

ថ្ងៃទី ២២ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០២៤

ជូនចំពោះ ក្រុមគ្រួសាររបស់ក្រសួងអប់រំនៃទីក្រុងហ្សឺណែវដែលហ្ស៊ី៖

នៅពេលដែលរដូវកាលផ្លាស់ប្តូរ អាកាសធាតុកាន់តែក្តៅ ហើយជាធម្មតាយើងចូលរួមក្នុងសង្គមកាន់តែច្រើន ជាមួយមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកស្គាល់គ្នា។ ដូច្នេះហើយ យើងចង់ចែករំលែកព័ត៌មានថ្មីៗអំពីសុខភាពនៅ និទាយរដូវនេះ ដើម្បីជួយផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួន ដើម្បីជួយសិស្សានុសិស្ស និងក្រុម គ្រួសារឱ្យមានសុខភាពល្អ ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

**ការណែនាំថ្មីសម្រាប់ COVID-19**

ចាប់ពីថ្ងៃទី ១ ខែ មេសា ឆ្នាំ ២០២៤ តទៅ ក្រសួងអប់រំនឹងឈប់តម្រូវឱ្យអ្នកដែលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ COVID-19 ឱ្យនៅជាប់ពីគេរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ ទៀតហើយ។ ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការព្យាបាល COVID-19 ដូចជាជំងឺ ដោយមេរោគផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀតនេះ គឺស្របតាមការណែនាំពី ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃទីក្រុងហ្សឺណែវ ដែលហ្ស៊ី (PDPH) ហើយកើតឡើងដោយសារតែទិន្នន័យនៅក្នុងតំបន់របស់យើងបានបង្ហាញពីភាពស្មុំនឹងជម្ងឺ កាន់តែខ្លាំងក្នុងការប្រឆាំងនឹងមេរោគ ជាមួយនឹងការថយចុះនៃការចូលមន្ទីរពេទ្យ និងមរណភាព។ ដោយនិយាយថា ការប្រុងប្រយ័ត្នគឺនៅតែសំខាន់។ សិស្ស និងបុគ្គលិកដែលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ COVID-19 នៅតែត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នដូចតទៅ៖

- នៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈរោគ ហើយនៅផ្ទះរហូតដល់គ្មានអាការៈរោគ និងគ្មានគ្រុនក្តៅយ៉ាងហោចណាស់ ២៤ ម៉ោង (ដោយគ្មានថ្នាំ)។
- ពាក់ម៉ាស់ដែលល្អមុខរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេត្រឡប់ទៅសាលារៀនវិញ។
- អនុវត្តអនាម័យល្អ – លាងដៃឱ្យបានទៀងទាត់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកអាកុលលាងដៃ ហើយយកក្រដាសខ្ទប់មុខនៅពេលក្អក និងកណ្តាស់។
- មាតាបិតា/អាណាព្យាបាល ត្រូវតែជម្រាបទៅសាលា ឬគិលានុបដ្ឋាយិកាសាលា ប្រសិនបើកូនរបស់ពួកគេធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ COVID-19 ឬត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ថាមានជំងឺឆ្លងអ្វីមួយ។

ក្នុងករណីដែលមានការកើតមានឡើងច្រើនទូទាំងសាលា ឬក្នុងថ្នាក់រៀន សិស្ស និងក្រុមគ្រួសារដែលរងផលប៉ះពាល់នឹងត្រូវបានគេផ្តល់ដំណឹងជាបន្ត។ សម្រាប់ការណែនាំ និងពិធីការបន្ថែម សម្រាប់ការរក្សាសុខភាព សូមចូលទៅកាន់ [គេហទំព័រសម្រាប់សុខភាពសិស្សរបស់យើង Student Health website](#)។

**ទទួលព័ត៌មានថ្មីៗអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ និងជំងឺកញ្ជ្រើល**

សិស្សទាំងអស់ត្រូវតែចាក់ថ្នាំបង្ការរោគឱ្យទាន់ពេលវេលាតាមតម្រូវការរបស់សាលា។ លោកអ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគដែលសាលាតម្រូវ [នៅទីនេះ](#)។ សំណាងល្អ ការកើតមានឡើងនៃជំងឺកញ្ជ្រើលនៅទី

ក្រុងហ្សឺណែវដែលហ្សឺណែវបានចប់ទៅវិញ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ កញ្ជីលក់ដីដីដែលមានមេរោគឆ្លងខ្លាំង ដែលអាចបង្កឱ្យមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ - នៅតែបន្តរាលដាលពេញសហរដ្ឋអាមេរិក។ សិស្សត្រូវបានតម្រូវឱ្យ ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺកញ្ជីល (MMR) ចំនួន ២ ដូស ឬមានការលើកលែងនៅក្នុងសំណុំឯកសារ។ យើងសូមជំរុញ លោកអ្នកឱ្យយកកូនទៅចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ។ ការណាត់ជួបអាចណាត់នៅមណ្ឌលសុខភាពណាមួយក្នុងទីក្រុង។ សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលទទួលទូរស័ព្ទ តាមរយៈលេខ (215) 685-2933 ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប។

**សហគមន៍សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តតាមអ៊ិនធឺណិត Kooth**

Kooth គឺជាសហគមន៍សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពតាមអ៊ិនធឺណិតដែលឥតគិតថ្លៃ មានសុវត្ថិភាព និងជា សម្រាប់សិស្ស។ ចាប់តាំងពី ក្រសួងអប់រំនៃទីក្រុងហ្សឺណែវដែលហ្សឺណែវ បានចាប់ផ្តើមភាពជាដៃគូរបស់យើង ជាមួយ Kooth ក្នុងឆ្នាំ ២០២៣ សិស្សរាប់រយនាក់បានឆក់យកអត្ថប្រយោជន៍ពីសេវាកម្មទាំងនេះ ដូចជា ការ ផ្តល់ឱវាទដោយអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈតាមអ៊ិនធឺណិត និងការគាំទ្រពីមិត្តភក្តិ ក៏ដូចជាឧបករណ៍ជួយខ្លួនឯង ដូចជា ធនធានសម្រាប់ការកំណត់គោលដៅ ជំនួយ និងមតិផ្សេងៗ និងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនដែលបានសរសេរពីមិត្ត ភក្តិ និងអ្នកជំនាញ។ **ឥឡូវនេះ Kooth ក៏មានសម្រាប់សិស្សថ្នាក់មធ្យមសិក្សាដែរ ចាប់ពីថ្នាក់ទី ៦។** សុខុមាល ភាពផ្លូវចិត្តរបស់សិស្សគឺជាអាទិភាពមួយក្នុងចំណោមអាទិភាពចម្បងជាច្រើនរបស់ក្រសួងអប់រំ។ ប្រសិនបើលោកអ្នក ជឿថា កូនរបស់លោកអ្នកអាចទទួលអត្ថប្រយោជន៍ពីជំនួយសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តដែលមានគុណភាពខ្ពស់ និងជា សម្រាប់ យើងជំរុញលោកអ្នកឱ្យចុះឈ្មោះកូនរបស់លោកអ្នកដោយចូលទៅកាន់ គេហទំព័រ [us.kooth.com/philasd](http://us.kooth.com/philasd) ។ សិស្សដែលមានអាយុពី ១១ ដល់ ១៣ ឆ្នាំ ត្រូវការការយល់ព្រមពីមាតាបិតា។

យើងសង្ឃឹមថា ព័ត៌មានខាងលើនេះអាចជួយសិស្សានុសិស្សរបស់យើងក្នុងការរក្សាសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ ដើម្បីពួកគេអាចទៅសាលា សិក្សា និងត្រៀមខ្លួនស្រមៃស្រមៃ និងសម្រេចបាននូវអនាគតដែលពួកគេប្រាថ្នាចង់ បាន!

ដោយសេចក្តីស្មោះស្ម័គ្រ

វេជ្ជបណ្ឌិត Kendra B. McDow MD, MPH, FAAP  
មន្ត្រីពេទ្យរបស់ក្រសួងអប់រំ  
ការិយាល័យផ្នែកសេវាកម្មគាំទ្រសិស្ស

វេជ្ជបណ្ឌិត Jayme Banks, PsyD, MBA  
អនុប្រធាន ផ្នែកការពារ អន្តរាគមន៍ និងប៉ះទង្គិចធ្ងន់  
ការិយាល័យផ្នែកសេវាកម្មគាំទ្រសិស្ស