ការណែនាំសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាលើការអប់រំកុមារតូច តម្រូវការនិងគំរូអនុវត្តល្អបំផុត

សូមស្វាគមន៍

នៅថ្ងៃទី 17 និង 22 ខែកក្កដា មន្ត្រីសុខាភិបាលខោនធី Los Angeles (LA) បានចេញការកែសម្រួលនៃ សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល ដែលតម្រូវឱ្យមានការប្រើប្រាស់ម៉ាស់នៅគ្រប់ទីកន្លែងសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់រួមទាំងអាជីវកម្មសាធារណៈនិងឯកជនផងដែរ។ ដោយសារការចម្លងក្នុងសហគមន៍នៃជំងឺ COVID-19 នៅតែមានបន្ត និងមានការកើនឡើង ព្រមទាំងមានការកើនឡើងនូវវត្តមានមេរោគប្រភេទ Delta នៃមេរោគ COVID-19 ដែលមានការរីករាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលនោះ ការពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារគឺចាំជាការបាច់ណាស់ ដើម្បីបន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការ។ មេរោគប្រភេទ Delta មានការរីករាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលជាងប្រភេទមេរោគដទៃទៀត ដែលបានរាលត្បាតនៅក្នុងខោនធី LA នាពេលកន្លងមក។

នៅពេលដែលមេរោគ COVID-19 នៅតែបន្តរីករាលដាល មនុស្សដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្លាំងបំផុត។ ផ្អែកលើហានិភ័យពិសេសចំពោះកុមារអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំដែលមិនអាចមានសិទ្ធិទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការបាន និងយុវវ័យដែលមានតែភាគតិចប៉ុណ្ណោះ បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (CDPH) បានធ្វើការប្រកាសថាការពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ គឺជាតម្រូវការចាំបាច់ចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា ដូចជានៅក្នុងទីតាំងថែទាំកុមារ សាលារៀន K–12 ការបោះជំរុំ និងទីតាំងផ្សេងទៀតសម្រាប់យុវជន ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ ច្បាប់របស់រដ្ឋនេះ ស្របគ្នាទៅនឹងតម្រូវការ ដែលមានជាបន្តបន្ទាប់របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (DPH) របស់ខោនធី Los Angeles ចំពោះការពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីសាធារណៈពេលនៅខាងក្នុងអគារ។

ខាងក្រោមនេះជាសេចក្តីសង្ខេបនៃតម្រូវការចាំបាច់ និងគំរូអនុវត្តល្អបំផុត សម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE) ដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាព និងបន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងទីតាំងថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច (ECE) របស់ពួកគេ នៅពេលពួកគេផ្លាស់ប្តូរចាប់បើកឱ្យមានប្រតិបត្តិការពេញលេញវិញ។ បន្ថែមលើព័ត៌មាននេះ សូមចងចាំថា៖

- អ្នកផ្តល់សេវា ECE ត្រូវតែគោរពតាម បទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នបន្ទាន់នៃការបង្ការជំងឺCOVID-19 (ETS) របស់ Cal/OSHA និងសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី LA។ សូមកត់សម្គាល់ថាការណែនាំនៅក្នុងសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី LA ត្រូវតែអនុវត្តខណៈពេលដែលការណែនាំទាំងនោះមានភាពតឹងរឹងជាងបទដ្ឋានរបស់ Cal/OSHA។
- អ្នកផ្តល់សេវា ECE គួរតែពិនិត្យ និងអនុវត្តតាម ការណែនាំទូទៅសម្រាប់អាជីវកម្ម។ គំរូអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ការថែទាំនិងអប់រំកុមារតូច ដូចដែលបានពិពណ៌នេះ មានគោលបំណងបំពេញបន្ថែមទៅលើការណែនាំទូទៅ។

ចូរអនុវត្តតាមច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់សម្រាប់បុគ្គលិក កុមារតូចៗ និងភ្ញៀវទាំងអស់

សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល របស់ខោនធី Los Angeles នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះតម្រូវឱ្យមនុស្សគ្រប់រូប ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់នៅគ្រប់កន្លែងនិងអាជីវកម្មសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការ។ បទបញ្ជានេះ និងតម្រូវការរបស់រដ្ឋ សម្រាប់ការពាក់ម៉ាស់នៅទីតាំងដែលផ្តល់សេវាកម្មកុមារ អនុវត្តចំពោះកុមារដែលមានអាយុ 2ឆ្នាំ (24 ខែ) និងលើសពីនេះ អ្នកធ្វើការ បុគ្គលិក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឪពុកម្តាយ និងភ្ញៀវទាំងអស់។
មានការលើកលែងមួយចំនួនចំពោះតម្រូវការនៃការពាក់ម៉ាស់ដែលនៅតែត្រូវអនុវត្តដូចដែលបានកំណត់សម្គាល់ខាងក្រោម។ ផ្អែកលើច្បាប់ទាំងនេះ អ្នកផ្តល់សេវា ECE និងទីតាំងទាំងអស់ត្រូវតែ៖

- **ភ្ញៀវ**៖ តម្រូវឱ្យភ្ញៀវទាំងអស់រួមមានឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល យកម៉ាស់តាមខ្លួននិងពាក់ម៉ាស់ នៅពេលដែលពួកគេនៅខាងក្នុងអគារ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ រៀបចំម៉ាស់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជូនដល់មនុស្សដែលមកដល់ទីតាំងដោយគ្មានម៉ាស់។

- **កុមារ៖** តម្រូវឱ្យកុមារទាំងអស់ដែលមានអាយុចាប់ពី 24 ខែឡើងទៅត្រូវពាក់ម៉ាស់។ ម៉ាស់អាចត្រូវបានដោះចេញបានក្នុងកំឡុងពេលគេងថ្ងៃ ឬនៅពេលកុមារកំពុងញ៉ាំអាហារ និងភេសជ្ជៈ។
- **បុគ្គលិក*៖** តម្រូវឱ្យបុគ្គលិកទាំងអស់ពាក់ម៉ាស់ ពេលធ្វើការនៅខាងក្នុងអគារ និងក្នុងយានយន្តដែលជិះរួមគ្នា ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ មិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ឡើយពេលនៅខាងក្នុងអគារ ប្រសិនបើបុគ្គលិកនៅតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងបន្ទប់ ឬពេលទទួលទានអាហារឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្មនៅទីតាំងអង្គុយ ឬនៅ កន្លែងនៅនឹងណាមួយ។ សុខភាពសាធារណៈណែនាំឱ្យបុគ្គលិកទាំងអស់ដែលកំពុងញ៉ាំអាហារឬភេសជ្ជៈនៅខាងក្នុងអគារ ត្រូវរក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីមនុស្សផ្សេងទៀត។
  - បុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅក្នុងទីតាំងមួយ ដែលពួកគេមានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្ស ដែលប្រហែលជាមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញតែម្តង (ឧទាហរណ៍ កុមារដែលមានអាយុតិចជាង 12 ឆ្នាំ) គួរត្រូវបានជម្រុញឱ្យពួកគេពាក់ម៉ាស់ការពារកម្រិតខ្ពស់ "ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់" (ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ពីលើម៉ាស់វះកាត់) ឬប្រើឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម។ នេះមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ប្រសិនបើបុគ្គលិកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយធ្វើការ នៅខាងក្នុងអគារ ឬទីតាំងនៅខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ឬក៏ស្ថិតនៅខាង ក្នុងយានយន្តរួមគ្នា។
  - គួរពិចារណាផ្តល់ជូន ស្រោមដៃផងដែរសម្រាប់ភារកិច្ច ដូចជាការបម្រើអាហារ ការប្តូរកន្ទបក្មេង ការរៀបចំទុកដាក់សម្រាម ឬការប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតនិងផលិតផលសម្លាប់មេរោគផ្សេងៗ។

*អ្នកម៉ៅការឯករាជ្យមួយចំនួនត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាបុគ្គលិកក្រោមក្រមច្បាប់ការងាររបស់រដ្ឋ។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមពិនិត្យមើលគេហទំព័រអំពី អ្នកម៉ៅការឯករាជ្យធៀបនឹងបុគ្គលិក របស់នាយកដ្ឋានទំនាក់ទំនងឧស្សាហកម្មនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។

- សូមមើល សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្រ្តីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី Los Angeles និងគេហទំព័រ បទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នបន្ទាន់របស់ Cal/OSHA សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីតម្រូវការនៃការពាក់ម៉ាស់។ សូមកត់សម្គាល់ថា ការណែនាំនៅក្នុងសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្រ្តីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី LA ត្រូវតែអនុវត្ត ខណៈពេលដែលការណែនាំទាំងនោះមានភាពតឹងរឹងជាងបទដ្ឋានរបស់ Cal/OSHA។

ត្រួតពិនិត្យ និងឆ្លើយតបទៅនឹងករណីចម្លងមេរោគ

- សូមបិទ ផ្លាកសញ្ញា ដើម្បីរំលឹកដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលចូលក្នុងកន្លែងរបស់អ្នក ដោយ ពួកគេមិនគួរចូលក្នុងទីតាំងនេះទេ ប្រសិនបើពួកគេមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬប្រសិនបើពួកគេស្ថិតនៅក្រោមការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬការដាក់ឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក។
- រាប់បញ្ចូលបុគ្គលណាម្នាក់ ឬដាក់កុមារឬបុគ្គលិកណាម្នាក់ ដែលមានរោគសញ្ញា នៃជំងឺឬជំងឺឆ្លងឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក រហូតដល់ពួកគេអាចត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះវិញ នេះជាតម្រូវការដែលចេញដោយ CDSS ដែលជាផ្នែកផ្តល់អាជ្ញាប័ណ្ណថែទាំសហគមន៍ (CCLD) និងតាមតម្រូវការនៃ មាត្រា 22 នៅក្នុង CCR ផ្នែកទី 101216(h) 101226.1(a)(1) និង 102417(e)។
  - ដាក់កុមារដែលចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីកុមារ និងបុគ្គលិកដទៃទៀតនៅពេលកំពុងនៅទីតាំងថែទាំ។
  - ត្រូវធានាថាកុមារដែលដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក បន្តទទួលបានការត្រួតពិនិត្យគ្រប់គ្រាន់ ហើយសុខភាពកុមារត្រូវបន្តតាមដានពេញមួយថ្ងៃ ស្របតាមតម្រូវការអាជ្ញាប័ណ្ណនេះ។
- សូមអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់ ការធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬ ការដាក់ឱ្យនៅដោយឡែក ប្រសិនបើមានបុគ្គលម្នាក់ ដែលរស់នៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំកុមារជាលក្ខណៈគ្រួសារ មានចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19។
- អ្នកផ្តល់សេវា ECE ត្រូវតែជូនដំណឹងដល់មន្រ្តីរបស់ DPH នៃខោនធី LA បុគ្គលិក CCLD និងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់ ចំពោះករណីដែលមានជំងឺ COVID-19 ច្បាស់លាស់។
- សូមអនុវត្តតាមការណែនាំនៃ ផែនការគ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់នៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុង មណ្ឌលថែទាំនិងអប់រំក្មេងតូច សម្រាប់ការរាយការណ៍ករណីជំងឺCOVID-19 ទៅកាន់DPH។
  - តាមករណីម្នាក់ៗ (1 ករណី) គួរតែត្រូវបានរាយការណ៍ក្នុងរយៈពេល 1 ថ្ងៃធ្វើការ។

  - ការចម្លងជាចង្កោមនៃ 3 ករណីឬច្រើនជាងនេះដែលកើតឡើងក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ គួរតែត្រូវបានរាយការណ៍ភ្លាមៗទៅកាន់ DPH។ រាយការណ៍ពីការផ្ទុះរាតត្បាតមេរោគ ទៅផ្នែកផ្តល់អាជ្ញាប័ណ្ណថែទាំសហគមន៍(CCLD) របស់ CDSS តាមរយៈការិយាល័យប្រចាំតំបន់របស់ពួកគេ តាមតម្រូវការនៃ មាត្រា22ផ្នែក CCR 101212(d)។
  - តាមពេលដែលបានកំណត់ដោយអាជ្ញាធរសុខាភិបាលមូលដ្ឋាន មណ្ឌលថែទាំកុមារត្រូវតែរាយការណ៍អំពីការផ្ទុះរាតត្បាតនៃជំងឺឆ្លង ទៅកាន់ CCLD តាមរយៈការិយាល័យប្រចាំតំបន់របស់ពួកគេ តាមតម្រូវការនៃមាត្រា 22 ក្នុងផ្នែក CCR 102416.2(c)(3)។
- សូមយោងទៅលើ សៀវភៅណែនាំ ECE ចំពោះជំងឺ COVID-19 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីពីការរាយការណ៍និងគ្រប់គ្រងការឆ្លងនិងការប៉ះពាល់មេរោគនៅកន្លែងធ្វើការ។

ចូរពិចារណារក្សាគម្លាតរាងកាយ និងក្រុមដែលមានស្ថេរភាព

ទោះបីជាការរក្សាគម្លាតរាងកាយមិនត្រូវបានទាមទារទៀតទេនៅទីតាំង ECE ប៉ុន្តែវាគឺជាគន្លឹះបន្ថែមសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងការឆ្លង ដែលអាចប្រើបាននៅទីតាំង ECE ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ បើអាចធ្វើបាន ចូរពិចារណាអនុវត្តវិធានការណ៍ដូចខាងក្រោម:

- **រក្សាក្រុមដែលបានកំណត់យ៉ាងជាក់លាក់** ទីតាំងថែទាំនិងការអប់រំក្មេងតូចជាធម្មតាមានគំរូនៃក្រុមដែលមានស្ថេរភាព ដោយមានក្រុមបុគ្គលិកនិងកុមាររួមជាមួយគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ អ្នកផ្តល់សេវា ECE គួរតែពិចារណាលើជំហានដើម្បីរក្សាការបំបែកគ្នាឱ្យបានច្បាស់លាស់ រវាងក្រុមទាំងអស់ឱ្យបានពេញមួយថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន វាអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើកុមារ ឬបុគ្គលិកមកដល់ទីតាំងដោយមានផ្ទុកមេរោគ។
- **ចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីរៀបចំអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាព៖**
  - សម្រាប់អ្នកធ្វើការ បុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ត្រូវរក្សាទីតាំងសម្រាកខាងក្រៅអគារ ដែលជាកន្លែងដែលបុគ្គលិកអាចសម្រាកបាន។ ចំពោះទីតាំងសម្រាកខាងក្នុងអគារ ត្រូវដាក់តុឱ្យបានដាច់ពីគ្នា 6 ហ្វីត និងដាក់សញ្ញាកំណត់ចំនួនមនុស្ស ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន។
  - សម្រាប់កុមារ ចូរពិចារណាញ៉ាំអាហារនៅខាងក្រៅអគារ ប្រសិនបើមានកន្លែងទំនេរ និងអាកាសធាតុល្អ។ នៅពេលញ៉ាំនៅខាងក្នុងអគារ សូមពិចារណារៀបចំផ្លាស់ប្តូរតុ ដើម្បីគម្លាតកុមារចេញពីគ្នា ឬប្រើកាតឈ្មោះដើម្បីរក្សាគម្លាតគ្រប់គ្រាន់រវាងកុមារទាំងអស់។
- សូមពិចារណាក្នុង **ការប្រើប្រាស់របាំង** និងរបាំងរវាងបន្ទប់ធ្វើការតូចៗ ដើម្បីការពារបុគ្គលិកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ និងមានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាញឹកញាប់ជាមួយបុគ្គលិក ឬភ្ញៀវដទៃទៀត។

ធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលប្រសើរឡើង

- សូមប្រាកដថា ប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនកម្តៅ ត្រជាក់ និងខ្យល់រួមគ្នា (HVAC) នៃអគាររបស់អ្នកគឺនៅល្អមានដំណើរការធម្មតា។
- ពិចារណាតំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ហើយអាចចល័តបាន ធ្វើឱ្យនូវតម្រងខ្យល់របស់អាគារប្រសើរឡើងនិងឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន និងធ្វើការកែប្រែផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ខាងក្រៅ និងខ្យល់បក់ចេញចូលនៅគ្រប់ទីតាំងធ្វើការ។
- ចូរពិចារណាពីរបៀបរៀបចំឱ្យខ្យល់បរិសុទ្ធចូលទៅក្នុងទីកន្លែងដោយសុវត្ថិភាព។ នៅពេលអាកាសធាតុ និងលក្ខខណ្ឌបរិយាកាសអំណោយផល សូមបង្កើនខ្យល់បរិសុទ្ធពីក្រៅដោយបើកបង្អួច និងទ្វារ។ សូមពិចារណាប្រើកង្ហារដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារ ដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃបង្អួចដែលបើក-ដោយតែងតែដាក់កង្ហារតាមបង្អួចដើម្បីផ្លុំខ្យល់ចេញទៅខាងក្រៅ មិនមែនចូលខាងក្នុងទេ។
- បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅក្នុងទីតាំង ដែលមានខ្យល់ចេញចូលខាងពីក្រៅតិចតួច។
- ប្រសិនបើអាជីវកម្មរបស់អ្នកប្រើប្រាស់យានយន្តដឹកជញ្ជូន ដូចជាឡានក្រុងឬឡានតូច ត្រូវបានណែនាំឱ្យបើកបង្អួចដើម្បីធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ពីខាងក្រៅចេញចូលបានល្អ នៅពេលវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះ និងអាកាសធាតុអំណោយផល។

- សូមមើលគេហទំព័រស្តីពី ការណែនាំស្តីទីសម្រាប់ប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូល តម្រង និងគុណភាពខ្យល់នៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្នុងអគារ របស់ CDPH ប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូលនៅក្នុងសាលារៀននិងកម្មវិធីថែទាំកុមារ របស់CDC។

សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ៖

ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគតាមផ្ទៃទាំងអស់អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគបាន។ បណ្តុះបណ្តាលនិងតាមដានបុគ្គលិកឱ្យធ្វើតាមការអនុវត្តនៃការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគ ដែលទាក់ទងនឹងតម្រូវការក្នុងការសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ គោលការណ៍ថែរក្សាគេហដ្ឋាននិងអនាម័យ ដែលមានដូចខាងក្រោម៖

- អនុវត្តតាមតម្រូវការនៃការសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ ដូចមានចែងក្នុងផ្នែក CCR ផ្នែក 101216 (e)(2) 102416 (c), 101238(a) និង 102417 (b)។
- ការបោកគក់ ដូចជាខោអាវ និងស្រោមពូកខ្នើយឬភួយ គួរតែត្រូវបានបោកគក់/លាងសម្អាតដោយការកំណត់ប្រើទឹកក្តៅដែលសមស្រប និងទុករវត្ថុទាំងនោះឱ្យស្ងួតទាំងស្រុង។ ប្រសិនបើរៀបចំបោកគក់របស់របរកខ្វក់ពីមនុស្សដែលមានជំងឺ សូមពាក់ស្រោមដៃនិងម៉ាស់។
- នៅពេលជ្រើសរើសផលិតផលសម្អាត សូមពិចារណាប្រើផលិតផលដែលទទួលបានការអនុម័តសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 នៃ តារាងបញ្ជី "N" ដែលអនុម័តដោយ EPA ហើយធ្វើតាមការណែនាំនៃការប្រើប្រាស់របស់ផលិតផល។
- ច្បាប់សម្រាប់សាលារៀនដែលសុខភាពល្អ តម្រូវឱ្យបុគ្គលណាដែលប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគនៅមណ្ឌលថែទាំកុមារត្រូវបញ្ចប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលបានអនុម័តដោយនាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រចាំរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។ វគ្គបណ្តុះបណ្តាលតាមអនឡាញ អាចរកបានដោយចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតនៅតាមសាលារៀននិងមណ្ឌលថែទាំកុមារសរបស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ារួម។ កំណត់សម្គាល់៖ នេះមិនអនុវត្តចំពោះទីតាំងថែទាំកុមារជាលក្ខណៈគ្រួសារនោះទេ។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ សូមមើលការណែនាំរបស់ CDC ស្តីពី ការសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគនៅតាមទីតាំងអាជីវកម្មរបស់អ្នក។

ជម្រុញឱ្យចាក់ថ្នាំបង្ការ៖

ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 មានសុវត្ថិភាពនិងមានប្រសិទ្ធភាព ហើយក៏ជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការការពារការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ COVID-19 នៅកន្លែងធ្វើការ និងក្នុងសហគមន៍។ ថ្នាំបង្ការបង្ការជំងឺ COVID-19 មានចាក់ជូនទូទាំង សហគមន៍ទាំងអស់។

- ផ្តល់ការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ពលកម្មសម្រាប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ កន្លែងការងារដែលមានបុគ្គលិកចាប់ពី 26 នាក់ឡើងទៅ ត្រូវតែផ្តល់ការឈប់សម្រាកដល់ បុគ្គលិកដែលអាចទទួលអត្ថប្រយោជន៍ពីការងារ ដើម្បីទៅចាក់ថ្នាំបង្ការតាមការណាត់ជួប ឬប្រសិនបើពួកគេមិនអាចធ្វើការឬបំពេញការងារតាមអនឡាញបានដោយសារមានរោគសញ្ញាទាក់ទងនឹងការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលគេហទំព័រស្តីពី ច្បាប់ឈប់សម្រាកដោយជំងឺ COVID-19 បន្ថែមនៅឆ្នាំ 2021។
- គួរពិចារណារៀបចំ ទីតាំងគ្លីនិកចាក់ថ្នាំបង្ការ នៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកតែម្តង ដើម្បីធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់បុគ្គលិករបស់អ្នកក្នុងការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ គួរពិចារណាពីឱកាសដើម្បីលើកទឹកចិត្តបុគ្គលិករបស់អ្នកឱ្យចាក់ថ្នាំបង្ការ ឬធ្វើឱ្យកាន់តែមានភាពងាយស្រួលក្នុងការទទួលថ្នាំបង្ការនេះ។ នេះអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការផ្តល់រង្វាន់ ដូចជាការឈប់សម្រាកដោយផ្តល់ប្រាក់ពលកម្មបន្ថែម ឬការទូទាត់ប្រាក់រង្វាន់ជាសាច់ប្រាក់ និង/ឬគោលការណ៍ដែលមានភាពធូរស្រាលជាងមុនសម្រាប់បុគ្គលិកដែល បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។

រៀបចំគាំទ្រក្នុងការលាងដៃ

- ដាក់ស្ថានីយ៍លាងដៃ ឬទឹកអនាម័យលាងដៃនៅច្រកចូល និងខាងក្រៅបន្ទប់ទឹកដែលប្រើរួមគ្នា ដោយមានដាក់ផ្លាកសញ្ញា ដើម្បីជំរុញឱ្យមានការប្រើប្រាស់។ ត្រូវប្រាកដថាទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃត្រូវរក្សាឱ្យផុតពីដៃរបស់កុមារ។ គ្រប់គ្រងពិនិត្យកុមារដែលមានអាយុក្រោម 6 ឆ្នាំនៅពេលពួកគេប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃ ដើម្បីការពារការលេបអាល់កុល ឬប៉ះពាល់ទៅដល់ភ្នែករបស់ពួកគេ។

- ជំរុញឱ្យមានការលាងដៃញឹកញាប់ក្នុងចំណោមកុមារ និងបុគ្គលិក។
- សូមមើលការណែនាំរបស់ CDC លាងដៃរបស់អ្នកនៅពេលណា និងដោយរបៀបណា។

ការទំនាក់ទំនង៖

- បិទ ផ្លាកសញ្ញា ដូច្នោះភ្ញៀវដែលកំពុងចូលខាងក្នុងអគាររបស់អ្នក ដឹងអំពីគោលការណ៍ រួមទាំងតម្រូវការសម្រាប់ភ្ញៀវ បុគ្គលិក និងកុមារអាយុលើ 24 ខែទាំងអស់ត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ។
- ធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្មក្នុងសៀវភៅណែនាំគោលរបស់អ្នក និងចែករំលែកគោលការណ៍ថ្មីៗទាំងឡាយទៅដល់ឪពុកម្តាយ។
- ប្រើវេទិការតាមអ៊ិនធរណេតរបស់អ្នក ដើម្បីទំនាក់ទំនងគោលការណ៍សុវត្ថិភាពនៃជំងឺ COVID-19 របស់អ្នកទៅដល់សាធារណជនទាំងអស់។

ការដោះស្រាយភាពតានតឹង

នៅពេលដែលពិភពលោកបន្តប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 មនុស្សជាច្រើនកំពុងប្រឈមនឹងឧបសគ្គដែលអាចមានភាពតានតឹងសម្រាប់ទាំងមនុស្សពេញវ័យ និងកុមារតូច។ ពួកយើងភាគច្រើន និងគ្រួសារជាច្រើនដែលពួកយើងបម្រើការជូន អាចមានអារម្មណ៍កាន់តែព្រួយបារម្ភ ពិបាកក្នុងអារម្មណ៍ និងភ័យខ្លាចចំពោះសុខភាពរបស់យើងផ្ទាល់និងសុខភាពរបស់មនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់យើង។ វាជារឿងធម្មតាទេដែលមានអារម្មណ៍ថា មានការតប់ប្រមល់ ការរសាប់រសល់ ការសោកសៅ និងការព្រួយបារម្ភក្នុងកំឡុងពេលមានការផ្ទុះរាតត្បាតនៃជំងឺ COVID-19។ ប្រសិនបើអ្នក ឬគ្រួសារដែលអ្នកផ្តល់សេវាជូន ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់មានការលំបាកក្នុងការប្រឈមជាមួយនឹងជំងឺ COVID-19 ជំនួយការដែលមានបម្រើការជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ តាមរយៈខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយបន្ទាន់លេខ 1-800-854-7771 របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles។ ជំនួយការក៏អាចរកបានតាមរយៈការផ្ញើសារជាអក្សរ "LA" ទៅកាន់លេខ 741741 ឬដោយគ្រាន់តែទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសាររបស់បុគ្គលដែលត្រូវការការជំនួយគាំទ្រ។ គេហទំព័រ http://dmh.lacounty.gov/ resources មានរួមបញ្ចូលទាំងគន្លឹះដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងបង្កើនសុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍របស់អ្នក ព្រមទាំងការចូលប្រើកម្មវិធី Headspace Plus ដោយឥតគិតថ្លៃ–សម្រាប់ធនធានទាក់ទងនឹងការអប់រំសតិស្មារតី និងសមាធិ។

ខាងក្រោមជាធនធាន និងការណែនាំមួយចំនួន ដើម្បីជួយដោះស្រាយភាពតានតឹង៖

- សៀវភៅវិធីសាស្ត្ររបស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាស្តីពី ការដោះស្រាយភាពតានតឹងក្នុងកំឡុងពេលមានជំងឺ COVID-19 ផ្តល់នូវការណែនាំអំពីរបៀបកត់សម្គាល់ភាពតានតឹងចំពោះកុមារ និងបង្ហាញពីគន្លឹះនិងយុទ្ធសាស្ត្រនៃវិធីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងសម្រាប់កុមារនិងមនុស្សពេញវ័យ។
- លើកកម្ពស់អាហារូបត្ថម្ភ ការគេង និងទម្លាប់សកម្មភាពហាត់ប្រាណ ដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ និងការថែរក្សាខ្លួនឯង។
- ពិភាក្សានិងចែករំលែកយុទ្ធសាស្ត្រកាត់បន្ថយភាពតានតឹងជាមួយមិត្តរួមការងារ និងក្រុមគ្រួសារ។
- លើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកនិងកុមារឱ្យនិយាយជាមួយមនុស្សដែលពួកគេទុកចិត្ត អំពីក្តីកង្វល់និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។
- ប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយបើកចំហនិងជាញឹកញាប់ជាមួយបុគ្គលិក កុមារនិងក្រុមគ្រួសារ អំពីសេវាកម្មគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលអាចរកបាននៅក្នុងសហគមន៍ ដោយរួមមានទាំងថា តើការពិគ្រោះយោបល់ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តមានផ្តល់ជូនក្នុងកម្មវិធីដែរឬទេ។
- ចូរពិចារណាបិទប្រកាសផ្លាកសញ្ញាសម្រាប់ CalHOPE និងបណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយបន្ទាន់ថ្នាក់ជាតិ៖ សូមទូរស័ព្ទទៅ 1-800-985-5990 ឬផ្ញើសារជាអក្សរ "TalkWithUs" ទៅកាន់លេខ 66746។
- លើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកឱ្យទូរស័ព្ទទៅកាន់ ខ្សែទូរស័ព្ទការពារការធ្វើអត្តឃាតថ្នាក់ជាតិ តាមរយៈលេខ 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញមានលេខ 1-888-628-9454 , ឬ ការជជែកអំពីវិបត្តិជីវិត ប្រសិនបើពួកគេ មានអារម្មណ៍ធុញថប់នឹងអារម្មណ៍ ដូចជាទុក្ខព្រួយ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬការរសាប់រសល់ ឬទូរស័ព្ទទៅ 911 ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ថាពួកគេចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯងឬអ្នកដទៃ។