

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles  
ការណែនាំសម្រាប់ការអបអរថ្ងៃឈប់សម្រាក

## បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ:

- 11/30/20:** ការប្រមូលផ្តុំច្រើនជាងមួយគ្រួសារត្រូវបានហាមឃាត់ចាប់ពីថ្ងៃទី 30 ខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ 2020 ដល់ថ្ងៃទី 20 ខែធ្នូឆ្នាំ 2020 ដោយអនុលោមតាមសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលឱ្យស្ថិតនៅផ្ទះមានសុវត្ថិភាពជាងមានគោលដៅជាបណ្តោះអាសន្ន (Temporary Targeted Safer at Home) ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19។ ការបរិភោគនៅនឹងកន្លែងនៅតាមភោជនីយដ្ឋាន មិនខាងក្នុង ឬខាងក្រៅអគារក៏ត្រូវបានហាមឃាត់ក្នុងអំឡុងពេលនេះផងដែរ។
- 11/19/20:** សេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរប្រឆាំងការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់នានា។
- 11/9/20:** ការទិញដើមឈើពីចំការដើមឈើសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាក (holiday tree lots) ត្រូវបានអនុញ្ញាតដរាបណាចំការដើមឈើសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាក អនុលោមតាមពិធីការលក់រាយដែលបានតម្រូវ និងមិនមានឧទ្យានកម្សាន្ត ការប្រមូលផ្តុំ ឬសកម្មភាពប្រភេទពិធីបុណ្យកើតឡើងនៅចំការដើមឈើសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាកនេះ។

នៅពេលដែលក្រុមគ្រួសារចាប់ផ្តើមធ្វើគម្រោងសម្រាប់រដូវកាលឈប់សម្រាក វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវពិចារណាពីរបៀបអបអរប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការប៉ះពាល់នឹងជំងឺ COVID-19 ជាអប្បបរមា។ ការធ្វើគម្រោងឱ្យបានឆាប់ និងការកំណត់ពិធីប្រើសង្ខេបដែលមានសុវត្ថិភាពជំនួសឱ្យវិធីអបអរបែបបុរាណតែមានហានិភ័យ (risk) មួយចំនួន គឺជាកន្លឹះដ៏សំខាន់។ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles សូមចែករំលែកព័ត៌មានអំពីរបៀបចូលរួមក្នុងរដូវកាលឈប់សម្រាកនេះតាមវិធីមួយដែលកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 ដោយសារការឈប់សម្រាកត្រូវបានប្រារព្ធតាមវិធីប្រពៃណីមួយចំនួនដែលមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅឡើយនេះ ចូរពិចារណាពីជម្រើសផ្សេងដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាងមួយចំនួន ដែលមានរៀបរាប់ខាងក្រោម។

## មិនត្រូវបានអនុញ្ញាត (បច្ចុប្បន្ននេះ ការប្រមូលផ្តុំ និងព្រឹត្តិការណ៍មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតក្រោមសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលឡើយ)

- ការប្រមូលផ្តុំឯកជន និងសាធារណៈជាមួយបុគ្គលដែលមិនស្ថិតក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ត្រូវបានហាមឃាត់ដោយមានករណីលើកលែងតែមួយគត់សម្រាប់សេវាកម្មសាសនា ឬវប្បធម៌ ក៏ដូចជាពិធីបុណ្យ និងការតវ៉ាដែលបានអនុញ្ញាត។
- ក្លរូនហែរ ឧទ្យានកម្សាន្ត ឬពិធីបុណ្យ។
- ការបង្ហាញរូបសាន់តា/ថ្ងៃឈប់សម្រាក ឬឱកាសបង្ហាញរូបថតលើកលែងនៅពេលធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារដោយអ្នកចូលរួមទាំងអស់ពាក់ព័ន្ធជាមុខ និងរក្សាកំលាំងកាយ 6 ហ្វីត។

## មិនត្រូវបានណែនាំ

- សកម្មភាពពិធីមួយទៅផ្ទះមួយ ដូចជាការច្រៀងសរសើរ គឺមិនត្រូវបានណែនាំឡើយ ព្រោះវាអាចមានការពិបាកខ្លាំងក្នុងការរក្សាកំលាំងសង្គមសមស្របនៅរាងកាយ និងមាត់ទ្វារ ហើយចូរប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលឆ្លើយ ឬមកដល់ទ្វារបានពាក់ម៉ាស់ត្រឹមត្រូវ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ។

## ត្រូវបានអនុញ្ញាត និងបានណែនាំ

- ពិធីជប់លៀង/ការប្រកួតតាមអនឡាញ (ឧ. ការទទួលទានអាហារ Thanksgiving, ការកាត់តម្រឹមដើមឈើ)។
- ក្លរូនដង្ហែរវាយន្តដែលអនុលោមតាមការណែនាំសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់ [ក្លរូនដង្ហែរតាមយានយន្ត](#) ដែលរួមមាន៖
  - a. បើកបរតាមព្រឹត្តិការណ៍ ឬការប្រកួតប្រជែងដែលបុគ្គលស្លៀកពាក់ ឬតុបតែងយានយន្តរបស់ខ្លួន និងបើកតាម "judges" (ចៅក្រម) ដែលមានរក្សាកំលាំងកាយ

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការអប់រំថ្ងៃឈប់សម្រាក

យ៉ាងសមស្រប។

- b. បើកបរកាត់ព្រឹត្តិការណ៍ដែលបុគ្គលស្ថិតនៅក្នុងយានយន្តរបស់ខ្លួន និងបើកកាត់ទឹកនៃឆ្នេរដែលមានដាក់បង្ហាញថ្ងៃឈប់សម្រាក។
- c. បើកបរក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ដែលបុគ្គលអាចទទួលបានថង់កាដូ (ត្រូវបានដាក់កម្រិតត្រឹមកាដូដែលមិនខូចដែលបានវេចខ្ចប់តាមបែបពាណិជ្ជកម្ម) ឬវត្ថុចែកពីអ្នករៀបចំខណៈដែលអ្នកចូលរួមស្ថិតនៅក្នុងយានយន្តរបស់ខ្លួន។
- d. ព្រឹត្តិការណ៍បើកចូលដែលបុគ្គលចុះ ឬយករបស់ក្មេងលេង ឬការបរិច្ចាគផ្សេងទៀត។
  - រាត្រីភាពយន្តថ្ងៃឈប់សម្រាកនៅរោងភាពយន្តបើកចូល (ត្រូវតែអនុលោមតាមការណែនាំសម្រាប់រោងភាពយន្តបើកចូលពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ)។
  - ការសម្តែងបន្តផ្ទាល់ ឬការប្រគំន្រីដែលធ្វើឡើងនៅរោងភាពយន្តបើកចូល (ត្រូវតែអនុលោមតាមពិធីការរោងភាពយន្តបើកចូលពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ)។
  - អាហារល្មុតថ្ងៃឈប់សម្រាកនៅតាមភោជនីយដ្ឋានខាងក្រៅអគារ (ត្រូវតែអនុលោមតាមពិធីការ ភោជនីយដ្ឋាន)។
  - ការរៀបចំសិល្បៈល្មុតថ្ងៃឈប់សម្រាកនៅតាមសារមន្ទីរខាងក្រៅអគារ (ត្រូវតែអនុលោមតាមពិធីការសារមន្ទីរពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ)។
  - ការតុបតែងផ្ទះ និងទីធ្លាផ្ទះជាមួយនឹងការតុបតែងបែបថ្ងៃឈប់សម្រាក។
  - ការបង្ហាញរូបសាន់តា/ថ្ងៃឈប់សម្រាកនៅខាងក្រៅអគារ ឬឱកាសបង្ហាញរូបថតនៅខាងក្រៅអគារដោយអ្នកចូលរួមទាំងអស់ពាក់រាំងមុខ និងរក្សាគុណភាពរាងកាយ 6 ហ្វីត។
  - ការទិញ និងតុបតែងដើមគ្រីស្តម៉ាស (ចំការដើមឈើត្រូវតែអនុលោមតាម ពិធីការអាជីវកម្មលក់រាយរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ និងមិនអាចមានឧទ្យានកម្សាន្ត ឬសកម្មភាពប្រភេទពិធីបុណ្យដូចជាការជិះ ការលាបពណ៌មុខ ស្នូនសត្វ សេវាកម្មម្ហូបអាហារ ផ្ទះលោត ឬការទៅលេងជាមួយសាន់តាដែលជិតជាងប្រាំមួយហ្វីត។

### ការធ្វើដំណើរ

គិតគូរពិគ្រោះរបស់អ្នកឡើងវិញ! ដោយសារជាញឹកញាប់រដូវឈប់សម្រាកគឺជាពេលវេលាធ្វើដំណើរដ៏មហាញឹក អ្នកប្រហែលជាកំពុងគិតពីការធ្វើដំណើរទៅសួរសុខទុក្ខមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ។ ការធ្វើដំណើរបង្កើនឱកាសរបស់អ្នកនៃការឆ្លងមេរោគ និងចម្លងជំងឺ COVID-19 ដូច្នេះការស្ថិតនៅផ្ទះគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃកុំឲ្យមានជំងឺ។ រដ្ឋ California បានចេញសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរដែលណែនាំឲ្យលុបចោលការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់ទាំងអស់ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការធ្វើដំណើរសម្រាប់វិស្សមកាល ទេសចរណ៍ ឬការលំហែកាយ។ សេចក្តីណែនាំរបស់រដ្ឋ ក៏ណែនាំឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលចូលប្រគ្រឡប់មកកាន់រដ្ឋ California ពីបណ្តាខេត្ត ឬប្រទេសផ្សេងទៀត គួរដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការធ្វើដំណើរ។

មុនពេលអ្នកធ្វើដំណើរ អ្នកគួរពិចារណាចំណុចដូចខាងក្រោម៖

- តើជំងឺ COVID-19 កំពុងរាតត្បាតនៅទីកន្លែងទិសដៅរបស់អ្នកដែរឬទេ?
  - កាលណាមានករណីកាន់តែច្រើននៅទីកន្លែងទិសដៅរបស់អ្នក អ្នកនឹងកាន់តែអាចឆ្លងជំងឺក្នុងអំឡុងពេលធ្វើដំណើរ និងចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃនៅពេលអ្នកត្រឡប់មកវិញ។
  - គេហទំព័រ CDC ខាងក្រោមនេះអាចជួយអ្នកដោះស្រាយហានិភ័យ (risk) នៃការធ្វើដំណើរទាំងក្នុងស្រុក និងក្រៅប្រទេស៖
    - [គេហទំព័រតាមដានទិន្នន័យជំងឺ COVID របស់ CDC \(CDC COVID Data tracker\)](#)
    - [ការណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរតាមទិសដៅពី CDC \(CDC Travel Recommendation by Destination\)](#)



# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់ការអបអរថ្ងៃឈប់សម្រាក

- តើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នករស់នៅជាមួយមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺ COVID-19 ដែរឬទេ?
  - នរណាម្នាក់អាចកើតជំងឺធ្ងន់ដោយសារមេរោគដែលបង្កជំងឺ COVID-19 ដែរ ឬប៉ុន្តែជនចាស់ជរា និងមនុស្សគ្រប់វ័យដែលមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ បើសិនជាពួកគេឆ្លងជំងឺ COVID-19។
- តើទឹកនៃឆ្នែងទិសដៅរបស់អ្នកមានសេចក្តីតម្រូវ ឬការរឹតបន្តឹងសម្រាប់អ្នកធ្វើដំណើរដែរឬទេ?
  - ទឹកនៃឆ្នែងទិសដៅមួយចំនួន មានសេចក្តីតម្រូវ ដូចជាតម្រូវឱ្យធ្វើតេស្តមុនពេលធ្វើដំណើរ ឬត្រូវនៅដាច់ពីគេ (ធ្វើចត្តាឡីស័ក) នៅពេលទៅដល់។ ពិនិត្យមើលគេហទំព័ររបស់រដ្ឋ ដែលដី កុលសម្ព័ន្ធ និងគេហទំព័រសុខភាពសាធារណៈក្នុងមូលដ្ឋានសម្រាប់ព័ត៌មានមុនពេលអ្នកធ្វើដំណើរ។ បើសិនជាអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរក្រៅប្រទេស ចូរពិនិត្យមើលការិយាល័យការបរទេស ឬក្រសួងសុខាភិបាល ឬទំព័រ [នាយកដ្ឋានរដ្ឋសហរដ្ឋអាមេរិក ការិយាល័យកិច្ចការក្នុងស្ថិតិ ព័ត៌មានប្រទេស](#) សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតអំពីសេចក្តីតម្រូវនៃការចូល និងការរឹតបន្តឹងសម្រាប់អ្នកធ្វើដំណើរចូល។
- កុំធ្វើដំណើរ បើសិនជាអ្នកឈឺ ឬបើសិនជាអ្នកបាននៅជិតនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 កាលពី 14 ថ្ងៃមុន។
- បើសិនជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើដំណើរ ចូរការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃដោយអនុវត្តតាមដំហានខាងក្រោមនៅក្នុង "វិធានការណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន" និងកន្លឹះដើម្បីរៀបចំសម្រាប់ការធ្វើដំណើរនៅលើគេហទំព័រ [ធ្វើដំណើរ](#) របស់ CDC។
- នៅពេលត្រឡប់មកពីការធ្វើដំណើរមិនចាំបាច់ទៅកាន់រដ្ឋ ឬប្រទេសផ្សេងទៀត អ្នកត្រូវបានស្នើឱ្យដាក់ខ្លួននៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃ និងដាក់កម្រិតការប៉ះពាល់ត្រឹមមនុស្សនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។

### វិធានការណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន៖

មិនថាអ្នកជ្រើសរើសការអបអរថ្ងៃឈប់សម្រាកបែបណាឡើយ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថា៖

1. ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខឱ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ 1 ពេលនៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក និងនៅជិតអ្នកដទៃដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក។
2. ចៀសវាងទីធ្លាបិទជិត - ចូរស្ថិតនៅឱ្យឆ្ងាយពីទីធ្លាក្នុងអគារ និងក្រៅអគារយ៉ាងសកម្ម ដែលមិនអនុញ្ញាតឱ្យមានការរក្សាគុណភាពខ្លាំងស្រួលដោយមានគុណភាពយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតរវាងអ្នក និងអ្នកដទៃ។
3. ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ - ស្ថិតនៅគុណភាពយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត (3 ដំហានមនុស្សធំឬច្រើនជាងនេះ) ពីអ្នកដទៃទាំងអស់ដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក ជាពិសេសខណៈពេលជជែក បរិភោគ ផឹក និងច្រៀង។
4. ស្ថិតនៅខាងក្រៅអគារឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន នៅពេលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលមិនស្ថិតនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។
5. លាងដៃ ឬធ្វើអនាម័យដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។
6. សម្អាតវត្ថុដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ជាប្រចាំ។
7. បើសិនជាអ្នកឈឺ ឬអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលកើតជំងឺ COVID-19 ឬមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ចូរស្ថិតនៅផ្ទះ នៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ និងធ្វើតេស្ត។
8. ទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺក្រុនផ្តាសាយធំរបស់អ្នក។ ជំងឺផ្តាសាយធំ នឹងរាតត្បាតនៅពេលជាមួយគ្នានឹងជំងឺ COVID-19 ហើយវាជាការសំខាន់ក្នុងការការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជុំវិញអ្នកពីការកើតជំងឺក្រុនផ្តាសាយធំ។ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីកន្លែងទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងឥតគិតថ្លៃ ឬក្នុងតម្លៃទាប ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 211 ឬចូលទៅកាន់ [ph.lacounty.gov/media/FluSeason](http://ph.lacounty.gov/media/FluSeason)។

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles  
ការណែនាំសម្រាប់ការអបអរថ្ងៃឈប់សម្រាក

## ស្គាល់ពិភពលោកថ្មីដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការបោកប្រាស់ ព័ត៌មានមិនពិត និងការបោកបញ្ឆោតផ្សេងៗផ្សេងទៀតមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី។ ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ដូចជាសេចក្តីប្រកាសអំពីករណីថ្មីៗនៅក្នុង LA County នឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដោយ Public Health តាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន បណ្តាញសង្គម និងគេហទំព័ររបស់យើងជានិច្ច។ គេហទំព័រនេះមានព័ត៌មានជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19 ដែលរួមមាន FAQs, ការបង្ហាញព័ត៌មានជាក្រាហ្វិក និងការណែនាំដើម្បីដោះស្រាយភាពភាន់ភ័យ ព្រមទាំងគន្លឹះអំពីការលាងសម្អាតដៃ។

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (LACDPH, ខោនធី)
  - o <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - o បណ្តាញសង្គម: @lapublichealth

ប្រភពព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានផ្សេងទៀតអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីគឺ:

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California (CDPH, ថ្នាក់រដ្ឋ)
  - o <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ថ្នាក់ជាតិ)
  - o <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - o

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

1. ពាក់ម៉ាស់ដែលមានពីរ ឬច្រើនស្រទាប់ឡើងទៅដើម្បីបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ ពាក់ម៉ាស់លើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក និងពាក់វាឱ្យជាប់ក្រោមចង្ការបស់អ្នក។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html> និង <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>។

