



ការបង្ការជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងកម្មវិធីថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច ព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្តាយនិងអាណាព្យាបាល

កម្មវិធីថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE) រួមទាំងការថែទាំកុមារនៅតាមមជ្ឈមណ្ឌល ទីតាំងថែទាំកុមារលក្ខណៈគ្រួសារ និងសាលាមត្តេយ្យ ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបើកដំណើរការដោយអនុវត្តតាម [ការណែនាំសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មអប់រំកុមារតូច](#)។ សេចក្តីណែនាំនេះរៀបរាប់នូវច្បាប់ និងការណែនាំផ្សេងៗដែលផ្តល់នូវការការពារជាច្រើនស្រទាប់ដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ អ្នកផ្តល់សេវាកម្ម ECE បានសហការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយនាយដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles ដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសដែលលើកកម្ពស់សុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារ និងបុគ្គលិកផងដែរ។

អ្នកអាចចូលរួមជួយបានតាមរយៈការសិក្សាអំពីច្បាប់ និងការណែនាំសុវត្ថិភាពផ្សេងៗសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ហើយប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានអាយុគ្រប់គ្រាន់អាចយល់បាន សូមពន្យល់អំពីអ្វីដែលពួកគេអាចរំពឹងទុកបាន។

ដើម្បីសុវត្ថិភាពមនុស្សគ្រប់គ្នា កម្មវិធីថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE) តម្រូវឱ្យ៖

មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ។

- កុមារទាំងអស់ដែលមានអាយុលើសពី 2 ឆ្នាំ (24 ខែ) បុគ្គលិក និងភ្ញៀវទាំងអស់ត្រូវបានតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់។
 - ម៉ាស់ត្រូវដោះចេញបានក្នុងអំឡុងពេលគេងថ្ងៃ ឬនៅពេលកុមារកំពុងញ៉ាំអាហារ និងភេសជ្ជៈ។
 - កុមារអាយុចាប់ពី 2 ទៅ 8 ឆ្នាំត្រូវតែស្ថិតនៅក្រោមការត្រួតពិនិត្យពីមនុស្សពេញវ័យ នៅពេលពាក់ម៉ាស់។
 - មនុស្សមួយចំនួនមិនគួរពាក់ម៉ាស់ឡើយ៖ កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ (24 ខែ) មិនគួរពាក់ម៉ាស់ទេ។ មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយឬផ្លូវចិត្តជាក់លាក់ ឬពិការភាពមួយចំនួន មិនគួរពាក់ម៉ាស់ឡើយ ប្រសិនបើមានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ។ ការលើកលែងពីការពាក់ម៉ាស់នៅកម្មវិធី ECE នានាដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយឬផ្លូវចិត្ត ឬពិការភាព ឬបញ្ហាចុះខ្សោយនៃសោតវិញ្ញាណ (ការស្តាប់) ត្រូវតែធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ ឬអ្នកជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងទៀតដែលអនុវត្តក្រោមអាជ្ញាប័ណ្ណរបស់គ្រូពេទ្យ។ ករណីលើកលែងនៃការពាក់ម៉ាស់ ដែលមានការបញ្ជាក់ដោយខ្លួនឯង និងមានការបញ្ជាក់ដោយឪពុកម្តាយ នឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឡើយ។ អ្នកដែលមានការលើកលែងពីការពាក់ម៉ាស់ដោយសារកត្តាវេជ្ជសាស្ត្រ ត្រូវតែពាក់របាំងមុខដែលមានក្រណាត់នៅតែខាងក្រោមដែលបិទទីតាំងកបាន ប្រសិនបើស្ថានភាពអាចធ្វើទៅបាន។
- ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការពាក់ម៉ាស់ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/masks។

កុមារតូចមិនគួរមកសាលារៀនទេ ប្រសិនបើពួកគេឈឺ ឬស្ថិតនៅក្រោមបទបញ្ជាការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកឬការដាក់ឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក។

- កុមារដែលមានគ្រុនក្តៅ ឬបង្ហាញសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃការឈឺ មិនត្រូវបញ្ជូនទៅទីតាំងកម្មវិធីថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE) ទេ។ ចំពោះរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 សូមមើល ph.lacounty.gov/covidcare។
- កុមារអាចនឹងត្រូវបានត្រួតពិនិត្យរករោគសញ្ញា ហើយអាចវាស់កម្ដៅនៅពេលពួកគេមកដល់ទីតាំងកម្មវិធី ECE។ ពួកគេនឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលទេ ប្រសិនបើពួកគេមានសញ្ញាមានជំងឺ។ ប្រសិនបើកុមារចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អំឡុងពេលថ្ងៃដែល ពួកគេនឹងត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ ហើយត្រូវបញ្ជូនទៅផ្ទះវិញតែម្តង។ សូមប្រាកដថាអ្នកផ្តល់សេវាកម្ម ECE របស់អ្នកមានលេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នកដែលប្រើនាពេលបច្ចុប្បន្ន ក្នុងករណីកូនរបស់អ្នកឈឺ។
- រៀបចំផែនការជាមុន។ មានរៀបចំផែនការបន្ទាន់សម្រាប់ថែទាំកុមារទុកជាមុន ដូច្នោះប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកឈឺ ពួកគេអាចស្នាក់នៅផ្ទះដោយសុវត្ថិភាព។

កម្មវិធីថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE) អាចជ្រើសរើសឱ្យមានតម្រូវការជំហានសុវត្ថិភាពបន្ថែមផ្សេងទៀត

ជំហានដូចខាងក្រោម គឺដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ COVID-19 តាមរយៈការរក្សាគម្លាតរាងកាយ ការកាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំមនុស្សច្រើនកុះករ និងបង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូល។ មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែអនុវត្តតាមច្បាប់ដែលកំណត់ដោយកម្មវិធី ECE។ ត្រូវប្រាកដថាបានសាកសួរអ្នកផ្តល់សេវាកម្ម ECE របស់កូនអ្នកដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជំហានសុវត្ថិភាពដែលពួកគេបានរៀបចំឡើង។

កម្មវិធីថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE) អាចជ្រើសរើសឱ្យមាន៖

- ចាត់តាំងក្រុមកុមារ និងបុគ្គលិកដែលនៅជាមួយគ្នាសម្រាប់សកម្មភាពភាគច្រើនពេញមួយថ្ងៃ រួមទាំងពេលញ៉ាំអាហារ និងពេលសម្រាកគេងថ្ងៃផងដែរ។
- ទ្វារនិងបង្អួចបើកដើម្បីបង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូល។
- ការញ៉ាំអាហារនិងធ្វើសកម្មភាពនៅខាងក្រៅអគារ ជាពិសេសសម្រាប់សកម្មភាពដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់

ការបង្ការជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងកម្មវិធីថែទាំ និងអប់រំកុមារតូច (ECE)

ក្នុងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 នេះរួមបញ្ចូលទាំងការចេញលេងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការរាំ ការស្រែកតាមចម្រៀង និងការច្រៀង។

- មានគម្លាតកាន់តែច្រើននៅក្នុងថ្នាក់រៀន និងកន្លែងគេងថ្ងៃ។

វិធីដែលអ្នកអាចជួយគាំទ្រសុវត្ថិភាព នៅក្នុងកម្មវិធីថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE) របស់កូនអ្នក

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកអាយុច្រើនល្មមក្នុងការយល់ដឹង សូមប្រាប់ពួកគេអំពីអ្វីដែលពួកគេរំពឹងទុកបាននៅក្នុងកម្មវិធី ECE របស់ពួកគេ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការពន្យល់ដែលពួកគេត្រូវការ៖

- ពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីកន្លែងដែលនៅខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។
 - នេះរួមបញ្ចូលទាំងខណៈពេលឈរតម្រងជួររងចាំដើម្បីចូល ចាកចេញ ឬក្នុងពេលចេញលេងឬក្នុងពេលទទួលទានអាហារ នៅពេលមិនញាំអាហារឬភេសជ្ជៈ។
 - ត្រូវប្រាកដថាពួកគេពាក់ម៉ាស់របស់ពួកគេបានត្រឹមត្រូវ (សូមមើល 'គន្លឹះនៃការពាក់ម៉ាស់' នៅខាងក្រោម) ។
- អនុវត្តតាមច្បាប់ថា តើក្រុមកុមារនិងបុគ្គលិកណាមួយដែលពួកគេត្រូវចំណាយពេលជាមួយ។
 - កម្មវិធីអាចស្នើសុំឱ្យកុមារអង្គុយ ឬឈរនៅដាច់ពីគ្នា បន្ថែមពីលើការចាត់ចែងឱ្យមានក្រុមកុមារ និងបុគ្គលិក។ ពួកគេក៏អាចកំណត់កន្លែងអង្គុយជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលមានសកម្មភាពផ្សេងៗដែលពួកគេមិនពាក់ម៉ាស់ ដូចជាការបរិភោគអាហារនិងភេសជ្ជៈ។
- រក្សាគម្លាតពីអ្នកដទៃ។
 - និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីការជៀសវាងទីតាំងដែលមានមនុស្សដទៃច្រើនកុះករ។ ពួកគេគួរតែព្យាយាមនៅយ៉ាងហោចណាស់ចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបានពេលនៅខាងក្រៅថ្នាក់រៀន។ បង្ហាញកូនរបស់អ្នកឱ្យឃើញថាចម្ងាយ 6 ហ្វីតប៉ុណ្ណោះ។
 - គ្រប់ពេលវេលាដែលពួកគេនៅជិតអ្នកដទៃ ហើយដោះម៉ាស់ចេញ (ដូចជានៅពេលញាំអាហារ) ពួកគេគួរតែរក្សាគម្លាតរបស់ពួកគេ។
- ត្រូវអនុវត្តអនាម័យដៃឱ្យបានស្អាត។
 - មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីចូលបន្ទប់ទឹក មុនពេលញាំ និងបន្ទាប់ពីញើសសំបោរ ក្អក ឬកណ្តាស់។
 - បង្រៀនកុមារពីរបៀបលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក និងរបៀបប្រើទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
 - កំណត់សម្គាល់៖ កុមារតូចៗគួរតែប្រើតែទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល ដោយមានការត្រួតពិនិត្យពីមនុស្សពេញវ័យតែប៉ុណ្ណោះ។ នេះគឺដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា ពួកគេមិនញាំអ្វីមួយ ឬដាក់ដៃចូលក្នុងមាត់របស់ពួកគេមុនពេលវាស្អាត។
 - រំលឹកពួកគេឱ្យជៀសវាងញាំអាហារ និងបំប៉នរបស់ពួកគេដោយដៃមិនស្អាត។

គន្លឹះនៃការពាក់ម៉ាស់សម្រាប់កុមារ

- ម៉ាស់ដែលការពារបានល្អបំផុតគឺជាម៉ាស់ដែលកូនរបស់អ្នកអាចនឹងពាក់វា លើច្រមុះ និងមាត់របស់ពួកគេគ្រប់ពេលនៅខាងក្នុងអគារដោយស្រួលគ្មានបញ្ហា។ ម៉ាស់គួរតែគ្របជិតច្រមុះ និងចង្ការបស់ពួកគេដោយគ្មានចន្លោះប្រហោងធំៗនៅផ្នែកសងខាងនៃផ្ទៃមុខឡើយ។ ម៉ាស់នេះគួរតែផលិតឡើង ដោយមានយ៉ាងហោចណាស់ពីរស្រទាប់ ដែលជាប្រភេទសាច់ក្រណាត់ដែលបានត្បាញតឹងរឹង និងអាចមានខ្យល់ចេញចូលបាន។
- មានម៉ាស់ជាច្រើនប្រភេទដែលផ្តល់នូវការពារខ្ពស់ជាងមុន។ ស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/masks។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នថា នៅពេលកម្រិតនៃការការពាររបស់ម៉ាស់មានការកើនឡើង វាកាន់តែពិបាកសម្រាប់ឱ្យកូនរបស់អ្នកពាក់ម៉ាស់នោះដោយស្រួលគ្មានបញ្ហាពេញមួយថ្ងៃដែរ។
- វាជាការប្រសើរណាស់ដែលត្រូវឱ្យកូនរបស់អ្នកធ្វើតេស្តពាក់ម៉ាស់ពេលនៅផ្ទះ ដើម្បីប្រាកដថាពួកគេអាចដកដង្ហើមបានដោយស្រួលគ្មានបញ្ហា ហើយនឹងអាចពាក់ម៉ាស់នោះពេញមួយថ្ងៃអំឡុងពេលនៅទីតាំងកម្មវិធីថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE)។ ចូរឱ្យពួកគេពាក់ម៉ាស់ពេលយ៉ាងហោចណាស់ពីរទៅបីម៉ោងម្តង ពេលនៅក្នុងផ្ទះ។
- បញ្ជូនកូនរបស់អ្នកទៅទីនោះដោយមានដាក់ម៉ាស់បន្ថែម ដូច្នោះពួកគេអាចផ្លាស់ប្តូរម៉ាស់របស់ពួកគេប្រសិនបើវាប្រឡាក់ខ្លាំង ឬសើម។

សម្រាប់គន្លឹះបន្ថែម សូមមើល [ការរក្សាសុវត្ថិភាព និងការបង្ការការរីករាលដាលមេរោគសម្រាប់ឪពុកម្តាយដែលមានកូនដែលមិនទាន់ចាក់ថ្នាំបង្ការ](#)។



ការបង្ការជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងកម្មវិធីថែទាំ និងអប់រំកុមារតូច (ECE)

ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីវិធីកាត់បន្ថយហានិភ័យសម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងកាត់បន្ថយការ
រីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ដោយរួមទាំងដឹងថាស្ថានភាពណាមួយដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យជាងនោះ សូមចូលទៅ
កាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/reducerisk។

ការទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺគិតគិតថ្លៃ និងមានសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ ដោយមិនគិតពី
ស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ឡើយ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការអាចរកបានគ្រប់ទីកន្លែងនៅទូទាំងខោនធី LA ដោយមិនចាំបាច់
ធ្វើការណាត់ជួបទេ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការនៅតាមផ្ទះក៏អាចផ្តល់ជូនផងដែរ សម្រាប់មនុស្សដែលមិនអាចធ្វើដំណើរចេញ
ពីផ្ទះបាន។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ VaccinateLACounty.com ហើយចុចលើ “[វិធីទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការ](#)” (How To Get
Vaccinated) ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងដែលនៅជិតអ្នក ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់

មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានថ្នាំបង្ការរបស់សុខភាពសាធារណៈ

តាមរយៈលេខ **833-540-0473** ដែលបើកបម្រើការជារៀងរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង 8:00 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8:30 យប់។

