

**មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ភាពត្រជាក់ នឹងបើកទ្វារនៅថ្ងៃ សៅរ៍ និងថ្ងៃអាទិត្យ  
ដោយគោរពទៅតាមគោលការណ៍សុវត្ថិភាព ការពារជំងឺ COVID-19**

ជាមួយនឹងអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងនាចុងសប្តាហ៍នៃបុណ្យការងារនេះ លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត អាណីសា ដេវីស (Anissa Davis) ដែលជាប្រធាននាយកដ្ឋានសុខាភិបាល និងសេវាកម្មពលរដ្ឋ នៃទីក្រុងឡងប៊ិច បានអនុញ្ញាតអោយបើកមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ភាពត្រជាក់នៅជុំវិញទីក្រុង។

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ភាពត្រជាក់នឹងបើកទ្វារនៅតាមទីតាំងមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ក្នុងខណ្ឌរបស់ក្រុង នៅថ្ងៃសៅរ៍ ទី៥ និង ថ្ងៃអាទិត្យ ទី៦ ខែកញ្ញា ពីម៉ោង ១២ ថ្ងៃត្រង់ ដល់ម៉ោង ៦ ល្ងាច នៅតាមទីតាំងខាងក្រោម៖

- ឧទ្យាន អាត់មីរ៉ាល់ យីត (Admiral Kidd Park អាសយដ្ឋានលេខ 2125 ផ្លូវ Santa Fe )
- ឧទ្យាន អេលដូរ៉ាដូខាងលិច (El Dorado Park West អាសយដ្ឋានលេខ 2800 ផ្លូវ Studebaker)
- ឧទ្យាន ហាហ្វថន (Houghton Park អាសយដ្ឋានលេខ 6301 ផ្លូវ Myrtle)
- មជ្ឈមណ្ឌលមនុស្សចាស់ ក្រុងឡងប៊ិច (Long Beach Senior Center អាសយដ្ឋានលេខ 1150 ផ្លូវ E. 4th)
- ឧទ្យាន ម៉ាកប្រៃដ (McBride Park អាសយដ្ឋានលេខ 1550 ផ្លូវ Martin Luther King Jr.)

គ្រប់ទីតាំងបើកប្រតិបត្តិការដោយគោរពតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់សាលាក្រុង ក្នុងការការពារការរាលដាលនៃជំងឺ កូវីដ-១៩។ យើងតម្រូវឲ្យមានការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ស្ទង់កំដៅខ្លួន រក្សាគម្លាតពីគ្នា និងការពាក់ម៉ាកប្រៃដ។ យើងក៏មានការសំអាត និងសំលាប់មេរោគ នៅគ្រប់ទីតាំងផងដែរ។

ក្នុងពេលដែលអាកាសធាតុមានភាពក្តៅខ្លាំង វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលយើងត្រូវ ៖

- ព្យាយាមផ្តល់ជាតិទឹកដល់ខ្លួនប្រាណយើង ដោយបរិភោគទឹក មុនពេល-កំឡុងពេល-និង ក្រោយពេល លេងនៅក្រៅផ្ទះ ។
- សំរាកឲ្យបានញឹកញាប់ ពេលធ្វើការ ឬលេងនៅក្រៅផ្ទះ ។
- ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ដែលរលុង និងស្រាល ពាក់មួកដែលបាំងមុខ ត្រចៀក និង ករ បើអ្នក ត្រូវចេញក្រៅ។
- លាបក្រែមការពារកំដៅថ្ងៃ (ដែលមានSPFយ៉ាងតិច 15) ឲ្យបាន ១៥ នាទីមុនចេញក្រៅ និង លាបម្តងទៀតរៀងរាល់ ២ ម៉ោងម្តង។
- បរិភោគជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន តែជៀសវាងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិ កាហ្វេ និងជាតិអាស់កុល។
- គ្រោងធ្វើរាល់សកម្មភាពដែលត្រូវប្រើកំឡាំងច្រើន នៅពេលដែលកំដៅចុះខ្សោយ ហើយកាត់ បន្ថយពេលវេលានៅក្រៅផ្ទះក្នុងពេលកំដៅឡើងខ្លាំង ។
- ធ្វើការហាត់ប្រាណជាជំហានៗ ដោយចាប់ផ្តើមបន្តិចម្តងៗ និងពីយឺត ទៅលឿន។
- ពាក់វ៉ែនតាការពារកំដៅថ្ងៃ ដែលមាន UVA និង UVB ១០០% ។ ការជះពន្លឺថ្ងៃប៉ះភ្នែកជា ប្រចាំអាចធ្វើឲ្យកើតជំងឺ កាតារ៉ាក់។
- សួរនាំទៅមនុស្សចាស់ អ្នកដែលមានសុខភាពខ្សោយ និងអ្នកដែលមិនអាចចេញពីផ្ទះបាន ក្រែងពួកគាត់មានបញ្ហាកំឡុងពេលមានអាកាសធាតុក្តៅនេះ ។
- ប្តូរទីតាំងទៅកន្លែងដែលត្រជាក់បើលោកអ្នកមានអាការៈទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុក្តៅនេះ (វិលមុខ រកក្អក ឈឺក្បាល រមួលសាច់ដុំ) ហើយសំរាក និងពិសារទឹកត្រជាក់ដោយយឺតៗ។
- កុំទុក កុមារ ឬសត្វចិញ្ចឹម នៅក្នុងឡានដែលបិទ ឬសំរាកក្រោមកំដៅថ្ងៃដោយផ្ទាល់ ។
- ថែរក្សាសត្វចិញ្ចឹមឲ្យបានល្អ! ឲ្យពួកគេនៅក្នុងម្លប់ និងមានទឹកសំរាប់ផឹក ហើយចេញបណ្តើរផ្តែ នៅពេលមានភាពត្រជាក់។
- បន្តគោរពតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់សាលាក្រុង ក្នុងការពាក់ម៉ាស់ការពារ រក្សាគំលាត និង ការជួបជុំគ្នា ដែលមាននៅក្នុងបទបញ្ជា“សុវត្ថិភាពដោយការនៅផ្ទះ” ([Safer at Home Order.](#))

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ភាពត្រជាក់អាចមានលទ្ធភាពទទួលបានមនុស្សចំនួន ២៥០ ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ចំពោះការ  
ជៀសវាងបញ្ហាសុខភាព និងការរងគ្រោះ ដែលទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង សូមចូលទៅអានក្នុង  
គេហទំព័ររបស់នាយកដ្ឋានសុខាភិបាល និងសេវាកម្មពលរដ្ឋ របស់ទីក្រុងឡងប៊ិច ។

អ្នកសារព័ត៌មាន អាចទាក់ទងទៅក្រុមការងារចម្រុះសំរាប់ផ្តល់ព័ត៌មានប្រចាំទីក្រុងឡងប៊ិច តាមរយៈ  
ទូរស័ព្ទលេខ 562.570.NEWS ឬអ៊ីមែល [jic@longbeach.gov](mailto:jic@longbeach.gov) ។

###