោគដល់មនុស្សផ្សេងទៀតបានដែរ។

តើស្ថានភាពផ្សេងៗណាដែលប្រកបដោយហានិភ័យជាង?

ការស្វែងយល់អំពីការរីករាលដាលនៃមេរោគ COVID-19 គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ចំណុចនេះនឹងជួយអ្នកក្នុងការវាយតម្លៃកម្រិតហានិភ័យរបស់អ្នក និងចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីការពារខ្លួនរបស់អ្នកក្នុងស្ថានភាពខុសៗគ្នា។

មេរោគនេះឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ភាគច្រើនតាមរយៈដំណក់ទឹកតូចៗតាមផ្លូវដង្ហើមដែលត្រូវបានបញ្ចេញចូលទៅក្នុងខ្យល់ដោយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលពួកគេនិយាយ ច្រៀង ក្អក ស្រែក កណ្តាស់ ឬដកដង្ហើមខ្លាំងៗ។ ដំណក់ទឹកតូចៗទាំងនេះនឹងត្រូវបានស្រូបចូលតាមដង្ហើមដោយមនុស្សផ្សេង ឬធ្លាក់ទៅលើភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់

---

[1] អ្នកត្រូវបានគេចាត់ទុកថា បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 រយៈពេលពីរ (2) សប្តាហ៍បន្ទាប់ពី៖ ការចាក់ដូសទីពីរ នៃថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ប្រភេទ Pfizer ឬប្រភេទ Moderna និងការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ប្រភេទ Johnson & Johnson តែមួយដូស ឬអ្នកបានបញ្ចប់ការចាក់ជាលំដាប់នូវប្រភេទថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ណាដែលត្រូវបានចុះបញ្ជីឱ្យប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់ដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក។ សូមមើលគេហទំព័រ *បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ* សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

[2] អ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាព ឬអ្នកដែលប្រើថ្នាំដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ ប្រហែលជាមិនអាចទទួលបានការការពារទាំងស្រុងពីថ្នាំបង្ការទេ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងមនុស្សដែល៖ បានទទួលការព្យាបាលជំងឺមហារីកជាប្រចាំសម្រាប់ការព្យាបាលដុំសាច់ដុះឬជំងឺមហារីកកោសិកាឈាមផ្សេងៗ បានទទួលការប្តូរសរីរាង្គនិងកំពុងប្រើថ្នាំដើម្បីបង្ក្រាបប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ បានទទួលការប្តូរកោសិកាដើម (stem cell) ក្នុងអំឡុងពេល 2 ឆ្នាំកន្លងមកឬកំពុងប្រើថ្នាំដើម្បីបង្ក្រាបប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្វះខាតបឋម (primary immunodeficiency) កម្រិតមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរ (ដូចជាសភាពជំងឺ DiGeorge ឬសភាពជំងឺ Wiskott-Aldrich) ការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (HIV) កម្រិតធ្ងន់ឬមិនបានព្យាបាល ឬការព្យាបាលយ៉ាងជាប់លាប់ដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងការរលាកកោសិកា (corticosteroids) ដែលមានកម្រិតខ្ពស់ឬថ្នាំដទៃទៀតដែលបង្ក្រាបការឆ្លើយតបនៃប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ។ ចូរពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺណាមួយ ឬស្ថានភាពស្រដៀងគ្នានេះ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម រួមទាំងពេលវេលាដែលបានណែនាំឱ្យចាក់ថ្នាំបង្ការដូស បន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ *ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 សម្រាប់បុគ្គលដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយកម្រិតមធ្យមដល់ធ្ងន់ធ្ងរ* របស់ CDC។

របស់ពួកគេ។ ហានិភ័យចំពោះបុគ្គលម្នាក់ក្នុងការឆ្លងមានកាន់តែខ្លាំង នៅពេលដែលគេនៅកាន់តែជិតអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19។ កន្លែងដែលបិទជិត ហើយមិនសូវមានខ្យល់បក់ចេញចូល ក៏អាចបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគផងដែរ។ នេះក៏ព្រោះតែដំណក់ទឹកតូចៗដែលមានមេរោគអាចប្រមូលផ្តុំ និងរាលដាលនៅក្នុងអាកាសលើសពីចម្ងាយ 6 ហ្វីត។ ដំណក់ទឹកតូចៗទាំងនោះថែមទាំងអាចអណ្តែតលើអាកាស បន្ទាប់ពីអ្នកដែលផ្ទុកមេរោគបានចេញពីបន្ទប់ហើយផងដែរ។

នេះជាមូលហេតុដែលការពាក់ម៉ាស់មានសារៈសំខាន់។ ការពាក់ម៉ាស់អាចកាត់បន្ថយចំនួនដំណក់ទឹកតូចៗនៃផ្លូវដង្ហើមដែលមនុស្សបញ្ចេញទៅក្នុងខ្យល់ ហើយក៏កាត់បន្ថយចំនួនដែលពួកគេស្រូបចូលតាមដង្ហើមផងដែរ។

វាក៏អាចកើតមានបានដែរ ប៉ុន្តែមិនសូវកើតមានញឹកញាប់ទេ ចំពោះមេរោគដែលរីករាលដាលតាមការប៉ះពាល់ផ្ទៃដែលមានដំណក់ទឹកតូចៗនៅលើវា ហើយបន្ទាប់មកប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក។

មានទីកន្លែងជាក់លាក់ដែលមេរោគ COVID-19 រីករាលដាលបានកាន់តែងាយស្រួល

- **ទីកន្លែងបិទជិត** ដែលមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ។
- **ទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ** ដោយមានមនុស្សជាច្រើននៅក្បែរគ្នា
- **ទីតាំងដែលមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ** ជាពិសេសកន្លែងដែលមនុស្សកំពុងនិយាយ (ឬដកដង្ហើមខ្លាំងៗ) នៅជិតគ្នា

វិធីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ COVID-19

- **ទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ។** វាគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 (សូមមើលចំណុច ការចាក់ថ្នាំបង្ការ ខាងក្រោម)។
- **ពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ និងច្រោះបានល្អ។** ម៉ាស់របស់អ្នកគឺជាឧបករណ៍ដ៏មានឥទ្ធិពលបំផុតមួយដែលអ្នកមានក្នុងការការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សដទៃទៀតដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ (សូមមើលចំណុច ការពាក់ម៉ាស់ ខាងក្រោម)។
- **ជៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។** ការស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងដែលមានមនុស្សកុះករ ជាពិសេសនៅខាងក្នុងអគារ ធ្វើឱ្យអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែទៅទីតាំងដែលនៅខាងក្នុងអគារ សូមព្យាយាមទៅទីនោះក្នុងអំឡុងពេលដែលមិនមានមនុស្សច្រើន ហើយសូមពិចារណាពាក់ម៉ាស់ដែលមានកម្រិតការពារខ្ពស់ជាងមុន។ ចូរកំណត់រយៈពេលដែលអ្នកនៅទីនោះ។
- **ធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលប្រសើរឡើង។** ចេញទៅខាងក្រៅ។ ជៀសវាងបរិវេណខាងក្នុងអគារដែលមិនសូវមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បើកបង្អួចនិងទ្វារ ប្រើកង្ហារ និងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ចល័ត ដាក់ប្រើឧបករណ៍កម្តៅនិងផ្លុំខ្យល់ និងធ្វើឱ្យតម្រងប្រព័ន្ធខ្យល់ប្រសើរឡើង (សូមមើល សេចក្តីណែនាំ និង ព័ត៌មានការពិត របស់ CDPH)។
- **ជ្រើសរើសទីធ្លាខាងក្រៅ** សម្រាប់សកម្មភាពសង្គម និងការហាត់ប្រាណផ្សេងៗ។
- **រក្សាគម្លាតរបស់អ្នក។** ប្រើប្រវែងបោះដៃអស់ 2 ដង (ប្រហែល 6 ហ្វីត) ជាការណែនាំដល់អ្នក សម្រាប់គម្លាតសង្គមចំពោះមនុស្សដែលមិនមែនជាសមាជិកក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក នៅពេលដែលអ្នកមិនប្រាកដថា ពួកគេបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ។
- **ផ្សារទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងសាច់ញាតិដដែលៗ** ល្អជាងការលាយឡំជាមួយមនុស្សផ្សេងៗជាច្រើនដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ។
- **អាចបត់បែនបាន។** សុខចិត្តផ្លាស់ប្តូរផែនការ ឬចាកចេញតែម្តង ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថាខ្លួនឯងនៅកន្លែងដែលជំងឺ COVID-19 អាចរាលដាលបានយ៉ាងងាយនោះ។ ឧទាហរណ៍ នៅខាងក្នុងអគារនៃភោជនីយដ្ឋានដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករនិយាយគ្នាខ្លាំងៗ ហើយមនុស្សជាច្រើនដែលមិនពាក់ម៉ាស់។
- **សូមលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក និង/ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ -** ជាពិសេសបន្ទាប់ពីស្ថិតនៅកន្លែងសាធារណៈ ដែលមានផ្ទៃដែលត្រូវបានមនុស្សជាច្រើនបានប៉ះពាល់។ ជៀសវាងការញ៉ាំ និងប៉ះពាល់មុខដោយប្រើដៃដែលមិនស្អាត។
- **នៅតែផ្ទះ ពេលឈឺ។** ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ហើយធ្វើតេស្តរកមេរោគ។ អ្នកគួរតែនៅតែផ្ទះ និងនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃរហូតដល់អ្នកទទួលបានលទ្ធផលធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19

របស់អ្នក ឬរហូតដល់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំរបស់អ្នកបានប្រាប់អ្នកថា អ្នកមិនមានជំងឺ COVID-19 នោះទេ។ សូមមើលគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidcare ដើម្បីស្វែងយល់អំពីរោគសញ្ញា និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

- **ពន្យាពេលធ្វើដំណើររហូតដល់អ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ។** ប្រសិនបើអ្នកពិតជាត្រូវធ្វើដំណើរ ហើយមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរ *ក្នុងប្រទេស* និង *ក្រៅប្រទេស* របស់ CDC រួមទាំងការនៅតែផ្ទះ និងការធ្វើចត្តាឡីស័កពេលត្រឡប់មកវិញផងដែរ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ

ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកពីជំងឺ COVID-19។ វានឹងបន្ថយល្បឿននៃការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 រួមទាំងមេរោគប្រភេទថ្មីៗផងដែរ។ ហើយវាក៏នឹងជួយកាត់បន្ថយឱកាសដែលមេរោគប្រភេទថ្មីនិងកាចសាហាវជាងនេះ កុំឱ្យលេចឡើងផងដែរ។

- ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការរួចហើយ សូមជម្រុញគ្រួសារ មិត្តភក្តិ មិត្តរួមការងារ និងអ្នកជិតខាងឱ្យទៅទទួលថ្នាំបង្ការដែរ។ នេះរាប់បញ្ចូលទាំងការចាក់ដូសបន្ថែម ឬដូសជំរុញដែលបានណែនាំផងដែរ។ សូមមើល សិទ្ធិទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19៖ ដូសដំបូង ដូសបន្ថែម និងដូសជំរុញ។

- ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់ចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញទេ សូមពិចារណាទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការឥឡូវនេះ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺមានសុវត្ថិភាព ប្រសិទ្ធិភាព និងដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ទេ។ ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីការព្រួយបារម្ភនានា។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការអាចរកបានគ្រប់ទីកន្លែងនៅទូទាំង LA ដោយមិនត្រូវការការណាត់ជួប។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.VaccinateLACounty.com ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងដែលនៅជិតអ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-833-540-0473 ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការធ្វើការណាត់ជួប ត្រូវការការដឹកជញ្ជូនទៅទីតាំងចាក់ថ្នាំបង្ការ ឬមិនអាចធ្វើដំណើរចេញពីផ្ទះបាន។ ខ្សែទូរស័ព្ទបើកបម្រើពីម៉ោង 8:00 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8:30 យប់ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ព័ត៌មាននេះមានជូនជាច្រើនភាសាដែលអាចរកបាន 24 ម៉ោងពេញមួយសប្តាហ៍ ដោយទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 2-1-1។

ការពាក់ម៉ាស់

ម៉ាស់របស់អ្នកគួរតែគ្របទៅលើច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកបានជិតល្អ ហើយត្រូវបានផលិតឡើងដោយមានយ៉ាងហោចណាស់ពីរស្រទាប់ ដូច្នេះទើបម៉ាស់ទាំងនេះអាចច្រោះបានល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរយៈពេលយូរជាមួយអ្នកដទៃ ដែលប្រហែលជាមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ សូមពិចារណាពាក់ "ម៉ាស់ពីរជាន់" (ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់លើម៉ាស់វះកាត់) ឬប្រើឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95។ វិធីទាំងនេះផ្តល់នូវការការពារខ្ពស់ជាងមុន។ នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ឬនៅទីកន្លែងខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។

ឥឡូវនេះ ការពាក់ម៉ាស់ជាតម្រូវការចាំបាច់នៅគ្រប់ទីកន្លែងសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារ ទីតាំងកម្មវិធីផ្សេងៗ ទីកន្លែងជួបជុំគ្នានានា អាជីវកម្មសាធារណៈនិងឯកជន និងនៅព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) ដែលនៅខាងក្រៅអគារ (ព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានអ្នកចូលរួមលើសពី 10,000 នាក់ ដូចជាការប្រគំតន្ត្រី ការប្រកួតកីឡា និងក្បួនដង្ហែរផ្សេងៗ) នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។ ការលើកលែងមួយចំនួនត្រូវបានអនុវត្ត សូមមើល - *សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល* ដែលបានកែសម្រួល និងព័ត៌មានខាងក្រោម។

មនុស្សគ្រប់រូប* ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការទេ៖

- **នៅគ្រប់ទីកន្លែងសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារ ទីតាំងកម្មវិធីផ្សេងៗ ទីកន្លែងជួបជុំគ្នានានា និងអាជីវកម្មសាធារណៈនិងឯកជននៅក្នុងខោនធី Los Angeles**
- នៅលើយន្តហោះ រថភ្លើង ឡានក្រុង សាឡាង តាក់ស៊ីនិងការធ្វើដំណើររួមគ្នា និងគ្រប់ទម្រង់នៃមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈផ្សេងទៀត
- នៅក្នុងមណ្ឌលធ្វើដំណើរដូចជាព្រលានយន្តហោះ ចំណតឡានក្រុង ស្ថានីយ៍រថភ្លើង ផែសមុទ្រ កំពង់ផែកំសាន្តឬកំពង់ផែផ្សេងទៀត ស្ថានីយ៍រថភ្លើងក្រោមដី ឬកន្លែងផ្សេងទៀតដែលមានផ្តល់ការដឹកជញ្ជូន។
- នៅទីតាំងផ្តល់ការថែទាំសុខភាព (រួមទាំងមណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង)
- នៅមណ្ឌលកែប្រែ និងមណ្ឌលឃុំឃាំងថ្នាក់រដ្ឋ និងតំបន់។
- ទីជម្រក និងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្តៅ
- នៅខាងក្នុងអគារនៃទីតាំងណាមួយដែលផ្តល់សេវាកម្មសម្រាប់យុវជន (ដូចជាសាលារៀនកម្រិត K-12 ទីតាំងថែទាំកុមារ ការបោះជំរុំ ។ល។)
- នៅព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) ដែលនៅខាងក្រៅអគារ (ព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានអ្នកចូលរួមលើសពី 10,000 នាក់ ដូចជាការប្រគំតន្ត្រី ការប្រកួតកីឡា និងក្បួនដង្ហែរផ្សេងៗ)
- នៅតាមទីតាំងខាងក្រៅអគារណាផ្សេងទៀត ដែលជាគោលការណ៍របស់អាជីវកម្ម ឬទីតាំងកម្មវិធីនោះ

ការណែនាំមួយចំនួន

- មានការ *ណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់* ឱ្យអ្នកពាក់ម៉ាសពេលស្ថិតនៅការជួបជុំគ្នាលក្ខណៈឯកជន ដែលនៅខាងក្នុងអគារ ដោយរួមជាមួយមនុស្សដែលមិនមែនជាសមាជិកក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក លើកលែងតែមនុស្សគ្រប់គ្នានៅឯការជួបជុំគ្នានោះ បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ។
- មានការ *ណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់* ឱ្យអ្នកពាក់ម៉ាស់ពេលស្ថិតនៅឯព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករដែលនៅខាងក្រៅអគារ [ដែលជាព្រឹត្តិការណ៍តូចជាងព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events)]។ ជាពិសេស ចូរពាក់ម៉ាស់នៅពេលឈរតម្រង់ជួរសម្រាប់ចូលក្នុង ចាកចេញពីទីតាំង ប្រើបន្ទប់ទឹក ឬពេលទិញអាហារឬភេសជ្ជៈ។
- មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ ថាកុមារត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីតាំងសួនកម្សាន្តកុមារ និងនៅទីធ្លាខាងក្រៅអគារផ្សេងទៀតដែលពួកគេប្រមូលផ្តុំគ្នា ប្រសិនបើការរក្សាគម្លាតមិនអាចធ្វើទៅបាន ឬអនុវត្តតាមជាក់ស្តែងបានទេ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញទេ *មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់* ឱ្យអ្នកពាក់ម៉ាស់ ពេលស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងទីកន្លែងមួយដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរយៈពេលយូរជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតដែលប្រហែលជាមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញទេ គួរតែពិចារណាប្រើការការពារកម្រិតខ្ពស់ជាងមុន ដូចជាការពាក់ម៉ាស់ពីរ (“ម៉ាស់ពីរជាន់”) ឬប្រើឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95។ នេះមានសារៈសំខាន់ជាចាំបាច់ណាស់ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយស្ថិតនៅទីតាំងខាងក្នុងអគារ និងទីតាំងខាងក្រៅដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។

ចូរកត់សម្គាល់៖ អ្នកត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញ ខណៈពេលដែលអ្នក៖

- កំពុងពិសាអាហារឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្ម ដរាបណាដែលអ្នកកំពុងអង្គុយឬឈរនៅទីកន្លែងជាក់លាក់ ដូចជាតាមតុ តុគិតលុយ ឬកៅអីដែលមានលក់សំបុត្រ។ នេះមានន័យថាអ្នកអាចដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញក្នុងរយៈពេលខ្លីនៅពេលអ្នកកំពុងពិសាអាហារឬភេសជ្ជៈ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវតែពាក់វាវិញភ្លាមៗពេលពិសារួចរាល់។ អ្នកក៏ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ផងដែរនៅពេលអ្នកកំពុងរងចាំការបម្រើ នៅចន្លោះពេលម្ហូបឬភេសជ្ជៈមកដល់ និងពេលអង្គុយបន្ទាប់ពីពិសាអាហារឬភេសជ្ជៈរបស់អ្នករួចរាល់ហើយ។
- នៅតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងបន្ទប់ ឬបរិវេណដាច់ដោយឡែក។
- ពេលកំពុងងូតទឹក ឬហែលទឹក។
- ពេលកំពុងទទួលសេវាកម្មអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន ឬសេវាកម្មថែសម្ផស្សផ្ទាល់ខ្លួន (ដូចជាការម៉ាស្សាមុខ ឬកោរពុកមាត់) ដែលមិនអាចធ្វើទៅបានដោយមិនដោះម៉ាស់ចេញ។

***មានមនុស្សមួយចំនួនដែលមិនគួរពាក់ម៉ាស់** ដូចជាកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពឬពិការភាពជាក់លាក់ និងមនុស្សដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់ម៉ាស់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាកម្មវេជ្ជសាស្រ្តរបស់ពួកគេ។ កុមារអាយុចាប់ពី 2 ទៅ 8 ឆ្នាំគួរតែពាក់ម៉ាស់ នៅពេលដែលស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់មនុស្សពេញវ័យតែប៉ុណ្ណោះ។ សូមមើល បុគ្គលណាដែលមិនគួរពាក់ម៉ាស់ និង ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានការលំបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ឬពិការភាពជាក់លាក់ផ្សេងៗ។

***នៅកន្លែងធ្វើការ** បុគ្គលិកត្រូវតែអនុវត្តតាមតម្រូវការនៃការពាក់ម៉ាស់ដែលមានការការពារខ្ពស់បំផុតដូចដែលមានចែងក្នុងបទដ្ឋានរបស់ Cal/OSHA និងសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី។ បុគ្គលិកមួយចំនួនអាចត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់ម៉ាស់ ដោយយោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង ប្រសិនបើមានវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពជំនួសផ្សេងៗជាស្រេច។ សូមមើលគេហទំព័រ *សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល* និង *គំរូអនុវត្តល្អៗបំផុតរបស់អាជីវកម្ម* សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតទាក់ទងនឹងតម្រូវការផ្សេងៗនៅតាមកន្លែងធ្វើការ។

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការពាក់ម៉ាស់តាមរយៈគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/masks។