

# ជំងឺ COVID-19 ៖

## ខ្លឹមសារផ្សព្វផ្សាយសម្រាប់ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈប្រចាំក្រុងហ្វីឡាដែលហ្វេ រដ្ឋប៉េនស៊ីលវ៉ានី ខ្លឹមសារនេះព្រមព្រៀងសម្រាប់ការជួយរបស់លោកអ្នកក្នុងការផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានសំខាន់ៗអំពីជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍របស់លោកអ្នក ។ សូមចែករំលែកសារទាំងនេះឲ្យបានទូលំទូលាយដោយប្រើពាក្យពេចន៍របស់អ្នក តាមការសន្ទនា ការផ្តល់បទសម្ភាសន៍សារព័ត៌មាន ការទំនាក់ទំនងជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ឬខ្សែអាត់សំឡេង ។

ខ្លឹមសារផ្សព្វផ្សាយនៃសារនីមួយៗ មានដូចខាងក្រោម ។ សារទាំងអស់នេះ ត្រូវបានអនុម័តនៅថ្ងៃទី 4/9/20 ។ ដោយសារតែស្ថានភាពណែម៉ាសការផ្លាស់ប្តូរ សូមត្រួតពិនិត្យសេចក្តីសម្រេចរបស់យើងខ្ញុំ នៅឯ ([www.phila.gov/covid](http://www.phila.gov/covid)) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នភាព ។ សម្រាប់សំណួរ ឬសំណូមពរដើម្បីជួយអ្នកឲ្យមានការចូលរួមពីសហគមន៍ ដើម្បីការពារជំងឺ COVID-19 សូមទាក់ទងមកកាន់ Mica Root តាមអាសយដ្ឋាន [mica.root@phila.gov](mailto:mica.root@phila.gov) ឬតាមទូរស័ព្ទលេខ 267-349-4241 ។

- 1
- 2
- 3

**រក្សាភាពស្មោះត្រង់របស់អ្នក**

វិធីដ៏ប្រសើរបំផុតដើម្បីថែរក្សាសុខភាពឲ្យបានមាំមួនិងជួយអ្នកដទៃឲ្យមានសុខភាពល្អគឺការរក្សាគម្លាតពីគ្នា ។

**លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក**

ត្រូវលាងសំអាតដៃ! ការមានទម្លាប់សុខភាពល្អ គឺជាអ្វីដែលមានសារៈសំខាន់ជាងពេលណាៗទាំងអស់ ។

**ប្រើប្រកបដែលអាចទុកចិត្តបាន**

ស្ថានភាពនេះមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវការព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នភាពពីប្រភពដែលអាចជឿជាក់បាន ។

### សូមអរគុណដល់កម្មករសំខាន់ៗទាំងអស់។ដើម្បីមានសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ៖

- ត្រូវលាងសំអាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ។
- សំអាតផ្ទៃផ្សេងៗដែលអ្នកដទៃអាចប៉ះពាល់ ។
- នៅឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃចំនួនប្រាំមួយហ្វីត ឲ្យបានគ្រប់ពេល ។
  - » ស្ថានភាពបែបនេះ វាអាចធ្វើឲ្យការងាររបស់អ្នកប្រព្រឹត្តទៅយឺតជាងមុន ។ តែបច្ចុប្បន្នគឺយើងអាចទទួលយកបាន ។
  - » ស្លាកសញ្ញាប្រាប់ថាត្រូវស្ថិតនៅឃ្លាតពីគ្នាចំនួនប្រាំមួយហ្វីត អាចជួយយើងបាន ។ គឺអ្នកអាចប្រើបង់ស្កិត ឬប្រើគោណរាងសាជី ឬប្រើអ្វីផ្សេងទៀតជារូបរន្ត សម្រាប់រំលឹក ពីការនៅឃ្លាតពីគ្នា ។
- បើកិច្ចការអ្នក ត្រូវនៅក្បែរអ្នកដទៃ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ដើម្បីការពារពួកគេ ហើយសុំឲ្យពួកគេពាក់ម៉ាស់ដែរដើម្បីការពារអ្នក ។ (បើកន្លែងការងាររបស់អ្នកមិនមានផ្តល់ម៉ាស់ ឬក្រណាត់បិទមុខ អ្នកអាចធ្វើម៉ាស់ដោយខ្លួនឯងដោយប្រើក្រណាត់ និងកៅស៊ូកង) ។ ហាមប៉ះពាល់មុខ នៅពេលដោះម៉ាស់ រួចត្រូវលាងដៃឆាប់ៗ ។ ត្រូវបោកម៉ាស់កុំរលាត់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- អ្នកក៏អាចពាក់ស្រោមដៃបានដែរ តែការលាងសំអាតដៃ គឺមានសារៈសំខាន់ជាង ។
- ពេលត្រឡប់ពីធ្វើការ ត្រូវលាងដៃ ។ បើការងារអ្នក គឺបណ្តាលឲ្យអ្នកត្រូវប្រឡាក់ប្រឡាញ់ជាមួយមនុស្សដទៃ សូមដោះខោអាវធ្វើការចេញ រួចងូតទឹក មុនមកនៅក្បែរមនុស្សក្នុងគ្រួសារអ្នកនៅផ្ទះ ។
- បើអ្នកត្រូវការសេវាកម្មមើលថែកូន សូមល្បាយម៖
  - » យកកូនទៅឲ្យអ្នកមើលថែជាមនុស្សតែម្នាក់រៀងរាល់ថ្ងៃ ។
  - » ហាមឲ្យមនុស្សចាស់ (អាយុ 60+) ឬមនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាព (ដូចជាមានជំងឺសួត បេះដូង ទឹកនោមផ្អែម មហារីក) មើលថែកូនអ្នក ។
  - » ហាមយកកូនដែលមានជំងឺទៅឲ្យគេមើល ។ ប្រាប់កន្លែងការងារថាអ្នកត្រូវនៅផ្ទះដើម្បីមើលថែទាំកូនឈឺ ។ និយោជក ត្រូវផ្តល់ប្រាក់ឈ្នួលដល់អ្នកសម្រាប់ការសម្រាកឈឺ ។
- បើនិយោជករបស់អ្នក មិនចាត់វិធានការចាំបាច់ ដើម្បីការពារនិយោជិកទេ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 311 ។

**PHILLY 311**

# ព័ត៌មានសារវត្ថុអំពីចំណុចនិយាយ



## មូលហេតុ ៖

- មេរោគកូរ៉ូណា មាននៅគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងទីក្រុងរបស់យើង ។
- អ្នកដែលមានមេរោគកូរ៉ូណានៅក្នុងខ្លួន អាចមិនមានចេញរោគសញ្ញាឲ្យឃើញឡើយ ។ នរណាម្នាក់ក៏អាចមានមេរោគនេះនៅក្នុងខ្លួន ហើយក៏អាចចម្លងទៅកាន់អ្នកដទៃដែរ បើយើងនៅក្បែរគ្នា ។
- មេរោគនេះរាងរាងតាមតំណក់តូចៗនៃសារធាតុរាវពីមនុស្សដែលមានមេរោគនេះនៅក្នុងខ្លួន នៅពេលពួកគេកណ្តាល់ ក្អក ឬសូម្បីតែនៅពេលនិយាយ ។ តំណក់សារធាតុរាវនេះ អាចខ្ចាតបានចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត ហើយវាក៏អាចនៅជាប់តាមទ្វារ និងតាមបរិវេណដែលមនុស្សប៉ះពាល់ញឹកញាប់ ។

## លក្ខណៈនៃការរក្សាគម្លាតពីគ្នា ("គម្លាតសង្គម" ឬ "ស្ថិតនៅឆ្ងាយគ្នាជារៀងរាល់") ៖

- រឹតត្បិតការប៉ះពាល់គ្នាដោយផ្ទាល់ ឬកូនទាំងសមាជិកគ្រួសារដែលមិនរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នា ។
- បើមិនចាំបាច់ ហាមចេញក្រៅផ្ទះ ។ ចេញពីផ្ទះតែក្នុងករណីចាំបាច់ ដូចជាអ្នកត្រូវតែទៅធ្វើការ ត្រូវទិញស្បៀង ត្រូវជួបពេទ្យ ឬត្រូវចេញហាត់ប្រាណ ។
- ពេលដែលចៀសចេញក្រៅផ្ទះមិនរួច ត្រូវពាក់ម៉ាស់ប្រកាត់ ហើយត្រូវរក្សាគម្លាតពីមនុស្សដទៃឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ចំនួនប្រាំមួយហ្វីត ។
- ការរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់យើង គឺសំខាន់ជាងពេលណាៗទាំងអស់ តែសូមទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទ ឬអ៊ិនធឺណិត គឺមិនមែនជួបទល់មុខគ្នាឡើយ ។

មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នា សុទ្ធតែអាចរក្សាគម្លាតរវាងគ្នាបានគ្រប់ពេលឡើយ ។ សហគមន៍ដែលទទួលរងពីការកេងប្រវ័ញ្ចសេដ្ឋកិច្ចនិងការរើសអើងជាតិសាសន៍មានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងវីរុសនេះហើយមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងជំងឺនេះ។ មនុស្សជាច្រើនកំពុងប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងរោគរាតត្បាតផ្សេងទៀត៖ អំពើហិង្សាការញៀនជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។ ក្នុងរយៈពេលវែង យើងត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរអយុត្តិធម៌សង្គមរបស់យើង ដែលធ្វើឲ្យយើងត្រូវរស់នៅឃ្លាតពីគ្នា ។ ឥឡូវនេះ យើងម្នាក់ៗ ត្រូវតែធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអាចទៅរួច ដើម្បីកាត់បន្ថយការការទាក់ទងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលនៅក្រៅគ្រួសាររបស់យើង ។



## លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក



- បើអ្នកឈឺសូមស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ ។
- ត្រូវលាងសំអាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ។
- សូមប្រើទឹកសម្រាប់លាងសំអាតដៃសម្លាប់មេរោគ បើអ្នកមិនមានសាប៊ូ និងទឹកទេនោះ ។
- ហាមយកដៃដែលមិនស្អាតមកប៉ះមុខរបស់អ្នក ។ បើក្អក ឬកណ្តាល់ សូមយកក្រដាសជូតមាត់ ឬកែងដៃមកខ្ទប់មាត់ ។
- ហាមប៉ះពាល់របស់ផ្សេងៗ ដែលអ្នកដទៃអាចប៉ះពាល់ដែរ បើដៃរបស់អ្នកបានខ្ទប់មាត់ពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាល់ ។
- ត្រូវគេងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ។ ត្រូវញ៉ាំអាហារសុខភាព ។ ហាត់ប្រាណ (ចលនារាងកាយ) ។ (វាមិនជាបញ្ហាទេ សម្រាប់ការចេញក្រៅដើម្បីដើរពេញពេលនារាងកាយ ជិះរទេះរុញ រត់ ឬជិះកង់ តែម្នាក់ឯង ឬក៏ជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ដោយត្រូវរក្សាគម្លាតពីគ្នាឲ្យបានប្រាំមួយហ្វីតឲ្យបានគ្រប់ពេលវេលា រួចត្រឡប់ចូលផ្ទះភ្លាមក្រោយបញ្ចប់សកម្មភាពទាំងអស់នេះ) ។
- ហៅទូរស័ព្ទដៃដៃក្នុងលេខជាមួយមិត្តភក្តិ គ្រួសារ និងអ្នកជិតខាង ។
- ត្រូវរីករាយក្នុងជីវិត បើទោះបីជាអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងពេលវេលាដ៏លំបាកបែបនេះក្តី ។ សើច ។ ច្រៀង ។ រាំ ។ គយគន់ដើមឈើ មេឃ សត្វ និងក្មេង ។
- ត្រូវរក្សាសុខភាពគ្រប់យ៉ាង ។ ការថែទាំសុខភាពសម្រាប់ជំងឺហឺត ហ៊ីរ/អេដស៍ ទឹកនោមផ្អែម ការញៀន និងស្ថានភាពជំងឺផ្សេងទៀត គឺនៅមានដៃជួយមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពក្រុង បម្រើសេវាកម្មគ្រប់គ្រាន់ និងគ្រប់ជាតិសាសន៍ទាំងអស់ អ្នកមិនបាច់មានការធានារ៉ាប់រងសុខភាពឡើយ ។ សូមហៅទូរស័ព្ទណាត់ជួបជាមុន ដើម្បីកាត់បន្ថយការខាតពេលរង់ចាំក្នុងបន្ទប់រង់ចាំ ដែលអ្នកដទៃនៅក្នុងទីនេះ អាចជាអ្នកជំងឺ ។



## ប្រើប្រភពដែលអាចទុកចិត្តបាន



មានព័ត៌មានមិនពិតជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19 ៖ ព័ត៌មាននៅតាមបណ្តាញសង្គម ព័ត៌មានចោមអាវាម ហើយក៏អាចមាននៅតាមសារព័ត៌មានដែរ ។ នៅពេលយើងមានការព្រួយបារម្ភ វាពិតជាលំបាកណាស់ ក្នុងការញែកឲ្យដាច់រឿងពិត ពីរឿងប្រឌិត ។

## សម្រាប់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវបំផុត និងមានបច្ចុប្បន្នភាព ៖

- ចុះឈ្មោះទទួលបានព័ត៌មានពីសាលាក្រុង ក្នុងទូរស័ព្ទរបស់អ្នក (ជាភាសាអង់គ្លេស និងភាសាអេស្ប៉ាញ) ៖ វាយអក្សរ COVIDPHL រួចផ្ញើទៅលេខ 888-777 ។ [www.phila.gov/covid](http://www.phila.gov/covid) មានគោលការណ៍ណែនាំបច្ចុប្បន្ន និងព័ត៌មានអំពីការប្រោមប្រែង (ជាភាសាអង់គ្លេស អេស្ប៉ាញ ចិន វៀតណាម បារាំង និងភាសាផ្សេងទៀត) ។ [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus) គឺជាប្រភពព័ត៌មានជាតិដ៏ល្អ ។
- ចម្លើយ 311 អំពីសំណួរ និងក្តីកង្វល់ទូទៅពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺ COVID (មានច្រើនជាង 100 ភាសា) គឺលានុប្បដ្ឋាកចាំឆ្លើយសំណួររបស់អ្នក ចំនួន 24/7 តាមលេខ 800-722-7112 ។
- អ្នកអាចមើលកម្មវិធី M-F ម៉ោង 1 រសៀល អំពីព័ត៌មានខ្លី (ជាភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ) នៅលើ Facebook ឬ Twitter របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ក្រុងហ្សឺណាខៃលហ្វៀ ឬបើកមើលប៉ុស្តិ៍លេខ 64 (Comcast) ឬប៉ុស្តិ៍ 40 (Verizon) ។