ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណា (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម អគារទីជម្រកយុវជនបណ្ដោះអាសន្ន និងកម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ៖
12/30/20៖

- ការបន្ថែមតំណភ្ជាប់សម្រាប់ការរាយការណ៍តាមអនឡាញពីករណីជាច្រើន៖ www.redcap.link/covidreport។
- បច្ចុប្បន្នភាពទៅលើរយៈពេលនៅដាច់ពីគេដែលចាំបាច់សម្រាប់អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19។
- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញា-បានរួមបញ្ចូលការដកដង្ហើមខ្លី/ការពិបាកដកដង្ហើម និងបានបន្ថែមការលែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិនដែលថ្មី។
- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពទៅលើទីកន្លែងរស់នៅប្រមូលផ្តុំ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការសាកសួរសុខទុក្ខ និងសកម្មភាពជាក្រុម ការធ្វើតេស្តពិនិត្យថែទាំ និងបានកំណត់និយមន័យតំបន់ពណ៌បៃតង/លឿង/ក្រហម។

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (DPH) កំពុងស្នើសុំជំនួយរបស់អ្នក ដើម្បីពន្យឺតការរីករាលដាលនៃជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019 (ថ្មី) (សរសេរកាត់ថា ជំងឺ COVID-19) នៅក្នុង Los Angeles County។ ផ្ទះជាក្រុម ផ្ទះគ្រួសារចិញ្ចឹម អគារថែទាំទីជម្រកយុវជនបណ្ដោះអាសន្ន និងកម្មវិធីព្យាបាលរយៈពេលខ្លី ចាំបាច់ត្រូវមានការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ ពីព្រោះ៖

- កុមារអាចនឹងដើរហើរនៅក្នុងទីកន្លែង និងរវាងផ្ទះ និងទីកន្លែង
- ទីកន្លែងមិនអាចចៀសវាងការប្រាស្រ័យទាក់ទងទាំងអស់នៃបុគ្គលិក និងកុមារជាមួយភ្ញៀវមកពីខាងក្រៅ និង
- ការធានាបាននូវការអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់កុមារ ជាពិសេសកុមារតូចៗ គឺជាបញ្ហាប្រឈមដ៏ពិសេស។

តើឯកសារនេះគ្របដណ្ដប់អ្វីខ្លះ

ជាមូលដ្ឋាន ជំហានដំបូងក្នុងការឆ្លើយតបនឹងការផ្ទុះជំងឺ COVID-19 យើងសូមណែនាំយ៉ាងមុតមាំឲ្យផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម (FFAs) ទីកន្លែងថែទាំជាទីជម្រកបណ្ដោះអាសន្ន (TSCFs) និងកម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី (STRTPs) ទាំងអស់ធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ក៏ដូចជាពិចារណាពីវិធីដើម្បីផ្តល់សេវាកម្មសំខាន់ៗ បើសិនជាប្រតិបត្តិការនៅក្នុងទីតាំងត្រូវតែកាត់បន្ថយជាបណ្ដោះអាសន្ន។

ឯកសារនេះផ្តល់ជូនព័ត៌មានទូទៅអំពីជំងឺ COVID-19 និងកំណត់ពីសកម្មភាពជាក់លាក់លើសពីជំហានដំបូងដែលនឹងជួយពន្យឺតការរីករាលដាលនៃជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងជំងឺ COVID-19។

គោលបំណងរបស់ឯកសារនេះ គឺដើម្បីជួយឲ្យផ្ទះជាក្រុម, FFAs, TSCFs និង STRTPs បង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បី៖

- ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងអគាររបស់អ្នក។
- ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 រវាងអគារ និងនៅខាងក្រៅអគារ។

ចូរកត់សម្គាល់ថា ឯកសារនេះអនុវត្តតែចំពោះប្រភេទទីកន្លែងដែលបានរាយនាមនៅក្នុងចំណងជើងប៉ុណ្ណោះ និងមិនមែនចំពោះគ្រួសារធនធានឡើយ។ ជំនួសមកវិញ គ្រួសារធនធានគួរមើលព័ត៌មានសម្រាប់បុគ្គល និងគ្រួសារនៅលើគេហទំព័រជំងឺ COVID-19 របស់ DPH៖ (GuidanceIndividualsHouseholds.pdf)។

<u>ព័ត៌មានទូទៅ</u>

តើមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីគឺជាអ្វី?

ជំងឺ COVID-19 បង្កឡើងដោយមេរោគម្យ៉ាងដែលមិនធ្លាប់ឃើញនៅក្នុងមនុស្សពីមុនមក។ មានលក្ខណៈខ្លះដែលវាដូចគ្នានឹងមេរោគផ្សេងទៀតដែលយើងបានឃើញ ប៉ុន្តែមានកត្តាសំខាន់ៗមួយចំនួន ដែលធ្វើឲ្យវាខុសពីគេ៖

- មនុស្សភាគច្រើនអាចឆ្លងជំងឺនេះ។ ដោយសារវាមិនធ្លាប់ឆ្លងលើមនុស្សពីមុនមក មានតែមនុស្សដែលធ្លាប់កើតជំងឺនេះ និងមនុស្សដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងចប់សព្វគ្រប់ប៉ុណ្ណោះដែលទំនងជាមានភាពស៊ាំ។

- វាអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតបានយ៉ាងងាយជាងមេរោគផ្សេងៗទៀត
- វាអាចត្រូវបានចម្លងដោយនរណាម្នាក់ដែលមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយ និងមិនដឹងថាពួកគេបានឆ្លងមេរោគ។
- ខណៈដែលវាបង្កឲ្យមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល ឬមធ្យមនៅលើមនុស្សភាគច្រើន វាអាចមានភាពធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង និងអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតសម្រាប់ករណីមួយចំនួន។

ក្រុមមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់

ក្រុមមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19 រួមមានមនុស្សដែលមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ (រួមមានដូចជាជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់បេះដូង សួត ឬតម្រងនោម) និងមនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយដោយសារជំងឺ ការព្យាបាលជំងឺដោយប្រើជាតិគីមី (chemotherapy) ឬការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រ ឬល័ក្ខខ័ណ្ឌផ្សេងទៀត។

ទារកអាយុក្រោម 1 ឆ្នាំនិងកុមារដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ ដោយរួមមានដូចជាជំងឺធាត់ ជំងឺហឺត ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺផ្សេងៗទៀត អាចមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាងកុមារដទៃនៅពេលពួកគេឆ្លងជំងឺ។ បញ្ជីពេញលេញនៃល័ក្ខខ័ណ្ឌហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ដែលអាចកើតឡើង នៅលើកុមារអាចរកបានតាមរយៈ CDC។

តើរោគសញ្ញាទូទៅរបស់ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ?

មនុស្សដែលកើតជំងឺ COVID-19 មានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលមានចាប់ពីរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អាចរាប់បញ្ចូលការរួមផ្សំនៃរោគសញ្ញាខាងក្រោម៖

- គ្រុនក្ដៅ (100.4 F ឬក្ដៅជាងនេះ)
- ក្អក
- ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម
- គ្រុនរងា
- ហេវហត់អស់កម្លាំង
- ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺខ្លួនប្រាណ
- ឈឺក្បាល
- លែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិនដែលថ្មី
- ឈឺបំពង់ក
- តឹងច្រមុះ ឬហៀរសម្បោរ
- រមួលពោះ ឬក្អួតចង្អោរ
- រាគរូស

កុមារក៏អាចនឹងមានបញ្ហាក្រពះ ឬញ៉ាំមិនបាន/មិនសូវបៅទឹកដោះ ជាពិសេសសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម 1 ឆ្នាំ។ ទីកន្លែងគួរសម្របសម្រួល ឬលើកទឹកចិត្តដល់ការធ្វើតេស្តសម្រាប់បុគ្គលិក កុមារ និងយុវជនដែលមានរោគសញ្ញាទាំងអស់។ អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយករណីជំងឺ COVID ដែលត្រូវបានស្គាល់ក៏គួរធ្វើតេស្តផងដែរ។ ទីកន្លែងគួររៀបចំការធ្វើតេស្តរបស់ខ្លួន បើសិនជាពួកគេអាចធ្វើបាន។ បុគ្គលិកអាចត្រូវបានណែនាំទៅជួបអ្នកផ្ដល់សេវាថែទាំបឋមរបស់ខ្លួនអំពីភាពចាំបាច់សម្រាប់ការធ្វើតេស្ត។

ស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗដោយទូរសព្ទទៅលេខ 911 សម្រាប់សញ្ញាណាមួយ ក្នុងចំណោមសញ្ញាព្រមានសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺ COVID-19 ទាំងនេះ៖

- ការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម
- ការឈឺចាប់ឥតឈប់ ឬសម្ពាធនៅក្នុងទ្រូង
- ការភាន់ភាំង ឬការពិបាកដាស់ឲ្យភ្ញាក់ដែលថ្មី
- បបូរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ
- រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត

តើមេរោគកូរ៉ូណាឆ្លងដោយរបៀបណា?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀតដែរ មេរោគកូរ៉ូណាដែលកើតលើមនុស្ស ជាទូទៅឆ្លងទៅអ្នកដទៃពីមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគនិងមានរោគសញ្ញាតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើង នៅពេលមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគក្អក ឬកណ្ដាស់។
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ។

ជំងឺ COVID-19 ក៏អាចឆ្លងតាមរយៈការប៉ះផ្ទៃ ឬវត្ថុដែលមានមេរោគនៅលើនោះ ហើយបន្ទាប់មកប៉ះមាត់

ច្រមុះ ឬក្អែកផងដែរ ប៉ុន្តែវាមិនត្រូវបានគេគិតថាជាវិធីចម្លងដែលមេរោគនេះឆ្លងឡើយ។ មនុស្សមួយចំនួនឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដោយមិនចេញរោគសញ្ញាឡើយ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែអាចចម្លងជំងឺនេះទៅអ្នកដទៃបានដដែល។

COVID-19 គឺជាមេរោគថ្មី ហើយយើងបន្តរៀនសូត្របន្ថែមទៀតជារៀងរាល់ថ្ងៃអំពីថាតើវាឆ្លងដោយរបៀបណា និងតើវាប្រើពេលប៉ុណ្ណាដើម្បីឲ្យមនុស្សធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ នៅពេលដែលព័ត៌មានមានការប្រែប្រួល យើងនឹងជម្រាបជូនដល់អ្នក។ យើងសូមលើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកចូលទៅកាន់ គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណារបស់ DPH សម្រាប់ធនធានដោយមានឯកសារជាច្រើន ដែលផ្តល់ជូនទិដ្ឋភាពទូទៅនៃការទប់ស្កាត់ និងការថែទាំជំងឺ COVID-19 សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់សម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងកន្លែងការងារ និង ការណែនាំសម្រាប់ការថែទាំកុមារដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19។ ធនធានបន្ថែមត្រូវបានកត់សម្គាល់នៅក្នុងឯកសារនេះ នៅពេលដែលពាក់ព័ន្ធ។

<u>ជំហានដើម្បីការពារសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកតាំងទីលំនៅ និងបុគ្គលិក</u>

ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងអគាររបស់អ្នក	
1. *ជំហានដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងមេរោគ*	**ស្លាកសញ្ញា** – បិទស្លាកសញ្ញាសម្រាប់កុមារ យុវជន បុគ្គលិក និងភ្ញៀវអំពីសារៈសំខាន់នៃការលាងដៃ និងការរក្សាអនាម័យដៃ។ – ផ្តល់ស្លាកសញ្ញា និងរំលឹកកុមារ និងយុវជនជាប្រចាំឲ្យជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិក បើសិនជាពួកគេមាន <u>រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19</u> (គ្រុនក្តៅឬគ្រុនរងា ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម ហេវហត់ ឈឺសាច់ដុំឬឈឺខ្លួន ឈឺក្បាល លែងដឹងរសជាតិឬក្លិនដែលថ្មី ឈឺបំពង់ក តឹងច្រមុះឬហៀរសម្បោរ រិលមុខ ឬក្អួតចង្អោរ រាគរូស)។ **ការត្រួតពិនិត្យ** - ការអនុវត្តការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាភ្លាមៗសម្រាប់បុគ្គលិក ភ្ញៀវ កុមារ និងយុវជនទាំងអស់។ ការត្រួតពិនិត្យការចូលរបស់បុគ្គលិក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងបុគ្គលិកកិច្ចសន្យា ឬភ្ញៀវអាចជាផ្នែកមួយនៃយុទ្ធសាស្ត្ររបស់អង្គភាពដើម្បីដាក់កម្រិតលើការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅទីកន្លែងរបស់ពួកគេ។ សូមមើល ឯកសារនេះ ដែលផ្តល់ការណែនាំអំពីការត្រួតពិនិត្យបន្ថែម និងគំរូសំណាកសម្រាប់ការត្រួតពិនិត្យបុគ្គលមុនពេលពួកគេចូលក្នុងទីកន្លែង។ សូមកត់សម្គាល់ថា៖ 1) ការត្រួតពិនិត្យការចូលក៏អាចត្រូវបានធ្វើឡើងពីចម្ងាយ ឬតាមរយៈវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតដែលអាចមានភាពងាយស្រួលជាងផងដែរ និង 2) ការវាស់សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែងនៅចំណុចច្រកចូល គឺត្រូវបានណែនាំ ប៉ុន្តែជាជម្រើសស្រេចចិត្ត ដរាបណាដំណើរការត្រួតពិនិត្យកំណត់ថាតើបុគ្គលមានអការៈគ្រុនក្តៅឬអស់។ – បើសិនជាការត្រួតពិនិត្យការចូលត្រូវបានធ្វើឡើងដោយផ្ទាល់ ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថា៖ • ទីកន្លែងត្រួតពិនិត្យអនុញ្ញាតឲ្យមានឯកជនភាព និងការសម្ងាត់សម្រាប់បុគ្គលដែលកំពុងត្រូវបានត្រួតពិនិត្យ។ • បុគ្គលដែលកំពុងត្រូវបានត្រួតពិនិត្យ កំពុងពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ និងរក្សាគំលាតរាងកាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកត្រួតពិនិត្យក្នុងអំឡុងដំណើរការត្រួតពិនិត្យទាំងស្រុង។ • អ្នកត្រួតពិនិត្យកំពុងពាក់ទាំងក្រណាត់បាំងមុខ និងយកល្អទាំងសន្ទះបាំងមុខ។ អ្នកត្រួតពិនិត្យប្រើប្រាស់ស្រោមដៃ និងធានាបាននូវអនាម័យដៃសមស្រប (សាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%) មុនពេល និងក្រោយពីត្រួតពិនិត្យមនុស្សម្នាក់ៗ បើសិនជាមានការប៉ះពាល់រាងកាយ ឬ

ការផ្លាស់ប្តូរឯកសារ។

- អ្នកត្រួតពិនិត្យត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលបានសមស្របអំពីការប្រើប្រាស់ និងការសម្អាតទែម៉ូម៉ែត្របើសិនជាធ្វើការវាស់សីតុណ្ហភាពនៅនឹងកន្លែង។ យកល្អគួរប្រើទែម៉ូម៉ែត្រដែលមិនបាច់ប៉ះ ប៉ុន្តែបើសិនជាទែម៉ូម៉ែត្រដែលតម្រូវឲ្យមានការប៉ះត្រូវបានប្រើ ការសម្អាតត្រូវបានធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ម្តងៗ។

– ឯកសារទាំងអស់ដែលទាក់ទងនឹងការត្រួតពិនិត្យការចូល និងការវាស់សីតុណ្ហភាពរាងកាយ គឺជាកំណត់ហេតុវេជ្ជសាស្ត្រ។ ដូច្នេះ នីតិវិធីទាក់ទងនឹងការបំពេញ ការរក្សាទុក និងការពិនិត្យកំណត់ហេតុឡើងវិញត្រូវតែអនុលោមតាមបទប្បញ្ញត្តិទាក់ទងនឹងការសម្ងាត់ ការចាត់ចែង និងការរក្សាកំណត់ហេតុវេជ្ជសាស្ត្រ។

– បុគ្គលមិនគួរត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យចូលឡើយ បើសិនជាពួកគេរាយការណ៍ថាមានរោគសញ្ញាក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃមុន បើសិនជាពួកគេមានការកើនកម្តៅរាងកាយ (ខ្ពស់ជាង ឬស្មើនឹង 100.4°F ឬ 38°C) ឬមានការប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលមាន ឬបានសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19 ក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃមុន។

សូមមើលផ្នែកទី 5 នៅខាងក្រោមផងដែរអំពីការត្រួតពិនិត្យកុមារ និងយុវជន។

អនាម័យដៃ និងសីលធម៌ផ្លូវដង្ហើម

– លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយ ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% ឬសាប៊ូ និងទឹកឲ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីញើសម្បោរ ក្អក ឬកណ្តាស់។

– ទោះជាយ៉ាងណា ចូរកត់សម្គាល់ពីការប្រុងប្រយ័ត្នអំពីការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃដោយកុមារតូចៗដោយមិនមានការគ្រប់គ្រងពីមនុស្សធំដោយផ្ទាល់។ (មើល https://www.cdc.gov/handwashing/hand-sanitizer-use.html។)

– គន្លឹះសុវត្ថិភាពច្រើនទៀតអំពីទឹកអនាម័យលាងដៃ៖
  - ទុកទឹកអនាម័យលាងដៃទាំងអស់ឲ្យផុតពីដៃក្មេង និងត្រួតពិនិត្យការប្រើប្រាស់របស់ពួកគេ។
  - ស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗ នៅពេលកុមារឬយុវជនបានលេបទឹកអនាម័យលាងដៃ ឬកំពុងមានរោគសញ្ញាបន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ផលិតផលទាំងនេះម្តងហើយម្តងទៀត និងទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលជាតិពុលរបស់អ្នក (1-800-222-1222) សម្រាប់ដំបូន្មាន។

– ចូរកត់សម្គាល់ផងដែរថា ទឹកអនាម័យលាងដៃមួយចំនួនមិនគួរប្រើឡើយ ព្រោះពួកវាអាច៖
  - មានផ្ទុកមេតាណុល (អាល់កុលឈើ) ឬ 1-propanol ដែលអាចបង្កឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាខ្វាក់ភ្នែក ខូចសរសៃប្រសាទ និងស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។
  - មានផ្ទុកមេរោគ។
  - មិនមានជាតិអាល់កុលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីដំណើរការបានប្រក្រតី។
  - សម្រាប់ព័ត៌មានចុងក្រោយបំផុត ចូរពិនិត្យមើលបញ្ជីផលិតផលដែលមានផ្ទុកជាតិមេតាណុល (Methanol Contaminated Products List) របស់ FDA។ បើសិនជាផលិតផលរបស់អ្នកមាននៅក្នុងបញ្ជីនេះ ត្រូវឈប់ប្រើវាជាបន្ទាន់។

– គ្របមាត់ពេលក្អក និងកណ្តាស់ដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ រួចបោះក្រដាសជូតមាត់នោះចោល និងលាងសម្អាតដៃភ្លាមៗ។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើដៃអាវរបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។

– បើសិនជាអាចធ្វើបាន ចូរកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ និងការប្រើវត្ថុរួមគ្នា ដូចជាពែង ប្រដាប់ប្រដារញ៉ាំអាហារ ហ្គេម របស់លេង ចំណីអាហារ និងភេសជ្ជៈ។

ការរក្សាគំលាតសង្គម (រាងកាយ) – លើកកម្ពស់ការរក្សាគំលាតសង្គមនៅក្នុងទីកន្លែង

ទាំងមូល ដោយអនុញ្ញាតឲ្យកុមារ យុវជន និងបុគ្គលិកស្ថិតនៅគំលាតយ៉ាងតិចបំផុត 6 ហ្វីតពីគ្នាឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ចៀសវាងការចាប់ដៃ ឬការឱបគ្នា។

- រៀបចំទីកន្លែងទូទៅឡើងវិញនៅក្នុងអគារ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកតាំងទីលំនៅមិនប្រមូលផ្ដុំគ្នា។
- រៀបចំបន្ទប់ទូទៅ ដូច្នេះកៅអីអង្គុយត្រូវបានដាក់ឃ្លាតពីគ្នា 6 ហ្វីតឬច្រើនជាងនេះ និងបែរមុខចេញពីគ្នា ដោយងាយស្រួលក្នុងការយកក្រដាសជូតមាត់ ទឹកអនាម័យលាងដៃ និងកន្ទន់លាងដៃដែលនៅជិត។
- នៅក្នុងបន្ទប់រួមគ្នា គ្រែ និងកូនគ្រែគួរតែដាក់ឃ្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត នៅពេលអាចធ្វើបាន និងដាក់ក្បាលទល់ជើង ដោយដាក់ក្បាលគ្រែឲ្យឆ្ងាយពីគ្នាបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ម្ហូបអាហារ គួរត្រូវបានបម្រើតាមបែបបទដាច់ៗពីគ្នា ឬនៅទីកន្លែងក្រៅអគារ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថារក្សាបាននូវការរក្សាគំលាតសង្គម។ បម្រើម្ហូបអាហារដល់ក្រុមកុមារ និងយុវជនដូចគ្នាក្នុងពេលម្ដងៗ ដើម្បីកាត់បន្ថយការរាតត្បាតនៃជំងឺ។
- រឹតបន្តឹងការដឹកជញ្ជូនកុមារ និងយុវជនមកត្រឹមការធ្វើដំណើរសំខាន់ៗប៉ុណ្ណោះ។
- សកម្មភាពជាក្រុមអាចត្រូវបានបន្ត និងប្រព្រឹត្តទៅដូចបានកត់សម្គាល់នៅក្នុងផ្នែកទី 2 ខាងក្រោម។

ការគ្រប់គ្រងប្រភពជាសកល – វិធានការណ៍គ្រប់គ្រងប្រភពរួមមានការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ។ តម្រូវឲ្យមនុស្សទាំងអស់ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងបុគ្គលិក ភ្ញៀវ និងកុមារអាយុលើស 2 ឆ្នាំយ៉ាងតិចត្រូវពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ។ របាំងមុខ ឬម៉ាស់ត្រូវបានតម្រូវដោយមនុស្សគ្រប់គ្នានៅទីកន្លែងរស់នៅ ទីកន្លែងទូទៅ ឬរួមគ្នា ផ្លូវដើរ ឬទីកន្លែងទាំងអស់ដែលកុមារ យុវជន និង/ឬបុគ្គលិកប្រមូលផ្ដុំ។

- បុគ្គលិកដែលធ្វើការតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងទីកន្លែងបិទជិត មិនចាំបាច់ពាក់របាំងមុខឡើយ លុះត្រាតែពួកគេដើរកាត់ទីកន្លែងទូទៅ ដែលពួកគេអាចប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយបុគ្គលិកផ្សេងទៀត ឬអ្នកតាំងទីលំនៅ។
- បើសិនជាមាន ម៉ាស់ពេទ្យគួរត្រូវបានត្រៀមទុកសម្រាប់អ្នកផ្ដល់ការថែទាំ ឬសម្រាប់កុមារ ឬយុវជនដែលត្រូវបានបញ្ជាក់ ឬសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19។
- កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅទាំងអស់ត្រូវតែពាក់ក្រណាត់បាំងមុខពេលនៅខាងក្រៅបន្ទប់របស់ខ្លួន។ នេះរាប់បញ្ចូលទាំងកុមារ និងយុវជនដែលត្រូវចាកចេញពីទីកន្លែងជាប្រចាំដើម្បីទទួលការថែទាំ។
- កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ ក៏ដូចជាកុមារ និងយុវជនដែលមិនអាចពាក់របាំងមុខនៅខាងក្រៅបន្ទប់របស់ខ្លួន ដោយសារបញ្ហាសតិ ឬសុខភាពប្រចាំកាយ មិនគួរត្រូវបានតម្រូវឲ្យពាក់របាំងមុខដោយបង្ខំ និងមិនគួរត្រូវបានបង្គាប់ឲ្យស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់របស់ខ្លួនដោយបង្ខំឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គេគួរលើកទឹកចិត្តឲ្យពាក់របាំងមុខឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- មិនគួរពាក់របាំងមុខនៅលើនរណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬបាត់បង់ស្មារតី បាត់បង់សមត្ថភាព ឬមិនអាចដោះវាចេញដោយមិនមានជំនួយឡើយ។ សន្ទះបាំងមុខ ឬសន្ទះបាំងមុខដែលមានក្រណាត់គ្របអាចត្រូវបានផ្ដល់ឲ្យអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមិនអាចពាក់របាំងមុខបាន។

<table>
<tr>
<td></td>
<td>– នៅពេលបុគ្គលិកស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់របស់កុមារ ឬយុវជន អ្នកតាំងទីលំនៅគួរគ្រប់ច្រមុះ និងមាត់របស់ខ្លួនឲ្យបានច្រើនបំផុតដោយយ៉ាងអន់បំផុតប្រើក្រណាត់ជូតមាត់ តែល្អបំផុតគឺប្រើក្រណាត់បាំងមុខ។
ការដាក់ជាក្រុម
– នៅគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន កុមារ និងយុវជនគួរត្រូវបានដាក់ជាក្រុមតូចៗមានគ្នាយ៉ាងច្រើនបំផុត 12 នាក់ដែលធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជាញឹកញាប់នៅក្នុងកន្លែងរស់នៅរបស់ពួកគេ នៅពេលបរិភោគអាហារ ក្នុងអំឡុងសកម្មភាព ។ល។
– ដូចគ្នានេះដែរ គេគួរព្យាយាមរក្សាបុគ្គលិកឲ្យធ្វើការជាមួយក្រុមដដែល និងមិនគួរប្ដូរចុះឡើងទៅទីកន្លែងផ្សេងឡើយ ដើម្បីដាក់កម្រិតការប៉ះពាល់។</td>
</tr>
<tr>
<td>2. ការបរិភោគអាហាររួមគ្នា និងសកម្មភាពជាក្រុម</td>
<td>សកម្មភាពជាក្រុម និងការបរិភោគអាហាររួមគ្នាដែលមានកម្រិត ត្រូវបានអនុញ្ញាតដរាបណាទីកន្លែងគោរពតាមវិធានការណ៍ដូចខាងក្រោម៖
– តម្រូវឲ្យប្រើរបាំងមុខដូចបានពិពណ៌នាខាងលើ។
– ការរក្សាគំលាតរាងកាយ៖
• មិនអនុញ្ញាតឲ្យមានកុមារ ឬយុវជនលើសពី 12 នាក់ក្នុងមួយក្រុមឡើយ។
• កុមារ និងយុវជនទាំងអស់ត្រូវតែរក្សាគំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីគ្នា និងពីបុគ្គលិកក្នុងអំឡុងគ្រប់សកម្មភាពទាំងអស់។
• បុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវតែរក្សាគំលាត 6 ហ្វីតនៅក្នុងបន្ទប់សម្រាក និងឲ្យបានច្រើនបំផុតក្នុងអំឡុងសកម្មភាពការងារ។
• សកម្មភាពគួរត្រូវបានធ្វើឡើងជាវេន ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យមានការរក្សាគំលាតរាងកាយកាន់តែប្រសើរ។
  ○ វេនរបស់កុមារ និងយុវជនទាំងនេះ គួររក្សាឲ្យនៅជាមួយគ្នា (ឧ. ក្រុមកុមារ និងយុវជនដូចគ្នាបរិភោគអាហាររួមគ្នារៀងរាល់យប់) ហើយកុមារ និងយុវជនីមួយៗគួរត្រូវបានកំណត់ឲ្យនៅទីកន្លែងជាក់លាក់ឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីព្យាយាមកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ក្នុងករណីដែលកុមារ ឬយុវជនធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 នៅពេលក្រោយ។
  ○ ប្រើប្រាស់សន្លឹកចុះឈ្មោះចូល/បញ្ជីឈ្មោះកុមារ និងយុវជនដែលមានវត្តមានក្នុងអំឡុងសកម្មភាពជាក្រុម ដែលនឹងជួយដល់ការតាមដានការប៉ះពាល់ បើសិនជាកុមារ ឬយុវជនធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 នៅពេលក្រោយ។
– ការសម្លាប់មេរោគបរិស្ថានដែលបានធ្វើឲ្យប្រសើរឡើង។
• ផ្ទៃដែលប្រើរួមគ្នា មានការប៉ះពាល់ច្រើនទាំងអស់គួរត្រូវបានសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីកុមារ យុវជន ឬបុគ្គលិកចាកចេញពីទីកន្លែងនោះ។
– បើសិនជារកឃើញករណីថ្មីៗក្នុងចំណោមកុមារ និងយុវជន នោះសកម្មភាពរួមគ្នា គួរបញ្ឈប់រយៈពេលយ៉ាងតិច 14 ថ្ងៃ។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ ទីកន្លែងគួរពិនិត្យឡើងវិញលើការអនុវត្តទប់ស្កាត់ និងគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺរបស់ខ្លួន ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺថ្មីៗនាពេលអនាគត។ បន្ទាប់ពីមិនមានករណីថ្មីនៅលើកុមារ ឬយុវជនរយៈពេល 14 ថ្ងៃ សកម្មភាពរួមគ្នាអាចបន្តវិញបានដោយមានវិធានការណ៍គ្រប់គ្រងប្រភពជាសកល និងការរក្សាគំលាតរាងកាយដូចបានពិពណ៌នាខាងលើ។
– បើសិនជាកុមារ ឬយុវជនធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 (មានរោគសញ្ញា ឬគ្មានរោគសញ្ញា) ឬត្រូវបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 កុមារ ឬយុវជនគួរត្រូវបានដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេដូចបានពិពណ៌នានៅក្នុងផ្នែកទី 5 និង 13 នៅខាងក្រោម។ កុមារ ឬយុវជនមិនគួរចូលរួមនៅក្នុងការបរិភោគអាហារ និងសកម្មភាពរួមគ្នា មិនគួរប្រើប្រាស់គ្រឿងកម្សាន្ត ឬសម្ភាររួមគ្នាឡើយ រហូតដល់ពួកគេបញ្ចប់ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេ ឬការដាក់ឲ្យ</td>
</tr>
</table>

	នៅដាច់ដោយឡែក បន្ទាប់ពីបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៅក្នុងផ្នែកទី 5 និង 13 ខាងក្រោម។
3. *ភ្ញៀវ*	ភ្ញៀវសំខាន់ៗ និងអ្នកជំនាញគាំទ្រសំខាន់ៗ គឺជាភ្ញៀវដែលត្រូវបានអនុញ្ញាត។ – អ្នកជំនាញគាំទ្រសំខាន់ៗ ត្រូវបានកំណត់និយមន័យថាជា អ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពជាប់កិច្ចសន្យា ដែលរួមមានអ្នកពិគ្រោះជំងឺ អ្នកផ្តល់សេវា និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត បើសិនជាត្រូវបានចាត់ទុកថាចាំបាច់ដោយទីកន្លែង។ – ភ្ញៀវសំខាន់ៗត្រូវបានកំណត់និយមន័យថា៖ • បុគ្គលគាំទ្រសំខាន់សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានពិការភាពរាងកាយ បញ្ញា និង/ឬការលូតលាស់ និងអ្នកជំងឺដែលមានសតិទន់ខ្សោយ បុគ្គលគាំទ្រសំខាន់ម្នាក់អាចត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យមានវត្តមានជាមួយអ្នកជំងឺបាន។ • ការសួរសុខទុក្ខដែលបានបង្គាប់ដោយតុលាការពីសំណាក់គ្រួសារ មេធាវី និង CASAs (អ្នកគាំពារពិសេសដែលបានចាត់តាំងដោយតុលាការ – ភ្ញៀវសំខាន់ៗទាំងអស់ ត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅក្នុងទីកន្លែង ហើយត្រូវតែ៖ • ត្រូវបានត្រួតពិនិត្យនៅពេលចូល។ ការសួរសុខទុក្ខសំខាន់ៗ ត្រូវតែពន្យារពេលសិន បើសិនជាភ្ញៀវពិនិត្យឃើញថាវិជ្ជមាន (សម្រាប់រោគសញ្ញានិង/ឬការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19) ឬមិនស្រួលខ្លួន។ • ពាក់គ្រែណាត់បាំងមុខ ឬម៉ាស់ដែលសមស្របផ្សេងទៀត ដើម្បីការពារអ្នកដទៃក្នុងអំឡុងពេលមកសួរសុខទុក្ខ លុះត្រាតែត្រូវបានណែនាំខុសពីនេះ។ បើសិនជាភ្ញៀវសំខាន់មិនអាច ឬមិនមានឆន្ទៈរក្សាការប្រុងប្រយ័ត្នទាំងនេះ ចូរពិចារណារឹតបន្តឹងការចូលរបស់ពួកគេ។ • ត្រូវបានរឹតបន្តឹងឲ្យនៅត្រឹមបន្ទប់កុមារ ឬយុវជនដែលកំពុងសួរសុខទុក្ខ ឬទីតាំងផ្សេងទៀតដែលបានកំណត់ដោយទីកន្លែង។ បើសិនជាទីកន្លែងខាងក្នុងអគារត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការមកសួរសុខទុក្ខ ចូរប្រើបន្ទប់ដែលមានខ្យល់ចេញចូលល្អ (ឧ. បើកបង្អួចចំហ)។ • យ៉ាងហោចណាស់ត្រូវធ្វើអនាម័យដៃមុន និងក្រោយពីការសួរសុខទុក្ខ។ • អនុវត្តការរក្សាគំលាតរាងកាយ ខណៈពេលនៅក្នុងទីកន្លែង។ • បុគ្គលិកគួរត្រួតពិនិត្យការសួរសុខទុក្ខដើម្បីប្រាកដថាគោលការណ៍ណែនាំអំពីការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ ត្រូវបានអនុវត្តតាម (ការរក្សាគំលាតមានសុវត្ថិភាព របាំងមុខ មិនមានការប៉ះពាល់រាងកាយ) ដើម្បីធានាបាននូវការសួរសុខទុក្ខដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារ/យុវជន និងមនុស្សជាទីស្រលាញ់។ • ភ្ញៀវគួរត្រូវបានណែនាំឲ្យត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯងរកសញ្ញា និងរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវដង្ហើមរយៈពេលយ៉ាងតិច 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាកចេញពីទីកន្លែង ហើយបើសិនជាចេញរោគសញ្ញា ដើម្បីដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ៖ ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន ហើយបើសិនជាពួកគេធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID ចូរជូនដំណឹងដល់ទីកន្លែងអំពីកាលបរិច្ឆេទដែលពួកគេស្ថិតនៅក្នុងទីកន្លែង បុគ្គលដែលពួកគេបានប៉ះពាល់ជាមួយ និងទីតាំងនៅក្នុងទីកន្លែងដែលពួកគេបានទៅ។ ទីកន្លែងគួរត្រួតពិនិត្យបុគ្គលដែលមានការប៉ះពាល់តាមការរាយការណ៍ភ្លាមៗ និងចាត់វិធានការណ៍ចាំបាច់ទាំងអស់សម្រាប់ការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺដោយផ្អែកលើលទ្ធផល។ – ភ្ញៀវមិនសំខាន់៖ • ការសួរសុខទុក្ខនៅខាងក្រៅអគារ អាចត្រូវបានបន្តដោយអនុលោមតាមសេចក្តីតម្រូវដូចខាងក្រោម៖ ○ ការសួរសុខទុក្ខត្រូវតែកំណត់កាលវិភាគជាមុន។ ○ ការសួរសុខទុក្ខខាងក្រៅអគារ ត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់កុមារ និងយុវជនដែលមិនមានជំងឺ COVID-19 (នៅក្នុងតំបន់ពណ៌បៃតង)។ ○ ភ្ញៀវគួរត្រូវបានត្រួតពិនិត្យនៅពេលមកដល់។ ភ្ញៀវដែលមានសញ្ញា ឬរោគសញ្ញាជំងឺ COVID មិនគួរត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យសាកសួរសុខទុក្ខឡើយ រហូតដល់

	ពួកគេបានបញ្ចប់រយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែកដែលបានតម្រូវ។ ភ្ញៀវដែលបានដឹងថាប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID មិនគួរមកសួរសុខទុក្ខឡើយ រហូតដល់រយៈពេលនៃការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់ខ្លួនត្រូវបានបញ្ចប់។ ○ ភ្ញៀវគួររក្សាគំលាតរាងកាយ 6 ហ្វីតឬច្រើនជាងនេះ។ បើសិនជាមិនអាចរក្សាគំលាត 6 ហ្វីតបាន របាំងប្លាស្ទិកថ្លាអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់។ ○ កុមារ យុវជន និងភ្ញៀវត្រូវតែពាក់របាំងមុខ។ ○ បុគ្គលិកគួរត្រួតពិនិត្យការសួរសុខទុក្ខដើម្បីប្រាកដថាគោលការណ៍ណែនាំអំពីការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ ត្រូវបានអនុវត្តតាម (ការរក្សាគំលាតមានសុវត្ថិភាព របាំងមុខ មិនមានការប៉ះពាល់រាងកាយ) ដើម្បីធានាបាននូវការសួរសុខទុក្ខដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារ/យុវជន និងមនុស្សជាទីស្រលាញ់។ ○ បើសិនជាអាកាសធាតុរារាំងដល់ការសួរសុខទុក្ខនៅខាងក្រៅអគារ ទីធ្លារួមគ្នាធំៗដែលបើកទ្វារ ឬបង្អួចចំហគឺជាជម្រើសផ្សេងមួយទៀត។ ការសួរសុខទុក្ខខាងក្នុងអគារ មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឡើយ បើសិនជាមានករណីវិជ្ជមាននៃជំងឺ COVID-19 យ៉ាងតិចមួយករណីក្នុងចំណោមអ្នកតាំងទីលំនៅនិង/ឬបុគ្គលិក។ ការសួរសុខទុក្ខខាងក្នុងអគារអាចត្រូវបានអនុញ្ញាត បើសិនជាទីកន្លែងមិនមានករណីជំងឺ COVID-19 ណាមួយក្នុងចំណោមអ្នកតាំងទីលំនៅនិង/ឬបុគ្គលិករយៈពេល 14 ថ្ងៃ។ – គេគួរបង្កើតវិធានការណ៍ផ្សេងទៀតដើម្បីគាំទ្រដល់ការសួរសុខទុក្ខ។ • បន្តផ្ដល់មធ្យោបាយទំនាក់ទំនងផ្សេងសម្រាប់បុគ្គលដែលនឹងមកសួរសុខទុក្ខដូចជាការទំនាក់ទំនងបែបនិម្មិត (ទូរសព្ទ ការទំនាក់ទំនងជាវីដេអូ ។ល។)។ • បង្កើតច្រកទំនាក់ទំនង (listserv អ៊ីមែល, គេហទំព័រ លេខហៅចូលដោយមានការថតសំឡេង ។ល។) ដើម្បីផ្ដល់ការទំនាក់ទំនងដែលមានបច្ចុប្បន្នភាពជាមួយក្រុមគ្រួសារ។ • ចាត់តាំងបុគ្គលិកជាអ្នកទាក់ទងបឋមដល់ក្រុមគ្រួសារសម្រាប់ការហៅចូល និងធ្វើការហៅចេញជាប្រចាំដើម្បីជូនដំណឹងមានបច្ចុប្បន្នភាពដល់ក្រុមគ្រួសារ។
4. *ត្រួតពិនិត្យកុមារនិងយុវជនសម្រាប់រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19*	**ការត្រួតពិនិត្យមើលអ្នកតាំងទីលំនៅ** – វាយតម្លៃកុមារ និងយុវជនថ្មីទាំងអស់នៅពេលចូលសម្រាប់ រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19។ – បើសិនជាអាច ចូរវាយតម្លៃកុមារ និងយុវជនទាំងអស់យ៉ាងតិចម្ដងក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់រោគសញ្ញាថ្មីៗ។ រំលឹកឲ្យកុមារ និងយុវជនរាយការណ៍ពីរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ថ្មីៗនានាដល់បុគ្គលិក។ – បើអាចធ្វើបាន ចូរវាយតម្លៃសីតុណ្ហភាពអ្នកតាំងទីលំនៅនៅពេលចូល និងជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយប្រើទែម៉ូម៉ែត្រស្វែន ឬទែម៉ូម៉ែត្រដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាន។ គ្រុនក្ដៅគឺជាការដែលមានសីតុណ្ហភាព 100.4 F ឬខ្ពស់ជាងនេះ។ – ដោយសារការផ្ទុះជំងឺបច្ចុប្បន្ន អ្នកតាំងទីលំនៅទាំងឡាយណាដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវដង្ហើមអាចត្រូវបានសន្មត់ថាមានជំងឺ COVID-19 និងការធ្វើតេស្ត SARS-CoV2 ដោយប្រើតេស្ត PCR គួរត្រូវបានណែនាំ។ លើកទឹកចិត្តឲ្យមានការធ្វើតេស្តភ្នាក់ងារបង្កមេរោគផ្លូវដង្ហើមជាទម្លាប់ ដែលរួមមានការធ្វើតេស្តរកជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយធំ ដើម្បីបង្កើតការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យផ្សេងណាមួយ បើសិនជាសមស្រប។ – ធ្វើឲ្យប្រាកដពីការប្រុងប្រយ័ត្ននៃការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកដែលបានកត់សម្គាល់នៅក្នុងផ្នែកខាងក្រោមសម្រាប់អ្នកតាំងទីលំនៅដែលឈឺទាំងអស់ ខណៈពេលកំពុងរង់ចាំការធ្វើតេស្ត និងបើសិនជាអ្នកតាំងទីលំនៅធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19។ – កំណត់ត្រាគួរត្រូវបានរក្សាទុកអំពីការពិនិត្យសីតុណ្ហភាពអ្នកតាំងទីលំនៅ។ – បើសិនជាកុមារ ឬយុវជនចាកចេញពីទីកន្លែងជាបណ្ដោះអាសន្ន (ដូចជាទៅលេងផ្ទះ ឬបើសិនជាពួកគេចាកចេញដោយគ្មានការអនុញ្ញាត) និងអាចមានការប៉ះពាល់ដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ខណៈពេលចាកចេញពីទីកន្លែង កុមារ/យុវជនគួរនៅដាច់ពីគេរយៈពេល 10 ថ្ងៃ យកល្អនៅក្នុងទីកន្លែង ឬបន្ទប់ដាច់ដោយឡែករបស់ទីកន្លែង បើសិនជាអាចធ្វើបាន។

<table>
<tr>
<td>5. នៅពេលដែលអ្នកតាំងទីលំនៅមានរោគសញ្ញា</td>
<td>
ដាក់ឲ្យអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានរោគសញ្ញានៅដាច់ដោយឡែក
អ្នកតាំងទីលំនៅទាំងអស់ដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 មិនថាពួកគេបានធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ហើយឬក៏អត់នោះទេ គឺគួរត្រូវបានរាប់បញ្ចូលក្នុងតំបន់ពណ៌លឿង (នៅដាច់ពីគេ)។ នេះមិនចាំបាច់ជាទីកន្លែងដាច់ដោយឡែកផ្ទាល់នៅក្នុងទីកន្លែងនោះទេ តែអ្នកតាំងទីលំនៅនៅក្នុងតំបន់ពណ៌លឿងគួរត្រូវបានបង្ខាំងនៅក្នុងបន្ទប់របស់ពួកគេផ្ទាល់ បើសិនជាអ្នកតាំងទីលំនៅមានបន្ទប់មួយម្នាក់ឯង ឬបំបែកពីអ្នករួមបន្ទប់ដោយគំលាត 6 ហ្វីត ឬរបាំងពិត [plexiglass វាំងននៗ] បើសិនជាអ្នកតាំងទីលំនៅមានអ្នករួមបន្ទប់)។

ធ្វើតេស្តកុមារ និងយុវជនដែលមានរោគសញ្ញាទាំងអស់រកជំងឺ COVID-19។
កុមារដែលមានរោគសញ្ញា ដែលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 គួរស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ពណ៌លឿង រហូតដល់ពួកគេលែងមានអការៈគ្រុនក្តៅរយៈពេល 24 ម៉ោង ហើយរោគសញ្ញារបស់ពួកគេបានធូរស្រាល។
កុមារដែលមានរោគសញ្ញា ដែលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 គួរត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងរហ័សទៅតំបន់ពណ៌ក្រហមដែល ត្រូវបានដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកតាំងទីលំនៅផ្សេងទៀត។

វាគួរតែជាអគារ បន្ទប់ ឬតំបន់ដែលបានកំណត់ដាច់ដោយឡែកពីកុមារ និងយុវជនដែលគ្មានរោគសញ្ញា ល្អបំផុតគួរមានបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក។
បិទស្លាកសញ្ញាច្បាស់លាស់នៅខាងក្រៅទីកន្លែងដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកទាំងអស់ ដើម្បីឲ្យបុគ្គលិក កុមារ និងយុវជនដឹងថាពួកគេគួរនៅឲ្យឆ្ងាយ។
បើសិនជាគ្មានមធ្យោបាយដើម្បីឲ្យកុមារ និងយុវជនដែលវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID ស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់ ឬអគារដាច់ដោយឡែក គួរសាងសង់ខណ្ឌបែងចែក (ឧ. ក្រណាត់កម្រាល ទូរដាក់ខោអាវ) ដើម្បីបង្កើតជារនាំងបាំងឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបានរវាងកុមារ និងយុវជនដែលវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID។

គួរកំណត់បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក និងបម្រុងសម្រាប់ឲ្យបុគ្គលដែលវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID ប្រើប្រាស់តែប៉ុណ្ណោះ។ បើសិនជាមិនអាចធ្វើដូច្នេះបានទេ ការសម្អាតបន្ទប់ដែលត្រូវបានប្រើរួចដោយបុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា គឺជាការសំខាន់។
បើសិនជាកុមារ និងយុវជនដែលវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID ត្រូវការដើរកាត់ទីកន្លែងដែលមានអ្នកតាំងទីលំនៅដែលគ្មានរោគសញ្ញា ពួកគេគួរតែពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ និងកាត់បន្ថយពេលវេលានៅតំបន់ទាំងនេះជាអប្បបរមា។
កុមារ និងយុវជនដែលវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID គួរបរិភោគអាហារដាច់ដោយឡែកពីអ្នកតាំងទីលំនៅដែលអវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID។

បើសិនជាត្រូវតែប្រើទីកន្លែងបរិភោគអាហាររួមគ្នា ចូររៀបចំអាហារដាច់ៗពីគ្នា ដូច្នេះកុមារ និងយុវជនដែលមានរោគសញ្ញាមិនបរិភោគអាហារជាមួយកុមារ និងយុវជនដែលមិនមានរោគសញ្ញា និងចូរសម្អាតក្រោយពីក្រុមនីមួយៗប្រើប្រាស់ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការចម្លងមេរោគ។

អេក្រង់ចល័ត ក្រណាត់កម្រាល ។ល។ (ឬវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើតជារបាំង) គួរត្រូវបានប្រើដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់ការអនុវត្តតាមការបំបែកគ្នានៅទីកន្លែងដែលប្រើប្រាស់រួមគ្នា។

បើសិនជាអេក្រង់ត្រូវបានប្រើ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវគោរពតាមច្បាប់ និងបទប្បញ្ញត្តិអគ្គីភ័យក្នុងអគារជាធរមាន។ (ឧ. រក្សាការប្រើប្រាស់សម្រាប់ការវាយតម្លៃ និងកុំគ្របលើកណ្តឹងព្រមានអគ្គីភ័យ)។

កាត់បន្ថយចំនួនបុគ្គលិកដែលមានអន្តរកម្មទល់មុខជាមួយកុមារ និងយុវជនដែលវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID។ ផ្តល់ការណែនាំដល់បុគ្គលិក

</td>
</tr>
</table>

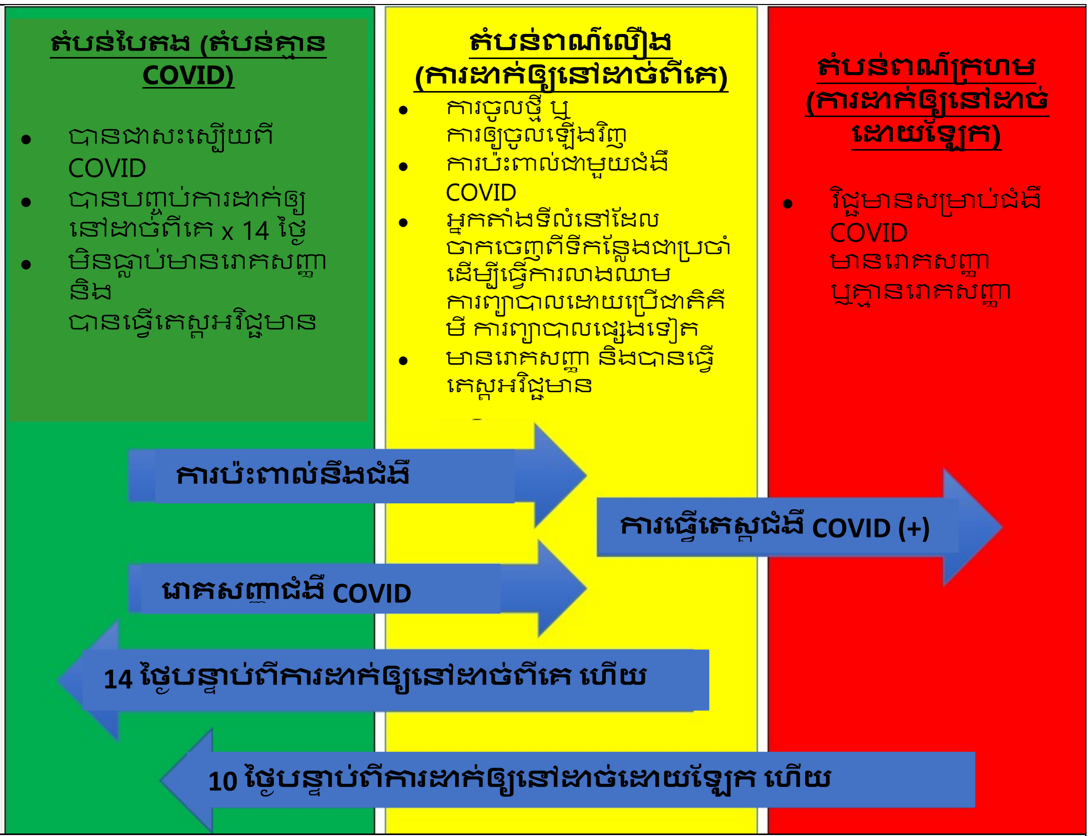
	ទាំងអស់ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ។ ផ្នែកទី 15 ផ្តល់ការណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់បុគ្គលិក ដែលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយកុមារ ឬយុវជនដែលមានរោគសញ្ញា។ ○ ការដាក់កុមារ/យុវជនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅក្នុងតំបន់ក្រហម អាចត្រូវបានបញ្ឈប់ នៅពេលលក្ខខ័ណ្ឌខាងក្រោមត្រូវបានបំពេញ៖ ▪ យ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបានឆ្លងផុត ចាប់ពីពេលដែលចេញរោគសញ្ញា ដំបូង និង យ៉ាងតិច 24 ម៉ោង ចាប់តាំងពីការដោះស្រាយអការៈគ្រុនក្តៅដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ និងការធូរស្រាលនៃ រោគសញ្ញា (ដូចជាក្អក និងដកដង្ហើមខ្លី)។ បុគ្គលដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុំាចុះខ្សោយធ្ងន់ធ្ងរ អាចចាំបាច់ត្រូវនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 20 ថ្ងៃឬយូរជាងនេះ។ មើលផ្នែកទី 7 ខាងក្រោមសម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមទាក់ទងនឹងក្រុមកុមារ/យុវជននេះ។ ○ បុគ្គលិកគួរតែរក្សាកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃរបស់កុមារ និងយុវជនទាំងអស់ដែលស្ថិតក្នុងការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដើម្បីតាមដានរោគសញ្ញា និងសម្រេចចិត្តលើការបញ្ចប់នៃការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ ○ បើសិនជាកុមារ ឬយុវជនដែលមានរោគសញ្ញាស្ថិតនៅក្នុងក្រុមដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ (ឧ. មានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ) ចូរទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំចម្បង (PCP) របស់ពួកគេ បើសិនជារោគសញ្ញារបស់ពួកគេកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅឬជូនដំណឹងឲ្យបុគ្គលិកទូរសព្ទទៅលេខ 911។ នៅពេលទូរសព្ទទៅលេខ 911 បុគ្គលិកគួរជូនដំណឹងដល់អ្នកចុះមកថាអ្នកតាំងទីលំនៅរូបនេះមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។ **ស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗដោយទូរសព្ទទៅលេខ 911 សម្រាប់សញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាព្រមានសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺ COVID-19 ទាំងនេះ៖** – ការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម – ការឈឺចាប់ឥតឈប់ ឬសម្ពាធនៅក្នុងទ្រូង – ការភាន់ភាំងថ្មី ឬមិនអាចដាស់សតិ – បបូរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ
6. *នៅពេលកុមារ ឬយុវជនដែលគ្មានរោគសញ្ញាធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន*	– អ្នកតាំងទីលំនៅដែលគ្មានរោគសញ្ញា ដែលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានគួរត្រូវបានផ្ទេរទៅតំបន់ពណ៌ក្រហម និងអនុវត្តតាមនីតិវិធីដូចគ្នាជាមួយអ្នកតាំងទីលំនៅមានជំងឺ COVID ដែលចេញរោគសញ្ញា។
7. *នៅពេលដែលបុគ្គលិកមានរោគសញ្ញា*	**បុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញា** – បុគ្គលិកគួរត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញារបស់ខ្លួនជាប្រចាំថ្ងៃ និងត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យទៅផ្ទះ បើសិនជាពួកគេឈឺ។ ណែនាំពួកគេឲ្យទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់ពួកគេសម្រាប់ការធ្វើតេស្ត SARS-CoV-2។ – បើសិនជាបុគ្គលិកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID ចូរកំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលិក កុមារ និងយុវជនដែលជាអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ និងធ្វើតេស្តមានគោលដៅ (មើលផ្នែកទី 11)។ អនុវត្តយុទ្ធសាស្រ្តធ្វើតេស្តមានគោលដៅ និងអនុវត្តតាម ការណែនាំអំពីការធ្វើតេស្តមានគោលដៅ។ – បុគ្គលិកដែលបានសង្ស័យ ឬបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ថាមានជំងឺ COVID-19 គួរទទួលបាន សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ និងត្រូវបានណែនាំឲ្យទៅផ្ទះដើម្បីនៅដាច់ដោយឡែកដោយខ្លួនឯង និងណែនាំឲ្យជូនដំណឹងដល់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ បើសិនជារោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ។

	– បុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញា ដែលត្រូវបានណែនាំឲ្យថែទាំខ្លួនឯងនៅផ្ទះ អាចបញ្ចប់ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ លុះត្រាតែលក្ខខណ្ឌខាងក្រោមត្រូវបានបំពេញប៉ុណ្ណោះ៖ • យ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបានឆ្លងផុត ចាប់ពីពេលដែលចេញរោគសញ្ញាដំបូង និង យ៉ាងតិច 24ម៉ោងចាប់តាំងពីការដោះស្រាយអការៈគ្រុនក្ដៅដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ និងការធូរស្រាលនៃ រោគសញ្ញា (ដូចជាក្អក និងដកដង្ហើមខ្លី)។
8. *នៅពេលបុគ្គលិកមិនមានរោគសញ្ញា និងធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន*	**បុគ្គលិកដែលគ្មានរោគសញ្ញា** – បុគ្គលិកគ្មានរោគសញ្ញាដែលធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន គួរត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះដើម្បីដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែករយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានធ្វើតេស្ត និងត្រូវបានស្នើឲ្យអនុវត្តតាមការណែនាំដែលមាននៅក្នុងផ្នែកទី 8 ខាងលើ។
9. *ការរាយការណ៍ពីករណីកុមារ យុវជន ឬបុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញា*	**ការរាយការណ៍ពីករណី** – បើសិនជាកុមារ យុវជន ឬបុគ្គលិក 2 នាក់ឬច្រើនជាងនេះនៅក្នុងទីកន្លែងរបស់អ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ចូរជូនដំណឹងដល់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles តាមរយៈលេខ 888-397-3993 ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ ឬលេខ (213) 240-7821 ឬតាមអនឡាញនៅ www.redcap.link/covidreport។
10. *អនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រធ្វើតេស្ត*	**ការធ្វើតេស្តពិនិត្យថែទាំ** – ទីកន្លែងដែលមិនមានករណីជំងឺ COVID-19 ដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យណាមួយនាពេលបច្ចុប្បន្ននៅក្នុងអ្នកតាំងទីលំនៅ និងបុគ្គលិក គួរធ្វើតេស្តពិនិត្យថែទាំទៅលើ 25% នៃបុគ្គលិកទាំងអស់រៀងរាល់ 7 ថ្ងៃ (ឧ. ជ្រើសរើសបុគ្គលិកខុសៗគ្នាដើម្បីធ្វើតេស្តរៀងរាល់ 7 ថ្ងៃ)។ **ការធ្វើតេស្តជាការឆ្លើយតប** – នៅពេលបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 (អ្នកតាំងទីលំនៅ ឬបុគ្គលិក) ត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណ ការធ្វើតេស្តអ្នកតាំងទីលំនៅ និងបុគ្គលិកទាំងអស់គួរធ្វើឡើងរៀងរាល់ 7 ថ្ងៃម្ដងរហូតដល់លែងរកឃើញករណីបន្ថែមនៅក្នុងការធ្វើតេស្ត 2 ជុំជាប់ៗគ្នា។ បន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តនេះត្រូវបានបញ្ចប់ ទីកន្លែងគួរត្រឡប់ទៅការធ្វើតេស្តពិនិត្យថែទាំលើបុគ្គលិក 25% រៀងរាល់ 7 ថ្ងៃ ។ **ការធ្វើតេស្តមានគោលដៅ** – បើសិនជាទីកន្លែងមិនអាចធ្វើតេស្តអ្នកតាំងទីលំនៅនិង/ឬបុគ្គលិកទាំងអស់ ចូរផ្ដល់អាទិភាព លើអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធទាំងអស់ជាមួយករណីជំងឺ COVID-19 សម្រាប់ការធ្វើតេស្ត។ បើសិនជាការធ្វើតេស្តរកឃើញករណីបន្ថែម ការស៊ើបអង្កេតករណីថ្មីត្រូវបានចាប់ផ្ដើមជុំវិញករណីថ្មីដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណ ដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងធ្វើតេស្តអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរបស់ពួកគេផងដែរ។ ពិធីការនេះត្រូវបានធ្វើឡើងវិញសម្រាប់ករណីដែលបានកំណត់នីមួយៗនៅទីកន្លែង។ មើល [ការណែនាំអំពីការធ្វើតេស្តមានគោលដៅ។] កំណត់ពីយន្តការដើម្បីឲ្យទីកន្លែងទទួលបានសំណាក SARS CoV-2 (ការត្បារផ្នែកខាងលើនៃបំពង់ក (nasopharyngeal) ការត្បារពាក់កណ្ដាលច្រមុះ (nasal mid turbinate) ការត្បារច្រមុះ ឬដើមក) សម្រាប់ការធ្វើតេស្ត PCR និងដើម្បីផ្ញើសំណាកទាំងនេះពីទីកន្លែងទៅកាន់មន្ទីរពិសោធន៍គ្លីនិកពាណិជ្ជកម្ម។ ធនធានដែលបានកត់សម្គាល់ខាងក្រោមផ្ដល់ជូនសេវាកម្មប្រមូលនៅនឹងកន្លែង។ – ជាដំបូងទីកន្លែងគួរត្រូវបានណែនាំទៅកាន់ ការណែនាំអំពីសេចក្ដីយោង DHS (DHS reference guide) ឬ កងកម្លាំងធ្វើតេស្តរដ្ឋ California ដើម្បីស្វែងរកមន្ទីរពិសោធន៍។ – បើសិនជាទីកន្លែងរកមិនឃើញមន្ទីរពិសោធន៍ដើម្បីធ្វើតេស្តក្នុងពេល 1 សប្ដាហ៍ក្នុងអំឡុងការផ្ទុះជំងឺដែលកំពុងបន្ត DPHN ដែលបានចាត់តាំងសម្រាប់ទីកន្លែងបន្ទាប់ពីករណីត្រូវបានរាយការណ៍ នឹងធ្វើការរៀបចំការធ្វើតេស្តដោយក្រុមការងារ (strike) ធ្វើតេស្តសហគមន៍របស់ DPH។ ប្រអប់ឧបករណ៍ធ្វើតេស្តត្រូវបានបង្កើតឡើង

<table>
<tr><td></td><td>ដើម្បីជួយឲ្យទីកន្លែងបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយមន្ទីរពិសោធន៍សម្រាប់ការធ្វើតេស្ត បើសិនជាមានតម្រូវការ។ ប្រអប់ឧបករណ៍នេះអាចរកបាននៅ៖ http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/healthfacilities/ccf/#testing.</td></tr>
<tr><td>11. តើការដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេត្រូវបានចង្អុលបង្ហាញនៅពេលណា?</td><td>កុមារ និងយុវជនដែលបានប៉ះពាល់
– កុមារ និងយុវជនដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា ត្រូវតែដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេ (នៅក្នុងតំបន់ពណ៌លឿង) រយៈពេល 10 ថ្ងៃ។
– ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ត្រូវបានកំណត់និយមន័យថា៖
• ការប៉ះពាល់ក្នុងគំលាត 6 ហ្វីតពីបុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា (មិនថាជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានបញ្ជាក់ដោយការធ្វើតេស្តឬក៏អត់នោះទេ) រយៈពេល 15 នាទី ឬយូរជាងនេះក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។ សូមកត់សម្គាល់ផងដែរថា យើងនៅតែចាត់ទុកថាជាការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ បើទោះបីភាគីទាំងពីរកំពុងពាក់ម៉ាស់/របាំងមុខក៏ដោយ។
• ការប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុរាវនៃរាងកាយ និង/ឬសារធាតុបញ្ចេញរបស់បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា (ពួកគេត្រូវបានក្អក/កណ្តាស់ដាក់ បានប្រើគ្រឿងបរិភោគអាហាររួមគ្នា ឬទឹកមាត់) ឬបានផ្តល់ការថែទាំគ្លីនិកដោយផ្ទាល់ដល់បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា ដោយមិនពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ ឬស្រោមដៃ។
– ការប៉ះពាល់អាចកើតឡើងជាមួយបុគ្គល កុមារ យុវជន ឬនរណាម្នាក់ដែលឈឺមកពីខាងក្រៅទីកន្លែង ខណៈដែលមនុស្សឈឺមានរោគសញ្ញា ឬរហូតដល់ 48 ម៉ោង (ពីរថ្ងៃ) មុនពេលមនុស្សឈឺចេញរោគសញ្ញា។
• ការដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ពីគេ ត្រូវតែមានរយៈពេល 10 ថ្ងៃចាប់ពីពេលនៃការប៉ះពាល់។
○ បើសិនជាកុមារ ឬយុវជនចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញាក្នុងអំឡុងពេលដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងផ្នែកទី 6 ត្រូវអនុវត្ត។ រយៈពេលនៃការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់កុមារ ឬយុវជន ត្រូវតែរាប់ចាប់ពីពេលចេញរោគសញ្ញាជាជាងពេលចាប់ផ្តើមនៃរយៈពេលនៅដាច់ដោយឡែករបស់ខ្លួន។

បុគ្គលិកដែលបានប៉ះពាល់
– បុគ្គលិកដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយកុមារ យុវជន ឬបុគ្គលិកដែលមានជំងឺ COVID ត្រូវតែបញ្ជូនទៅផ្ទះដើម្បីនៅដាច់ពីគេ ឬដាក់នៅកន្លែងដាច់ពីគេនៅនឹងកន្លែងរយៈពេល 10 ថ្ងៃ។
– គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការដាក់បុគ្គលិកឲ្យនៅដាច់ពីគេ គឺដូចគ្នានឹងគោលការណ៍សម្រាប់អ្នកតាំងទីលំនៅដែរ (ចូរមើល ការដាក់អ្នកតាំងទីលំនៅដែលបានប៉ះពាល់ឲ្យនៅដាច់ពីគេ ខាងលើ)។
– ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក្នុងពេលដែលមានការខ្វះខាតកម្លាំងការងារខ្លាំង បុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រដែលមិនមានរោគសញ្ញា ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងកន្លែងធ្វើការ អាចបន្តធ្វើការងារបាន បើសិនជាពួកគេពាក់ PPE សមស្រប និងអនុវត្តតាមវិធានការណ៍នៃការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ។ មើលផ្នែកទី 17 និង 18 ខាងក្រោមសម្រាប់ព័ត៌មានអំពី PPE។
○ បុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រដែលគ្មានរោគសញ្ញាដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ និងបន្តធ្វើការ គួរតែតាមដានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ដោយខ្លួនឯងពីរដងជារៀងរាល់ថ្ងៃ - ម្តងមុនពេលមកធ្វើការ និងម្តងទៀតប្រមាណដប់ពីរម៉ោងក្រោយ។
○ បុគ្គលិក ដែលត្រូវបានប៉ះពាល់នៅផ្ទះ ចាំបាច់ត្រូវនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់មកអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបាន។</td></tr>
</table>

ការណែនាំសម្រាប់ផ្ទះជាក្រុម ភ្នាក់ងារគ្រួសារចិញ្ចឹម អគារទីជម្រកយុវជនបណ្ដោះអាសន្ន និងកម្មវិធីព្យាបាលមានការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី

<table>
<tr>
<td>12. គំនូរបំព្រួញនៃការផ្លាស់ទីអ្នកតាំងទីលំនៅរវាងតំបន់</td>
<td>


</td>
</tr>
<tr>
<td>13. បុគ្គលិកដែលត្រឡប់មកធ្វើការវិញ</td>
<td>
ការត្រឡប់មកធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីការឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬនៅដាច់ពីគេ(ចត្តាឡីស័ក្ត)
– បុគ្គលិកដែលត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ COVID-19 ឬមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 អាចត្រឡប់ទៅទីកន្លែងធ្វើការវិញបន្ទាប់ពី៖
• យ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបានឆ្លងផុត ចាប់ពីពេលដែលចេញរោគសញ្ញា ដំបូង និង យ៉ាងតិច 24 ម៉ោង) បន្ទាប់ការដោះស្រាយអការៈគ្រុនក្ដៅដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ និងការធូរស្រាលនៃ រោគសញ្ញា (ដូចជាក្អក និងដកដង្ហើមខ្លី)។ បុគ្គលិកដែលគ្មានរោគសញ្ញា ដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការរយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានទទួលការធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19 របស់ពួកគេ។
– បុគ្គលិកដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយករណី អាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ចុងក្រោយរបស់ពួកគេជាមួយករណី។
</td>
</tr>
<tr>
<td>14. ជំហានដែលត្រូវធ្វើសម្រាប់ករណីជំងឺ COVID-19 វិជ្ជមាន</td>
<td>
– ដាក់ចុះផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់អ្នក ដើម្បីការពារបុគ្គលិក និងអ្នកតាំងទីលំនៅ។
– ស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗដោយទូរសព្ទទៅលេខ 911 សម្រាប់អ្នកតាំងទីលំនៅដែលមានសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាព្រមានសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃជំងឺ COVID-19 ទាំងនេះ៖
• ការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម
• ការឈឺចាប់ឥតឈប់ ឬសម្ពាធនៅក្នុងទ្រូង
• ការភាន់ភាំងថ្មី ឬមិនអាចដាស់សតិ
• បបូរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ
</td>
</tr>
</table>

	– បិតផ្សាយព័ត៌មាន និងជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិក កុមារ និងយុវជនរបស់អ្នកអំពីអនុសាសន៍សុខភាពសាធារណៈដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ និងអំពីការផ្លាស់ប្តូរទៅលើសេវាកម្មដែលអាចទាក់ទងនឹងករណី។ – ធ្វើឲ្យប្រាកដថា ទីកន្លែងទូទៅទាំងអស់នៅក្នុងអគារគោរពតាមការអនុវត្តញឹកញាប់ និងមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីបោសសម្អាតបរិស្ថាន។ – បើសិនជាមានករណីវិជ្ជមានជំងឺ COVID ដែលបានបញ្ជាក់ចំនួនពីរករណី ឬច្រើនជាងនេះក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ចូររាយការណ៍ពីករណីដូចបានកត់សម្គាល់នៅក្នុងផ្នែកទី 10។ – អ្នកឯកទេសសុខភាពបរិស្ថាន អាចចុះទៅដល់ទីកន្លែងដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ និងផ្តល់ជំនួយបច្ចេកទេសស្តីពីការអនុវត្តអនាម័យ និងការសម្អាត។ គេអាចស្នើសុំអ្នកឯកទេសសុខភាពបរិស្ថានដោយទូរស័ព្ទទៅកម្មវិធីសុខភាពបរិស្ថាន (Environmental Health Program) តាមរយៈលេខ (626) 430-5201។
15. *គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ PPE*	**ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់បុគ្គលិក** – បុគ្គលិកដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយបុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា គួរតែផ្តល់ម៉ាស់ពេទ្យដល់អ្នកតាំងទីលំនៅ និងពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ ឬឧបករណ៍ដកដង្ហើម N95 បើសិនជាមាន ដោយធ្វើតេស្តភាពស័ក្តិសម និង សន្ទះបាំងមុខ ឬវ៉ែនតាដោយខ្លួនឯងក្នុងអំឡុងពេលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកតាំងទីលំនៅ។ ម៉ាស់ KN95 គឺស្មើគ្នាទៅនឹងម៉ាស់ពេទ្យ។ – ធ្វើឲ្យប្រាកដថាបុគ្គលិកទាំងអស់សម្អាតដៃរបស់ខ្លួន រួមទាំងមុន និងក្រោយប៉ះពាល់អ្នកតាំងទីលំនៅ ក្រោយប៉ះពាល់ផ្ទៃ ឬឧបករណ៍ដែលកខ្វក់ មុនពេលពាក់ស្រោមដៃ និងបន្ទាប់ពីដោះរបស់មួយចំនួនចេញ ដូចជាស្រោមដៃ អាវក្រៅការពារ និងម៉ាស់ពេទ្យ ឬឧបករណ៍ដកដង្ហើម N95។ **សកម្មភាពផ្តល់ការថែទាំ (សម្រាប់អគារដែលផ្តល់សេវាកម្មនេះ)** – ពាក់ស្រោមដៃដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបានសម្រាប់គ្រប់សកម្មភាពផ្តល់ការថែទាំទាំងអស់ និងសកម្មភាពសម្អាតទូទៅ ជាពិសេសបើសិនជាអ្នកអាចនឹងប៉ះពាល់ជាមួយឈាម សារធាតុរាវនៃរាងកាយ សារធាតុបញ្ចេញ លាមក ស្បែកដែលខូច ឬផ្ទៃ ឬក្រណាត់កម្រាលដែលប្រឡាក់ឈាម ឬវត្ថុដែលឆ្លងមេរោគផ្សេងទៀត។ បោះស្រោមដៃចោលបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់លើអ្នកជំងឺនីមួយៗ កុំប្រើប្រាស់ឡើងវិញ។ ធ្វើអនាម័យដៃមុនពេលពាក់ស្រោមដៃ និងបន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃ។ – បើសិនជាអ្នកតាំងទីលំនៅមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម ចូរពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ ឬឧបករណ៍ដកដង្ហើម N95 និងសន្ទះបាំងមុខ ឬវ៉ែនតាក្នុងអំឡុងសកម្មភាពផ្តល់ការថែទាំក្នុងគំលាត 6 ហ្វីត។ ត្រូវប្រាកដថាពាក់ម៉ាស់ឲ្យអ្នកតាំងទីលំនៅក្នុងអំឡុងសកម្មភាពទាំងនេះផងដែរ។ នៅពេលធ្វើការជាមួយអ្នកជំងឺនៅក្នុងតំបន់ពណ៌លឿង និងក្រហម ម៉ាស់ពេទ្យ ឬឧបករណ៍ដកដង្ហើម N95 គួរត្រូវបានប្រើសម្រាប់រយៈពេលនៃវេន និងដោះចេញនៅពេលកខ្វក់។ កុំប្រើឡើងវិញ។ – នៅពេលដោះស្រោមដៃ និងម៉ាស់ ជាដំបូងចូរដោះស្រោមដៃ និងបោះវាចោល។ បន្ទាប់មក លាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ បន្ទាប់មក ដោះ និងបោះចោលម៉ាស់ និងលាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗម្តងទៀតដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ – ពិចារណាប្រើអាវក្រៅការពារដែលអាចប្រើឡើងវិញ ឬអាចបោកគក់បានធ្វើប្លាស្ទិក ឬអៀមការពារ និងសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីប្រើម្តងៗសម្រាប់ (1) សកម្មភាពថែទាំដែលអាចខ្ទាតប្រឡាក់ និង/ឬ (2) សកម្មភាពថែទាំដែលមានការប៉ះពាល់ខ្ពស់ ដូចជាការងូតទឹកឲ្យ ដែលផ្តល់ឱកាសសម្រាប់ការឆ្លងភ្នាក់ងារមេរោគទៅដៃ និងសំលៀកបំពាក់របស់អ្នកផ្តល់ការថែទាំ។

	– នៅពេលអាចធ្វើបាន ចូរពិចារណាផ្តល់ការផ្ទូតទឹកលើគ្រែដល់កុមារ និងយុវជនដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺផ្លូវដង្ហើមដើម្បីចៀសវាងការខ្វាតទឹក និងការធ្វើឲ្យសើមម៉ាស់។ – បើសិនជាជួយបញ្ចុកអាហារដល់កុមារ ឬយុវជន ចូរលាងដៃមុននឹងរៀបចំម្ហូបអាហារ និងពាក់របាំងការពារសមស្រប រួមទាំងស្រោមដៃ និងម៉ាស់បើសិនជាអ្នកជំងឺឈឺក្នុងអំឡុងពេលបញ្ចុកអាហារ។ – ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលលាងប្រដាប់ប្រដាញ៉ាំ និងលាងដៃបន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃ។
16. *ការអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ការរក្សាអនាម័យ និងការថែទាំផ្ទះ*	**ការអនុវត្តការសម្អាត** – សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគរាល់ផ្ទៃ និងវត្ថុដែលបានប៉ះញឹកញាប់ជាប្រចាំ និងឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព ដូចជាដៃទ្វារ បង្កាន់ដៃ ផ្ទៃធ្វើការ ក្បាលម៉ូលរ៉ូប៊ីណេ និងទូរសព្ទ។ – ការសម្អាតបរិស្ថាន គួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងដោយប្រើសារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA ដោយយោងទៅតាមរយៈពេលប៉ះពាល់សើមដែលបានណែនាំ។ មើល [ការណែនាំសុខភាពសាធារណៈអំពីការសម្អាតនៅទីកន្លែងជាក្រុម។] • បើសិនជាមិនមានផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA ចូរប្រើសូលុយស្យុងធ្វើឲ្យស (Bleach) ដែលមានក្លរីន (ដាក់ bleach ប្រហែល 4 ស្លាបព្រាកាហ្វេក្នុងទឹក 1 ក្វាត ឬដាក់ bleach 5 ស្លាបព្រាកាហ្វេ (1/3ពែង) ក្នុងទឹកមួយហ្គាឡុង)។ រៀបចំសូលុយស្យុង Bleach ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬតាមតម្រូវការ។ ក្រដាសធ្វើតេស្ត (Test strips) អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើសូលុយស្យុងមានកម្លាំងត្រឹមត្រូវឬក៏អត់។ • ផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិអាល់កុលអាចត្រូវបានប្រើបើសិនជាមានជាតិអាល់កុល > 70% និងអនុវត្តតាមរយៈពេលប៉ះពាល់នៅក្នុងការណែនាំនៅលើស្លាក។ – ក្រណាត់កម្រាល ប្រដាប់ប្រដារញ៉ាំអាហារ និងចានដែលជារបស់អ្នកទាំងនោះដែលឈឺមិនចាំបាច់លាងដាច់ដោយឡែកទេ ប៉ុន្តែមិនគួរប្រើរួមគ្នាដោយមិនមានការលាងសម្អាតឲ្យបានស្អាតល្អឡើយ។ ណែនាំឲ្យបុគ្គលិកសម្អាតចៀសវាងការ "ឱប" ឬគ្រលុកចេញនូវការបោកគក់ មុនពេលលាងសម្អាត ដើម្បីចៀសវាងការធ្វើឲ្យកខ្វក់ដោយខ្លួនឯង។ ណែនាំឲ្យបុគ្គលិកសម្អាតលាងដៃរបស់ខ្លួនជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលភ្លាមៗបន្ទាប់ពីចាត់ចែងការបោកគក់ដែលបានឆ្លងមេរោគ។ **ការផ្គត់ផ្គង់** – ផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អនាម័យល្អ ដូចជាការងាយស្រួលប្រើកន្លែងលាងសម្អាតដៃដែលស្អាត និងដំណើរការ សាប៊ូ ក្រដាសជូតដៃ និងទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល (ជាពិសេសនៅជិតបន្ទប់ម្ហូបអាហារ និងបន្ទប់ទឹក)។ – ការរក្សាអនាម័យដៃ (កន្ទួន់ដែលមានសាប៊ូសម្លាប់បាក់តេរី និងផលិតផលដែលមានជាតិអាល់កុល) គួរតែមាននៅទូទាំងអគារ ជាពិសេសនៅច្រកចូលអគារ។ – ធ្វើឲ្យប្រាកដថាមានក្រដាសជូតមាត់ ហើយកន្ទួន់ទាំងអស់មានសាប៊ូ និងកន្សែងប្រភេទក្រដាសសម្រាប់លាងសម្អាតដៃ។ – អប់រំ និងរំលឹកដល់កុមារ និងយុវជនឲ្យធ្វើអនាម័យដៃសមស្របពេញមួយថ្ងៃ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក និងមុននឹងបរិភោគអាហាររបស់ខ្លួន។ – ដាក់ធុងសម្រាមនៅជិតច្រកចេញខាងក្នុងបន្ទប់របស់កុមារ ឬយុវជនទាំងឡាយ (បើសិនជាពួកគេកំពុងផ្តល់ការថែទាំដល់កុមារ ឬយុវជន) ដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលសម្រាប់ឲ្យបុគ្គលិកបោះចោលរបស់ផ្សេងៗដូចជាស្រោមដៃ ម៉ាស់ពេទ្យ និងអាវក្រៅការពារ។ **កំណត់សម្គាល់៖** អ្នកឯកទេសសុខភាពបរិស្ថាននៃ DPH អាចផ្តល់ជំនួយបច្ចេកទេស

	ដល់ទីកន្លែងរបស់អ្នកអំពីការអនុវត្តអនាម័យ និងការសម្អាត បើសិនជាចាំបាច់។ គេអាចស្នើសុំអ្នកឯកទេសសុខភាពបរិស្ថានដោយទូរសព្ទទៅកម្មវិធីសុខភាពបរិស្ថាន (Environmental Health Program) តាមរយៈលេខ (626) 430-5201។

ទប់ស្កាត់ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 រវាងអគារ

មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

- ដាក់កម្រិតការដឹកជញ្ជូនកុមារ និងយុវជនទាំងអស់មកត្រឹមគោលបំណងសំខាន់ៗតែប៉ុណ្ណោះ។
- នៅពេលចាំបាច់ត្រូវដឹកជញ្ជូនកុមារ និងយុវជនដែលមានរោគសញ្ញាៈ
  - មិនគួរដឹកជញ្ជូនកុមារ និងយុវជនដែលមានរោគសញ្ញាជាមួយអ្នកតាំងទីលំនៅដែលគ្មានរោគសញ្ញាឡើយ។
  - ឲ្យកុមារ និងយុវជនដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅពាក់ម៉ាស់ពេទ្យ។
  - ចៀសវាងការដឹកជញ្ជូនកុមារ និងយុវជនដែលមានរោគសញ្ញាច្រើនជាមួយគ្នា។ នៅពេលចាំបាច់ត្រូវដឹកជញ្ជូនកុមារ និងយុវជនច្រើនក្នុងពេលតែមួយ គួរអនុវត្តការរក្សាគំលាតសង្គមសមស្រប (> 6 ហ្វីត) សម្រាប់ទាំងកុមារ យុវជន និងទាំងអ្នកបើកបរ។ កុមារ ឬយុវជនគួរត្រូវបានដាក់នៅខាងផ្ទុយគ្នានៃរថយន្តពីអ្នកបើកបរ នៅកៅអីអង្គុយឆ្ងាយជាងគេបំផុតពីកៅអីអង្គុយរបស់អ្នកបើកបរ។
  - គួររមូរបង្អួចយានយន្តចុះ ដើម្បីជំនួយដល់ខ្យល់ចេញចូលក្នុងរថយន្ត។
  - ដាក់បញ្ចូលការផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់អនាម័យល្អ ដែលមានដូចជាក្រដាសជូតមាត់ ធុងសម្រាម ឬថង់សម្រាមសម្រាប់ចោលក្រដាសជូតមាត់ដែលប្រើរួច និងទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។
  - បើសិនជាអ្នកមានគ្រោងបញ្ជូនកុមារ ឬយុវជនទៅកាន់ការថែទាំកម្រិតខ្ពស់ជាងមុន ដោយសារស្ថានភាពផ្លូវដង្ហើមកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ចូរជូនដំណឹងដល់ EMS ឬអ្នកដឹកជញ្ជូនផ្សេងទៀតថាកុមារ ឬយុវជនមានការឆ្លងជំងឺផ្លូវដង្ហើមដែលមិនទាន់បានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។

ការណែនាំសម្រាប់អ្នកបើកបរ

- អ្នកបើកបរយានយន្តមានផ្ទុកកុមារ និងយុវជនដែលមានរោគសញ្ញា គួរធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នសមស្រប ដូចជាពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន រួមមានម៉ាស់ពេទ្យ ឬ N95 បើសិនជាមាន និងធ្វើតេស្តភាពសក្តិសម។

ធនធានបន្ថែម

- គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណា LAC DPH៖ http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/
- បណ្តាញជូនព័ត៌មានសុខភាពរបស់ Los Angeles៖ ការទំនាក់ទំនងអាទិភាពតាមអ៊ីមែលរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (DPH) ទៅកាន់អ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពតាមរយៈ LAHAN។ ប្រធានបទរួមមានដូចជាការផ្ទុះជំងឺក្នុងតំបន់ ឬថ្នាក់ជាតិ និងហានិភ័យ (risk) សុខភាពដែលកំពុងកើតឡើង។ http://publichealth.lacounty.gov/lahan/
- FAQ
- អ្វីដែលអ្នកគួរតែដឹង (ព័ត៌មានជាក្រាហ្វិក)
- ការសម្អាតទីកន្លែងជាក្រុម
- ការលាងសម្អាតដៃ
- ការណែនាំសម្រាប់លំនៅដ្ឋានគ្រួសារច្រើន
- ការណែនាំទីកន្លែងថែទាំ ជំនាញ និង FAQs

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

យើងសូមអរគុណដល់ការប្តេជ្ញា និងការខិតខំរបស់អ្នកដើម្បីរក្សាឲ្យខោនធី Los Angeles មានសុខភាពល្អ។