

# ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយដែលកើតជំងឺ COVID-19៖ មុនអ្នកឈឺ សូមរៀបចំផែនការទុកមួយ

អាជ្ញាធររដ្ឋ Maine មានវត្តមាននៅទីនេះ ចាំជួយអ្នក បើអ្នកមិនអាចមើលថែកូនរបស់ខ្លួនបាន ដោយសារអ្នកឈឺធ្ងន់ពីជំងឺ Covid-19។

នេះជាជំហានមួយចំនួន ដែលអ្នកអាចប្រើ ដើម្បីធានាបានថា នឹងមានផែនការមួយត្រូវបានរៀបចំទុកជាមុន នៅពេលអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ៖

- តើអ្នកមានសាច់ញាតិ មិត្តភក្តិ ឬការជ្រោមជ្រែងពីសហគមន៍ ដែលមានសុវត្ថិភាព និងអាចពឹងពាក់បានដែរឬទេ? បើមាន សូមទាក់ទងពួកគេ ហើយសួរពួកគេថា តើពួកគេមានឆន្ទៈក្នុងការជួយមើលថែកូនអ្នកដែរឬទេ បើអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។
- តើកូនអ្នកត្រូវទទួលបានការថែទាំនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ឬនៅផ្ទះសាច់ញាតិ មិត្តភក្តិ ឬផ្នែកជ្រោមជ្រែងមកពីសហគមន៍? បើកូនអ្នកត្រូវទទួលបានការថែទាំនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ សូមរៀបចំសម្លៀកបំពាក់ របស់របរប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន និងថ្នាំសង្កូវដែលកូនអ្នកត្រូវប្រើ ក្នុងពេលនៅឆ្ងាយពីផ្ទះបីបួនសប្តាហ៍។
- និយាយជាមួយកូនអ្នក សាច់ញាតិ មិត្តភក្តិរបស់អ្នក ឬផ្នែកជ្រោមជ្រែងមកពីសហគមន៍ទុកជាមុន ដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាព ព័ត៌មានរបស់គ្រូពេទ្យ និងផែនការក្នុងការមើលថែទាំកូនអ្នក។

បើអ្នកមិនអាចរកបានអ្នកមើលថែទាំផ្សេងទៀតទេ ហើយពេលនោះអ្នកឈឺធ្ងន់មិនអាចមើលថែកូនបាន សូមគិតដល់ការិយាល័យគ្រួសារឯករាជ្យ (Office of Child and Family Services) ដើម្បីស្នើសុំជំនួយ ។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-452-1999 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

បើអ្នកជាសមាជិករបស់សហគមន៍ពលរដ្ឋថ្មីប្រចាំរដ្ឋ Maine (New Mainer Community) នៅទីនេះ ពួកគេមានធនធានសម្រាប់ជួយអ្នក។

មជ្ឈមណ្ឌលធនធានអន្តោប្រវេសន៍រដ្ឋ Maine (Immigrant Resource Center of Maine) (207)753-0061 អ៊ីមែល៖ [info@ircm.org](mailto:info@ircm.org) គេហទំព័រវិបសៃត៍៖ [www.ircofmaine.org](http://www.ircofmaine.org) សម្ព័ន្ធសិទ្ធិអន្តោប្រវេសន៍ប្រចាំរដ្ឋ Maine (Maine Immigrant Rights Coalition) 207-517-3404 អ៊ីមែល៖ [info@maineimmigrantrights.org](mailto:info@maineimmigrantrights.org) គេហទំព័រ៖ <https://maineimmigrantrights.org/>

បើអ្នកជាសមាជិករបស់សហគមន៍ជនជាតិដើមអាមេរិកាំង (Native American Community) នៅទីនេះ គេមានធនធានសម្រាប់ជួយអ្នក។

សុខភាព និងសុខុមាលភាព Wabanaki (Wabanaki Health and Wellness) (207)992-0411 ទំនាក់ទំនង៖ Sharon Jordan អ៊ីមែល៖ [stomah@wabanakihw.org](mailto:stomah@wabanakihw.org) គេហទំព័រ៖ [www.wabanakihw.org/](http://www.wabanakihw.org/)

## ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ/អ្នកមើលថែទាំ

- គោលការណ៍ណែនាំ CDC៖ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- គម្រោងអក្សរសាស្ត្រ Covid-19 (Covid-19 Literacy Project) ៖ <https://drive.google.com/file/d/1Ciqkae9TKsmrw94NDOS5KIXFN9TSE6S1/view>
- ក្រសួងសេវាកម្មសុខភាព និងសេវាកម្មមនុស្ស (Department of Health and Human Services), ការិយាល័យសេវាកម្មកុមារ និងគ្រួសារ (Office of Child and Family Services) 1-877-452-1999 <http://www.maine.gov/dhhs/ocfs/>
- 2-1-1 Maine, Inc. (ការទទួលព័ត៌មាន និងសេវាកម្មបញ្ជូនដោយមិនអស់ប្រាក់)៖ សូមចុចលេខ 211 ឬលេខ 1-877-463-6207 (នៅក្រៅរដ្ឋ) <https://211maine.org/>

តាងនាមឲ្យក្រសួងសេវាកម្មសុខភាព និងសេវាកម្មមនុស្ស (MAINE DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES), ការិយាល័យសេវាកម្មកុមារ និងគ្រួសារ (OFFICE OF CHILD AND FAMILY SERVICES) យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះកិច្ចការផ្នែកអប់រំដែលកំពុងដំណើរការទៅមុខ អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពកាយ និងសុខភាពចិត្ត ព្រមទាំងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មដែលមានវិជ្ជាជីវៈផ្សេងទៀត រួមទាំងសមាជិកសហគមន៍ ក្នុងការចូលរួមជាមួយយើងខ្ញុំក្នុងការរក្សាបាននូវកុមារ និងគ្រួសារសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អ (CHILDREN AND FAMILIES SAFE AND HEALTHY) របស់រដ្ឋ MAINE ។



# មុនពេលអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ត្រូវរៀបចំផែនការទុកមួយ

## នរណា?



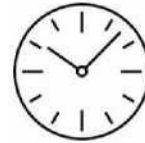
- តើនរណាជាអ្នកមើលថែកូនអ្នក ក្នុងករណីអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់មិនអាចមើលថែពួកគេបាន?
- តើអ្នកមានស្នាមញញឹម មិត្តភក្តិ ឬការជ្រោមជ្រែងពីសហគមន៍ ដែលមានសុវត្ថិភាព និងអាចពឹងពាក់បានដែរឬទេ?
- បើមាន សូមទាក់ទងពួកគេ ហើយសួរពួកគេថា តើពួកគេមានឆន្ទៈក្នុងការជួយមើលថែកូនអ្នក ក្នុងស្ថានភាពដែលអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់មិនអាចមើលថែទាំកូនបានដែរឬទេ ។

## ទីណា?



- តើកូនអ្នកត្រូវទទួលបានការថែទាំនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ឬនៅផ្ទះអ្នកដែលអាចជួយអ្នកបាន?
- បើកូនអ្នកត្រូវទទួលបានការថែទាំនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ សូមរៀបចំវ៉ានសម្រាប់ពួកគេប្រើប្រាស់ ក្នុងពេលនៅឆ្ងាយពីផ្ទះបីបួន សប្តាហ៍។
- បើត្រូវមើលថែនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក សូមពិនិត្យមើលកិច្ចបង្ការរបស់ CDC ដើម្បីធ្វើឲ្យអ្នកគ្រប់គ្នាមានសុវត្ថិភាព។

## នៅពេលណា?



- ត្រូវរៀបចំផែនការនាពេលនេះ ជាមួយនឹងស្នាមញញឹម មិត្តភក្តិ ឬការជ្រោមជ្រែងពីសហគមន៍ ដែលអាចពឹងពាក់បាន។
- បើអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ គឺអ្នកបានធ្វើផែនការរួចរាល់ ហើយអាចអនុវត្តបាន ដោយអ្នកគ្រាន់តែហៅទូរស័ព្ទទៅប្រាប់អ្នកដែលទទួលមើលថែកូនអ្នកប៉ុណ្ណោះ។

## ត្រូវធ្វើដូចម្តេចបើ?



- តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចបើខ្ញុំមិនអាចរកអ្នកដែលអាចទុកចិត្តបានសម្រាប់មើលកូនខ្ញុំ ក្នុងករណីដែលខ្ញុំធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់?
  - សូមទាក់ទងមកកាន់ទីភ្នាក់ងារណាមួយខាងក្រោម ដើម្បីសួររកព័ត៌មានដែលមានសម្រាប់អ្នក ៖
- មជ្ឈមណ្ឌលធនធានអន្តោប្រវេសន៍ប្រចាំរដ្ឋ MAINE (Immigrant Resource Center of Maine) (207)753-0061
- សុខភាព និងសុខុមាលភាព Wabanaki (Wabanaki Health and Wellness) (207)992-0411
- ការិយាល័យសេវាកុមារ និងគ្រួសារ (Office of Child Family Services) 1-800-452-1999

តាងនាមឲ្យក្រសួងសេវាកម្មសុខភាព និងសេវាកម្មមនុស្ស (MAINE DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES), ការិយាល័យសេវាកុមារ និងគ្រួសារ (OFFICE OF CHILD AND FAMILY SERVICES) យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះកិច្ចការផ្នែកអប់រំដែលកំពុងដំណើរការទៅមុខ អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពកាយ និងសុខភាពចិត្ត ព្រមទាំងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មដែលមានវិជ្ជាជីវៈផ្សេងទៀត រួមទាំងសមាជិកសហគមន៍ ក្នុងការចូលរួមជាមួយយើងខ្ញុំក្នុងការរក្សាបាននូវកុមារ និងគ្រួសារសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អ (CHILDREN AND FAMILIES SAFE AND HEALTHY) របស់រដ្ឋ MAINE ។

