

ជំងឺកូរ៉ូណាថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ពិធីការសម្រាប់ការតវ៉ាប្រឆាំងជាសាធារណៈ

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles កំពុងតែអនុវត្តវិធីសាស្ត្រដំណាក់កាលគាំទ្រដោយជំនាញការវិទ្យាសាស្ត្រ និង ជំនាញការសុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យប្រជាពលរដ្ឋចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ទីសាធារណៈម្តងទៀត ក្នុងវិធីដែលនឹងកម្រិតហានិភ័យ(risk) នៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19។

ក្នុងនាមជាបុគ្គលម្នាក់ វាជាសិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងការចូលរួមក្នុងការបញ្ចេញមតិនយោបាយ រួមទាំងសិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងការដាក់ពាក្យទាមទារទៅរដ្ឋាភិបាល។ ក្នុងអំឡុងពេលមានការរក្សាគ្នាជំងឺជាសកល ការជួបជុំដោយផ្ទាល់អាចមានហានិភ័យ (risk) ពីព្រោះទោះបីជាអ្នកប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការរក្សាគ្នាភ្នែកកាយក៏ដោយ ការប្រមូលផ្តុំសមាជិកគ្រួសារផ្សេងគ្នាក្នុងការចូលរួមក្នុងការតវ៉ាដោយផ្ទាល់នាំឱ្យមានហានិភ័យខ្ពស់(high risk)នៃការឆ្លងរាលដាលជំងឺ COVID-19។ ការប្រមូលផ្តុំបែបនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានការកើនឡើងអត្រានៃការឆ្លងជំងឺចូលមន្ទីរពេទ្យនិងមរណភាព ជាពិសេសក្នុងចំណោមប្រជាជនដែលងាយរងគ្រោះ។ សកម្មភាពដូចជាការស្រែកសួរត្រឡប់ ការស្រែក ការច្រៀងនិងការសូត្រកំណាព្យជាក្រុមអាចធ្វើឱ្យខ្លាចកំណក់ទឹកតូចៗពីផ្លូវដង្ហើមកាន់តែងាយស្រួល ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែល **អ្នកចូលរួមក្នុងសកម្មភាពទាំងនេះពាក់ព័ន្ធនឹងមុខគ្រប់ពេលទាំងអស់។**

ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តចូលរួមក្នុងការប្រមូលផ្តុំដោយផ្ទាល់ មានយុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដល់អ្នក និងអ្នកដទៃ។

ការប្រុងប្រយ័ត្នសុខភាពសាធារណៈដែលសមហេតុផលសមរម្យ

1. ត្រៀមជាស្រេចមុនពេលអ្នកទៅចូលរួម។
 - a. រៀបចំផែនការផ្លូវធ្វើដំណើររបស់អ្នកពេលទៅនិងមកពីបាតុកម្ម។ ដឹងថាផ្លូវណាខ្លះដែលអាចនឹងត្រូវបានបិទសម្រាប់ចរាចរណ៍ឬចំណតតាមដងផ្លូវ ហើយត្រូវដឹកជញ្ជូនសាធារណៈណាខ្លះដែលត្រូវបានគេប្តូរផ្លូវ។
 - b. ជំនួយក្នុងការចល័តដូចជារទេះមានកង់រុញ ឈើច្រក់ ប្រដាប់ជំនួយការដើរឬរទេះទារកត្រូវតែត្រូវបានអនុញ្ញាតិ ប៉ុន្តែចូរបញ្ជាក់ជាមួយអ្នករៀបចំនិងប៉ូលីសដើម្បីមើលថាតើមានការរឹតត្បិត ការប្រុងប្រយ័ត្នឬផ្លូវជំនួស។
 - c. នាំយកនូវការផ្គត់ផ្គង់ចាំបាច់ណាមួយមកជាមួយអ្នក រួមទាំងរបាំងមុខ ចំណីអាហារ ទឹក ទឹកអនាម័យលាងដៃ និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចត្រូវការ។
2. ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខគ្រប់ពេលវេលា។
3. រក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសារឬកន្លែងរស់នៅរបស់អ្នក។
 - a. អ្នកចូលរួមត្រូវតែរក្សាចម្ងាយ ៦ ហ្វីតពីមន្ត្រីសន្តិភាពពាក់ឯកសណ្ឋាននិងបុគ្គលិកសុវត្ថិភាពសាធារណៈផ្សេងទៀតដែលមានវត្តមាន លើកលែងតែមានការចង្អុលបង្ហាញផ្សេងទៀត និងធ្វើតាមតម្រូវការនិងសេចក្តីណែនាំទាំងអស់ដែលកំណត់ដោយអ្នកអនុវត្តច្បាប់ឬអាជ្ញាធរពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត។
4. ជៀសវាងតំបន់ដែលហ្មឺងមនុស្សអាចកកស្ទះ។
ប្រសិនបើហ្មឺងមនុស្សកាន់តែកុះករឡើងអ្នកត្រូវទៅជាយ និងឆ្ងាយពីតំបន់កកស្ទះ។

ជំងឺកូរ៉ូណាថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ពិធីការសម្រាប់ការតវ៉ាប្រឆាំងជាសាធារណៈ

5. លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។

ប្រើសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ ២០ វិនាទីឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃជាមួយអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០ ភាគរយ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីនៅជិតអ្នកដទៃ ទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលញ៉ាំអាហារ ហើយក្រោយពេលញើសសំបោរ ក្អក ឬកណ្តាស់។

6. កុំចែករំលែកភេសជ្ជៈឬអាហារជាមួយអ្នកដទៃដែលមិននៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។

7. បើសិនជាអ្នកមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (ក្នុងគំលាត 6 ហ្វីតយូរជាង 15 នាទី) ជាមួយមនុស្សដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសារ ដែលមិនបានពាក់របាំងមុខ អ្នកគួរតែចាត់ទុកថាខ្លួនអ្នកអាចនឹងប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 ហើយស្ថិតនៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃ និងតាមដានខ្លួនអ្នករករោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។

- a. បើសិនជាអ្នករស់នៅជាមួយមនុស្សដែលជាជនចាស់ជរា ឬមានស្ថានភាពសុខភាពដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ អ្នកក៏គួរព្យាយាមរក្សាគំលាតប្រាំមួយហ្វីត និងពាក់របាំងមុខនៅពេលអ្នកនៅជិតពួកគេពេលនៅផ្ទះផងដែរ។
- b. បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ចូរទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងជជែកជាមួយពួកគេអំពីការធ្វើតេស្ត។

ដឹងពីកន្លែងទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ប្រយ័ត្ននឹងការបោកប្រាស់ ព័ត៌មានមិនពិត និងការបោកបញ្ឆោតជុំវិញមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។ ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវរួមទាំងការប្រកាសអំពីករណីថ្មីនៅខោនធី LA នឹងត្រូវចែកចាយដោយ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈជានិច្ចតាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម និងគេហទំព័ររបស់យើង។ គេហទំព័រមានព័ត៌មានបន្ថែមអំពី COVID-19 រួមមានសំណួរដែលសួរជាញឹកញាប់ កំនូសភាគព័ត៌មាន និងសៀវភៅណែនាំដើម្បីដោះស្រាយភាពភាន់ភ័យដូចជាការណែនាំអំពីការលាងដៃ

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម: @lapublichealth
- ព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានផ្សេងទៀតអំពីមេរោគកូរ៉ូណាថ្មីមាន៖
 - នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា (CDPH, State)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺ (CDC, National)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរហើយចង់និយាយជាមួយនរណាម្នាក់ សូមទូរស័ព្ទទៅខ្សែព័ត៌មានខោនធី (Los Angeles County Information line) 2-1-1 ដែលបើក 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។