មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles
ការណែនាំសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំ

និយោជកនីមួយៗគួរតែមានគោលនយោបាយដើម្បីការពារបុគ្គលិក និងផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិកថែទាំ ដែលរួមមានដូចជាវិធីសាស្ត្រសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគសមស្រប ពេលណាដែលត្រូវប្រើសំលៀកបំពាក់ពិសេស ឬឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) និងរបៀបបោះចោលកាកសំណល់ឲ្យបានសមស្រប នៅពេលដែលសម្អាតរួច។

ការណែនាំនេះគឺសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំដែលផ្តល់សេវាកម្មបោសសម្អាតនៅក្នុងទីសាធារណៈ។ វា មិន ជំនួសឲ្យដំណើរការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគជាទម្លាប់នោះទេ ប៉ុន្តែវាផ្តល់ជាព័ត៌មានបន្ថែម ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃមេរោគផ្លូវដង្ហើមដូចជាជំងឺ COVID-19។ គោលការណ៍ណែនាំអំពីការសម្អាតខាងក្រោមជានាថាទីកន្លែងត្រូវបានសម្អាតយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព ខណៈដែលការពារបុគ្គលិកថែទាំឲ្យបានយ៉ាងសមស្រប។

មើលឯកសារ ការសម្អាតនៅក្នុងទីកន្លែងជាក្រុម និងម៉ាទ្រីស ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ ដែលបានចុះផ្សាយនៅលើគេហទំព័រជំងឺ COVID-19 របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE)

- ពាក់របាំងមុខគ្រប់ពេលវេលាក្នុងអំឡុងថ្ងៃធ្វើការ នៅពេលប៉ះពាល់ ឬទំនងជាប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃ។
- ពាក់ស្រោមដៃដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាន ខណៈពេលបំពេញភារកិច្ចការងារថែទាំ។
- ពាក់វ៉ែនតាហ្គោហ្គល/សន្ទះបាំងមុខ បើសិនជាជាតិគីមីអាចខ្ទាត។
- ពាក់សំលៀកបំពាក់ការពារ (អៀមការពារ) សមស្របយោងតាមគោលការណ៍ដែលមានស្រាប់។
- ដោះស្រោមដៃដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងបោះវាចោលក្នុងធុងសម្រាប់បន្ទាប់ពីប្រើរួច។
- លាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃ។

ការអនុវត្តប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

- ដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ ដោយរក្សាគំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។
- បោកគក់ក្រណាត់បាំងមុខជាប្រចាំថ្ងៃ។
- ធ្វើការបោកគក់សំលៀកបំពាក់/ឯកសណ្ឋានការងារជាប្រចាំ។
- ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង។
- គ្របមាត់របស់អ្នកពេលក្អក ឬកណ្តាស់ដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ ឬកែងដៃរបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នក)។

ការលាងដៃ

- លាងដៃរបស់អ្នកជាប្រចាំជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។
- ជូតដៃឲ្យស្ងួតដោយប្រើកន្សែងស្អាត ឬសម្ងួតដោយប្រើខ្យល់។
- បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក សូមប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។
- ពេលវេលាសំខាន់ៗដែលត្រូវសម្អាតដៃនៅក្នុងការងារមានដូចជា៖
    - មុននិងក្រោយវេនការងារ
    - មុននិងក្រោយសម្រាកក្នុងការងារ
    - បន្ទាប់ពីបំពេញកិច្ចការថែទាំ និងដោះស្រោមដៃ
    - បន្ទាប់ពីពាក់ ប៉ះ ឬដោះក្រណាត់បាំងមុខ
- ពេលវេលាបន្ថែមដើម្បីសម្អាតដៃ៖
    - មុន ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពីរៀបចំអាហារ
    - មុនពេលបរិភោគអាហារ
    - បន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់ទឹក
    - បន្ទាប់ពីញើសំបោរ ក្អក ឬកណ្តាស់

របៀបសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

- សម្អាតលើផ្ទៃដែល "ប៉ះពាល់ច្រើន" ទាំងអស់ឲ្យបានញឹកញាប់ ដូចជាផ្ទៃតុ ផ្ទៃខាងលើតុ ដៃទ្វារ កុងតាក់ភ្លើង ប្រដាប់ប្រដាបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ធុងសម្រាម ទូរសព្ទ តេឡេបញ្ជា ក្ដារចុច ថេប្លិត និងតុក្បែរគ្រែគេង។ ប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (Environmental Protection Agency; EPA) ដើម្បីសម្អាត (កម្ចាត់មេរោគ) និងសម្លាប់មេរោគ (សម្លាប់មេរោគ)។
- ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាករបស់ផលិតផលសម្អាត និងផលិតផលសម្លាប់មេរោគជានិច្ច។
- បើអាចធ្វើបាន ចូរបើកទ្វារ និងបង្អួចនៅពេលសម្អាត។
- <u>ផ្ទៃរឹង គ្មានរន្ធ៖</u>
  - ជូត និង/ឬដុសលើផ្ទៃដូចជា៖ កម្រាលឥដ្ឋ តុ តុធ្វើការ បញ្ជរ កន្ទួន បង្គន់ និងគ្រឿងសង្ហារឹមនិងឧបករណ៍ដែលមានផ្ទៃរឹងផ្សេងទៀត ដោយប្រើគ្រឿងសម្អាតប្រចាំថ្ងៃ ឬសាប៊ូ/សាប៊ូទឹក និងទឹកក្ដៅអ៊ុនដើម្បីយកធូលី ក្អែល និងមេរោគចេញ។
  - សម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដូចគ្នាទាំងនេះដោយប្រើសារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA។ បើសិនជាមិនមានផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA ចូរប្រើសូលុយស្យុងធ្វើឲ្យស (Bleach) ដែលមានក្លរីន(Chlorine)ស្រស់ 2% (ដាក់ Bleach ប្រហែល 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេទៅក្នុងទឹក 1 ក្វាត (946 មល))។ រៀបចំសូលុយស្យុង Bleach ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬតាមតម្រូវការ។ ក្រដាសធ្វើតេស្ត (Test strips) អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីវាស់សូលុយស្យុងថាតើដល់កម្រិតដែលចាំបាច់ដើម្បីសម្លាប់មេរោគឬអត់។
- <u>ផ្ទៃទន់ និងស្រូបចូល (កម្រាលព្រំ សូហ្វា និងផ្សេងៗទៀត)៖</u>
  - បូមដើម្បីយកធូលីចេញ និងការពារកុំឲ្យវាចូលទៅក្នុងខ្យល់។
  - សម្អាតចំណុចដែលប្រឡាក់សារធាតុរាវនៃរាងកាយភ្លាមៗ ដោយយោងតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីដែលមានស្រាប់។
  - សម្អាតស្នាមប្រឡាក់/កម្ទេចកម្ទីដែលអាចមើលឃើញនៅលើផ្ទៃមានរន្ធ (ឧ. កម្រាលព្រំ ព្រំទ្រនាប់ជើង គ្រឿងសង្ហារឹម ក្រណាត់ដណ្ដប់) ដោយប្រើផលិតផលសម្អាតសមស្រប ដែលបានបញ្ជាក់ថាសម្រាប់ប្រើប្រាស់លើសម្ភារៈប្រភេទនោះ។
  - បើចាំបាច់ ចូរប្រើឧបករណ៍សម្អាតដោយប្រើចំហាយទឹក (steam cleaner) នៅលើកម្រាលព្រំ និងផ្ទៃដែលមានរន្ធផ្សេងទៀត។

<u>ការបោកគក់</u>

- ពាក់ស្រោមដៃដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាន នៅពេលចាត់ចែងឥវ៉ាន់បោកគក់ដែលកខ្វក់។
- កុំអង្រួនឥវ៉ាន់បោកគក់ដែលកខ្វក់។
- ឥវ៉ាន់បោកគក់ដែលកខ្វក់របស់អ្នកឈឺ អាចបោកគក់ជាមួយឥវ៉ាន់របស់មនុស្សផ្សេងទៀតបាន។
- បោកគក់ឥវ៉ាន់ដោយយោងតាមការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត។ ប្រើប្រាស់ការកំណត់ម៉ាស៊ីនបោក និងសម្ងួតដែលមានសីតុណ្ហភាពក្ដៅអ៊ុនៗបំផុត និងសម្ងួតវាឲ្យស្ងួតទាំងស្រុង។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគកន្ត្រកសំលៀកបំពាក់ ដោយយោងតាមការណែនាំខាងលើសម្រាប់ផ្ទៃរឹង។
- ដោះស្រោមដៃ និងលាងដៃភ្លាមៗ។

<u>ការចោលសម្រាម</u>

- ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលប៉ះពាល់សម្រាម។
- ធ្វើឲ្យប្រាកដថាសម្រាមទាំងអស់ត្រូវបានបោះចោលក្នុងថង់ប្លាស្ទិក។
- ដាក់សម្រាមចូលក្នុងធុងសម្រាមដោយផ្ទាល់។
- សំណល់វេជ្ជសាស្ត្រត្រូវតែចាត់ចែង ដោយយោងតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីដែលមានស្រាប់របស់អ្នក។
- ដោះស្រោមដៃ និងលាងដៃភ្លាមៗ។

ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការសម្អាតនៅទីកន្លែងជាក្រុម អាចរកបាននៅ៖
http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceCleaning-English.pdf

ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការសម្អាតទីកន្លែងជាក់លាក់ អាចរកបាននៅ៖
http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/