សម្រាប់ចេញផ្សាយប្រញាប់៖
ថ្ងៃអង្គារ ទី 4 ខែតុលា ឆ្នាំ 2021

Neetu Balram
អ្នកគ្រប់គ្រងព័ត៌មានសាធារណៈ
នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Alameda
eoc-pio@acgov.org

សេចក្តីណែនាំស្តីពីរបៀបប្រារព្ធអបអរពិធីបុណ្យ Halloween និង Día de los Muertos ដោយសុវត្ថិភាព និងបង្ការការចម្លងជំងឺកូវីដ-19 ក្នុងចំណោមមិត្តភ័ក្តិ និងអ្នកជិតខាង

មន្ត្រីសុខាភិបាលនៃខោនធី Alameda និងទីក្រុង Berkeley សូមរំឭកពលរដ្ឋក្នុងខោនធី និងទីក្រុងថា សកម្មភាពជាច្រើនដែលជាគេនិយមធ្វើ ដើម្បីប្រារព្ធអបអរពិធីបុណ្យ Halloween និង Día de los Muertos គឺជាសកម្មភាពមានហានិភ័យចម្លងជំងឺកូវីដ-19។ ការកំហិតខ្លួនអ្នកតែក្នុងការជួបជុំមនុស្សចំនួនតិច និងការអនុវត្តនូវវិធានការសុវត្ថិភាពបន្ថែម ជាពិសេស នៅពេលមិនបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងគ្រប់គ្នា អាចជួយកាត់បន្ថយនូវហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺកូវីដ-19 បាន។ យើងរួមគ្នាត្រូវខំធ្វើឲ្យបានច្រើន ដែលយើងអាចធ្វើបាន ដើម្បីការពារខ្លួនយើង និងអ្នកទាំងឡាយនៅជុំវិញយើង រាប់ទាំង កុមារតូចៗ ដែលមិនទាន់មានលក្ខណៈសម្បត្តិទទួលថ្នាំវ៉ាក់សាំង។

ខណៈដែលអ្នករៀបចំផែនការ និងចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពពិធីបុណ្យ Halloween និង Día de los Muertos មានសេចក្តីណែនាំខ្លាំងឲ្យមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវអនុវត្តនូវវិធានការ ដូចខាងក្រោម ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺកូវីដ-19៖

- **ចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងឲ្យបានគ្រប់ដូស។**
    - ថ្នាំវ៉ាក់សាំងគឺជាវិធីការពារល្អបំផុតរបស់យើងប្រឆាំងនឹងជំងឺ។ ថ្នាំវ៉ាក់សាំងទាំងបី ដែលមាននាបច្ចុប្បន្ន គឺជាថ្នាំវ៉ាក់សាំងដែលមានសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព ក្នុងការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ការចូលព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និងការស្លាប់បាត់បង់ជីវិតដោយសារជំងឺកូវីដ-19។
    - ស្វែងរកទីតាំងចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងនៅក្បែរអ្នកនៅ៖ https://covid-19.acgov.org/vaccines.page?#availability និង https://www.cityofberkeley.info/covax/
- **ស្នាក់នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកកើត ឬគិតថា អ្នកអាចកើតជំងឺកូវីដ-19។**
    - កុំចូលរួមក្នុងពិធីប្រារព្ធអបអរ ឬចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ឬប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-19 ហើយអ្នកមិនទាន់បានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងគ្រប់ដូសទេ។
- **ពាក់ម៉ាស់។**
    - បុគ្គលដែលបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងរួច អាចឆ្លងជំងឺកូវីដ-19 ដោយគ្មានបញ្ចេញរោគសញ្ញា។ ដោយមិនគិតពីឋានៈចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ នៅទីសាធារណៈក្នុងអគារផ្សេងៗ។
    - ត្រូវបានណែនាំឲ្យពាក់ម៉ាស់នៅទីកន្លែងឯកជន ដែលមិនបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងគ្រប់គ្នា ឬពេលនៅក្បែរជនដែលងាយរងគ្រោះ ឬដែលមានប្រព័ន្ធសុំាចុះខ្សោយ។
    - ម៉ាស់ម៉ូដ មិនមែនជារបស់ជំនួសម៉ាស់ពាក់ជិត ដែលពាក់បាំងមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកឡើយ។
    - ជៀសវាងកុំពាក់ម៉ាស់ម៉ូដពីលើម៉ាស់ក្រណាត់ ព្រោះវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើម៉ាស់ម៉ូដធ្វើឲ្យពិបាកដកដង្ហើម។
- **ជួបជុំនៅក្រៅអគារ។**
    - សកម្មភាពក្នុងអគារ ដែលមនុស្សពីផ្ទះផ្សេងគ្នា ចូលច្របល់គ្នា ដូចជា ផ្ទះខ្មោច ឬល្បែងផ្លូវអាថ៌កំបាំង គឺជាសកម្មភាពមានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ចំពោះអ្នកគ្រប់គ្នា ជាពិសេសអ្នកដែលមិនទាន់បានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង។
- **អនុវត្តនូវវិធានការការពារសុវត្ថិភាព នៅពេលលេងល្បែង trick-or-treating។**

- o ប្រសិនបើចូលរួមលេងល្បែងប្រពៃណី trick-or-treating នៅក្រៅអគារ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ ឬរក្សាគម្លាតពីអ្នកដទៃ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យឆ្លងជំងឺកូវីដ-19។
- o ត្រូវយកជែលលាងដៃទៅជាមួយអ្នក ហើយប្រើវាឲ្យបានញឹកញាប់។ កុំភ្លេចលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីត្រឡប់មកផ្ទះវិញ និងជាពិសេស មុនពេលញ៉ាំស្ករគ្រាប់។

- **រក្សាការជួបជុំគ្នាក្នុងចំនួនតិច**
  - o ការជួបជុំគ្នាមនុស្សច្រើន បើទោះបីនៅក្រៅអគារក្តី បង្កហានិភ័យឆ្លងជំងឺកូវីដ-19។
  - o ពិធីក្នុងអគារ ដែលមានមនុស្សលើសពី 1,000 នាក់ ឬនៅក្រៅអគារ ដែលមានមនុស្សលើសពី 10,000 នាក់ ត្រូវគោរពអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំស្តីពីព្រឹត្តការណ៍ធំរបស់រដ្ឋ California (California’s Mega-Event Guidance)។

ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកបន្ថែមទៀត ត្រូវតែតាមដានសុខភាពរបស់អ្នករករោគសញ្ញា សម្រាប់រយៈពេល 14 ថ្ងៃ ក្រោយពីបានចូលរួមប្រារព្ធអបអរពិធីបុណ្យ និងសកម្មភាពពិធីបុណ្យ។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសពីថ្ងៃទី 3-7 ព្រោះនេះជាពេលវេលា ដែលមនុស្សអាចចេញរោគសញ្ញាបំផុត។

ប្រសិនបើបុគ្គល ដែលអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន អ្នកត្រូវធ្វើតេស្ត ហើយប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ដូសទេ ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន ឬប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន ត្រូវនៅផ្ទះដាច់តែឯង ដោយមិនគិតពីឋានៈចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងរបស់អ្នកឡើយ។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរោគសញ្ញា និងការធ្វើតេស្ត សូមចូលទៅវេបសាយ Alameda County COVID-19 Testing និងCity of Berkeley COVID-19 Testing។ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីថាតើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺ ឬមានលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន សូមចូលទៅវេបសាយ Alameda County COVID-19 Isolation and Quarantine ។ កុមារ និងយុវជនដែលរៀននៅសាលារៀន K-12 **មិនមាន**លក្ខណៈសម្បត្តិទទួលបាននូវជម្រើសចត្តាឡីស័កដែលកែសម្រួល (Modified Quarantine) ចំពោះការប៉ះពាល់ប្រភេទនេះឡើយ (នៅក្រៅសាលារៀន) ប្រសិនបើសាលារៀនផ្តល់ជម្រើសនេះជាជម្រើសចត្តាឡីស័ក។