



# ការណែនាំសុខភាពតាមផ្ទះ/ការថែទាំតាមផ្ទះពីជំងឺកូវីដ-19 (COVID-19)

ខាងក្រោមគឺជាការណែនាំសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំតាមផ្ទះ សុខភាពតាមផ្ទះ និងភ្នាក់ងារសំណាក់ដើម្បីប្រើពេលជួយអតិថិជន ឬអ្នកជំងឺនៅជុំវិញផ្ទះ ជួយពួកគេនូវការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ឬផ្តល់ការព្យាបាលតាមផ្ទះ។

**អ្នកជំងឺរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។**

មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំមានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រស្ថិតក្នុងហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺកូវីដ-19 ។



**ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងហានិភ័យខ្ពស់... កុំទៅធ្វើការប្រសិនបើអ្នកឈឺ។**

ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ ឬមានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ ឬមានផ្ទៃពោះ ចំណាយពេលវេលា ឬស្នើធ្វើការជាមួយអតិថិជនដែលមិនមានជំងឺកូវីដ-19 ។



## មុនពេលទៅធ្វើការ

**មិនគ្រោងជាមុន**

- គ្រោងថែទាំតាមរយៈទូរស័ព្ទ ឬជាវីដេអូ។
- រៀបចំពេលវេលាដែលអ្នកនឹងមកទាក់ទងជាមួយអ្នកជំងឺរបស់អ្នកដោយផ្ទាល់។
- រៀបកាលវិភាគទៅជួបដល់អ្នកដែលមាន ឬអាចមានជំងឺកូវីដ-19 នៅចុងបញ្ចប់នៃថ្ងៃ។

**ស្វែងរកជម្រើសថែទាំពីចម្ងាយ**

- Telehealth
- តាមវីដេអូ

**វិញ្ញាណកម្មសមាជិកគ្រួសារឱ្យការពារខ្លួនពួកគេ និងអ្នកដទៃដោយ៖**

- កម្រិតពេលវេលាអ្នកដទៃ និងមិនអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលិកឬសមាជិកគ្រួសារមានជំងឺមកជួបនៅពេលនេះទេ។
- ពាក់ម៉ាស់ការពារពេលចេញទៅសហគមន៍។

**ប្រាប់សមាជិកគ្រួសារពីរបៀបពួកគេបង្ការការឆ្លង និងរីករាលដាលជំងឺកូវីដ-19។**

## នៅកន្លែងធ្វើការ

**ការការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ**

**លាងដៃរបស់អ្នក** ញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកលាងដៃសម្រាប់មេរោគជាមួយអាកុលយ៉ាងតិច 60%។

**សម្អាត និងសម្រាប់មេរោគផ្ទៃ។**

សម្អាតតំបន់ដែលប៉ះច្រើនដោយផ្តល់សម្រាប់មេរោគ ឬផលិតផលសម្អាតផ្សេងទៀត។

**ខ្ទប់ពេលក្អក ឬកណ្តាស់។**

ថ្នាំសម្រាប់មេរោគក្នុងគ្រួសារអាចជ្រលក់ក្នុងផ្ទះ។ លាយទឹក 1/3 ពែងក្នុងមួយហ្គាឡុងទឹក ឬ 4 ស្លាបព្រាក្នុងទឹកមួយភាគបួន។ កុំលាយថ្នាំសម្រាប់មេរោគជាមួយសារធាតុគីមីផ្សេង។

**ពាក់ម៉ាស់ពេញ** ជ្រើសម៉ាស់ពេញ មិនមែនក្រណាត់គ្របមុខទេ សម្រាប់ការការពារទូលំទូលាយ។

ពិនិត្យគេហទំព័ររបស់ភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន [epa.gov/coronavirus](http://epa.gov/coronavirus) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមលើសារធាតុសម្រាប់មេរោគ។



# ការណែនាំសុខភាពតាមផ្ទះ/ការថែទាំតាមផ្ទះពីជំងឺកូវីដ-19 (COVID-19)



## ធ្វើការជាមួយអ្នកជំងឺកូវីដ-19



កំណត់ពួកគេនៅបន្ទប់ផ្សេងគ្នា បន្ទប់ទឹកផ្សេង  
ប្រសិនបើអាច។



ប្រសិនបើសមាជិកគ្រួសារចែករំលែកកន្លែងទំនេរ  
បើកបង្អួច បើកកង្ហារឱ្យមានខ្យល់ចេញចូល។



ប្រាកដថាអ្នករាល់គ្នានៅក្នុងផ្ទះមានស្រោមដៃ  
និងម៉ាស ឬគ្រណាត់ការការពារមុខ។



ស្នើឱ្យសមាជិកគ្រួសារថែរក្សាសុខភាព ឬ  
សមាជិកគ្រួសារថែទាំសត្វចិញ្ចឹម។

## ពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន



របាំងមុខ ឬម៉ាស N95



អាវបំពង់



ស្រោមដៃ



របាំងការពារភ្នែក

## ប្រសិនបើ PPE កំពុងចុះថយ ៖



ផ្តល់អាទិភាពដល់អាវបំពង់សម្រាប់ការយកចិត្តទុកដាក់  
និងការថែទាំដែលជាកន្លែងដែលអ្នកប៉ះពាល់វត្ថុរាវរនៃ  
រាងកាយ



ផ្តល់អាទិភាពដល់របាំងការពារភ្នែក និងរបាំងមុខសម្រាប់  
ការថែទាំមុខនិងមុខ



ទូរស័ព្ទទៅ **9-1-1** ប្រសិនបើអ្នកជំងឺ ឬអតិថិជនរបស់អ្នកជួបប្រទះ  
រោគសញ្ញាណាមួយខាងក្រោម ៖



បញ្ហាដង្ហើម  
ឬមុខពណ៌ខៀវ



មានបញ្ហាដង្ហើម



ផ្លាស់ប្តូរស្មារតី



ក្តៅខ្លួនខ្លាំង

## ផ្ទេរគម្រោង



ប្រសិនបើអ្នក ផ្តល់ព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រអំពីជំងឺឆ្លង ការណែនាំ  
ជឿនលឿន និងបញ្ហាត្រួតពិនិត្យដើម្បីព្យាបាលទ្រទ្រង់ជីវិត  
(POLST) ដល់បុគ្គលិកសេវាកម្មផ្សេងទៀត។ សម្រាប់  
អ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ ក៏ដូចជាការផ្តល់បញ្ជារបស់  
ត្រួតពិនិត្យ។



ប្រសិនបើការថែទាំអតិថិជន ឬអ្នកជំងឺកូវីដ-19 អ្នកត្រូវតែ  
ចែករំលែកស្ថានភាពឆ្លងរោគជាមួយការទទួលបានអ្នកផ្តល់សេវា  
និងបុគ្គលិកដឹកជញ្ជូនមុនពេលផ្ទេរ។

## សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ចូលទៅ [doh.wa.gov/coronavirus](https://doh.wa.gov/coronavirus) ឬ [coronavirus.wa.gov](https://coronavirus.wa.gov)

ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-525-0127** (ចុច # សម្រាប់សេវាកម្មប្រែប្រួលម៉ាត់)

ផ្ញើសារ ពាក្យ **Coronavirus** ទៅ **211211**