

# ការបន្តរក្សាសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ ក្នុងអំឡុងពេលមានការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ COVID-19

ក្នុងអំឡុងពេលមានការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ<sup>1</sup> មានការតម្រូវចាំបាច់ឱ្យកន្លែងធ្វើការទាំងឡាយ អនុវត្តតាមពិធីការពិសេសនានាដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 រក្សាខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់ និងមិត្តរួមការងាររបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព ដោយការអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំទាំងនេះ៖

## នៅតែផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន

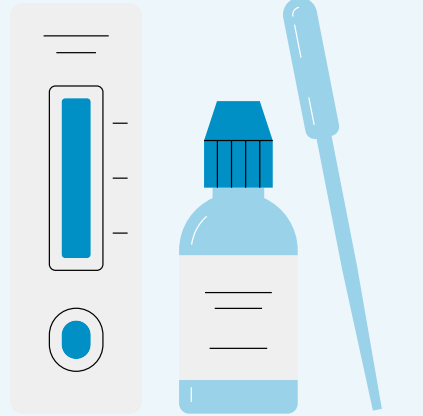
ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន ចូរនៅតែផ្ទះ កុំមកធ្វើការ ហើយនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ ធ្វើតេស្តភ្លាមៗ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន ត្រូវជូនដំណឹងទៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ហើយអនុវត្តតាមតម្រូវការទាំងឡាយនៃការ ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក នៅលើគេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)។



ប្រសិនបើអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុនក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺ COVID-19 សូមទូរស័ព្ទទៅក្រុមពេទ្យរបស់អ្នក ឬទូរស័ព្ទទៅសេវាកម្មថែទាំសុខភាពពិចម្ងាយរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (DPH Telehealth Service) ដើម្បីសាកសួរអំពីថ្នាំពេទ្យដើម្បីព្យាបាលជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាននោះ។<sup>2</sup>

## ទៅធ្វើតេស្ត

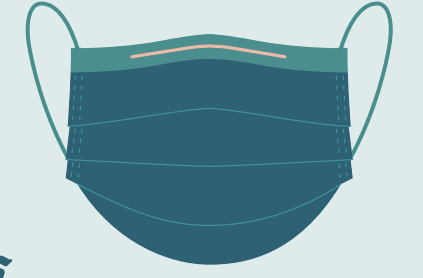
ប្រសិនបើអ្នកគឺជា បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 នៅកន្លែងធ្វើការ សូមទៅធ្វើតេស្តក្នុងរយៈពេល 3 ទៅ 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/covidcontacts](http://ph.lacounty.gov/covidcontacts)។



សាកសួរទៅម្ចាស់អាជីវកម្មឬកន្លែងការងាររបស់អ្នក អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងធនធានសម្រាប់ការធ្វើតេស្តដោយមិនគិតថ្លៃ ដែលមានផ្តល់ជូននៅក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងមានបង់ប្រាក់ពេលកម្ម។

## ពាក់ម៉ាស់ដែលមានកម្រិតការពារល្អ

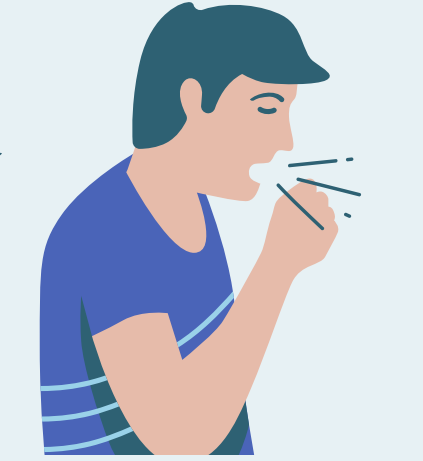
ក្នុងអំឡុងពេលមានការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ អ្នកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អហើយដែលគ្របទៅលើមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នក នៅពេលកំពុងធ្វើការនៅខាងក្នុងអគារ ក្នុងយានយន្តដែលជិះរួមគ្នា និងពេលនៅខាងក្រៅអគារ (ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរក្សាគម្លាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃបានទេនោះ)។ ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដែលបិទជិតល្អ (ប្រភេទ N95 ឬប្រភេទ KN95 ឬក៏ប្រភេទ KF94) ផ្តល់នូវកម្រិតការពារល្អបំផុត។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks)។



ស្នើសុំម្ចាស់អាជីវកម្មឬកន្លែងការងាររបស់អ្នកឱ្យផ្តល់ជូនអ្នកនូវម៉ាស់ពេទ្យ ឬឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដោយមិនគិតថ្លៃ។ សូមផ្លាស់ប្តូរម៉ាស់របស់អ្នក ប្រសិនបើម៉ាស់នោះធ្វើឱ្យមានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ឬម៉ាស់នោះលែងបិទជិតល្អទៀតទេ។

## ពិនិត្យរកមើលរោគសញ្ញា

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ទៅនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 ចូរបន្តគោរពមើលសុខភាពរបស់អ្នក ហើយពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ ខណៈពេលនៅជិតអ្នកដទៃ សម្រាប់រយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគនោះ។



ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះនឹងរោគសញ្ញានានាណាមួយ ត្រូវធ្វើតេស្តភ្លាមៗ ហើយស្នាក់នៅតែផ្ទះឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។

## រក្សាគម្លាតរបស់អ្នក

ត្រូវរក្សាគម្លាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ឱ្យបានកាន់តែច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ នៅពេលដែលអ្នកត្រូវតែដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញ ដើម្បីពិសារអាហារ ឬភេសជ្ជៈក្នុងពេលសម្រាកនោះ សូមធ្វើដូច្នោះនៅខាងក្រៅ ឬឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។



សាកសួរទៅម្ចាស់អាជីវកម្មឬកន្លែងការងាររបស់អ្នកអំពីវិធីក្នុងការធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលកាន់តែប្រសើរឡើង នៅក្នុងបរិវេណធ្វើការដែលប្រើប្រាស់រួមគ្នា។

1 ការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ ត្រូវបានកំណត់ថាជាករណីជំងឺ COVID-19 ចំនួន 3 ឬច្រើនជាងនេះ ដែលមានការជាប់ពាក់ព័ន្ធគ្នា នៅតាមទីតាំងដែលមិនមែនផ្នែកថែទាំសុខភាព ក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃ។  
2 ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ចូរពិគ្រោះជាមួយនឹងក្រុមពេទ្យរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានក្រុមពេទ្យប្រចាំទេ ចូរទូរស័ព្ទទៅ សេវាកម្មថែទាំសុខភាពពិចម្ងាយរបស់ DPH (DPH Telehealth Service) តាមរយៈលេខ 1-833-540-0473។ សូមមើលគេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/covidmedicines](http://ph.lacounty.gov/covidmedicines) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

