

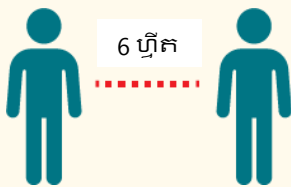
សហគមន៍ខ្មែរ

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹងឥឡូវនេះអំពីជំងឺ COVID-19

ខោនធី Los Angeles កំពុងបើកដំណើរការឡើងវិញជាដំណាក់កាលៗ ដោយសុវត្ថិភាព។ នៅពេលដែលអាជីវកម្មបើកដំណើរការឡើងវិញកាន់តែច្រើនឡើងៗ មានចំណុចសំខាន់ៗដែលអ្នកគួរតែបន្តធ្វើ៖



ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ



អនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ



លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់



ដាក់ខ្លួនឯងឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលឈឺ និងការនៅដាច់ពីគេ (ចត្តាឡីស័ក) នៅពេលត្រូវបានប៉ះពាល់

តើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីការទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 9-1-1 ក្នុងករណីបន្ទាន់មែនឬទេ?



បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ និងការទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 9-1-1 គឺមានសុវត្ថិភាព បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់នៅមន្ទីរពេទ្យកំពុងចាត់វិធានការណ៍បន្ថែមដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានសុវត្ថិភាព។

តើអ្វីដែលអ្នកកំពុងឮពីមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ធ្វើឲ្យអ្នកមានការភាន់ច្រឡំមែនទេ?



សូមចងចាំថា មិនមានឱសថសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ទេ

ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីឱសថរក្សាជាតិ ឬថ្នាំដែលមិនមានវេជ្ជបញ្ជាណាមួយដែលអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់។ ទទួលយកព័ត៌មានរបស់អ្នកពីកន្លែងដែលអាចទុកចិត្តបានហើយដៀសវាងការឆបោក (<https://tinyurl.com/ScamCam>)។

តើអ្នកមានកូនដែរឬទេ?



រក្សាការណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាពកូនរបស់អ្នកឱ្យបានល្អ ហើយចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យកូនរបស់អ្នកសម្រាប់ការពារជំងឺផ្សេងទៀត។

ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកកំពុងចាត់វិធានការណ៍បន្ថែមដើម្បីធានាថាអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព។

យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយ មានសេវាកម្មបកប្រែផ្ទាល់មាត់



ការទាមទារសំណងភាពអត់ការងារ

- សម្រាប់ជំនួយក្នុងការដាក់ពាក្យអំពីការទាមទារសំណងភាពអត់ការងារធ្វើ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកអភិវឌ្ឍន៍ការងារ៖ 1-800-300-5616 (ភាសាអង់គ្លេសដោយមានការបកប្រែភាសាខ្មែរ) ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់សហគមន៍ខ្មែរ (<https://ucclb.org>)៖ 562-999-1755 (មានជំនួយភាសាខ្មែរ)

ជំនួយផ្នែកសុខភាពអាមូរណ៍និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- ទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ 24/7៖ 1-800-854-7771 (ចុចលេខ 1 បន្ទាប់មកលេខ 3 បន្ទាប់មកចុចលេខ 3 ម្តងទៀតសម្រាប់ភាសាខ្មែរ) ឬទូរស័ព្ទមកសេវាប្រឹក្សាអាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក៖ 310-337-1550 (ប្រាប់ថាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ)

អាហារ ធានារ៉ាប់រងសុខភាពនិងប្រាក់ជំនួយ

- សម្រាប់ជំនួយជាមួយ CalFRESH, Medi-Cal, CalWORKS, ឬជំនួយសង្គ្រោះទូទៅ (<https://tinyurl.com/GenRef>), សូមទូរស័ព្ទទៅនាយកដ្ឋានសេវាសង្គមសាធារណៈ៖ 1-866-613-3777 (ប្រាប់ថាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ/ ជនជាតិខ្មែរ) ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់សហគមន៍ខ្មែរ (<https://ucclb.org>)៖ 562-999-1755

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

- ដើម្បីទទួលជំនួយ សូមទូរស័ព្ទទៅ មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់គ្រួសារអាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក(Center for the Pacific Asian Family) (<https://tinyurl.com/DVKhmer>): 1-800-339-3940, 24-ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ (ប្រាប់ថាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ)

ការដោះស្រាយការរំរាង

- សម្រាប់ជំនួយ សូមទូរស័ព្ទទៅ មជ្ឈមណ្ឌលដោះស្រាយរំរាងអាមេរិកាំងអាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក (APADRC)៖ 1-213-250-8190 (ជាភាសាអង់គ្លេសតែប៉ុណ្ណោះ)

ឧក្រិដ្ឋកម្មសម្តាប់ជាតិសាសន៍ (Hate crime)

- ដើម្បីរាយការណ៍ពីឧក្រិដ្ឋកម្មសម្តាប់ជាតិសាសន៍ សូមចូលទៅកាន់៖ www.a3pcon.org/stopaapihate

