# ទីក្រុងឡុងប៊ិចនាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៃ ណែនាំការណែនាំអំពីការស្នាក់នៅពហុមុខងារ សម្រាប់កូវីដ-១៩

**ការណែនាំនេះមានគោលបំណងជួយអ្នកគ្រប់គ្រងអាជីវកម្មនិងក្រុមហ៊ុនគ្រប់គ្រងក្នុងការរៀបចំនិងឆ្លើយតបទៅនឹងមេរោគឆ្លងមេរោគថ្មី ២០១៩ កូវីដ-១៩ ។ អ្នកគ្រប់គ្រងអាជីវកម្មនិងក្រុមហ៊ុនគ្រប់គ្រងមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃកូវីដ-១៩ នៅក្នុងទីក្រុងឡុងប៊ិច (ស៊ីធី) និងគួរតែត្រៀមសម្រាប់ផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមានដល់សហគមន៍របស់ពួកគេនិងដើម្បីដោះស្រាយកង្វល់របស់និយោជិកនិងអ្នករស់នៅក្នុងស្ថានភាពដែលអាចកើតមាន។ នៅកន្លែងធ្វើការនិងផ្ទះរបស់ពួកគេនៅពេលដែលកូវីដ-១៩ បន្តរីករាលដាល។**

## ព័ត៌មានទូទៅ កូវីដ-១៩

ជំងឺវីរុសកូរ៉ូណាឆ្នាំ ២០១៩ (**កូវីដ-១៩**) គឺជាជំងឺផ្លូវដង្ហើមដែលបណ្តាលមកពីវីរុស កូរ៉ូណា (ថ្មី) ។ វីរុសនេះត្រូវបានគេរកឃើញជំបូងនៅទីក្រុងវូហានប្រទេសចិនហើយឥឡូវនេះត្រូវបានគេរកឃើញនៅទូទាំងពិភពលោករួមទាំងនៅសហរដ្ឋអាមេរិកនិងឡុងប៊ិច។

វីរុសកូរ៉ូណាគឺជាក្រុមវីរុសមួយក្រុមធំដែលមានជាទូទៅក្នុងចំណោមសត្វនិងមនុស្ស។ វីរុសកូរ៉ូណារបស់មនុស្សភាគច្រើនបង្កឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្នែកខាងលើពីស្រាលទៅមធ្យមដូចជាជំងឺផ្តាសាយធម្មតា។ មេរោគឆ្លងមេរោគប្រលោមលោកដូចជា **កូវីដ-១៩**អាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺនិងស្លាប់និងរាលដាលយ៉ាងខ្លាំងព្រោះវីរុសបង្កជំងឺថ្មីមិនទាន់ត្រូវបានទទួលស្គាល់ដោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់បុគ្គលនៅឡើយទេ។

## រោគសញ្ញានៃកូវីដ-១៩

អ្នកដែលមានជម្ងឺ **កូវីដ-១៩**មានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលត្រូវបានគេរាយការណ៍រាប់ចាប់ពីរោគសញ្ញាស្រាលរហូតដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នកខ្លះអាច បង្ហាញរោគសញ្ញាមួយ ដែលមានន័យថាពួកគេឆ្លងវីរុសប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញាទេ។ រោគសញ្ញាអាចលេចឡើងពី ២-១៤ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់នឹងវីរុស។ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះអាចមាន **កូវីដ-១៩**៖

- ក្តៅខ្លួនឬរងាញាក់
- ក្អក
- ដង្ហើមខ្លីឬពិបាកដកដង្ហើម
- អស់កម្លាំង
- ឈឺសាច់ដុំឬរាងកាយ
- ឈឺក្បាល
- ការបាត់បង់រសជាតិឬក្លិនថ្មី
- ឈឺបំពង់ក
- ការកកស្ទះឬហៀរសំបោរ
- ចង្អោរឬក្អួត
- រាគរូស

រកមើលសញ្ញាព្រមានបន្ទាន់ * សម្រាប់ **កូវីដ-១៩។**ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់កំពុងបង្ហាញសញ្ញាទាំងនេះសូមរកការព្យាបាលបន្ទាន់ជាបន្ទាន់៖

- ពិបាកដកដង្ហើម
- ឈឺចាប់ឬសម្ពាធជាប់ក្នុងទ្រូង
- ភាពច្រឡូកច្របល់ថ្មី
- អសមត្ថភាពក្នុងការភ្ញាក់ឬនៅភ្ញាក់
- បបូរមាត់ឬមុខដែលស្រអាប់

* បញ្ជីនេះមិនមែនជារោគសញ្ញាដែលអាចកើតមានទាំងអស់នោះទេ។ សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកចំពោះរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលធ្ងន់ធ្ងរឬទាក់ទងនឹងអ្នក។

សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ឬទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក៖ ជូនដំណឹងដល់ប្រតិបត្តិករថាអ្នកកំពុងស្វែងរកការមើលថែអ្នកដែលមានឬអាចមាន **កូវីដ-១៩**។

**<u>របៀបដែល កូវីដ-១៩រីករាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច</u>?**

វីរុសនេះត្រូវបានគេគិតថារីករាលដាលជាចម្បងពី៖

- រវាងមនុស្សម្នាក់និងមនុស្សម្នាក់រវាងមនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនឹងគ្នា (ក្នុងចម្ងាយ ៦ ហ្វីត)
- ដំណក់ទឹកដង្ហើមត្រូវបានផលិតនៅពេលមាននរណាម្នាក់ក្អកកណ្តាស់ឬនិយាយ។
- ប៉ះវត្ថុឬផ្ទៃណាមួយជាមួយវីរុសលើវាបន្ទាប់មកប៉ះមាត់ច្រមុះឬភ្នែកមុនពេលលាងដៃ។

**<u>ការណែនាំ</u>**

១។ **<u>ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកស្នាក់នៅនិងនិយោជិក</u>**៖

- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងត្រឹមត្រូវតាមពេលវេលាទៀងទាត់ទៀងទាត់និងទៀងទាត់ជាមួយនិយោជិកអ្នកស្រុកនិងអ្នកផ្គត់ផ្គង់មានសារៈសំខាន់ណាស់។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានព័ត៌មានទំនាក់ទំនងដែលអាចប្រើបានទាំងអស់ (ក្រឡាអ៊ីមែលអ៊ីមែល។ ល។ ) សម្រាប់បុគ្គលិកអ្នករស់នៅនិងអ្នកផ្គត់ផ្គង់របស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងអាចរួមបញ្ចូលទាំងការអនុវត្តការការពារការទំនាក់ទំនងអ្នករស់នៅនិងការផ្លាស់ប្តូរគោលនយោបាយការិយាល័យដូចជាគោលនយោបាយទូរគមនាគមន៍ឬពេលវេលាឈឺ។
- បង្កើតវិធីផ្សេងដើម្បីផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានដូចជាគេហទំព័រក្រុមហ៊ុនការជូនដំណឹងផ្អែកលើកម្មវិធីការផ្ញើសារជាដើម។
- ប្រកាសធនធាននៅក្នុងតំបន់សាធារណៈដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នករស់នៅនិងនិយោជិកដឹងពីវិធីដែលពួកគេអាចការពារការរីករាលដាលនៃ **កូវីដ-១៩**។ ធនធានឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ការផ្សព្វផ្សាយមាននៅគេហទំព័ររបស់ទីក្រុងក្រោម" បោះពុម្ពផ្សាយដោយខ្លួនឯង - ផ្ទាំងរូបភាព" www.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information- on/coronavirus/for-businesses.

២។ **<u>ការការពារការរីករាលដាលនៃកូវីដ-១៩</u>**

- **ចម្ងាយរាងកាយ**
  - i. និយោជិកអ្នកស្រុកនិងអ្នកទស្សនាទាំងអស់ (រួមទាំងអ្នកមៅការជាប់កិច្ចសន្យា) ត្រូវតែរក្សាចម្ងាយរាងកាយចម្ងាយ ៦ ហ្វីតពីមនុស្សដទៃទៀតនៅក្នុងទីរួមរួមនិងកន្លែងសាធារណៈនៃបរិវេណនោះ។ សមាជិកគ្រួសារតែមួយអាចធ្វើដំណើរជាមួយគ្នា។
  - ii. ស្វែងរកយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីរក្សាបន្ទប់បោកគក់សហគមន៍ដោយបើកចំហខណៈពេលដែលធានាបាននូវការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការបង្កើតសន្លឹកចុះបញ្ជីកំណត់ចំនួនមនុស្សដែលប្រើប្រាស់កន្លែងតែមួយឬសម្គាល់ម៉ាស៊ីនដើម្បីប្រើប្រាស់និងកន្លែងដែលមនុស្សអាចឈរក្សាបានចម្ងាយយ៉ាងតិច ៦ ហ្វីតខណៈពេលបោកគក់។ ស្លាកសញ្ញាស្លាកសញ្ញារំលឹកអ្នកជួលឱ្យអនុវត្តការលាងដៃញឹកញាប់និងការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយ។
  - iii. លើកទឹកចិត្តឱ្យប្រជាជនដែលមិនមែនជាកម្មករចាំបាច់ប្រើប្រាស់កន្លែងទំនេរៗក្នុងពេលម៉ោងពាក់កណ្តាលថ្ងៃដើម្បីកាត់បន្ថយចរាចរណ៍ឆ្លងកាត់តំបន់ទាំងនោះមុនម៉ោង ៩:00 ព្រឹកឬក្រោយម៉ោង ៥ ល្ងាច។

iv. កំណត់ចំនួនមនុស្សនៅក្នុងជណ្តើរយន្តដើម្បីការពារការទាក់ទងជិតស្និទ្ធនៅក្នុងចន្លោះដែលព័ទ្ធជុំវិញ។ ណែនាំឱ្យប្រជាជនឈរនៅជិតបូនជ្រុងនៃជណ្តើរយន្តហើយនៅឆ្ងាយពីគ្នានិងពាក់គម្របមុខពេលកំពុងឡើងជណ្តើរយន្ត។

v. លើកទឹកចិត្តប្រជាជនឱ្យហៅការិយាល័យគ្រប់គ្រងឬតុខាងមុខជាជាងមកដោយផ្ទាល់នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។

vi. រក្សាចម្ងាយសង្គមឱ្យបានត្រឹមត្រូវប្រសិនបើអ្នករស់នៅត្រូវការនិយាយជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងឬបុគ្គលិកដោយផ្ទាល់។ គូសចំណាំចំងាយអោយឆ្ងាយពីបុគ្គលិកតុខាងមុខដើម្បីរក្សាភាពខុសគ្នាខាងរាងកាយជាមួយនឹងខ្សែអាត់រ៉ឹកផ្លាកសញ្ញាផ្សេងទៀត។ ពិចារណាដំឡើងរបាំង កញ្ចក់ជ័រដើម្បីការពារបុគ្គលិក។

vii. បង្កើតនិងប្រកាស[ពិធីសារនៃការឃ្លាតឆ្ងាយរាងកាយ]អាចមើលឃើញសម្រាប់ប្រជាជននិងនិយោជិក។

- **ការបិទបាំងមុខ**
  - i. ការបិទបាំងមុខគឺត្រូវបានទាមទារនៅពេលបុគ្គលម្នាក់ៗអាចទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃនៅក្នុងកន្លែងរួមនិងកន្លែងសាធារណៈនៃកន្លែងស្មុគស្មាញ។ " ការស្និទ្ធស្នាល" មានន័យថាស្ថិតនៅចម្ងាយ ៦ ហ្វីតនៃមនុស្សម្នាក់ទៀតក្នុងរយៈពេល ១០ នាទីឬច្រើនជាងនេះ។ កន្លែងសាធារណៈនិងតំបន់សាធារណៈនៃកន្លែងស្មុគស្មាញគឺជាទីតាំងដែលនិយោជិកអ្នកស្រុកនិងអ្នកទេសចរទំនងជាមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ។
- **ជួសជុលនៅក្នុងគេហដ្ឋានកាន់កាប់**
  - i. ក្នុងកំឡុងពេលជួសជុលនៅផ្នែកខាងក្នុងទាំងអ្នករស់នៅនិងបុគ្គលិកជួសជុលគួរតែពាក់គម្របមុខពេលស្នាក់នៅផ្ទះល្វែងជាមួយគ្នាហើយព្យាយាមរក្សាភាពខុសគ្នានៃរាងកាយ ទោះបីជាអ្នកទាំងពីរមានអារម្មណ៍ថាមានសុខភាពល្អក៏ដោយ។ តាមឧត្តមគតិអ្នករស់នៅក៏នឹងបើកបង្អួចទាំងអស់នៅក្នុងអាជាតមិនដែរខណៈពេលដែលបុគ្គលិកជួសជុលមានវត្តមានដើម្បីផ្តល់ក័ម្រិតខ្យល់ខ្ពស់។
  - ii. ដាក់កម្រិតលើសំណង់ឬការជួសជុលជាប្រចាំចំពោះការជួសជុលបន្ទាន់ឬទំលាប់ (ឧទាហរណ៍បណ្តាញទឹកការលេចធ្លាយទឹករចនាសម្ព័ន្ធការសម្លាប់សត្វល្អិតប្រព័ន្ធអគ្គិសនីស្ថានភាពដែលគំរាមកំហែងណាមួយដែលអាចបណ្តាលឱ្យបាត់បង់ជីវិតឬទ្រព្យសម្បត្តិ) ដើម្បីជៀសវាងការទាក់ទងដែលមិនចាំបាច់រវាងអ្នករស់នៅនិងបុគ្គលិក / ការថែរក្សា
- **សំណង់នៅក្នុងអាគារជាប់ៗគ្នា**
  - i. រាល់មុខជំនួញសំខាន់ៗនៅក្នុងទីក្រុងត្រូវបង្កើតនិងដាក់បញ្ចូល[ពិធីសារឃ្លាតឆ្ងាយរាងកាយ]។ ពិធីសារនៃការឃ្លាតឆ្ងាយផ្នែកសង្គមរបស់ក្រុមហ៊ុនសំណង់ត្រូវតែបិទផ្សាយនៅកន្លែងធ្វើការ (ប្រសិនបើអាច) នៅក្នុងការិយាល័យរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងអចលនទ្រព្យ។នៅក្នុងទីតាំងដែលអាចត្រូវបានមើលដោយអ្នកជួលនៃអាគារជាបៗគ្នាឬនៅក្បែរអាគារជាបៗគ្នានោះពិធីសារស្តីពីការទ្រទ្រង់សង្គមបានចុះផ្សាយក្នុងទីតាំងអាគារជាបៗគ្នា។
  - ii. មុនពេលអនុញ្ញាតឱ្យសាងសង់សំណង់ណាមួយនៅទីតាំងដែលកាន់កាប់សូមទទួលច្បាប់ថតចម្លងពិធីសារផ្នែកនូវបន្ទរបស់ក្រុមហ៊ុនសំណង់។
- **បិទកន្លែងកម្សាន្ត**

i. តំបន់ដែលរួមមានទីធ្លាបាល់បោះនិងទីលានវាយកូនបាល់សហគមន៍ឬបន្ទប់កំសាន្តអាងហែលទឹកស្ប៉ាអាងទឹកក្តៅពុះបន្ទប់ចំហុយនិងសូណាត្រូវបិទសម្រាប់អ្នករស់នៅបុគ្គលិកនិងសាធារណៈជនទាំងអស់តាមបទបញ្ញាសុខភាពឡុងប៊ិច។
ii. ការថែរក្សាជាប្រចាំរួមមានការលាងសំអាតគុណ្យភាពគីមីនិងការកែសំរួលត្រូវបានអនុញ្ញាតិឱ្យបន្តសម្រាប់អាងហែលទឹកស្ប៉ាចាហួយនិងផ្សេងទៀត។

- **និយោជិក**
  i. បំពេញនិងបិទផ្សាយពិធីសារឃ្លាតឆ្ងាយរាងកាយសម្រាប់ការពារប្រជាជននិងនិយោជិក។
  ii. បង្កើនចំនួននិយោជិកដែលធ្វើការនៅតាមផ្ទះសម្រាប់និយោជិកទាំងអស់ដែលការងាររបស់ពួកគេអាចធ្វើបានពីផ្ទះឬតាមរយៈទូរគមនាគមន៍។
  iii. ទាមទារនិងអនុញ្ញាតឱ្យនិយោជិកលាងដៃឬធ្វើអនាម័យដៃរបស់ពួកគេយ៉ាងហោចណាស់រៀងរាល់ ៣០ នាទីម្តងឬចាំបាច់ប្រសិនបើមានស្រោមដៃ។
  iv. ផ្តល់ស្រោមដៃនិងគម្របមុខដល់និយោជិកដែលមានកាតព្វកិច្ចតម្រូវឱ្យមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នករស់នៅសាធារណៈឬអ្នកមៅការក៏ដូចជាការបណ្តុះបណ្តាលសមស្របលើការប្រើប្រាស់របស់ពួកគេ។ " ការស្និទ្ធស្នាល" មានន័យថាស្ថិតនៅចម្ងាយ ៦ ហ្វីតនៃមនុស្សម្នាក់ទៀតក្នុងរយៈពេល ១០ នាទីឬច្រើនជាងនេះ។
- **កញ្ជប់**
  i. ជម្រុញឱ្យប្រជាជនកំណត់ការទិញតាមអ៊ីនធរណេតចំពោះរបស់របរដែលត្រូវការដើម្បីកាត់បន្ថយ
  ii. ធ្វើចរាចរណ៍ចូលក្នុងបន្ទប់សំបុត្រឬក្នុងបន្ទប់រង់ចាំ។
  iii. ពិចារណាអនុញ្ញាតឱ្យកញ្ចប់ត្រូវបានបញ្ជូនទៅអាសយដ្ឋានរបស់អ្នកទទួល។
  iv. ទាក់ទងការផ្លាស់ប្តូរណាមួយនៅក្នុងការផ្លាស់ប្តូរពិធីសារទាក់ទងនឹងកញ្ចប់។
- **ពិធីសារសំអាត**
  i. សម្អាតកន្លែងសាធារណៈឱ្យបានទៀងទាត់និងផ្ទៃដែលប៉ះជាទូទៅដូចជាចំណុចទាញទ្វារដៃ រន្ធីប៊ូតុងជណ្តើរយន្តនិងកន្លែងបោកគក់។ ii ។ កន្លែងនិងកន្លែងទំនេរគួរតែត្រូវបានសម្អាតដោយប្រើថ្នាំសំលាប់មេរោគដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ប្រើប្រឆាំងនឹងកូវីដ - ១៩ ។
- **ការបង្ការផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់អ្នកស្នាក់នៅនិងនិយោជិក**- លើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកនិងអ្នកស្រុកទាំងអស់អោយធ្វើដូចខាងក្រោម៖
  i. នៅផ្ទះពេលអ្នកឈឺ។ នៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ ៣ ថ្ងៃ (៧២ ម៉ោង) បន្ទាប់ពីការជាសះស្បើយដែលមានន័យថាគ្មានក្តៅរបស់អ្នកបានដោះស្រាយដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំបន្ថយគ្មានក្តៅ ហើយមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នកមានភាពប្រសើរឡើង។(ឧ។ ក្អកដង្ហើមខ្លី) ហើយយ៉ាងហោចណាស់ ៧ ថ្ងៃបានកន្លងផុតទៅចាប់តាំងពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានលេចឡើងដំបូង។ សូមមើលរបស់យើងការណែនាំអំពីការដាក់ញែកនៅផ្ទះ ឬ www.longbeach.gov/health/diseases-and- condition/information-on/coronavirus/covid-19-orders
  ii. ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេបញ្ជាក់ថាមានជំងឺជាមួយកូវីដ -១៩ ឬទំនងជាឈឺជាមួយវាប៉ុន្តែមិនបានធ្វើតេស្តសូមប្រាប់អ្នកជិតជិតទាំងអស់របស់អ្នកថាពួកគេចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅដាច់ពីគេរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីទំនាក់ទំនងចុងក្រោយជាមួយអ្នក។ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរួមមានសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនិងបុគ្គលទាំងអស់ដែលស្ថិតនៅក្នុងចម្ងាយ 6

ហ្វីតរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេលជាង ១០ នាទីដោយចាប់ផ្តើម ៤៨ ម៉ោងមុនពេលរោគសញ្ញារបស់អ្នកចាប់ផ្តើមរហូតដល់រយៈពេលដកការបស់អ្នកបញ្ចប់។អ្នកណាម្នាក់ដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយវត្ថុរាវរាងកាយនិង / ឬការសម្ងាត់របស់អ្នក (ដូចជាត្រូវបានគ្រវីកណ្តាស់ប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ឬទឹកមាត់ឬផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ដល់អ្នកដោយមិនពាក់ឧបករណ៍ការពារ) ចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅដាច់ពីគេ។មនុស្សបែបនេះគួរតែត្រូវបានបញ្ជូនទៅការណែនាំអំពីការធានារ៉ាប់រងលើផ្ទះរបស់យើងឬនៅwww.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information-on/coronavirus/covid-19-orders

iii. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ ២០ វិនាទី។ ប្រសិនបើសាប៊ូនិងទឹកមិនមានសូមប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ ៦០ ភាគរយ។លាងដៃមុនពេលញ៉ាំអាហារបន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់សំរាកមុននិងក្រោយពេលដោះគម្របមុខចេញនិងក្រោយពេលក្អកនិងកណ្តាស់។ សូមមើលការណែនាំអំពីការញែកចេញពីផ្ទះឬwww.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information-on/coronavirus/covid-19-orders

iv. ខ្ទប់ក្អកនិងកណ្តាស់របស់អ្នកជាមួយនឹងជាលិកាបន្ទាប់មកបោះចោលជាលិកាហើយសម្អាតដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ប្រសិនបើអ្នកមិនមានជាលិកាទេសូមប្រើកែងដៃរបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ) ។ សូមមើលការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់គេនៅផ្ទះឬនៅwww.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information- on/coronavirus/covid-19-orders

v. កុំប៉ះមាត់ភ្នែកច្រមុះដោយដៃមិនលាង។

vi. ជៀសវាងការទាក់ទងជាមួយមនុស្សឈឺ។

vii. រក្សាចម្ងាយរាងកាយ ៦ ហ្វីតពីអ្នកដទៃពេលអ្នកនៅទីសាធារណៈ។

viii. ពាក់ស្បែមុខគ្របមុខពេលនៅតាមទីសាធារណៈដែលអ្នកអាចជួបអ្នកផ្សេងជាពិសេសកន្លែងក្នុងផ្ទះដូចជាជណ្តើរយន្តជាដើម។

## ៣។ **ការរើសអើងនិងការប្រកាន់ពូជសាសន៍**

- ឥរិយាបថដែលជាលទ្ធផលនៃការផ្ទុះឡើងមិនអាចធ្វើឱ្យមានការរើសអើងជាតិសាសន៍ឬទម្រង់នៃការរើសអើងណាមួយដែលជាការបំពានច្បាប់ឡើយ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងអគារកំពុងត្រូវបានយាយីដោយសារតែពូជសាសន៍សញ្ជាតិដើមឬអត្តសញ្ញាណផ្សេងទៀតឬជាជនរងគ្រោះនៃឧក្រិដ្ឋកម្មស្អប់ឬឧប្បត្តិហេតុដែលជំរុញដោយលំអៀងសូមលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យរាយការណ៍វា។ទៅនាយកដ្ឋានប៉ូលីសក្រុងឡុងប៊ិច។ ក្នុងភាពអាសន្នសូមទូរស័ព្ទមកលេខ ៩១១។ ចំពោះភាពមិនអាសន្នសូមទូរស័ព្ទមក (៥៦២) ៤៣៥-៦៧១១ ។ ជនរងគ្រោះក៏អាចទាក់ទងមកលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ដែលស្អប់ខ្ពើមតាមរយៈលេខ (៥៦២) ៤៣៣-៨៩៥ ដែលត្រូវបានត្រួតពិនិត្យដោយមជ្ឈមណ្ឌលលីហ្គេតធីអេសនៃហ្គឺរឡុងប៊ិចនិងកម្មវិធីសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស។ ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមអាចរកបាននៅwww.longbeach.gov/globalassets/police/media-library/documents/how-do- i/prevent-crime/hate-crimes-flyer

## ៤។ **ភាពបត់បែននៃការបង់ប្រាក់ជួល**

- ពិចារណាអំពីការជួលតាមអ៊ីនធឺណិតតែប៉ុណ្ណោះហើយផ្តល់អាទិភាពដល់ការបង់ថ្លៃជួលតាមអ៊ីនធឺណិត។
- រំលឹកអ្នកស្រុកថាជាទូទៅមិនមានការបង់ថ្លៃសេវាតាមរយៈការផ្ទេរប្រាក់តាមធនាគារទេ។

- នៅពេលដែលថ្លៃសេវាកម្មអ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះល្វែងត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យកម្រិតឬលះបង់ពួកគេ។
- ធ្វើការជាមួយអ្នកស្រុកដែលអាចនឹងធ្លាក់ចុះក្នុងការបង់ថ្លៃជួលដោយសារតែការបាត់បង់ប្រាក់ចំណូល។ បង្កើតការទំនាក់ទំនងបើកចំហរជាមួយអ្នកស្រុកដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុសុខភាពនិងការលំបាកផ្សេងៗទៀតដែលអាចបង្កការលំបាកក្នុងការចំណាយលើការចំណាយដូចជាផ្ទះសម្បែង។
- ធ្វើការជាមួយអ្នកស្រុករបស់អ្នកលើផែនការទូទាត់សំណងនិងកិច្ចព្រមព្រៀងផ្សេងៗហើយត្រូវប្រាកដថាបានសរសេរជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ។
- អ្នកគ្រប់គ្រងអាជាតមិនត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត ឲ្យ លើកលែងថ្លៃចុងនិងថ្លៃរដ្ឋបាលផ្សេងៗក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានខែខាងមុខទៀត។
- ពិចារណាអនុវត្តការបណ្តេញចេញសម្រាប់រយៈពេលពីរបីខែទៀតលើកលែងតែការបណ្តេញចេញគឺសម្រាប់ការប្រព្រឹត្តបទឧក្រិដ្ឋឬការធ្វេសប្រហែសដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិតសុខភាពឬសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកស្រុកផ្សេងទៀត។
- សំគាល់:ក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡុងប៊ិចបានអនុម័តបទបញ្ញត្តិបន្ទាន់ទាក់ទងនឹងការបណ្តេញអ្នកជួលពាណិជ្ជកម្មនិងលំនៅដ្ឋានដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺរាតត្បាត កូវីដ-១៩ ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអាចរកបាននៅ www.longbeach.gov/lbds/hn/tenant-assistance-policies

## ៥។ **អ្នករស់នៅដាច់ដោយឡែកដោយខ្លួនឯង / អ្នករស់នៅដាច់ឆ្ងាយពីខ្លួនឯង**

អ្នកគ្រប់គ្រងអាជាតមិនទំនងជាមានអ្នករស់នៅដែលចាំបាច់ត្រូវដាក់ខ្លួនឯងឬដាច់ដោយឡែកនៅក្នុងផ្ទះល្វែងរបស់ពួកគេដោយសារតែ កូវីដ-១៩ ។ អ្នកស្រុកទាំងនេះអ៊ីចង្រៃសើសដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណខ្លួនឯងហើយអាចស្នើសុំជំនួយដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេញែកដាច់ពីគ្នា។ ការអនុវត្តដែលបានណែនាំនៅក្នុងស្ថានភាពនោះរួមមាន៖

- **តម្រូវការសេវាកម្មនិងការចូលប្រើអាជាតមិន។**ផ្ទាកការចូលទៅកាន់អាជាតមិនសម្រាប់ការថែរក្សាជួសជុលនិងការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ។ ផ្ទះល្វែងគួរតែត្រូវបានបញ្ចូលសម្រាប់ការជួសជុលបន្ទាន់។ ប្រសិនបើត្រូវការការជួសជុលបន្ទាន់៖
  - ណែនាំអ្នកស្រុកឱ្យបើកបង្អួចទាំងអស់នៅក្នុងផ្ទះល្វែងខណៈពេលបុគ្គលិកជួសជុលនៅទីនោះ។
  - ណែនាំអ្នកស្រុកឱ្យនៅផ្នែកមួយនៃអាជាតមិនឆ្ងាយពីកន្លែងដែលការជួសជុលនឹងកើតឡើងនិងពាក់គម្របមុខខណៈបុគ្គលិកជួសជុលស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះល្វែង។
- **ការផ្តល់ជូនជាកញ្ចប់៖** ទុកកញ្ចប់នៅខាងក្រៅទ្វារផ្ទះល្វែងដើម្បីចៀសវាងការស្និទ្ធស្នាលជាមួយអ្នកស្រុកដែលផ្ទាក់ខ្លួន។ រៀបចំការរៀបចំសម្រាប់ការជូនដំណឹងដល់មនុស្សនៅពេលកញ្ចប់មកដល់។
- **ការបោះចោលសំរាម**: រៀបរើសសំរាមនៅមាត់ទ្វារ។ ណែនាំអ្នកស្រុកឱ្យទុកថង់សំរាមនៅខាងក្រៅទ្វារខាងមុខរបស់អង្គភាព។
- **ការថែរក្សាសត្វចិញ្ចឹម៖**ដោយសារអ្នកស្រុកនឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចាកចេញពីអង្គភាពរបស់ពួកគេលើកលែងតែស្វែងរកការថែទាំសុខភាពពួកគេប្រហែលជាត្រូវជួលសេវាកម្មដូចជាអ្នកដើរឆ្កែដើម្បីមើលថែទាំសត្វចិញ្ចឹមរបស់ពួកគេ។
- **សេវាកម្មអ្នកលក់៖** អ្នកលក់ដែលផ្តល់សេវាកម្មជាទៀងទាត់នៅក្នុងអាជាតមិនគួរតែត្រូវបានគេជូនដំណឹងថាសេវាកម្មត្រូវបានផ្ទាកទៅអាជាតមិនដោយមិនផ្តល់យោបល់ពីហេតុផលនៃការផ្ទាក។ ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ជូននូវការរើសសំរាមនៅមាត់ទ្វារនោះអាចនឹងបន្ត។

- **ការចុះពិនិត្យសុខភាព៖** ប្រសិនបើអ្នកស្រុកត្រូវការចាកចេញពីអង្គភាពសម្រាប់ដំណើរទស្សនកិច្ចវេជ្ជសាស្ត្រចាំបាច់ណែនាំពួកគេឱ្យប្រើម៉ាស់ប៉ូទមុខឬគ្របមុខគ្រប់ពេលវេលានៅពេលដែលនៅក្នុងកន្លែងចតរថយន្តនិងកន្លែងចតរថយន្តនិងនៅខាងក្រៅអង្គភាពរបស់ពួកគេ។
- **ទំនាក់ទំនងករណី៖** អ្នកស្រុកដែលមាន (ឬសង្ស័យថាមាន) កូវីដ-១៩ តម្រូវឱ្យជូនដំណឹងដល់អ្នកណាម្នាក់ដែលពួកគេមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនៅពេលដែលឆ្លងពីការប៉ះពាល់សក្តានុពលរបស់ពួកគេ ហើយជូនដំណឹងដល់ពួកគេអំពីតម្រូវការរបស់ពួកគេក្នុងការផ្តាច់ខ្លួន។ នេះមិនមែនជាទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងអាជីវកម្មទេ តែអ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះល្វែងគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នដែលបានកត់សំគាល់ខាងលើដើម្បីការពារបុគ្គលិកនិងអ្នកដទៃកុំអោយមានការប៉ះពាល់។
- **ការត្រួតពិនិត្យសុខភាពអ្នករស់នៅ៖** ពិចារណាផ្តល់សេវាកម្មឆែកទូរស័ព្ទសម្រាប់អ្នកជួលដែលរស់នៅតែម្នាក់ឯងដើម្បីធានាសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេខណៈពេលដែលនៅដាច់ពីគេឬដាច់ឆ្ងាយ។
- **ការការពារភាពឯកជនរបស់និយោជិកនិងនិយោជិក៖**កុំចែកចាយព័ត៌មានអំពីសុខភាពនិងស្ថានភាពរបស់អ្នករស់នៅដាច់ឆ្ងាយ / ឯកោអ្នករស់នៅឬនិយោជិកដែលរងផលប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកស្រុកឬនិយោជិកផ្សេងទៀតលើកលែងតែចាំបាច់ដើម្បីអនុវត្តតាមការណែនាំផ្សេងទៀតដែលបានទទួល។មិនមានហេតុផលដើម្បីជូនដំណឹងដល់សុខភាពសាធារណៈនៃករណីណាមួយនៅក្នុងអាគាររបស់អ្នកហើយក៏មិនត្រូវជូនដំណឹងដល់សុខភាពសាធារណៈផងដែរអំពីទ្រព្យសម្បត្តិឬអ្នកគ្រប់គ្រងអាគារ / ម្ចាស់នៃករណីណាមួយដែលមាននៅក្នុងអាគារ។
    - ការបន្តការសម្អាតកន្លែងដែលមានជាញឹកញាប់នឹងជួយធានាដល់ភាពកក់ក្តៅផ្សេងទៀតប្រសិនបើអ្នកស្រុកជ្រើសរើសដើម្បីចែករំលែកជាមួយអ្នកដទៃថាពួកគេមិននៅដាច់ដោយឡែកពីគេឬនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ។

**<u>ព័ត៌មានដែលអាចជឿទុកចិត្តបានទាក់ទងនឹង វីដ-១៩</u>**

ប្រយ័ត្នរឿងបោកប្រាស់ព័ត៌មានមិនពិតនិងបោកបញ្ឆោតជុំវិញ កូវីដ-១៩ ។ ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវរួមទាំងការប្រកាសអំពីករណីថ្មីនៅឡងប៊ិចនឹងត្រូវចែកចាយដោយនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលនិងសេវាមនុស្សតាមវ័យ:ការផ្សាយព័ត៌មានប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមនិងគេហទំព័ររបស់យើង។www.longbeach.gov/covid19.។ គេហទំព័រមានព័ត៌មានបន្ថែមអំពី កូវីដ-១៩ រួមមានសំណួរចំលើយអព្ភូតហេតុនិងការណែនាំដើម្បីដោះស្រាយភាពតានតឹងក៏ដូចជាការណែនាំអំពីការលាងដៃ។

- ចុះឈ្មោះសម្រាប់ការជូនដំណឹងឡងប៊ិចនៅ www.longbeach.gov/disasterpreparedness/alert- long-beach ឬសរសេរអត្ថបទ"AlertLB"ទៅ ៩៩៤១១
- មើលសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាននៅឡងប៊ិចថ្មីៗនៅ www.longbeach.gov/city-press-release- archive
- មើលការសង្ខេបសារពត៌មានថ្មីៗនៅឡងប៊ិចថ្មីៗនៅ www.youtube.com/LongBeachCityCA
- សូមអនុវត្តតាម # កូវីដ-១៩ LongBeach @LongBeachCity Twitter Feed
- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា៖ http://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx
- ព័ត៌មានជាតិពីមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជំងឺ (CDC)៖ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- ព័ត៌មានជាសកលពីអង្គការសុខភាពពិភពលោក៖ www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
- CAL OSHA ការណែនាំសម្រាប់ការរៀបចំកន្លែងធ្វើការ៖ www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរហើយចង់និយាយជាមួយនរណាម្នាក់សូមទូរស័ព្ទមកខ្សែព័ត៌មានឡុងប៊ិចតាមលេខ ៥៦២-៥៧០-INFO (៤៦៣៦) ។