

ការណែនាំពីសុខភាពតាមផ្ទះ/ការថែទាំតាមផ្ទះពីជំងឺកូវីដ-19 (COVID-19)



ខាងក្រោមគឺជាការណែនាំសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំតាមផ្ទះ សុខភាពតាមផ្ទះ និងភ្នាក់ងារសំណាក់ដើម្បីប្រើពេលជួយអតិថិជន ឬអ្នកជំងឺនៅជុំវិញផ្ទះ ជួយពួកគេនូវការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ឬផ្តល់ការព្យាបាលតាមផ្ទះ។

អ្នកជំងឺរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំមានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រស្ថិតក្នុងហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺកូវីដ-19 ។

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងហានិភ័យខ្ពស់... កុំទៅធ្វើការប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ ឬមានលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ ឬមានផ្ទៃពោះ ចំណាយពេលវេលា ឬស្មើធ្វើការជាមួយអតិថិជនដែលមិនមានជំងឺកូវីដ-19 ។

មុនពេលទៅធ្វើការ

មានគម្រោងជាមុន

- គម្រោងថែទាំតាមរយៈទូរស័ព្ទ ឬជាវីដេអូ។
- រៀបចំពេលវេលាដែលអ្នកនឹងមកទាក់ទងជាមួយអ្នកជំងឺរបស់អ្នកដោយផ្ទាល់។
- រៀបចំកាលវិភាគទៅជួបដល់អ្នកដែលមាន ឬអាចមានជំងឺកូវីដ-19 នៅចុងបញ្ចប់នៃថ្ងៃ។

ស្វែងរកជម្រើសថែទាំពីចម្ងាយ

- Telehealth
- តាមវីដេអូ

វិញ្ញាបនបត្រសមាជិកគ្រួសារឱ្យការពារខ្លួនពួកគេ និងអ្នកដទៃដោយ៖

- កម្រិតពេលវេលាជួបអ្នកដទៃ និងមិនអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលិកឬសមាជិកគ្រួសារមានជំងឺមកជួបនៅពេលនេះទេ។
- ពាក់ម៉ាស់ការពារពេលចេញទៅសហគមន៍។

ប្រាប់សមាជិកគ្រួសារពីរបៀបពួកគេបង្ការការឆ្លង និងរីករាលដាលជំងឺកូវីដ-19។

នៅកន្លែងធ្វើការ

ការការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ

- លាងដៃរបស់អ្នក** ញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកលាងដៃសម្រាប់មេរោគជាមួយអាកុលយ៉ាងតិច 60%។
- ខ្ទប់ពេលក្អក ឬកណ្តាល។**
- ពាក់ម៉ាស់ពេញ** ជ្រើសម៉ាស់ពេញ មិនមែនក្រណាត់គ្របមុខទេ សម្រាប់ការការពារទូលំទូលាយ។

សម្អាត និងសម្រាប់មេរោគផ្ទៃ។

- សម្អាតតំបន់ដែលប៉ះច្រើនដោយផ្ទាល់សម្រាប់មេរោគ ឬផលិតផលសម្អាតផ្សេងទៀត។
- ថ្នាំសម្រាប់មេរោគក្នុងគ្រួសារអាចជ្រលក់ក្នុងផ្ទៃ។ លាយទឹក 1/3 ពែងក្នុងមួយហ្គាឡុងទឹក ឬ 4 ស្លាបត្រាក្នុងទឹកមួយភាគបួន។ កុំលាយថ្នាំសម្រាប់មេរោគជាមួយសារធាតុគីមីផ្សេងៗ។
- ពិនិត្យគេហទំព័ររបស់ភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន [epa.gov/coronavirus](https://www.epa.gov/coronavirus) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមលើសារធាតុសម្រាប់មេរោគ។

ការណែនាំពីសុខភាពតាមផ្ទះ/ការថែទាំតាមផ្ទះពីជំងឺកូវីដ-19 (COVID-19)



ធ្វើការជាមួយអ្នកជំងឺកូវីដ-19



កំណត់ពួកគេនៅបន្ទប់ផ្សេងគ្នា បន្ទប់ទឹកផ្សេង
ប្រសិនបើអាច។



ប្រសិនបើសមាជិកគ្រួសារចែករំលែកកន្លែងទំនេរ
បើកបង្អួច បើកកង្ហារឱ្យមានខ្យល់ចេញចូល។



ប្រាកដថាអ្នករាល់គ្នានៅក្នុងផ្ទះមានស្រោមដៃ
និងម៉ាស ឬត្រួតពិនិត្យការការពារមុខ។



ស្នើឱ្យសមាជិកគ្រួសារថែរក្សាសុខភាព ឬ
សមាជិកគ្រួសារថែទាំសត្វពិការ។

ពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន



របាំងមុខ ឬម៉ាស N95



អាវបំពង់



ស្រោមដៃ



របាំងការពារភ្នែក

ប្រសិនបើ PPE កំពុងចុះថយ ៖



ផ្តល់អាទិភាពដល់អាវបំពង់សម្រាប់ការយកចិត្តទុកដាក់
និងការថែទាំដែលជាកន្លែងដែលអ្នកប៉ះពាល់វត្ថុរាវនៃ
រាងកាយ



ផ្តល់អាទិភាពដល់របាំងការពារភ្នែក និងរបាំងមុខសម្រាប់
ការថែទាំមុខនិងមុខ



ទូរស័ព្ទទៅ 9-1-1 ប្រសិនបើអ្នកជំងឺ ឬអតិថិជនរបស់អ្នកជួបប្រទះ
រោគសញ្ញាណាមួយខាងក្រោម ៖



បបូរមាត់
ឬមុខពណ៌ខៀវ



មានបញ្ហាដង្ហើម



ផ្លាស់ប្តូរស្មារតី



ក្តៅខ្លួនខ្លាំង

ផ្ទេរគម្រោង



ប្រសិនបើដឹង ផ្តល់ព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រអំពីជំងឺឆ្លង ការណែនាំ
ជឿនលឿន និងបញ្ហាគ្រូពេទ្យដើម្បីព្យាបាលទ្រទ្រង់ជីវិត
(POLST) ដល់បុគ្គលិកសេវាកម្មផ្សេងទៀត។ សម្រាប់
អ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ ក៏ដូចជាការផ្តល់បញ្ជារបស់
គ្រូពេទ្យ។



ប្រសិនបើការថែទាំអតិថិជន ឬអ្នកជំងឺកូវីដ-19 អ្នកត្រូវតែ
ចែករំលែកស្ថានភាពឆ្លងរោគជាមួយការទទួលអ្នកផ្តល់សេវា
និងបុគ្គលិកដឹកជញ្ជូនមុនពេលផ្ទេរ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ចូលទៅ doh.wa.gov/coronavirus ឬ coronavirus.wa.gov
ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-525-0127** (ចុច # សម្រាប់សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់)
ផ្ញើសារ ពាក្យ **Coronavirus** ទៅ **211211**