

# មេរោគឆ្លងវីរុសថ្មី (កូវីដ-១៩)

គោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៅឡុងប៊ិច  
បិទសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការអប់រំនិងថែទាំដំបូង

ឯកសារនេះផ្តល់នូវការណែនាំថ្មីៗសម្រាប់ប្រតិបត្តិការកន្លែងថែទាំនិងអប់រំដំបូង (ECE) តាមមធ្យោបាយមួយដែលនឹងជួយការពារការរីករាលដាលនៃមេរោគឆ្លងថ្មី។ វាឆ្លុះបញ្ចាំងពីការខិតខំដើម្បីថ្លឹងថ្លែងនូវតម្រូវការសំរាប់ការថែទាំកុមារដែលបានកើនឡើងនៅពេលដែលឪពុកម្តាយកាន់តែច្រើនត្រឡប់មកធ្វើការនៅខាងក្រៅផ្ទះជាមួយនឹងតម្រូវការចាំបាច់ដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងវីរុសនេះដល់កុមារក្រុមគ្រួសារនិងបុគ្គលិក ECE ។ ឯកសារចាប់ផ្តើមដោយព័ត៌មានទូទៅអំពី កូវីដ-១៩ ហើយបន្ទាប់មកបន្តឆ្ពោះទៅរកការណែនាំសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា ECE ។ ចំណាំថាឯកសារយោងទៅកាន់ “មណ្ឌល” ឬ “គេហទំព័រ” ទូទាំងឯកសារត្រូវអនុវត្តចំពោះអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំកុមារទាំងអស់រួមទាំងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំកុមារក្នុងគ្រួសារ។

## ក្រាហ្វិក ១ ព័ត៌មានទូទៅអំពីកូវីដ-១៩

កូវីដ-១៩ គឺជាបណ្តាលមកពីវីរុសដែលមិនធ្លាប់មាននៅក្នុងមនុស្ស។ តាមវិធីខ្លះវាដូចជាមេរោគផ្សេងទៀតដែលយើងបានឃើញប៉ុន្តែមានកត្តាសំខាន់ៗដែលកំណត់វាអោយដាច់ពីគ្នា៖

- ដោយសារវាមិនដែលឆ្លងមកមនុស្សពីមុនមកគ្មានយើងណាម្នាក់មានភាពស្តាប់នឹងវាទេ។
- វាអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ដោយជាងវីរុសខ្លះទៀត៖ ការទាក់ទងជិតស្និទ្ធនាំឱ្យមានហានិភ័យ។
- វាអាចឆ្លងរាលដាលដោយមនុស្សម្នាក់ដែលមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយហើយពួកគេមិនដឹងថាពួកគេឈឺឡើយ។
- ខណៈពេលដែលវាបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាស្រាលឬមធ្យមនៅក្នុងមនុស្សភាគច្រើនវាអាចធ្ងន់ធ្ងរសូម្បីតែស្លាប់សម្រាប់មនុស្សនៅក្នុងក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។ ទាំងនេះរួមមានមនុស្សចាស់អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃរួមទាំងអ្នកដែលប៉ះពាល់ដល់បេះដូងសួតឬតម្រងនោមអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយដោយសារជំងឺមនុស្សកំពុងទទួលការព្យាបាលដោយប្រើគីមីឬការព្យាបាលបួលក្នុងខ្លួនផ្លូវចិត្តសាស្ត្រផ្សេងទៀតនិងអ្នកមានផ្ទៃពោះ។

## រោគសញ្ញារបស់កូវីដ-១៩

អ្នកដែលមាន កូវីដ-១៩ មានរោគសញ្ញាច្រើនរាប់ចាប់ពីរោគសញ្ញាស្រាលរហូតដល់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ រោគសញ្ញាអាចរួមមាន៖

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| • គ្រុន                      | • ឈឺសាច់ដុំឬឈឺខ្នង        |
| • ក្អក                       | • ឈឺក្បាល                 |
| • ដង្ហើមខ្លី / ពិបាកដកដង្ហើម | • ឈឺក                     |
| • អស់កម្លាំង                 | • ចង្កោរប្តូរក្អក         |
| • ញាក់                       | • រាត                     |
| • កកស្ទះឬហៀរសំបោរ            | • បាត់បង់រសជាតិឬក្លិនថ្មី |



# មេរោគឆ្លងវីរុសថ្មី (កូវីដ-១៩)

គោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៅឡង  
បិទសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការអប់រំនិងថែទាំដំបូង

## តើ កូវីដ-១៩ រាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច

វីរុសនេះត្រូវបានរីករាលដាលភាគច្រើនតាមរយៈការទាក់ទងគ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ "ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ" គឺជាមនុស្ស ដូចខាងក្រោមដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ទៅនឹង "អ្នកឆ្លង" ខណៈពេលពួកគេឆ្លង៖

- បុគ្គលម្នាក់ដែលស្ថិតក្នុងចម្ងាយ ៦ ហ្វីតនៃអ្នកឆ្លងជំងឺនេះអស់រយៈពេលជាង ១៥ នាទី
- បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងមិនបានការពារជាមួយនឹងវត្តមានរាងកាយនិងឬការសំដៅរបស់អ្នកមានជំងឺឧទាហរណ៍ត្រូវបានគេកណ្តាស់ឬកណ្តាស់ចែករំលែកប្រដាប់ប្រដាទឹកមាត់ឬផ្តល់ការថែទាំដល់អ្នកឆ្លងដោយមិនពាក់ឧបករណ៍ការពារសមស្រប។
- \* អ្នកដែលឆ្លងជំងឺនេះសម្រាប់គោលបំណងនៃការណែនាំនេះគឺអ្នកដែលបានបញ្ជាក់ កូវីដ-១៩ ឬអ្នកដែលសង្ស័យថាមាន កូវីដ-១៩ ផ្អែកលើរោគសញ្ញា។ បុគ្គលទាំងនេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាឆ្លងពី ២ ថ្ងៃមុនពេលរោគសញ្ញារបស់ពួកគេបង្ហាញខ្លួនជាលើកដំបូងរហូតដល់ពួកគេលែងត្រូវការដាច់ឆ្ងាយ (ដូចដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងសេចក្តីណែនាំអំពីការដកខ្លួនចេញនៅផ្ទះសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺកូវីដ-១៩ (អេស្ប៉ាញ) (ខ្មែរ) (តាហ្គាល) <sup>1</sup>(Spanish) (Khmer) (Tagalog). មនុស្សម្នាក់ដែលមានតេស្តវិជ្ជមាន កូវីដ-១៩ ប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយ (អ្នកមិនដឹងខ្លួនថាមានរោគសញ្ញាណាមួយ asymptomatic) ត្រូវបានគេចាត់ទុកថាឆ្លងពីពីរថ្ងៃមុនពេលការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេរហូតដល់ 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេ។ នេះមានន័យថាអ្នកអប់រំដំបូងដែលមានការសន្ទនាយ៉ាងយូរជាមួយមិត្តរួមការងារនៅថ្ងៃសុក្រហើយបន្ទាប់មកបានរកឃើញថាសហសេរីកបានបង្ហាញរោគសញ្ញានៅថ្ងៃអាទិត្យត្រូវបានគេចាត់ទុកថាបានប៉ះពាល់នឹងវីរុស។

ព័ត៌មានបន្ថែមដែលអាចជាចំណាប់អារម្មណ៍អាចរកបាននៅ <http://www.longbeach.gov/covid19>

## ២។ ការការពារបរិស្ថានប្រកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារនិងអ្នកថែទាំ

ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលដែលអាចការពារបានគេហទំព័រ ECE ត្រូវតែគោរពតាមតម្រូវការទាំងនេះ៖

### ១។ ការកំណត់ចំនាសម្ព័ន្ធថ្នាក់រៀន

- សកម្មភាពថែទាំកុមារទាំងក្នុងផ្ទះនិងក្រៅត្រូវតែត្រូវបានអនុវត្តជាក្រុមមានស្ថេរភាពចំនួន ១៤ ឬតិចជាងនេះ ("ស្ថេរភាព" មានន័យថាកុមារ ១៤ នាក់ឬតិចជាងនេះដែលមានមនុស្សពេញវ័យមិនលើសពីពីរនាក់ ("ក្រុមអ្នកជួយប្រោសជំងឺ") ដែលក្នុងនោះត្រូវពិនិត្យមនុស្សពេញវ័យនិងកុមារនៅជាមួយគ្នា សម្រាប់រាល់សកម្មភាព (អាហារការកំសាន្ត។ ល។ ) និងជៀសវាងការទាក់ទងជាមួយមនុស្សនៅខាងក្រៅក្រុមរបស់ពួកគេក្នុងការកំណត់។ តម្រូវការក្នុងការផ្តល់សិទ្ធិអាចបង្ខំឱ្យកុមារតឹងរឹងចំពោះសមាមាត្របុគ្គលិកនៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបានកុមារដែលរស់នៅក្នុងគ្រួសារតែមួយ (ឧទាហរណ៍បងប្អូនបង្កើត) គួរតែជា បានដាក់នៅក្នុងក្រុមតែមួយប្រសិនបើកុមារត្រូវចាកចេញពីកន្លែងធ្វើការនិងការធ្វើតេស្តការធ្វើតេស្តដោយសារការប៉ះពាល់បងប្អូនបង្កើតកូនដទៃទៀតនៅក្នុងមណ្ឌលពីគ្រួសារតែមួយក៏នឹងត្រូវចាកចេញពីកន្លែងនោះដើម្បីដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកធ្វើតេស្ត។
- កុមារមិនផ្លាស់ពីក្រុមមួយទៅក្រុមមួយទៀត។
- ប្រសិនបើមានក្រុមក្មេងៗច្រើនជាងមួយក្រុមត្រូវបានគេយកចិត្តទុកដាក់នៅឯមជ្ឈមណ្ឌលមួយក្រុមនីមួយៗនិងស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកមួយ។ ក្រុមពួកម៉ាកមិនលាយបញ្ចូលគ្នានៅក្នុងថ្នាក់រៀនបន្ទប់ក្រៅពីកន្លែងទំនេរទូទៅណាមួយនៅក្នុងអាគារ។
- អ្នកអប់រំដំបូងដែលនៅដដែលជាមួយក្រុមក្មេងៗតែមួយ។
- ប្រសិនបើមានក្រុមមួយបញ្ចូលទាំងថ្នាក់រៀនធំ ៗ បន្ទប់ទាំងនេះអាចត្រូវបានបំបែកទៅជាតំបន់តូចៗដែលបន្ទប់នីមួយៗអាចបម្រើកុមារបានរហូតដល់ ១៤ នាក់។ ការប្រុងប្រយ័ត្នខាងក្រោមត្រូវធ្វើប្រសិនបើមានបន្ទប់បែងចែក៖
  - បទប្បញ្ញត្តិអគ្គិភ័យសុវត្ថិភាពនិងបរិស្ថានត្រូវតែយកមកពិចារណាក្នុងការដាក់ការបែងចែក។
  - ការបែងចែកបន្ទប់ត្រូវតែឈានដល់ជាន់មួយទៅជាន់ហើយត្រូវបានផលិតចេញពីវត្ថុធាតុដើមដែលមិនមានរាងពងក្រពើដែលអាចត្រូវបានគេលាងសម្អាតជាទៀងទាត់។

# មេរោគកូរ៉ូណា (កូវីដ-១៩)

គោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៅឡុងប៊ិច  
បិទសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការអប់រំនិងថែទាំដំបូង

- ការបែងចែកបន្ទប់ត្រូវតែត្រូវបានដាក់ក្នុងលក្ខណៈមួយដែលជួយបង្កើនខ្យល់និងលំហូរខ្យល់ឱ្យបានច្រើនបំផុតដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពមានសុខភាពល្អនិងដកចេញនូវភាពកខ្វក់។
- ការបែងចែកបន្ទប់ត្រូវតែត្រូវបានធានាសុវត្ថិភាពដល់ជាន់ក្នុងលក្ខណៈមួយដែលកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការអិលជើងការធ្វើដំណើរនិងការដួល។
- នៅពេលបែងចែកតំបន់នីមួយៗត្រូវទុកបន្ទប់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ចម្ងាយឆ្ងាយពីរាងកាយ (នោះគឺចម្ងាយ ៦ ហ្វីតរវាងកុមារ) ។
- ថ្នាក់រៀនដែលត្រូវបានបែងចែកត្រូវតែត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីឱ្យក្រុមក្មេងៗអាចចូលនិងចេញបានដោយមិនចាំបាច់ឆ្លងកាត់ក្រុមទី ២ ដែលមានកុមាររហូតដល់ ១៤ នាក់។ ប្រសិនបើមានទ្វារចំនួន ២ ចូលទៅក្នុងថ្នាក់រៀនត្រូវបានណែនាំឱ្យមានក្រុមក្មេងៗនីមួយៗមានទ្វារដែលខិតខំប្រឹងប្រែងដែលមានតែពួកគេប្រើដើម្បីចូលនិងចេញពីទីធ្លាប់ប៉ុណ្ណោះ។
- ផ្លូវចេញចូល (មធ្យោបាយធ្វើពីប្រដាប់ភេទស្រី) ត្រូវតែមានសម្រាប់កុមារនៅសងខាងបន្ទប់ចែកគ្នា។ តំបន់នីមួយៗត្រូវតែមានផ្លូវបន្តនិងមិនមានទិសដៅពីចំណុចណាមួយក្នុងតំបន់ទៅកន្លែងសុវត្ថិភាព។ គុណតម្លៃត្រូវតែត្រូវបានដាក់នៅលើឬនៅជិតកន្លែងចែកផ្លូវដែលចង្អុលបង្ហាញផ្លូវសម្រាប់ការចាកចេញនិងការប្រើប្រាស់ផ្លូវទាំងនេះគួរតែត្រូវបានអនុវត្តនៅក្នុងសម័យទ្វេដ្យែសដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពក្នុងករណីមានអាសន្ន។

## ២។ ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់ការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយនិងការគ្រប់គ្រងការឆ្លង

- ដោយសារហានិភ័យកើនឡើងរបស់ពួកគេវាជាការសំខាន់ដើម្បីធានាថាផែនការគិតគូរពីតម្រូវការរបស់កុមារណាដែលមានតម្រូវការថែទាំសុខភាពពិសេសនិងតម្រូវការរបស់បុគ្គលិកដែលមានអាយុលើសពី ៦៥ ឆ្នាំនិងឬមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។ បុគ្គលិកដែលមានផ្ទៃពោះក៏ត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែងផងដែរក្នុងការជៀសវាងការឆ្លង។
  - បុគ្គលិកគួរតែពិគ្រោះជាមួយឪពុកម្តាយរបស់កុមារដែលមានតម្រូវការថែទាំសុខភាពពិសេសដើម្បីកំណត់ហានិភ័យនិងបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រការពារ។ ទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការកែប្រែកម្មវិធីការបណ្តុះបណ្តាលពិសេសរបស់បុគ្គលិកឬជំហានផ្សេងទៀតដើម្បីធានាបាននូវការថែទាំសមរម្យ។
  - ប្រសិនបើអាចធ្វើបានបុគ្គលិកដែលមានលក្ខខណ្ឌដែលធ្វើឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យគួរតែត្រូវបានផ្តល់ការងារដែលអាចធ្វើបានពីចម្ងាយ។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើបានបុគ្គលិកទាំងនេះគួរតែត្រូវបានចាត់តាំងឱ្យធ្វើការដែលកាត់បន្ថយការទាក់ទងជាមួយបុគ្គលិកកុមារឬភ្ញៀវផ្សេងទៀត។
- រៀបចំបន្ទប់រៀនឡើងវិញដាក់ចម្ងាយ ៦ ហ្វីតពីស្ថានីយសកម្មភាពតុនិងកៅអី។
- លុបបំបាត់ពេលវេលារង្វង់និងសកម្មភាពផ្សេងទៀតដែលនាំឱ្យកុមារនៅជិតគ្នា។ រារាំងការចែករំលែករបស់ក្មេងលេងនិងសំភារៈ។ ផ្ទុយទៅវិញប្រើសាកាដូរីកាបូបហ្សឺនធំសំរាប់សំភារៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់កុមារម្នាក់ៗ។
- នៅពេលកំនើតដាក់ប្រដាប់ក្មេងលេង គ្រែតូចយ៉ាងតិច ៦ ហ្វីតហើយឆ្លាស់វាពីក្បាលដល់ជើង។ ប្រសិនបើ 6 ហ្វីតមិនអាចធ្វើបានចូរបង្កើតកន្លែងទំនេរច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានរវាងកុមារហើយរៀបចំឱ្យពួកគេពីក្បាលដល់ជើង។
- អភិវឌ្ឍសកម្មភាពដែលយកគំរូតាមនិងពង្រឹងការអនុវត្តការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយ។ ប្រើសំភារៈក្នុងថ្នាក់ដើម្បីជួយអោយកុមារមើលឃើញចម្ងាយ ៦ ហ្វីតដែលត្រូវការរវាងមនុស្សធ្វើនិងតុបតែងគម្របមុខលេងហ្គេមសំដែងអោយក្មេងៗរំលឹកកត្តាអោយនៅចម្ងាយ ៦ ហ្វីតពាក់គម្របមុខ។ ល។
- ការឈប់សម្រាកនិងសកម្មភាពនៅខាងក្រៅដូច្នោះគ្មានក្រុមពីរនៅកន្លែងតែមួយក្នុងពេលតែមួយទេ។ ទោះយ៉ាងណាត្រូវប្រើកន្លែងទំនេរនៅខាងក្រៅដើម្បីពង្រីកថ្នាក់រៀននិងធ្វើឱ្យមានកន្លែងសម្រាប់សកម្មភាពជាច្រើនទៀត។

# មេរោគឆ្លងវីរុសថ្មី (កូវីដ-១៩)

គោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៅឡង  
បិទសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការអប់រំនិងថែទាំដំបូង

- បញ្ឈប់សេវាកម្មអាហារបែបប៊ូហ្វេ។ ផ្តល់ជូននូវអាហារដែលបានវេចខ្ចប់ជាមុននៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ទទួលបានអាហារថ្ងៃត្រង់និងឬអាហារផ្សេងទៀតនៅក្នុងថ្នាក់រៀនហើយចៀសវាងការចែករំលែកតុនៅពេលណាដែលអាច។
- ប្រើបាននិងប្រដាប់ប្រដាដែលអាចចោលបានដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងរោគ។ រំលឹកកុមារមិនឱ្យចែកចាយឬ
- ប៉ះអាហារឬភេសជ្ជៈរបស់អ្នកផ្សេង។
- ផ្លាស់ប្តូរប្រតិបត្តិការប្រចាំថ្ងៃដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ (ឧទាហរណ៍ជៀសវាងការប្រើប្រាស់អេក្រង់ប៉ះដើម្បីចូល ចេញសូមឪពុកម្តាយយកបិទផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេចូលប្រព័ន្ធអនុវត្តសេវាកម្មផ្តល់តម្លៃឬឱ្យបុគ្គលិកជួបកុមារនៅពេលពួកគេទៅដល់ដើម្បីចៀសវាងឪពុកម្តាយចូលក្នុងមណ្ឌលថែទាំកុមារ។ កណ្តាល) ។
- ដាក់កម្រិតភ្លៀវទេសចររួមទាំងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនិងឪពុកម្តាយ អ្នកថែទាំ។
- កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃក្រុមជំនុំនិងការចម្លងរោគនៅពេលឈប់សម្រាកនិងពេលរើស។
  - ការមកដល់និងការចេញដំណើរដ៏ចម្លែកបើអាច។
  - ណែនាំឪពុកម្តាយឱ្យចាកចេញភ្លាមៗបន្ទាប់ពីឈប់ហើយតម្រូវឱ្យមានភាពខុសគ្នារវាងរាងកាយនិងក្រុមគ្រួសារនៅពេលពួកគេមកដល់និងចាកចេញ។
  - រៀបចំឱ្យមានការសន្ទនារវាងឪពុកម្តាយនិងគ្រូដែលអូសបន្លាយពេលដែលកើតឡើងតាមទូរស័ព្ទឬតាមអ៊ិនធឺណេតជាជាងនៅក្នុងថ្នាក់នៅពេលទម្លាក់ឬទៅយក។

### ៣។ សកម្មភាពអនុម័តដែលមានលក្ខណៈបុគ្គលឬឆ្ងាយពីការអនុញ្ញាត

ការថែទាំនិងការអប់រំមុនដំបូងច្រើនតែផ្អែកលើការលេងជាក្រុមប៉ុន្តែក្នុងអំឡុងពេលផ្ទះ កូវីដ-១៩អ្នកផ្តល់សេវា ECE ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យសង្កត់ធ្ងន់លើសកម្មភាពបុគ្គល។

- សកម្មភាពជាលក្ខណៈបុគ្គលអាចរួមមានការដាក់ពណ៌ការគូរគំនូរការដាក់ល្បែងផ្សេងៗប្រើប្រាស់ឬកម្មភាពផ្សេងទៀតដែលកុមារចូលចិត្តធ្វើតែម្នាក់ឯង។
- ប្រសិនបើកុមារអង្គុយដាច់ពីគ្នាទៅវិញទៅមកសកម្មភាពក្រុមមួយចំនួនដែលមិនទាក់ទងរាងកាយ
- (ទ្រង់ទ្រាយល្បែងនិទានរឿង) ក៏អាចធ្វើបានដែរ។
- ប្រើនៅខាងក្រៅ។ សកម្មភាពខ្លះដែលមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងផ្ទះដូចជាការច្រៀងដែលអាចរាលដាលដំណក់ទឹកដែលអាចផ្ទុកវីរុសបានប្រហែលជាល្អនៅខាងក្រៅប្រសិនបើកុមារត្រូវបានគេដាក់ (ហើយរំលឹកឱ្យស្នាក់នៅ) ចម្ងាយជាង ៦ ហ្វីត។

### ៤។ ការពិនិត្យពិបាកផ្ទះ

ការពិនិត្យមើល កូវីដ-១៩ជួយបញ្ជាក់សេចក្តីផ្តើមនៃវីរុសទៅក្នុងកន្លែងដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លង។ ការបញ្ជាក់គឺសាមញ្ញ។ វាតម្រូវឱ្យ មាន ១) សួរអំពីការក្អកពិបាកដកដង្ហើមឬរោគសញ្ញាដង្ហើមផ្សេងៗនិងរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតដែលអាចបណ្តាលមកពី កូវីដ-១៩ (សូមមើលរោគសញ្ញានៃ កូវីដ-១៩ខាងលើ) ២) ការត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាព - ដោយប្រើទម្ងន់ម៉ែត្រមិនប៉ះឬ ប្រសិនបើវាមិនអាចធ្វើទៅបានការត្រួតពិនិត្យដោយផ្ទាល់មាត់ថាតើមនុស្សនោះមានអារម្មណ៍ថាក្តៅខ្លួន។

- បុគ្គលិកកុមារឪពុកម្តាយ / អ្នកមើលថែនិងអ្នកទស្សនាគួរតែត្រូវបានរំលឹកទាត់ជាទៀងទាត់ថាពួកគេគួរតែធ្វើការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញានៅផ្ទះនិងស្នាក់នៅផ្ទះប្រសិនបើពួកគេឈឺសូម្បីតែមានរោគសញ្ញាស្រាលក៏ដោយ។
  - ណែនាំឪពុកម្តាយឱ្យពិនិត្យមើលកូន ៗ និងខ្លួនពួកគេមុនពេលចាកចេញពីផ្ទះ។ អ្នកណាម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញាស្របជាមួយកូវីដ-១៩ រួមទាំងកុមារផងគួរតែនៅផ្ទះដោយឯកក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច ១០ ថ្ងៃឬកូរុមនឹងរយៈពេលយ៉ាងតិច ២៤ ម៉ោងបន្ទាប់ពីការដោះស្រាយគ្រុនក្តៅ (ដោយគ្មានថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ) និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត។



# មេរោគកូរ៉ូណា (កូវីដ-១៩)

គោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៅឡង  
បិទសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការអប់រំនិងថែទាំដំបូង

- ចាប់ផ្តើមថ្ងៃនៅកន្លែងដែលសាយភាយរបស់អ្នកជាមួយនឹងការត្រួតពិនិត្យសុខភាពសម្រាប់បុគ្គលិកនិងកុមារទាំងអស់នៅពេលមកដល់។
  - ធានាថាផែនការអនុវត្តការត្រួតពិនិត្យសុខភាពឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់កុមារដែលត្រូវបានជំទាស់ដោយការប៉ះរាងកាយនិងប្រការផ្លាស់ប្តូរសំខាន់ៗនៅក្នុងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។
- ប្រសិនបើសមាជិកបុគ្គលិកឬកូនក្មេងបង្ហាញរោគសញ្ញានៃកូវីដ-១៩ ពួកគេប្រហែលជាមិននៅកន្លែងនោះទេ។
  - ចំណាំបញ្ជីរោគសញ្ញានៅទំព័រទី 1 នៃឯកសារនេះ។ រោគសញ្ញាដំបូងដែលត្រូវបានចុះបញ្ជី (គ្រុនក្តៅក្អកនិងដង្ហើមខ្លី) គឺជារោគសញ្ញាទូទៅបំផុតនៃការឆ្លងមេរោគកូវីដ-១៩ ។ ប៉ុន្តែរោគសញ្ញាណាមួយតម្រូវឱ្យកុមារចាកចេញពីកន្លែងនោះ។
  - ប្រសិនបើមានអាការៈរោគទាំងនេះនៅពេលកំពុងនៅកន្លែងរបស់អ្នកពួកគេគួរតែញែកចេញពីថ្នាក់រៀនពេលកំពុងរង់ចាំឪពុកម្តាយមកដល់ដើម្បីមកទទួលយក។ បើអាចធ្វើបាន (និងអាយុសមស្រប) សូមបាំងមុខកុមារដែលមានរោគសញ្ញានោះឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបានបន្ទាប់ពីផ្លាស់ទៅបន្ទប់ឈឺ។ បើមិនដូច្នោះទេត្រូវប្រាកដថាកុមារមានមុខគ្របក្រណាត់ (បើមានអាយុសមរម្យ) ហើយបុគ្គលិកណាម្នាក់ដែលអមដំណើរកុមារមានឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនសមរម្យ (PPE) ។
  - កំណត់ចំណាំគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការឆ្លើយតបនៅកន្លែងនៅពេលបុគ្គលិកឬកូនឈឺ (សូមមើលវគ្គ ២ ៨-១០ ខាងក្រោម) ។(B. 8-10below).

## ៥.1 លើកកម្ពស់អនាម័យល្អដើម្បីកំណត់ការរីករាលដាលកូវីដ-១៩

- រាល់បុគ្គលិកថែទាំនិងអប់រំដំបូងគួរតែពាក់ស្រោមមុខគ្របដណ្តប់គ្រប់ពេលវេលានៅពេលធ្វើការ (និងនៅទីសាធារណៈពេលផ្សេងទៀត) លើកលែងតែពេលនៅម្នាក់ឯងនៅការិយាល័យឯកជនឬគុហាបិទជិតឬពេលបរិភោគ។
  - និយោជិកដែលត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេថាពួកគេមិនគួរពាក់បាំងមុខគួរតែពាក់ខែលការពារមុខដោយប្រើក្រវ៉ាត់នៅលើគែមខាងក្រោមឱ្យត្រូវនឹងសេចក្តីណែនាំរបស់រដ្ឋដរាបណាពួកគេមានកូនឬកូនអនុញ្ញាត។ ឧបករណ៍ចាក់ដែលត្រូវបានបង្កើតជាទម្រង់សមនៅក្រោមចង្កាត្រូវបានគេពេញចិត្ត។
  - តំបន់បណ្តាញត្រូវតែផ្តល់នូវការបិទបាំងមុខសម្រាប់បុគ្គលិកទាំងអស់ដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយនិយោជិកផ្សេងទៀតជាមួយកុមារនិងឬជាមួយអ្នកទស្សនាគេហទំព័រ។
  - ណែនាំបុគ្គលិកឱ្យលាងមុខគ្របមុខរាល់ថ្ងៃ។
  - បុគ្គលិកដែលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះក្មេងអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំនិងបុគ្គលិកដែលមិនអាចពាក់ស្បែកមុខសម្រាប់ហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រគួរតែត្រូវបានផ្តល់ឱ្យនូវបាំងមុខដើម្បីប្រើលើគម្របមុខរបស់ពួកគេ។
- កុមារចាប់ពីកំណើតរហូតដល់អាយុពីរឆ្នាំមិនគួរពាក់ស្រោមមុខឡើយ។ កុមារដែលមានអាយុពី ២ ទៅ ៨ ឆ្នាំគួរប្រើគម្របមុខដោយមានការត្រួតពិនិត្យពីមនុស្សពេញវ័យដើម្បីធានាថាកុមារអាចដកដង្ហើមបានដោយសុវត្ថិភាពនិងជៀសវាងការញាក់ឬចប់ដង្ហើម។ កុមារដែលមានបញ្ហាដកដង្ហើមមិនគួរពាក់គម្របមុខក្រណាត់ឡើយ។
- ប្រើផ្លាកសញ្ញាដើម្បី staff បុគ្គលិកបុគ្គលិកនិងកុមារឱ្យលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។ ប្រើសញ្ញាសំគាល់នៅបន្ទប់ទឹកទាំងអស់ដើម្បីបង្រៀនបច្ចេកទេសលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ប្រើសញ្ញាអាយុសមស្របដើម្បីលើកកុមារឱ្យលាងដៃ (ឧទាហរណ៍សូមមើល <https://www.cdc.gov/handwashing/buttons.html>).
- សញ្ញាគួរតែណែនាំឱ្យមនុស្សពេញវ័យប្រើការអនុវត្តល្អបំផុតក្នុងការលាងដៃ (សូមមើលឧទាហរណ៍ <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>).



# មេរោគឆ្លងវីរុសថ្មី (កូវីដ-១៩)

គោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៅឡុងប៊ិច  
បិទសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការអប់រំនិងថែទាំដំបូង

- ផ្គត់ផ្គង់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ដែលត្រូវការសម្រាប់អនាម័យល្អមានការចូលទៅកាន់ស្ថានីយ៍លាងដៃដែលមានអនាម័យងាយស្រួលប្រើសាប៊ូកន្សែងក្រដាសនិងទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ ធ្វើឱ្យវាងាយស្រួលសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យណាម្នាក់ដែលចូលក្នុងគេហទំព័របុន្តបំណាមួយនៅក្នុងវេបសាយគេដើម្បីធ្វើឱ្យអនាម័យចូលដោយដៃរបស់ពួកគេ។
- ទោះយ៉ាងណាចំណាំថា CDC ព្រមានប្រឆាំងនឹងការប្រើប្រាស់អនាម័យដៃដោយកុមារដែលមិនបានត្រួតពិនិត្យដោយក្មេងដោយគ្មានការត្រួតពិនិត្យពីមនុស្សពេញវ័យដោយសារតែហានិភ័យនៃការទទួលបានជាតិអាល់កុល (សូមមើល) <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>).
- បញ្ចូលការលាងដៃទៅក្នុងទម្លាប់ការងារប្រចាំថ្ងៃ។ បង្រៀនកុមារពីរបៀបធ្វើទឹកលាងដៃឱ្យបានហ្មត់ចត់។
  - ការលាងដៃគួរតែប្រព្រឹត្តទៅនៅដើមថ្ងៃមុននិងក្រោយពេលញ៉ាំអាហារក្រោយពេលលេងក្រៅបន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់សំរាកនិងមុននិងក្រោយថ្នាក់រៀនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការចែកសំភារៈនិងសំភារៈនិងក្រោយពេលក្អកនិងកណ្តាស់។
  - ការលាងដៃគួរតែត្រូវបានត្រួតពិនិត្យសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ៦ ឆ្នាំ។ ច្រៀងបទចម្រៀងរីករាយថ្ងៃកំណើតពីរដងជាប់គ្នាខណៈពេលដែលកុមារលាងដៃរបស់ពួកគេដើម្បីបង្ហាញរយៈពេល ២០ វិនាទី។

## ៦។ ការលាងសំអាតនិងម្ហូបមេរោគនៅកន្លែងរបស់អ្នក

- ការលាងសំអាតនិងម្ហូបមេរោគគឺជាជំហានដ៏សំខាន់ដោយឡែកពីគ្នានៅក្នុងដំណើរការសម្អាត។
  - ការលាងសម្អាតមានគោលបំណងដើម្បីកម្ចាត់មេរោគ (រួមទាំងវីរុស) ភាពកខ្វក់និងភាពមិនបរិសុទ្ធចេញពីផ្ទៃ។ ការសំអាតមិនសម្រាប់មេរោគទេប៉ុន្តែវាកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគដោយកាត់បន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើផ្ទៃ។
- ម៉្យាងវិញទៀតការម្ហូបមេរោគមិនចាំបាច់ធ្វើឱ្យផ្ទៃមុខស្អាតទេប៉ុន្តែវាកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងតាមរយៈការសម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃ។ ចាំម្ហូបមេរោគកាន់តែខ្លាំងនិងយូរជាងដល់វាស្ថិតលើផ្ទៃបន្ថែមទៀតមេរោគវានឹងសម្លាប់ (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>).
- សម្រាប់ការសំអាត៖
  - ទឹកក្តៅនិងសាប៊ូមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ការសំអាត។ ពួកវារំលាយមេរោគកខ្វក់និងភាពមិនស្អាតចេញពីផ្ទៃ។
  - ប្រសិនបើអ្នកមិនមានសាប៊ូប្រើសាប៊ូបោកខោអាវមួយទៀតជាមួយទឹក។
- សម្រាប់ការម្ហូបមេរោគ៖
  - ប្រើថ្នាំម្ហូបមេរោគដែលចុះបញ្ជី EPA ពាណិជ្ជកម្មប្រសិនបើមាន។ ជំរើសមួយផ្សេងទៀតគឺជាដំណោះស្រាយទឹកសាវលៈ ៥ ស្លាបព្រា (១/៣ ពែង) ទឹកអូសាវែល(bleach) ក្នុងមួយហ្គាឡុនទឹកឬ ៤ ស្លាបព្រាលាយទឹកក្នុងមួយភាគបួននៃទឹក។
  - ជាតិអាល់កុលគឺជាជំរើសដ៏មានប្រសិទ្ធភាពមួយនៅពេលដែលម្ហូបមេរោគផ្សេងទៀតមិនអាចប្រើបាន។
  - ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺហ៊ីតក្នុងចំណោមកុមារនិងបុគ្គលិកសូមព្យាយាមប្រើផលិតផលលាងបាននៅក្នុងបញ្ជីរបស់EPA's N ជាមួយគ្រឿងផ្សំដែលមានសុវត្ថិភាពជាងមុនហ៊ីត (អ៊ីដ្រូសែន (peroxide) អាស៊ីតនៃក្រូចឆ្មារអាស៊ីតឡាក់ទិក) និងប្រឆាំងទៅនឹងផលិតផលដែលមានអាស៊ីត (peroxyacetic) ស៊ូដ្យូម (hypochlorite) ទឹកអូសាវែល(bleach) ឬសមាសធាតុអាម៉ូញ៉ូម (quaternary) ។
  - ម្ហូបមេរោគ ដំណោះស្រាយថ្នាំបាញ់និងថ្នាំសំលាប់មេរោគក្នុងគ្រួសារគួរតែទុកចោលអោយនៅនិងលាបទៅលើផ្ទៃដើម្បីអោយសំលាប់មេរោគនេះយោងតាមការណែនាំស្លាក។
- ការសម្អាតនិងការម្ហូបមេរោគដោយសុវត្ថិភាព
  - តាមឧត្តមគតិការលាងសម្អាតនិងការលាងបានពេញលេញត្រូវបានធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីរាប់ម៉ោងនៅពេលដែលកុមារមិនមានវត្តមានដោយផ្តល់កន្លែងឱ្យមានខ្យល់អាកាសគ្រប់គ្រាន់មុនពេលកុមារត្រឡប់មកវិញ។



# មេរោគកូរ៉ូណា (កូវីដ-១៩)

គោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៅឡុងប៊ិច  
បិទសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការអប់រំនិងថែទាំដំបូង

- ការសម្អាតកន្លែងនិងការរំលាយមេរោគលើតំបន់ដែលប៉ះពាល់ពាក់ព័ន្ធជាមួយឬមានដីគួរតែត្រូវបានអនុវត្តជាទៀងទាត់ពេញមួយថ្ងៃសូម្បីតែពេលកុមារមានវត្តមានក៏ដោយ។ កន្លែងដែលគួរឱ្យយកចិត្តទុកដាក់រួមមានបណ្តាលឱ្យកូនង៉ែតកន្លែងបង្គន់តុនិងចំណុចទាញទ្វារ។
- ពិនិត្យស្លាកនៅលើផលិតផល។ កុំលាយសារធាតុ ទឹកអូសាវែល(bleach) ឬផលិតផលណាដែលមានសារធាតុ ទឹកអូសាវែល(bleach) ជាមួយផលិតផលណាដែលមានផ្ទុកអាម៉ូញាក់ព្រោះហ្គាសផលិតមានៈថាកំណាស់។
- ផលិតផលសម្អាតនិងរមាមកគួរតែត្រូវបានរក្សាទុកឱ្យឆ្ងាយពីកុមារ
- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបានការលាងសំអាតនិងរមាមកគួរតែត្រូវបានធ្វើដោយបើកបង្អួចនិង / ឬទ្វារដែលអនុញ្ញាតឱ្យសារធាតុគីមីរលាយឬនៅពេលដែលកុមារនៅខាងក្រៅឬនៅឆ្ងាយ។
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកណាម្នាក់ដែលប្រើផលិតផលសំអាតត្រូវបានការពារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ជាមួយភី ។ PPE ។ រួមទាំងស្រោមដៃនិងឬការពារភ្នែកតាមតម្រូវការនៃសេចក្តីណែនាំផលិតផល។
- ធានាថាប្រជាប្រជាជនក្មេងលេងនិងសម្ភារៈសិក្សាត្រូវបានសម្អាតនិងរមាមកបន្ទាប់ពីប្រើម្តង ៗ។
  - រចនាក្នុងតំបន់សម្រាប់ប្រជាប្រជាជនក្មេងលេងដែលត្រូវការសំអាតអនាម័យឬរមាមកមេរោគមុននឹងត្រូវបានណែនាំឱ្យចូលក្នុងថ្នាក់រៀនវិញ។
  - មានប្រជាប្រជាជនក្មេងលេងនិងឧបាយកលជាច្រើនអាចចូលដំណើរការបានដែលងាយស្រួលក្នុងការសម្អាតនិងរមាមកពេញមួយថ្ងៃប្រសិនបើបង្គន់ដាក់ឱ្យដំបូងដែលមានប្រជាប្រជាជនក្មេងលេងនិងរបស់របរសម្រាប់ក្មេងម្នាក់ៗ។ ប្រជាប្រជាជនក្មេងលេងដែលអាចដាក់ចូលក្នុងមាត់របស់កុមារគួរតែត្រូវបានសម្អាតនិងអនាម័យឱ្យបានព្រឹកញាប់។ ធានាថាប្រជាប្រជាជនក្មេងលេងដែលពិបាកក្នុងការសម្អាត (ឧទាហរណ៍ប្រជាប្រជាជនក្មេងលេងទន់) ត្រូវបានដកចេញពីថ្នាក់រៀនឬត្រួតពិនិត្យដោយប្រុងប្រយ័ត្នសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយកុមារម្នាក់ៗ។

## ៧។ ជំហានសកម្មភាពនៅពេលបុគ្គលិកបុគ្គលិកឈឺ

- បុគ្គលិកត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះនៅពេលពួកគេមានរោគសញ្ញានៃជំងឺដូរដង្ហើមដូចជាគ្រុនក្តៅនិងក្អកឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលអាចកូវីដ-១៩ (សូមមើលរោគសញ្ញានៃកូវីដ-១៩) ខាងលើ។
  - រំលឹកដល់បុគ្គលិកថាពួកគេត្រូវស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះដាច់ឆ្ងាយហើយមិនវិលត្រឡប់ទៅកន្លែង ECE ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច ១០ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមរោគសញ្ញាហើយរហូតដល់រោគសញ្ញារបស់ពួកគេបានប្រសើរឡើងហើយពួកគេមិនមានគ្រុនក្តៅយ៉ាងហោចណាស់ ២៤ ម៉ោងដោយមិនប្រើថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ។
  - ប្រសិនបើបុគ្គលិកមានរោគសញ្ញាប៉ុន្តែមិនត្រូវបានធ្វើតេស្តសម្រាប់ កូវីដ-១៩ណែនាំពួកគេឱ្យស្វែងរកការធ្វើតេស្តពីអ្នកផ្គត់ផ្គង់ផ្ទាល់ខ្លួនពីកន្លែងសាកល្បងឥតគិតថ្លៃសាធារណៈ ឬពីគេហទំព័រផ្សេងទៀតនៃការជ្រើសរើសរបស់ពួកគេនិងជូនដំណឹងដល់មជ្ឈមណ្ឌលអំពីលទ្ធផលនៃ ការធ្វើតេស្តនេះ។ ប្រសិនបើបុគ្គលិកបដិសេធការធ្វើតេស្តបន្ទាប់មកពួកគេត្រូវស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះដោយដាច់ឆ្ងាយហើយមិនវិលត្រឡប់ទៅកន្លែង ECE យ៉ាងហោចណាស់ 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការចាប់ផ្តើមរោគសញ្ញាហើយរហូតដល់រោគសញ្ញារបស់ពួកគេបានប្រសើរឡើងហើយពួកគេមិនមានគ្រុនក្តៅយ៉ាងហោចណាស់ ២៤ ម៉ោងដោយគ្មាន បន្ថយគ្រុនក្តៅថ្នាំ។ បុគ្គលិកទាំងអស់និងកុមារទាំងឡាយណាដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ (ដូចមានចែងក្នុងផ្នែក ២ នៃឯកសារនេះ) គួរតែត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះរបស់ខ្លួនដើម្បីផ្តាច់ខ្លួនឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ សូមមើលខាងក្រោមសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទាក់ទងនឹងការដាក់ខ្លួនឯង។
  - ប្រសិនបើបុគ្គលិកត្រូវបានធ្វើតេស្តហើយមានលក្ខណៈអវិជ្ជមានពួកគេអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ ២៤ ម៉ោងបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាត្រូវបានដោះស្រាយ។
- បុគ្គលិកទាំងអស់និងកុមារទាំងឡាយណាដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ (ដូចមានចែងក្នុងផ្នែក ២ នៃឯកសារនេះ) គួរតែត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះរបស់ខ្លួនដើម្បីផ្តាច់ខ្លួនឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេត្រូវតែ



# មេរោគឆ្លងវីរុសថ្មី (កូវីដ-១៩)

គោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៅឡុង

បិទសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការអប់រំនិងថែទាំដំបូង

មានរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកមានជំងឺ។ ប្រសិនបើមិនមានរោគសញ្ញាកើតឡើងក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ អ្នកដែលដាច់ពីគ្នាអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។ ការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានក្នុងកំឡុងពេលដាច់ពីគ្នាមិនកាត់បន្ថយរយៈពេលនៃការដាច់ឡើយ។ រយៈពេលនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេគឺតែងតែមានរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃគិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទនៃការប៉ះពាល់ចុងក្រោយ។

- ការធ្វើតេស្តត្រូវបានណែនាំបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី ១០ នៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ។ ប្រសិនបើអវិជ្ជមានបុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវបន្តនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះពេញមួយ ១៤ ថ្ងៃ។
- ប្រសិនបើបុគ្គលិកដែលមានជំងឺធ្វើការនៅកន្លែងធ្វើការនៅពេលមានរោគសញ្ញាលេចចេញនិងបុគ្គលរយៈពេលពីរថ្ងៃមុនពេលមានរោគសញ្ញាសូមធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោមដើម្បីទាក់ទង LBDHHS។
- កំណត់សំគាល់របស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពមិនត្រូវបានទាមទារសម្រាប់និយោជិក (ឬកុមារ) ដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរត្រូវនៅផ្ទះឬវិលត្រឡប់នៅពេលពួកគេបានជាសះស្បើយឡើយ។

## ៨។ ជំហានសកម្មភាពនៅពេលកុមារឈឺ

- រំលឹកឱ្យកុមារឱ្យធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពព័ត៌មានទំនាក់ទំនងបន្ទាន់របស់ពួកគេឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីឱ្យបុគ្គលិកគេហទំព័រអាចទាក់ទងបានយ៉ាងឆាប់រហ័សប្រសិនបើពួកគេត្រូវការ។ នៅពេលដែលកុមារបង្ហាញសញ្ញានៃជំងឺពួកគេនឹងត្រូវទទួលបានភ្លាមៗ។
- កុមារដែលវិវត្តទៅជារោគសញ្ញានៃជំងឺបន្ទាប់ពីបោះបង់ចោលនៅទីតាំងECE។ គួរតែត្រូវបានញែកចេញពីអ្នកដទៃភ្លាមៗដោយចូលចិត្តនៅក្នុងបន្ទប់ឈឺដែលអ្នកផ្សេងទៀតមិនចូល។ កុមារគួរស្ថិតនៅក្នុងភាពងាករហូតដល់ពួកគេអាចទៅផ្ទះ។
  - បើអាចធ្វើបាននិងមានអាយុសមស្របធានាថាការគ្របបុគ្គលលើក្រណាត់គឺស្ថិតនៅលើកុមារដែលមានរោគសញ្ញា
- គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ភាពងាករបស់កុមារឈឺគឺដូចគ្នានឹងការណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែរ។ កុមារត្រូវស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះដោយឯកោហើយមិនវិលត្រឡប់ទៅECE វិញកន្លែងយ៉ាងតិច ១០ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការចាប់ផ្តើមរោគសញ្ញាហើយរហូតដល់រោគសញ្ញារបស់ពួកគេបានប្រសើរឡើងហើយពួកគេគ្មានជំងឺគ្រុនយ៉ាងហោចណាស់ ២៤ ម៉ោងដោយមិនមានថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ។ ផ្តល់ការណែនាំដល់គ្រួសារអំពីភាពងាកផ្ទះពីគេហទំព័រLBDHHS: [សេចក្តីណែនាំអំពីការញែកផ្ទះសម្រាប់អ្នកដែលមានវីរុសកូវីដ - ២០១៩ \(COVID-19\) ការឆ្លង \(អេស៉្បាញ\) \(ខ្មែរ\) \(តាហ្គាល\)](#)។ (Spanish) (Khmer) (Tagalog).
- ខណៈពេលដែលវីរុសរីករាលដាលនៅពេលអ្នកឆ្លងមានជំងឺមនុស្សជាច្រើនអាចឆ្លងអ្នកដទៃនៅពេលដែលពួកគេមិនមានរោគសញ្ញាច្បាស់លាស់ឬរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។
  - ដោយសារហានិភ័យនោះកុមារដែលត្រូវបានប៉ះពាល់នឹងអ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃបរហូតដល់មានរោគសញ្ញារោគសញ្ញានោះត្រូវបានធ្វើតេស្តដើម្បីការពារជម្ងឺកូវីដ - ១៩ ។
    - ប្រសិនបើការទំនាក់ទំនងមានភាពវិជ្ជមានកុមារឬបុគ្គលិកគួរតែត្រូវបានគេផ្តាច់ចេញរយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ចុងក្រោយជាមួយមនុស្សនោះ។
    - ប្រសិនបើការទំនាក់ទំនងមានលក្ខណៈអវិជ្ជមានកុមារឬបុគ្គលិកអាចត្រឡប់ទៅសាលារៀនវិញ។
      - សូមជូនដំណឹងដល់ឪពុកម្តាយថានៅពេលកូននៅផ្ទះក្រុមគ្រួសារគួរតែព្យាយាមរក្សាការបែកបាក់គ្នាឱ្យបានច្រើនរវាងកុមារនិងសមាជិកគ្រួសារដែលឈឺ។ សង្កត់ធ្ងន់លើសារៈសំខាន់នៃអនាម័យបង្ការល្អសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។

## ៩។ ជំហានសកម្មភាពនៅពេលមានការប៉ះពាល់នៅកណ្តាល

- នៅពេលនរណាម្នាក់នៅកន្លែងរបស់អ្នក (កូនបុគ្គលិកឬអ្នកទស្សនា) មាន កូវីដ - ១៩ (បញ្ជាក់ដោយការធ្វើតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ឬសង្ស័យថាមានរោគសញ្ញាដោយផ្អែកលើរោគសញ្ញា) សូមទាក់ទងមន្ទីរសុខាភិបាលឡុងប៊ិចតាមលេខ ៥៦២.៥៧០.INFO ហើយអោយពួកគេដឹងថាអ្នកកំពុងរាយការណ៍ពីកន្លែងថែទាំកុមារ។ ករណី កូវីដ - ១៩ ។ អ្នកណាម្នាក់មកពីកម្មវិធីគ្រប់គ្រងជំងឺឆ្លងនឹងតាមដានជាមួយអ្នក។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណមនុស្សពេញវ័យឬកុមារដែលអាចមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺលើសពី ១៥ នាទីឬអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ដោយមិនបានការពារជាមួយនឹងជាតិទឹកក្នុងរាងកាយឬការសំដាត់របស់បុគ្គលដែលមានជំងឺចាប់ផ្តើមពី





# មេរោគឆ្លងវីរុសថ្មី (កូវីដ-១៩)

## គោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៅឡង បិទសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការអប់រំនិងថែទាំដំបូង

ពីរថ្ងៃមុនពេលមានរោគសញ្ញាលេចចេញមក។ វត្តារប្រទឹកអិលក្នុងខ្លួនរួមមានទឹកមាត់ទឹកមាត់ទឹកអិលច្រមុះក្នុងទឹកនោមឬរាគ។ មនុស្សទាំងនេះគួរតែស្នាក់នៅដាច់ឆ្ងាយពីផ្ទះរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃគិតចាប់ពីថ្ងៃទំនាក់ទំនង។

- អ្នកណាក៏ដោយដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលឆ្លងត្រូវតែត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះវិញដោយខ្លួនឯងដែលត្រូវបានពិពណ៌នានៅក្នុងផ្នែក ២.៧ និង ២.៨ ខាងលើ។
- ប្រសិនបើបុគ្គលិកឬកូន ៗ មានរោគសញ្ញានៅពេលដែលនៅដាច់ដោយឡែកពួកគេគួរតែធ្វើតាមការណែនាំសម្រាប់ភាពងាករាស់ខ្លួន (១០ ថ្ងៃក្រោយរោគសញ្ញាបានចាប់ផ្តើមនិង ២៤ ម៉ោងបន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅបានដោះស្រាយហើយរោគសញ្ញាបានប្រសើរឡើង) ដែលបានពិពណ៌នាខាងលើក្នុង ២.៧ និង ២.៨ ។
- ចំណាំថាខណៈពេលដែលឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំនិងបុគ្គលិកទាំងអស់គួរតែត្រូវបានជូនដំណឹងអំពីករណីដែលបានបញ្ជាក់នៃកូវីដ - ១៩ ចំពោះនរណាម្នាក់ដែលជាប់ទាក់ទងនឹងកន្លែងនេះ។ វាមិនមែនជាការស្របច្បាប់ក្នុងការចែករំលែកឈ្មោះរបស់បុគ្គលដែលឆ្លងជំងឺនេះទេ។ វាប្រហែលជាមិនពិបាកសម្រាប់កុមារឬបុគ្គលិកក្នុងការស្នាក់នៅដែលជាមនុស្សនោះទេប៉ុន្តែវាខុសពីការចេញផ្សាយព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រឯកជនអំពីនរណាម្នាក់ដោយចេតនា។

### គ។ ចុះបើចាំបាច់ត្រូវបិទ ?

#### ១០។ នៅពេលបិទប្រហែលជាចាំបាច់

- ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់មានវត្តមាននៅឯមជ្ឈមណ្ឌលខណៈពេលដែលឆ្លងរាលដាលខ្លាំងនោះ LBDHHS អាចតម្រូវឱ្យមានការបិទរយៈពេលខ្លីដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានការសម្អាតនិងការលាងបានយ៉ាងជិតស្និទ្ធ។
  - នេះអាចត្រូវបានទាមទារសម្រាប់តំបន់បណ្តាញទាំងមូលឬគ្រាន់តែសម្រាប់តំបន់ជាក់លាក់មួយឬច្រើនដែលអ្នកឆ្លងបានចំណាយពេល។
- ប្រសិនបើគេហទំព័រត្រូវតែបិទការិយាល័យប្រចាំតំបន់ក្នុងតំបន់ផ្តល់អាជ្ញាប័ណ្ណថែទាំកុមារគួរតែត្រូវបានជូនដំណឹងជាបន្ទាន់។
- ប្រសិនបើមានករណីបិទច្រើនកើតឡើងនៅកន្លែងមួយក្នុងរយៈពេល១៤ថ្ងៃក្នុងចំណោមបុគ្គលិកកុមារឬភ្ញៀវទេសចរដែលបានចំណាយពេលវេលានៅទីតាំងនោះការបិទរយៈពេលយូរអាចនឹងត្រូវការសម្រាប់ការស៊ើបអង្កេតដើម្បីកំណត់ប្រភពនិងផ្លូវនៃការឆ្លង។ ទាក់ទងមន្ទីរសុខាភិបាលឡងបិទតាមលេខ ៥៦២.៥៧០.INFO ហើយអោយគេដឹងថាអ្នកជាក់លាក់នៃថែទាំកុមារដែលរាយការណ៍អំពីករណីជាច្រើននៃ កូវីដ - ១៩ ។
- ក្រុមគ្រួសារគួរតែត្រូវបានជូនដំណឹងជាបន្ទាន់អំពីតម្រូវការនិងរយៈពេលនៃការបិទទីតាំង។ ពួកគេក៏គួរតែត្រូវបានជូនដំណឹងអំពីលក្ខណៈនិងទំហំនៃហានិភ័យចំពោះកូនៗរបស់ពួកគេនិងថាតើហានិភ័យនោះបង្ហាញពីតម្រូវការនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនិងការធ្វើតេស្ត។
- ផ្តល់ការណែនាំដល់ឪពុកម្តាយគ្រូនិងបុគ្គលិករំលឹកពួកគេអំពីសារៈសំខាន់នៃការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយនិងរបស់ផ្សេងទៀត វិធានការបង្ការខណៈពេលដែលកន្លែងត្រូវបានបិទ។ សង្កត់ធ្ងន់លើសារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តការដាក់ឱ្យនៅដាច់ឆ្ងាយនិងបង្ការដើម្បីជៀសវាងការរីករាលដាលក្នុងចំណោមកុមារនិងសមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេក្នុងករណីមួយឬច្រើនបានចុះកិច្ចសន្យា កូវីដ - ១៩ ។
- ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយ LBDHHS ដើម្បីកំណត់ពេលវេលានៃការវិលត្រឡប់របស់កុមារនិងបុគ្គលិកហើយប្រសិនបើមានជំហានបន្ថែមណាមួយដែលចាំបាច់សម្រាប់គ្រឹះស្ថានថែទាំកុមារបើកដំណើរការឡើងវិញ។

### យ។ តើអ្នកផ្តល់សេវា ECE ( និងឪពុកម្តាយ ) គួរនិយាយជាមួយកុមារយ៉ាងដូចម្តេចអំពីកូវីដ - ១៩ ?

មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងបង្ការជំងឺ (CDC) បានផ្តល់អនុសាសន៍ផ្នែកលើកស្តុកាងសម្រាប់ជួយកុមារក្នុងការទប់ទល់នឹងភាពអាសន្នរួមទាំងការផ្ទុះឡើងកូវីដ-១៩។ ចំណុចសំខាន់ៗរួមមាន៖

- សារៈសំខាន់នៃភាពស្មោះត្រង់ប៉ុន្តែសមស្របតាមអាយុ។ សំណួររបស់កុមារគួរតែត្រូវបានឆ្លើយប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ផ្តល់ព័ត៌មានដែល

# មេរោគកូរ៉ូណា (កូវីដ-១៩)

គោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាកម្មមនុស្សនៅឡង  
បិទសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការអប់រំនិងថែទាំដំបូង

ហួសពីអ្វីដែលកុមារអាចដោះស្រាយបានឡើយ។

- សារៈសំខាន់នៃការស្តាប់ជាពិសេសដើម្បីដឹងច្បាស់ថាតើកុមារមានការភ័យខ្លាចគ្មានមូលដ្ឋានឬការព្រួយបារម្ភអំពី កូវីដ-១៩។
- តម្រូវការដើម្បីជៀសវាងការស្តីបន្ទោសអ្នកដទៃចំពោះការផ្ទុះឡើងឬការប្រើប្រាស់ភាសាដែលអាចនាំឱ្យមានការមាក់ងាយឬការសម្តែងធ្វើបាបកុមារខ្លះដោយអ្នកដទៃ។
- តម្លៃនៃការសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើអ្វីដែលកុមារអាចធ្វើបានដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អរួមមានការលាងដៃគ្រប់ដណ្តប់ក្នុងនិងកណ្តាស់ស្នាក់នៅផ្ទះការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយនិងពាក់អាវមុខគ្រប់មុខ(បើមានអាយុសមស្រប) ពេលនៅខាងក្រៅផ្ទះនិងនៅចំពោះមុខអ្នកដទៃ។

តម្រូវការសម្រាប់ឪពុកម្តាយនិងគ្រូធ្វើគ្រាប់តាមឥរិយាបថដែលកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃវីរុសខុទ្ទាហរណ៍បង្រៀនកុមារពីរបៀបកណ្តាស់កែងដៃឬជ្រើសរើសក្មេងដើរតួជាអ្នកឆ្ងាយពីរាងកាយ។

## ង។ ធនធានមានប្រយោជន៍

- តើគេហទំព័រអ្វីខ្លះដែលមានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវអំពីកូវីដ-១៩?
  - មន្ទីរសុខាភិបាលនិងសេវាមនុស្សឡងបិទ [www.longbeach.gov/covid19](http://www.longbeach.gov/covid19)  
ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម: [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#) (@LBHealthDept)
  - មជ្ឈមណ្ឌលទទួលជំនួយផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles ២៤/៧ ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ (៨០០) ៨៥៤-៧៧៧១
  - ផ្នែកសេវាកម្មសង្គមរបស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាផ្នែកផ្តល់អាជ្ញាប័ណ្ណថែទាំសហគមន៍ <https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care-licensing>
  - នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា(CDPH, រដ្ឋ) <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងបង្ការជំងឺ(CDC, ជាតិ) <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO, អន្តរជាតិ) <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរហើយចង់និយាយជាមួយនរណាម្នាក់ឬត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកការថែទាំសុខភាពសូមទូរស័ព្ទមកខ្សែព័ត៌មានខោនធី Los Angeles លេខ ២-១-១ ដែលមាន ២៤/៧។

