ជំងឺអុតស្វា

សេចក្ដីណែនាំអំពីការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ សម្រាប់អគារពាណិជ្ជកម្ម

សេចក្ដីណែនាំនេះគឺសម្រាប់អគារពាណិជ្ជកម្មទាំងឡាយណាដែលទទួលមនុស្សឱ្យស្នាក់នៅ ហើយជាកន្លែងដែលអ្នកផ្ទុកមេរោគអុតស្វាអាចនឹងកំពុងតែស្នាក់នៅ។ សម្រាប់សេចក្ដីណែនាំបន្ថែមទៀតទាក់ទងទៅនឹងការលាងសម្អាត សូមមើលគេហទំព័រ៖ ការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគនៅតាមផ្ទះ កន្លែងធ្វើការ និងទីតាំងផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

ជំងឺអុតស្វារីករាលដាលរវាងមនុស្សនានាជាចម្បងតាមរយៈការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងដំបៅ ក្រមរ និងសារធាតុរាវផ្សេងៗពីរាងកាយដែលអាចចម្លងមេរោគបាន។ វិធីសំខាន់បំផុតដែលជំងឺនេះបានធ្លាប់រីករាលដាលនោះគឺតាមរយៈការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ឬការប៉ះពាល់ដោយស្និទ្ធស្នាលជាមួយនឹងអ្នកដែលមានរោគសញ្ញា ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលមានសកម្មភាពតាមផ្លូវភេទ។ ការឆ្លងមេរោគក្រោយពីបានប៉ះពាល់ជាមួយនឹងផ្ទៃមួយដែលបានប្រើប្រាស់រួចដោយអ្នកមានជំងឺអុតស្វានោះ គឺអាចនឹងកើតមានឡើងផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគពីការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងផ្ទៃមួយគឺមានកម្រិតទាប នៅក្នុងស្ថានភាពភាគច្រើន។

អគារពាណិជ្ជកម្មទាំងឡាយណាដែលទទួលមនុស្សមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វាឱ្យស្នាក់នៅ អាចអនុវត្តតាមជំហានផ្សេងៗខាងក្រោមនេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាលមេរោគទៅដល់មនុស្ស និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត។ បុគ្គលិកទាំងឡាយមិនគួរចូលទៅក្នុងបន្ទប់ ខណៈពេលដែលមានមនុស្សកំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនោះទេ លុះត្រាតែមានអាសន្នបន្ទាន់ណាមួយ។ ការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគគួរតែធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីអ្នកជំងឺបានចាកចេញ។

ជំហានសំខាន់ៗទាំងនេះ រួមមាន៖

- ការធ្វើអនាម័យដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE)
- ការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ការចោលកាកសំណល់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

អនាម័យដៃ

បុគ្គលិកទាំងឡាយគួរតែអនុវត្តតាមវិធានការណ៍អនាម័យដៃឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន (ពោលគឺ ការលាងសម្អាតដៃជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹក ឬការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល) មុន និងក្រោយពេលចូលទៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានមនុស្សកំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកឬបានដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករួច ឬក៏បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ទៅនឹងសម្លៀកបំពាក់ កម្រាល ឬក្រណាត់នានា ឬក៏ផ្ទៃនៅក្នុងទីតាំងជុំវិញខ្លួនផ្សេងៗ (ឧ. ផ្ទៃតុ ឬទ្រនាប់អង្គុយនៅបង្គន់ជាដើម) ដែលអាចនឹងធ្លាប់បានប៉ះពាល់ជាមួយនឹងបំណែកដំបៅ ហើយនិងបន្ទាប់ពីបានដោះឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) ចេញ។

ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE)

យ៉ាងហោចណាស់ បុគ្គលិកទាំងឡាយគួរតែពាក់ **ស្រោមដៃពេទ្យដែលប្រើប្រាស់រួចអាចដោះបោះចោលបាន** និង **ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម (ឧ. ប្រភេទ N95) ឬម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ** ហើយនិងអាវវែងការពារដែល **ប្រើប្រាស់រួចម្តងត្រូវដោះបោះចោល** ខណៈពេលកំពុងធ្វើការលាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅតាមទីកន្លែងដែលមាននរណាម្នាក់កំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬបានដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករួច។ គួរតែមានការធ្វើអនាម័យដៃរួចរាល់ មុនពេលដែលបំពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រោយពេលដែលបានដោះឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនចេញ។

សូមមើលតំណភ្ជាប់ទៅកាន់ឯកសារជាទម្រង់ PDF សម្រាប់វីដេអូពន្យល់អំពីវិធី ពាក់ (don) និង ដោះ (doff) ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនចេញ។

បុគ្គលិកទាំងឡាយគួរតែត្រៀមនូវសម្ភារសម្រាប់លាងសម្អាត
និងសម្រាប់សម្លាប់មេរោគឱ្យបានរួចជាស្រេចនៅជិតដៃ
ដូច្នេះពួកគេមិនចាំបាច់ចេញចូលបន្ទប់ជាច្រើនដងទេ
ហើយអាចជួយធ្វើឱ្យការចម្លងមេរោគទៅវិញទៅមក មានកាន់តែតិចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
ផងដែរ។

ការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ

ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាលមេរោគ សូមលាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគ
តាមលំដាប់ដូចខាងក្រោម៖

1. **ការទុកដាក់កាកសំណល់ទូទៅ**
    a. ប្រមូល និងទុកដាក់កាកសំណល់កខ្វក់នានា ដូចជាបង់រុំរបួស ក្រដាសជូតសម្អាត កញ្ចប់ម្ហូបអាហារ និងសំរាមទូទៅដទៃទៀត នៅក្នុងថង់ដែលបិទជិត។
2. **របស់របរដែលត្រូវបោកគក់**
    a. ប្រមូលសម្លៀកបំពាក់ និងកម្រាល ឬក្រណាត់នានាដែលបានប្រឡាក់នឹងមេរោគ មុនពេលប្រមូលរបស់របរផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងបន្ទប់។ មិនត្រូវរលាស់កម្រាល ឬក្រណាត់នានាទេ ពីព្រោះការធ្វើដូចនេះអាចនឹងសាយភាយភាគល្អិតនៃមេរោគឆ្លងបាន។
    b. មិនគួរដាក់របរដែលត្រូវបោកគក់លាយឡំជាមួយនឹងរបស់របរភ្ញៀវដទៃទេ។
    c. ជៀសវាងការរលាស់របស់របរត្រូវបោកគក់ដែលកខ្វក់ ពីព្រោះការធ្វើដូចនេះអាចសាយភាយភាគល្អិតនៃមេរោគឆ្លងបាន។
    d. បោកគក់សម្អាតនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់ធម្មតាជាមួយនឹងសាប៊ូ និងអនុវត្តតាមស្លាកសញ្ញាណែនាំទាំងឡាយ។ អាចនឹងមានការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យសម្រាប់បោកគក់ (laundry sanitizer) បានផងដែរ ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់នោះទេ។
3. **ផ្ទៃរឹង និងសម្ភារប្រើប្រាស់នៅក្នុងផ្ទះផ្សេងទៀត**
    a. លាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃរឹងដែលប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ដោយថ្នាំសម្លាប់មេរោគផ្សេងៗដែលបានចុះនៅក្នុងបញ្ជីរបស់ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA-registered) (ថ្នាំសម្រាប់សម្លាប់មេរោគបង្កជំងឺដែលកំពុងកើនឡើងខ្លាំង៖ បញ្ជី Q) ហើយដែលស្របទៅតាមការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត។ ចំណុចនេះក៏រាប់បញ្ចូលទាំងផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ដូចជាតុ ផ្ទៃតុ ដៃទ្វារ កន្លែងចុចទឹកបង្គន់ ក្បាលបើកបង្ហូរទឹក កន្លែងចុចបិទបើកភ្លើង និងកម្រាលឥដ្ឋផងដែរ។
    b. ពេញចិត្តឱ្យមានការលាងសម្អាតដោយមានជាតិសំណើមជាង ដូចជាក្រណាត់សើមសម្លាប់មេរោគ ថ្នាំបាញ់សម្លាប់មេរោគ និងការជូតកម្រាលឥដ្ឋផងដែរ។
    c. រាប់បញ្ចូលទាំងផ្ទៃខាងក្នុងនៃទូទឹកកក ទូដាក់ម្ហូបកក និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀត ផ្ទៃខាងក្នុងនៃទូដាក់របស់របរ ឬក៏ថត (តុ ឬទូ) ប្រសិនបើផ្ទៃទាំងនេះធ្លាប់បានប៉ះពាល់ដោយបុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា។
    d. លាងសម្អាតចាន និងឧបករណ៍បរិភោគអាហារផ្សេងៗដែលកខ្វក់ នៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចានដោយប្រើប្រាស់សាប៊ូនិងទឹកក្តៅ ឬលាងសម្អាតដោយដៃជាមួយនឹងទឹកក្តៅ និងសាប៊ូលាងចាន។
    e. មិនត្រូវបោសធូលី ឬជូតផ្ទៃដោយរបស់ស្ងួតទេ ពីព្រោះការធ្វើដូចនេះអាចនឹងបណ្តាលឱ្យសាយភាយភាគល្អិតនៃមេរោគឆ្លងបាន។
4. **គ្រឿងសង្ហារឹមដែលមានស្រោម កម្រាលព្រំ និងគ្រឿងសង្ហារឹមដែលមានផ្ទៃទន់ផ្សេងៗទៀត**
    a. ប្រសិនបើអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វាធ្លាប់បានប៉ះពាល់ស្បែកដោយផ្ទាល់ និង/ឬហៀរសារធាតុរាវជាច្រើនដែលចេញពីកន្លែងមានកន្ទួលរមាស់ ធ្លាក់ទៅលើគ្រឿងសង្ហារឹមដែលមានផ្ទៃទន់ផ្សេងៗ ដូចជាគ្រឿងសង្ហារឹមដែលមានស្រោម

កម្រាលព្រំ កម្រាលជូតជើង និងពូកនោះ អាចមានការពិចារណាលើការសម្អាតដោយប្រើប្រាស់ចំហាយទឹក (steam cleaning) បាន។

b. ប្រសិនបើអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វាធ្លាប់បានប៉ះពាល់បន្តិចបន្តួចជាមួយនឹងគ្រឿងសង្ហារឹមដែលមានផ្ទៃទន់ផ្សេងៗ សូមធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃនោះជាមួយនឹងថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលសមស្របទៅនឹងផ្ទៃ។

c. ការសម្អាតដោយម៉ាស៊ីនបូមធូលី អាចធ្វើទៅបានដោយការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបូមមានតម្រងខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់។ ប្រសិនបើមិនមានម៉ាស៊ីនបូមដូចនេះទេ សូមប្រាកដថាអ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបូមនោះ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ ឬប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម។

d. មានការណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់ស្រោមការពារពូកដែលមិនជ្រាបទឹក ដើម្បីការពារពូក ហើយដែលត្រូវសម្អាតរវាងភ្ញៀវទាំងឡាយ។

5. ការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគនៅលើយានយន្តនានា

a. លាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃរឹងនៅខាងក្នុងយានយន្តទាំងឡាយណាដែលមិនជ្រាបទឹក (កន្លែងចុច កន្លែងកាច់បិទបើក ផ្ទៃអេក្រង់ដែលអាចចុចបាន ដៃទ្វារ កញ្ចក់ឆ្លុះ កញ្ចក់បង្អួច បណ្តុំកន្លែងចុចនៅកណ្តាល ។ល។) ដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគផ្សេងៗដែលបានចុះនៅក្នុងបញ្ជីរបស់ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA-registered) ហើយដែលស្របទៅតាមការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត។

b. សម្អាតដោយប្រើប្រាស់ចំហាយទឹកចំពោះផ្ទៃដែលមានស្រោម/ផ្ទៃដែលទន់ (ឧ. ក្រណាត់កម្រាលព្រំ ពូកអង្គុយ សន្ទះបាំងពន្លឺថ្ងៃ ដំបូលខាងក្នុង ។ល។) និងផ្ទៃនៅខាងក្នុងយានយន្តដែលជ្រាបទឹកផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វាធ្លាប់បានប៉ះពាល់ស្បែកដោយផ្ទាល់ និង/ឬហៀរសារធាតុរាវជាច្រើនដែលចេញពីកន្លែងមានកន្ទួលរមាស់ ធ្លាក់ទៅលើផ្ទៃទាំងនេះ។ ពិចារណាលើការសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃនេះដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលសមស្របទៅតាមផ្ទៃ ប្រសិនបើអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វាធ្លាប់បានប៉ះពាល់បន្តិចបន្តួចជាមួយនឹងផ្ទៃដែលជ្រាបទឹកទាំងនេះ។

6. ការចោលកាកសំណល់

a. ការចោលកាកសំណល់ដែលមានមេរោគគួរតែបន្តដូចធម្មតា។ មានការណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់ធុងសំរាមដាច់ដោយឡែក ហើយដែលមានថង់ទ្រាប់មួយដាក់នៅក្នុងបន្ទប់សម្រាប់ចោលកាកសំណល់ដែលមានមេរោគ (ឧ. ស្រោមដៃ បង់រុំរបួស និងផលិតផលលាងសម្អាតផ្សេងៗ)។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនៃវិធីលាងសម្អាត - ត្រូវអនុវត្តតាមលំដាប់ដូចខាងក្រោមនេះ៖

បំពេញរួចរាល់	**សកម្មភាព៖**
មែន ☐ **ទេ** ☐	**ការធ្វើអនាម័យដៃ និងបំពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) មុនពេលចូលទៅក្នុងបន្ទប់** • ស្រោមដៃពេទ្យដែលប្រើប្រាស់រួចអាចដោះបោះចោលបាន • អាវវែងការពារដែលប្រើប្រាស់រួចអាចដោះបោះចោលបាន • ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម ឬម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ
មែន ☐ **ទេ** ☐	**ការទុកដាក់កាកសំណល់ទូទៅ** • ប្រមូលកាកសំណល់រឹងទាំងឡាយ និងរបស់របរដែលប្រើប្រាស់រួចអាចបោះចោលបាន រួមមានរបស់របរប្រើប្រាស់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹក និងសំរាមទូទៅផងទៃទៀត ទុកដាក់នៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកដែលបិទជិត ទុកសម្រាប់បោះចោល។

មែន □ ទេ □	**របស់របរដែលត្រូវបោកគក់** • ប្រមូលសម្លៀកបំពាក់ និងកម្រាល ឬក្រណាត់នានាទាំងឡាយណាដែលបានប្រឡាក់នឹងមេរោគ មុននឹងប្រមូលរបស់របរផ្សេងទៀតនៅក្នុងបន្ទប់។ បន្ទាប់មកដាក់ចូលទៅក្នុងថង់ដាក់របស់របរត្រូវបោកគក់ដែលប្រើប្រាស់រួចអាចបោះចោលបាន ឬថង់ដែលស្អាត។ • ដាក់នៅដាច់ដោយឡែកពីរបស់របរដែលត្រូវបោកគក់របស់ភ្ញៀវដទៃទៀត។

មែន □ ទេ □	**លាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃរឹងទាំងឡាយ និងសម្ភារប្រើប្រាស់នៅក្នុងផ្ទះផ្សេងទៀត**
	• លាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ ដូចជា៖
	    ○ តុ
	    ○ ផ្ទៃតុ
	    ○ ដៃទ្វារ
	    ○ កន្លែងចុចទឹកបង្គន់
	    ○ ក្បាលបើកបង្ហូរទឹក
	    ○ កន្លែងចុចបិទបើកភ្លើង
	    ○ ឧបករណ៍បញ្ជា
	    ○ កម្រាលឥដ្ឋ
	    ○ ទូទឹកកក
	    ○ ទូដាក់ម្ហូបកក
	    ○ ថត (តុ ឬទូ)
	• លាងសម្អាតចាន និងឧបករណ៍បរិភោគអាហារផ្សេងៗដែលកខ្វក់ នៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចានដោយប្រើប្រាស់សាប៊ូនិងទឹកក្តៅ ឬលាងសម្អាតដោយដៃជាមួយនឹងទឹកក្តៅ និងសាប៊ូលាងចាន។

មែន □ ទេ □	**សម្អាតគ្រឿងសង្ហារឹមដែលមានស្រោម កម្រាលព្រំ និងគ្រឿងសង្ហារឹមដែលមានផ្ទៃទន់ផ្សេងៗទៀត**
	• ធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលសមស្របទៅនឹងផ្ទៃនោះ
	    ○ សាឡុង
	    ○ ខ្នើយ
	    ○ កម្រាលព្រំ
	    ○ កម្រាលជូតជើង
	    ○ ពូក

មែន □ ទេ □	**ការចោលកាកសំណល់** • កាកសំណល់ទាំងអស់ត្រូវតែដាក់នៅក្នុងធុងសំរាមដាច់ដោយឡែក ហើយដែលមានថង់ទ្រាប់ និងបោះចោលទៅតាមវិធានការណ៍គ្រប់គ្រងកាកសំណល់ដូចធម្មតា។
មែន □ ទេ □	**ដោះឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) ចេញ និងធ្វើអនាម័យដៃ** • បោះចោលឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនទៅក្នុងធុងសំរាមដាច់ដោយឡែក ហើយដែលមានថង់ទ្រាប់។
មែន □ ទេ □	**ពាក់ស្រោមដៃពេទ្យដែលពាក់រួចអាចដោះបោះចោលបានថ្មីមួយគូ និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគទៅលើរទេះដាក់សម្ភារសម្អាត មុនពេលចូលទៅក្នុងបន្ទប់មួយទៀត។**

ឯកសារយោង៖ [ការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគនៅតាមផ្ទះ កន្លែងធ្វើការ និងទីតាំងផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក]