

# មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19) នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

## ការណែនាំសម្រាប់ក្រណាត់បាំងមុខ

### បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ:

- 7/17/20: ម៉ាស់ដែលមានវាល់មួយផ្លូវមិនត្រូវបានប្រើឡើយ។
- 6/26/20: បុគ្គលដែលត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់បាំងមុខដោយសារលក្ខខណ្ឌសុខភាព និង ដែលបម្រើការនៅក្នុងការងារដែលមានការប៉ះពាល់ជាប្រចាំជាមួយអ្នកដទៃ ត្រូវតែ ពាក់របស់ផ្សេងដូចជាសន្ទះបាំងមុខដែលមានក្រណាត់បាំងនៅតែមខាងក្រោម។
- 6/19/20: ជនទាំងឡាយណាដែលត្រូវបានណែនាំមិនឲ្យពាក់ម៉ាស់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ ត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់ម៉ាស់។

ឯកសារនេះផ្តល់ជូនព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈ សម្រាប់សាធារណជនទូទៅទទួលបាននូវ សុវត្ថិភាពអំពី ជំងឺវីរុសនៃការប្រើក្រណាត់បាំងមុខ នៅពេលពួកគេត្រូវការចាកចេញពីផ្ទះរបស់ពួកគេក្នុងរយៈពេលខ្លី ដើម្បីទៅទិញទំនិញ ឬ សេវាចាំបាច់ផ្សេងៗ។ សាធារណជនទូទៅត្រូវតែប្រើក្រណាត់បាំងមុខ ដែលស្អាត គ្របពេលវេលាពិព្រោះពួកគេនឹងមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ្នកដទៃទៀត ដែលមិនមែនជាសមាជិកក្រុម គ្រួសាររបស់ខ្លួននៅទីសាធារណៈ ឬ នៅកន្លែង ដែលជាក្រុមហ៊ុនឯកជន។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវចាំថា ក្រណាត់បាំងមុខនេះ គឺមិនមែនយកមកជំនួសឲ្យការណែនាំទៅលើការរក្សាគម្លាតសង្គម (រាងកាយ) និង ការលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់នោះទេ តែត្រូវអនុវត្តឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនជានិច្ចវិញ។

ការការពារខ្លួនដល់បំផុតរបស់យើងក្នុងសហគមន៍ និង បុគ្គលម្នាក់ៗប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 គឺត្រូវលាង សម្អាតដៃរបស់យើងឲ្យបានញឹកញាប់ ជៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និង មាត់ជាមួយនឹងដៃ ដែល មិនបានលាងសម្អាត ជៀសវាងការនៅក្បែរអ្នកដែលឈឺ និង អនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គមជាពិសេស គឺត្រូវស្ទាក់នៅផ្ទះ។ របាំងគ្របមុខមិនមែនជំនួសឲ្យវិធានការណ៍ ដែលផ្អែកលើភស្តុតាងទាំងនេះសម្រាប់កាត់ បន្ថយល្បឿននៃការឆ្លងរីករាលដាលជំងឺទេ វាគ្រាន់តែជា ឧបករណ៍បន្ថែម ដែលអាចប្រើ ដើម្បីការពារអ្នកផ្សេងទៀតពីការប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺកំទឹកម៉ាត់ ដែលចេញមកតាមផ្លូវដង្ហើម និងមកពីមាត់ របស់យើង ពេលយើងនិយាយ កណ្តាល ឬ ក្អកនោះ។

ក្រណាត់បាំងមុខមិនបានណែនាំសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងកន្លែងថែទាំសុខភាព បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព បុគ្គលិក ពេទ្យជួរមុខ និង អ្នកផ្សេងទៀត ដែលតម្រូវឲ្យធ្វើការនៅជិត ឬ មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ្នក ដែលឈឺនោះទេ។

### តើអ្វីទៅជាក្រណាត់បាំងមុខ?

ក្រណាត់បាំងមុខគឺជាសម្ភារៈដែលគ្របលើច្រមុះ និងមាត់។ វាអាចត្រូវបានពាក់នៅក្បាលដោយមានចំណងឬខ្សែ ឬ ក៏គ្រាន់តែរុំមុខផ្នែកខាងក្រោម ។ ក្រណាត់បាំងមុខនេះអាចត្រូវបានផលិតចេញពីវត្ថុធាតុដើមផ្សេងៗដូចជា ក្រណាត់កប្បាស ក្រណាត់សូត្រ ឬ ក្រណាត់ឡេន។ ក្រណាត់គ្របមុខអាចត្រូវបានផលិតដោយរោងចក្រ ឬដេរដោយដៃ ឬអាចច្នៃពីរបស់របរប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះដូចជាកន្សែងបង់ករ អាវយឺត អាវវងារ ឬកន្សែងផ្សេងៗ។

### ហេតុអ្វីត្រូវពាក់បាំងមុខ?

- ព័ត៌មានថ្មីៗបានបង្ហាញថាការគ្របច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកអាចជួយកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ពីព្រោះ៖
- បុគ្គលម្នាក់ៗអាចចម្លងជំងឺទៅអ្នកផ្សេងទៀតមុនពេលចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា។ អ្នកប្រហែលជាអាចចម្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃដោយមិនដឹងខ្លួន ។ ប្រសិនបើអ្នកបានគ្របច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នក វាអាចកាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 បាន។

- យើងបំប៉នមុខរបស់យើងកិច្ចនៅពេលមុខរបស់យើងត្រូវបានគ្រប។  
ការបំប៉នមុខរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីប៉ះវត្ថុអ្វីដែលមានមេរោគជំងឺ COVID-19 បង្កើនឱកាសរបស់អ្នកក្នុង  
ការធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយជំងឺ COVID-19 ។

### តើក្រណាត់បាំងមុខមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងណាក្នុងការជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19?

មានភស្តុតាងដែលមានកំណត់ដើម្បីបង្ហាញថាការប្រើប្រាស់ក្រណាត់គ្របមុខក្នុងពេលមានជំងឺរាតត្បាតអាចជួយកាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺ។  
តួនាទីចម្បងរបស់ក្រណាត់គ្របមុខគឺកាត់បន្ថយការបញ្ចេញភាគល្អិតឆ្លងចូលទៅក្នុងខ្យល់នៅពេលដែលនរណា  
ម្នាក់និយាយ ក្អក ឬក្រណាត់ រួមទាំងអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែមានអារម្មណ៍ល្អធម្មតា។  
ការបាំងការពារមុខមិនមែនជំនួសឱ្យការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងការលាងដៃ និងការនៅផ្ទះពេល  
មានជំងឺនោះទេ ប៉ុន្តែអាចមានប្រយោជន៍នៅពេលដែលរួមបញ្ចូលជាមួយអន្តរាគមន៍បឋមទាំងនេះ។  
ប្រសិនបើអ្នកគ្រោងប្រើក្រណាត់បាំងមុខ សំខាន់បំផុតនោះ គឺត្រូវបាំងច្រមុះ និង មាត់របស់អ្នកឱ្យ  
បានជិតល្អ។ ការបាំងមិនបានជិតល្អទៅលើច្រមុះ និង មាត់របស់អ្នក នៅពេលកំពុងនិយាយ  
គឺជាការខកខានមិនបានអនុវត្តទៅតាមវិធានការណ៍ បាំង មុខ ពីព្រោះតែអ្នកអាចចម្លងមេរោគ  
ពេលអ្នកនិយាយទៅកាន់អ្នកដទៃទៀតបាន។

### ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំអាចបាំងមុខនៅពេលនេះ នៅពេលដែលការបាំងមុខមិនត្រូវបានផ្តល់យោបល់ ឱ្យពាក់ពីមុន?

ការបាំងមុខមិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់សាធារណជនទូទៅពីមុនក្នុងការការពារពីការមានជំងឺ COVID-19 នោះទេ។ យើងកំពុងសិក្សាដឹងថាបុគ្គលម្នាក់ៗអាចចម្លងនិងនាំឱ្យមានការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 ដោយពួកគេមិនដឹងខ្លួន ទោះបីជាពួកគេមិនមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។ ព័ត៌មានថ្មីនេះបង្ហាញថាគ្របមុខអាចការពារអ្នកដទៃពីការឆ្លងជំងឺបាន។ ការពាក់បាំងមុខអាចជួយការពារការរាលដាលនៃដំណាក់កាលទី២ដែលអាចឆ្លងបាន។

### តើខ្ញុំគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខនៅពេលណា?

អ្នកត្រូវបានសុំឱ្យពាក់ក្រណាត់បាំងមុខដែលគ្របលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក នៅពេលអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែនៅទីសាធារណៈ និងមានអ្នកដទៃនៅក្បែរ។ បើសិនជាអ្នកនៅទីកន្លែងតែម្នាក់ឯង អ្នកមិនចាំបាច់ពាក់បាំងមុខឡើយ។ ការពាក់ ក្រណាត់បាំងមុខមិនបំបាត់នូវភាពចាំបាច់ក្នុងការរក្សាគម្លាតរាងកាយពីអ្នកដទៃ និងការលាងដៃញឹកញាប់នោះឡើយ។ សូមមើលឯកសារណែនាំផ្សេងៗនៅលើគេហទំព័រ សុខភាពសាធារណៈ ([គេហទំព័រសុខភាពសាធារណៈ](#)) ដើម្បីដឹងថាពេលណាអាចចាំបាច់ត្រូវមានរបាំងមុខ នៅក្នុងទីកន្លែងជាក់លាក់។

### តើខ្ញុំមានជម្រើសយកក្រណាត់បាំងមុខអ្វីខ្លះ?

ជម្រើសក្រណាត់បាំងមុខដែលអាចទទួលយកបាននិងអាចប្រើឡើងវិញបានសម្រាប់មនុស្សទូទៅរួមមាន៖

- កន្សែងដៃធំ ឬកន្សែងចងសក់
- ក្រណាត់រ៉ូក
- ក្រណាត់បាំងមុខធ្វើនៅផ្ទះ
- ក្រម៉ាឬកន្សែងបងក
- ក្រណាត់គ្បាញយ៉ាងតឹងរឹងដូចជាអាវយឺតកប្បាស និងកន្សែងប្រភេទខ្លះ



**តើកុមារចាំបាច់ត្រូវប្រើក្រណាត់បាំងមុខដូចគ្នាដែរមែនទេ?**

កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ (រួមទាំងទារក) មិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខទេ។ កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំដល់ 8 ឆ្នាំគួរតែពាក់វា ប៉ុន្តែស្ថិតក្រោមការត្រួតពិនិត្យរបស់មនុស្សធំ ដើម្បីប្រាកដថាកុមារអាចដកដង្ហើមបានដោយសុវត្ថិភាព និងចៀសវាងការស្ទុះខ្យល់ ឬថប់ដង្ហើម។ កុមារដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើមមិនគួរពាក់ក្រណាត់បាំងមុខទេ។

**តើខ្ញុំអាចប្រើឧបករណ៍ដកដង្ហើម N95 ឬ ម៉ាស់ពេទ្យជំនួសបានទេ?**

ការទិញឧបករណ៍ដកដង្ហើម ឬ ម៉ាស់ពេទ្យ ដែលគេបានបម្រុងទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅកន្លែងថែទាំសុខភាព បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព (រួមទាំងឧបករណ៍ដកដង្ហើម N95 និង ម៉ាស់ពេទ្យ) មិនត្រូវបានជំរុញ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យធ្វើទាល់តែសោះ។ ឧបករណ៍ដកដង្ហើមផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និង ម៉ាស់ពេទ្យ គឺសម្រាប់ បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព (បុគ្គលិកពេទ្យ) ពាក់ដើម្បីការពារ និង អ្នកធ្វើការ ដែលផ្តល់ការថែទាំទៅដល់អ្នក ដែលអាចមានជំងឺ COVID-19 និង ជំងឺ ដែលអាចឆ្លងបានផ្សេងៗទៀត។

ចំពោះអ្នក ដែលឈឺដោយមានរោគសញ្ញា COVID-19 មិនគួរចេញពីផ្ទះរបស់ពួកគេនោះឡើយ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើពួកគេចាំបាច់ត្រូវតែចាកចេញពីផ្ទះ ដើម្បីទៅពិនិត្យសុខភាពនោះ ពួកគេក៏អាចប្រើម៉ាស់ពេទ្យ ប៉ុន្តែក៏អាចប្រើបាំងគ្របមុខបានផងដែរ ប្រសិនបើមិនមានម៉ាស់ពេទ្យ។ **វាជាការសំខាន់ ដែលត្រូវកត់សម្គាល់ថាបើសិនជាប្រើម៉ាស់ គឺមិនគួរប្រើម៉ាស់ដែលមានវ៉ាល់មួយផ្លូវឡើយ។**

ផ្ទុយទៅវិញការប្រើបាំងគ្របមុខ គឺត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើសម្រាប់មនុស្សទូទៅក្នុងគោលបំណងបង្ការ ការឆ្លងមេរោគ COVID-19 ទៅអ្នកដទៃ ដោយអ្នកនោះមិនដឹងខ្លួនថាពួកគេមានឆ្លងជំងឺនេះ។ ដោយសារគោលបំណងនៃការពាក់បាំងគ្របមុខ គឺដើម្បីការពារអ្នកដទៃជាចម្បង ជាជាងអ្នកដែលពាក់បាំងគ្របមុខការពារខ្លួនឯងនោះ គឺមិនចាំបាច់ប្រើឧបករណ៍ដកដង្ហើម N95 ឬម៉ាស់ពេទ្យទេ។ ឧបករណ៍ដកដង្ហើមផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងម៉ាស់ពេទ្យសម្រាប់ពេទ្យ គឺកំពុងតែខ្វះខាត ហើយនឹង ត្រូវការកាន់តែខ្លាំងឡើង ដើម្បីផ្តល់ការថែទាំ ដោយសុវត្ថិភាពទៅដល់អ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលមិនត្រូវប្រើសម្ភារៈវេជ្ជសាស្ត្រទាំងនេះក្រៅពីនៅកន្លែងថែទាំសុខភាព។

**តើត្រូវតម្រូវឱ្យមានរបាំងគ្របមុខដែរឬទេ?**

មនុស្សគ្រប់រូប គឺត្រូវបានសុំឱ្យពាក់របាំងគ្របមុខជាចាំបាច់ នៅពេល ដែលពួកគេមានទំនាក់ទំនងជាមួយ អ្នកផ្សេងទៀត ដែលមិនមែនជាសមាជិកក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេនៅទីសាធារណៈ ឬ នៅកន្លែងក្រុមហ៊ុនឯកជន ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ របាំងគ្របមុខ គឺជាឧបករណ៍បន្ថែមមួយ ដែលបុគ្គលម្នាក់ៗអាចប្រើ ដើម្បីជួយ បន្ថយល្បឿននៃការឆ្លងរីករាលដាលដោយជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែវាមិនមែនជំនួសនឹងលក្ខខណ្ឌកម្រិតឱ្យរក្សា គម្លាត សង្គម ពីអ្នកដទៃទៀតនោះទេ។ ក្រណាត់បាំងមុខមិនគួរពាក់ឱ្យក្មេងតូចៗអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ ឬជនណាម្នាក់ដែលបាត់បង់ស្មារតីទេ និងមិនគួរប្រើដោយនរណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាដកដង្ហើម ឬមិនអាចដោះរបាំងមុខដោយគ្មានជំនួយឡើយ។ ជនទាំងឡាយណាដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់ម៉ាស់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់ ម៉ាស់ផងដែរ។

បុគ្គលដែលត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់របាំងមុខដោយសារលក្ខខណ្ឌសុខភាព និងដែលបម្រើការ នៅក្នុងការងារដែលមានការប៉ះពាល់ជាប្រចាំជាមួយអ្នកដទៃ ត្រូវតែពាក់របាំងផ្សេងដែលមិនមានការរឹតបន្តឹង ដូចជាសន្ទះបាំងមុខដែលមានក្រណាត់បាំងនៅតែខាងក្រោម ដរាបណាលក្ខខណ្ឌសុខភាពរបស់ពួកគេ អនុញ្ញាត។ ជាការល្អ ក្រណាត់បាំងនៅខាងក្រោមនោះគួរមានទម្រង់រឹបនៅខាងក្រោមចង្កា។

**តើខ្ញុំគួរថែរក្សាក្រណាត់បាំងមុខយ៉ាងដូចម្តេច?**

យកល្អអ្នកត្រូវបោកក្រណាត់បាំងមុខរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់បំផុតបន្ទាប់ពីប្រើម្តងៗ ឬយ៉ាងហោចណាស់បោករាល់ថ្ងៃ។ ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីទុករបាំងមុខរហូតដល់ពេលអាចបោកកក់ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ



## មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19) | ការណែនាំសម្រាប់ក្រណាត់បាំងមុខ

និងសម្បត្តិដោយប្រើកំដៅក្តៅ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវពាក់បាំងមុខរបស់អ្នកម្តងទៀតមុនពេលបោកសូមលាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗបន្ទាប់ពីពាក់ និងជៀសវាងការប៉ះមុខរបស់អ្នក។ បោះចោលបាំងមុខដែល៖

- លែងគ្របច្រមុះ និងមាត់ទៀតហើយ
- យារខ្លាំង ឬខូចចំណង ឬខ្សែចង
- មិនអាចពាក់ជាប់នៅលើមុខ
- ក្រណាត់មានប្រហោង ឬក្រណាត់រហែក

