ការណែនាំអំពីការលាងសម្អាតទូទៅសម្រាប់
ជំងឺផ្លូវដង្ហើមក្នុងបរិបទជាក្រុម

*ព័ត៌មាននេះគឺសម្រាប់អ្នកដែលសម្អាតទីកន្លែងសាធារណៈដូចជា សណ្ឋាគារ ព្រះវិហារសាសនាគ្រឹស្ត និងសាលារៀន។ វា មិន ជំនួសឱ្យដំណើរការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគជាទម្លាប់នោះទេ ប៉ុន្តែវាផ្តល់ព័ត៌មាន**បន្ថែម**អំពីការសម្អាត ដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃមេរោគផ្លូវដង្ហើមដូចជាមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា-2019។ (COVID-19)*

បុគ្គលិកគួរតែប្រើប្រាស់សំលៀកបំពាក់ និងបរិក្ខារការពារ ដូចមានរៀបរាប់នៅក្នុងគោលការណ៍ និងដំណើរការការងាររបស់ខ្លួន។ វា **មិន** ត្រូវការសំលៀកបំពាក់ ឬបរិក្ខារពិសេសដូចជាម៉ាស់ ឬសំលៀកបំពាក់គ្របពីលើ ហួសពីអ្វីដែលបានតម្រូវសម្រាប់ការសម្អាតជាប្រចាំឡើយ។

សម្អាតវត្ថុដែលបានប៉ះជាញឹកញាប់ទាំងអស់។

សម្អាតផ្ទៃដែល "ប៉ះពាល់ច្រើន" ទាំងអស់ដូចជាផ្ទៃតុ ផ្ទៃខាងលើតុ ដៃទ្វារ កុងតាក់ភ្លើង ប្រដាប់ប្រដាបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ធុងសម្រាម ទូរសព្ទ តេឡេបញ្ជា ក្តារចុច ថេប្លិត(កុំព្យូទ័របន្ទះ) និងតុក្បែរគ្រែគេង។ ប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលបានចុះបញ្ជិការជាមួយភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (Environmental Protection Agency; EPA) ដើម្បីសម្អាត (កម្ចាត់មេរោគ) និងសម្លាប់មេរោគ (សម្លាប់មេរោគ)។ ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាករបស់ផលិតផលសម្អាត និងផលិតផលសម្លាប់មេរោគជានិច្ច។

	ផ្ទៃរឹង៖ ● សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃរឹង និងវត្ថុ។ ● លាងផ្ទៃដែលប្រឡាក់ដោយប្រើទឹកសម្អាតក្នុងផ្ទះធម្មតា ដើម្បីកម្ចាត់ធូលី មេរោគ និងជាតិប្រេង។ លាងជាមួយទឹករួចប្រើផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលបានណែនចុះបញ្ជិការជាមួយ EPA។ អនុវត្តតាមកំហាប់ ការប្រើប្រាស់ និងរយៈពេលប៉ះពាល់ដែលបានណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត។ ● បើសិនជាមិនមានផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជិការជាមួយ EPA ចូរប្រើសូលុយស្យុងធ្វើឲ្យស (Bleach) ដែលមានក្លរីន 2% ស្រស់ (ដាក់ Bleach ប្រហែល 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេទៅក្នុងទឹក 1 ក្វាត (946 មល))។ រៀបចំសូលុយស្យុង Bleach ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬតាមតម្រូវការ។ ក្រដាសធ្វើតេស្ត (Test strips) អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើសូលុយស្យុងមានកម្លាំងត្រឹមត្រូវឬក៏អត់។ ● ផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិអាល់កុល 70% ត្រូវបានណែនាំ ដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃមេរោគ ប៉ុន្តែជាតិអាល់កុលអាចហួតយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងមិនបានសម្លាប់មេរោគបានពេញលេញ។ បើសិនជាអ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផលទាំងនេះ ចូរអនុវត្តតាមរយៈពេលប៉ះពាល់នៅក្នុងការណែនាំ។
	កម្រាលព្រំ សូហ្វា និងផ្ទៃដែលមានរន្ធ (ស្រូបជាតិទឹក) ផ្សេងទៀត៖ ● បូមធូលីដើម្បីការពារកុំឱ្យវារីករាលដាល និងចូលទៅក្នុងខ្យល់។ ● សម្អាតស្នាមប្រឡាក់នៃសារធាតុរាវនៃរាងកាយភ្លាមៗដោយអនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងដំណើរការ។ ● សម្អាតកម្រាលព្រំឱ្យបានជ្រៅល្អ ចៀសវាងការខ្ទាតប្រឡាក់ឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ● ប្រើឧបករណ៍សម្អាតបាញ់ចំហាយទឹក ដើម្បីសម្អាតកម្រាលព្រំ និងផ្ទៃដែលមានរន្ធផ្សេងៗទៀត បើចាំបាច់។
	កម្រាលពូកក្រោមខ្នើយ៖ ● សម្អាតកម្រាលពូក ភួយ កន្សែង វាំងនន និងកម្រាលផ្សេងៗទៀតជាមួយសាប៊ូបោកខោអាវក្នុងផ្ទះ និងទឹកក្តៅ (167 °F ឬក្តៅជាងនេះ)។ សម្ងួតក្នុងការកំណត់កម្តៅក្តៅ ដោយយោងតាមគោលការណ៍ និងដំណើរការ។

ការណែនាំអំពីការលាងសម្អាតទូទៅសម្រាប់

ជំងឺផ្លូវដង្ហើមក្នុងបរិបទជាក្រុម

ប្រដាប់ប្រដាញុំាអាហារ និងឧបករណ៍៖

- សម្អាត និងធ្វើឲ្យចាន កែវ គ្រឿងប្រាក់ដូចជាសម ស្លាបព្រាមានអនាម័យនៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងសម្អាត ឬដោយដៃដោយប្រើសាប៊ូ ទឹកក្តៅ និងទឹកអនាម័យដែលអនុញ្ញាតដោយ EPA។
- សម្អាតគ្រឿងដុស និងក្រណាត់ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ និងធ្វើឲ្យមានអនាម័យដោយប្រើផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីការជាមួយ EPA ឬសូលុយស្យុង Bleach និងទុកឲ្យវាស្ងួត។ ប្រើគ្រឿងដុស និង/ឬក្រណាត់លាងដែលប្រើតែម្តងហើយបោះចោលបានជាជម្រើសផ្សេង។
- អានការណែនាំដោយយកចិត្តទុកដាក់ នៅពេលប្រើក្រដាសជូតសម្លាប់មេរោគនៅលើគ្រឿងអេឡិចត្រូនិក។ ពិនិត្យមើលថាតើ គ្រឿងអេឡិចត្រូនិកអាចធន់ទ្រាំនឹងការប្រើប្រាស់ក្រដាស់ជូតច្រើន ដែលចាំបាច់ដើម្បីរក្សាឲ្យផ្ទៃសើមបានយូរគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបំពេញតាមរយៈពេលប៉ះពាល់ដែលបានតម្រូវ។

ការចោលសម្រាម៖

- ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលប៉ះពាល់សម្រាម ឬកាកសំណល់។
- ប្រាកដថាសម្រាមត្រូវបានចោលទៅក្នុងថង់ (ឧ. ប្លាស្ទិក) ដែលមាំ មិនជ្រាបចេញ ដែលចងជាប់ល្អ ដាក់ដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងធុងសម្រាម និងបោះចោលជាប្រចាំ។
- ចូរចាត់ចែងកាកសំណល់វេជ្ជសាស្ត្រ (ដូចជាម្ជុល) ទៅតាមគោលការណ៍ និងដំណើរការ។
- បន្ទាប់ពីសម្អាត និងចោលសំណល់រួច ចូរដោះស្រោមដៃ និងលាងសម្អាតដៃ។

ការណែនាំអំពីការសម្អាតទូទៅផ្សេងទៀត៖

- បោះចោលវត្ថុសម្អាតដែលប្រើហើយបោះចោលបានទាំងអស់ភ្លាមៗ។
- លាងសម្អាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់ រួមទាំងក្រោយពេលចាក់ធុងសម្រាម និងប៉ះក្រដាសជូតមាត់ និងកាកសំណល់ស្រដៀងគ្នានេះ។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានសព្វល្អ និងញឹកញាប់ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកឲ្យបានរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។ សូមមើលការណែនាំរបស់ Public Health សម្រាប់របៀបលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកដែលត្រឹមត្រូវ។ http://publichealth.lacounty.gov/acd/handwash.htm