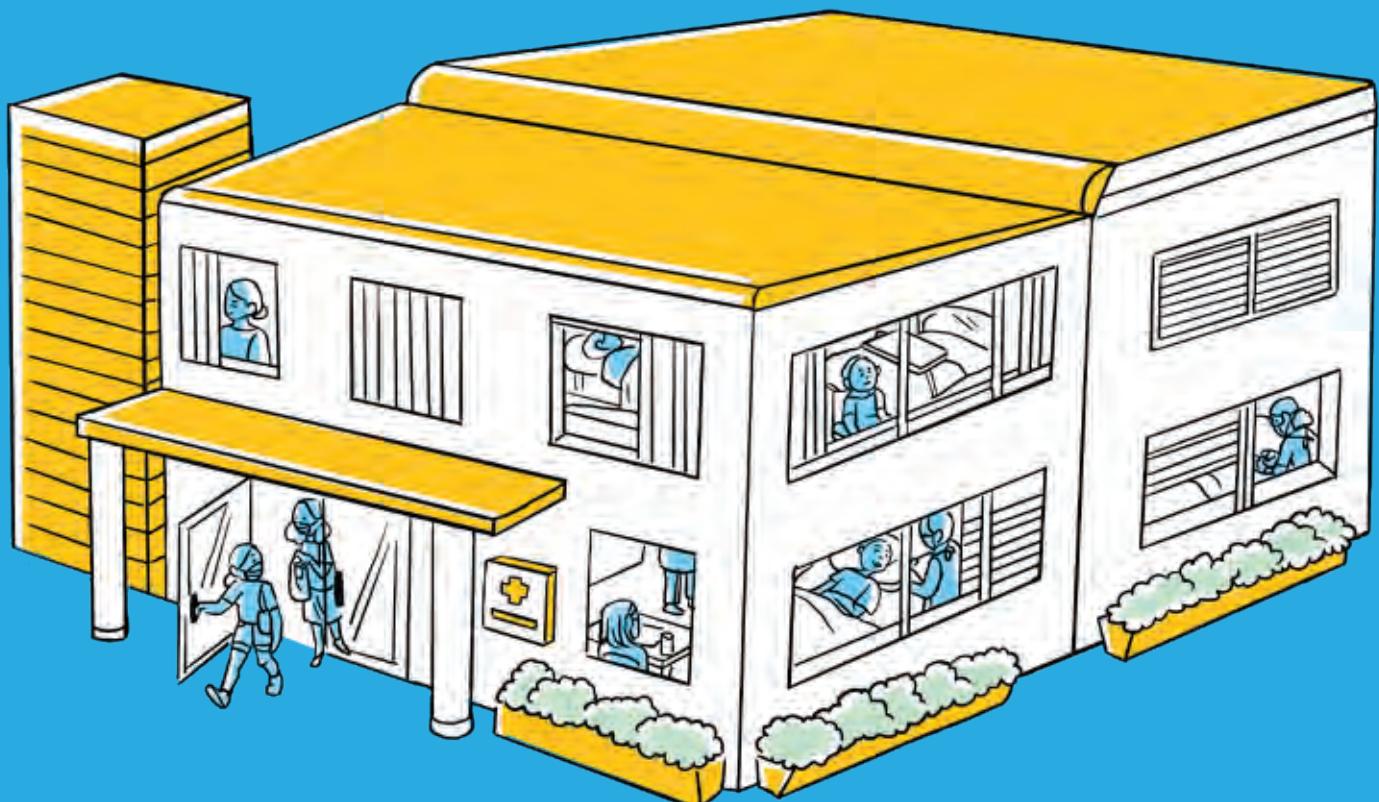




ការទំនាក់ទំនងគ្រប់គ្រងការងារជាមុនដំបីឆ្នាំ 19

ឯកសារធ្វើព្យាយកដំឡើង សម្រាប់មណ្ឌលចំនាំយោះពេលវេលា





សេចក្តីផ្តើមនៃកសារព័ត៌មាន

នៅថ្ងៃទី 30 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2020 អង្គភាពសុខភាពពិភពលោក (WHO) បានប្រកាសអំពីការដឹងទូរដឹងក្នុងណាមប្រព័ន្ធដី (ក្បីដ 19) ថាគារគ្រែច្រោះអាសន្នផ្លូវកសុខភាពសាធារណៈដែលជាក្នុងប្រព័ន្ធអន្តែរជាតិ (PHEIC)។ ការដឹងទូរដឹងចំពោះជំងឺក្បីដ 19 តម្លៃខ្លួន មានការរក្សាមួយ និងធ្វើយកបែងមួយគ្មាន ដែលរួមមានការផ្តល់ជំនួយមណ្ឌលចំណែកសុខភាព និងអ្នកផ្តល់សេវាដែលចំណែកសុខភាពនៅក្រោម ក្រុមក្រសួងអស់នូវរំពោះមាន និតិវិធី និងឧបករណ៍ដែលត្រូវការចំណែកដើម្បីបង្កើតការងារប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងសុវត្ថិភាព។

បុគ្គលិកប្រមើការងារនៃមណ្ឌលចំណែកសុខភាព (LTC) មានការប្រឈមខ្លួនដែលដឹងទូរដឹងជំងឺក្បីដ 19 ជាផ័ធយ។ នៅក្នុងហិរិបទនៃជំងឺការងារនៃមណ្ឌល LTC ក្បីដ 19 វិធានការទេប់ស្តាត់ និងគ្រប់គ្រងការផ្តល់ជំងឺ និងបុគ្គលិកប្រមើការងារ។

នៅក្នុងកសារព័ត៌មាននេះ: “មណ្ឌល” សំដើលើមណ្ឌលចំណែកសុខភាព និង “បុគ្គលិក” សំដើលើបុគ្គលិកមណ្ឌល LTC ដែលជាសេវាដែលចំណែក និងគ្រប់គ្រង។

គោលបំណង

គោលបំណងនៃកសារផ្សេងៗផ្សាយព័ត៌មាននេះគឺជីវិការពារពលដឹង និងបុគ្គលិកប្រមើការងារពីការផ្តល់ជំងឺ និងទេប់ស្តាត់លទ្ធភាព នៃការវិករាលជាលដឹងក្បីដ 19 និងជំងឺផ្តល់ជំងឺប្រមើការងារនៃក្នុងមណ្ឌល LTC។ ឯកសារនេះមានសារ និងព័ត៌មានរំពុកងារ យក្សូលយល់ផ្សេងៗ ដោយផ្តល់ការលើគោលការណ៍ដែលនាំផ្តល់ការងារប្រចាំខែ និងអង្គភាពសុខភាពពិភពលោកស្តីពីការការពារ និងគ្រប់គ្រងការផ្តល់ជំងឺនៅក្នុងហិរិបទជំងឺក្បីដ 19។

ឯកសារព័ត៌មាននេះអាចប្រើបាស់ដោយយោងលើ “គោលការណ៍ដែលនាំស្តីពីជំងឺក្បីដ 19 សម្រាប់ការចំណែកស្តីពីការការពារ និងអង្គភាពសុខភាពពិភពលោកស្តីពីការការពារ និងទេប់ស្តាត់ការផ្តល់ជំងឺក្បីដ 19 សម្រាប់មួយដានចំណែកស្តីពីការការពារ និងទេប់ស្តាត់ការផ្តល់ជំងឺក្បីដ 19 សម្រាប់អ្នកដែលជាបណ្តាលផ្សេងៗ។

អ្នកអាជីវកម្ម

ឯកសារព័ត៌មាននេះត្រូវបានផ្តល់ជំងឺសម្រាប់ច្នាក់គ្រប់គ្រង និងបុគ្គលិកនៃមណ្ឌល LTC ដើម្បីជាគំនើនសម្រាប់ពាណិជ្ជការ អនុវត្ត IPC។

ការការពារ និងគ្រប់គ្រងជំងឺក្បីដ 19 នៅទីទាំងសេវាដែលចំណែកសុខភាពពិភពលោក (WHO)។ ថ្ងៃទី 09 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2020 មណ្ឌលបែងចំទាំងមណ្ឌលបែងចំនាយក មណ្ឌលសំនោះដោយមានជំនួយ មណ្ឌលស្ថាក់នៅ និងមណ្ឌលស្ថាក់នៅថ្ងៃទីទាំងហេរូប្រតាបាតា មណ្ឌលបែងចំទាំងមេនស្បួចស្រាល់ផ្សេងៗ និងការចំណែកស្តីពីការការពារ និងទេប់ស្តាត់ការផ្តល់ជំងឺក្បីដ 19 សម្រាប់មួយដានចំណែកស្តីពីការការពារ និងទេប់ស្តាត់ការផ្តល់ជំងឺក្បីដ 19 សម្រាប់អ្នកដែលជាបណ្តាលផ្សេងៗ។ មណ្ឌលបែងចំទាំងមេនស្បួចស្រាល់ផ្សេងៗ មណ្ឌលសហគមន៍ មណ្ឌលបែងចំពេលថ្ងៃសម្រាប់មួយស្តីពីការការពារ និងមណ្ឌលស្ថាក់នៅថ្ងៃទីទាំងមេនស្បួចស្រាល់ផ្សេងៗ ដែលរួមមានការចំណែកស្តីពីការការពារ និងគ្រប់គ្រងជំងឺក្បីដ 19 នៅទីទាំងសេវាដែលចំណែកសុខភាពពិភពលោក។ ថ្ងៃទី 09 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2020។

តារាងមាតិកា

ចំណងជើងកសារ

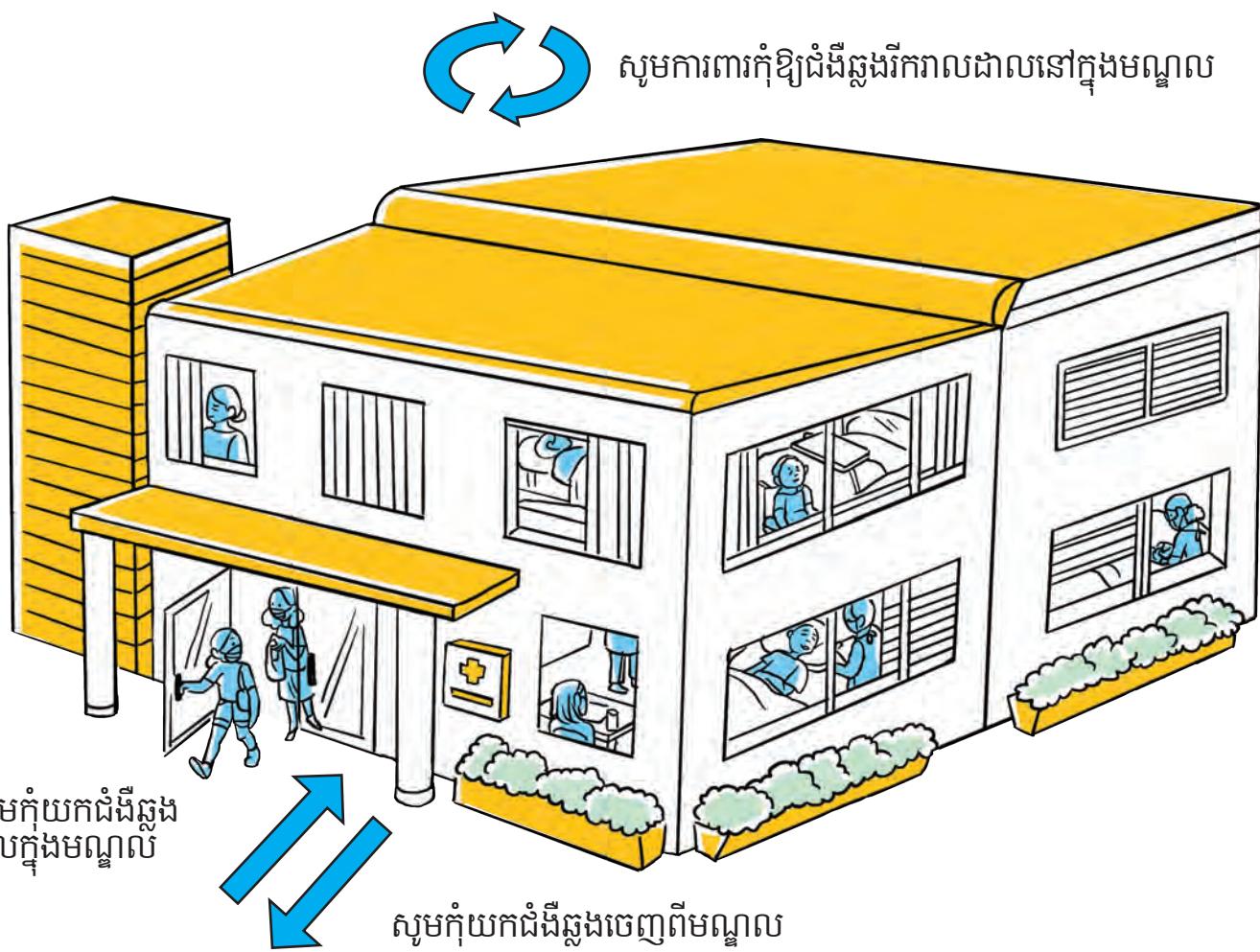
- 1 សូមការពារទាំងអស់គ្មានពីការឆ្លងដំដី
- 2 សន្លឹកព័ត៌មានអំពីដំដីក្នុងរដ្ឋ 19
- 3 ការរៀបចំសម្រាប់ដំដីក្នុងរដ្ឋ 19 នៅក្នុងមណ្ឌលបេសអ្នក
- 4 ការត្រួតបញ្ជាផ្ទៃដំដីក្នុងរដ្ឋ 19
- 5 ការប្រាស់យទាក់ទងជាមួយអ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌល
- 6 ការប្រាស់យទាក់ទងជាមួយសមាជិកត្រួតសារ
- 7 វិធីដោះស្រាយបញ្ហាពុញចំណែកអាមេរិក
- 8 ការបង្ការការបែះពាល់ និងតំណក់ទិន្នន័យ
- 9 ត្រូវការពារខ្លួនអ្នកនៅក្នុងនៃដំដីក្នុងរដ្ឋ 19
- 10 PPE (ឧបករណ៍ការពារខ្លួន) ទៅតាមសកម្មភាពថែទាំ
- 11 របៀបពាក់ PPE (ឧបករណ៍ការពារខ្លួន)
- 12 របៀបដោះ PPE (ឧបករណ៍ការពារខ្លួន)
- 13 របៀបពាក់ម៉ាស
- 14 របៀបពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដោយដំដី

អ្នកចូលរួមចម្លាយ

- សម្រាប់បុគ្គលិក អ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌល
- សម្រាប់បុគ្គលិក អ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌល
- សម្រាប់បុគ្គលិក
- សម្រាប់បុគ្គលិក
- សម្រាប់បុគ្គលិក
- សម្រាប់ត្រួតសារ
- សម្រាប់បុគ្គលិក និង អ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌល
- សម្រាប់បុគ្គលិក



សូមការពារទាំងអស់ត្រីការនូវដំណើ



ឈប់សិន

អ្នកស្តីរសុខទុក
អ្នកចូលមណ្ឌលដើម្បីធ្វើលំសែវាដោយងារ
អ្នកស្តីគ្រប់គ្រង
បុគ្គលក/អ្នកថែទាំ
អ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌលបច្ចុប្បន្ន
អ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌលនាពេលអនាគត



ត្រូវបង្ហាញ

សូមការពារទាំងអស់ចូលប្រកុងមណ្ឌលប្រសិនបើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន

ត្រូវអនុវត្តអនាម័យដែនឡាយពេលចូល និងចេញពី
មណ្ឌល មុន និងក្រាយពីចូលស្តីរសុខទុកអ្នករស់នៅ
ក្នុងមណ្ឌល
ត្រូវក្រាតម្ចាស់យ៉ាងតិច 1 ម៉ែត្រពីអ្នកដែទេ

ត្រូវម្ចាប់ធ្វើគារកិច្ចត្រូវដោ យមិនចាំបាច់ប៉ះពាល់
ត្រូវគារពេញមានលក្ខិតវិធីរបស់មណ្ឌល និងអនុវត្ត
តាមការណែនាំរបស់បុគ្គលិកត្រូវប៉ះពេលជាទាំងអស់

សង្គមការពីការរំពិដ្ឋីក្សវីដ 19

5 ចំណុចដែលត្រូវដើរ



1. តើអ្វីទៅជាដំបូងក្សវីដ 19 ?

ជាដំបូង 19 គឺជាដំបូងដែលបង្កើឡើងដោយវិសក្សុណា នាថ្ងៃដែលពីមុនពីមួយថ្ងៃបានកេតកេឡើលើមនុស្ស។

វិសក្សុណាតីជាមេគារាណដែលធ្វើនៅក្នុងដែលរកយើង ទាំងនៅលើសញ្ញា និងមនុស្ស។



2. ពាកសញ្ញាដំបូងក្សវីដ 19

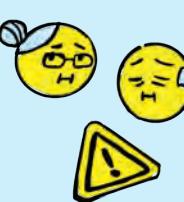
ពាកសញ្ញាប្រាសាលួយមាន៖ គ្នក ត្រូវខ្សោន ឬឱបំពង់ក និងអស់កម្មា។

ពាកសញ្ញានេះអាចយានដល់ជំណាក់កាល កាន់តែធ្លីនៅរៀង។



3. តើវិសនេះរាលជាលយ៉ាងដូចមេច ?

វិសក្សុដំបូង 19 រាលជាលជាចម្លោងតាមរយៈការ បែះពាល់ជ្រាល់ជាមួយអ្នកដែលបានផ្លូវជាដំបូង ប៉ុណ្ណោះ វិសនេះក៏អាចរាលជាលដឹងដោយប្រសិនបើអ្នក បែះពាល់ត្រូវប៉ុណ្ណោះដែលមានជាបីវិស។



4. តើបុគ្គលិករាយដែលមានការប្រឈម នឹងសំបុត្រ ?

- មនុស្សចាស់
- បុគ្គលិកដែលមានបញ្ហាសុខភាពមួយចំនួន (ដូចជាដំបូងក្សុណាទីផ្លូវ និងជំដឺបែងជុំ)



5. តើជំបូង 19 មានការព្យាពាលដូចមេចខ្លះ ?

បច្ចុប្បន្នទាំងមានការព្យាពាល ប្រាក់សំបានជាក់លាក់នៅទីយោទ។ ប៉ុណ្ណោះ ពាកសញ្ញាមួយចំនួន អាចព្យាពាលតាមលក្ខណៈដែងសាស្ត្រ ហើយអាច ធ្វាសាលបន្ទាប់ពីមួយរយៈពេលព្យាយាយមកទៀត។



5 ចំណុចដែលត្រូវអនុវត្ត



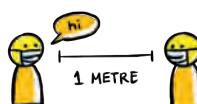
1. រក្សាអនាម៉ែយដៃ

ត្រូវបានសម្ងាត់ដែលបស់អ្នកជាមួយនឹងសាបី និង ទីកស្សាត ប្របសិនបើដែលបស់អ្នកមិនមានស្មាម ប្រឡាក់ ត្រូវប្រើទីកនាល់កូលណាងដោយ អាមុនុត្តិបែបនេះនឹងសម្ងាត់វិស ប្រសិនបើដែលបស់អ្នកមានជាបីវិស។



2. ត្រូវបិទមាត់ និងប្រមុះបស់អ្នក

នៅពេលត្រូវបិទមាត់បស់អ្នកដែលបានបស់អ្នក បុ ដោយប្រើក្រដាសអនាម៉ែយខ្លួច។ ត្រូវបានប្រមុះបស់អ្នកដែលបានបស់អ្នក។ ត្រូវបានប្រមុះបស់អ្នក។



3. ការក្រោតម្នាតសុវត្ថិភាព

ប្រសិនបើអាមេរិក ត្រូវក្រោតម្នាតខ្លួចបានយ៉ាងតិច 1 ម៉ែត្រីត្រូវបានប្រមុះបស់អ្នក។ ជំបូង 19 ការនៃតែងាយផ្លូវនៅពេលមានការបែះពាល់ជ្រាល់ជាមួយអ្នកដែលមានជំបូង។



4. មិនត្រូវយកដោទេប៉ះមុខខ្លួននៅ

មិនត្រូវយកដោទេប៉ះមុខគ្នា ប្រមុះ និងមាត់។ ប្រសិនបើអ្នកប៉ះ ត្រូវបានសម្ងាត់ដែលបន្ទាប់ពីប៉ះមុខ បុម្ភាសរបស់អ្នក។



5. ត្រូវតាមដានសុខភាពបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកមានជំបូងក្សុណាទី គ្នក បុពិបាក ធនកដើម្បី សូមស្វែងរកសេវាដំបូងសាស្ត្រ។ ត្រូវទទួលសុំទំនាក់ទំនំជាមុន និងជួនជំណើនដែលមែនសុខភាពដោយជ្រាល់។

ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំបស់អ្នកជំនាញដោយប្រើប្រាស់សុខភាព និងការណែនាំប្រាក់ជាតិស្តីពីការរំលែកសុខភាព។

ការរៀបចំសម្រាប់ជំនួយវិធី 19 នៅក្នុងមណ្ឌលរបស់អ្នក

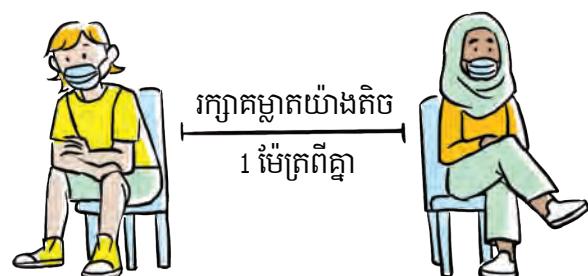
ត្រូវពិនិត្យអ្នកចូលទៅក្នុងមណ្ឌលទាំងអស់។

ត្រូវបង្ហាញថ្មានព័ត៌មាន និងក្រដាសផ្លូវជាយដើម្បីរៀបក្នុងជំនួយ និងអ្នកស្តូរសុខទុក្ខអ្នកជំនួយដើម្បីអនុវត្តអនាម័យដែល និងអនាម័យដើម្បីម។

ត្រូវដាក់កំន្លែងទីការណ៍របស់ក្នុងមណ្ឌលទាំងអស់ ប្រចុះបញ្ជីកំន្លែងលាងសម្ងាត ដែលមានសាបិធនិភ័យ និងទីកន្លែងដែលមានសម្ងាត សម្រាប់បុគ្គលិក អ្នកស្តូរកំន្លែងមណ្ឌល និងអ្នកស្តូរសុខទុក្ខ។

ត្រូវរៀបចំកៈវិវាទកំន្លែងដៃចាប់ខ្លួនតម្លៃក្នុងកំន្លែងតិច 1 ម៉ែត្រ។

ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកដែលមានពាណិជ្ជកម្មដោយ ដឹងពីរបាយការណ៍ដើម្បីម ជាជីវិ៍។



! ត្រូវរៀបចំខ្សោយបាននូវចរណៈ កំណត់សម្ងាត់សម្រាប់បុគ្គលិក

ទាំងនេះគឺជារឿងការពារអ្នកស្តូរកំន្លែងមណ្ឌល ត្រូវ និងបុគ្គលិកដូចត្រូវតីការ ផ្តល់ជំនួយ។



ត្រូវអនុវត្តអនាម័យដើម្បីបានពិនិត្យ

ត្រូវចូលរួមការបណ្តុះបណ្តាលអំពីសារសំខាន់ ការរៀបធនធាន និងការរបៀប្រាស់ខ្សោយបានត្រូវអំពីខែករណ៍ការពារខ្លួន (PPE)។

ត្រូវចូលរួមការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការកំណត់ពាណិជ្ជកម្មដែលមានជំនួយ 19 និងផ្តល់ម៉ាសដល់អ្នកដែលសង្ឃឹមថាមានផ្តកជំនួយ។

ត្រូវដាក់អ្នកសង្ឃឹមខ្សោយនៅដោចំពីគោលម្រោង។

ត្រូវដឹងអំពីលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់កំណត់អ្នកដែលសង្ឃឹមថាមានផ្តកជំនួយ 19 និងត្រូវអនុវត្តធនធានការដាក់ខ្សោយនៅដោចំដោយឡើង។

ត្រូវយល់ដឹងអំពីលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់យកអ្នកសង្ឃឹមចេញពីការស្វាក់នៅដោចំដោយឡើង។

សូមកំឡ៾ងចាមជានសុខភាពត្រូវទៅរីក្សាទៅមក ហើយប្រសិនបើអ្នកមានការព្យូយាមុនាមួយ សូមពិភាក្សាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងបស់អ្នក។

ការគ្រប់គ្រងអ្នកជំងឺវិធ 19

ការគ្រប់គ្រងទីកន្លែង

- ព្រៃដាក់អ្នកសិរីយេ និងអ្នកដែលបញ្ចាំចាមានជំងឺវិធ 19 ឱ្យ នៅជាថែងដោយទេរកភាព។
- ប្រសិនបើអាច ព្រៃដាក់អ្នកស្តាក់នៅ នៅក្នុងបន្ទប់មួយពេលវេលាអាចបន្ទប់ទីកន្លែងខ្លួន។
- ព្រៃដាក់អ្នកដែលសិរីយេ និងអ្នកដែលត្រូវបានបញ្ចាំចាមាន ជំងឺវិធនៅជាថែងដោយទេរកភាព។
- ព្រៃវក្សាគម្មាលយ៉ាងតិច 1 ម៉ែត្រពីអ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌល ទាំងអស់។
- មិនព្រៃដាក់អ្នកស្តាក់នៅលើសពីម្នាក់នៅលើពីត្រូវពេលមួយ។
- ព្រៃកាត់បន្ទយករាជាណកិច្ចផ្លាមុណ្ឌ និងការកំយេខាថែងដោយ និយាយជាមួយអ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌលអំពីអ្នកដែលព្រៃអនុវត្ត និងមូលហេតុដែលអ្នកព្រៃអនុវត្ត។



ការគ្រប់គ្រងបិស្សាន

- ជាក់កំហិតការផ្តាស់ទីបស់អ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌលដើម្បីកាត់បន្ទយករាលជាលជំងឺនៅក្នុងមណ្ឌលទាំងមួល។
- ប្រសិនបើអ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌលបានការផ្តាស់ទី នៅក្នុងមួលបច្ចេកទេសការផ្តាស់ទីខ្សោយបានជាមុន។
- បុគ្គលិក និងព្រៃទាំងអស់ត្រូវពាក់ខែករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) ប្រសិនបើពួកគាត់មានការបែះពាល់ជាមួយអ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌលដែលមានជំងឺ។
- ព្រៃអនុវត្តការធ្វើអនាម័យបិស្សាន និងសម្ងាត់មេនាគខ្សោយបានឡើងទាត់។
- ព្រៃវក្សាខ្សែការសម្រេចូលណូ ប្រសិនបើអាចព្រៃបើកបង្គច្ចាប់។
- ព្រៃផ្សេបចំបិទ្យាដោច់ដោយទេរកសម្រាប់ពេកអ្នកស្តាក់នៅដែលព្រៃជាក់ខ្សោយនៅជាថែងដោយទេរកភាព។



ការគ្រប់គ្រងបិស្សាន

- ព្រៃតិនិត្យពាកសបញ្ចាំថ្មីរស្សីសុខទុកទាំងអស់មុនពេលចូលក្នុងមណ្ឌល។
- ព្រៃកំណត់ចំនួនព្រៃសប្រាប់អ្នកស្តាក់នៅម្នាក់។
- ព្រៃទាំងអស់ត្រូវពាក់ខែករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) ហើយការចូលស្សីសុខទុកព្រៃត្រាគៅត្រាដោយម៉ឺនាប្រាប់ពេករាយជាប់ពាល់។



ការឆ្លាស់យទាក់ទងជាមួយអ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌល

ត្រូវបង្ហាញអំពីការគារពារ ការគ្រែរសម និងការយកចិត្តទុកដាក់។

ត្រូវដឹងថា អ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌលអាចស្ថានេះ ធម្មចំប់ ឬ កំយឆ្នាប់។

ត្រូវស្ថាប់ និងធ្វើយកបច្ចេការណ៍សំណុរ និងការឆ្លាស់បាមួយជោង។ ដោយយកចិត្តទុកដាក់។

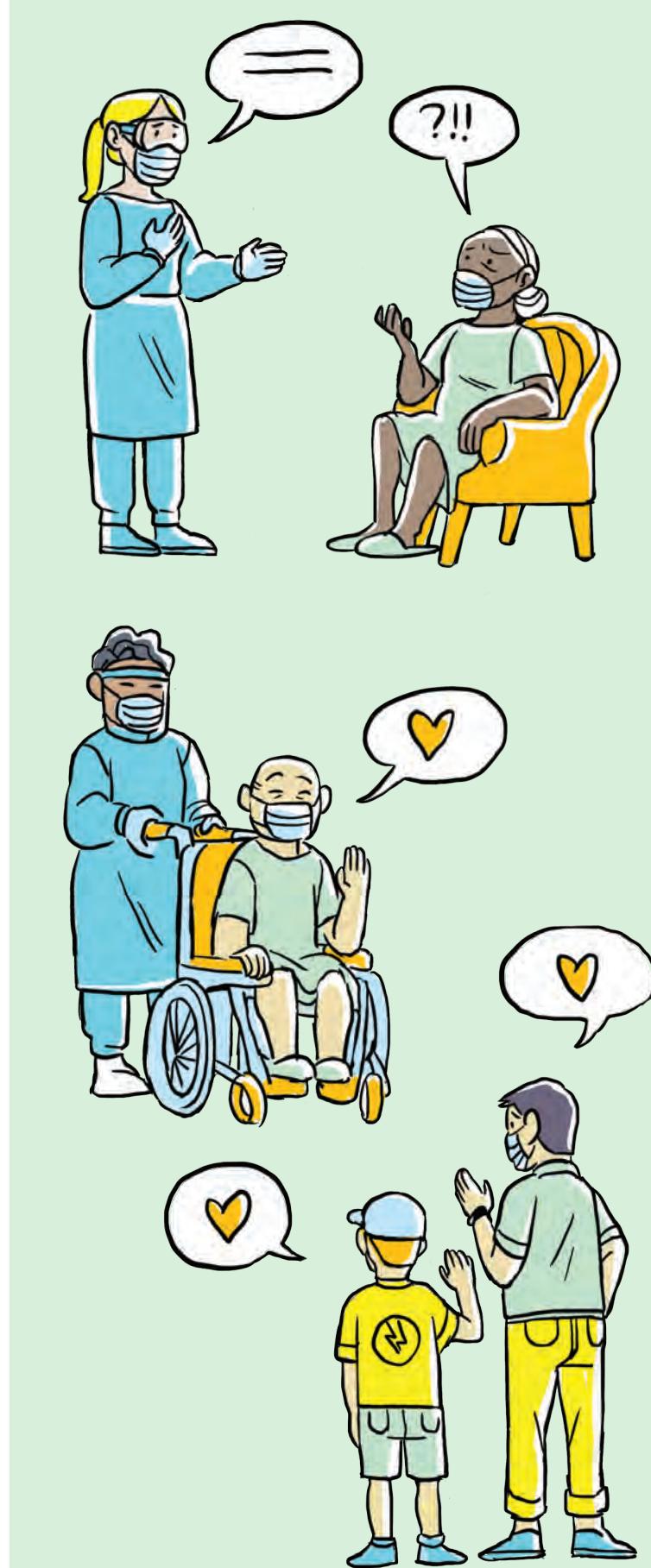
អ្នកអាចធ្លីល់ភាពកក់ត្រូវដល់អ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌលប្រសិនបើ មានការខ្សោយការណ៍ការពារខ្លួន។

ប្រសិនបើមានសំណុរដែលអ្នកមិនដឹងចម្លើយ អ្នកត្រូវឱ្យប្រាប់ ឬ អ្នកមិនដឹងចម្លើយទេ។

ត្រូវបែកវិំលក់តែមានជាមួយអ្នកស្តាក់នៅក្នុងមណ្ឌល និងគ្រែរស្ថើសុខទុក្ខ តាមរយៈបែងប្រាក់ដែលអាចយកល់សម្រាប់ពួកគាត់ ដូចជា ឯកសារបានៗពុម្ពផ្សាយសំណុរដាក់បិទនៅជីវិតមណ្ឌល។

ត្រូវពន្លឺជាមួនអំពីនិតិវិធីក្នុង 19 របស់មណ្ឌល និងជោបចំអ្នកស្តាក់នៅលើសម្រាប់ការធ្វើសំបុរាណដែលអាចមានជោង។

ត្រូវជោបចំប្រព័ន្ធគាំទ្រដល់ការស្ថើសុខទុក្ខគ្រសារពីចម្ងាយ (ខ. ប្រព័ន្ធទូរគមនាគមន៍ ជាផើម) នៅពេលមិនអនុញ្ញាត ឱ្យមានការស្ថើសុខទុក្ខ។



ការប្រព័ន្ធនាំនងជាមួយសាធារណក្រសារ

- 
1 សូមនៅឱ្យឆ្លាយប្រសិនបើអ្នករឿង
 ប្រសិនបើអ្នកបានបែបចាប់ជាមួយអ្នកដ៏ដឹង
- 
2 ការអនុវត្តអនាម័យដោ
 ត្រូវលាងសម្ងាត់ដៃបស់អ្នកជាមួយសាបី និងទីកស្តាត ប្រដោយប្រើទីកាលបំផុត និងបន្ទាប់ពីទៅស្តីសុខទុក និងក្នុងបុគ្គលាស់
- 
3 ត្រូវបិទប្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក
 ត្រូវបិទប្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃបស់អ្នកនៅពេលក្នុងបុគ្គលាស់ និងត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក
- 
4 សូមក្រិតការសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក
 និងត្រូវចៀងចងចាំណាយពេលនោះទៅបិវិធណាយនៅក្នុងមណ្ឌល
- 
5 ត្រូវប្រើប្រាស់សេវាផួកគមនាគមន៍
 ត្រូវគិតរីករាយទៅការទាក់ទងជាមួយសាច់ញាតិរបស់អ្នកដោយប្រើសេវាផួកគមនាគមន៍ ប្រសិនបើការទៅស្តីសុខទុកដ្ឋាល់មិនអាចធ្វើបាន
- 
6 ត្រូវអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំរបស់មណ្ឌល
 សូមអនុវត្តតាមការណែនាំដែលរបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលដើម្បីក្រាសក្នុងភាពអ្នក និងអ្នកស្ថាក់នៅក្នុងមណ្ឌលរបស់យើង



វិធីធោះស្រាយបញ្ហាចុព្ទមេរោគ

នៅពេលកែតមានវិបត្តិណាមួយ តែងតែកែតមានអារម្មណ៍កំយព្យូយ ធម្មចំប់អារម្មណ៍ និងដែសមាបជ្លឹងចិត្ត ខាងក្រោមគឺជាពិសាស្រ្តមួយចំនួនដែលអាចធ្វើយកាមជានសុខភាពរបស់អ្នកនៅក្នុងពេលវេលានេះ។

ត្រូវរក្សាទំនាក់ទនងជាមួយអ្នកដើម្បី។

ត្រូវសិរាយជាមួយមនុស្សជាទីស្របទោរៃ និងមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត។

ត្រូវចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពរបស់អ្នក និងសកម្មភាព ដោយចូលចិត្ត បុញ្ញាយមានរឿងស្ថាបន្តិជី ដែលចិត្ត។

ត្រូវរក្សារបៀបសំនោះប្រកបដោយសុខភាពដោយមានរបប អាហារត្រឹមត្រូវ គេង និងធ្វើលំហាត់ប្រាការឱ្យបានឡើងទាត់។

ត្រូវចៀងសកាងហើរប្រាស់គ្រឹះស្រីដែលកំពើ ឬប្រើប្រាស់ដើម្បី និងធ្វើលំហាត់ប្រាការឱ្យបានឡើងទាត់។

ត្រូវដឹងអំពីការគិត បុអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ប្រជុល់ដែលអារក្រក ចំពោះសុខភាព។

ត្រូវបញ្ចាយតិតមអំពីតំនិកការយទាំងបីជាងរាល់ឡើង។

ប្រសិនបើអ្នកមានការរព្យយបាន សូមពិភាក្សាដាមួយ អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្អូលខ្ពស់ សូមប្រាប់ ដែងបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាម។



ការបង្ការការចំណោម និងកំណត់ទីកត្តុទាំងអស់



ការចំណោមបែងក្រែងសុខភូក្ខ

សូមសាកស្អាបុគ្គលិកមុននឹងចូលក្នុងបន្ទប់



1 ត្រូវអនុវត្តអនាម័យដៃ

40-60
SEC

សាប្តិនិងទីក
ត្រូវលាងដៃខ្សោយរយៈពេល 40-60 វិនាទី។

20-30
SEC

ត្រូវប្រើអាលុក្តុលូលាងដៃ
ត្រូវប្រចបាចដៃចុះឡើងខ្សោយរយៈពេល 20-30 វិនាទី។



2 ត្រូវពាក់អារ៉ូគ្របពីលីដៃដៃនៅ



3 ត្រូវពាក់ម៉ាស



4 ត្រូវប្រើបានការពារត្រួក បានមុខ ប្រើបានតារាង



5 ត្រូវពាក់ស្រាមដៃ ត្រូវពិនិត្យខ្សោយច្បាស់ថា ស្រាមដៃដែលបានដាក់ គ្របពីលីដុងដៃអារ៉ូគ្របពីលី។



ត្រូវចាំថា



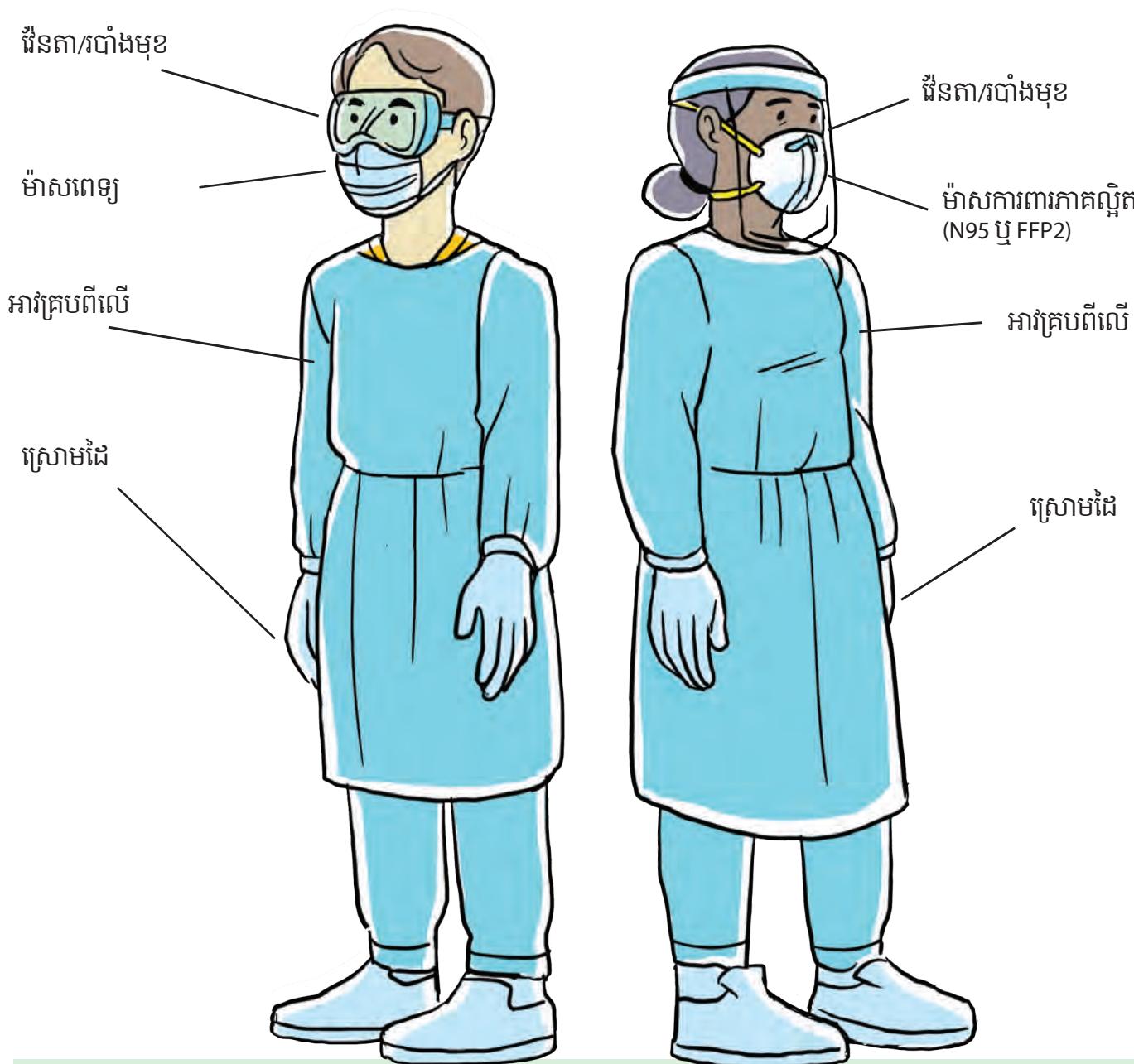
មិនត្រូវយុកដៃបែប៖មុខ ត្រួក ប្រើបានតារាង
ឱ្យបានពារការពារខ្លួន។

ត្រូវអនុវត្តអនាម័យដៃនៅពេលដោះឱ្យបានពារការពារខ្លួន។

PPE (ឧបករណ៍គារពារខ្ពស់) នៃតាម សកម្មភាពផែនទាំង

ការចំណាំសម្រាប់អ្នកស្តាក់នៅមណ្ឌលដែល
ត្រូវបានសង្ឃ័យ ប្រចាំបានហួគ្ឧេក់ចាមាន
ជំងឺក្នុង 19

ការចំណាំសម្រាប់អ្នកស្តាក់នៅមណ្ឌលដែលត្រូវ
បានសង្ឃ័យ ប្រចាំបានហួគ្ឧេក់ចាមានជំងឺ
ក្នុង 19 នៅពេលអនុវត្តនិភ័យមានការបង្កើត
ភាគលូតតួចុង



ត្រូវចាំថា



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលទៅកាន់ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

ត្រូវចៀំសវាងយកដែឡើប៊ែប់ខ្សែក ត្រមេះ
បុមាត់របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកប៊ែប់
ត្រូវលាងសម្ងាត់ដែ

ក្រុមការពារខ្ពស់អ្នកទេសទៀតនឹងធ្វើការពីថ្ងៃទី 19

នៅពេលចូលក្នុងបន្ទប់ បុគ្គលិកដែលត្រូវបានសង្ឃ័យ បុបញ្ញភ័ត៌មានជំនួយក្នុងថ្ងៃទី 19 អ្នកគ្រាប់ខ្លួនរបស់អ្នកទេសទៀតនឹងធ្វើការដែលមានរយៈពេលខ្លួន។

1. ខ្លួនរបស់អ្នកទេសទៀតនឹងធ្វើការដែលបានសង្ឃ័យ បុបញ្ញភ័ត៌មានជំនួយក្នុងថ្ងៃទី 19
2. ម៉ាសពេទ្យ (គ្រប់ពីលើប្រមុះ និងមាត់)
3. អារ៉ែទីក្រប់ពីលើដែងដែង
4. ស្រាមដែលមានរយៈពេលខ្លួន

ខ្លួនរបស់អ្នកទេសទៀតនឹងធ្វើការដែលបានសង្ឃ័យ បុបញ្ញភ័ត៌មានជំនួយក្នុងថ្ងៃទី 19 និងស្រាមដែលមានរយៈពេលខ្លួន។

ត្រូវបានប្រើប្រាស់ស្រាមដែលមានរយៈពេលខ្លួនដែលបានសង្ឃ័យ នៅក្នុងធនធានស្ថាតណ្ឌ។

ត្រូវបានប្រើប្រាស់ស្រាមដែលមានរយៈពេលខ្លួនដែលបានសង្ឃ័យ នៅក្នុងធនធានស្ថាតណ្ឌ។

ប្រសិនបើអនុវត្តន៍កិច្ចមានការបង្កើតភាពលិតក្នុងថ្ងៃទី 19 ដូចជា ការសិកបំពង់ ត្រូវប្រើប្រាស់ស្រាមដែលមានរយៈពេលខ្លួន។



! **ក្រុមចំចាត់**

5 ចំណុចអ្នកទេសទៀតនឹងធ្វើការដែលមានរយៈពេលខ្លួន

ត្រូវប្រើប្រាស់ស្រាមដែលមានរយៈពេលខ្លួនដែលបានសង្ឃ័យ នៅក្នុងធនធានស្ថាតណ្ឌ។

1. មុនពេលបង្កើតភាពលិតក្នុងថ្ងៃទី 19
2. មុនពេលចូលឲ្យមកដែលបានសង្ឃ័យ នៅក្នុងធនធានស្ថាតណ្ឌ
3. បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ស្រាមដែលមានរយៈពេលខ្លួន
4. បន្ទាប់ពីបង្កើតភាពលិតក្នុងថ្ងៃទី 19
5. បន្ទាប់ពីបង្កើតភាពលិតក្នុងថ្ងៃទី 19



របៀបធាត់ PPE (ឧបករណ៍ការពារខ្ពស់)

1 ត្រូវកំណត់គ្រោះថ្នាក់ និងគ្រប់គ្រងហានិភ័យ

ត្រូវរាប់ចំណែកជាមួយនឹងការពារខ្ពស់ដែលត្រូវការចំណាត់
ដែលត្រូវកោត់ និងដោះឧបករណ៍ការពារខ្ពស់ ត្រូវរាប់ចំណុះ
មានផុងសំមាសម្រាប់ប្រាក់ប្រាក់ដែលសម្រាប់រាយការពារខ្ពស់
ខ្លួន ឬការពារខ្ពស់ប្រសិទ្ធភាព
ឧបករណ៍ការពារខ្ពស់របស់អ្នក

2 អនុវត្តអនាម័យដៃ



ធ្វើប្រើសាបិដ្ឋ និងទីកស្សាត (40-60 វិនាទី)
ធ្វើប្រើទីកស្សាតបំកុលលាងដៃ (20-30 វិនាទី)

3 ត្រូវពាក់រាងពេទ្យគ្រប់លើ ដែលមានដៅដែង



4 ត្រូវពាក់ម៉ាសពេទ្យ



5 ត្រូវពាក់ឧបករណ៍ការពារខ្ពស់

ឧបករណ៍ការពារខ្ពស់
អាចជាបំដែងមួយ បុង្កិចនៅ



6 ត្រូវពាក់ស្រាមដៃពី លើចុងដៅរារ៉ាវ



7 ត្រូវពិនិត្យមើលខ្ពស់នូង នៅក្នុងកញ្ចប់



8 ឧបករណ៍ការពារខ្ពស់ ត្រូវបានពាក់រាងក្នុង



ត្រូវចាំចា

ចំពោះនឹតិវិធីមានការបង្កើតភាពលិតត្បូចង ត្រូវពាក់ម៉ាសការពារភាពលិត (ផុចជា N95, FFP2 ឬឧបករណ៍ស្របដៃងគ្មានដោយឡើត) ។ ត្រូវពិនិត្យមើលការពាក់បានជិត លូសម្រាប់ម៉ាសការពារភាពលិត។

របៀបដោះ PPE (ឧបករណីការពារខ្ពស់)

1 ត្រូវដោះ និងចាយចាលស្រោមដៃខ្សែមានសុវត្ថិភាព



2 ត្រូវអនុវត្តអនាម៉យដៃ



ធ្វើប្រើសាប្បី និងទឹកស្អាត (40-60 វិនាទី)
ធ្វើប្រើទឹកអាចល់កូលលាងដៃ (20-30 វិនាទី)

3 ត្រូវដោះអារគ្រប់ពីលី មួយខ្សែដែងខាងក្រោម មកក្រោម និងចាយចាលខ្សែមានសុវត្ថិភាព



4 ត្រូវអនុវត្តអនាម៉យដៃ



សាប្បី និងទឹក (40-60 វិនាទី)
ទឹកអាចល់កូលលាងដៃ (20-30 វិនាទី)

5 ត្រូវដោះ និងចាយចាលឧបករណីការពារខ្ពស់ និងម៉ាសខ្សែមានសុវត្ថិភាព



- ត្រូវដោះឧបករណីការពារខ្ពស់ពីក្រាយ
- ចំពោះឧបករណីការពារខ្ពស់ ដែលត្រូវទុកប្រើឡើងវិញ ត្រូវដាក់នៅក្នុងផុងដាច់ដោយទុក។



- ត្រូវដោះម៉ាសពីខាងក្រាយ
- ត្រូវដោះម៉ាសខ្សែត្រាយពីដៅមុខ
- មិនត្រូវបែបដែងខាងមុខរបស់ម៉ាស
- មិនត្រូវខ្សែម៉ាសដែលកួឡក់បែបជាមួយដែងណាមួយឡើយ
- ត្រូវបារាជចាលម៉ាសដោយសុវត្ថិភាព

6 ត្រូវអនុវត្តអនាម៉យដៃ



ធ្វើប្រើសាប្បី និងទឹកស្អាត (40-60 វិនាទី)
ធ្វើប្រើទឹកអាចល់កូលលាងដៃ (20-30 វិនាទី)

របៀបពាក់ធោស

1 ត្រូវអនុវត្តអនាម័យដែ



ធោយប្រើសាបូ និងទីកស្សាត (40-60 វិនាទី)
 ធោយប្រើទីកអាល់កូលលាងដែ (20-30 វិនាទី)

3 ត្រូវពាក់ខ្សោចិត្តប់ល្អ



ត្រូវពាក់ខ្សោចិត្តប់ល្អ និងប្រមេះ

2 ត្រូវពាក់ម៉ាសលើផ្ទៃមុខរបស់អ្នក



ត្រូវធោក់ម៉ាសពីលើប្រមេះ និងមាត់
 ដើម្បីឱ្យ ខ្សោចកំនៅលើផ្ទៃមុខទាំង
 សងខាងរបស់អ្នក។

4 ត្រូវសង្គត់ផ្ទៃកប្រមេះឱ្យបាប់ល្អ



ត្រូវបើកប្រមេះដែសង្គត់ផ្ទៃកប្រមេះទៅ
តាមរាយប្រមេះរបស់អ្នក

5 នៅពេលពាក់ក្បែងកាលប់ហើយ មិនត្រូវយកដែប៉ះឡើយ



របៀបការលើកការពារជាប្រជុំ

1 ត្រូវអនុវត្តអនាម័យដែល



ធ្វើប្រើសាប្បី និងទឹកស្អាត (40-60 វិនាទី)
ធ្វើប្រើទឹកអាល់កូលលាងដែល (20-30 វិនាទី)

3 ត្រូវចងចាំខ្សោយបាប់លួយ



ត្រូវពាក់ដោយដាក់ខ្សោយលួយក្នុង ខ្សោយត្រូវដាក់ពី
បេក្ខាលដៃក្នុងការងារក្រោម ចំណោកខ្សោយក្រោមក្រាយ
ដាក់នៅដីឡើងក្នុងក្រោមត្រូវបានប្រើបាយ។

4 ត្រូវពាក់ខ្សោយប៉ះត្រង់កន្លែងប្រមុះ



ត្រូវប្រើប្រាមដៃចាប់សងខាងលើក្នុងត្រង់ប្រមុះ ឱ្យ
ត្រូវតាមការងារប្រមុះបស់អ្នក។ ការប្រើដៃពេម្ពាងអាមេរិក
មិនស្មើមានប្រសិទ្ធភាព។

5 ត្រូវពិនិត្យកន្លែងលេចឆ្នាយ



A ត្រូវដកដាក់ដីមច្ចាលឺខ្សោយប្រមុះ ឱ្យ
ប្រសិទ្ធបិន្តិប្រការលើកការពារជាប្រជុំ
ដាក់ដីមតាងប៉ះមុខបស់អ្នក
គឺមាននំយចា តុមានកន្លែង
លេចឆ្នាយ។
ដកដាក់ដីមច្ចាលឺខ្សោយប្រមុះ ឱ្យ
បិន្តិបិន្តិប្រការលើកការពារជាប្រជុំ
គឺមានកន្លែងលេចឆ្នាយ

6 នៅពេលពាក់ចកល់ហើយ មិនត្រូវយកដៃប៉ះឡើយ





World Health Organization

Western Pacific Region