

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន និងការទៅយកម្ហូបអាហារ

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ៖

10/30/20៖ បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពព័ត៌មានអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើបើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញាមានជំងឺ COVID-19 ឬជាអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19

ការចាត់ចែងម្ហូបអាហារបានសមស្របក្នុងអំឡុងពេលរៀបចំ កាន់ ទៅយក និងដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារ គឺមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យប្រាកដថាម្ហូបអាហារមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទទួលទាន។ ទឹកនៃដំណើរអាហារព្រមទាំងអ្នកបើកបរដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារ ដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងការធ្វើឱ្យប្រាកដថាម្ហូបអាហារនៅតែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ក្នុងអំឡុងពេលដឹកជញ្ជូន។

សំខាន់៖ ស្ថិតនៅផ្ទះបើសិនជាអ្នកមានជំងឺ COVID-19 ឬបានប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19

- បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញា អ្នកគួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ និងទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក អំពីភាពចាំបាច់ដើម្បីធ្វើតេស្ត និងការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ ph.lacounty.gov/covidcare។
- បើសិនជាអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ឬត្រូវបានប្រាប់ដោយគ្រូពេទ្យថាអ្នកទំនងជាមានជំងឺ COVID-19 អ្នកចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះ។ ចូរអានការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះនៅ ph.lacounty.gov/covidisolation សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- បើសិនជាអ្នកបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 អ្នកចាំបាច់ត្រូវនៅដាច់ពីគេ។ ចូរអានការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះនៅ ph.lacounty.gov/covidquarantine។

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន



- លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទីរវាងការដឹកជញ្ជូននីមួយៗ និងមុនពេលទៅយក និងទំលាក់ម្ហូបអាហារទៅឱ្យអភិវឌ្ឍន៍។
- បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។
- ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនទាន់បានលាង។

ការចាត់ចែង និងការកាន់ម្ហូបអាហារបានសមស្រប



- ម្ហូបអាហារត្រូវត្រូវបានរៀបចំនៅក្នុងកញ្ចប់ដែលអាចមើលឃើញ (tamper-evident) និងត្រូវបានរក្សាដើម្បីកុំឱ្យប៉ះពាល់ជាមួយការចម្លងមេរោគដែលអាចកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលដឹកជញ្ជូន។
- ម្ហូបអាហារដែលបានដឹកជញ្ជូន ត្រូវតែដាក់នៅក្នុងឧបករណ៍ផ្ទុកដែលផលិតពីវត្ថុធាតុរលោង អាចលាងសម្អាតបាន និងមិនជ្រាបទឹកដែលអាចធន់ទ្រាំនឹងការសម្អាតញឹកញាប់បាន។
- រក្សាប្រអប់ដឹកជញ្ជូន (carriers) ឱ្យបានស្អាត មានអ៊ីសូឡង់ការពារនៅក្នុងយានយន្តសម្រាប់ផ្ទុកម្ហូបអាហារក្នុងអំឡុងពេលដឹកជញ្ជូន។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)


នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខេត្ត Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន និងការទៅយកម្ហូបអាហារ

ប្រអប់ដឹកជញ្ជូនគួរតែមិនជ្រាបទឹក និងរក្សាម្ហូបអាហារ ក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពសមស្រប។


- នៅរយៈពេលដឹកជញ្ជូនលើសពី 30 នាទី ម្ហូបអាហារត្រូវតែរក្សានៅក្នុង សីតុណ្ហភាពត្រជាក់ (ក្រោម 41°) ឬក្តៅ (លើស 135°)។

ការទៅយក និងការដឹកជញ្ជូន




- ភោជនីយដ្ឋានគួរតែមានគ្រឿងចាំបាច់រេចខ្ចប់ទាំងអស់ និងដាក់នៅក្នុងថង់ ដែលរួមមានដូចជាបរិក្ខារសម្រាប់ញ៉ាំ ក្រណាត់ដូត និងគ្រឿងផ្សិត ជាតិ។ នេះធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកបើកបរ មិនចាំបាច់ ប៉ះពាល់រូបភាពនៃមណ្ឌលក្នុងអំឡុងពេលទៅយក។
- ណែនាំឱ្យអ្នកបើកបររក្សាកំលាតសង្គមចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអតិថិជន ខណៈពេលរង់ចាំការកុម្មវិធី។
- សូមផ្តល់ក្រណាត់បាំងមុខសម្រាប់បុគ្គលិកទាំងអស់ និងធានាឱ្យប្រាកដថាពួកគេពាក់វ៉ែនបាំងពេលទាំងអស់នៅពេលមានទំនាក់ ទំនងជាមួយគ្នា ឬជាមួយអតិថិជន។
- អ្នកបើកបរត្រូវតែរក្សាផ្នែកខាងក្នុងនៃយានយន្តឱ្យស្អាត និងមានអនាម័យ រាប់បញ្ចូលទាំងយួបក្រោយ និង/ឬកន្លែងស្តុកផ្នែកខាងក្រោយ។
- អ្នកបើកបរត្រូវតែរក្សាទុកម្ហូបអាហារនៅក្នុងឧបករណ៍ផ្ទុកដែលស្អាត និងបានសម្លាប់មេរោគរួចសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន។

ការដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារ



- អ្នកបើកបរមិនគួរប៉ះពាល់ម្ហូបអាហារឡើយ ម្ហូបអាហារទាំងអស់ ត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងកញ្ចប់ដើមរបស់វា។
- ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអតិថិជន។
- ណែនាំឱ្យអ្នកបើកបររៀបចំជាមួយអតិថិជន ដើម្បីទុកម្ហូបអាហារនៅខាងមុខមាត់ទ្វារ ដូច្នេះអតិថិជនអាចទៅយកម្ហូបអាហារបាននៅពេលអ្នកបើកបរ ដឹកជញ្ជូនបានចាកចេញទៅ។

ការណែនាំផ្សេងទៀតសម្រាប់អ្នកបើកបរដឹកជញ្ជូន



- អ្នកបើកបរគួរតែប្រើសារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលបានអនុម័តដោយ EPA ដោយ អនុវត្តតាមការណែនាំលើស្លាកផលិតផលដើម្បីសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ លើចំណុចប៉ះទូទៅ។
- កន្លែងដែលគួរតែសម្អាតជាប្រចាំនៅក្នុងយានយន្តមានដូចជាចង្កូត ប៊ូតុងរិទ្ធផ្ទុចង្កេះលេខ និងដៃទ្វារ។
- អ្នកបើកបរដែលទៅយកម្ហូបអាហារត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើ បន្ទប់ទឹករបស់ភោជនីយដ្ឋានដើម្បីធ្វើការលាងដៃឱ្យបានសមស្របមុននឹង យកម្ហូបអាហារដើម្បីធ្វើការដឹកជញ្ជូន។



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

ការណែនាំសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន និងការទៅយកម្ហូបអាហារ

ការរំលឹកសម្រាប់អតិថិជន



- យកម្ហូបអាហារដែលបានវេចខ្ចប់ចេញពីថង់ដឹកជញ្ជូន និងបោះចោល ឬប្រអប់ដឹកជញ្ជូននោះចោល។
- លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅអ៊ិនធឺណេតរយៈពេល 20 វិនាទី មុននឹងចាក់ចែងម្ហូបអាហារ និងមុនពេលបរិភោគ។
- ដាក់ម្ហូបអាហារដែលអាចខូចក្នុងទូរទឹកកកឲ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន និងក្នុងរយៈពេលពីរម៉ោងបន្ទាប់ពីទិញ ឬដឹកជញ្ជូន បើសិនជាមិនទាន់បរិភោគវា។
- ម្ហូបអាហារគួរតែត្រូវបានដឹកជញ្ជូន/ទទួលពីទីកន្លែងចំណីអាហារ ដែលបានអនុញ្ញាតដោយដៃនយុត្តាធិការសុខាភិបាលក្នុងតំបន់ប៉ូណ្លោះ។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងសេវាកម្មប្រឹក្សាយោបល់តាមរយៈលេខ (888) 700 – 9995។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺ COVID-19 សូមចូលទៅកាន់៖ <http://publichealth.lacounty.gov> ឬទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានរបស់ Los Angeles County 2-1-1 ដែលអាចទាក់ទងបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។

