

# សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មអប់រំកុមារតូច តម្រូវការនិងកម្មវត្ថុល្អបំផុត

## បច្ចុប្បន្នភាព:

11/9/21: បានធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្មទៅលើសេចក្តីផ្តើម។ បានធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្មទៅលើចំណុចទាក់ទងនឹងថ្នាំបង្ការដើម្បីលុបចោលឯកសារយោងសម្រាប់កម្មវិធីលំបំសម្រាកដែលទទួលបានប្រាក់ពលកម្ម ដែលបានផុតកំណត់កាលពីថ្ងៃទី 30 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2021 និងដើម្បីបន្ថែមធនធានដែលទាក់ទងនឹងបទបញ្ជានៃការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ រួមបញ្ចូលទាំងសេចក្តីណែនាំបន្ថែមទាក់ទងនឹងអាហាររបស់បុគ្គលិក និងការប្រើប្រាស់រនាំង។

## សូមស្វាគមន៍

ដោយសារការបន្តចម្លងនៃជំងឺ COVID-19 ក្នុងសហគមន៍ និងវត្តមានដំលើសលប់នៃមេរោគប្រភេទ Delta ការពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារគឺជាការចាំបាច់ណាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅតាមព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ នៅតាមហាងអាជីវកម្ម និងនៅក្នុងសហគមន៍ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ មេរោគប្រភេទ Delta រីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សជាងមេរោគប្រភេទផ្សេងទៀត។ ដើម្បីបង្ការការកើនឡើងនៃករណីជំងឺ COVID-19 វាចាំបាច់ក្នុងការអនុវត្តយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់តាមតម្រូវការ និងកម្មវត្ថុល្អបំផុតដែលបានពណ៌នានៅក្នុងសេចក្តីណែនាំនេះ។

យោងតាមរបាយការណ៍ដែលបានចុះផ្សាយ កត្តានានាដែលបង្កឱ្យការប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើងរួមទាំងការចម្លងមេរោគទៅមនុស្សដែលស្ថិតនៅឆ្ងាយពីគ្នាលើសពី 6 ហ្វីតក៏ដោយ រួមមាន៖

- **ទីតាំងបិទជិតដោយមានខ្យល់បក់ចេញចូល ឬប្រព័ន្ធខ្យល់មិនគ្រប់គ្រាន់** ដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការប្រមូលផ្តុំភ្នំរាវតាមផ្លូវដង្ហើម ជាពិសេសដំណាក់ទឹកតូចៗ និងភាគល្អិតនៃដង្ហើមនៅក្នុងបរិយាកាស។
- **ការកើនឡើងនៃការបញ្ចេញសារធាតុរាវតាមផ្លូវដង្ហើម** ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកដែលអាចចម្លងមេរោគបាននោះ ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលបញ្ចេញកម្លាំង ឬបង្កើនសំឡេងរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការស្រែក ការច្រៀង)។
- **ការប៉ះពាល់រយៈពេលយូរ** ទៅនឹងលក្ខខណ្ឌដែលមានដូចចំណុចទាំងនេះ។

ខាងក្រោមនេះជាសេចក្តីសង្ខេបនៃតម្រូវការចាំបាច់ និងកម្មវត្ថុល្អបំផុត សម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE) ដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាព និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងទីតាំង ECE របស់ពួកគេ នៅពេលដែលពួកគេផ្លាស់ប្តូរទៅការបើកឱ្យមានប្រតិបត្តិការពេញលេញវិញ។ បន្ថែមលើព័ត៌មាននេះ សូមចងចាំថា៖

- អ្នកផ្តល់សេវាកម្ម ECE ត្រូវតែគោរពតាម **បទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នបន្ទាន់នៃការបង្ការជំងឺ COVID-19 (ETS)** របស់ Cal/OSHA និងសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី LA។ សូមកត់សម្គាល់ថាការណែនាំនៅក្នុងសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី LA ត្រូវតែអនុវត្តតាម ខណៈពេលដែលការណែនាំទាំងនោះមានភាពគឺជារឹងជាងបទដ្ឋានរបស់ Cal/OSHA។
- អ្នកផ្តល់សេវាកម្ម ECE គួរតែពិនិត្យ និងអនុវត្តតាម **ការណែនាំទូទៅសម្រាប់អាជីវកម្ម**។ កម្មវត្ថុល្អបំផុតសម្រាប់ ECE ដែលបានពិពណ៌នានេះ មានគោលបំណងបំពេញបន្ថែមទៅលើការណែនាំទូទៅ។
- អ្នកផ្តល់សេវាកម្ម ECE គួរតែពិនិត្យមើល **សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់នឹងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំ និងអប់រំកុមារតូច** ដែលបានពិពណ៌នាយ៉ាងលម្អិតបន្ថែមទៀតនៅខាងក្រោម។

## ចូរអនុវត្តតាមច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់សម្រាប់បុគ្គលិក កុមារតូចៗ និងភ្ញៀវទាំងឡាយ

**សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល** របស់ខោនធី Los Angeles នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះតម្រូវឱ្យមនុស្សគ្រប់រូប ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់នៅទីកន្លែង និងអាជីវកម្មសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ បទបញ្ជានេះ និងតម្រូវការរបស់រដ្ឋ សម្រាប់ការពាក់ម៉ាស់នៅទីតាំងដែលផ្តល់សេវាកម្មដល់កុមារ អនុវត្តចំពោះកុមារដែលមានអាយុ 2 ឆ្នាំ (24 ខែ) ឡើងទៅ អ្នកធ្វើការ បុគ្គលិក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឪពុកម្តាយ និងភ្ញៀវទាំងអស់។

# ការណែនាំសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE)

មានការលើកលែងមួយចំនួនចំពោះតម្រូវការនៃការពាក់ម៉ាស់ដែលនៅតែត្រូវអនុវត្តដូចដែលបានកត់សម្គាល់នៅខាងក្រោម។ ផ្អែកទៅលើច្បាប់ទាំងនេះ អ្នកផ្តល់សេវាកម្ម និងទីតាំងថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE) ទាំងអស់ត្រូវតែ៖

- **ភ្ញៀវ៖** តម្រូវឱ្យភ្ញៀវទាំងអស់រួមមានឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល យកម៉ាស់តាមខ្លួន និងពាក់ម៉ាស់ នៅពេលដែលពួកគេនៅខាងក្នុងអគារ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ រៀបចំម៉ាស់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជូនដល់មនុស្សដែលមកដល់ទីតាំងដោយគ្មានម៉ាស់។
- **កុមារ៖** តម្រូវឱ្យកុមារទាំងអស់ដែលមានអាយុចាប់ពី 24 ខែឡើងទៅត្រូវពាក់ម៉ាស់។ ម៉ាស់អាចដោះចេញបានក្នុងអំឡុងពេលគេដេក ឬនៅពេលកុមារកំពុងញញឹម អាហារ និងភេសជ្ជៈ។
- **បុគ្គលិក\*៖** តម្រូវឱ្យបុគ្គលិកទាំងអស់ពាក់ម៉ាស់ ពេលធ្វើការនៅខាងក្នុងអគារ និងក្នុងយានយន្តដែលជិះរួមគ្នា ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ មិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ឡើយពេលនៅខាងក្នុងអគារប្រសិនបើបុគ្គលិកនោះនៅតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងបន្ទប់ ឬពេលកំពុងទទួលទានអាហារឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្មនៅទីតាំងអង្គុយ ឬនៅកន្លែងនៅនឹងណាមួយ។ សុខភាពសាធារណៈណែនាំឱ្យបុគ្គលិកទាំងអស់ដែលកំពុងញញឹម អាហារឬភេសជ្ជៈនៅខាងក្នុងអគារ រក្សាកម្ពស់យ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីមនុស្សផ្សេងទៀត។
  - បុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅក្នុងទីតាំងមួយ ដែលពួកគេមានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលប្រហែលជាមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញតែម្តងនោះ (ឧទាហរណ៍ អ្នកជំនាញផ្នែក ECE ដែលកំពុងធ្វើការជាមួយកុមារដែលមិនបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការ) គួរត្រូវបានជម្រុញឱ្យពាក់ម៉ាស់ដែលមានការការពារកម្រិតខ្ពស់ជាងមុន "ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់" (ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ពីលើម៉ាស់រ៉ែកាត់) ឬប្រើឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម (ឧទាហរណ៍ ប្រភេទ N95 ឬប្រភេទ KN95)។ នេះមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ប្រសិនបើបុគ្គលិកនោះមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយធ្វើការនៅខាងក្នុងអគារ ឬទីតាំងនៅខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ឬក៏ស្ថិតនៅខាងក្នុងយានយន្តរួមគ្នា។
  - គួរពិចារណាផ្តល់ជូនស្រោមដៃផងដែរសម្រាប់ភារកិច្ច ដូចជាការបម្រើអាហារ ការប្តូរកន្ទុកក្មេង ការរៀបចំទុកដាក់សម្រាម ឬការប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតនិងផលិតផលសម្លាប់មេរោគផ្សេងៗ។

\*អ្នកម៉ៅការឯករាជ្យមួយចំនួនត្រូវបានចាត់ទុកថាជាបុគ្គលិកក្រោមក្រមច្បាប់ការងាររបស់រដ្ឋ។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតសូមពិនិត្យមើលគេហទំព័រអំពី អ្នកម៉ៅការឯករាជ្យជៀបនឹងបុគ្គលិក របស់នាយកដ្ឋានទំនាក់ទំនងឧស្សាហកម្មនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។

## ត្រួតពិនិត្យ និងឆ្លើយតបទៅនឹងករណីចម្លងមេរោគ

- ការត្រួតពិនិត្យតាមច្រកចូល ត្រូវបានណែនាំឱ្យអនុវត្តមុនពេលបុគ្គលិកចូលទៅទីតាំងថែទាំ និងអប់រំកុមារតូច (ECE)។
  - ការត្រួតពិនិត្យតាមច្រកចូល គួរតែរាប់បញ្ចូលទាំងការពិនិត្យទាក់ទងនឹងការក្អក ការដកដង្ហើមខ្លីៗ ការពិបាកដកដង្ហើម និងគ្រុនក្តៅឬគ្រុនរងា ហើយជាប្រសិនបើបុគ្គលិកនោះកំពុងស្ថិតក្រោមសេចក្តីបង្គាប់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។ បានណែនាំឱ្យធ្វើការវាស់សីតុណ្ហភាពផងដែរ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
  - ការត្រួតពិនិត្យទាំងនេះអាចធ្វើឡើងផ្ទាល់មុខនៅពេលមកដល់ទីតាំងតែម្តង ឬពីចម្ងាយមុនពេលមកដល់ ដោយប្រើកម្មវិធីឌីជីថល ឬវិធីសាស្ត្រដែលអាចបញ្ជាក់បានផ្សេងទៀត។
- សូមបិទ **ផ្លាកសញ្ញា** ដើម្បីរំលឹកដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលចូលក្នុងទីកន្លែងរបស់អ្នក ដែលថាពួកគេមិនគួរចូលក្នុងទីតាំងនេះទេ ប្រសិនបើពួកគេមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬប្រសិនបើពួកគេស្ថិតនៅក្រោមសាចក្តីបង្គាប់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក។
- កុំរាប់បញ្ចូលបុគ្គលណាម្នាក់ ឬដាក់កុមារឬបុគ្គលិកណាម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺឬមេរោគឆ្លង ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក រហូតដល់ពេលពួកគេអាចត្រូវបានបញ្ជូនទៅដល់ផ្ទះវិញ តាមតម្រូវការដែលបានចេញដោយផ្អែកផ្តល់អាជ្ញាប័ណ្ណថែទាំសហគមន៍ (CCLD) របស់នាយកដ្ឋានសេវាកម្មសង្គមនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (CDSS) និងតាមតម្រូវការនៃ មាត្រា 22 នៅក្នុង CCR ផ្នែកទី 101216(h) 101226.1(a)(1) និង 102417(e)។
  - ដាក់កុមារដែលចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីកុមារ និងបុគ្គលិកដទៃទៀតនៅពេលកំពុងនៅទីតាំងថែទាំ។

**ការណែនាំសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE)**

- ត្រូវធានាថាកុមារដែលត្រូវបានដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក បន្តទទួលបានការត្រួតពិនិត្យគ្រប់គ្រាន់ ហើយសុខភាពរបស់កុមារត្រូវបានបន្តតាមដានពេញមួយថ្ងៃ ស្របតាមតម្រូវការនៃអាជ្ញាប័ណ្ណនេះ។
- សូមអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់ [ការធ្វើចត្តាឡីស័ក](#) ឬ [ការដាក់ឱ្យនៅដោយឡែក](#) ប្រសិនបើមានបុគ្គលម្នាក់ ដែលរស់នៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំកុមារជាលក្ខណៈគ្រួសារ មានចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19។
- អ្នកផ្តល់សេវាកម្ម ECE ត្រូវតែជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (DPH) នៃខោនធី LA បុគ្គលិក CCLD និងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់ចំពោះករណីដែលមានជំងឺ COVID-19 ច្បាស់លាស់។
- សូមអនុវត្តតាមការណែនាំនៃ [ផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់និងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំ និងអប់រំកុមារតូច](#) សម្រាប់ការរាយការណ៍ករណីជំងឺ COVID-19 ទៅកាន់ DPH។
  - ករណីម្នាក់ៗ (1 ករណី) ត្រូវតែត្រូវបានរាយការណ៍ក្នុងរយៈពេល 1 ថ្ងៃធ្វើការ។
  - ការចម្លងជាចម្រុះ 3 ករណីឡើងទៅ ដែលកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃ ត្រូវតែត្រូវបានរាយការណ៍ ទៅកាន់ DPH ជាបន្ទាន់។ រាយការណ៍ពីការផ្ទុះមេរោគទៅផ្នែកផ្តល់អាជ្ញាប័ណ្ណថែទាំសហគមន៍ (CCLD) របស់ CDSS តាមរយៈការិយាល័យប្រចាំតំបន់របស់ពួកគេ តាមតម្រូវការនៃ [មាត្រា 22 ផ្នែក CCR 101212\(d\)](#)។
  - តាមពេលដែលបានកំណត់ដោយអាជ្ញាធរសុខាភិបាលមូលដ្ឋាន មណ្ឌលថែទាំកុមារជាលក្ខណៈគ្រួសារ ត្រូវតែរាយការណ៍អំពីការផ្ទុះជំងឺឆ្លងទៅកាន់ CCLD តាមរយៈការិយាល័យប្រចាំតំបន់របស់ពួកគេ តាមតម្រូវការនៃមាត្រា [22 ក្នុងផ្នែក CCR 102416.2\(c\)\(3\)](#)។
- សូមយោងទៅលើ [សៀវភៅណែនាំចំពោះជំងឺ COVID-19 សម្រាប់ ECE](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការរាយការណ៍ និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងនិងការប៉ះពាល់មេរោគនៅកន្លែងធ្វើការ។

**ចូរពិចារណាការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងក្រុមដែលមានស្ថេរភាព**

ទោះបីជាការរក្សាគម្លាតរាងកាយមិនត្រូវបានទាមទារទៀតទេនៅទីតាំង ECE ប៉ុន្តែវាក៏ជាគន្លឹះបន្ថែមមួយសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងដែលអាចប្រើបាននៅទីតាំង ECE ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ចូរពិចារណាអនុវត្តវិធានការណ៍ដូចខាងក្រោម៖

- **រក្សាក្រុមដែលបានកំណត់យ៉ាងជាក់លាក់។** ទីតាំងថែទាំ និងការអប់រំក្មេងតូច ជាធម្មតាមានកំរុំនៃក្រុមដែលមានស្ថេរភាព ដោយមានក្រុមបុគ្គលិកនិងកុមាររួមជាមួយគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ អ្នកផ្តល់សេវាកម្ម ECE ត្រូវតែពិចារណាលើជំហានដើម្បីរក្សាការនៅបែកពីគ្នា រវាងក្រុមទាំងអស់ពេញមួយថ្ងៃឱ្យបានច្បាស់លាស់។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន វាអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើកុមារ ឬបុគ្គលិកម្នាក់មកដល់ទីតាំងនោះដោយមានផ្ទុកមេរោគ។
- **បណ្តាក់ពេលវេលាដាក់ចុះ និងមកទទួលកុមារដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំគ្នា។** ចូរពិចារណាធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់ឪពុកម្តាយនិងអាណាព្យាបាលក្នុងការដាក់កុមារចុះនៅពេលចាប់ផ្តើម និងពេលបញ្ចប់នៃថ្ងៃនីមួយៗ ដើម្បីបណ្តាក់ចំនួនកុមារដែលចូលមកកាន់ទីតាំងនិងចំនួនកុមារដែលនឹងចាកចេញពីទីតាំងនៅក្នុងពេលតែមួយ និងទប់ស្កាត់ការប្រមូលផ្តុំគ្នានៅតាមច្រកចូល។
- **ប្រើរូបភាពជំនួយដើម្បីរំលឹកដល់កុមារឱ្យរក្សាគម្លាតពីអ្នកដទៃ។** ជួយកុមារឱ្យអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយពេញមួយថ្ងៃដោយប្រើរូបភាពជំនួយ ដូចជាការបិទស្លាកនៅលើកម្រាលឥដ្ឋឬរូបភាព ដើម្បីរំលឹកពួកគេឱ្យរក្សាគម្លាតរបស់ពួកគេពីកុមារ និងបុគ្គលិកដទៃទៀត។
- **ចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីរៀបចំការញ៉ាំអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាព៖**
  - ត្រូវរក្សាទីតាំងសម្រាកនៅខាងក្រៅអគារ ដែលជាកន្លែងដែលបុគ្គលិកអាចសម្រាកបានសម្រាប់អ្នកធ្វើការ បុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ បុគ្គលិកត្រូវតែញ៉ាំអាហារនៅខាងក្រៅអគារ ឬតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងការិយាល័យដែលបិទជិត។ ប្រសិនបើបុគ្គលិកត្រូវតែញ៉ាំនៅខាងក្នុងអគារ ពួកគេត្រូវតែឃ្លាតយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីត (ប្រហែលចោះដៃអស់ 2 ដង) ពីអ្នកផ្សេង ប្រសិនបើនៅក្នុងទីតាំងបរិភោគអាហារនៅខាងក្នុងអគាររួមគ្នា។
  - សម្រាប់កុមារ ចូរពិចារណាញ៉ាំអាហារនៅខាងក្រៅអគារ ប្រសិនបើមានកន្លែងទំនេរ និងអាកាសធាតុអំណោយផល។ នៅពេលញ៉ាំអាហារនៅខាងក្នុងអគារ សូមពិចារណារៀបចំផ្លាស់ប្តូរកុំ ដើម្បីកម្លាតកុមារចេញពីគ្នា ឬប្រើការបិទស្លាកនិងរូបភាព ដើម្បីបង្ហាញពីកន្លែងដែលកុមារអាចអង្គុយ និងដើម្បីជួយផ្តល់គម្លាតគ្រប់គ្រាន់រវាងកុមារទាំងឡាយ។

# ការណែនាំសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE)

- សូមពិចារណាក្នុង ការប្រើប្រាស់នាវា និងរបាំងរាងបន្ទប់ធ្វើការតូចៗ ដើម្បីការពារបុគ្គលិកដែលមិនបានចាក់ ថ្នាំបង្ការពេញលេញ និងមានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាញឹកញាប់ជាមួយបុគ្គលិក ឬភ្ញៀវដទៃទៀត។

## ធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលប្រសើរឡើង

- សូមប្រាកដថា ប្រព័ន្ធយ៉ាស៊ីនកម្ដៅ ប្រព័ន្ធខ្យល់ និងម៉ាស៊ីនក្រដាត់រួមគ្នា (HVAC) នៃអគាររបស់អ្នកគឺនៅល្អ និងមានដំណើរការធម្មតា។
- ពិចារណាឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ចល័តដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ធ្វើឱ្យតម្រងខ្យល់របស់អគារប្រសើរឡើង និងឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន និងធ្វើការកែប្រែផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ ខាងក្រៅ និងខ្យល់បក់ចេញចូលនៅគ្រប់ទីកន្លែងធ្វើការងារ។
- ចូរពិចារណាអំពីរបៀបរៀបរៀងចំឱ្យខ្យល់បរិសុទ្ធចូលទៅក្នុងទីកន្លែងដោយសុវត្ថិភាព។ នៅពេលដែលអាកាសធាតុ និងលក្ខខណ្ឌបរិយាកាសអំណោយផល សូមបង្កើនខ្យល់បរិសុទ្ធពីក្រៅដោយបើកបង្អួច និងទ្វារ។ សូមពិចារណា ប្រើកង្ហារដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារ ដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃបង្អួចដែលបើក។ តែងតែដាក់កង្ហារតាម បង្អួចដើម្បីផ្តល់ខ្យល់ចេញទៅខាងក្រៅ មិនមែនចូលខាងក្នុងទេ។
- នៅពេលដែលមិនអាចបើកបង្អួចបាន ដោយសារតែស្ថានភាពអាកាសធាតុខាងក្រៅ វាជាការចាំបាច់ត្រូវ ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវវិធានការណ៍គ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាល ដូចជាការ ពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។
- កាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅក្នុងទីកន្លែង ដែលមិនអាចបង្កើនខ្យល់បក់ពីខាងក្រៅបាន។
- ប្រសិនបើអាជីវកម្មរបស់អ្នកប្រើប្រាស់យានយន្តដឹកជញ្ជូន ដូចជាឡានក្រុងឬឡានតូច ត្រូវបានណែនាំឱ្យបើក បង្អួចដើម្បីធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចូលពីខាងក្រៅបានល្អ នៅពេលដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នោះ និងអាកាស ធាតុអំណោយផល។
- សូមមើលគេហទំព័រស្តីពី ការណែនាំស្តីទីសម្រាប់ប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូល តម្រង និងគុណភាពខ្យល់នៃបរិយាកាស ខាងក្នុងអគារ របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (CDPH) និង ប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូលនៅក្នុង សាលារៀន និងកម្មវិធីថែទាំកុមារ របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

## សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ៖

ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគតាមផ្ទៃទាំងអស់អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគបាន។ សូមបញ្ឈប់បណ្តាល និងតាមដានបុគ្គលិកក្នុងការធ្វើតាមការអនុវត្តនៃការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគ ដែលទាក់ទងនឹងតម្រូវការក្នុងគោល ការណ៍ការសម្អាតនិងការសម្លាប់មេរោគ ថែរក្សាគេហដ្ឋាននិងអនាម័យ ដែលមានដូចខាងក្រោម៖

- អនុវត្តតាមតម្រូវការនៃការសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ ដូចមានចែងក្នុងផ្នែក [CCR ផ្នែក 101216 \(e\)\(2\) 102416 \(c\) 101238\(a\)](#) និង [102417 \(b\)](#)។
- ការបោកគក់ ដូចជាខោអាវនិងស្រោមពួកខ្លីយឬក្តុយ គួរតែត្រូវបានបោកគក់/លាងសម្អាតដោយការកំណត់ ប្រើទឹកក្ដៅដែលសមស្រប និងទុកវត្ថុទាំងនោះឱ្យស្ងួតទាំងស្រុង។ ប្រសិនបើរៀបចំបោកគក់របស់របរកខ្វក់ពី មនុស្សដែលមានជំងឺ សូមពាក់ស្រោមដៃនិងម៉ាស់។
- នៅពេលជ្រើសរើសផលិតផលសម្អាត សូមពិចារណាប្រើផលិតផលដែលទទួលបានការអនុម័តសម្រាប់ការប្រើ ប្រាស់ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុង តារាងបញ្ជី "N" ដែលអនុម័តដោយភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) ហើយអនុវត្តតាមការណែនាំនៃការប្រើប្រាស់ផលិតផល។
- ច្បាប់សម្រាប់សាលារៀនដែលសុខភាពល្អ តម្រូវឱ្យបុគ្គលណាដែលប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគនៅមណ្ឌលថែទាំកុមារ ត្រូវ បញ្ចប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលបានអនុម័តដោយនាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។ វគ្គប ណ្តុះបណ្តាលតាមអនុវត្ត អាចរកបានដោយចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតរួមនៅតាមសាលារៀន និងមណ្ឌលថែទាំកុមាររបស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។ កំណត់សម្គាល់៖ នេះមិនអនុវត្តចំពោះទីតាំងថែទាំកុមារជាលក្ខណៈ គ្រួសារនោះទេ។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ សូមមើលការណែនាំស្តីពី ការសម្អាត និងការ សម្លាប់មេរោគនៅតាមទីតាំងអាជីវកម្មរបស់អ្នក របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

ជម្រុញឱ្យចាក់ថ្នាំបង្ការ៖

ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 មានសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព ហើយក៏ជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការទប់ស្កាត់ការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ COVID-19 នៅកន្លែងធ្វើការ និងក្នុងសហគមន៍ផងដែរ។ ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 គឺឥតគិតថ្លៃនិង មានចាក់ជូនទូទាំង សហគមន៍ទាំងអស់។

- ផ្តល់ការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ពលកម្មសម្រាប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការ។
- គួរពិចារណារៀបចំ ទីតាំងគ្លីនិកចាក់ថ្នាំបង្ការ នៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកតែម្តង ដើម្បីធ្វើឱ្យកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់បុគ្គលិករបស់អ្នកក្នុងការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ គួរពិចារណាពីឱកាសដើម្បីលើកទឹកចិត្តបុគ្គលិករបស់អ្នកឱ្យចាក់ថ្នាំបង្ការ ឬធ្វើឱ្យកាន់តែមានភាពងាយស្រួលក្នុងការទទួលថ្នាំបង្ការនេះ។ នេះអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការផ្តល់រង្វាន់ ដូចជាការឈប់សម្រាកដោយផ្តល់ប្រាក់ពលកម្មបន្ថែម ឬការទូទាត់ប្រាក់រង្វាន់ជាសាច់ប្រាក់ និង/ឬគោលការណ៍ដែលមានភាពច្នៃប្រឌិតជាងមុនសម្រាប់បុគ្គលិកដែល បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។

គាំទ្រការលាងសម្អាតដៃ

- ដាក់ស្ថានីយលាងសម្អាតដៃ ឬទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃនៅតាមច្រកចូល និងខាងក្រៅបន្ទប់ទឹកដែលប្រើរួមគ្នា ដោយមានដាក់ផ្លាកសញ្ញាដែលជម្រុញឱ្យមានការប្រើប្រាស់។ ត្រូវប្រាកដថាទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃ ត្រូវរក្សាឱ្យផុតពីដៃរបស់កុមារ។ គ្រប់គ្រងពិនិត្យកុមារដែលមានអាយុក្រោម 6 ឆ្នាំនៅពេលពួកគេប្រើទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃ ដើម្បីការពារការលេបជាតិអាណូនីម ឬប៉ះពាល់ទៅដល់ភ្នែករបស់ពួកគេ។
- ជម្រុញឱ្យមានការលាងដៃញឹកញាប់ក្នុងចំណោមកុមារ និងបុគ្គលិក។
- សូមមើលការណែនាំ លាងដៃរបស់អ្នកនៅពេលណា និងដោយរបៀបណា របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

ការទំនាក់ទំនង៖

- បិទ ផ្ទះសញ្ញា ដូច្នោះត្រូវដែលកំពុងចូលខាងក្នុងអគាររបស់អ្នក បានដឹងអំពីគោលការណ៍ រួមទាំងតម្រូវការសម្រាប់ភ្ញៀវ បុគ្គលិក និងកុមារអាយុលើ 24 ខែទាំងអស់ ត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ។
- ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពទៅលើសៀវភៅណែនាំគោលរបស់អ្នក និងចែករំលែកគោលការណ៍ថ្មីនានាទៅដល់ឪពុកម្តាយ។
- ប្រើវេទិកាតាមអ៊ិនធឺណែតរបស់អ្នក ដើម្បីទំនាក់ទំនងគោលការណ៍សុវត្ថិភាពនៃជំងឺ COVID-19 របស់អ្នកទៅដល់សាធារណជនទាំងអស់។

ការដោះស្រាយភាពតានតឹង

នៅពេលដែលពិភពលោកបន្តប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 មនុស្សជាច្រើនកំពុងប្រឈមនឹងឧបសគ្គដែលអាចមានភាពតានតឹងសម្រាប់ទាំងមនុស្សពេញវ័យ និងកុមារតូច។ ពួកយើងភាគច្រើន និងក្រុមគ្រួសារជាច្រើនដែលពួកយើងបម្រើការជូន ប្រហែលជាអាចមានអារម្មណ៍កាន់តែព្រួយបារម្ភ ពិបាកក្នុងអារម្មណ៍ និងភ័យខ្លាចចំពោះសុខភាពរបស់យើងផ្ទាល់ និងសុខភាពរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់យើង។ វាជារឿងធម្មតាទៅដែលមានអារម្មណ៍ថា មានការគប់ប្រមល់ ការរសាប់រសល់ ការសោកសៅ និងការព្រួយបារម្ភក្នុងអំឡុងពេលមានការផ្ទុះរាតត្បាតនៃជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើអ្នក ឬក្រុមគ្រួសារដែលអ្នកផ្តល់សេវាកម្មជូន ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ មានការលំបាកក្នុងការប្រឈមជាមួយនឹងជំងឺ COVID-19 ជំនួយការដែលមានបម្រើការជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ អាចរកបានតាមរយៈខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយបន្ទាន់លេខ 1-800-854-7771 របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពរដ្ឋវិចិត្តនៃខោនធី Los Angeles។ ជំនួយការក៏អាចរកបានតាមរយៈការផ្ញើសារជាអក្សរ "LA" ទៅកាន់លេខ 741741 ឬដោយគ្រាន់តែទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសាររបស់បុគ្គលដែលត្រូវការជំនួយគាំទ្រ។ គេហទំព័រ <http://dmh.lacounty.gov/resources> មានរួមបញ្ចូលគន្លឹះដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងបង្កើនសុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍របស់អ្នក។

ខាងក្រោមជាធនធាន និងការណែនាំមួយចំនួន ដើម្បីជួយដោះស្រាយភាពតានតឹង៖

- សៀវភៅវិធីសាស្ត្រស្តីពី ការដោះស្រាយភាពតានតឹងក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺ COVID-19 របស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ផ្តល់នូវការណែនាំអំពីរបៀបកត់សម្គាល់ភាពតានតឹងចំពោះកុមារ និងបង្ហាញអំពីគន្លឹះនិងវិធីសាស្ត្រក្នុងការកាត់បន្ថយភាពតានតឹងសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ។

## ការណែនាំសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE)

- លើកកម្ពស់អាហារូបត្ថម្ភ ការគេង និងទម្លាប់សកម្មភាពហាត់ប្រាណដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ និងការថែរក្សាខ្លួនឯង។
- ពិភាក្សា និងចែករំលែកវិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយភាពតានតឹងជាមួយមិត្តរួមការងារ និងក្រុមគ្រួសារ។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យបុគ្គលិក និងកុមារនិយាយជាមួយមនុស្សដែលពួកគេអាចទុកចិត្តបាន អំពីក្តីកង្វល់និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។
- ប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយបើកចំហ និងជាញឹកញាប់ជាមួយបុគ្គលិក កុមារ និងក្រុមគ្រួសារ អំពីសេវាកម្មគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលអាចរកបាននៅក្នុងសហគមន៍ ដោយរួមមានទាំងថា តើការពិគ្រោះយោបល់ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តមានផ្តល់ជូនក្នុងកម្មវិធីដែរឬទេ។
- ចូរពិចារណាបិទប្រកាសផ្លាកសញ្ញាសម្រាប់ [CalHOPE](#) និងបណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយបន្ទាន់ថ្នាក់ជាតិ៖ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-985-5990 ឬផ្ញើសារជាអក្សរ "TalkWithUs" ទៅកាន់លេខ 66746។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យបុគ្គលិកទូរស័ព្ទទៅកាន់ ខ្សែទូរស័ព្ទទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាតថ្នាក់ជាតិ តាមរយៈលេខ 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញមានលេខ 1-888-628-9454 ឬ [ការជជែកអំពីវិបត្តិជីវិត](#) ប្រសិនបើពួកគេ [មានអារម្មណ៍លើសលប់](#) ដូចជាទុក្ខព្រួយ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬការរលាប់រលង។ ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ថាពួកគេចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ។

