

## ការនេសាទត្រីនៅអំឡុងពេលកើតជំងឺឱវីដ-19 COVID-19

ដោយស៊ីណាងលី Sinang Lee និង Khanh Ho ផ្នែកសេវាកម្មសុខភាពបរិស្ថាន



ឥឡូវនេះ រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនបានបើកអោយនេសាទត្រីឡើងវិញ តែនៅកន្លែងខ្លះៗត្រូវធ្វើតាមវិធីសាស្ត្រដែលចែកជាដំណាក់កាល ចាប់ពីថ្ងៃទី៥ ខែឧសភា, យើងខ្ញុំចង់អោយអ្នកដឹងពីរបៀបសប្បាយរីករាយនៅខាងក្រៅក្នុងលក្ខណៈមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ - ពីកន្លែងនេសាទត្រីរហូតដល់យកត្រីទៅធ្វើម្ហូបនៅឯផ្ទះរបស់អ្នក។

# PUBLIC HEALTH INSIDER

---

## ការណែនាំសម្រាប់ការកំសាន្តនិងការទទួលខុសត្រូវនៅពេលនេសាទត្រី

- **ធ្វើដំណើរកំសាន្តប្រចាំថ្ងៃនៅជិតៗផ្ទះ។** តំបន់យើងខោនធីមានបឹងស្រស់ស្អាតជាច្រើនសម្រាប់ការធ្វើដំណើរកំសាន្តមួយថ្ងៃ។ ស្ទឹង/បឹង ភាគច្រើន នៅក្នុងតំបន់ King County ត្រូវបានគេបិទរហូតដល់ថ្ងៃទី ២៣ ខែឧសភា (រួមទាំងស្ទឹង Green River/ស្ទឹង Duwamish River) ។ តើអ្នកចូលចិត្តត្រីទឹកប្រៃឬ? តំបន់សមុទ្រលេខ ៥-១៣ នៅ Puget Sound បើកអោយស្ទូចត្រី ប៉ុន្តែមិនអោយស្ទូចត្រីហាលីប៊ីត halibut ឬចាប់បង្កានិងខ្មៅ ខ្យង លៀស គ្រី នៅតាមមាត់សមុទ្រទេ។ គេនៅបិទតំបន់សមុទ្រលេខ ១-៤។ អ្នកមិនចាំបាច់ទៅឆ្ងាយទេ។ នៅក្នុងតំបន់យើងខោនធី អ្នកអាចរកកន្លែងស្ទូចត្រីនៅតាមផែរឬជិតកន្លែងគេចុះទូកនៅតាម [តំបន់សមុទ្រលេខ ១០ និង ១១](#) ។
- **ចូរអនុវត្តកម្មវិធីសុខាភិបាល។** តើអ្នកដឹងទេថា ដងសន្ទូចធម្មតាមានប្រវែងពី ៦-១២ ហ្វីត? នៅពេលអ្នក នេសាទត្រីនៅលើផែរឬប្រព័ន្ធ សូមរកកន្លែងដែលមានចម្ងាយយ៉ាងតិច៦ហ្វីតពីនរណាដែលមិនមែនជាសមាជិកឬអ្នកនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើកន្លែងនេះមានមនុស្សច្រើនពេក សូមទៅស្ទូចនៅកន្លែងផ្សេងទៀត។

# PUBLIC HEALTH INSIDER

---

- **សូចត្រីតែម្នាក់ឯងឬជាមួយសមាជិកប្រអូកនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។** សម្រាប់អ្នកខ្លះ ការទៅសូចត្រីតែម្នាក់ឯងគឺជាវិធីមួយដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍ ហើយនិងរីករាយជាមួយនឹងធម្មជាតិ។ សម្រាប់អ្នកដទៃទៀត ការនេសាទត្រីគឺជាទម្លាប់មួយក្នុងក្រុមគ្រួសារ។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ គេអនុញ្ញាតអោយតែសាច់ញាតិហើយនិងសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចសូចត្រីនៅលើទូកជុំគ្នាបាន។
- **សូមយកឧបករណ៍ការពារខ្លួនមួយចំនួនទៅជាមួយផង ។** ដូចជាទឹកសុទ្ធ សាប៊ូ និងទឹកអាកុលលាងដៃសម្រាប់ប្រើផ្ទាល់ខ្លួន ព្រមទាំងក្រដាសបង្គន់និង [ម៉ាស់ឬក្រណាត់រ៉ូមុខ](#)។ សូមអ្នកជួយយកសំរាមទៅវិញផង ដូចជាស្រោមដៃនិងម៉ាស់ដែលប្រើរួច។
- **ចូរពាក់អាវសុវត្ថិភាពការពារកុំឱ្យលង់ទឹកនៅពេលជិះទូក។** កូនក្មេងគួរតែពាក់អាវសុវត្ថិភាពការពារកុំឱ្យលង់ទឹកទោះបីជានៅលើផែក៏ដោយ។ សម្រាប់ ដំបូន្មានណែនាំអំពីការជ្រើសរើសអាវសុវត្ថិភាពការពារកុំឱ្យលង់ ទឹកពាក់អោយបានត្រឹមត្រូវ សូមមើលតាមការណែនាំរបស់ [US. Coast Guard's Resources](#), [របៀបជ្រើសរើសអាវសុវត្ថិភាពពាក់អោយបានត្រឹមត្រូវ](#)។

# PUBLIC HEALTH INSIDER

---

- **ដើម្បីទទួលដំណឹងទាន់ហេតុការណ៍** មុនពេលអ្នកចេញដំណើរ សូមអានច្បាប់នេសាទត្រី ចេញពីក្រសួងអភិរក្សត្រីនិងសត្វព្រៃរបស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន (WDFW) និងសេចក្តីណែនាំពីជំងឺខ្លី៧១៩ COVID-19 តាមរយៈ៖ [WDFW COVID-19 Updates, Washington Sport Fishing Rules pamphlet, Fish Washington mobile app, ហើយនិងគេហទំព័រស្តីពីការផ្លាស់ប្តូរច្បាប់ក្នុងគ្រាអាសន្ន។](#)

## **ការណែនាំជ្រើសរើសស្នូចយកអាហារសម្បុទ្ធដែលមានសុវត្ថិភាពមកធ្វើម្ហូប។**

- **ចាត់ទុកថាត្រីគឺជាម្ហូបអាហារមួយប្រភេទដែលល្អសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។** ទឹកនៃងជាច្រើននៅក្នុងតំបន់ King County មានអាហារសម្បុទ្ធដែលមានសុវត្ថិភាពនិងជីវជាតិល្អសម្រាប់បរិភោគ ដូចជាត្រី rainbow trout និងត្រីសាលមីន។ សមាគមន៍ American Heart Association ណែនាំឱ្យបរិភោគត្រីយ៉ាងហោចណាស់អោយបានពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ដែលជាផ្នែកមួយនៃម្ហូបអាហារល្អសម្រាប់សុខភាព។ ត្រីផ្ទុកទៅដោយប្រូតេអ៊ីនរីតាមីននិងមានសារធាតុជួយបញ្ចុះសម្ពាធឈាម ជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យកាំងបេះដូងឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។

# PUBLIC HEALTH INSIDER

---

- **ត្រូវយល់ដឹងនូវជំនួញស្តីអំពីការបរិភោគត្រី។** ជាអកុសល ទឹកនៅក្នុងតំបន់មួយចំនួនត្រូវមានជាតិពុល ដោយមានសារធាតុគីមី (ដូចជាសារធាតុ Mercury និង PCBS) ។ [ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន](#) ចេញសេចក្តីណែនាំអំពីការបរិភោគត្រី ខ្យងឬក្តាមពីតំបន់ផ្លូវទឹកជាក់លាក់មួយចំនួននៅពេលដែលសារធាតុគីមីត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងប្រភេទសត្វដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ យើងបានសង្ខេប គោលការណ៍ទូទៅក្នុងអត្ថបទរបស់យើងស្តីអំពី *ការទៅនេសាទត្រីនៅក្នុងតំបន់ King County: អាហារសម្រួលមានសុវត្ថិភាពដែលអាចស្រួចមកបរិភោគបាន* (មានជាភាសា [អង់គ្លេស](#) [អេស្បាញ](#) [វៀតណាម](#) និង [ខ្មែរ](#))។

# PUBLIC HEALTH INSIDER

---



- **ម្តាយនិងកូនៗ សូមយកចិត្តទុកដាក់។** ការណែនាំទាំងនេះគឺមានសារៈសំខាន់ ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬបំបៅកូនក្មេងដែលមានអាយុក្រោម៦ឆ្នាំនិងអ្នកដែលមានផែនការចង់បានកូន។ សារធាតុគីមីពុលអាចបង្កអន្តរាយដល់ទារកមិនទាន់កើត ទារកនិងក្មេងតូចៗជាងគេ - វាប៉ះពាល់ដល់ ការចងចាំ ការយកចិត្តទុកដាក់ ការធ្វើចលនា និងការអភិវឌ្ឍភាសា។