



# ការបង្ការជំងឺ COVID-19 នៅតាមសាលារៀន TK-12 ព័ត៌មានសម្រាប់សិស្ស ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល

បឋមសិក្សា អនុវិទ្យាល័យ និងវិទ្យាល័យអាចបើកដំណើរការឡើងវិញនៅក្នុងខោនធី Los Angeles ដោយអនុវត្តតាមពិធីសារបើកដំណើរការឡើងវិញសម្រាប់សាលារៀន K-12។ ពិធីសារនេះរៀបរាប់នូវច្បាប់ និងសេចក្តីណែនាំមួយចំនួនសម្រាប់សាលារៀនដើម្បីអនុវត្តដែលនឹងរៀបចំការការពារជាច្រើនស្រទាប់ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 និងដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានការត្រឡប់ទៅសាលារៀនពេញលេញវិញនិងដោយផ្ទាល់ ហើយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

សាលារៀនទាំងឡាយបានសហការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles ដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសដែលលើកកម្ពស់សុវត្ថិភាព បន្ថែមពីលើនេះទៀត [សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល](#) ដែលចេញដោយរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ានៅថ្ងៃទី 11 ខែសីហា ឆ្នាំ 2021 តម្រូវឱ្យបុគ្គលិកសាលារៀនទាំងអស់បង្ហាញភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬធ្វើតេស្តរកមេរោគយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាលអាចត្រៀមខ្លួនកូនរបស់ពួកគេឱ្យទៅសាលារៀន តាមរយៈការយល់ដឹងអំពីច្បាប់ និងសេចក្តីណែនាំមួយចំនួនអំពីសុវត្ថិភាពនៃជំងឺ COVID-19។ ចូរពន្យល់ដល់កូនរបស់អ្នកនូវអ្វីដែលពួកគេអាចរំពឹង នៅពេលពួកគេត្រឡប់ទៅសាលារៀនវិញ។ អនុវត្តបែបនេះនឹងជួយធានាបាននូវស្ថាសិក្សាដែលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងជោគជ័យ។

### ដើម្បីសុវត្ថិភាពមនុស្សគ្រប់គ្នា សាលារៀននឹងតម្រូវឱ្យមាន៖

**មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការនោះទេ។**

- នេះរួមបញ្ចូលទាំងនៅក្នុងអគារសាលារៀន រថយន្តដឹកជញ្ជូនសាធារណៈនិងរថយន្តសាលារៀន (ឧទាហរណ៍ ឡានក្រុងសាលារៀន និងរថយន្តតូច) និងក្នុងអំឡុងពេលថ្នាក់កិច្ចដែលធ្វើឡើងនៅខាងក្នុងអគារផងដែរ។
- សិស្សទាំងអស់ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យដោះម៉ាស់របស់គេចេញ ខណៈពេលដែល៖
  - បរិភោគអាហារ ភេសជ្ជៈ ដូតទឹក ហែលទឹក ឬកេងថ្ងៃ។
- **មនុស្សដែលមិនគួរពាក់ម៉ាស់។** កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ (24 ខែ) មិនគួរពាក់ម៉ាស់ទេ។ មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយ ឬបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬពិការភាពជាក់លាក់មួយចំនួន មិនគួរពាក់ម៉ាស់ឡើយ ប្រសិនបើមានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ។ ការលើកលែងនៃការពាក់ម៉ាស់នៅសាលារៀនដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬពិការភាព ឬបញ្ហាសោតវិញ្ញាណចុះខ្សោយ (ការស្លាប់) ត្រូវតែធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ ឬអ្នកជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងទៀតដែលអនុវត្តក្រោមអាជ្ញាប័ណ្ណរបស់គ្រូពេទ្យ។ ករណីលើកលែងនៃការពាក់ម៉ាស់ ដែលបញ្ជាក់ដោយខ្លួនឯង និងបញ្ជាក់ដោយឪពុកម្តាយនឹងមិនត្រូវទទួលយកទេ។ អ្នកដែលមានការលើកលែងនៃការពាក់ម៉ាស់ដោយសារកត្តាវេជ្ជសាស្ត្រ ត្រូវតែពាក់របាំងមុខដែលមានក្រណាត់ នៅតែមខាងក្រោមដែលបិទទិតាំងក ប្រសិនបើស្ថានភាពរបស់អាចធ្វើទៅបាន។
- ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការពាក់ម៉ាស់ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks)។

### សិស្សមិនគួរមកសាលារៀនទេ ប្រសិនបើពួកគេឈឺ

**ឬស្ថិតនៅក្រោមបទបញ្ជាការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកឬការដាក់ឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក។**

- កុមារដែលមានគ្រុនក្តៅ ឬបង្ហាញសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃការឈឺមិនត្រូវបញ្ជូនទៅសាលារៀនទេ។ ចំពោះរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 សូមមើល [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)។
- សិស្សអាចនឹងត្រូវបានត្រួតពិនិត្យរករោគសញ្ញា ហើយអាចរស់កម្តៅនៅពេលពួកគេមកដល់សាលារៀន។ ពួកគេនឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលសាលារៀនទេ ប្រសិនបើពួកគេមានសញ្ញាថាមានជំងឺ។ ប្រសិនបើសិស្សចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ពេលក្រោយមកទៀតក្នុងថ្ងៃដែលពួកគេនឹងត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ ហើយអាចត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះវិញតែម្តង។
- រៀបចំផែនការជាមុន។ មានរៀបចំផែនការបន្ទាន់សម្រាប់ថែទាំកុមារទុកជាមុន ដូច្នោះប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកឈឺ ពួកគេអាចស្នាក់នៅផ្ទះដោយសុវត្ថិភាព និងមិនត្រូវមកសាលារៀននោះទេ។

**សាលារៀនអាចនឹងជ្រើសរើសឱ្យមានតម្រូវការជំហានសុវត្ថិភាពបន្ថែមផ្សេងទៀត។**

ជំហានសុវត្ថិភាពដូចខាងក្រោម គឺដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ដោយអនុញ្ញាតឱ្យមានការរក្សាកម្លាំងកាយ ការកាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំមនុស្សច្រើនកុះករ និងការបង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូល។ មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវតែអនុវត្តតាមវិធានការណ៍ដែលកំណត់ដោយសាលារៀន។ ត្រូវប្រាកដថាបានសាកសួរសាលារៀនរបស់កូនអ្នក ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជំហានសុវត្ថិភាពដែលសាលារៀនបានរៀបចំឡើង។

**សាលារៀនអាចជ្រើសរើសឱ្យមាន៖**

- ការកែសម្រួល ឬបណ្តាក់កាលវិភាគគ្នា ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំមនុស្សច្រើនកុះករនៅតាមប្រកួតប្រជែងដើរជើង។
- ការចាត់តាំងក្រុមសម្រាប់សិស្សនិងគ្រូដែលនឹងនៅជាមួយគ្នាសម្រាប់សកម្មភាពភាគច្រើនពេញមួយថ្ងៃ។
- ការបើកបង្អួចនិងទ្វារនៅក្នុងថ្នាក់រៀន ដើម្បីបង្កើនខ្យល់បក់ និងមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។
- ការធ្វើតេស្តតាមដានជំងឺ COVID-19 តាមពេលកំណត់ទៀងទាត់ ចំពោះសិស្សដែលមិនមានរោគសញ្ញា (“ត្រួតពិនិត្យ”)។ ឬសាលារៀនអាចរៀបចំការធ្វើតេស្តសម្រាប់តែសិស្សដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬជាអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងមនុស្សណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19។
- ថ្នាក់រៀន និងការទទួលបានអាហារនៅខាងក្រៅអគារ ជាពិសេសសម្រាប់សកម្មភាពណាដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងជំងឺ COVID-19។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការអប់រំកាយ (កីឡា) តន្ត្រី ល្ខោន របាំនិងថ្នាក់រៀនចម្រៀងផងដែរ។ សកម្មភាពលេងតន្ត្រីដែលទាមទារការដោះម៉ាស់ចេញ (ដូចជាការលេងឧបករណ៍ខ្យល់) អាចត្រូវធ្វើឡើងជាសកម្មភាពក្នុងក្រុម ដែលនៅខាងក្រៅអគារតែប៉ុណ្ណោះ។
- ការសម្តែង ការប្រកួតកីឡា និងការលេងនៅខាងក្រៅអគារ។  
សាលារៀនត្រូវតែអនុវត្តតាម [គំរូអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ធំៗ](#)។

**កុមារអាចចាត់វិធានការណ៍សុវត្ថិភាពបន្ថែមទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់ពួកគេនៅក្នុងសាលារៀន។**

បន្ថែមពីលើការអនុវត្តតាមច្បាប់សុវត្ថិភាពនៅសាលារៀនរបស់ពួកគេ មានកិច្ចការផ្សេងទៀតដែលកូនរបស់អ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់ពួកគេ នៅពេលនៅសាលារៀន។

- **ទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការ** ប្រសិនបើពួកគេមានអាយុ 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។
  - ការទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីល្អបំផុត ដើម្បីការពារកូនរបស់អ្នកប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។ ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 មានសុវត្ថិភាព ប្រសិទ្ធភាព និងឥតគិតថ្លៃសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប។ ចូរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នក អំពីការព្រួយបារម្ភណាមួយដែលមាន។
- **ពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីធ្លៅដែលនៅខាងក្រៅអគារ ដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។**
  - នេះរួមបញ្ចូលទាំងខណៈពេលដែលឈរតម្រង់រង់ចាំដើម្បីចូល ចាកចេញ ឬនៅពេលដែលមិនញ្ញាំអាហារឬភេសជ្ជៈ ក្នុងពេលចេញលេងឬពេលឈប់សម្រាកទទួលបានអាហារ។
- **ទទួលបានការការពារដ៏ខ្ពស់បំផុតពីការពាក់ម៉ាស់របស់ពួកគេ។**
  - ម៉ាស់ដែលការពារបានល្អបំផុតគឺជាម៉ាស់ដែលកូនរបស់អ្នកអាចពាក់វា [គ្របលើច្រមុះនិងមាត់របស់ពួកគេ](#)បានគ្រប់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ដោយមានភាពងាយស្រួល។ ម៉ាស់ត្រូវតែគ្របជិតច្រមុះនិងចង្ការបស់ពួកគេ ដោយគ្មានចន្លោះប្រហោងធំៗនៅផ្នែកសងខាងនៃផ្ទៃមុខរបស់គេឡើយ។ ម៉ាស់នេះត្រូវតែផលិតឡើងដោយមានយ៉ាងហោចណាស់ពីរស្រទាប់ ដែលជាប្រភេទសាច់ក្រណាត់ក្បាញតឹងរឹង និងអាចមានខ្យល់ចេញចូលបាន។
  - មានម៉ាស់ប្រភេទខ្លះ ដែលអាចផ្តល់នូវការការពារខ្ពស់ជាងមុន។ ស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈគេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks)។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នថា នៅពេលកម្រិតនៃការការពាររបស់ម៉ាស់កើនឡើង វាកាន់តែពិបាកសម្រាប់ឱ្យកូនរបស់អ្នកពាក់ម៉ាស់នោះពេញមួយថ្ងៃដោយងាយស្រួល។
  - វាជាការប្រសើរណាស់ ដែលត្រូវឱ្យកូនរបស់អ្នកធ្វើការសាកល្បងពាក់ម៉ាស់ពេលនៅផ្ទះ ដើម្បីប្រាកដថាពួកគេអាចដកដង្ហើមបានងាយស្រួល។

# ការបង្ការជំងឺ COVID-19នៅតាមសាលារៀន TK-12

ហើយនឹងអាចពាក់ម៉ាស់នោះពេញមួយថ្ងៃសិក្សាតែម្តង។  
ចូរឱ្យពួកគេពាក់ម៉ាស់យ៉ាងហោចណាស់ពីរទៅបីម៉ោងម្តង ពេលនៅក្នុងផ្ទះ។

- បញ្ជូនកូនរបស់អ្នកទៅសាលារៀនដោយមានដាក់ម៉ាស់បន្ថែម ដូច្នោះពួកគេអាចផ្លាស់ប្តូរម៉ាស់របស់ពួកគេ ប្រសិនបើវាប្រឡាក់ខ្លាំង ឬសើម។

## • រក្សាកម្លាតរបស់ពួកគេពីអ្នកដទៃ។

- និយាយប្រាប់កូនរបស់អ្នកអំពីការជៀសវាងទីតាំងដែលមានសិស្សច្រើនកុះករ។ ពួកគេគួរតែព្យាយាមនៅយ៉ាងហោចណាស់ប្រវែងបោះដៃអស់ 2 ដងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ (ប្រហែល 6 ហ្វីត) នៅខាងក្រៅថ្នាក់រៀន នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបានពេល។
- គ្រប់ពេលវេលាដែលពួកគេនៅជិតអ្នកដទៃ ហើយពេលដែលដោះម៉ាស់ចេញ (ដូចជា នៅពេលញ៉ាំអាហារ) ពួកគេគួរតែរក្សាកម្លាតរបស់ពួកគេ។

## • ត្រូវអនុវត្តអនាម័យដៃឱ្យបានស្អាត។

- ពួកគេគួរលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃ ដោយមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ឱ្យបានញឹកញាប់។ កុមារតូចៗគួរតែប្រើតែទឹកអនាម័យលាងដៃសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុលនៅពេលមានការត្រួតពិនិត្យពីមនុស្សពេញវ័យតែប៉ុណ្ណោះ។ នេះគឺដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាពួកគេមិនញ៉ាំអ្វីមួយ ឬដាក់ដៃចូលក្នុងមាត់របស់ពួកគេមុនពេលវាស្អាត។
- រំលឹកពួកគេឱ្យចៀសវាងញ៉ាំអាហារ និងប៉ះពាល់មុខរបស់ពួកគេដោយដៃមិនស្អាត។

**សម្រាប់គន្លឹះបន្ថែម សូមមើល [ការរក្សាសុវត្ថិភាព និងការការពារការរីករាលដាលសម្រាប់ឪពុកម្តាយដែលមានកូនអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំ](#)**

**សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីវិធានការបន្ថយហានិភ័យសម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ដោយរួមទាំងស្ថានភាពណាមួយដែលមានភាពប្រថុយប្រថាន ជាងនេះ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ <http://ph.lacounty.gov/reducerrisk>។**

## **ការទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។**

ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺគិតគិតថ្លៃ និងមានសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ឡើយ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការអាចរកបានគ្រប់ទីកន្លែងនៅទូទាំងខោនធី LA ដោយមិនចាំបាច់ធ្វើការណាត់ជួបទេ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការនៅតាមផ្ទះក៏អាចផ្តល់ជូនផងដែរសម្រាប់មនុស្សដែលមិនអាចធ្វើដំណើរចេញពីផ្ទះបាន។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ **VaccinateLACounty.com** ហើយចុចលើ "**វិធីទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការ**" ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងដែលនៅជិតអ្នក ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់

**មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មាននៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់សុខភាពសាធារណៈ។**

តាមលេខ **822-540-0472** រឺតាម មេឌីការេរីអោលីវែ លា រឺម៉ោង 8:00 រឺតមករម៉ោង 8:20 រឺម៉ោង ១១

