

Los Angeles County Department of Public Health (Public Health) កំពុងស្វែងរកវិធីសាស្ត្រដើម្បីកម្រិត និងជួយបង្ការការរីករាលដាលរបស់មេរោគកូរ៉ូណាថ្មី (ថ្មី) នៅក្នុង Los Angeles County។ មេរោគកូរ៉ូណាថ្មីនេះមិនមែនជាមេរោគដែលបានដឹងពីមុន ដែលបណ្តាលឱ្យមាន "ជំងឺរោគផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា 2019" (ហៅកាត់ថា COVID-19) នៅក្នុងតំបន់អាស៊ី និងទីកន្លែងផ្សេងទៀត។ យោងតាម Centers for Disease Control and Prevention និងអង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization) និទាធានាសុខភាពលទ្ធផល ចង្អុលបង្ហាញថាមេរោគនេះអាចរីករាលដាលទូទាំងពិភពលោកដែលបង្កឱ្យមានជំងឺរោគផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាថ្មី (Pandemic)។ យើងចាំបាច់ត្រូវត្រៀមខ្លួនដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺនេះនៅក្នុងស្រុក។

ខណៈដែលការដឹងយល់ស្តីពីការរីករាលដាលរបស់ COVID-19 សម្រាប់សាធារណជនទូទៅនៅ Los Angeles ត្រូវបានចាត់ទុកថាមានកម្រិតទាបនៅឡើយ Public Health កំពុងចាត់វិធានការយ៉ាងសកម្មដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលរបស់មេរោគនេះ។ យើងសូមណែនាំយ៉ាងមុតមាំឱ្យអង្គការទាំងអស់ធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពតម្រូវការបង្ការបង្ការបង្ការ និងពិចារណាពីវិធីដើម្បីបង្ការសកម្មសំខាន់ៗ បើសិនជាប្រតិបត្តិការនៅកន្លែងត្រូវតែកាត់បន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន។ យើងកំពុងមានការព្រួយបារម្ភជាពិសេសអំពីរបៀបដែលការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងកន្លែងរស់នៅប្រមូលផ្តុំដូចជា អ្នករស់នៅទាំងអស់កន្លែងជំងឺយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ យើងសូមផ្តល់ជូនអ្នកនូវព័ត៌មានទូទៅមួយចំនួនអំពីជំងឺ COVID-19 ព្រមទាំងសកម្មភាពជាតំណែងដែលអ្នកគួរធ្វើ ដើម្បីជួយបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដូចជានិមិត្ត COVID-19 នៅទីកន្លែងរស់នៅអ្នក។

យើងសូមលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកទូលំទូលាយទៅកាន់គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីរបស់ DPH សម្រាប់ធនធានផ្សេងៗដូចជាការណែនាំសម្រាប់អាជីវកម្ម និងនិយោជក សំណួរដែលបានសួរញឹកញាប់ និងការបង្ហាញព័ត៌មានជាប្រចាំថ្ងៃ។  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

### ព័ត៌មានទូទៅ

#### តើមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីគឺជាអ្វី?

មេរោគកូរ៉ូណាគឺជាអម្បូរមេរោគដ៏ធំមួយ។ មេរោគជាច្រើនក្នុងអម្បូរនេះចម្លងរវាងមនុស្ស ប៉ុន្តែមេរោគកូរ៉ូណាមួយចំនួនមកពីសត្វកាច់វិញ (ឆ្កាស់ប្តូរ) និងចម្លងរវាងមនុស្ស បង្កប់មកពីការរីករាលដាលពីមនុស្សទៅមនុស្សបាន។ នេះជាជំងឺដែលបានកើតឡើងចំពោះមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនៅពេលបច្ចុប្បន្ន។ ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគកូរ៉ូណានៅលើមនុស្សអាចមានចាប់ពីជំងឺស្រាលទៅជំងឺធ្ងន់ ដូចជាក្រុមផ្តាសាយទូទៅ។ មួយចំនួនទៀតដូចជាមេរោគ SARS ឬ MERS បណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជាការស្លាប់ជាដើម។

#### តើវាសង្ឃឹមទៅរករបស់ COVID-19 មានអ្វីខុស?

ព័ត៌មានមកទល់ពេលនេះបង្ហាញថា មេរោគថ្មីនេះបណ្តាលឱ្យមានការសញ្ញាស្របគ្នាជាមួយជំងឺផ្លូវដង្ហើមដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ដែលមានដូចជាក្អក ក្រខក់ និងក្នុងករណីខ្លះមានការដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម។

#### តើមេរោគកូរ៉ូណាខ្លះដោយរបៀបណា?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀត ដូចជានិមិត្តក្រុមផ្តាសាយដ៏ធ្ងន់ មេរោគកូរ៉ូណាដែលរកឃើញដំបូង ជាទូទៅផ្តល់ឱ្យអ្នកដទៃមនុស្សដែលបានជួបមេរោគនិងមានការសញ្ញាតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកតូចៗដែលបានផលិតឡើង នៅពេលមនុស្សដែលមានអ្នកមេរោគក្នុង ឬកណ្តាល។
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការប៉ះពាល់ដល់មនុស្សដែលរកឃើញជំងឺ។
- ការប៉ះពាល់ ឬផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើវត្ថុ បន្ទាប់មកប៉ះពាល់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុននឹងលាងដៃរបស់អ្នក។

COVID-19 គឺជាមេរោគថ្មី ហើយយើងមិនប្រាកដទេ តើវាជារបៀបណាដែលវិទ្ធីសាស្ត្រវិទ្យាសាស្ត្រដើម្បីឱ្យមនុស្សម្នាក់ម្នាក់ខ្លួនឯង។ នៅពេលដែលព័ត៌មាន មានការប្រែប្រួល យើងនឹងជម្រាបជូនដល់អ្នក។

ចូរកុំសន្និដ្ឋានថាមានហានិភ័យ ខ្ពស់មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី ដោយផ្អែកលើព័ត៌មានសាស្ត្រ/ផែនការ ឬប្រទេសកំណើតរបស់ពួកគេឡើយ។

#### អគាររស់នៅប្រមូលផ្តុំ (Congregate Living Facilities)

#### តើគួរចាត់វិធានការទប់ស្កាត់ជំងឺនៅកន្លែងរស់នៅប្រមូលផ្តុំ ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃមេរោគផ្លូវដង្ហើម ដូចជាមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19?

- អប់រំ និងសង្កត់ធ្ងន់លើសារៈសំខាន់នៃសកម្មភាពបង្ការការផ្តល់ខ្លួនប្រចាំថ្ងៃ (សូមមើលខាងក្រោម)។
- លើកទឹកចិត្ត និងគាំទ្រ ឬគ្រូបង្វែរ និងអ្នកស្រុកប្រមូលផ្តុំ ឱ្យស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលដែលពួកគេឈឺ។ លើកពួកគេឱ្យនៅផ្ទះ និងមិនត្រូវប្តូរមកធ្វើការហូតដល់ពួកគេលែងមានអាការៈគ្រុនក្តៅយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ។
- ផ្តល់ការផ្តល់ជូនប្រចាំសម្រាប់អនាម័យដូចជា ម្ហូបអាហារសម្រួលទៅកន្លែងលាងដៃដែលមានអនាម័យដោយស្រួលប្រើសាប៊ូ ក្រដាសជូតដៃ និងទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិកាប៉ូតុម។
- បើសិនជាអាច ចូរកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ និងការប្រើវត្ថុរួមគ្នា ដូចជាតែង ចំណីអាហារ និងអនាម័យ។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃ និងក្តៅដៃដោយប្រើកញ្ចប់ប្រចាំ ដូចជាដៃទូរ បង្គាប់ដៃ ផ្ទៃធ្វើការ ក្បាលមូលរូបិយវិទ្យា និងទូរស័ព្ទ។ ប្រើទឹកសម្អាតផ្ទះ និងអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្នាក់។
- ផ្តល់ឱ្យសមាជិករបស់អគាររស់នៅប្រមូលផ្តុំ និងនិយោជិតនូវព័ត៌មានត្រឹមត្រូវអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី និងសកម្មភាពដែលពួកគេអាចធ្វើបានដើម្បីការពារខ្លួនពួកគេ និងក្រុមស្រុករបស់ពួកគេ។



សកម្មភាពការពារខ្លួនប្រចាំថ្ងៃមានដូចជា:

- ស្ថិតនៅផ្ទះនៅរាល់ពេលវេលា
• លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករលួយយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។
• គ្របមាត់របស់អ្នកពេលក្អក និងកណ្តាលដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ ឬចេញប្រកាសជូតមាត់នោះទេ។
• ដាក់កម្រិតលើការបិទជិតដំបូលជាមួយខ្សែស្វ័យលើ។
• សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគទៅលើវត្ថុ និងផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់ដោយប្រើទឹកក្តៅ និងសារធាតុស្ករ។

កែតម្រូវការរស់នៅជួរមុខផ្ទះ របស់លោកអ្នកដើម្បីការពារ COVID-19 ក៏ដូចជាការកាត់បន្ថយការរីករាលដាល

ការកាត់បន្ថយ COVID-19 ក៏ដូចជាការកាត់បន្ថយការរីករាលដាល ត្រូវបានធ្វើឡើងដោយការប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយមន្ត្រីសុខាភិបាល ដើម្បីបង្ការការចម្លងក្នុងសហគមន៍មួយឆ្នាំ។ អ្នករស់នៅប្រមូលផ្តុំគួរតែមានវិធានការ និងគ្រឹះស្ថាន ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពបន្ថែមទាំងនេះ ដើម្បីការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

- មានវិធានការដើម្បីទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់អ្នក។
• រៀបចំផែនការសម្រាប់អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នក។
• រៀបចំផែនការសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិក។
• ពិនិត្យឡើងវិញនូវវិធានការសម្រាប់គ្រប់គ្រងជំងឺឆ្លងតាមការដកដង្ហើមចូល (aerosol transmissible infections) របស់អ្នក។
• វិធានការការពាររបស់អ្នកសម្រាប់ការប្រើប្រាស់សម្ភារៈដែលបានប្រើប្រាស់រួចរាល់។
• វិធានការការពាររបស់អ្នកសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិក។
• វិធានការការពាររបស់អ្នកសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិក។
• វិធានការការពាររបស់អ្នកសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិក។

ស្នាក់នៅកន្លែងដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការប្រកាសព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ និងការប្រកាសព័ត៌មានខុសគ្នា។ ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ដូចជាសេចក្តីប្រកាសពីការណែនាំនៅក្នុង LA County និងត្រូវបានផ្តល់ឱ្យដោយ Public Health តាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន បណ្តាញសង្គម និងគេហទំព័ររបស់យើងជាដើម។

- Los Angeles County Department of Public Health (LACDPH, County)
• The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7

ប្រគល់ព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានផ្សេងទៀតពីមេរោគកូវីដណាប្រេអូឡី។

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (2019-nCoV)

## Los Angeles County Department of Public Health ការណែនាំសម្រាប់អ្នករស់នៅប្រមូលផ្តុំ

- California Department of Public Health (CDPH, ថ្នាក់រដ្ឋ)
  - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ថ្នាក់ជាតិ)
  - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- World Health Organization (WHO, អង្គការពិភពលោក)
  - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់ដឹងកិច្ចការណាមួយ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ ២-១-១-២២២២ ឬទូរស័ព្ទតាមអ៊ីម៉ែលទៅ [publichealth@lacounty.gov](mailto:publichealth@lacounty.gov) ឬទូរស័ព្ទតាមអ៊ីម៉ែលទៅ [publichealth@lacounty.gov](mailto:publichealth@lacounty.gov) តាមរយៈលេខ 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។

