

Los Angeles County Department of Public Health
ការណែនាំសម្រាប់អង្គការផ្អែកលើជំនឿ

Los Angeles County Department of Public Health (Public Health) កំពុងស្នើសុំជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីត្រៀមខ្លួន និងជួយបង្ការការរីករាលដាលរបស់មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (ថ្មី) នៅក្នុង Los Angeles County។ នៅក្នុងសកលលោក ចំនួនមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគនេះបន្តកើនឡើង ដែលបណ្តាលឱ្យមាន "ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូរ៉ូណាឆ្នាំ 2019" (ហៅកាត់ថា COVID-19) នៅក្នុងចំនួនដ៏គោក និងទឹកភ្នែងផ្សេងៗទៀត។ យោងតាម Centers for Disease Control and Prevention និងអង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization) និទាត់ការជាសកលនាពេលបច្ចុប្បន្ន ចង្អុលបង្ហាញថាមេរោគនេះអាចបន្តរីករាលដាលនៅទូទាំងពិភពលោក។ យើងចាំបាច់ត្រូវត្រៀមខ្លួនដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺនេះនៅក្នុងស្រុក។

ខណៈដែលហានិភ័យដល់សុខភាពផ្ទាល់របស់ COVID-19 សម្រាប់សាធារណជនទូទៅនៅ Los Angeles ត្រូវបានចាត់ទុកថាមានកម្រិតទាបនៅឡើយ Public Health កំពុងចាត់វិធានការយ៉ាងសកម្មដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលរបស់មេរោគនេះ។ យើងសូមណែនាំយ៉ាងមុតមាំឱ្យអង្គការទាំងអស់ធ្វើការវិនិច្ឆ័យឡើងវិញ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពគម្រោងសម្រាប់បង្គាប់បង្គាប់បង្គាប់ និងពិចារណាពីវិធីដើម្បីបង្ការការរីករាលដាល។ បើសិនជាប្រតិបត្តិការនៅទីកន្លែងត្រូវបានបន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន។

យើងមានការបារម្ភអំពីផលប៉ះពាល់របស់ជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងទីកន្លែងប្រមូលជុំជួរជាទីសក្តានុពលមានទៅលើសហគមន៍របស់អ្នក។ យើងសូមផ្តល់ជូនអ្នកនូវព័ត៌មានទូទៅមួយចំនួនអំពី COVID-19 ប្រមូលជុំជួរដែលបានកើតឡើងចំពោះមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីបច្ចុប្បន្ន។ ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនេះអាចមានចាប់ពីជំងឺស្រាលទៅជំងឺមធ្យម ដូចជាគ្រុនក្តាសាយទូទៅ។ មួយចំនួនទៀតដូចជាមេរោគ SARS ឬ MERS បណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជាជំងឺរលាកសួតជាដើម។ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

ព័ត៌មានទូទៅ

តើមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីជាអ្វី?

មេរោគកូរ៉ូណាគឺជាអម្បូរមេរោគដ៏តូចមួយ។ មេរោគនេះត្រូវបានរកឃើញដំបូងនៅក្នុងមនុស្សម្នាក់នៅក្នុងឆ្នាំ ២០១២ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យមួយនៅក្នុងស្រុក (ផ្លាស់ប្តូរ) និងចម្លងទៅដល់មនុស្ស បន្ទាប់មករីករាលដាលពីមនុស្សទៅមនុស្សបាន។ នេះជាអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីបច្ចុប្បន្ន។ ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនេះអាចមានចាប់ពីជំងឺស្រាលទៅជំងឺមធ្យម ដូចជាគ្រុនក្តាសាយទូទៅ។ មួយចំនួនទៀតដូចជាមេរោគ SARS ឬ MERS បណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជាជំងឺរលាកសួតជាដើម។

តើមានសញ្ញាទំនាក់ទំនងរបស់ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ?

ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសញ្ញាទំនាក់ទំនងរបស់ COVID-19 មានដូចខាងក្រោម៖ គ្រុនក្តា និងក្នុងករណីខ្លះមានការឈាមក្នុងស្បែក ឬពិបាកដកដង្ហើម។

តើមេរោគកូរ៉ូណាឆ្លងដោយរបៀបណា?

ដូចជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀតដូចជាជំងឺគ្រុនក្តាសាយទូទៅ មេរោគកូរ៉ូណាដែលកើតឡើងដំបូង ជាទូទៅឆ្លងទៅអ្នកដទៃពីមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគនិងមានអាការៈសញ្ញាតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើង នៅពេលមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគក្នុងក្រពះ ឬកណ្តាស់
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ
- ការប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែក

មេរោគកូរ៉ូណាដែល គឺជាមេរោគថ្មី ហើយយើងកំពុងសិក្សាបន្ថែមទៀតអំពីរបៀបដែលវាឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត និងតើវាប្រើពេលប៉ុណ្ណាដើម្បីឱ្យមនុស្សម្នាក់ទៀតមានជំងឺ។

តើខ្ញុំអាចបង្កើនការពារខ្លួន និងអ្នកដទៃពីជំងឺផ្លូវដង្ហើមដូចជាមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនេះ?

មានជំហានមួយចំនួនដែលគ្រប់គ្នាអាចធ្វើបានដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃការឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើមដូចជាមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនេះ។

សកម្មភាពការពារខ្លួនប្រចាំថ្ងៃ៖

- ស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ។ នៅផ្ទះយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីអ្នកដែលមានអាការៈគ្រុនក្តា ឬមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្រិត។
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករមាយពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក ចូរប្រើទឹកអាល់កុលដោយលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។
- គ្របមាត់របស់អ្នកពេលក្នុង និងកណ្តាស់ដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ រួចបោះប្រោសជូតមាត់នោះចោល និងលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រដាសជូតមាត់ សូមប្រើដៃអាល់កុល (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
- ដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។
- សម្អាត និងសម្អាតមេរោគទៅលើវត្ថុ និងផ្ទៃដែលបានប៉ះញឹកញាប់ ដោយប្រើទឹកបាញ់លាងក្នុងផ្ទះធម្មតា ឬក្រដាសជូតមាត់។

[អង្គការផ្អែកលើជំនឿ]

តើយើងចាំបាច់ការចាប់ផ្តើមនៃការពិនិត្យអង្គការ ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃមេរោគផ្លូវដង្ហើម ដូចជាមេរោគដែលបង្កឱ្យមាន COVID-19?

- អប់រំ និងផ្តោតសំខាន់ៗទៅលើសារៈសំខាន់នៃសកម្មភាពបង្ការផ្ទាល់ខ្លួនប្រចាំថ្ងៃ។



Los Angeles County Department of Public Health
ការណែនាំសម្រាប់អង្គការផ្អែកលើជំនឿ

- លើកទឹកចិត្ត និងគាំទ្របុគ្គលិក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងសមាជិកក្រុមការងាររបស់អ្នកស្រុកនៅផ្ទះនៅពេលដែលពួកគេឈឺ។ វិលវិលទៅការងារនៅផ្ទះ និងមិនមកធ្វើការហូតដល់ពួកគេស្រាលមានអារម្មណ៍ត្រូវបានយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ។
- ផ្តល់ការគ្រប់គ្រងគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អនាម័យល្អ ដូចជាការងាយស្រួលប្រើកន្លែងលាងសម្អាតដៃដែលស្អាត និងដំណើរការ សាប៊ូ ក្រដាសជូតដៃ និងទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិកាបូន។
- បើសិនជាអាច ចូរកាត់បន្ថយការចំណុះពិសេស និងការប្រើវត្ថុធាតុដើម ដូចជាចំណីអាហារ និងអាសន្នៈ។ វាបំបាត់បន្ថយទាំងការកើតឡើងនៃការអនុវត្តដូចជា ការប្រើប្រាស់ និងទឹកមន្ទីរពេទ្យ ឬការអនុវត្តដែលសមាជិកចាប់ផ្តើម និងការមិនប្រើប្រាស់ផ្នែកមួយនៃការការពារ។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគកាត់បន្ថយ និងផ្តល់លទ្ធផលច្រើនប្រសើរជាងប្រចាំ ដូចជាដៃទូរ បង្គាប់ដៃ ផ្លែឆ្នើរ ក្បាលម្សៅរ៉ូប៉ូត និងទូរស័ព្ទ។ ប្រើទឹកសម្អាតធម្មតា និងអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្នាម។

តើអង្គការរបស់យើងត្រូវត្រៀមខ្លួនឡើយ? បើសិនជាមានការចម្លង COVID-19 កើតឡើងនៅក្នុងសហគមន៍?

ការចម្លង COVID-19 កើតឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ ចង្អុលបង្ហាញពីហានិភ័យដែលកើតឡើងចំពោះសាធារណៈជនទូទៅ និងបង្ហាញថាការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនបន្ថែមអាចត្រូវបានធ្វើឡើង ដើម្បីបង្ការការចម្លងក្នុងសហគមន៍មូលដ្ឋាន។ អង្គការគួរតែមានផែនការ និងត្រៀមខ្លួនដើម្បីធ្វើសកម្មភាពបន្ថែមទាំងនេះ បើសិនជាបានណែនាំដោយ Public Health:

- មានផែនការដើម្បីទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិក និងក្រុមការងាររបស់អ្នក។
- អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងឡាយនៅផ្ទះ បើសិនជាមានការណែនាំនៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេឈឺ ឬការបិទសាលារៀនបានកើតឡើង។
- កាត់បន្ថយការពិភាក្សានៅកន្លែងដែលមានបុគ្គលិក ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនៅអង្គការរបស់អ្នក។ ផ្តល់ទូរគមនាគមន៍ បើសិនជាអាចធ្វើបាន និងជំនួសការប្រជុំដោយផ្ទាល់ដោយការប្រជុំជាវីដេអូ ឬទូរស័ព្ទ។
- អនុវត្តវិធីដើម្បីបន្ថយសកម្មភាពទាំងនេះ បើសិនជាប្រតិបត្តិការនៅកន្លែងត្រូវបានកាត់បន្ថយជាបណ្តោះអាសន្ន។
- ទិសក្កៈបូជា (House of worship) អាចត្រូវបានណែនាំឱ្យបិទបិទទៅដល់សមាជិកជាច្រើនចាប់ពីពិសេសដល់ពិសេសដោយករណីមេរោគកូវីដ១៩ដែលបានបញ្ជាក់។ បុគ្គលទាំងនោះ (ការចំណុះពិសេស) អាចត្រូវបានណែនាំឱ្យបិទបិទទៅដល់ 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការចំណុះពិសេស។ ការអំពាវនាវឱ្យទ្រទ្រង់ទ្រាយធំទៅលើទិសក្កៈបូជាសាសនាជាច្រើន និងអាចកើតឡើង លុះត្រាតែមានការចម្លងក្នុងសហគមន៍ច្រើន ដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបានល្អជាមួយស្ថានភាពទៀតប៉ុណ្ណោះ។
- កែប្រែ ផ្ទះ ឬលុបចោលព្រឹត្តិការណ៍សហគមន៍ធំៗ ដែលមនុស្សស្រុកនៅជិតគ្នាក្នុងរយៈពេលយូរ។ ព្រឹត្តិការណ៍បែបនោះ អាចចាប់ផ្តើមលុបចោល ឬកែប្រែ ក្នុងករណីដែលមានការចម្លងក្នុងសហគមន៍ច្រើននៅក្នុងសហគមន៍ជាក់លាក់ ឬសហគមន៍ខុសគ្នាច្រើន។ យើងនឹងធ្វើការជាមួយអង្គការផ្អែកលើជំនឿ និងទិសក្កៈបូជាដើម្បីរាយការណ៍ និងកំណត់ពីយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយដែលមានប្រសិទ្ធភាព។ ក្នុងករណីដែលយើងជួបប្រទះនូវការកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សនៃចំនួនករណីនៅទូទាំង County យើងអាចអំពាវនាវឱ្យលុបចោលព្រឹត្តិការណ៍សាធារណៈប្រភេទខុសគ្នាជាច្រើន។

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់និយាយជាមួយមន្ត្រីណាម្នាក់ ឬត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ចូរហៅទូរស័ព្ទទៅលើទូរស័ព្ទព័ត៌មានរបស់ Los Angeles County 2-1-1 ដែលប្រើជូន 24/7។

