



Khmer Girls in Action

LIKE A LOTUS, WE RISE

សហគមន៍ជាទីស្រឡាញ់

យើងសូមជូនពរឱ្យលោកអ្នកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
និងសុខភាពល្អក្នុងរដូវឈប់សម្រាកនេះ

មិនថាលោកអ្នកជាសមាជិកបច្ចុប្បន្ន ឬអតីតសមាជិកនៃ KGA, អ្នកស្ម័គ្រចិត្តឬការគាំទ្រ
ពេលនេះកំពុងអំពាវនាវឱ្យមានភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់លោកអ្នក។

ដូចដែលលោកអ្នកបានដឹងហើយថា យើងនៅតែស្ថិតក្នុងវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ចសកល
ហើយវានឹងមានរយៈពេល៩ខែទៀត ចាប់តាំងពីយើងត្រូវជ្រកកោននៅនឹងកន្លែង
ឥឡូវនេះរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាកំពុងស្ថិតក្នុងរលកទី៣ នៃ COVID-19
ជាមួយនឹងបញ្ហាការស្នាក់នៅ តាមតំបន់ដម្រូឱ្យនៅក្នុងផ្ទះ ចាប់ពីថ្ងៃទី៣ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២០
ដែលមានប្រសិទ្ធភាព ប្រសិនបើសមត្ថភាពផ្នែកថែទាំដែលពឹងផ្អែកខ្លាំង (ICU)
ធ្លាក់ចុះក្រោម ១៥%
នៅក្នុងតំបន់មួយ

បច្ចុប្បន្ននៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាភាគខាងត្បូង LA county, ហើយនឹង Long Beach ត្រូវបានគេ
ចាត់ទុកថាកំពុងតែរីករាលដាល តំបន់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់
ដែលមានសមត្ថភាពថែទាំតិចជាង ១២ ភាគរយនៅកម្រិតស្រុក
ជាមួយនឹងការកើនឡើងក្នុងករណីជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

គេរំពឹងថានៅពាក់កណ្តាលខែធ្នូ នឹងមានការខ្វះខាតនៅក្នុងអង្គភាព ICU នេះមានន័យថា
អ្នកដែលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានចំពោះកម្មវិធី COVID-19 ដែលត្រូវការម៉ាស៊ីនខ្យល់
ក៏ដូចជាប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍របស់យើងដែលបានគាំបោះដូង
ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខ្លួនក្បាល ឬផលវិបាកផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងទៀត
នឹងមានការពិបាកក្នុងការទទួលបានការព្យាបាល
យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់នៅពេលដែលពួកគេត្រូវការ។

ក្នុងរយៈពេលតែមួយសប្តាហ៍ចាប់ពីថ្ងៃទី ២៤ ខែវិច្ឆិកាដល់ថ្ងៃទី៨ ខែធ្នូ
មានការកើនឡើងចំនួន ៥៥% នៃករណី COVID-19
ហើយក្នុងរយៈពេលពីរសប្តាហ៍មានការកើនឡើង ៧០%
នៃការស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យដែលធ្វើអោយរដ្ឋរបស់យើងមានចំនួនសរុបរហូតដល់ទៅជាង
១០,០០០ មន្ទីរពេទ្យ។



Khmer Girls in Action

LIKE A LOTUS, WE RISE

ការចូលទៅកាន់អង្គភាពថែទាំដែលពឹងផ្អែកខ្លាំង បានកើនឡើងចំនួន ៦៨% ក្នុងពេលតែមួយ

Long Beach ឥឡូវនេះ ១៩,០០០ នាក់ត្រូវបានគេធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់កម្មវិធី COVID-19 ហើយក្នុងរដូវវិស្សមកាលនេះ

នៅពេលដែលមនុស្សនៅតែប្រមូលផ្តុំគ្នាចំនួននេះ ទំនងជាបន្តកើនឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

របូសអន្តរកម្មអត្រាភាពក្រីក្រខ្ពស់និងឧបសគ្គជាប្រព័ន្ធចំពោះការងារ លំនៅដ្ឋានដែលមានតំលៃសមរម្យ និងការទទួលបានការថែទាំសុខភាព ដែលមានលក្ខណៈវប្បធម៌ គឺជាកត្តាមួយចំនួន ដែលធ្វើ អោយសហគមន៍របស់យើង ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ នៃការចុះកិច្ចសន្យាជាមួយ COVID-19។ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់យើងប្រហែលជាត្រូវការ ការគាំទ្រជាប្រចាំក្នុងការស្វែងយល់អំពីការ, ការពារ COVID-19។

ការបង្ហាញអាចជាការពិបាកក្នុងការរកទីជំរកដាច់ឆ្ងាយ ពីខ្លួនឯងនៅកន្លែងធ្វើការ ពីផ្ទះ ឬដឹងពីវិធីថែរក្សាសមាជិកគ្រួសាររបស់យើង ដែលបានរងផលប៉ះពាល់។

យើងកំពុងស្វែងរកអ្នក ដើម្បីដឹកនាំនិងចែកចាយព័ត៌មាន និងធនធានដល់មនុស្ស ជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។

ជារៀងរាល់ឆ្នាំអ្នកដឹកនាំយុវជនប្រាប់យើងថា KGA ជាគ្រួសារនិងជាផ្ទះទី២ ។ សេចក្តីស្រឡាញ់របស់អ្នក ចំពោះយើងក៏ជាគ្រួសារ មនុស្សដែលយើងតំណាងនិងយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងខ្លាំងផងដែរ។

យើងមិនអាចសង្កត់ធ្ងន់ថា តើវាសំខាន់ប៉ុណ្ណា ក្នុងការធ្វើតាមយោបល់សុខភាពពីទីក្រុងរបស់យើង, មន្ត្រីខោនធីនិងរដ្ឋ ជាពិសេសចំពោះមានព័ត៌មានមិនពិត និងសម្មាធិការច្រើនដើម្បីបើកកន្លែងសាធារណៈឡើងវិញឆាប់ៗនេះ។ លើសពីនេះទៀត វាអាចនឹងមានផលវិបាកសុខភាពរយៈពេលវែងសម្រាប់អ្នកដែលបានជាសះស្បើយ ពីការធានារ៉ាប់រងសុខភាព COVID-19 ដោយដាក់បន្ទុកបន្ថែមទៀតលើក្រុមគ្រួសាររបស់យើង ដែលកំពុងជួបការលំបាករួចទៅហើយនៅក្នុងគ្រាលំបាកទាំងនេះ។



Khmer Girls in Action

LIKE A LOTUS, WE RISE

យើងបានភ្ជាប់ព័ត៌មាននិងធនធានជាភាសាអង់គ្លេសនិងភាសាខ្មែរដើម្បីឱ្យអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកបន្ថយការរីករាលដាលនៃ COVID-19 ដើម្បីជួយសង្គ្រោះអាយុជីវិតនិងគាំទ្រដល់សុខភាពនិងការប្តេជ្ញាចិត្តក្នុងសហគមន៍របស់យើង។

ទិន្នន័យនិងព័ត៌មាននៅក្នុងលិខិតនេះរួមទាំងព័ត៌មានថ្មីៗអាចរកបាននៅ៖

- <https://covid19.ca.gov/>
- www.longbeach.gov/COVID19
- <https://covid19.lacounty.gov/>
- <https://www.cdph.ca.gov/>
- <https://www.cdc.gov/>
- <https://www.who.int/>

ដើម្បីកំណត់ពេលការធ្វើតេស្ត Covid ឬសម្រាប់ព័ត៌មាន COVID-19:

- <http://www.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information-on/coronavirus/covid-19-testing/>
- 562-570-INFO / 562-570-4636

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងដំណើរទស្សនកិច្ចជំនួយទៅវិញទៅមក៖

- <http://kgalb.org/covid-19-resources/>
- <http://www.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information-on/coronavirus/assistance-resources/>

ប្រសិនបើអ្នកឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកចង់ចែករំលែករឿងរបស់អ្នក ឬពិចារណាចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់អ្នកដើម្បីតស៊ូមតិដើម្បីសមធម៌នៅក្នុងទីក្រុងរបស់យើង សូមផ្ញើមកយើង email: justice@kgalb.org.

សូមចាំថាអ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ យើងនឹងឆ្លងកាត់វានៅក្នុងសហគមន៍យើងទន្ទឹមរង់ចាំថ្ងៃដែលយើងអាចប្រារព្ធពិធីរួមគ្នាម្តងទៀត។



Khmer Girls in Action

LIKE A LOTUS, WE RISE

ដូចផ្កាឈូក, យើងក្រោកឡើង!

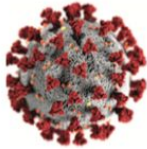
Lian Cheun
នាយកប្រតិបត្តិ



Khmer Girls in Action

LIKE A LOTUS, WE RISE

អ្វីដែលអ្នកគួរតែដឹងអំពីកូវីដ-19 ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ



ដឹងអំពីកូវីដ-19

- វីរុសកូវីដ-19 គឺជាជំងឺដែលបង្កឡើងដោយវីរុសដែលអាចចម្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។
- វីរុសដែលបង្កឱ្យមានកូវីដ-19 គឺជាវីរុសកូវីដ-19 ដែលបានឆ្លងរាលដាលពេញពិភពលោក។
- រោគសញ្ញាកូវីដ-19 អាចមានចាប់ពីជំងឺស្រាល (ឬគ្មានរោគសញ្ញា) រហូតដល់ធ្ងន់ធ្ងរ។



ដឹងពីរបៀបដែលកូវីដ-19 ឆ្លងរាលដាល

- អ្នកអាចឆ្លងតាមរយៈការចូលទៅជិត (ប្រហែល 6 ហ្វីត ឬមួយត្រង់ដៃ) ជាមួយអ្នកដែលផ្ទុកកូវីដ-19។ កូវីដ-19 ឆ្លងរាលដាលជាចម្បងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។
- អ្នកអាចឆ្លងពីដំណាក់ទឹកដូរដង្ហើមនៅពេលអ្នកឆ្លងរោគក្អកក្រដាស ឬនិយាយ។
- អ្នកក៏អាចឆ្លងបានតាមរយៈការប៉ះលើវិដ្ត ឬវត្ថុដែលមានវីរុសនៅលើវា ហើយបន្ទាប់មកតាមរយៈការប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់អ្នក។



ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃពីកូវីដ-19

- បច្ចុប្បន្ននេះ មិនមានវ៉ាក់សាំងការពារទល់នឹងកូវីដ-19 ទេ។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកគឺជៀសវាងការប៉ះពាល់វីរុសដែលបណ្តាលឱ្យមានកូវីដ-19។
- នៅផ្ទះ ឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយជៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ។
- ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ដែលគ្របច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកនៅទីសាធារណៈ។
- សម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគលើវិដ្តដែលប៉ះឱ្យបានញឹកញាប់។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%។



អនុវត្តការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គម

- ទិញគ្រឿងទេសនិងទិសចៅ ជួបគ្រូពេទ្យ និងបំពេញសកម្មភាពធនាគារតាមអនឡាញនៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែទៅដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ត្រូវស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ សម្លាប់មេរោគនូវរបស់របរដែលអ្នកជៀសប៉ះមិនរួច។
- ទទួលកាត់ដៃដែលគេយកមកឱ្យនិងអាហារឬភេសជ្ជៈដែលខ្ជាប់ទៅញ៉ានៅក្រៅនិងដាក់គ្រិតការទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។



ទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលកូវីដ-19 ប្រសិនបើអ្នកឈឺ

- នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ លើកលែងតែទទួលការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។
- ជៀសវាងការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ការចែករំលែកយានជំនិះ ឬតាក់ស៊ី។
- នៅឱ្យដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ និងសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះ។
- មិនមានការព្យាបាលជាក់លាក់សម្រាប់កូវីដ-19 ទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដើម្បីជួយបន្ថយរោគសញ្ញារបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទូរស័ព្ទទៅ។



ដឹងពីហានិភ័យរបស់អ្នកចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ

- មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែមានហានិភ័យក្នុងការឆ្លងកូវីដ-19។
- មនុស្សវ័យចំណាស់ និងមនុស្សគ្រប់វ័យដែលមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរអាចមានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ចំពោះជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។



cdc.gov/coronavirus



Khmer Girls in Action

LIKE A LOTUS, WE RISE



ធនធានសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត នៃទីក្រុងឡងប៊ិច (ខ្មែរ)

តើអ្នកព្រួយបារម្ភពីកញ្ចប់ជាងមុនទេ? តើទម្លាប់នៃការញ្ជាវរបស់អ្នកមានការផ្លាស់ប្តូរទេ? តើអ្នកគេងមិនលក់ឬមានបញ្ហាគេងលក់មិនស្តប់ស្តល់ទេ? តើអ្នក
លែងចាប់អារម្មណ៍នឹងអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ស្រឡាញ់ទេ? តើអ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍ចាំខ្លួនឯងខឹងខ្លាំង ក្រៀមក្រំខ្លាំង ឬគ្មានអារម្មណ៍ទេ? ប្រសិនបើអ្នកបាន
ឆ្លើយថាបាទឬចាសម្រាប់សំណួរណាមួយក្នុងចំណោមសំណួរទាំងនេះអ្នកអាចនឹងមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ថប់បារម្ភ ឬជំងឺសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។

អ្នកមិនឯកាទេ។

ជនជាតិអាមេរិកម្នាក់ក្នុងចំណោម ៥ នាក់នឹងជួបប្រទះបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តយ៉ាងទិចណាស់ក៏ម្តងក្នុងមួយជីវិតដែរ។

ស្វែងរកជំនួយនៅថ្ងៃនេះ!

ក្រសួងសុខភាពផ្លូវចិត្តនៃខោនធី Los Angeles
1-800-854-7771 ឬធ្វើសារីថា "LA" តាមទូរស័ព្ទដៃទៅលេខ៖ ៧៤១៧៤១

គ្លីនិកថែសុខភាពខាងត្រីយ៉ាបទបន្ទាន់
(២៤ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៧ ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍)
3210 Long Beach Blvd.,
Long Beach, CA 90807
562-548-6565

បណ្តាញទូរស័ព្ទបង្ការការធ្វើអត្តឃាត
1-800-273-8255

បណ្តាញទូរស័ព្ទជាតិទាក់ទងនឹងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ
1-800-799-SAFE (7233)
២៤ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៧ ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

បណ្តាញទូរស័ព្ទជាតិទាក់ទងនឹងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ
1-800-656-4673
២៤ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៧ ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

ជំនួយក្រោយពេលសម្រាលកូន
1-800-944-4773
ឬធ្វើសារតាមទូរស័ព្ទដៃទៅលេខ (អង់គ្លេស)៖ 503-894-9453
អេស្ប៉ាញ៖ 971-420-0294

គម្រោង Trevor ជំនួយសង្គ្រោះជីវិត
1-800-788-7386
ឬធ្វើសារថា "START" តាមទូរស័ព្ទដៃទៅលេខ៖ ៦៧៨-៦៧៨
២៤ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៧ ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

ប្រសិនបើអ្នកឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់កំពុងស្ថិតក្នុងភាពអាសន្នដែលអាចប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតសូមទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ។
សម្រាប់បញ្ជីនៃអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងក្រុងសូមចូលទៅកាន់៖ www.longbeach.gov/mentalhealth