មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

ការណែនាំសម្រាប់ បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ

ការណែនាំគឺសម្រាប់មនុស្សដែលមានពិការភាព ឬបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃធ្ងន់ធ្ងរ ក៏ដូចជាសមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់ពួកគេ។ វាផ្តល់ជូនព័ត៌មានដែលនឹងជួយអ្នកចៀសវាងពីការឆ្លងជំងឺ និងជួយយើងគ្រប់គ្នាដើម្បីពន្យឺតការរាតត្បាតនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុង Los Angeles County។

មនុស្សដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 អាចមានរោគសញ្ញាខុសៗគ្នា — មានមនុស្សមួយចំនួនដែលស្ទើរតែមិនមានរោគសញ្ញា មានមនុស្សមួយចំនួនទៀតដែលមានរោគសញ្ញាដូចជាជំងឺផ្តាសាយ ឬគ្រុនផ្តាសាយធំ និងខ្លះទៀតមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងត្រូវតែទៅមន្ទីរពេទ្យ។ នៅកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរបំផុត ការកើតជំងឺ COVID-19 អាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់បាន។ ខណៈដែលកម្រិតនៃរោគសញ្ញាមានភាពខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងជំងឺបេះដូង សួត និងតម្រងនោម ក៏ដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ព្រមទាំងមុខងារភាពស៊ាំចុះខ្សោយ គឺមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ បើសិនជាពួកគេឆ្លងជំងឺនេះ។ មនុស្សដែលមានពិការភាពដែលប៉ះពាល់ដល់មុខងារសួត ក៏អាចមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ផងដែរ។

ការការពារបុគ្គល និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំនៅផ្ទះ

ទាំងនេះគឺជាជំហានមួយចំនួន ដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺ ឬចាត់ចែងការថែទាំរបស់អ្នកនៅផ្ទះបើសិនជាអ្នកមានសញ្ញានៃជំងឺ។ ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ អ្នកអាចធ្វើការជាមួយអតិថិជនរបស់អ្នក ឬសមាជិកគ្រួសារដើម្បីធ្វើសកម្មភាពតាមជំហានទាំងនេះ។

1. ជាដំបូងបំផុត គឺស្ថិតនៅផ្ទះ! វិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនពីការឆ្លងជំងឺ គឺត្រូវកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលអាចមានមេរោគ និងជាមួយទីកន្លែងដែលអាចមានវត្តមានមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគ។

   - បើសិនជាមិនមានវិធីដើម្បីចៀសវាងការចេញក្រៅ ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថារក្សាគំលាតប្រាំមួយហ្វីតរវាងអ្នកនិងអ្នកដទៃ។ ស្ថិតនៅឲ្យឆ្ងាយពីជនណាម្នាក់ដែលបង្ហាញរោគសញ្ញាឈឺ ដូចជាក្អក ឬកណ្តាស់។ មេរោគនេះត្រូវបានគេជឿថាឆ្លងជាចម្បងតាមការប៉ះពាល់រវាងមនុស្សនិងមនុស្សក្នុងអំឡុងពេលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ និងតាមរយៈដំណក់ទឹកផ្លូវដង្ហើម នៅពេលមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគក្អក ឬកណ្តាស់។

   - យកទឹកអនាម័យលាងដៃតាមខ្លួន និងប្រើវាឲ្យបានញឹកញាប់ ខណៈពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ។ ការប៉ះពាល់ផ្ទៃ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើនោះ និងបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់អ្នក អាចនឹងធ្វើឲ្យឆ្លងជំងឺ COVID-19។ បើសិនជាអ្នកប៉ះផ្ទៃណាមួយ ខណៈពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ ចូរព្យាយាមរកកន្លែងលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឲ្យបានម្ភៃវិនាទីពេញ។ បើសិនជាអ្នកមិនអាចធ្វើដូច្នោះទេ ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃ។ ចៀសវាងការប៉ះមុខរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ។ ចូរចងចាំជានិច្ចថា អ្នកគួរតែប៉ះមុខរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីលាងដៃរបស់អ្នករួចប៉ុណ្ណោះ។

2. ទីពីរ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានរបស់គ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការសុខភាពដែលកំពុងមាន។ ទាំងនេះគឺជារបស់បរដែលអ្នកត្រូវការគ្រប់ពេលវេលា ប៉ុន្តែវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានវានៅពេលនេះ។

   - ធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានគម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្ទាល់ខ្លួន (Personal Emergency Plan)។ អ្នកអាចស្វែងរកទម្រង់ឯកសារ ដែលត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ឬពិការភាពពីភ្នាក់ងារសុខភាព និងសេវាកម្មមនុស្សរបស់រដ្ឋ California (California Health and Human Services Agency) នៅ <u>គម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់មនុស្សដែលមានតម្រូវការចូលប្រើ និងមុខងារ (Personal Emergency Plan for People with Access and Functional Needs)</u>។ គម្រោងនឹងជួយឲ្យអ្នកទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការ បើសិនជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាប្រចាំរបស់អ្នកឈឺ ឬត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះដើម្បីថែទាំសមាជិកគ្រួសារ។ វាក៏នឹងជួយផងដែរ បើសិនជាអ្នកឈឺដោយសារមេរោគ ឬជួបបញ្ហាសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្សេងទៀត។ ធ្វើឲ្យប្រាកដថារក្សាវាឲ្យទាន់សម័យជាមួយនឹងព័ត៌មានបន្ថែមនូវ៖

     - របៀបទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកទាំងអស់ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងអ្នកឯកទេស និងគ្រូពេទ្យ និងតំណ 24/7 ទាំងឡាយដែលបានផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកត្រូវការការថែទាំក្នុងករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់
     - ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់ឱសថស្ថានដែលអ្នកប្រើប្រាស់
     - សេវាកម្មផ្សេងទៀតដែលអ្នកពឹងផ្អែក ដូចជាកម្មវិធីផ្តល់ចំណីអាហារ អ្នកសម្របសម្រួលការថែទាំ ឬសេវាកម្មថែទាំសុខភាពតាមទូរសព្ទ។

   - ធ្វើការរៀបចំដើម្បីទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការពីសេវាកម្មវេជ្ជសាស្ត្រក្រៅផ្ទះ (out-of-home) សំខាន់ៗនានា ដូចជាការច្រាះឈាម (dialysis) ការព្យួរសរសៃ (infusion) ការព្យាបាលឈាម ឬមជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលជំងឺដោយប្រើជាតិគីមី (chemotherapy center)។ បើសិនជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវចេញក្រៅដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មទាំងនេះ ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានគម្រោងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

ដែលអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកទៅដល់ទីនោះដោយមិនមានហានិភ័យ (risk) ប៉ះពាល់បន្ថែម។ បើសិនជាអ្នកនឹងប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ: ចូរចៀសវាងទៅនៅម៉ោងវាល់ អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីរថយន្តក្រុង និងរថភ្លើងរបស់ Los Angeles ក្នុងអំឡុងការផ្ទុះជំងឺ COVID-19 នៅ https://t.co/4lV0ZPvKqY។ ធនធានដ៏ល្អសម្រាប់ជំនួយមធ្យោបាយធ្វើដំណើរគឺនៅក្នុងកម្មវិធី Access របស់ County (https://accessla.org/riding_access/overview.html#)។

- រក្សាបរិក្ខារផ្ទះសាស្ត្រដែលធន់ឲ្យមានការជួសជុលល្អ។ ធ្វើឲ្យប្រាកដថាបរិក្ខារទាំងអស់ស្ថិតក្នុងសភាពដំណើរការធម្មតា និងបានប្រើដូចបានណែនាំនៅក្នុងការណែនាំរបស់ផលិតផល។ ដឹងពីកន្លែងដែលត្រូវទូរសព្ទទៅ បើសិនជាបរិក្ខារមានបញ្ហា។ ដូចគ្នានេះដែរ ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានការផ្គត់ផ្គង់ផ្ទះសាស្ត្រមិនធន់ (non-durable) គ្រប់គ្រាន់។

3. ខណៈពេលអ្នកនៅផ្ទះ ចូរដាក់កម្រិតការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សក្រៅពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ បើអាចធ្វើបាន សូមឲ្យសមាជិកគ្រួសារក៏គួរអនុវត្តគំលាត 6 ហ្វីតផងដែរ ហើយអ្នកគួរចៀសវាងការប្រើប្រាស់របស់រួមគ្នា ដូចជាទូរសព្ទដៃ គេឡេទូរទស្សន៍ ប្រដាប់ប្រដាក្រាំអាហារ ឬវត្ថុក្នុងផ្ទះបាយ ឬរបស់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះផ្សេងៗទៀត។ គួរចៀសវាងការប៉ះពាល់ក្បាលតាក់ភ្លើង ដៃទ្វារ ទ្វារឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ និងផ្ទៃក្នុងផ្ទះផ្សេងៗទៀតដែលត្រូវបានប៉ះដោយអ្នកដទៃផងដែរ។ លាងដៃរបស់អ្នក ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ផ្សេងៗជាមួយផ្ទៃដែលប្រើរួមគ្នា។

4. បើសិនជាអ្នកមានអ្នកផ្តល់ការថែទាំម្នាក់ឬច្រើនជាងនេះ ដើម្បីជួយកិច្ចការផ្ទះ ឬជួយជាមួយការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ពួកគេត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នបំផុតដើម្បីកុំឲ្យនាំយកមេរោគចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ នោះមានន័យថា ពួកគេត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នពីសុខភាពរបស់ពួកគេផ្ទាល់។ បើសិនជាពួកគេមានរោគសញ្ញានៃជំងឺណាមួយ និងបើសិនជាអ្នកមានអ្នកផ្តល់ការថែទាំផ្សេង ពួកគេគួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ។

   ទោះបីជាពួកគេមិនបញ្ជាសញ្ញានៃជំងឺណាមួយក៏ដោយ អ្នកផ្តល់ការថែទាំគួរតែពាក់ស្រោមដៃ និងម៉ាស់ដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាននៅគ្រប់ពេលវេលា នៅពេលដែលការងាររបស់ពួកគេតម្រូវឲ្យមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក។ អ្នកទាំងពីរគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការជូតសម្អាតផ្ទៃដែលអ្នកទាំងពីរប៉ះពាល់។ ចូរប្រើទឹកសម្អាតក្នុងផ្ទះ និងសារធាតុសម្លាប់មេរោគប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA ដែលសមស្រប សម្រាប់ផ្ទៃ ដោយអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាក។ ស្លាកមានផ្ទុកការណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់របស់ផលិតផលសម្អាត ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងរបៀបប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រើប្រាស់ផលិតផល ដូចជាការពាក់ស្រោមដៃ និងធ្វើឲ្យប្រាកដថាមានខ្យល់ចេញចូលល្អនៅពេលប្រើប្រាស់។ អ្នកអាចស្វែងរកការណែនាំអំពីការសម្អាតនៅផ្ទះរបស់ Centers for Disease Control (CDC) នៅ [គោលការណ៍ណែនាំអំពីការសម្លាប់មេរោគរបស់ CDC (CDC Disinfecting Guidelines)]។

5. រៀបចំឲ្យដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារទៅផ្ទះរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នក ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវទៅទិញឥវ៉ាន់។ សង្វាក់ហាងលក់គ្រឿងទេសមួយចំនួន មានសេវាកម្មដឹកជញ្ជូន ហើយអាជីវកម្មធនធានច្រើនដែលជាធម្មតាមិនធ្វើការដឹកជញ្ជូន ឥឡូវនេះមានផ្តល់សេវាកម្មនេះហើយ។ បើសិនជាអ្នកមានអាយុលើ 60 ឆ្នាំ ឬមានសមត្ថភាពដើរហើរមានកម្រិត អ្នកក៏អាចមានសិទ្ធិទទួលបានម្ហូបអាហារដឹកជញ្ជូនដល់ផ្ទះពី Meals on Wheels ផងដែរ (មើល Meals on Wheels) ឬភ្នាក់ងារក្នុងតំបន់សម្រាប់ជនចាស់ជរារបស់ Los Angeles County ([មើលសេវាកម្មសម្រាប់ជនចាស់ជរា (Aging Services) របស់ LA County])។

   ធ្វើឲ្យប្រាកដថា នរណាម្នាក់ដែលយកការដឹកជញ្ជូនមកដល់ផ្ទះរបស់អ្នកទុកវត្ថុនៅខាងក្រៅមាត់ទ្វាររបស់អ្នក ដើម្បីចៀសវាងការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ ទល់មុខគ្នា។ វាងាយស្រួលធ្វើ
   បើសិនជាអ្នករៀបចំការបង់ប្រាក់តាមអនឡាញសម្រាប់ឥវ៉ាន់ដែលកំពុងត្រូវបានដឹកជញ្ជូន។

   បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការកាន់ម្ហូបអាហារ ឬវត្ថុដែលបានដឹកជញ្ជូនផ្សេងទៀត ចូរស្នើឲ្យមនុស្សដែលដឹកជញ្ជូនផ្តល់ពេលវេលាដល់អ្នកដើម្បីថយចេញ ខណៈពេលពួកគេលើករបស់ចូល និងរក្សាគំលាតប្រាំមួយហ្វីតពីពួកគេ ខណៈដែលពួកគេស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ធ្វើឲ្យប្រាកដថាសម្អាតផ្ទៃណាមួយ ដែលពួកគេបានប៉ះនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីពួកគេចាកចេញទៅ។ និងរក្សាការចូលនេះឲ្យមានរយៈពេលខ្លី។ ដប់នាទី គឺជារយៈពេលសុវត្ថិភាពអតិបរមាសម្រាប់ការប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមិនមែនជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក។

បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញាដែលអាចបណ្តាលមកពីជំងឺ COVID-19

6. បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញាដែលអាចបណ្តាលមកពីជំងឺ COVID-19 ដូចជាក្អក ដកដង្ហើមខ្លី ឬគ្រុនក្តៅ ឬមានការប្រែប្រួលផ្សេងទៀតនៅក្នុងស្ថានភាពរបស់អ្នក ដែលអាចមានន័យថាអ្នកឈឺ ចូរទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជាប្រចាំរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល អ្នកគួរតែអាចស្ថិតនៅផ្ទះ និងជាសះស្បើយឡើងវិញនៅផ្ទះបាន។ កុំទៅការិយាល័យគ្រូពេទ្យដោយមិនបានទូរសព្ទទៅជាមុន។

7. គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការថែទាំនៅផ្ទះរបស់ជំងឺ COVID-19 អាចចាំបាច់ត្រូវកែប្រែដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការរបស់អ្នក។ គោលការណ៍ណែនាំស្តង់ដារគឺ:

   - សម្រាក ផឹកសារធាតុរាវ គ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាដោយប្រើថ្នាំដែលអាចទិញបានដោយមិនបាច់មានវេជ្ជបញ្ជាសមស្រប។ ប្រឹក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីជំហានផ្សេងទៀតណាមួយ ដែលមានសារៈសំខាន់ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ខណៈកំពុងដោះស្រាយជាមួយតម្រូវការសុខភាពដែលកំពុងមានរបស់អ្នក។

- ជាទូទៅ បុគ្គលដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានតម្រូវឲ្យស្ថិតនៅដាច់ពីគេ (នៅឲ្យឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀត) នៅផ្ទះយ៉ាងតិចបំផុត 7 ថ្ងៃ និង 3 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីលែងមានអាការៈគ្រុនក្តៅ (ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ) និងរោគសញ្ញាកំពុងធូរស្បើយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយសារវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នកក្នុងការចៀសវាងហានិភ័យ (risk) បន្ថែមផ្សេងៗ អ្នកគួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ ទោះបីបន្ទាប់ពីរយៈពេលតម្រូវឲ្យស្ថិតនៅដាច់ពីគេបានផុតក៏ដោយ។

8. បើសិនជារោគសញ្ញារបស់អ្នកមានភាពធ្ងន់ធ្ងរទៅ ខណៈពេលអ្នកនៅផ្ទះ ឧទាហរណ៍បើសិនជាការដកដង្ហើមខ្លីរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ ឬអ្នកមានអារម្មណ៍ថាគឹងទ្រូង ឬមានការភាន់ភាំង ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ វាប្រហែលជាសមស្របដើម្បីឲ្យអ្នកទទួលបានការថែទាំនៅមន្ទីរពេទ្យ។ បើសិនជានោះគឺជាករណីចាំបាច់ គ្រូពេទ្យ ឬសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកអាចទូរសព្ទទៅលេខ 911 ដើម្បីរៀបចំការដឹកជញ្ជូនតាមរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់។

   បើសិនជាអ្នកដកដង្ហើមមិនរួច ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 911 ភ្លាមៗ។

បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់ពួកគេនៅក្នុងទីកន្លែងដែលមានបុគ្គលិកបម្រើការ

គោលការណ៍ដែលបានពិភាក្សាខាងលើក៏អនុវត្តទៅលើទីកន្លែងដែលមានបុគ្គលិកបម្រើការផងដែរ។ ការថែទាំគួរត្រូវបានរៀបចំដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) របស់អ្នកជាអប្បបរមាតាមរយៈការរក្សាគំលាតសង្គម និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ DPH មានការណែនាំយ៉ាងពិស្តារសម្រាប់មនុស្សដែលរៀបចំកម្មវិធីរស់នៅជាក្រុមគ្រប់ប្រភេទ (មើល ទំព័រព័ត៌មានអំពីមេរោគកូរ៉ូណារបស់ DPH) ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែដឹងពីគោលការណ៍ណែនាំ ដូច្នេះអ្នកអាចធ្វើឲ្យប្រាកដថាអនុវត្តតាមគោលការណ៍ទាំងនោះ។

1. អ្នកតាំងទីលំនៅទាំងឡាយ ដែលអាចមានជំងឺ COVID-19 គួរតែរស់នៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកតាំងទីលំនៅផ្សេងទៀតនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ដែលមានបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមិនមានជំងឺគួរតែឃ្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត។ បើសិនជាប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹករួមគ្នា គេគួរតែសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគបន្ទប់ទឹកនោះ ដូចបានពណ៌នាខាងលើបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួចម្តងៗ។

2. ម្ហូបអាហារ មិនគួរបម្រើនៅក្នុងបរិបទក្រុមធំឡើយ។ ម៉ោងបរិភោគអាហារ អាចចាំបាច់ត្រូវដាច់ៗពីគ្នា ដើម្បីឲ្យគេអាចបរិភោគដោយមិនស្ថិតនៅជិតគ្នា។ មិនគួរប្រើគ្រឿងបរិក្ខារបរិភោគអាហារ ការផ្គត់ផ្គង់គ្រឿងផ្សំ និងការផ្គត់ផ្គង់បរិភោគផ្សេងទៀតរួមគ្នាឡើយ។ អ្នកបម្រើម្ហូបគួរតែចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ឬការប៉ះពាល់រយៈពេលយូរជាមួយអ្នកតាំងទីលំនៅ។

3. អ្នកផ្តល់ការថែទាំត្រូវតែចៀសវាងហានិភ័យ (risk) នៃការនាំមេរោគពីបន្ទប់មួយទៅបន្ទប់មួយទៀត នៅពេលថែទាំអ្នកតាំងទីលំនៅច្រើនជាងម្នាក់។ នោះមានន័យថា ការលាងដៃនិងការពាក់ស្រោមដៃស្អាតរវាងបន្ទប់ និងសម្អាតផ្ទៃនៃបន្ទប់នីមួយៗបន្ទាប់ពីចូល និងចេញ។

4. ក្រៅពីខាងក្រៅ គួរតែត្រូវបានរឹតបន្តឹងដើម្បីចៀសវាងការនាំមេរោគមកក្នុងកាន់ទីកន្លែង។

ស្គាល់ពីកន្លែងដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវដឹងពីទីកន្លែងដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានពិតអំពីរបៀបទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺ COVID-19 និងថែទាំខ្លួនអ្នកបើសិនជាអ្នកឈឺ។ សម្រាប់គោលការណ៍ណែនាំពេញលេញអំពីការគ្រប់គ្រងទីកន្លែងរស់នៅរួមគ្នាដោយសុវត្ថិភាព និងគោលការណ៍ណែនាំផ្សេងៗទៀត សន្លឹកឯកសារការពិត ចូរចូលទៅកាន់គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណារបស់ Department of Public Health៖ ទំព័រព័ត៌មានអំពីមេរោគកូរ៉ូណារបស់ DPH។ បើសិនជាការព្រួយបារម្ភអំពីជំងឺ ឬការនៅដាច់ដោយឡែកដែលចាំបាច់ដើម្បីទប់ស្កាត់ការកើតជំងឺ កំពុងធ្វើឲ្យអ្នកពិបាកចិត្ត ជំនួយគឺមានពី Los Angeles County Department of Mental Health (DMH)។ ខ្សែទូរសព្ទជំនួយរបស់ DMH គឺអាចទាក់ទងបានតាមរយៈលេខ (800) 854-7771។

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់ជជែកជាមួយនរណាម្នាក់ ចូរទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានរបស់ Los Angeles County
តាមរយៈលេខ 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។