

មេរោគកូវីដ១៩ (COVID-19)

ការណែនាំសម្រាប់ បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ

ការណែនាំសម្រាប់មនុស្សដែលមានពិការភាព ឬបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃធ្ងន់ធ្ងរ ក៏ដូចជាសមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់ពួកគេ។ វាផ្តល់ជូនព័ត៌មានដែលនឹងជួយអ្នកចៀសវាងពីការឆ្លងជំងឺ និងជួយយើងគ្រប់គ្នាដើម្បី ពន្លឺការរាតត្បាតនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុង Los Angeles County។

មនុស្សដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 អាចមានអាការៈខុសៗគ្នា — មានមនុស្សមួយចំនួនដែលស្ទើរតែមិនមានអាការៈ មានមនុស្សមួយចំនួនទៀតដែលមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរដូចជាជំងឺផ្តាសាយ ឬគ្រុនផ្តាសាយធំ និង ខ្លះទៀតមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងត្រូវតែទៅមន្ទីរពេទ្យ។ នៅកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរជាងគេ ការកើតជំងឺ COVID-19 អាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន។ ខណៈដែលកម្រិតនៃអាការៈមានភាពខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៀត មនុស្សដែលមាន បញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងជំងឺបេះដូង សួត និងតម្រងនោម ក៏ដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ព្រមទាំងមុខងារភាពស្មុំខ្សោយ គឺមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ បើសិនជាពួកគេឆ្លងជំងឺនេះ។ មនុស្សដែលមានពិការភាពដែលប៉ះពាល់ដល់មុខងារសួត ក៏អាចមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ផងដែរ។

ការការពារបុគ្គល និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំនៅផ្ទះ

ទាំងនេះគឺជាជំហានមួយចំនួន ដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺ ឬចាត់ចែងការថែទាំរបស់អ្នកនៅផ្ទះបើសិនជាអ្នកមានសញ្ញានៃជំងឺ។ ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ អ្នកអាចធ្វើការជាមួយអ្នកគិច្ចជនរបស់អ្នក ឬសមាជិកគ្រួសារ ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពតាមជំហានទាំងនេះ។

1. ជាដំបូងបំផុត គឺស្ថិតនៅផ្ទះ! វិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនពីការឆ្លងជំងឺ គឺត្រូវកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលមានមេរោគ និងជាមួយទីកន្លែងដែលមានមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគ។
 - បើសិនជាមិនមានវិធីដើម្បីចៀសវាងការចេញទៅក្រៅ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកគ្រប់គ្រងការចេញទៅក្រៅ និងទីកន្លែងដែលមានមនុស្សដែលមានមេរោគ និងជាមួយទីកន្លែងដែលមានមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគ។ ត្រូវបានគេជឿថាឆ្លងជាចម្បងតាមការប៉ះពាល់រវាងមនុស្សនិងមនុស្សក្នុងអំឡុងពេលប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ និងតាមរយៈដំណាក់កាលផ្លូវដង្ហើម នៅពេលមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគក្អក ឬកណ្តាប់។
 - យកទឹកអនាម័យលាងដៃតាមខ្លួន និងប្រើវាឱ្យបានញឹកញាប់ ខណៈពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ។ ការប៉ះពាល់ផ្ទៃ ឬក្តីដែលមានមេរោគនៅលើនោះ និងបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់អ្នក អាចនឹងធ្វើឱ្យឆ្លងជំងឺ COVID-19។ បើសិនជាអ្នកប៉ះផ្ទៃណាមួយ ខណៈពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ ចូរព្យាយាមកកន្លែងលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិចៗ បើសិនជាអ្នកមិនអាចធ្វើដូច្នោះទេ ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃ។ ចៀសវាងការប៉ះមុខរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកនៅខាងក្រៅ។ ចូរចងចាំជាទីតិចតួច អ្នកគួរតែប៉ះមុខរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីលាងដៃរបស់អ្នកចប់ប៉ុណ្ណោះ។
2. ទីពីរ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានរបស់គ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការសុខភាពដែលកំពុងមាន។ ទាំងនេះគឺជាវិធីសាស្ត្រដែលអ្នកត្រូវការគ្រប់ពេលវេលា ប៉ុន្តែវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នក មានវានៅពេលនេះ។
 - ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានគម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្ទាល់ខ្លួន (Personal Emergency Plan)។ អ្នកអាចស្វែងរកទម្រង់ឯកសារ ដែលត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ឬពិការភាព ពីភ្នាក់ងារសុខភាព និងសេវាកម្មមនុស្សរបស់រដ្ឋ California (California Health and Human Services Agency) នៅ គម្រោងសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ មនុស្សដែលមានតម្រូវការចូលច្រើន និងមុខងារ (Personal Emergency Plan for People with Access and Functional Needs)។ គម្រោងនឹងជួយឱ្យអ្នកទទួលបានការថែទាំ ដែលអ្នកត្រូវការ បើសិនជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំប្រចាំរបស់អ្នកឈឺ ឬត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះដើម្បីថែទាំសមាជិកគ្រួសារ។ វាក៏នឹងជួយផងដែរ បើសិនជាអ្នកឈឺដោយសារមេរោគ ឬជួបបញ្ហាសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្សេងទៀត។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាវាឱ្យទាន់សម័យជាមួយនឹងព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នអំពី៖
 - របៀបទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកទាំងអស់ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងអ្នកឯកទេស និងគ្រូពេទ្យ និងតំណ 24/7 ទាំងឡាយដែលបានផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកត្រូវការការថែទាំក្នុងករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់
 - ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់មន្ទីរពេទ្យដែលអ្នកប្រើប្រាស់
 - សេវាកម្មផ្សេងទៀតដែលអ្នកពឹងផ្អែក ដូចជាកម្មវិធីផ្តល់ចំណីអាហារ អ្នកសម្របសម្រួលការថែទាំ ឬសេវាកម្មថែទាំសុខភាពតាមទូរស័ព្ទ។
 - ធ្វើការរៀបចំដើម្បីទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការពីសេវាកម្មផ្តល់សេវាស្រុកក្រៅផ្ទះ (out-of-home) សំខាន់ៗនានា ដូចជាការច្រោះឈាម (dialysis) ការព្យាបាលឈាម ឬមជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលជំងឺដោយប្រើជាតិគីមី (chemotherapy center)។ បើសិនជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវចេញទៅដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មទាំងនេះ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានគម្រោងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ



មេរោគកូវីដ១៩ (COVID-19)

ការណែនាំសម្រាប់ បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ

ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកទៅដល់ទីនោះដោយមិនមានហានិភ័យ (risk) ប៉ះពាល់បន្ថែម។ បើសិនជាអ្នកនឹងប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ចូរចៀសវាងទៅនៅម៉ោងរស់ អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗអំពី រថយន្តក្រុង និងរថភ្លើងរបស់ Los Angeles ក្នុងអំឡុងការផ្ទុះជំងឺ COVID-19 នៅ <https://t.co/4lV0ZPvKqY>។ ធនធានដ៏ល្អសម្រាប់ជំនួយមធ្យោបាយធ្វើដំណើរគឺនៅក្នុងកម្មវិធី Access របស់ County (https://accessla.org/riding_access/overview.html#)។

- រក្សាបរិក្ខារធុនស្រាលដែលធន់ឱ្យមានការជួសជុលល្អ។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាបរិក្ខារទាំងអស់ស្ថិតក្នុងសភាពដំណើរការធម្មតា និងបានប្រើប្រាស់តាមការណែនាំនៅក្នុងការណែនាំរបស់ផលិតផល។ ដឹងពីកំឡុងពេលត្រូវទូរស័ព្ទទៅ បើសិនជាបរិក្ខារមានបញ្ហា។ ដូចគ្នានេះដែរ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានការផ្គត់ផ្គង់ធុនស្រាលមិនធន់ (non-durable) គ្រប់គ្រាន់។

3. ខណៈពេលអ្នកនៅផ្ទះ ចូរដាក់កម្រិតការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សក្រៅពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ បើអាចធ្វើបាន សូម្បីសមាជិកគ្រួសារក៏គួររក្សាគម្លាត 6 ហ្វីតផងដែរ ហើយអ្នកគួរចៀសវាងការប្រើប្រាស់របស់បន្ថែមគ្នា ដូចជាទូរស័ព្ទ គេឡូទូរស័ព្ទ ប្រដាប់ប្រដារភ្នំអាវ ឬក្របីក្នុងផ្ទះ ឬរបស់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះផ្សេងៗទៀត។ គួរចៀសវាងការប៉ះពាល់ក្នុងតាមដងផ្លូវ ដៃទាម ទ្វារបណ្តាញប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ និងផ្នែកផ្ទះផ្សេងៗទៀតដែលត្រូវបានប៉ះដោយអ្នកដទៃផងដែរ។ លាងដៃរបស់អ្នក ឬប្រើទឹកសាប៊ូដោយលាងដៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ផ្សេងៗជាមួយផ្ទះដែលប្រើប្រាស់។

4. បើសិនជាអ្នកមានអ្នកផ្តល់ការថែទាំម្នាក់ឬច្រើននាក់ ដើម្បីជួយកិច្ចការផ្ទះ ឬជួយជាមួយការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ពួកគេត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នបំផុតដើម្បីកុំឱ្យនាំយកមេរោគកូវីដ១៩ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ទោះមានន័យថា ពួកគេត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នសុខភាពរបស់ពួកគេផ្ទាល់។ បើសិនជាពួកគេមានរោគសញ្ញានៃជំងឺណាមួយ និងបើសិនជាអ្នកមានអ្នកផ្តល់ការថែទាំផ្សេង ពួកគេគួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ។

ទោះបីជាពួកគេមិនបញ្ជាសញ្ញានៃជំងឺណាមួយក៏ដោយ អ្នកផ្តល់ការថែទាំគួរតែពាក់ម៉ាស់ និងម៉ាស់ដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាននៅគ្រប់ពេលវេលា នៅពេលដែលការងាររបស់ពួកគេត្រូវឱ្យមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នក។ អ្នកទាំងពីរគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការជួតសម្លាត់ផ្ទៃដែលអ្នកទាំងពីរប៉ះពាល់។ ចូរប្រើទឹកសម្អាតក្នុងផ្ទះ និងសារធាតុសម្លាប់មេរោគប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA ដែលសមស្របសម្រាប់ផ្ទៃ ដោយអនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាក។ ស្លាកមានផ្ទុកការណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់របស់ផលិតផលសម្អាត ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងរបៀបប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រើប្រាស់ផលិតផល ដូចជាការពាក់ម៉ាស់ និងធ្វើឱ្យប្រាកដថាមានខ្យល់ចេញចូលល្អនៅពេលប្រើប្រាស់។ អ្នកអាចស្វែងរកការណែនាំអំពីការសម្អាតនៅផ្ទះរបស់ Centers for Disease Control (CDC) នៅ [គោលការណ៍ណែនាំអំពីការសម្អាតមេរោគរបស់ CDC \(CDC Disinfecting Guidelines\)](#)។

5. រៀបចំឱ្យដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារទៅផ្ទះរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នក អ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវទៅទិញវត្ថុធាតុដើម។ សង្វាក់ហាងលក់គ្រឿងទេសមួយចំនួន មានសេវាកម្មដឹកជញ្ជូន ហើយអាចនឹងយកម្ហូបច្រើនដែលជាធម្មតាមិនធ្វើការដឹកជញ្ជូន ឥឡូវនេះមានផ្តល់សេវាកម្មនេះហើយ។ បើសិនជាអ្នកមានអាយុលើ 60 ឆ្នាំ ឬមានសមត្ថភាពដើរហើរមានកម្រិត អ្នកក៏អាចមានសិទ្ធិទទួលបានម្ហូបអាហារដឹកជញ្ជូនដល់ផ្ទះពី Meals on Wheels ផងដែរ (មើល [Meals on Wheels](#)) ឬភ្នាក់ងារក្នុងតំបន់សម្រាប់ជនចាស់ជររបស់ Los Angeles County ([មើលសេវាកម្មសម្រាប់ជនចាស់ជរ \(Aging Services\) របស់ LA County](#))។

ធ្វើឱ្យប្រាកដថា នរណាម្នាក់ដែលយកការដឹកជញ្ជូនមកដល់ផ្ទះរបស់អ្នកកុំត្រូវនាំមកទៅក្រៅម្នាក់ម្នាក់របស់អ្នក ដើម្បីចៀសវាងការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ ទល់មុខគ្នា។ វាងាយស្រួលធ្វើបើសិនជាអ្នករៀបចំការបង់ប្រាក់តាមអនឡាញសម្រាប់វត្ថុធាតុដើមដែលកំពុងត្រូវបានដឹកជញ្ជូន។

បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការកាន់ម្ហូបអាហារ ឬកុំដែលបានដឹកជញ្ជូនផ្សេងទៀត ចូរស្នើឱ្យមនុស្សដែលដឹកជញ្ជូនផ្តល់ពេលវេលាដល់អ្នកដើម្បីថយចេញ ខណៈពេលពួកគេលើករបស់ចូល និងរក្សាគម្លាតប្រាំមួយហ្វីតពីពួកគេ ខណៈដែលពួកគេស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាសម្អាតផ្ទៃណាមួយ ដែលពួកគេបានប៉ះនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីពួកគេចាកចេញទៅ។ និងរក្សាការចូលនេះឱ្យមានរយៈពេលខ្លី។ ដប់ទាំងពីរនេះពេលស្ថិតភាពអតិបរមាសម្រាប់ការប៉ះពាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមិនមែនជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក។

បើសិនជាអ្នកចេញមកពីផ្ទះរបស់អ្នកដល់ជំងឺ COVID-19

6. បើសិនជាអ្នកចេញមកពីផ្ទះរបស់អ្នកដល់ជំងឺ COVID-19 ដូចជាក្នុង ដកដង្ហើមខ្លី ឬគ្រុនក្តៅ ឬមានការប្រែប្រួលផ្សេងទៀតនៅក្នុងស្ថានភាពរបស់អ្នក ដែលអាចមានន័យថាអ្នកឈឺ ចូរទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជាប្រចាំរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាល អ្នកគួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ និងជាសះស្បើយឡើងវិញនៅផ្ទះបាន។ កុំទៅការិយាល័យគ្រូពេទ្យដោយមិនបានទូរស័ព្ទទៅជាមុន។

7. គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការថែទាំនៅផ្ទះរបស់ជំងឺ COVID-19 អាចចាំបាច់ត្រូវកែប្រែដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការរបស់អ្នក។ គោលការណ៍ណែនាំស្តង់ដារគឺ៖

- សម្រាក ផឹកសារធាតុរាវ គ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាដោយប្រើថ្នាំដែលអាចទិញបានដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជាសម្រប។ ប្រើក្បាលជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីជំហានផ្សេងទៀតណាមួយ ដែលមានសារៈសំខាន់ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ខណៈកំពុងដោះស្រាយជាមួយតម្រូវការសុខភាពដែលកំពុងមានរបស់អ្នក។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

ការណែនាំសម្រាប់ បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ

- ជាទូទៅ បុគ្គលដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានត្រួតពិនិត្យនៅដាច់ពីគេ (នៅឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀត) នៅផ្ទះយ៉ាងតិចបំផុត 7 ថ្ងៃ និង 3 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីរលងមានអាការៈត្រូវបានក្តៅ (ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ) និងរោគសញ្ញាកំពុងធូរស្បើយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយសារមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នកក្នុងការចៀសវាងហានិភ័យ (risk) បន្ថែមផ្សេងៗ អ្នកគួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ ទោះបីបន្ទាប់ពីរយៈពេលត្រូវបានស្ថិតនៅដាច់ពីគេបានផុតក៏ដោយ។

8. បើសិនជាអ្នកមានសញ្ញារបស់អ្នកមានភាពធ្ងន់ធ្ងរទៅ ខណៈពេលអ្នកនៅផ្ទះ ឧទាហរណ៍បើសិនជាការដកដង្ហើមខ្លីរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ ឬអ្នកមានអារម្មណ៍ថាខ្លាំងទ្រូង ឬមានការកាន់កាំង ចូរទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ វាប្រហែលជាសម្រាប់អ្នកដែលមានការថែទាំមន្ទីរពេទ្យ។ បើសិនជានោះគឺជាការណែនាំចាំបាច់ គ្រូពេទ្យ ឬសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ដើម្បីរៀបចំការដឹកជញ្ជូន តាមរយៈស្ថានភាពបន្ទាន់។

បើសិនជាអ្នកដកដង្ហើមមិនរួច ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ភ្លាមៗ។

បុគ្គលដែលមានពិការភាព និងបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់ពួកគេនៅក្នុងទីកន្លែងដែលមានបុគ្គលិកបម្រើការ

គោលការណ៍ដែលបានពិភាក្សាខាងលើក៏អនុវត្តទៅលើទីកន្លែងដែលមានបុគ្គលិកបម្រើការផងដែរ។ ការថែទាំគួរត្រូវបានរៀបចំដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) របស់អ្នកជាអប្បបរមាតាមរយៈការរក្សាគំលាតសង្គម និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ DPH មានការណែនាំយ៉ាងពិសេសសម្រាប់មនុស្សដែលរៀបចំកម្មវិធីរស់នៅជាក្រុមគ្រប់ប្រភេទ (មើល [ទំព័រព័ត៌មានអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី DPH](#)) ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែដឹង ពីគោលការណ៍ណែនាំ ដូច្នេះអ្នកអាចធ្វើឱ្យប្រាកដថាអនុវត្តតាមគោលការណ៍ទាំងនោះ។

1. អ្នកតាំងទីលំនៅទាំងឡាយ ដែលអាចមានជំងឺ COVID-19 គួរតែរស់នៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកតាំងទីលំនៅផ្សេងទៀតនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ដែលមានបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកតាំងទីលំនៅដែលមិនមានជំងឺគួរតែឃ្នកតាំងទីលំនៅយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត។ បើសិនជាប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹករួមគ្នា គេគួរតែសម្អាត និងសម្អាតមេរោគបន្ទប់ទឹកនោះ ដូចបានពណ៌នាខាងលើបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួចរាល់។
2. ម្ហូបអាហារ មិនគួរបម្រើនៅក្នុងបរិបទក្រុមធំឡើយ។ ម៉ោងបរិភោគអាហារ អាចចាំបាច់ត្រូវដាច់ពីគ្នា ដើម្បីឱ្យគេអាចបរិភោគដោយមិនស្ថិតនៅជិតគ្នា។ មិនគួរប្រើគ្រឿងបរិក្ខារបរិភោគអាហារ ការផ្គត់ផ្គង់គ្រឿងផ្សំ និងការផ្គត់ផ្គង់បរិភោគផ្សេងទៀតរួមគ្នាឡើយ។ អ្នកបម្រើម្ហូបគួរតែចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ឬការប៉ះពាល់រយៈពេលយូរជាមួយអ្នកតាំងទីលំនៅ។
3. អ្នកផ្តល់ការថែទាំត្រូវតែចៀសវាងហានិភ័យ (risk) នៃការនាំមេរោគពីបន្ទប់មួយទៅបន្ទប់មួយទៀត នៅពេលថែទាំអ្នកតាំងទីលំនៅច្រើនជាងម្នាក់។ នោះមានន័យថា ការលាងដៃនិងការពាក់ម៉ាស់ស្រោមដៃស្អាតរវាងបន្ទប់ និងសម្អាតផ្ទៃបន្ទប់នីមួយៗបន្ទាប់ពីចូល និងចេញ។
4. ភ្ញៀវពីខាងក្រៅ គួរតែត្រូវបានរឹតបន្តឹងដើម្បីចៀសវាងការនាំមេរោគមកក្នុងទីកន្លែង។

ស្ថាប័នព័ត៌មានដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវដឹងពីទីកន្លែងដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានពិតអំពីរបៀបទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺ COVID-19 និងថែទាំខ្លួនអ្នកបើសិនជាអ្នកលើ។ សម្រាប់គោលការណ៍ណែនាំពេញលេញអំពីការគ្រប់គ្រងទីកន្លែងរស់នៅរួមគ្នា ដោយសុវត្ថិភាព និងគោលការណ៍ណែនាំផ្សេងៗទៀត សន្និធិឯកសារការពិត ចូរចូលទៅកាន់គេហទំព័រមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី Department of Public Health: [ទំព័រព័ត៌មានអំពីមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី DPH](#)។ បើសិនជាការប្រយោជន៍អំពីជំងឺ ឬការថែទាំដោយឡែកដែលចាំបាច់ដើម្បីទប់ស្កាត់ការកើតជំងឺ កំពុងធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកចិត្ត ជំនួយគឺមានពី Los Angeles County Department of Mental Health (DMH)។ ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយរបស់ DMH គឺអាចទាក់ទងបានតាមរយៈលេខ (800) 854-7771។

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ និងចង់ជជែកជាមួយអ្នកណាម្នាក់ ចូរទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានរបស់ Los Angeles County តាមរយៈលេខ 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។