

អ្វីដែលអ្នកត្រូវយល់ដឹង (អំពីជំងឺ COVID-19)

ឯកសារនៃសំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQ) ទាក់ទងនឹងសេចក្តីណែនាំផ្នែកសាសនានេះ គឺមានគោលបំណងដើម្បីជួយដល់ទីតាំងគោរពបូជាដែលផ្តល់ការបង្ហាត់បង្រៀនខាងសាសនាដល់កុមារពេលនៅតាមទីតាំងរបស់ពួកគេ ក្នុងអំឡុងម៉ោងក្រៅពីការសិក្សា ឬនៅចុងសប្តាហ៍។ វាមិនមានផលប៉ះពាល់ដល់ ឬសម្រាប់ជំនួសការការពារនៃសេចក្តីបង្ហាត់បង្រៀនរបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី Los Angeles ឡើយ និងគឺដាច់ដោយឡែកពីតម្រូវការសម្រាប់សាលារៀនរដ្ឋ និងសាលារៀនឯកជនកម្រិត TK-12 ទាំងឡាយដែរ។ សុខភាពសាធារណៈណែនាំឱ្យសហគមន៍សាសនាពិនិត្យឡើងវិញ និងអនុវត្តតាម [សេចក្តីណែនាំអំពីកំរិតអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់សហគមន៍សាសនា](#) របស់ LACDPH និងបញ្ជីសំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់នេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់ទៅនឹង និងការចម្លងជំងឺ COVID-19 និងជំងឺដូចទៅនឹងជំងឺផ្តាសាយដទៃទៀតនៅក្នុងទីតាំងរបស់ពួកគេ។

1. តើជំងឺ COVID-19 រីករាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងជំងឺផ្លូវដង្ហើមដទៃទៀតដែរ មេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 រីករាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ភាគច្រើនតាមរយៈដំណក់ទឹកតូចៗតាមផ្លូវដង្ហើមដែលត្រូវបានបញ្ចេញចូលទៅក្នុងខ្យល់ដោយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19។ ដំណក់ទឹកតូចៗតាមផ្លូវដង្ហើមនេះត្រូវបានបញ្ចេញទៅក្នុងខ្យល់នៅពេលដែលមនុស្សដកដង្ហើម និយាយ ច្រៀង ក្អក សើច ស្រែក និងហាត់ប្រាណ។ ដំណក់ទឹកតូចៗទាំងនេះត្រូវបានស្រូបចូលតាមដង្ហើមដោយមនុស្សផ្សេង ឬធ្លាក់ទៅលើច្រមុះ មាត់ ឬភ្នែករបស់ពួកគេ។

មានទឹកនៃដង្ហើមជាក់លាក់ដែលមេរោគ COVID-19 រីករាលដាលកាន់តែងាយស្រួល៖

- ទីតាំងដែលបិទជិត ដែលនៅខាងក្នុងអគារ ដោយមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ
- ទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ដោយមានមនុស្សជាច្រើននៅក្បែរគ្នា
- ទីតាំងដែលមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ជាពិសេសទីកន្លែងដែលមនុស្សកំពុងនិយាយ (ឬដកដង្ហើមខ្លាំងៗ) នៅជិតគ្នា

ហានិភ័យចំពោះបុគ្គលម្នាក់ក្នុងការឆ្លងមេរោគកើនឡើងកាន់តែខ្លាំង នៅពេលដែលគេនៅកាន់តែជិតអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19។ កន្លែងដែលបិទជិត ហើយមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ ក៏អាចបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគផងដែរ។ នេះក៏ព្រោះតែដំណក់ទឹកតូចៗដែលមានមេរោគអាចប្រមូលផ្តុំគ្នា និងរាលដាលនៅក្នុងអាកាសបានចម្ងាយលើសពី 6 ហ្វីត។ ដំណក់ទឹកតូចៗទាំងនោះថែមទាំងអាចអណ្តែតក្នុងអាកាស បន្ទាប់ពីអ្នកដែលឆ្លងមេរោគនោះបានចេញពីបន្ទប់ហើយ។ វាក៏អាចកើតមានបានដែរ ប៉ុន្តែមិនសូវញឹកញាប់ទេ ដែលមេរោគរីករាលដាលតាមការប៉ះពាល់ផ្ទៃដែលមានដំណក់ទឹកតូចៗនៅលើវា ហើយបន្ទាប់មកប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក។

មនុស្សមួយចំនួនបានឆ្លងមេរោគ និងរាលដាលជំងឺ COVID-19 ដោយមិនមានបង្ហាញរោគសញ្ញាឡើយ។

2. តើសិស្សត្រូវត្រូវបានដាក់ជាក្រុមយ៉ាងដូចម្តេច?

សិស្សទាំងឡាយគួរតែត្រូវបានដាក់ជាក្រុមក្នុងបរិវេណដូចគ្នា និងនៅក្នុងក្រុមដែលមានស្ថេរភាព ដែលមានចំនួនកាន់តែតិចនឹងមិនផ្លាស់ប្តូរតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីកំណត់ការរីករាលដាល ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ត្រូវបានរកឃើញថាបានឆ្លងមេរោគ។ សិស្សទាំងឡាយគួរតែត្រូវបានដាក់ជាក្រុមជាមួយគ្រូបង្រៀនដូចគ្នា តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយការលាយឡំគ្នា។ តាមកម្រិតដែលអាចអនុវត្តទៅបាន សូមរក្សាសិស្សមកពីគ្រួសារតែមួយនៅក្នុងក្រុមតែមួយ។ ប្រសិនបើមានបរិវេណដែលអាចអនុញ្ញាតឱ្យរៀបចំបាន សូមពិចារណារក្សាកម្លាំងយ៉ាងតិច 3 ហ្វីតរវាងសិស្សដែលមកពីគ្រួសារផ្សេងៗគ្នា និងគម្លាត 6 ហ្វីតរវាងសិស្សនិងគ្រូបង្រៀន។

3. តើការច្រៀងត្រូវបានអនុញ្ញាតជាផ្នែកមួយនៃការបង្ហាត់បង្រៀនខាងសាសនាដែរឬទេ?

បាទ/ចាស ប៉ុន្តែគួរតែអនុវត្តវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពបន្ថែម។ គ្រូបង្រៀន និងសិស្សត្រូវតែបន្តពាក់ម៉ាស់ទោះបីពួកគេកំពុងច្រៀង ស្រែកបន្ទូរ ឬចូលរួមក្នុងសកម្មភាពស្រដៀងគ្នានេះក៏ដោយ នៅខាងក្នុងអគារ។ ឧបករណ៍ខ្យល់ ឬលង្ហិន (wind or brass instruments) ណាមួយដែលត្រូវបានប្រើដោយគ្រូបង្រៀន ឬសិស្សត្រូវតែមានគម្រប (bell cover) លើបំពង់ខ្យល់ចេញ (ដូចជាគម្របក្រណាត់) ដើម្បីកាត់បន្ថយដំណក់តូចៗខ្លាតចេញទៅខាងក្រៅ។ នៅពេលកំពុងច្រៀង ស្រែកបន្ទូរ ឬលង្ហិនឧបករណ៍ខ្យល់នៅខាងក្នុងអគារ សិស្សនិងគ្រូបង្រៀនគួរតែនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្នា និងរក្សាកម្លាំងយ៉ាងតិច 12 ហ្វីតពីគ្នាទៅវិញទៅមក។ ចូរធានាថាមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ (សូមមើលផ្នែក [ខ្យល់បក់ចេញចូល](#) នៃសេចក្តីណែនាំផ្នែកសាសនានេះ)។



អ្វីដែលអ្នកត្រូវយល់ដឹង (អំពីជំងឺ COVID-19)

ក្តីណែនាំអំពីកំរូអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់សហគមន៍សាសនាសម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម។ ប្រសិនបើការច្រៀង និងការស្រែកបន្តរកើតឡើងនៅខាងក្រៅអគារ សិស្សនិងគ្រូបង្រៀនគួរតែរក្សាកម្លាតរាងកាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ហើយត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ឱ្យជាប់ជានិច្ច។

4. តើការប្រុងប្រយ័ត្នអំពីការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគអ្វីខ្លះដែលអ្នកផ្តល់ការបង្ហាត់បង្រៀនខាងសាសនាគួរបន្តអនុវត្ត?
មានជំហានផ្សេងៗដែលអ្នកផ្តល់ការបង្ហាត់បង្រៀនខាងសាសនាគួរតែអនុវត្តដើម្បី [កាត់បន្ថយហានិភ័យ](#) នៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 សម្រាប់គ្រូបង្រៀន និងសិស្សទាំងឡាយ។

អ្នកចូលរួមទាំងអស់គ្នាត្រូវតែ៖

- **ចាក់ថ្នាំបង្ការ** ប្រសិនបើមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ។ វាក៏ជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។
- **ពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ និងច្រោះបានល្អ។** ម៉ាស់របស់អ្នកគឺជាឧបករណ៍ដ៏មានឥទ្ធិពលបំផុតមួយ ដែលអ្នកមានសម្រាប់ការការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សដទៃពីជំងឺ COVID-19។
- **ជៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។** ការស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងដែលមានមនុស្សកុះករ ជាពិសេសនៅខាងក្នុងអគារ ធ្វើឱ្យអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់។ ជួបជុំគ្នានៅខាងក្រៅអគារ នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- **អនុវត្តការរក្សាកម្លាត។** រក្សាកម្លាតយ៉ាងហោចណាស់ 3 ហ្វីតពីគ្នារវាងសិស្សនិងសិស្ស និងយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតរវាងគ្រូបង្រៀននិងសិស្ស និងមនុស្សដទៃទៀត តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយលើសពីនេះទៅទៀត នៅពេលច្រៀង ស្រែកបន្ត ឬលេងឧបករណ៍លឿងឬខ្យល់ (brass or wind instruments)។
- **សូមលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក និង/ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់** ជាពិសេសបន្ទាប់ពីស្ថិតនៅកន្លែងសាធារណៈដែលមានផ្ទៃត្រូវបានមនុស្សជាច្រើនប៉ះពាល់។ ជៀសវាងការញ្ជុំ និងប៉ះពាល់មុខដោយប្រើដៃដែលមិនស្អាត។
- **ស្នាក់នៅផ្ទះនៅពេលឈឺ ទោះបីជាមានរោគសញ្ញាស្រាលក៏ដោយ។** ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19¹ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ហើយធ្វើតេស្តរកមេរោគ។ មនុស្សទាំងអស់គ្នានៅតែផ្ទះ និងនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ រហូតដល់ពួកគេទទួលបានលទ្ធផលតេស្តរកមេរោគ COVID-19 របស់ពួកគេ ឬរហូតដល់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកថា អ្នកមិនមានជំងឺ COVID-19 នោះទេ។ ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្ត COVID-19 របស់ពួកគេទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន ពួកគេត្រូវតែ [នៅដាច់ដោយឡែក](#) (នៅតែផ្ទះ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ)។

5. តើកន្លែងគោរពបូជាអាចផ្តល់ការបង្ហាត់បង្រៀនខាងសាសនាដល់ផ្ទះឯកជនបានដែរឬទេ?
បាទ/ចាទេ។ អនុញ្ញាតឱ្យបង្ហាត់បង្រៀនខាងសាសនានៅតាមផ្ទះរបស់បុគ្គលទាំងឡាយ។ គួរតែត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំដែលមាននៅក្នុងបញ្ជីសំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់នេះ ។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ការបង្ហាត់បង្រៀននៅខាងក្រៅអគារត្រូវបានណែនាំឱ្យអនុវត្តយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់។

6. តើកុមារអាចញ្ជាំអាហារ និងអាហារសម្រន់អំឡុងពេលនៃការបង្ហាត់បង្រៀនខាងសាសនាបានដែរឬទេ?
បាទ/ចាទេ។ អនុញ្ញាតឱ្យញ្ជាំអាហារ និងភេសជ្ជៈ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងពេលញ្ជាំអាហារនៅពេលដែលដោះម៉ាស់ចេញ ការញ្ជាំអាហារនិងភេសជ្ជៈគួរតែត្រូវបានកំណត់តាមទីតាំងជាក់លាក់ ដែលនៅដាច់ដោយឡែកពីទីតាំងប្រតិបត្តិការផ្សេងទៀតទាំងអស់ រួមទាំងទីតាំងបង្ហាត់បង្រៀនផងដែរ។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន កុមារគួរតែយកអាហារនិងភេសជ្ជៈផ្ទាល់ខ្លួនមក ហើយរក្សាកម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីគ្នានៅពេលញ្ជាំ។ ការញ្ជាំនៅខាងក្រៅអគារ គឺមានសុវត្ថិភាពជាងការញ្ជាំនៅខាងក្នុងអគារ។ ប្រសិនបើកុមារត្រូវតែញ្ជាំនៅខាងក្នុងអគារ សូមបង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូលនៅទីធ្លាខាងក្នុង និងកំណត់ចំនួនកុមារដែលកំពុងញ្ជាំជាមួយគ្នាក្នុងពេលម្តង ដោយបណ្តាក់វែនញ្ជាំអាហារ។ សិស្សគួរតែត្រូវបានរំលឹកថាពួកគេអាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញតែរយៈក្លឹដដើម្បីញ្ជាំអាហារ និងភេសជ្ជៈតែប៉ុណ្ណោះ បន្ទាប់ពីនោះ ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់វិញភ្លាមៗ។

¹រោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19៖ រោគសញ្ញាអាចលេចឡើងក្នុងអំឡុងពេល 2 ទៅ 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ ហើយអាចមានអាការដូចជា៖ គ្រុនក្តៅ/គ្រុនរងា ក្អក ដង្ហើមខ្លី/ឬពិបាកដកដង្ហើម លេងដឹងរលជាតិឬក្លិនខ្លីៗ អស់កម្លាំង ហឺរសំបោរឬក៏ងច្រមុះខ្លាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺរាងកាយ ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក ចង្កោរចងក្អកឬក្អក ឬរាករស។ បញ្ជីនេះមិនរាប់បញ្ចូលរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ដែលអាចកើតមានទាំងអស់នោះទេ។ មនុស្សមួយចំនួនពេលដែលឆ្លងជំងឺ COVID-19 មិនដែលមានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ។ សូមមើលគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/covidcare ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។