មានពិធីបុណ្យហាឡូវីន ដ៏គួរឱ្យព្រឺព្រួច និងដែលមានសុវត្ថិភាពពីជំងឺ COVID-19

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រួសារ និងបុគ្គលទាំងឡាយ

សេចក្តីណែនាំនេះមានដំបូន្មានអំពីវិធីកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នកចំពោះជំងឺ COVID-19 ខណៈពេលកំពុងប្រារព្ធពិធីបុណ្យហាឡូវីន (Halloween)។ ជាសំណាងដែរ សកម្មភាពបុណ្យហាឡូវីនជាច្រើនអាចត្រូវបានធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារ ប៉ុន្តែនៅតែមានហានិភ័យមួយចំនួនដែលត្រូវគិតពិចារណា ជាពិសេសដោយសារកម្រិតនៃការសាយភាយជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍។

នៅពេលរៀបចំផែនការសម្រាប់សកម្មភាពពិធីបុណ្យហាឡូវីនរបស់អ្នក សូមគិតអំពីកម្រិតហានិភ័យរបស់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយចងចាំអំពីទីកន្លែងដែលជំងឺ COVID-19 រីករាលដាលបានយ៉ាងងាយស្រួលៈ

- **ទីកន្លែងបិទជិត**ដែលមានខ្យល់បក់ចេញចូលមិនល្អ
- **ទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ**ដោយមានមនុស្សជាច្រើននៅក្បែរគ្នា។
- **ទីតាំងដែលមានការប៉ះពាល់ ឬទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ** ជាពិសេសកន្លែងដែលមនុស្សកំពុងនិយាយ សើច ស្រែក ឬដកដង្ហើមខ្លាំងៗនៅជិតគ្នា។

ប្រសិនបើមានមនុស្សដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក សូមជ្រើសរើសយកជម្រើសនៃការរៀបចំពិធីបុណ្យហាឡូវីនដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសចំពោះមនុស្សចាស់ដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ឬមនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពជាក់លាក់ ឬបុគ្គលដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការហើយមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ។ សូមចូលមើលគេហទំព័រ **កាត់បន្ថយហានិភ័យ** ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការរក្សាសុវត្ថិភាព និងបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។

ចាក់ថ្នាំបង្ការឥឡូវនេះ ដើម្បីត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ពិធីបុណ្យហាឡូវីន។ ប្រសិនបើអ្នក និង/ឬគ្រួសាររបស់អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 សូមគិតគូមុនគេក្នុងការចាក់ថ្នាំបង្ការឲ្យបានឆាប់បំផុត។ នេះនឹងផ្តល់នូវការការពារបន្ថែម ខណៈពេលកំពុងប្រារព្ធពិធីបុណ្យនេះ។ សូមចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្តាសាយធំ (flu) ផងដែរ។

ជម្រើសផ្សេងៗនៃការរៀបចំពិធីបុណ្យហាឡូវីនដែលមានសុវត្ថិភាពជាង

ជម្រើសផ្សេងៗនៃការរៀបចំពិធីបុណ្យហាឡូវីនដែលមានសុវត្ថិភាពជាងគឺជាស្ថានភាពដែលផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការរក្សាគម្លាតពីអ្នកដទៃ ពាក់ម៉ាស់ការពារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងជៀសវាងការលាយឡំជាមួយមនុស្សផ្សេងគ្នាជាច្រើន ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការ និងហានិភ័យថ្មីៗរបស់អ្នកទាំងនោះ។

គំនិតមួយចំនួនសម្រាប់សកម្មភាពដែលមានសុវត្ថិភាពជាង រួមមានៈ

- ការប្រមាញ់សម្ភារផ្សេងៗ - ផ្តល់តារាងបញ្ជីរបស់របរដែលទាក់ទងនឹងពិធីបុណ្យហាឡូវីនដល់កូនៗរបស់អ្នក ដើម្បីរកមើលនៅខាងក្រៅអគារ ដូចជាការតុបតែងប្រភេទផ្សេងៗគ្នា។ រក្សាគម្លាតពីមនុស្សដែលមិនមែនជាសមាជិកក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។
- រៀបចំពិធីជប់លៀងតុបតែងឈុតសំលៀកបំពាក់តាមអនឡាញ។
- ប្តូរស្ករគ្រាប់ជាមួយក្រុមគ្រួសារដែលអ្នកស្គាល់។ ទុកស្ករគ្រាប់ ឬរបស់របរហាឡូវីននៅមាត់ទ្វារដើម្បីធ្វើឱ្យក្មេងៗភ្ញាក់ផ្អើល។
- លេងល្បែងសុំស្ករគ្រាប់ (Trick-or-treat) នៅខាងក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដោយលាក់ស្ករគ្រាប់ដើម្បីឱ្យកូនៗរបស់អ្នកស្វែងរក។ ដើម្បីធ្វើឱ្យកាន់តែមានការភ្ញាក់ផ្អើលសប្បាយថែមទៀត សូមលាក់ខ្លួនអ្នកផងដែរ!
- មានពិធីជប់លៀងរាត្រីភាពយន្តបែបព្រឺព្រួច ឬការរៀបចំរបស់របរសម្រាប់ពិធីបុណ្យហាឡូវីន ឬឆ្លាក់ល្ពៅជាមួយក្រុមគ្រួសារ។
- រៀបចំក្បួនដង្ហែឈុតសំលៀកបំពាក់សម្រាប់ទីតាំងមួយអ្នកដែលនៅខាងក្រៅ។ កុំភ្លេចរក្សាគម្លាតរាងកាយ។ ដាក់ម៉ាស់ការពារតាមខ្លួន និងពាក់វាក្នុងករណីដែលមានមនុស្សកាន់តែច្រើនកុះករ។

ការលេងល្បែងសុំស្ករគ្រាប់ (TRICK-OR-TREATING)

ការលេងល្បែងសុំស្ករគ្រាប់ តាមផ្ទះធ្វើឱ្យគ្រួសារផ្សេងៗគ្នាមានការប៉ះពាល់ ឬទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនឹងគ្នា ជាពិសេសប្រសិនបើមនុស្សប្រមូលផ្តុំគ្នានៅតាមមាត់ទ្វារ និងលើផ្លូវដើរ ឬជួបជុំគ្នានៅកន្លែងទូទៅដែលពេញនិយមមួយចំនួន។ "Trunk or treating" (នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមលេងល្បែងសុំស្ករគ្រាប់ ដើរពីឡានមួយទៅឡាន ជំនួសដោយការដើរទៅតាមទ្វារផ្ទះមួយទៅផ្ទះមួយ ដើម្បីទទួលបានស្ករគ្រាប់ ឬរបស់របរផ្សេង) អាចមានហានិភ័យស្រដៀងគ្នាផងដែរ។

10-6-21

VaccinateLACounty.com

(Cambodian)

County of Los Angeles Public Health

មានពិធីបុណ្យហាឡូវីន ដ៏គួរឱ្យព្រឺព្រួច និងដែលមានសុវត្ថិភាពពីជំងឺ COVID-19

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រួសារ និងបុគ្គលទាំងឡាយ

នេះគឺជាវិធីដើម្បីធ្វើឱ្យសកម្មភាពទាំងនេះមានសុវត្ថិភាពជាង៖

សម្រាប់អ្នកលេងល្បែងសុំស្ករគ្រាប់ (Trick-Or-Treaters)

- **រក្សាក្រុមរបស់អ្នកឱ្យមានចំនួនតិច។** កំណត់ក្រុមរបស់អ្នកត្រឹមជាសមាជិកក្រុមគ្រួសារផ្ទាល់ ឬមានក្រុមតូចដោយមានមនុស្សដែលអ្នកស្គាល់ច្បាស់។ ជៀសវាងការលាយឡំជាមួយក្រុមគ្រួសារផ្សេងៗគ្នា។ កុំខ្លាចក្នុងការសួរអំពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការ និងហានិភ័យថ្មីៗរបស់មនុស្សទាំងឡាយ មុនពេលសម្រេចចិត្តថា អ្នកណាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការលេងល្បែងសុំស្ករគ្រាប់ជាមួយ។
- **ពាក់ម៉ាស់ការពារ។** មានភាពច្នៃប្រឌិត និងរៀបចំធ្វើឱ្យម៉ាស់ការពាររបស់អ្នកជាផ្នែកមួយនៃឈុតសំលៀកបំពាក់របស់អ្នក។ ម៉ាស់ដែលជាប់ជាមួយឈុតសំលៀកបំពាក់មិនមែនជាការជំនួសនៃម៉ាស់ពាក់ការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 នោះទេ។
  - <u>កុំពាក់ម៉ាស់ដែលជាប់ជាមួយឈុតសំលៀកបំពាក់របស់អ្នកគ្របលើម៉ាស់ការពារ។</u> វាអាចធ្វើឱ្យការដកដង្ហើមកាន់តែពិបាក។
  - សូមពាក់ម៉ាស់ការពារ ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅកន្លែងខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើន ហើយប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែនៅក្នុងអគារជាមួយអ្នកដទៃ។
  - ត្រូវប្រាកដថា មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកពាក់ម៉ាស់ការពារជាប្រចាំ និងត្រឹមត្រូវ ប្រសិនបើក្រុមរបស់អ្នករួមបញ្ចូលជាមួយក្រុមគ្រួសារផ្សេងៗគ្នា ជាពិសេសប្រសិនបើមានមនុស្សដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ។

- **រក្សាគម្លាតរបស់អ្នកពីក្រុមអ្នកលេងល្បែងសុំស្ករគ្រាប់ផ្សេងទៀត។** សូមរង់ចាំនៅលើចិញ្ចើមផ្លូវយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីក្រុមផ្សេងទៀត។ កុំប្រមូលផ្តុំជាមួយក្រុមផ្សេងទៀតនៅលើរានហាល និងនៅទ្វារខាងមុខផ្ទះ។
- **លាងដៃឱ្យបានស្អាត។** យកទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃតាមខ្លួន ដើម្បីឱ្យក្មេងៗអាចលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេ ខណៈពេលដែលកំពុងលេងល្បែងសុំស្ករគ្រាប់។ រំលឹកក្មេងៗកុំឱ្យញ៉ាំអាហារ ឬប៉ះពាល់មុខរបស់ពួកគេដោយដៃដែលមិនស្អាត។
- **មានការបត់បែនបាន។** ប្រសិនបើផ្ទះ ឬផ្លូវមួយមានមនុស្សច្រើនកុះករ សូមត្រឡប់មកវិញនៅពេលក្រោយ ឬទៅផ្លូវមួយទៀតដែលមិនសូវមានមនុស្សច្រើន។
- **ជៀសវាងទីផ្លានៅខាងក្នុងផ្ទះ។** ពាក់ម៉ាស់ការពារគ្រប់ពេលវេលា នៅពេលដែលអ្នកនៅខាងក្នុងផ្ទះជាមួយមនុស្សមកពីក្រុមគ្រួសារផ្សេងទៀត។

អ្នកប្រគល់ស្ករគ្រាប់ ឬរបស់របរ (Treaters)

ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យស្ករគ្រាប់ ឬរបស់របរ សូមគិតអំពីកម្រិតនៃហានិភ័យដែលអ្នកនឹងជួបប្រទះ។ ប្រសិនបើអ្នកស្វាគមន៍មនុស្សនៅមាត់ទ្វារ អ្នកនឹងប៉ះពាល់ឬមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សផ្សេងៗគ្នា។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសារជំងឺ COVID-19 សូមជ្រើសរើសយកជម្រើសផ្សេងៗនៃពិធីបុណ្យហាឡូវីនដែលមានសុវត្ថិភាពជាងនេះ។

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៅពេលចែកស្ករគ្រាប់ ឬរបស់របរ៖

- សូមចែកស្ករគ្រាប់ ឬរបស់របរនៅខាងក្រៅផ្ទះ។
- រៀបចំទីតាំងដែលមនុស្សអាចមកទទួលយកស្ករគ្រាប់ឬរបស់របរ រួចចេញទៅវិញបានលឿននៅខាងក្រៅទ្វាររបស់អ្នក។ ដាក់ថង់កញ្ចប់ស្ករគ្រាប់ ឬរបស់របរយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតឆ្ងាយពីអ្នក សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារដទៃមកទទួលយក។
- ពាក់ម៉ាស់ការពារ ប្រសិនបើអ្នកបើកទ្វារឱ្យអ្នកលេងល្បែងសុំស្ករគ្រាប់។ ចូរពិចារណាពាក់ម៉ាស់ដែលផ្តល់នូវការការពារកម្រិតខ្ពស់ជាងមុន ដូចជាឧបករណ៍ជំនួយដកដង្ហើមប្រភេទ N95 ឬពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់ (ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ពីលើម៉ាស់វះកាត់)។
- ប្រើស្កុតបិទដើម្បីសម្គាល់ចំណុចនៃចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីគ្នានៅតាមផ្លូវរហូតដល់ទ្វាររបស់អ្នក ដែលមនុស្សអាចរង់ចាំបាន។
- ប្រើវិធីសប្បាយផ្លែកៗដើម្បីចែកស្ករគ្រាប់ ខណៈពេលដែលអាចរក្សាគម្លាតរបស់អ្នកបាន។ ដូចជាការធ្វើឱ្យស្ករគ្រាប់រអិលធ្លាក់ចុះតាមបំពង់ក្រដាសចូលទៅក្នុងថង់សុំស្ករគ្រាប់។

10-6-21

VaccinateLACounty.com

(Cambodian)

County of Los Angeles Public Health

មានពិធីបុណ្យហាឡូវីន ដ៏គួរឱ្យព្រឺព្រួច និងដែលមានសុវត្ថិភាពពីជំងឺ COVID-19

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រួសារ និងបុគ្គលទាំងឡាយ

គន្លឹះនៃពិធីបុណ្យហាឡូវីនសម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ

ពិធីបុណ្យហាឡូវីនមិនមែនគ្រាន់តែជាពិធីបុណ្យសម្រាប់តែកុមារប៉ុណ្ណោះទេ ដូច្នេះនេះគឺជាគន្លឹះមួយចំនួនសម្រាប់ការតែងខ្លួនធ្វើជាបិសាចឆ្អែចចក់វ័យជំទង់ និងខ្មោចនិងព្រាយពេញវ័យទាំងឡាយ៖

- **រក្សាការប្រមូលផ្តុំជាក្រុមតូច និងនៅខាងក្រៅផ្ទះ។** ប្រសិនបើវាត្រូវតែនៅខាងក្នុងផ្ទះ សូមធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលមានភាពប្រសើរឡើង ដោយបើកបង្អួចនិងទ្វារ ប្រសិនបើវាមានសុវត្ថិភាពពេលធ្វើដូច្នេះ។
- **ជៀសវាងការចូលលេងផ្ទះខ្មោចលងនៅខាងក្នុងអគារ ដែលមនុស្សអាចប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន និងស្រែកខ្លាំងៗ។** មនុស្សបញ្ចេញដំណក់ទឹកតូចៗនៅពេលពួកគេគំហក ឬស្រែក។ ដំណក់ទឹកតូចៗទាំងនេះអាចប្រមូលផ្តុំនៅខាងក្នុងអគារ ហើយបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគនោះ។
- **ជៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។** ការស្ថិតនៅក្នុងក្រុមដែលមានមនុស្សកុះករ ជាពិសេសនៅខាងក្នុងអគារធ្វើឱ្យអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់។
- **ពាក់ម៉ាស់ការពារ។** បញ្ចូលម៉ាស់ការពារ ដែលគ្របលើច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកបានជិតល្អ ទៅក្នុងឈុតសំលៀកបំពាក់របស់អ្នក។ ម៉ាស់ដែលជាប់ជាមួយឈុតសំលៀកបំពាក់មិនមែនជាការជំនួសនៃម៉ាស់ពាក់ការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 នោះទេ។ ពាក់ម៉ាស់ការពាររាល់ពេលដែលអ្នកនៅខាងក្នុងអគារជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត ឬនៅកន្លែងខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។
- **មានការបត់បែនបាន។** សុខចិត្តផ្លាស់ប្តូរផែនការ ឬចាកចេញតែម្តង ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសូវស្រួល ឬយល់ឃើញថាខ្លួនឯងនៅកន្លែងដែលអាចរាលដាលជំងឺ COVID-19 បានយ៉ាងងាយនោះ។ ឧទាហរណ៍ នៅផ្នែកខាងក្នុងអគារនៃបារឬភោជនីយដ្ឋានដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ដោយមានមនុស្សជាច្រើនដែលមិនពាក់ម៉ាស់ការពារ។

សូមអរគុណចំពោះការជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ COVID-19 សម្រាប់អ្នកជិតខាង កុមារ និងមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍។ សូមឱ្យរីករាយ និងមានសុវត្ថិភាពក្នុងពិធីបុណ្យហាឡូវីន!

ការទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។
ដើម្បីស្វែងរកការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលឥតគិតថ្លៃនៅជិតអ្នក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ VaccinateLACounty.com ហើយចុចលើ "**វិធីទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការ**" (How To Get Vaccinated) ឬក៏ទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានថ្នាំបង្ការរបស់ DPH តាមរយៈលេខ **833-540-0473** បើកបម្រើការជារៀងរាល់ថ្ងៃចាប់ពីម៉ោង **8:00 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8:30 យប់**។ នៅទីតាំងជាច្រើនមិនចាំបាច់មានការណាត់ជួបទេ ហើយប្រហែលជាអាចមានផ្តល់ការដឹកជញ្ជូនដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។ អ្នកមិនតម្រូវចាំបាច់ឱ្យមានការធានារ៉ាប់រងសុខភាពទេ ហើយអ្នកនឹងមិនត្រូវបានសួរអំពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ឡើយ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការនៅតាមផ្ទះក៏អាចផ្តល់ជូនផងដែរសម្រាប់មនុស្សដែលមិនអាចធ្វើដំណើរចេញពីផ្ទះបាន។

10-6-21

County of Los Angeles
Public Health