

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

Los Angeles County Department of Public Health

ការណែនាំសម្រាប់ទីកន្លែងប្រើប្រាស់សារធាតុដែលមិនមានការស្នាក់នៅ

Los Angeles County Department of Public Health (Public Health) កំពុងស្នើសុំជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីពង្រីកការអភិរក្សរាលដាលរបស់មេរោគកូរ៉ូណាថ្មី (ថ្មី) នៅក្នុង Los Angeles County។ នៅក្នុងសកលលោក ចំនួនមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគនេះបានកើនឡើង ដែលបណ្តាលឱ្យមាន "ជំងឺរាលដាលផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019" (ហៅកាត់ថា COVID-19)។ យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization) ឥឡូវនេះការរាតត្បាតនៃជំងឺ COVID-19 ទូទាំងពិភពលោកត្រូវបានចាត់ទុកថាជាជំងឺរាតត្បាតសកល (pandemic)។ យើងចាំបាច់ត្រូវធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីពង្រីកការអភិរក្សរាលដាលនៃជំងឺនេះនៅក្នុងស្រុក។

យើងសូមណែនាំយ៉ាងមុតមាំឱ្យទីកន្លែងប្រើប្រាស់សារធាតុដែលមិនមានការស្នាក់នៅទាំងអស់ (non-residential substance use settings) (ផ្នែកអ្នកជំងឺក្រៅផ្នែកអ្នកជំងឺក្រៅដើម្បីសម្រាប់បង្គោល កម្មវិធីប្រយោជន៍ ។ល។) ធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពគម្រោងសម្រាប់បង្គោលរបស់ខ្លួន និងពិចារណាពីវិធីដើម្បីបន្តសេវាកម្មសំខាន់ៗ បើសិនជាប្រតិបត្តិការនៅទីកន្លែងត្រូវតែកាត់បន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន។

ការណែនាំនេះសង្ខេបពីអនុសាសន៍នាពេលបច្ចុប្បន្នរបស់យើង ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការរាលដាលរបស់មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។ លើសពីនេះ យើងសូមលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលទៅកាន់គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីរបស់ DPH សម្រាប់ធនធានផ្សេងៗដូចជាការណែនាំសម្រាប់អាជីវកម្ម និងនិយោជក សំណួរដែលបានសួរញឹកញាប់ និងការបង្ហាញព័ត៌មានជាក្រាហ្វិក។ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>.

ព័ត៌មានទូទៅ

តើគួរចាត់វិធានការទប់ស្កាត់ជំងឺនៅកម្រិតអង្គការ ដើម្បីកាត់បន្ថយការរាលដាលនៃមេរោគកូរ៉ូណាថ្មី ដូចជាមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19?

- អប់រំ និងផ្តោតសំខាន់ៗទៅលើសារៈសំខាន់នៃសកម្មភាពបង្ការផ្ទាល់ខ្លួនប្រចាំថ្ងៃ (សូមមើលខាងក្រោម)។
- លើកទឹកចិត្ត និងគាំទ្រ បុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលដែលពួកគេឈឺ។ រំលឹកពួកគេឱ្យនៅផ្ទះ និងមិនមកធ្វើការរហូតដល់ពួកគេលែងមានអាការៈគ្រុនក្តៅយ៉ាងតិច 72 ម៉ោងដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ។
- ផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អនាម័យល្អ ដូចជាការងាយស្រួលប្រើកន្លែងលាងសម្អាតដៃ និងដំណើរការ សាប៊ូ ក្រដាសជូតដៃ និងទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យធ្វើការលាងសម្អាតដៃជាប្រចាំ រួមទាំងមុនបញ្ចប់អាហារ ក្រោយពីប្រើបន្ទប់ទឹក និងបន្ទាប់ពីក្អក និងកណ្តាល។
- នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន ចូរកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយប្រមា (ត្រូវបានកំណត់ថាស្ថិតក្នុងគំលាត 6 ហ្វីតសម្រាប់រយៈពេលយូរជាង 10 នាទី សម្រាប់អ្នកធ្វើការក្រៅការថែទាំសុខភាព ឬយូរជាង 2 នាទីបើសិនជាផ្តល់ការថែទាំគ្លីនិកដោយផ្ទាល់) និងការប្រើវត្ថុរួមគ្នាដូចជា ចំណីអាហារ និងអាសន្ន។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគរាលដាលផ្ទៃ និងវត្ថុដែលបានប៉ះពាក់ញាប់ជាប្រចាំ ដូចជាដៃទ្វារ បង្គោលដៃ ផ្ទៃធ្វើការ ក្បាលម្សួលរ៉ូប៊ីណេ និងទូរស័ព្ទ។ ប្រើទឹកសម្អាតធម្មតា និងអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាក។
- ផ្តល់ឱ្យអតិថិជន និងបុគ្គលិកនូវព័ត៌មានត្រឹមត្រូវអំពីជំងឺ COVID-19 និងសកម្មភាពដែលពួកគេអាចធ្វើបានដើម្បីការពារខ្លួនពួកគេ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ។
- បិទប្រកាសព័ត៌មាននៅទីកន្លែងទូទៅ ដើម្បីជាការរំលឹកពីតម្រូវការសម្រាប់ឱ្យអតិថិជន បុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពការពារខ្លួន (ឯកសារសម្រាប់ទាញយកគឺមាននៅ <http://www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>)។

សកម្មភាពការពារខ្លួនប្រចាំថ្ងៃមានដូចជា៖

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

Los Angeles County Department of Public Health

ការណែនាំសម្រាប់ទីកន្លែងប្រើប្រាស់សារធាតុដែលមិនមានការស្នាក់នៅ

- ស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ។ នៅផ្ទះយ៉ាងតិច 72 ម៉ោងបន្ទាប់ពីអ្នកលែងមានអាការៈគ្រុនក្តៅ ឬរោគសញ្ញាគ្រុនក្តៅដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ។
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។
- គ្របមាត់របស់អ្នកពេលក្អក និងកណ្តុរដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ រួចបោះក្រដាសជូតមាត់នោះចោល និងលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃអាររបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- ដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគទៅលើវត្ថុ និងផ្ទៃដែលបានប៉ះញឹកញាប់ ដោយប្រើទឹកបាញ់លាងក្នុងផ្ទះធម្មតា ឬក្រណាត់ជូត។

តើភ្នាក់ងាររបស់យើងត្រូវត្រៀមខ្លួនធ្វើអ្វីខ្លះ បើសិនជាមានការចម្លងជំងឺ COVID-19 កើនឡើងនៅក្នុងសហគមន៍?

ការចម្លងជំងឺ COVID-19 កើនឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ ចង្អុលបង្ហាញពីហានិភ័យដែលកើនឡើងចំពោះសាធារណជនទូទៅ និងបង្ហាញថាការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនបន្ថែមអាចត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីបង្ការការចម្លងក្នុងសហគមន៍មូលដ្ឋាន។

អង្គការគ្រប់គ្រងសុខាភិបាល និងត្រៀមខ្លួនដើម្បីធ្វើសកម្មភាពបន្ថែមទាំងនេះ ដូចបានណែនាំដោយ Public Health:

- មានផែនការដើម្បីទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់អ្នក។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង <http://www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> សម្រាប់ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវនិងមានបច្ចុប្បន្នភាពដែលអាចប្រើសម្រាប់ការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកបាន។
- អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលិកនៅផ្ទះ បើសិនជានរណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេឈឺ ឬការបិទសាលារៀនបានកើតឡើង។
- រៀបចំផែនការសម្រាប់អវត្តមានរបស់បុគ្គលិក។ កុំទាមទារកំណត់សម្គាល់ពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពសម្រាប់បុគ្គលិក ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីសុពលភាពនៃជំងឺរបស់ពួកគេ ឬដើម្បីត្រឡប់មកធ្វើការវិញ។ ការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព និងមន្ទីរវេជ្ជសាស្ត្រនឹងជាប់រវល់ខ្លាំងណាស់ ហើយនឹងមិនអាចផ្តល់ឯកសារបែបនោះបានទាន់ពេលវេលាឡើយ។
- ចូរពិចារណាពីរបៀបការពារបុគ្គលិក ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃ ផលវិបាកសុខភាព មិនល្អ។ វាអាចរាប់បញ្ចូលយុទ្ធសាស្ត្រដូចជា ការធ្វើការពីផ្ទះ និងយ៉ាងមិនខុសធម្មតា ដើម្បីបង្កើនគុណភាពក្នុងចំណោមបុគ្គលិក បណ្តុះបណ្តាលជំនាញបន្ថែមដល់បុគ្គលិក និងវិស័យការធ្វើដំណើរដើម្បីអាជីវកម្មដែលមិនសំខាន់ ដូចជាកិច្ចប្រជុំ និងព្រឹត្តិការណ៍ដែលជួបមុខគ្នាផ្ទាល់។
- ដាក់ស្លាកសញ្ញានៅច្រកចូលអគារដែលណែនាំភ្ញៀវ និងអតិថិជនឱ្យជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិក បើសិនជាពួកគេមានអាការៈគ្រុនក្តៅ ក្អក ឬដកដង្ហើមខ្លី។
- កែប្រែ ផ្តាច់ ឬវិសាយសន្តិសុខ ឬព្រឹត្តិការណ៍ ឬសកម្មភាពជាក្រុមធំៗ
 - ព្រឹត្តិការណ៍ដែលមនុស្សស្ថិតក្នុងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នាក្នុងរយៈពេលយូរ អាចចាំបាច់ត្រូវវិសាយ ឬកែប្រែ។
 - ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងអស់ដែលមានអ្នកចូលរួមច្រើនជាង 50 នាក់ត្រូវត្រូវផ្តាច់ ឬវិសាយ។ សកម្មភាពជាក្រុមដែលមានអ្នកចូលរួមតិចជាង 50 នាក់ដែលទាក់ទងនឹងបុគ្គលិក ឬអតិថិជនត្រូវកាត់បន្ថយ (social distancing) និងវិធានការបង្ការបានសមស្របដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ និងហានិភ័យនៃការឆ្លងជាអប្បបរមា។ អ្នកចូលរួមត្រូវតែអង្គុយ ឬស្ថិតនៅទីតាំងដែលមានគំលាតពីគ្នាយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត និងត្រូវធ្វើការខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីចៀសវាងការដាក់កែវីអង្គុយទល់មុខគ្នា។
- បើសិនជាអតិថិជនដែលចូលរួមជាប្រចាំនៅក្នុងក្រុមរាយការណ៍ពីអាការៈគ្រុនក្តៅ ឬរោគសញ្ញាជំងឺផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវ (ការក្អកខ្លី ដកដង្ហើមខ្លី ហៀរសម្បូរ)។ ក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃចុងក្រោយ ចូរលើកទឹកចិត្តឱ្យអតិថិជនស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ និងចែករំលែក [ការណែនាំអំពីការនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ](#)។ ពិចារណាធ្វើការណែនាំ ដោយផ្តល់ការប្រឹក្សាយោបល់សុខភាពតាមទូរស័ព្ទសម្រាប់បុគ្គលទាំងនេះ នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

Los Angeles County Department of Public Health

ការណែនាំសម្រាប់ទីកន្លែងប្រើប្រាស់សារធាតុដែលមិនមានការស្នាក់នៅ

- អនុវត្តវិធីដើម្បីធានាបាននូវការបន្តសេវាកម្ម បើសិនជាប្រតិបត្តិការនៅកន្លែងត្រូវបានកាត់បន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន ដូចជាតាមរយៈការធ្វើការពីផ្ទះនៅពេលដែលសមស្របតាមបែបគ្លីនិក និងកាលវិភាគអាចបត់បែនបានជាមួយនឹងការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញបន្ថែមដល់បុគ្គលិក។
- អនុវត្តវិធីដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា អតិថិជនដែលនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ ឬដែលមិនអាចមកដោយផ្ទាល់សម្រាប់វគ្គបុគ្គលប្រក្រុម អាចបន្តទទួលបានការព្យាបាល ឬសេវាកម្មផ្សេងៗទៀត បើសិនជាសមស្របតាមបែបគ្លីនិក និងនៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។

ស្គាល់ពីកន្លែងដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការបោះពុម្ពផ្សាយ ព័ត៌មានមិនពិត និងការបោះពុម្ពផ្សាយផ្សេងៗដុំវិញមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។ ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ដូចជាសេចក្តីប្រកាសអំពីករណីថ្មីៗនៅក្នុង LA County នឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដោយ Public Health តាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន បណ្តាញសង្គម និងគេហទំព័ររបស់យើងជាដើម។ គេហទំព័រនេះមានព័ត៌មានជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19 ដែលរួមមាន FAQs, ការបង្ហាញព័ត៌មានជាក្រាហ្វិក និងការណែនាំដើម្បីដោះស្រាយភាពតានតឹង ព្រមទាំងគន្លឹះអំពីការលាងសម្អាតដៃ

- Los Angeles County Department of Public Health (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - បណ្តាញសង្គម: @lapublichealth
- The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ (800) 854- 7771។

ប្រភពព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានផ្សេងទៀតអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីគឺ៖

- 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, អន្តរជាតិ)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់ដឹងជាមួយនរណាម្នាក់ សូមទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានរបស់ Los Angeles County តាមរយៈលេខ 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។

