មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles
ការណែនាំសម្រាប់ការធ្វើប្រតិបត្តិការផ្តល់អាហារសប្បុរស

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ៖

10/31/20៖ និយមន័យនៃការនៅជិតគ្នាត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅជាការនៅក្នុងរយៈចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកឆ្លងជំងឺក្នុងរយៈពេលសរុប 15 នាទីក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។
ណែនាំអ្នកដែលមានរោគសញ្ញាឱ្យទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដើម្បីពិភាក្សាពីការធ្វើតេស្ត និងដាក់អោយនៅដោយឡែក។

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (Public Health) កំពុងស្នើសុំជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីពន្យឺតការរីករាលដាលរបស់មេរោគកូរ៉ូណាណូវ៉ែល (ថ្មី) នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។ ការណែនាំខាងក្រោមអាចជួយធ្វើឲ្យប្រាកដថាបុគ្គលិក និងអតិថិជនបន្តមានសុខភាពល្អ។

អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងនិយោជិកដែលឈឺ

- បុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលឈឺត្រូវបានណែនាំឲ្យសម្រាកនៅផ្ទះ និងមិនត្រូវត្រឡប់មកធ្វើការវិញឡើយរហូតដល់រយៈពេលយ៉ាងតិចបំផុត 10 ថ្ងៃចាប់តាំងពីពេលចេញរោគសញ្ញាដំបូង និង 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីអការៈគ្រុនក្តៅបានបាត់ទៅវិញដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅ និងមានការធូរស្បើយសម្រាប់រោគសញ្ញានានា (ឧ. ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី)។ បុគ្គលិកដែលមើលទៅដូចជាឈឺនៅពេលមកដល់កន្លែងធ្វើការ ឬធ្លាក់ខ្លួនឈឺក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការគួរត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះវិញភ្លាមៗ។ បុគ្គលិកដែលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនចេញរោគសញ្ញា ត្រូវតែស្ថិតនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្ត។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ ph.lacounty.gov/covidisolation
- នរណាម្នាក់ដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលិកឈឺ គួរស្ថិតនៅដាច់ពីគេរយៈពេល 14 ថ្ងៃគិតចាប់ពីថ្ងៃចុងក្រោយដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលអាចចម្លងមេរោគ។ អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរាប់បញ្ចូលបុគ្គលទាំងឡាយដែលស្ថិតក្នុងគំលាត 6 ហ្វីតពីមនុស្សឈឺរយៈពេលសរុប 15 នាទីឬលើសពីនេះក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។ លើសពីនេះ
  ការនៅជិតគ្នាគឺរាប់បញ្ចូលទាំងបុគ្គលទាំងឡាយដែលបានប៉ះពាល់ដោយមិនបានការពារជាមួយសារធាតុរាវនៃរាងកាយ និង/ឬសារធាតុបញ្ចេញរបស់អ្នកដែលកើតជំងឺ ឧទាហរណ៍ត្រូវបានក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់ ការប្រើគ្រឿងបរិភោគអាហាររួមគ្នា ឬទឹកមាត់ ឬផ្តល់ការថែទាំដោយមិនបានពាក់ឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ ចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅដាច់ពីគេ។ បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានចាត់ទុកថាអាចចម្លងមេរោគចាប់ពី 2 ថ្ងៃមុនពេលពួកគេបានចេញរោគសញ្ញាជាលើកដំបូងរហូតដល់ពេលដែលពួកគេលែងត្រូវបានតម្រូវឲ្យដាក់នៅដាច់ដោយឡែក។
  បុគ្គលដែលមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែគ្មានរោគសញ្ញាត្រូវបានចាត់ទុកថាអាចចម្លងមេរោគចាប់ពី 2 ថ្ងៃមុនការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេរហូតដល់ 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលទៅកាន់ ph.lacounty.gov/covidquarantine។

អតិថិជនដែលបង្ហាញអការៈឈឺ

- ណែនាំឲ្យអតិថិជនដែលឈឺស្ថិតនៅផ្ទះ និងទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដើម្បីពិភាក្សាពីការធ្វើតេស្ត និងដាក់អោយនៅដោយឡែក។ សម្រាប់ពត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ Ph.lacounty.gov/covidcare ។ ណែនាំឲ្យពួកគេទៅ និងស្នើឲ្យមិត្តភក្តិ ឬអ្នកជិតខាងមកយកគ្រឿងទេសរបស់ពួកគេ។ ពួកគេក៏អាច **ស្វែងរកធនធានដូចជាម្ហូបអាហារ ថ្នាំ និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ចាំបាច់ផ្សេងៗទៀតដោយ** ទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 ឬចូលទៅកាន់ គេហទំព័រ 211LA website ឬ គេហទំព័រធនធានសុខភាពសាធារណៈ(Public Health resource page) (មើលជម្រើសនៅក្នុងផ្នែក “អ្នកជួយ (helpers)”)។
- ដាក់ស្លាកនៅកន្លែងដែលអាចមើលឃើញ ដោយស្នើឲ្យអតិថិជនស្ថិតនៅផ្ទះ បើសិនជាពួកគេឈឺ ទោះបីជាមានជំងឺស្រាលក៏ដោយ

http://publichealth.lacounty.gov/acd/docs/StayHomeWhenSickCOVIDPoster.pdf

- ផ្តល់កន្សែង ឬក្រណាត់ជូតមាត់បន្ថែមឲ្យអតិថិជនប្រើ នៅពេលពួកគេក្អក ឬកណ្តាស់។
- ធ្វើឲ្យប្រាកដថាបន្ទប់ទឹកមានស្តុកសាប៊ូ កន្សែងប្រើប្រាស់ម្តង/ម៉ាស៊ីនសម្ងួតដៃ និងធុងសម្រាមដែលមិនមានការប៉ះគ្រប់គ្រាន់។
- ណែនាំឲ្យផ្តល់ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% សម្រាប់អតិថិជន។
- ណែនាំឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងនិយោជិកដែលរៀបចំ និងបម្រើអាហាររក្សាគំលាត 6 ហ្វីតរវាងពួកគេ និងអតិថិជនដែលមើលទៅដូចជាឈឺឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។

ការណែនាំអំពីការលាងដៃ

- លាងសម្អាតបាតដៃ និងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅអ៊ុនៗរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទីមុនពេល៖
  - ញ៉ាំ ឬផឹក
  - រៀបចំអាហារ
  - ពាក់ស្រោមដៃ
  - បន្ទាប់ពីធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដែលធ្វើឲ្យដៃកខ្វក់
- ដាក់ស្លាកសញ្ញាលាងដៃ ជាការរំលឹកដែលអាចមើលឃើញ។
- សូមណែនាំឲ្យប្រើស្រោមដៃបានសមស្របជាឧបករណ៍បន្ថែម ប៉ុន្តែវាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថាស្រោមដៃមិនជំនួសតម្រូវការលាងដៃ និងការអនុវត្តអនាម័យដៃល្អឡើយ។

ការទទួលយកចំណីអាហារបរិច្ចាគ

- មកពីបុគ្គល និងគ្រួសារឯកជន
  - ទទួលយកតែផលិតផលអាហារដែលមិនបានចម្អិន បានវេចខ្ចប់ជាមុនពីបុគ្គល និងគ្រួសារឯកជន (ដូចជាអាហារកំប៉ុង ធញ្ញជាតិ(cereals)ក្នុងប្រអប់ ។ល។) ប៉ុណ្ណោះ។
- មកពីកន្លែងចំណីអាហារ
  - អ្នកអាចទទួលផលិតផលទាំងមូល ចំណីអាហារដែលបានរៀបចំ ចំណីអាហារដែលបានវេចខ្ចប់ជាមុន និងចំណីអាហារដែលបានវេចខ្ចប់ជាមុនដែលផុតកំណត់ (លើកលែងម្សៅទឹកដោះគោ និងចំណីអាហារទារកដែលផុតកំណត់) ពីកន្លែងចំណីអាហារដែលបានអនុញ្ញាត ដូចជាភោជនីយដ្ឋាន សណ្ឋាគារ ឈ្មួញលក់គ្រឿងទេស កន្លែងកែច្នៃចំណីអាហារ អ្នកចែកចាយចំណីអាហារ និងអ្នកលក់អាហារ។
  - ចំណីអាហារបរិច្ចាគដែលត្រូវការការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាព ត្រូវតែមានសីតុណ្ហភាព 41˚F ឬទាបជាងនេះសម្រាប់អាហារត្រជាក់ ឬ 135˚F ឬខ្ពស់ជាងនេះសម្រាប់អាហារក្តៅ មុននឹងដឹកជញ្ជូន។
    - ស្នើឲ្យម្ចាស់អំណោយផ្តល់សីតុណ្ហភាពចំណីអាហារ និងពេលវេលាវាស់សីតុណ្ហភាពមុននឹងពេលដឹកជញ្ជូនទៅភ្នាក់ងារ។
    - បន្ទាប់ពីទទួលបានចំណីអាហារ មនុស្សទទួលបន្ទុកនៅភ្នាក់ងារទទួល គួរពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពចំណីអាហារ និងកត់ត្រាពេលវេលាដែលបានទទួលចំណីអាហារនោះ។
    - បើសិនជាម្ចាស់អំណោយ ឬអង្គភាពសង្គ្រោះចំណីអាហារដឹកជញ្ជូនអាហារបរិច្ចាគតាមរយៈមធ្យោបាយដែលបានធ្វើឲ្យត្រជាក់ អាហារគួរតែរក្សាឲ្យមានសីតុណ្ហភាពក្រោម 41˚F ខណៈពេលដឹកជញ្ជូនទៅភ្នាក់ងារ។
    - បើសិនជាម្ចាស់អំណោយ ឬអង្គភាពសង្គ្រោះចំណីអាហារមិនបានដឹកជញ្ជូនតាមរយៈមធ្យោបាយដែលបានធ្វើឲ្យត្រជាក់ទេ អាហារគួរតែដាក់ស្លាក "ដំណើរការភ្លាមៗ" (Process Immediately) និងមិនត្រូវស្ថិតនៅក្រៅការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពរយៈពេលយូរជាង 2 ម៉ោងឡើយ។

- កុំទទួលយកម្សៅទឹកដោះគោ និងចំណីអាហារទារកដែលផុតកំណត់។

សេវាកម្មចំណីអាហារ/ការជ្រើសរើសចំណីអាហារ

- បើសិនជាភ្នាក់ងាររបស់អ្នកគឺជាម៉ូដែលជម្រើសអតិថិជន ចូរពិចារណាផ្លាស់ប្តូរទៅម៉ូដែលវេចខ្ចប់ក្នុងថង់ជាមុន។ ថង់អាចចែកបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយមានមនុស្សតិចដែលប៉ះពាល់ចំណីអាហារ។
- បើសិនជាភ្នាក់ងាររបស់អ្នកសម្រេចចិត្តបន្តកន្លែងដាក់ចំណីអាហារម៉ូដែលជម្រើសអតិថិជន នោះចូរទាមទារឲ្យអតិថិជនរបស់អ្នកលាងដៃ និងពាក់ស្រោមដៃមុននឹងជ្រើសរើសផលិតផលចំណីអាហាររបស់ពួកគេ។
- បន្ថែមម៉ោង ឬបើកមួយថ្ងៃថែមទៀត ដើម្បីឲ្យអតិថិជនអាចអនុវត្តការរក្សាគំលាតសង្គម (social distancing) នៅក្នុងទីផ្លា ឬនៅក្នុងជួរ។
- ដាក់កម្រិតចំនួនមនុស្សនៅក្នុងទីផ្លាចំណីអាហារ។ បើសិនជាកន្លែងដាក់ចំណីអាហាររបស់អ្នកធ្វើឡើងនៅក្នុងអគារ ចូរពិចារណាផ្លាស់ប្តូរការចែកនៅខាងក្រៅអាស្រ័យលើល័ក្ខខ័ណ្ឌអាកាសធាតុ។
- ផ្តល់ក្រណាត់បាំងមុខសម្រាប់បុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ និងធ្វើឲ្យប្រាកដថាពួកគេពាក់ក្រណាត់បាំងមុខគ្រប់ពេលវេលា នៅពេលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគ្នា ឬជាមួយអតិថិជន។
- នៅពេលអាចធ្វើបាន ចូរមានអ្នកបម្រើពាក់ស្រោមដៃបម្រើម្ហូបអាហារជូននៅប៊ូហ្វេ(Buffets)។
- ផ្តល់ទឹកអនាម័យ/ក្រណាត់ជូតដៃដល់អតិថិជន នៅពេលចូលក្នុងជួរចាប់ម្ហូប។
- ជូតអ្វីដែលកំពប់នៅលើផ្ទៃជាប្រចាំ។
- ប្តូរប្រដាប់ប្រដាបម្រើម្ហូបឲ្យបានញឹកញាប់។

ការសម្អាតជាទូទៅ

- មានអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឬបុគ្គលិកទទួលបន្ទុកការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើតុ ផ្ទៃតុ រទេះ ដៃទ្វារ ប៊ិចទូរសព្ទ ទីកន្លែងកុំព្យូទ័រ និងផ្ទៃដែល "ប៉ះពាល់ច្រើន" ផ្សេងៗទៀតជាប្រចាំពេញមួយថ្ងៃ។
- ប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលបានចុះបញ្ជិការជាមួយភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (Environmental Protection Agency; EPA) ដើម្បីសម្អាត (កម្ចាត់មេរោគ) និងសម្លាប់មេរោគ (សម្លាប់មេរោគ)។ ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាករបស់ផលិតផលសម្អាត និងផលិតផលសម្លាប់មេរោគជានិច្ច។

សារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលមានប្រសិទ្ធភាព

- ដើម្បីធ្វើសូលុយស្យុងធ្វើឲ្យស (Bleach) ចូរលាយ Bleach 4ស្លាបព្រាកាហ្វេក្នុងទឹក 1 ក្វាត (4 ពែង)។ សម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ច្រើន ចូរដាក់ Bleach 1/3 ពែងក្នុងទឹក 1 ហ្គាឡុង (16 ពែង)។ ប្រើសូលុយស្យុងក្នុងរយៈពេល 20 នាទី។
- សារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលបានអនុញ្ញាតដោយ EPA ផ្សេងៗទៀតអាចត្រូវប្រើ បើសិនជាវាមានប្រសិទ្ធភាពលើមេរោគកូរ៉ូណា។ អ្នកប្រើប្រាស់អាចទាក់ទងលេខ “1-800” នៅលើស្លាកផលិតផលដើម្បីដឹងពីប្រសិទ្ធភាពរបស់វាលើជំងឺ “COVID-19”។

ការចាត់ចែងសារធាតុសម្លាប់មេរោគ របស់របរ និងកាកសំណល់ឲ្យបានសមស្រប

- ប្រើសារធាតុគីមីនៅក្នុងកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលល្អ
- ចៀសវាងការលាយសារធាតុគីមីដែលមិនត្រូវគ្នា (អានស្លាក)
- ការពារកុំឲ្យសារធាតុគីមីប៉ះពាល់ម្ហូបអាហារក្នុងអំឡុងពេលសម្អាត
- គ្រប់គ្រងកាកសំណល់ដោយសុវត្ថិភាព និងបោះចោលក្នុងធុងសម្រាមដែលមានសុវត្ថិភាព

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងសេវាកម្មប្រឹក្សាយោបល់តាមរយៈលេខ (888) 700-9995។
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺ COVID-19 សូមចូលទៅកាន់ http://publichealth.lacounty.gov។