

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ពិធីការបើកទ្វារឡើងវិញសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ផ្លូវលំសាធារណៈ

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ: (ការផ្លាស់ប្តូរត្រូវបានរំលេចដោយពណ៌លឿង)
7/18/20៖ បានកែសម្រួលភាសាអំពីរបៀបបំបាត់មុខបន្តិចបន្តួច

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles កំពុងដាក់ចុះនូវវិធីសាស្ត្រតាមដំណាក់កាល ដែលបានកំណត់ដោយវិទ្យាសាស្ត្រ និងជំនាញការសុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យប្រជាជនចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់គន្លឹះសាធារណៈឡើងវិញតាមវិធីដែលនឹងដាក់កម្រិតលើហានិភ័យ (risk) នៃការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19។ អាស្រ័យលើភាពខុសគ្នានៃខោនធី Los Angeles កំពុងបើកផ្លូវលំសាធារណៈ និងច្រកឡើងវិញឡើងវិញ ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានដំបូងបំផុតនៅខាងក្រៅកាន់តែច្រើនសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋ។ ការរក្សាសកម្មភាពរាងកាយ គឺជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីរក្សាឱ្យផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ។ ការប្រើប្រាស់ផ្លូវលំសម្រាប់ព្រៃកាយ និងប្រើប្រាស់បានច្រើនយ៉ាង គឺជាវិធីដ៏សំខាន់មួយដើម្បីបំបាត់ភាពតានតឹង ស្រូបយកខ្យល់បរិស្ថាន និងវីតាមីន D រក្សាសកម្មភាព និងផ្សារភ្ជាប់ជាមួយធម្មជាតិយ៉ាងសុវត្ថិភាព។ ក្នុងអំឡុងការរាតត្បាតសកលចំពោះ COVID-19 វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកអនុវត្តតាមអ្វីក្នុងរឿង និងអ្វីមិនក្នុងរឿង ខាងក្រោមនេះដើម្បីប្រើប្រាស់ផ្លូវលំសាធារណៈតាមវិធីមួយដែលរក្សាឱ្យអ្នក និងអ្នកដទៃមានសុខភាពល្អ។

អ្វីក្នុងរឿង

1. រៀបចំមុនពេលអ្នកទៅលេងផ្លូវលំ។
 - a. ពិនិត្យមើលជាមួយឧទ្យានជាមុន ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាអ្នកមិនជំងឺកំប៉ង ឬសេវាកម្មណាខ្លះដែលបើកដំណើរការ (ដូចជាទឹកកន្លែងបន្ទប់ទឹក និងវិទ្យុទាន) និងយកអ្វីដែលអ្នកត្រូវការទៅជាមួយអ្នក។ ព័ត៌មានអំពីផ្លូវលំក្នុងតំបន់ របស់រដ្ឋ និងសហព័ន្ធ 600 ម៉ែលនៅក្នុងខោនធី Los Angeles អាចរកបាននៅ <https://trails.lacounty.gov/> ។ គោលការណ៍ណែនាំអំពីសីលធម៌នៃការប្រើប្រាស់ផ្លូវលំស្តង់ដារ និងសុវត្ថិភាព អាចរកបាននៅ <https://trails.lacounty.gov/Prepare>។ បន្ថែមលើនេះ យើងសូមលើកទឹកផឹកឱ្យអ្នកចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់សមត្ថកិច្ចក្នុងតំបន់សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផ្លូវលំនៃរដ្ឋ និងតំបន់របស់អ្នក។
2. អនុវត្តតាមវិធាន បទប្បញ្ញត្តិរបស់ឧទ្យាន ផ្លូវលំ ឬវិធានថែរក្សាធម្មជាតិទាំងអស់ និងការរឹតបន្តឹងការប្រើប្រាស់ដែលបានបិទផ្សាយទាំងឡាយ។
3. ស្ថិតនៅគម្លាតយ៉ាងតិចបីម៉ែត្រ (6) ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកនៅគ្រប់ពេលវេលា។ នេះអាចធ្វើឱ្យកន្លែងបើកចំហ ផ្លូវលំ និងផ្លូវមួយចំនួនល្អប្រសើរក្នុងការប្រើប្រាស់ជាងកន្លែងដទៃ។ ចៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន។ មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវការរបាំងមុខនៅផ្លូវឡើងវិញ/ចំណុះឈានចុះ និងនៅលើផ្លូវលំទាំងឡាយដែលមានក្រុមមនុស្សផ្សេងទៀតនៅជិត។ ទារក និងកុមារអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំមិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខឡើយ។ **បុគ្គលដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់របាំងមុខដោយអ្នកផ្តល់សេវាផ្លូវលំរបស់ខ្លួន ក៏ត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់នេះផងដែរ។**
4. លាងដៃឱ្យបានច្រើនល្បួងជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីស្រោច ក្អក ឬកណ្តាស់។
5. រៀបចំប្រាមទាំងអស់ទៅជាមួយ។

ការណែនាំ (មិនមែនជាសេចក្តីតម្រូវឡើយ):

1. ចូរជ្រាបយក្រុម និងសង្កេតមើលអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួនខណៈពេលប្រើផ្លូវលំ។
2. ស្វែងយល់ពីវិធីការនៃការឆ្លងកាត់អ្នកប្រើផ្លូវលំដូចខាងក្រោម៖
 - a. ទទួល និងរក្សាការទាក់ទងក្រសែភ្នែក។
 - b. ផ្តល់គម្លាតពីគ្រប់គ្រង នៅពេលដើរកាត់អ្នកដទៃ។
 - c. ថយចេញពីផ្លូវដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃឆ្លងកាត់តាមការចាំបាច់នៅពេលដែលអាចធ្វើបានដោយសុវត្ថិភាព។

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ពិធីការបើកទ្វារឡើងវិញសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ផ្លូវលំសាធារណៈ

- d. ប្រកាសពីចេតនារបស់អ្នកមុនពេលឆ្លងកាត់ ដើម្បីផ្តល់ឱកាសឱ្យអ្នកប្រើផ្លូវលំដែលយឺតជាង ផ្លាស់ទីទៅទីតាំងមានសុវត្ថិភាព (ចេញពីផ្លូវនៅពេលអាចធ្វើបាន)។
- 3. ខណៈពេលជិះកង់នៅលើផ្លូវលំ ចូររក្សាល្បឿនដែលមានសុវត្ថិភាព ប្រើប្រាស់កណ្តឹងកង់ និងបន្ថយល្បឿន និង/ឬ ឈប់នៅពេលឆ្លងកាត់អ្នកដទៃ ដើម្បីគោរពតាមការណែនាំអំពីការឆ្លងកាត់ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- 4. ផ្លាស់ទីទៅម្ខាង នៅពេលដែលអាចធ្វើបានដោយសុវត្ថិភាព បើសិនជាឈរនឹងច្បុលដើម្បីសម្រាកមួយភ្លែតនៅលើដងផ្លូវ។
- 5. យកទឹក និងទឹកអនាម័យលាងដៃ ឬក្រដាសជូតសម្លាប់មេរោគទៅជាមួយដើម្បីលាង ឬធ្វើអនាម័យដៃ ឱ្យបានញឹកញាប់។

អ្វីមិនគួរធ្វើ

- 1. កុំប្រើប្រាស់ផ្លូវលំដែលអ្នកដឹងថាមានមនុស្សច្រើន។ បើសិនជាអ្នកមិនអាចស្ថិតនៅ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក ចូរជ្រើសរើសផ្លូវលំផ្សេង។
 - a. បើសិនជាអ្នកនៅលើដងផ្លូវ និងសង្កេតឃើញហូងមនុស្សនៅ ខាងមុខអ្នក ចូរក្រឡប់ក្រោយ។
 - b. បើសិនជាមិនអាចចៀសវាងបាន ដែលអ្នកត្រូវតែដើរតាមគ្រូមផ្សេងទៀត ចូរប្រាកដថាពាក់ក្រណាត់ បាំងមុខរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកដើរកាត់ និងកុំឈរដើម្បីប្រមូលផ្តុំ ឬសន្ទនាជាមួយគ្រូមផ្សេងទៀត។
- 2. កុំចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក បើសិនជាអ្នកឈឺដោយមានអាការៈគ្រាន់តែ ឬរាកសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម ឬបច្ចុប្បន្នកំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬនៅដាច់ពីគេ។
- 3. កុំប្រមូលផ្តុំជាក្រុម ឬនៅនឹងមួយកន្លែងលើកលែងតែចាំបាច់ដើម្បីសម្រាកមួយភ្លែត។
- 4. កុំចែករំលែកអាហារ ឬទឹក ខណៈពេលចេញដើរនៅលើផ្លូវលំ។

ស្គាល់ព័ត៌មាននៃដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការបោកប្រាស់ ព័ត៌មានប្រទេស និងការបោកបញ្ឆោតផ្សេងៗផ្សេងទៀតនៃមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។ ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ដូចជាសេចក្តីប្រកាសអំពីករណីថ្មីៗនៅក្នុង LA County នឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដោយ Public Health តាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន បណ្តាញសង្គម និងគេហទំព័ររបស់យើងជានិច្ច។ គេហទំព័រនេះមានព័ត៌មានជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19 ដែលរួមមាន FAQs, ការបង្ហាញព័ត៌មានជាក្រាហ្វិក និងការណែនាំដើម្បីដោះស្រាយភាពតានតឹង ព្រមទាំងកន្លឹះអំពីការលាងសម្អាតដៃ

- Los Angeles County Department of Public Health (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - បណ្តាញសង្គម @lapublichealth
- 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>

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

