

## ការណែនាំនៃការបើកដំណើរការឡើងវិញសម្រាប់ថ្នាក់រៀនសហគមន៍ និងសកម្មភាពផ្សេងៗ

ជំងឺ COVID-19 បន្តបង្កហានិភ័យខ្ពស់ដល់សហគមន៍ និងតម្រូវឱ្យមនុស្សទាំងអស់ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្ននិងកែប្រែប្រតិបត្តិការ និងសកម្មភាពដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាល។ ពិធីសារនេះផ្តល់នូវទិសដៅដល់អង្គការដែលបង្រៀនតាមកម្រិតថ្នាក់ និងសកម្មភាពដែលមានហានិភ័យទាបសម្រាប់យុវជន និងមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងកន្លែងសហគមន៍ដូចជាមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ មជ្ឈមណ្ឌលជាន់ខ្ពស់ និងទីតាំងផ្សេងៗទៀតដែលនៅក្រៅនៃឧទ្យានសាធារណៈ។ សកម្មភាពបែបនេះអាចរួមមាន៖ ថ្នាក់គន្លឹះសហគមន៍ និងថ្នាក់ល្ខោន ថ្នាក់កីឡាថ្នាក់សិល្បៈ និងក្លឹបសៀវភៅ។ វាក៏អាចរួមបញ្ចូលសេវាកម្មសហគមន៍សំខាន់ៗដូចជាការគាំទ្រការរៀបចំពន្ធុ ការផ្តល់កន្លែងសម្រាប់ការប្រជុំសហគមន៍ និងការផ្តល់កន្លែងសម្រាករបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្តៅ។

ហានិភ័យនៃអ្នកឆ្លងជំងឺ ទោះបីជាពួកគេមានអារម្មណ៍ល្អ កំពុងរាលដាលមេរោ COVID-19 ទៅកាន់អ្នកដទៃត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយកត្តាដូចខាងក្រោម៖

- ហានិភ័យកើនឡើងនៅពេលដែលម៉ាស់មិនត្រូវបានពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ឬម៉ាស់មិនលើច្រមុះ និងមាត់ ហើយការរក្សាគម្លាតរាងកាយមិនត្រូវបានអនុវត្តទេនោះ។
- ហានិភ័យកើនឡើងនៅពេលសកម្មភាពត្រូវបានធ្វើឡើងនៅខាងក្នុងអគារជាពិសេសនៅក្នុងកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលមិនសូវល្អ។
- ហានិភ័យកើនឡើងពេលមានការកើនឡើងនូវកម្រិតនៃការប្រជុំរវាងអ្នកចូលរួម ទំនាក់ទំនងកាន់តែជិតស្និទ្ធ (ជាពិសេសទំនាក់ទំនងទល់មុខគ្នា) និងភាពញឹកញាប់និងរយៈពេលសរុបនៃទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ បង្កើនហានិភ័យដែលភាគល្អិតតូចៗតាមផ្លូវដង្ហើមត្រូវបានបញ្ជូនរវាងអ្នកចូលរួមទាំងនោះ។
- ហានិភ័យកើនឡើងជាមួយនឹងកម្រិតនៃការដកដង្ហើមកាន់តែច្រើន ហើយការដកដង្ហើមកាន់តែច្រើនអាចបង្កើនអង្គការនៃការដកដង្ហើម និងបរិមាណខ្យល់ដែលស្រូបចូលនិងដកដង្ហើមចេញពីការដកដង្ហើមម្តង។
- ហានិភ័យកើនឡើងពេលមានការលាយល្បាយគ្នារវាងក្រុមនិងក្រុមជាពិសេសនៅពេលដែលមកពីសហគមន៍និងគ្រួសារខុសៗគ្នា។

ថ្នាក់រៀនសហគមន៍ដែលមានផ្តល់ការណែនាំកីឡា ឬអត្តពលកម្មត្រូវតែគោរពតាមការបង្រៀនពិនិត្យនេះបន្ថែមលើពិធីសារខោនធី LA របស់ DPH [សម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យ](#)

ចំណាំថា ការងារត្រួតពិនិត្យរកមិនអនុវត្តចំពោះថ្នាក់ដែលបានផ្តល់ឬធ្វើឡើងនៅក្នុងថ្នាក់រៀនឯកជនទេ ដូចជាថ្នាក់សិល្បៈឯកជន ថ្នាក់គន្លឹះ ឬថ្នាក់បង្ហាត់បង្រៀនផ្សេងៗទៀត។ អាជីវកម្មទាំងអស់ត្រូវតែអនុវត្តតាមពិធីសារខោនធី LA របស់ DPH [សម្រាប់សេវាកម្មដែលមានកំណត់](#)។ វាក៏មិនអនុវត្តចំពោះថ្នាក់ដែលផ្តល់ដោយវិទ្យាស្ថានឧត្តមសិក្សាដែលត្រូវអនុវត្តតាមពិធីសារខោនធី LA របស់ DPH [សម្រាប់វិទ្យាស្ថានឧត្តមសិក្សា](#)។

- សូមយល់ ឯកសារនេះអាចត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅពេលមានព័ត៌មាន ហើយបកប្រែឯកសារទាំងនេះអាចមានសម្រាប់អ្នក ដូច្នេះត្រូវប្រាកដថាបានពិនិត្យមើលឱ្យបានទៀតទាក់ទងនឹងគេហទំព័រខោនធី LA <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> ឬទាក់ទងការងារផ្សេងៗទៀតនេះ។

នៅក្នុងការណែនាំដែលត្រូវអនុវត្តតាម ពាក្យថា “បុគ្គលដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ” ឬ “ការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ” មានន័យថាមនុស្សនោះអាចបង្ហាញភាគចាក់វ៉ាក់សាំង កំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្រអេឡិចត្រូនិច ឬទម្រង់ភស្តុតាងផ្សេងទៀតដើម្បីបង្ហាញថា៖

- ពីរសប្តាហ៍ ឬច្រើនជាងនេះបានកន្លងផុតទៅចាប់តាំងពីបុគ្គលដែលបានទទួលដូសទី2នៃប្រភេទវ៉ាក់សាំង COVID-

19ដែលមាន2ដូស (ឧ. Pfizer-BioNTech ឬ Moderna) ឬក៏

- ពីរដូស ឬច្រើនជាងនេះបានកន្លងផុតទៅហើយចាប់តាំងពីបុគ្គលនោះបានទទួលវ៉ាក់សាំង COVID-19 នៃប្រភេទដូសតែមួយដងរួចរាល់ហើយ (ឧ. Johnson និង Johnson (J&J/Janssen)។

តារាងបញ្ជីត្រូវផ្ទៀងផ្ទាត់នេះរួមមាន៖

- (1) គោលនយោបាយ និងការអនុវត្តនៅកន្លែងធ្វើការដើម្បីការពារសុខភាពបុគ្គលិកនិយោជិត។
- (2) វិធានការណ៍ដើម្បីធានាការរក្សាគម្លាតរាងកាយ
- (3) វិធានការណ៍ដើម្បីលើកកម្ពស់ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ
- (4) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនិយោជិតនិងសាធារណជន
- (5) វិធានការណ៍ដែលធានាបាននូវការប្រើប្រាស់សេវាកម្មសំខាន់ៗដោយស្មើភាព

ចំណុចសំខាន់ៗទាំង5 នេះត្រូវតែអនុវត្តតាមនៅពេលដែលទីតាំងរបស់លោក-អ្នករៀបចំពិធីសារនៃការបើកឱ្យដំណើរការឡើងវិញ។

**ថ្នាក់រៀនសហគមន៍**

និងសកម្មភាពផ្សេងៗទាំងអស់ដែលគ្របដណ្តប់ដោយពិធីសារនេះត្រូវអនុវត្តរាល់វិធានការណ៍ដែលអាចអនុវត្តបានដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងក្រោម ហើយត្រូវត្រៀមខ្លួនដើម្បីពន្យល់ពីមូលហេតុដែលវិធានការណ៍មួយមិនត្រូវបានអនុវត្តមិនអាចអនុវត្តបានចំពោះថ្នាក់ឬសកម្មភាពទាំងនេះ។

ឈ្មោះថ្នាក់សហគមន៍: \_\_\_\_\_

អាសយដ្ឋានទីតាំងអាជីវកម្ម: \_\_\_\_\_

**A. គោលនយោបាយ និងការអនុវត្តនៅកន្លែងធ្វើការដើម្បីការពារសុខភាពនិយោជិត (សូមគូសផែនទីសម្រាប់ចំណុចដែលអនុវត្ត នៅទីកន្លែងនេះ)**

- មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលអាចបំពេញកិច្ចការរបស់ខ្លួនបាន ត្រូវបានណែនាំឱ្យធ្វើដូច្នោះ។
- បុគ្គលិកដែលងាយរងគ្រោះ (បុគ្គលដែលមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ និងបុគ្គលដែលមានស្ថានភាពសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ) ត្រូវបានចាត់ឱ្យទទួលបានការងារដែលអាចធ្វើបានចំពោះទីតាំងណាដែលអាចអនុវត្តការងារនេះបាន ហើយត្រូវតែពិភាក្សាអំពីកិច្ចការដែលមិនមួយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬសេវាកម្មសុខភាពវិជ្ជាជីវៈរបស់ពួកគេដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តសមស្របលើការវិលត្រឡប់ទៅកន្លែងធ្វើការវិញនោះ។
- ដំណើរការការងារត្រូវបានកែទម្រង់ឡើងវិញទៅតាមកម្រិតដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីបង្កើនឱកាសឱ្យបុគ្គលិកធ្វើការងារបាន។ ការណាផ្តល់ជូនបុគ្គលិក បុគ្គលិកសិក្សា អ្នកហាត់ការ និងបុគ្គលិកស្រាវជ្រាវដែលស្ម័គ្រចិត្តស្របច្រើនសកម្មភាពកិច្ចដែលបានកែប្រែដោយមានការកាត់បន្ថយការទាក់ទងរបស់ពួកគេជាមួយអ្នកថែទាំនិយោជិតផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ការគ្រប់គ្រងសារពើភ័ណ្ឌជាជាងធ្វើការជាអ្នកគិតលុយ ឬគ្រប់គ្រងការងាររដ្ឋបាលតាមរយៈការធ្វើការងារតាមអនឡាញ)។
- កាលបរិច្ឆេទឆ្លងកាត់ ឬផ្លាស់ប្តូរត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីរក្សាគម្លាតរាងកាយ។
- រូបវន្តនិយោជិតទាំងអស់ (រួមទាំងបុគ្គលិកមានប្រាក់បៀវត្ស និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដែលសំដៅជាមួយថា "និយោជិត") ត្រូវតែធ្វើការ ប្រសិនបើមានជំងឺ ឬប្រសិនបើពួកគេបានប៉ះពាល់នឹងមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19 សូមធ្វើដំណើរការនៃការត្រួតពិនិត្យច្រកចូលដែលមានដូចខាងក្រោម។ បើអាចធ្វើបាន ត្រូវឱ្យបុគ្គលិកទាំងអស់យល់ពីការណែនាំរបស់ DPH អំពីការនៅដាច់ដោយឡែកតែឯង និងការធ្វើចត្តាឡីស័ក។ គោលនយោបាយឈប់សម្រាកនៅកន្លែងធ្វើការត្រូវបានពិនិត្យ និងកែប្រែដើម្បីធានាថានិយោជិតមិនត្រូវបានពិន័យនៅពេលពួកគេនៅផ្ទះដោយសារជំងឺ។
- មានការផ្តល់អនុសាសន៍បន្ថែមថាបុគ្គលិកទាំងអស់ និងអ្នកចូលរួមគួរតែបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។

- ការត្រួតពិនិត្យច្រកចូលត្រូវបានធ្វើឡើងមុនពេលបុគ្គលិក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត អ្នកលក់ដូរ ដៃគូសហការ បុគ្គលិកដឹកជញ្ជូន និងបុគ្គលិកជំនួយផ្សេងទៀតអាចចូលទៅកាន់ទីកន្លែងធ្វើការ ដោយអនុលោមតាមការណែនាំនៃការត្រួតពិនិត្យច្រកចូលរបស់ LACDPH។ ការពិនិត្យនេះត្រូវតែឆែកមើល លើស្ថានភាពពាក់ព័ន្ធនឹងការក្អក ការដកដង្ហើមខ្លី ការពិបាកដកដង្ហើម ក្រុនក្តៅឬក្រុនរងា និង លែងដឹងរលជាតិឬក្លិនថ្លឹងបូងបង្កូស និងថាតើបុគ្គលិកនោះកំពុងស្ថិតក្រោមសេចក្តីបង្គាប់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬការធ្វើចត្តាឡីស័ក (ដាក់ឱ្យដាច់ពីគេ) នាពេលថ្មីៗនេះ។ ការឆែកពិនិត្យទាំងនេះអាចត្រូវបានធ្វើពីចម្ងាយឬដោយផ្ទាល់នៅពេលការមកដល់របស់និយោជិត ។ ការត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពក៏ត្រូវបានធ្វើនៅកន្លែងធ្វើការ ប្រសិនបើអាច។
  - ការត្រួតពិនិត្យទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន (មិនមានបញ្ហា) ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនមានរោគសញ្ញា និងគ្មានប៉ះពាល់ជាមួយករណីជំងឺ COVID-19 ដែលបានរកឃើញក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយនេះទេ ពួកគេគឺស្អាត ហើយអាចចូលទៅទីតាំងដើម្បីធ្វើការងារបាននៅថ្ងៃនោះ។
  - ការត្រួតពិនិត្យទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន (មានបញ្ហា)៖
    - ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនបានទទួលវ៉ាក់សាំង<sup>1</sup>ពេញលេញប្រឆាំងជំងឺ COVID-19 ហើយបានប៉ះពាល់នឹងករណីជំងឺ ឬការសង្ស័យនៃមេរោគមេរោគ COVID-19 ក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយ ឬថ្មីៗនេះកំពុងស្ថិតនៅក្រោមការដាក់ឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក(នៅដាច់ដោយឡែក) ពួកគេមិនអាចចូល ហើយត្រូវតែបញ្ជូនទៅផ្ទះភ្លាមៗ ដើម្បីដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅក្នុងផ្ទះ។ ដោយត្រូវផ្តល់ការណែនាំនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក (នៅដាច់ដោយឡែក) ដល់ពួកគេ ដែលមាននៅលើគេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)
    - ប្រសិនបើមនុស្សនោះបង្ហាញរោគសញ្ញាដែលត្រូវបានកំណត់សម្គាល់ដូចខាងលើ ឬកំពុងស្ថិតនៅ ក្រោមការបញ្ជាឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក (ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក) គេមិនអាចចូលបានទេហើយត្រូវ តែបញ្ជូនទៅផ្ទះវិញភ្លាមៗដើម្បីធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ ផ្តល់ជូនពួកគេនូវការណែនាំនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេតាមកំណត់រក្តាប់ [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)។
- នៅពេលដែលទទួលបានព័ត៌មានថាមានបុគ្គលិកទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាននៃការធ្វើតេស្ត និយោជកត្រៀមផែនការ ឬពិធីសារឱ្យបានរួចរាល់នៅតាមទីតាំងដើម្បីសម្រេចដាក់ករណីមួយ (ករណីច្រើន)ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ និងតម្រូវឱ្យមានការនៅដាច់ពីគេដោយខ្លួនឯង តាមសម្រាប់បុគ្គលិករូបណាដែលមានការប៉ះពាល់ជាមួយករណីនៅ កន្លែងធ្វើការនេះ។ គម្រោងផែនការរបស់និយោជកត្រូវតែពិចារណាពីពិធីសារសម្រាប់បុគ្គលិកដែលធ្វើចត្តាឡីស័ក (នៅដាច់ពីគេ) ទាំងអស់ ដើម្បីអាចទទួលបាន ឬធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ដើម្បីកំណត់ថាតើមានការប៉ះពាល់នៅកន្លែងធ្វើការបន្ថែមទៀត ឬក៏អត់ ដែលនេះអាចតម្រូវឱ្យ មានវិធានការគ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19 បន្ថែម។
- ថ្នាក់រៀនសហគមន៍ ឬអ្នករៀបចំកម្មវិធីសុខភាពតម្រូវឱ្យជូនដំណឹងដល់ខោនធី DPH នៃបុគ្គលទាំងអស់ដែលបានបញ្ជាក់ថាមានជំងឺ COVID-19 នៅទីតាំងណាមួយក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃមុនកាលបរិច្ឆេទចាប់ផ្តើមមានជំងឺ។ កាលបរិច្ឆេទនៃការចាប់ផ្តើមមានជំងឺគឺជាកាលបរិច្ឆេទដំបូងនៃការបង្ហាញរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ឬកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្ត COVID-19 ណាមួយពីមុនក៏បាន។
- ការរាយការណ៍តាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតគឺជាវិធីសាស្ត្រដែលជាជម្រើសល្អពេញចិត្តសម្រាប់ការជូនដំណឹងទៅខោនធី DPH អំពីមានករណីប៉ះពាល់នឹងជំងឺ COVID-19 នៅឯកន្លែងនោះ ហើយអាចធ្វើនៅលើកុំព្យូទ័រ ឬឧបករណ៍ចូលកែដែលអាចចូលទៅកាន់គេហទំព័រដែលមានសុវត្ថិភាពតាមរយៈ <http://www.redcap.link/lacdph.educationsector.covidreport>។ ប្រសិនបើការធ្វើរបាយការណ៍តាមអនឡាញមិនអាចធ្វើទៅបាន ការធ្វើរបាយការណ៍អាចធ្វើដោយដៃតាមរយៈការទាញយក និងបំពេញនូវករណី [តារាងបញ្ជីទំនាក់ទំនងករណី COVID-19](http://www.lacounty.gov/health/education/covid-19-reporting) សម្រាប់វិស័យអប់រំ ហើយផ្ញើទៅតាមអាសយដ្ឋានអ៊ីមែលនេះ [ACDC-Education@ph.lacounty.gov](mailto:ACDC-Education@ph.lacounty.gov)។ រាល់ការជូនដំណឹងអំពីករណីទាំងអស់គឺត្រូវបានដាក់ជូនក្នុងរយៈពេល ១ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់ ពីទទួលបានដំណឹងអំពីករណីណាមួយ។

<sup>1</sup>បុគ្គលដែលត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញប្រឆាំងមេរោគ COVID-19 គឺគិតចាប់ពីពីរ (2) សប្តាហ៍ឬច្រើនជាងនេះបន្ទាប់ពីពេល ពួកគេទទួលបានការចាក់ដូសទីពីរ (រួមមាន Pfizer -BioNTech ឬ Moderna) ឬ2 សប្តាហ៍ ឬច្រើនជាងនេះបន្ទាប់ពីពេលពួកគេទទួលបានការចាក់ដូស ទីមួយ (រួមមាន Johnson and Johnson [J&J]/Janssen)។

- ❑ ក្នុងករណីដែលមានករណី COVID-19 ចំនួន 3 ករណីឬច្រើនជាងនេះត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណនៅក្នុងកន្លែងក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ថ្នាក់រៀនសហគមន៍ ឬអ្នករៀបចំសកម្មភាពត្រូវតែរាយការណ៍ការចម្លងជាចម្លោះមន្ត្រីសុខាភិបាលដោយប្រើវិធីសាស្ត្ររាយការណ៍ដែលបានពិពណ៌នាខាងលើ។ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនឹងធ្វើការជាមួយកម្មវិធីសហគមន៍ដើម្បីកំណត់ថាតើការចម្លងជាចម្លោះមន្ត្រីសុខាភិបាលនេះគឺជាការផ្ទុះឡើងដែលនឹងតម្រូវឱ្យមានការស៊ើបអង្កេតអំពីការផ្ទុះឡើងនៃសុខភាពសាធារណៈដែរឬអត់។
- ❑ បុគ្គលិកដែលមានការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃនឹងទទួលបានម៉ាស់ ដោយឥតគិតថ្លៃ ដែលអាចពាក់គ្របលើច្រមុះ និងមាត់បានជិត។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលគេហទំព័រស្តីពីម៉ាស់ LAC DPH COVID-19 តាមរយៈ <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks>។ ដោយបុគ្គលិកត្រូវពាក់ម៉ាស់ដែលគ្របលើច្រមុះនិងមាត់បានជិតឱ្យបានគ្រប់ពេលវេលាក្នុងកន្លែងពេលធ្វើការនៅពេលមានទំនាក់ទំនងជិត ឬទំនងជាការទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ។ មានតែបុគ្គលិកដែលត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រថាពួកគេដែលមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ទេ តែត្រូវពាក់របាំងមុខដែលមានក្រណាត់នៅលើគែមខាងក្រោមដោយអនុលោមតាមការណែនាំរបស់រដ្ឋខណៈណាដែលស្ថានភាពរបស់ពួកគេអាចធ្វើទៅបាន។ ក្រណាត់ដែលមានទ្រង់ទ្រាយពាក់បិទជិតនៅក្រោមចង្កាត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើប្រាស់បំផុតដែលមានស្រាប់មួយជាន់ មិនត្រូវប្រើទេ។
- ❑ បុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា លើកលែងតែពេលធ្វើការម្នាក់ឯងនៅក្នុងការិយាល័យឯកជន ដោយបិទទ្វារជិត ឬនៅពេលពិសាអាហារ ឬភេសជ្ជៈតែប៉ុណ្ណោះ។
- ❑ បុគ្គលិកត្រូវបានណែនាំឱ្យបោកគក់ បើអាចធ្វើបាន ឬផ្លាស់ប្តូរម៉ាស់របស់ខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ❑ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាម៉ាស់ត្រូវបានពាក់យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួននិងត្រឹមត្រូវ បុគ្គលិកត្រូវបានហាមឃាត់មិនឱ្យបរិភោគ ឬផឹក លើកលែងតែ ក្នុងអំឡុងពេលការសម្រាករបស់ពួកគេ នៅពេលដែលពួកគេអាចដោះម៉ាស់របស់ខ្លួន និងរក្សាកម្លាតរាងកាយពីអ្នកដទៃបាន ដោយសុវត្ថិភាព។ នៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់នៅពេលបរិភោគ ឬផឹក បុគ្គលិកត្រូវតែរក្សាកម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេលបរិភោគ ឬផឹក វាជាការប្រសើរដែលត្រូវធ្វើដូច្នោះនៅខាងក្រៅអគារ ដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃ បើសិនជាអាចធ្វើបាន។ ការបរិភោគ ឬការផឹកនៅបន្ទប់តូច ឬស្ថានីយការងារគឺប្រសើរជាងការបរិភោគនៅក្នុងបន្ទប់សម្រាក បើសិនជាការបរិភោគនៅបន្ទប់តូច ឬស្ថានីយការងារពេញលេញមានកំណត់តែជុំ និងរបាំងរាងបុគ្គលិកទាំងអស់។
- ❑ ចំនួនមនុស្សត្រូវតែកាត់បន្ថយ ហើយគម្លាតរវាងបុគ្គលិកត្រូវបានបង្កើនដល់កម្រិត អតិបរមានៅក្នុងបន្ទប់ ឬកន្លែងនានាដែលបុគ្គលិកប្រើសម្រាប់បរិភោគ អាហារនិង/ឬសម្រាក។ ចំណុចនេះត្រូវបានសម្រេចដោយ៖
  - បិទស្លាកកំណត់ចំនួនមនុស្សអតិបរមានៅក្នុងបន្ទប់ ឬកន្លែងដែលប្រើសម្រាប់ការសម្រាក និង
  - ឆ្លាស់ម៉ោងសម្រាក ឬម៉ោងបរិភោគអាហារ ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅក្នុងបន្ទប់ ឬទីកន្លែងដែលប្រើសម្រាប់ការបរិភោគអាហារ និងសម្រាក និង
  - ដាក់តុឃ្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច 8ហ្វីត និងធានាបាននូវគម្លាតប្រាំមួយហ្វីតរវាងកន្លែងអង្គុយ ដោយដកកៅអី ឬបិទបង់ស្តិកលើកៅអីដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្ស ដាក់គ្រឿងសម្គាល់លើកម្រាលឥដ្ឋ ដើម្បីធានាបាននូវការរក្សាកម្លាត និងរៀបចំកន្លែងអង្គុយតាមរបៀបមួយដែលកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ទល់មុខគ្នា។ ការប្រើប្រាស់របាំងខណ្ឌចែក ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលបន្ថែមទៀត បន្ថែមនូវរបាំងចាត់ទុកជាវិធីជំនួសឱ្យការកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្ស និងការរក្សាកម្លាតរាងកាយឡើយ។
- ❑ និយោជកត្រូវបានណែនាំឱ្យរក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយ (6) ហ្វីតពីភ្ញៀវ និងពិគ្រោះទំនាក់ទំនងទៅមកនៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់នៃកន្លែងអាជីវកម្មនោះ។ បុគ្គលិកទាំងអស់អាចនឹងនៅជិតគ្នាបានតែរយៈពេលខ្លី ក្នុងករណីណាដែលចាំបាច់ដើម្បីសម្រេចការងារសម្រាប់អ្នកចូលរួម ឬការងារអ្វីផ្សេងទៀតដែលចាំបាច់បំផុត។
- ❑ បន្ទប់ទឹកនិងទីតាំងទូទៅផ្សេងទៀតត្រូវបានសម្អាតតាមភាពញឹកញាប់តាមការពិពណ៌នាដូចខាងក្រោម ប៉ុន្តែយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ តាមកាលវិភាគខាងក្រោម៖
  - បន្ទប់ទឹក \_\_\_\_\_
  - ផ្សេងទៀត \_\_\_\_\_
- ❑ សារធាតុសម្លាប់មេរោគ និងការផ្គត់ផ្គង់ដែលពាក់ព័ន្ធគឺមានសម្រាប់បុគ្គលិកទាំងអស់នៅទីតាំងដូចខាងក្រោម៖

- ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងជំងឺ COVID-19 គឺមានសម្រាប់បុគ្គលិកទាំងអស់នៅទីតាំងដូចខាងក្រោម៖

---

- ត្រូវរំលឹកដល់បុគ្គលិកទាំងអស់ឱ្យលាងដៃរបស់ពួកគេ ឬប្រើទឹកលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។
- ច្បាប់ចម្លងនៃពិធីសារនេះត្រូវបានចែកជូនដល់បុគ្គលិកទាំងអស់។
- តាមដែលអាចធ្វើទៅបានបុគ្គលិកម្នាក់ៗត្រូវបានគេចាត់ចែងឱ្យមានឧបករណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនហើយត្រូវបានណែនាំឱ្យជៀសវាងការប្រើរួមគ្នានូវសម្ភារៈដូចជា ទូរស័ព្ទ ថេប្លេត ឧបករណ៍បញ្ជូនសម្លេងឆ្លើយឆ្លង(អេកូម) ការផ្គត់ផ្គង់ការងារផ្សេងទៀត ឬឧបករណ៍ការិយាល័យនៅកន្លែងដែលអាចធ្វើចែករំលែកគ្នាបាន។
- នៅតាមកន្លែងដែលសម្ភារៈដែលត្រូវតែប្រើរួមគ្នា ឧបករណ៍ទាំងអស់ត្រូវបានសម្អាតយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬប្រសិនបើបានកំណត់ជាចាំបាច់ និងសម្អាតញឹកញាប់ដោយមានម៉ាស៊ីនសម្អាតលើផ្ទៃដែលសមស្របយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃរួមមានដូចខាងក្រោម៖ឧបករណ៍ការិយាល័យដែលបានប្រើរួមគ្នា ដូចជាម៉ាស៊ីនថតចម្លង ទូរសារ ម៉ាស៊ីនព្រីនទូរស័ព្ទ ក្តារចុចឧបករណ៍កិប គ្រាប់កិប ឧបករណ៍ដោះគ្រាប់កិប ឧបករណ៍បើកសំបុត្រ ផ្ទៃទាំងអស់ដែលនៅកន្លែងទទួលភ្ញៀវ ទីតាំងការងារប្រើរួមគ្នា ឧបករណ៍អូឌីយ៉ូ និងវីដេអូ ឧបករណ៍ដាក់ស្តាប់ជាដើម។
- ពេលវេលាត្រូវបានផ្តល់សម្រាប់បុគ្គលិកដើម្បីអនុវត្តការសម្អាតក្នុងកំឡុងពេលសម្រាប់របស់ពួកគេ។ ការងារសម្អាតត្រូវបានកំណត់ក្នុងម៉ោងធ្វើការដែលជាផ្នែកមួយនៃការកែលម្អការងាររបស់និយោជិតទាំងអស់គ្នា។ កែប្រែម៉ោងធ្វើការបើចាំបាច់ដើម្បីធានាការសម្អាតឱ្យបានទៀងទាត់ និងកាត់ចាត់តាមតម្រូវការ។ ជម្រើសក្នុងការប្រើសេវាកម្មពិក្រុមហ៊ុនសម្អាតដែលជាការកម្រិតដើម្បីជួយដល់ការសម្អាតគឺអាចទទួលបានប្រើសេវាបានតាមតែការចាំបាច់។
- គោលការណ៍ទាំងអស់ដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះក្រៅពីគោលការណ៍ដែលទាក់ទងនឹងលក្ខខណ្ឌការងារ ត្រូវបានអនុវត្តចំពោះបុគ្គលិកផ្នែកដឹកជញ្ជូន និងក្រុមហ៊ុនផ្សេងៗទៀតដែលអាចស្ថិតនៅទីតាំងនោះក្នុងនាមជា ភាគីទីបី។
- ជម្រើសផ្សេង—ពិពណ៌នាពីវិធានការណ៍ផ្សេងទៀត។

**B. វិធានការណ៍ដើម្បីធានាការរក្សាគម្លាតរាងកាយ**

- សម្រាប់បរិវេណ/បន្ទប់នៅមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍នីមួយៗ កំណត់ចំនួនមនុស្សតាមបរិវេណជាក់លាក់តាមពេលវេលាដែលបានផ្តល់ជូនដែលស្របទៅនឹងចំនួនដែលសមស្របសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតរាងកាយយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតគ្រប់ពេលវេលា (លើកលែងតែយុវជន)។
  - សម្រាប់បរិវេណអ្នកចូលរួមក្នុងតែស្ថិតនៅក្នុងបរិវេណតែមួយ និងក្នុងក្រុមដែលមានចំនួនកាន់តែតិចនឹងត្រូវការការអនុវត្តបាន។ រក្សាអ្នកចូលរួមដដែលៗ និងបុគ្គលិកតែមួយនៅតាមថ្នាក់នីមួយៗ និងរក្សាអ្នកចូលរួមពិគ្រួសារតែមួយនៅក្នុងក្រុមដូចគ្នា ដោយអនុវត្តវិធីនេះឱ្យបានច្រើនបំផុត។ ចំនួនអតិបរមានៃក្រុមដែលមានស្ថេរភាពត្រូវកំណត់ឱ្យបានជាក់លាក់នៃចំនួនអ្នកចូលរួមដែលអាចអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកចូលរួមក្នុងក្រុមទាំងអស់រក្សាគម្លាតចាប់ពី 2 ហ្វីតពីយុវជនដទៃទាំងអស់នៅក្នុងទីតាំងដែលមានកម្មវិធីនេះ។ បុគ្គលិកត្រូវតែរក្សាចម្ងាយចន្លោះពី 6 ហ្វីតឆ្ងាយពីអ្នកចូលរួមជាយុវជននិងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត។ ក្រុមដែលមានស្ថេរភាពមិនត្រូវលើសពីចំនួនយុវជន 30 នាក់ជាអតិបរមាឡើយ ហើយត្រូវមានបុគ្គលិកពីរនាក់ដែលអាចមើលការខុសត្រូវដោយមិនចាំបាច់គិតពីទំហំនៅក្នុងទីតាំងដែលមានកម្មវិធីនេះឡើយ។
  - សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ថ្នាក់បង្រៀនផ្សេងៗដែលផ្តល់ជូននៅក្នុងថ្នាក់នៅខាងក្នុងអគារត្រូវតែត្រូវកំណត់ចំនួនត្រឹម 50% នៃទីតាំងថ្នាក់រៀន ឬសាលាបង្រៀនទាំងមូល។ ទំហំទីតាំងផ្នែកលើផែនកំណត់នៃទំហំអគារ ឬបទប្បញ្ញត្តិអគ្គិសនី។
    - ជាវិធានការសុវត្ថិភាពបន្ថែម អ្នករៀបចំថ្នាក់រៀនសហគមន៍

ប្រសិទ្ធភាពទាំងអស់អាចជ្រើសដោយកំណត់ការចូលរៀនក្នុងថ្នាក់នៅខាងក្នុងអគារសម្រាប់តែអ្នកចូលរួម និងគ្រូតែប៉ុណ្ណោះ  
ដែលមានបង្ហាញភស្តុតាងនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។  
ប្រសិនបើបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួចរាល់

- អ្នកចូលរួមគួរតែបង្ហាញនៃការបញ្ជាក់ពីស្ថានភាពចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញរបស់ពួកគេនៅពេលចុះឈ្មោះ និង។
- អ្នកដែលបានបញ្ជាក់ការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញត្រូវតែបង្ហាញទៅអ្នករៀបចំថ្នាក់រៀន និងសកម្មភាពនូវការផ្ទៀងផ្ទាត់ចាំបាច់ ដែលមានទាំងអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ និងភស្តុតាងនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញរួមមានកាតចាក់វ៉ាក់សាំង (ដែលរួមបញ្ចូលទាំងឈ្មោះអ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង ប្រភេទវ៉ាក់សាំង COVID-19 ដែលបានផ្តល់ជូន និងកាលបរិច្ឆេទនៃដូសចុងក្រោយដែលនឹងត្រូវផ្តល់ជូន) ឬ រូបថតនៃប័ណ្ណចាក់វ៉ាក់សាំងជាឯកសារដាច់ដោយឡែក ឬ រូបថតនៃកាតវ៉ាក់សាំងរបស់អ្នកចូលរួម ដែលត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងទម្រង់រូបថត ឬ ឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក ឬ ឯកសារនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញរបស់ពួកគេប្រឆាំងជំងឺ COVID-19 ពីមណ្ឌលថែទាំសុខភាព (ដែលរួមបញ្ចូលទាំងឈ្មោះអ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង និងបញ្ជាក់ថាពួកគេពិតជាបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19) មុនពេលពួកគេត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលក្នុងបរិវេណនេះ។

- ❑ គ្រូបង្ហាត់ អ្នកចូលរួម និងគ្រូរៀនទាំងអស់ដែលចូលក្នុងទីតាំងនេះត្រូវពាក់ម៉ាស់ប្រក់ពេលវេលាទាំងអស់។ នេះអនុវត្តទៅលើមនុស្សទាំងអស់ និងកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅ។ គ្រូបង្ហាត់ទាំងអស់ដែលត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រចំពោះគ្រូបង្ហាត់ដោយមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ ត្រូវពាក់របាំងមុខដែលមានក្រណាត់នៅលើតែមុខខាងក្រោមដោយអនុលោមតាមការណែនាំរបស់រដ្ឋ តាមតែស្ថានភាពរបស់ពួកគេអាចធ្វើទៅបាន។ ម៉ាស់ដែលមានស្រទាប់មួយជាន់ មិនត្រូវប្រើទេ។ ដើម្បីគាំទ្រការការពារសុវត្ថិភាពរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមកកាន់មណ្ឌលសហគមន៍និងសហគមន៍ ម៉ាស់គួរតែត្រូវបានផ្តល់ជូនដល់គ្រូបង្ហាត់ទាំងអស់ដែលមកដល់ទីតាំងនេះដោយគ្មានពាក់ម៉ាស់។
- ❑ ពង្រីកទំហំរាងកន្លែងអង្គុយ តុឬ ទីតាំងការងារ។ គិតចំណាយការវិធីដើម្បីរៀបចំឱ្យអ្នកចូលរួមរក្សាចម្ងាយពីគ្នា 6 ហ្វីតតាមរយៈមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ឧទាហរណ៍ ហ្វឹករាងកោអីមួយទៅកោអីមួយ ដាក់កំណត់សម្គាល់នៅលើកម្រាលឥដ្ឋដើម្បីលើកកម្ពស់ការរក្សាគម្លាត រៀបចំកន្លែងអង្គុយតាមរបៀបដែលកាត់បន្ថយការទាក់ទងទល់មុខគ្នា និងរក្សាគម្លាតពីគ្នា។ ការប្រើប្រាស់របាំងខណ្ឌចែកត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលបន្ថែមទៀត ប៉ុន្តែមិនអាចចាត់ទុកថាជាវិធីជំនួសឱ្យការកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្ស និងការរក្សាគម្លាតរាងកាយឡើយ។
- ❑ ប្រសិនបើមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍មានទាំងបន្ទប់ជំងឺណាមួយ បន្ទប់ទាំងនេះអាចត្រូវបានបំបែកទៅជាទីតាំងតូចៗបា។ ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នដូចខាងក្រោម នៅពេលមានការបែងចែកបន្ទប់៖
  - បទប្បញ្ញត្តិស្តីពីការគ្រប់គ្រងការអគ្គិសនីនិងបរិស្ថានត្រូវតែពិចារណាក្នុងការបែងចែកទីតាំង។
  - ការបែងចែកបន្ទប់ត្រូវតែខណ្ឌចែកចាប់ពីខាងក្រោមជាប់ឥដ្ឋការរៀនទៅលើដំបូលពិដាន ហើយត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ដែលមិនមែនជាលក្ខណៈជ្រាបទឹកដែលអាចកម្ទាត់មេរោគបានយ៉ាងទៀងទាត់ផងដែរ។
  - ការបែងចែកបន្ទប់ត្រូវតែដាក់ក្នុងលក្ខណៈមួយដែលបង្កើនខ្យល់ចេញចូលនិងលំហូរខ្យល់ដើម្បីអាចគ្រប់គ្រងស្ថានភាពដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងអាចបំបាត់សារធាតុកខ្វក់។
  - ការបែងចែកបន្ទប់ត្រូវតែធានាសុវត្ថិភាពតាមជាន់ដោយក្នុងលក្ខណៈមួយដែលកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរំលិល ការដើរជំពប់និងការធ្លាក់។
  - នៅពេលបែងចែករួចហើយ ទីតាំងនីមួយៗត្រូវតែទុកចន្លោះទំនេរគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការរក្សាគម្លាតរាងកាយ (នោះគឺចម្ងាយប្រាំមួយហ្វឹតរវាងអ្នកចូលរួមទាំងអស់)។
  - បន្ទប់ដែលចែកត្រូវតែត្រូវបានរចនាឡើងដូច្នោះក្រុមអ្នកចូលរួមទាំងអស់អាចចូលនិងចេញដោយមិនឆ្លងកាត់ក្រុមអ្នកចូលរួមទីពីរឡើយ។ ប្រសិនបើមានទ្វារ 2 ចូលទៅក្នុងបន្ទប់មានការណែនាំឱ្យកំណត់ទ្វារទៅតាមក្រុមអ្នកចូលរួមនីមួយៗដែលអាចឱ្យពួកគេចូលនិងចេញតាមចន្លោះនោះ។
  - ផ្លូវចេញមួយ (មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ) ត្រូវតែរៀបចំឱ្យបានរួចរាល់



ហើយផ្អាកសញ្ញាចាកចេញត្រូវតែអាចមើលឃើញយ៉ាងច្បាស់សម្រាប់អ្នកចូលរួមនៅផ្នែកទាំងមូលនៃបន្ទប់បែងចែកនេះ។ ទីតាំងនីមួយៗត្រូវតែមានផ្លូវបន្ត និងមិនបង្កាវនៅចំណុចណាមួយនៅក្នុងទីតាំងរហូតទៅដល់កន្លែងសុវត្ថិភាពឡើយ។ សញ្ញាសម្គាល់គួរតែត្រូវបានបិទនៅលើប្លង់គុណប្រយោជន៍ចែកដៃលបង្ហាញពីផ្លូវដើម្បីចាកចេញ និងការប្រើប្រាស់ផ្លូវទាំងនេះគួរតែត្រូវបានអនុវត្តពេលមានការហាត់សមក្នុងការជម្លៀសដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពក្នុងករណីមានអាសន្ន។

- ❑ គិតពិចារណាឡើងវិញនូវសកម្មភាពសម្រាប់ក្រុមតូចៗ និងរៀបចំគ្រឿងសង្ហារឹមនិងទីធ្លាក្នុងថ្នាក់រៀនដើម្បីរក្សាកម្លាតពីគ្នា។
- ❑ បុគ្គលិកគួរតែរៀបចំការណែនាំសម្រាប់បង្កើនការរក្សាកម្លាត និងវិធីដើម្បីកាត់បន្ថយចលនាកម្មភាពនៅក្នុងទីធ្លាខាងក្នុង និងខាងក្រៅអគារដែលងាយស្រួលសម្រាប់កុមារយល់និងសមស្របតាមការអភិវឌ្ឍន៍វិកលុតលាស់។
- ❑ វិភាគរាល់ការចូលរួមពីភ្ញៀវ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តនិងសកម្មភាពផ្សេងៗដែលមិនចាំបាច់ពាក់ព័ន្ធនឹងក្រុមផ្សេងទៀតក្នុងពេលកម្រិតមួយ។
- ❑ វិភាគសកម្មភាពប្រមូលផ្តុំទាំងឡាយនៅតាមទីតាំងណាដែលអាចអនុវត្តបាន។ ប្រសិនបើចំណុចនេះមិនអាចអនុវត្តបានទេ ផ្លាស់ប្តូរការប្រើប្រាស់ កំណត់ វិវឌ្ឍន៍ ប្រើប្រាស់ កម្រិត រក្សាក្រុមឱ្យកាន់តែតូចៗនិងស្ថិតថេរ ហើយត្រូវសម្លាប់មេរោគរាងការប្រើប្រាស់ទាំងនេះ។
- ❑ កំណត់សកម្មភាពក្រុមនិងកម្មវិធីសិក្សាបន្ថែមចំពោះអ្នកចូលរួម និងអ្នកដឹកនាំសកម្មភាពដែលអាចមានការរក្សាកម្លាតខាងរាងកាយ និងអាចអនុវត្តអនាម័យនៃការលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ❑ ប្រើបរិវេណទំនេរជំនួសតាមតម្រូវការចាំបាច់ រួមទាំងការប្រើប្រាស់ទីធ្លាខ្លះៗក្រៅជាទៀងទាត់ពេលអាកាសធាតុអំណោយផល។ ឧទាហរណ៍ គិតពិចារណារកវិធីដើម្បីពង្រីកបរិវេណខ្លះៗក្រៅឱ្យបានធំជាអតិបរមា និងការប្រើប្រាស់ភោជនីយដ្ឋាន និងប្រើទីតាំងទំនេរផ្សេងទៀតដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានការរក្សាកម្លាតរាងកាយបាន។
- ❑ បង្កើតរាល់សកម្មភាពដែលមានការប្រមូលផ្តុំឱ្យបានដល់ប្រមាណតាមដែលអាចអនុវត្តបានដែរ។ ពេលវេលាប្រើប្រាស់ថ្នាក់និងបរិវេណទំនេរត្រូវតែរៀបចំឆ្លាស់គ្នា ដូច្នេះការចាកចេញពីបន្ទប់ជាច្រើនមិនបណ្តាលឱ្យមានការប្រមូលផ្តុំនិងកង្វះការរក្សាកម្លាតរាងកាយទេ ដោយសារតែអ្នកចូលរួមមកពីបន្ទប់ ឬបរិវេណទំនេរផ្សេងៗអាចចាកចេញក្នុងពេលដូចគ្នា។ គិតពិចារណាប្រើប្រាស់តែច្រកចូល និងច្រកចេញដាច់ពីគ្នាដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំគ្នា។
  - ❑ ចំពោះសកម្មភាពដែលបង្កើតជំនុំជំនុំទឹកផ្លូវដង្ហើម ដូចជាការប្រើកម្លាំងធ្ងន់ ឬច្រៀងត្រូវបន្ថែមការរក្សាកម្លាតរាងកាយអ្នកចូលរួមទាំងអស់ដល់ទៅចន្លោះ 12 ហ្វីតហើយព្យាយាមធ្វើដូចគ្នានេះនៅខាងក្រៅផងដែរ។ ជាការរំលឹក ថ្នាក់ទាំងអស់ដែលមានផ្លូវការណែនាំគឺឡា ឬអត្តពលកម្មត្រូវតែរក្សាតាមការងារត្រួតពិនិត្យនេះបន្ថែមលើពិធីសារ LA County DPH [សម្រាប់ក្រុមបង្ហាញប្រយោជន៍និងមនុស្សពេញវ័យសព្វេញវ័យ។](#)

**C. វិធានការគ្រប់គ្រងការចម្លងមេរោគ**

- ❑ ប្រព័ន្ធ HVAC មានសភាពល្អ ឬអាចដំណើរការល្អ ដល់កម្រិតអតិបរមាដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយប្រព័ន្ធខ្យល់ត្រូវតែបិទបិទ។ ប្រព័ន្ធខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពគឺជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីសំខាន់បំផុតដើម្បីគ្រប់គ្រងការសាយភាយនៃកំណត់ទឹកកខ្វក់។ ពិចារណាដំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ដែលអាចចល័តបានធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវតម្រងខ្យល់របស់អាការឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន និងធ្វើការកែប្រែផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ខាងក្រៅនិងខ្យល់ចេញចូលនៅគ្រប់ទីតាំងធ្វើការ។ សូមមើលការណែនាំសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាអំពី [ប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូលតាមតម្រង និងគុណភាពខ្យល់នៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្នុងអគារ](#) សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត។

- សូមចំណាំ៖ ប្រព័ន្ធខ្យល់ និងការកែលម្អគុណភាពខ្យល់ខាងក្នុងគឺត្រូវតែបន្ថែមទៀត ដោយមិនត្រូវប្តូរវាទេ ការការពារចាំបាច់រួមមានការពាក់របាំងគ្របមុខ (លើកលែងតែបរិយាកាសជាក់លាក់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ដែលទាមទារឱ្យមានការការពារផ្លូវដង្ហើមត្រឹមត្រូវ) រក្សាកម្ពស់យ៉ាងតិច 6 ហ្វីតរវាងមនុស្សនិងមនុស្ស លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងកំណត់សកម្មភាពដែលប្រមូលផ្តុំមនុស្សមកពីគ្រួសារផ្សេងៗគ្នា។

□ ការត្រួតពិនិត្យច្រកចូលត្រូវអនុវត្តមុនពេលសិស្សឬគ្រូអាចចូលទៅតាមទីតាំងបន្ទប់ថ្នាក់រៀនក្នុងបរិវេណអគារទាំងអស់។ ការពិនិត្យនេះត្រូវតែឆែកមើលលើស្ថានភាពពាក់ព័ន្ធនឹងការក្អក ការដកដង្ហើមខ្លី ការពិបាកដកដង្ហើម និងគ្រុនក្តៅឬគ្រុនរងា និងថា តើក្រុមនោះកំពុងស្ថិតក្រោមសេចក្តីបង្គាប់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬ ការធ្វើចត្តាឡីស័ក (ដាក់ឱ្យដាច់ពីគេ) នាពេលវេលានេះ។ (សូមមើលការណែនាំរបស់ខោនធីអំពីការត្រួតពិនិត្យច្រកចូល)។

ការត្រួតពិនិត្យទាំងនេះអាចធ្វើទៅបានដោយផ្ទាល់ ឬតាមរយៈវិធីសាស្ត្រជំនួសដូចជាការត្រួតពិនិត្យតាមអនឡាញដោយប្រើប្រព័ន្ធប្រតិបត្តិ ឬតាមរយៈផ្លាកសញ្ញាដែលមានបិទនៅច្រកចូលនៃបរិវេណសាលាបញ្ជាក់ថា ភ្ញៀវណាដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះមិនអាចចូលក្នុងបរិវេណឡើយ។

- ការត្រួតពិនិត្យទទួលលទ្ធផលអវិជ្ជមាន (ស្អាត) ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនមានរោគសញ្ញា និងគ្មានទំនាក់ទំនងជាមួយករណីជំងឺ COVID-19 ដែលបានរកឃើញក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយនេះទេ ពួកគេគឺស្អាត ហើយអាចចូលទៅទីតាំងនេះបានសម្រាប់ថ្ងៃនោះ។
- ការត្រួតពិនិត្យទទួលលទ្ធផលវិជ្ជមាន (មិនស្អាត)៖
  - ប្រសិនបើបុគ្គលនោះបានទាក់ទងជាមួយករណីជំងឺ COVID-19 ដែលបានរកឃើញក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយ ឬថ្ងៃនេះ ស្ថិតនៅក្រោមការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ពួកគេមិនអាចចូលទីតាំងនេះបានទេ ហើយត្រូវបញ្ជូនទៅផ្ទះភ្លាមៗដើម្បីដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅក្នុងផ្ទះ ។ ដោយត្រូវផ្តល់ការការពារធ្វើចត្តាឡីស័ក (នៅដាច់ដោយឡែក) ដល់ពួកគេ ដែលមានសេចក្តីណែនាំពី [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)។
  - ប្រសិនបើមនុស្សនោះបង្ហាញរោគសញ្ញាដែលត្រូវបានកំណត់សម្គាល់ដូចខាងលើ ឬកំពុងស្ថិតនៅក្រោមការបញ្ជាឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក (ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក) គេមិនអាចចូលបានទេហើយត្រូវតែបញ្ជូនទៅផ្ទះវិញភ្លាមៗដើម្បីធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ។ ផ្តល់ជូនពួកគេនូវការណែនាំនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេតាមកំណត់រដ្ឋ [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)។

□ បុគ្គលិកគ្រប់រូប អ្នកចូលរួមទាំងអស់ និងភ្ញៀវណាមកដោយដែលចូលក្នុងទីតាំងនេះត្រូវពាក់ម៉ាស់។ នេះអនុវត្តទៅលើមនុស្សជំនាន់អស់ និងកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅ។ គ្រប់បុគ្គលទាំងអស់ដែលត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រថាពួកគេដោយមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ ត្រូវពាក់របាំងមុខដែលមានក្រណាត់នៅលើតែមុខខាងក្រោមដោយអនុលោមតាមការណែនាំរបស់រដ្ឋ តាមតែស្ថានភាពរបស់ពួកគេអាចធ្វើទៅបាន។ របាំងមុខដែលមានស្រទាប់មួយជាន់ មិនត្រូវប្រើទេ។ ដើម្បីគាំទ្រការការពារសុវត្ថិភាពរបស់សហគមន៍ ម៉ាស់គួរតែត្រូវបានផ្តល់ជូនដល់បុគ្គលទាំងអស់ដែលមកដល់ទីកន្លែងនេះដោយគ្មានពាក់ម៉ាស់។

□ ធានាថាបុគ្គលិក និងគ្រូមគ្រួសារទាំងអស់បានដឹងអំពីការពង្រឹងការអនុវត្តអនាម័យ គោលការណ៍ណែនាំការរក្សាកម្ពស់រាងកាយ និងសារៈសំខាន់លើការប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ ការដោះ និងការបោកសម្អាតម៉ាស់ ឬការប្រើម៉ាស់ដែលអាចបោះចោលបាន ការអនុវត្តក្នុងការពិនិត្យតាមដាន និងលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យជាក់លាក់ទាំងស្រុងនៃជំងឺ COVID-19។

□ ចាត់តាំងបុគ្គលិកម្នាក់ (ឧទាហរណ៍ ប្រធានកម្មវិធី ឬអ្នកផ្តល់សេវាសុខាភិបាល) រឿងរ៉ាវទទួលខុសត្រូវក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងក្តីកង្វល់នៃមេរោគ COVID-19 និងបម្រើការជាអ្នកទំនាក់ទំនងទៅកាន់ DPH។ បុគ្គលិកកម្មវិធី អ្នកចូលរួមនិងគ្រូមគ្រួសារទាំងអស់គួរតែដឹងថាបុគ្គលម្នាក់នេះគឺមានតួនាទីអ្វីខ្លះ ហើយត្រូវទាក់ទងទៅបុគ្គលរូបនេះដោយរបៀប។ បុគ្គលនេះគួរតែត្រូវបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីសម្របសម្រួលរាល់ការរៀបចំឯកសារ និងតាមដានរាល់ករណីពាក់ព័ន្ធនឹងមេរោគដែលអាចកើតមាន ដើម្បីជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីសុខាភិបាលមូលដ្ឋានអំពីករណីទាំងអស់ជំងឺ COVID-19 នៅទីតាំងនោះក្នុងរយៈពេល 1 ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់ពីមានការជូនដំណឹងអំពីករណីណាមួយ។



- ❑ ធានាការផ្គត់ផ្គង់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីគាំទ្រលើការអនុវត្តវិធានការណ៍ដែលមានសុខភាពល្អ រួមមានសាប៊ូ ក្រដាសអនាម័យ ធុងសម្រាមដោយមិនប្រើដៃប៉ះ ទឹកលាងសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុលអេទីលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយសម្រាប់បុគ្គលិក និងអ្នកចូលរួមដែលអាចប្រើទឹកលាងដៃដោយសុវត្ថិភាព។
- ❑ គិតពិចារណាពីទម្លាប់ដែលធ្វើឱ្យបុគ្គលិកនិងអ្នកចូលរួមលាងដៃឱ្យបានទៀងទាត់ដោយរៀបចំឆ្លាស់វេនគ្នា។ សិស្សនិងបុគ្គលិកត្រូវតែលាងដៃឱ្យបានរយៈពេល 20 វិនាទីជាមួយសាប៊ូ ដោយដុសឱ្យបានហ្មត់ចត់បន្ទាប់ពីចប់សកម្មភាពហើយ និងប្រើក្រដាស (ឬកន្សែងក្រណាត់ប្រើតែមួយដង) ដើម្បីសម្អាតដៃឱ្យបានហ្មត់ចត់។
- ❑ អ្នកចូលរួមនិងបុគ្គលិកត្រូវតែប្រើទឹកអាកុលលាងដៃនៅពេលមិនអាចអនុវត្តការលាងដៃជាមួយទឹកបាន។ ទឹកអនាម័យត្រូវតែដុសចូលក្នុងដៃរហូតដល់ស្លឹកទាំងស្រុង។ ចំណាំ៖ ការលាងដៃជាមួយទឹកព្រិកញាប់មានប្រសិទ្ធភាពជាងការប្រើទឹកអាកុលលាងដៃកម្ចាត់មេរោគ ជាពិសេសនៅពេលដែលមានភាពកខ្វក់ខ្លាំង។
- ❑ កុមារអាយុក្រោម ៩ ឆ្នាំត្រូវតែប្រើទឹកអនាម័យដៃក្រោមការត្រួតពិនិត្យពីមនុស្សពេញវ័យ។ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់អង្គការគ្រប់គ្រងជាតិពល (Poison Control) ប្រសិនបើមានការប្រើប្រាស់ ៧-800-222-1222. ទឹកលាងសម្អាតដៃអាល់កុលអេទីលកម្ចាត់មេរោគជាជម្រើសល្អពេញចិត្ត ហើយត្រូវតែត្រូវបានប្រើនៅពេលដែលទំនងជាមានការប្រើដោយកុមារដោយគ្មានការរើសគ្រប់គ្រង។ ទឹកលាងសម្អាតដៃអាល់កុល isopropyl គឺមានជាតិពុលច្រើនហើយអាចស្រូបចូលតាមស្បែកបាន។
- ❑ គិតពិចារណាលើស្ថានីយលាងដៃចល័តនៅតាមទីតាំងទាំងអស់ដើម្បីកាត់បន្ថយការធ្វើដំណើរនិងការប្រមូលផ្តុំនៅក្នុង បន្ទប់ទឹកតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ❑ លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមយកដបទឹកដែលអាចប្រើឡើងវិញបាន ឬទឹកដបទឹកដោយខ្លួនឯង។ ទីតាំងដាក់ទឹកអាចចាក់ទឹកបានដើម្បីចាក់ទឹកចូលក្នុងដប។
- ❑ ផ្ទៃដែលមានការប៉ះពាល់កញ្ចប់ដូចជាដៃទ្វារ កុងតាក់បិទបើកឆ្នាំង កញ្ចប់មីណេលាងដៃ ផ្ទៃតាមបន្ទប់ទឹក តុ ហើយនិងផ្ទៃទាំងអស់នៅក្នុងយានយន្តដឹកជញ្ជូនត្រូវតែត្រូវបានសម្អាតយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬញឹកញាប់ជាងនេះ ប្រសិនបើតាមដែលបានកំណត់ចំពោះដោយសារតែមានការប្រើប្រាស់។
- ❑ កំណត់ការប្រើវត្ថុនិងឧបករណ៍រួមគ្នា ដូចជាការលាងដៃ (រួមមានដុំ/បំណែករៀបជាប្រដូង) ហ្គេម (ឧទាហរណ៍អុក ក្តារលេងព័ទ្ធក្រឡាជាដើម) ឧបករណ៍កុំព្យូទ័រ ក្នុងចំណោមឧបករណ៍ផ្សេងៗទៀត បើមិនដូច្នោះទេត្រូវតែសម្អាតរាល់ការប្រើប្រាស់រួម។ អ្នកចូលរួមត្រូវតែត្រូវបានណែនាំឱ្យលាងដៃរបស់ពួកគេ ឬប្រើទឹកដែលលាងដៃក្លាយមុននិងក្រោយពេលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលពាក់ព័ន្ធនឹងវត្ថុ/ឧបករណ៍ដែលប្រើ រួមគ្នា។
- ❑ នៅពេលជ្រើសរើសផលិតផលសម្អាត សូមជ្រើសរើសផលិតផលដែលទទួលបានការអនុម័តសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 នៃភាពងាយបញ្ជី "N" ដែលអនុម័តដោយទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) ហើយធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះរបស់ផលិតផល។ ផលិតផលទាំងនេះមានក្រៀមផ្សេងៗដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺហឺត។
- ❑ ប្រើថ្នាំសំលាប់មេរោគដែលមានស្លាកសម្គាល់ដើម្បីធានាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងភ្នាក់ងារបង្ករោគដែលកំពុង មានវត្តមានដោយធ្វើតាមការណែនាំដែលបិទនៅនឹងស្លាកសម្រាប់អត្រានៃការរំលាយ និងកំណត់ពេលវេលាដែលអាចប៉ះពាល់បាន។ ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់និយោជិតអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុគីមី ការណែនាំរបស់ផលិតផលនិងតម្រូវការរបស់ Cal/OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។
- ❑ បុគ្គលិកត្រូវតែមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការសម្អាត និងសំលាប់មេរោគនៅតាមទីតាំងនោះត្រូវតែបំពាក់ដោយឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ រួមមានស្រោមដៃ បំពាក់ការពារភ្នែក ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើម និងឧបករណ៍ការពារសមស្របផ្សេងៗទៀត តាមតម្រូវការនិងការណែនាំរបស់ផលិតផល។ រាល់ផលិតផលទាំងអស់ត្រូវតែរក្សាទុកអោយឆ្ងាយពីទីតាំងដែលកុមារអាចយកបាន ហើយរក្សាទុកក្នុងទីកន្លែងដែលមានការរក្សាគ្រប់គ្រង។
- ❑ នៅពេលសម្អាតហើយ ត្រូវបើកខ្យល់ចេញពីទីកន្លែងនោះសិនមុនពេលអ្នកចូលរួមចូលមកដល់ គ្រោងរៀបចំធ្វើការសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមមិនមានវត្តមាន។ ប្រសិនបើមានប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ សូមដាក់កំណត់ដោយប្រើនូវខ្យល់បរិសុទ្ធ។ ជំនួសនឹងត្រួតពិនិត្យតម្រងខ្យល់ និងប្រព័ន្ធតម្រងដើម្បីធានាបាននូវគុណភាពខ្យល់ល្អបំផុត។

- ❑ ប្រសិនបើការបើកបង្ហាញអាចធ្វើឱ្យមានសុវត្ថិភាពឬសុខភាពល្អ សូមពិចារណារកយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗទៀតដើម្បីកែសម្រួលការបង្កើនលំហូរខ្យល់ ដូចជាការប្រើឧបករណ៍ប្រោះខ្យល់ឱ្យបានដល់អតិបរិមាតាមរយៈការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធ HVAC (ដោយកំណត់យកតម្រងដែលមានកម្រិតយ៉ាងហោចណាស់ MERV 13)។
- ❑ ចាត់វិធានការដើម្បីធានាថាប្រព័ន្ធទឹកនិងលក្ខណៈពិសេសទាំងអស់ (ឧទាហរណ៍ ប្រភពទឹកពិសា ប្រភពទឹកតុបតែងលម្អ) មានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់បន្ទាប់ពីការបិទទឹកនៃដំបូរនេះដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងដូចជាជំងឺរបស់រលាកស្មុតធ្ងន់ធ្ងរ(Legionnaires)។

**ការពិចារណាពិសេស**

- ❑ ថ្នាក់រៀនគន្លឹះ៖
  - បើអាចធ្វើបាន សូមរៀបចំថ្នាក់គន្លឹះនៅទីធ្លាខាងក្រៅ
  - សកម្មភាពណាមួយដែលតម្រូវឱ្យអ្នកចូលរួមដោះម៉ាស់ចេញ(ឧទាហរណ៍ លេងល្ខន្ត ឬឧបករណ៍ខ្យល់) អាចត្រូវបានធ្វើឡើងជាក្រុម ប្រសិនបើសិស្សអាចរក្សាចន្លោះយ៉ាងតិច 12 ហ្វីត ពីគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយប្រសិនបើសកម្មភាពនេះត្រូវបានធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារ អ្នកលេងគន្លឹះដោយប្រើឧបករណ៍ខ្យល់គួរតែមានដកការកែប្រែបន្ថែមដែលរួមស្រប ដូចជា ឧបករណ៍ដើម្បីបាញ់ដំណក់តូចៗចេញតាមឧបករណ៍ភ្លេងនេះ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយបុគ្គលគ្រប់គ្នាអាចអនុវត្តសកម្មភាពបែបនេះតែម្នាក់ឯងនៅខាងក្នុងអគារនៅក្នុងស្នូ ឌីយោ ឬបន្ទប់អនុវត្តបាន។
  - ចំពោះសកម្មភាពដែលបង្កើតឱ្យមានដំណក់ទឹកតាមរយៈការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធចេញមកច្រើនដូចជាការច្រៀង ត្រូវបង្កើនចម្ងាយរវាងគ្នានិងគ្នាដល់ទៅ 12 ហ្វីត និងព្យាយាមអនុវត្តសកម្មភាពទាំងនេះនៅតែខាងក្រៅអគារ។
  - កំណត់ការផ្លាស់ប្តូរ (ឬការប្រើរួមគ្នា) នៃឧបករណ៍សកម្មភាពណាមួយ សន្លឹកឯកសារគន្លឹះ ឬសម្ភារៈផ្សេងទៀត។
  - ប្រើទ្រនាប់បន្ទះ ឬនូវផ្សេងទៀតដែលអាចដោះចោលបាន ដើម្បីចាប់ទប់ទៅតាមប្រហោងនៃរ៉ាល់ ឬនូវដែលអាចចេញទឹកហើយត្រូវបានដោះចោល និងសម្អាតឱ្យបានត្រឹមត្រូវបន្ទាប់ពីប្រើរួច។
  - គិតពិចារណាប្រើ “គម្របកណ្តឹង” សម្រាប់ការបើកឧបករណ៍ល្ខន្ត និងកាបូបដែលត្រូវបានរចនាឡើងយ៉ាងពិសេសដោយមានដៃយូរសម្រាប់ឧបករណ៍ធ្វើពិឈើដើម្បីកាត់បន្ថយការបង្កើតដំណក់ទឹកនិងដំណក់តូចៗ។
- ❑ ថ្នាក់ល្ខន្ត៖
  - បើអាចធ្វើបាន សូមរៀបចំថ្នាក់ល្ខន្តនៅខាងក្រៅអគារ
  - អ្នកចូលរួមនិងគ្រូបង្ហាត់បង្រៀននៅក្នុងថ្នាក់ល្ខន្តត្រូវតែពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលានិងធានាថាអ្នកចូលរួម ទាំងអស់រក្សាចន្លោះយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតគ្រប់ពេល ឬគម្លាតរាងកាយ 8 ហ្វីតប្រសិនបើអ្នកចូលរួមកំពុងនិយាយ (ឧទាហរណ៍ អ្នកដែលនៅក្នុងសិក្ខាសាលាក្នុងរោងកុន)។
  - ដាក់កំណត់ការចែករំលែកនៃសម្ភារៈតុបតែង សំលៀកបំពាក់ និងសក់ពាក់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើសម្ភារៈតុបតែងត្រូវចែករំលែកគ្នា សូមជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់តុបតែងនិងសម្ភារៈល្ខន្តផ្សេងទៀតដែលអាចសម្លាប់មេរោគបានយ៉ាងងាយ ប្រសិនបើសម្ភារៈតុបតែងទាំងអស់ត្រូវតែសម្លាប់មេរោគមុនពេលប្រើដំបូងនៅលើលុក និងរវាងការប្រើប្រាស់ដោយគ្មានអង្គផ្សេងៗគ្នា។ សម្លៀកបំពាក់រួមទាំងអស់ត្រូវតែសម្លាប់បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ម្តងៗ។ រាល់សក់ ឬសិប្បនិម្មិតរួមផ្សេងទៀតត្រូវតែសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីប្រើម្តងៗ។
  - សម្អាតបន្ទប់ស្លៀកពាក់ បន្ទប់បែកដៃ និងកំប៉ងលិកកម្មដោយប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគតាមបញ្ជីពី EPA's List “N” ៖ ថ្នាំសម្លាប់មេរោគសម្រាប់ជំងឺ COVID-19។
  - គិតពិចារណាការសម្អាតតាមនិម្មិត(អនឡាញ) ឬធ្វើនៅខាងក្រៅអគារជំនួសឱ្យនៅខាងក្នុង។
- ❑ ថ្នាក់អត្តពលកម្ម/កិច្ចា៖
  - បន្ថែមលើតារាងបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះ ថ្នាក់អត្តពលកម្ម

ប្រសិទ្ធភាពកិច្ចការត្រូវតែអនុវត្តតាមពិធីសារខោនធី LA របស់  
DPH [សម្រាប់ក្រុមកិច្ចការយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យសព្វថ្ងៃ](#)។

- ចំពោះសកម្មភាពដែលបង្កើតជាដំណាក់កាលទី១ ដើម  
ដូចជាការប្រើកម្លាំងធ្ងន់ត្រូវបង្កើនកម្លាំងរាងកាយទាំងអស់ដល់ទៅ 8 ហ្វីត។
- អ្នកចូលរួម និងគ្រូបង្ហាត់ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលាពេលកំពុងនៅក្នុងថ្នាក់។  
ម៉ាស់អាចត្រូវបានយកចេញតែរយៈពេលខ្លីតែប៉ុណ្ណោះ នៅពេលទទួលបានអាហារ និងភេសជ្ជៈ  
ក្នុងពេលសម្រាកក្នុងថ្នាក់អ្នកចូលរួម ឱ្យរក្សាកម្លាំងរាងកាយ 6 ហ្វីតឱ្យបានគ្រប់ពេល។  
គ្រូត្រូវតែអ្នកចូលរួមឱ្យកំណត់ការប្រើកម្លាំងរបស់ពួកគេត្រឹមត្រូវដែលមានសុវត្ថិភាព  
ខណៈពេលពាក់ម៉ាស់ និងសម្រាកជាញឹកញាប់ពីការហាត់ប្រាណ ប្រសិន  
បើពួកគេចាប់ផ្តើមមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម។ ម៉ាស់គ្រូត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរ ប្រសិនបើវាសើម  
ហើយប្រសិនបើវានៅជាប់នឹងមុខរបស់មនុស្សម្នាក់ ឬប្រសិនបើវាធ្វើឱ្យពិបាកដកដង្ហើម។

□ ការប្រជុំសហគមន៍:

- ការប្រជុំសហគមន៍ដែលធ្វើឡើងនៅក្នុងអគារត្រូវតែត្រូវបានកំណត់ត្រឹម 50%  
នៃទីតាំងបន្ទប់ប្រជុំដោយផ្អែកលើការកំណត់នៃទំហំអគារ ឬបទប្បញ្ញត្តិអគ្គិសនីកំណត់ការមានឬ 50  
នាក់ដោយត្រូវយកចំនួនមួយណាដែលតិចជាង។ ប្រសិនបើត្រូវបានរៀបចំធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅ  
ចំនួនកំណត់សម្រាប់ការប្រជុំសហគមន៍ត្រូវតែកំណត់ត្រឹម 100 នាក់ឬតិចជាងនេះ  
និងត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការរក្សាកម្លាំងរាងកាយក្នុងចំណោមអ្នកមានវត្តមានទាំងអស់។
- តំបន់ប្រជុំសហគមន៍ទាំងអស់ត្រូវរៀបចំឡើងវិញដើម្បីឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់អាចរក្សាកម្លាំងរាងកាយយ៉ាង  
ហោចណាស់ 6 ហ្វីតក្នុងពេលប្រជុំ។
- រយៈពេលប្រជុំត្រូវតែត្រូវបានកំណត់រយៈពេលកាន់តែតិចតួចដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- អង្គការដែលធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះការប្រជុំសហគមន៍ត្រូវតែប្រកាន់ខ្ជាប់ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវច្បាប់សម្រាប់មើលប្រជុំពិចម្ងាយសម្រាប់អ្នក  
ដែលចូលចិត្តចូលរួមក្នុងការប្រជុំបែបអនឡាញនេះ។

□ ព្រឹត្តិការណ៍ឯកជន (ការប្រជុំ ការទទួលភ្ញៀវ និងសន្និសីទ)

- មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះ ឬរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍ឯកជន។  
ប្រតិបត្តិការនិងម្ចាស់ផ្ទះនៃព្រឹត្តិការណ៍ឯកជនត្រូវតែគោរពតាមពិធីសារសុខភាពសាធារណៈខោនធី Los  
Angeles [សម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ឯកជន](#) ដែលមានភ្ជាប់នឹងបទបញ្ជាមន្ត្រីសុខាភិបាលនៅឧបសម្ព័ន្ធប្រទេស BB។

**D. វិធានការដែលប្រាស្រ័យទាក់ទងទៅសាធារណជន**

- រក្សាប្រព័ន្ធនៃទំនាក់ទំនងដែលអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលិក អ្នកចូលរួម  
និងឪពុកម្តាយ/អាណាព្យាបាលរក្សាការណែនាំសញ្ញាដោយខ្លួនឯង  
និងទទួលបានការជូនដំណឹងក្នុងមធ្យមអំពីការប៉ះពាល់និងរក្សាអាថ៌កំបាំង ខណៈដែលអាចរក្សាការសម្ងាត់នេះបាន។
- ច្បាប់ចម្លងនៃពិធីសារខោនធី ឬបើអាចពាក់ព័ន្ធគ្នា ឬវិញ្ញាបនបត្រអនុលោមតាមសុវត្ថិភាពនៃជំងឺ COVID-19  
របស់ខោនធី Los Angeles គឺប្រគល់ឱ្យអង្គការឧបត្ថម្ភកម្ម (មានដូចជា អង្គការមិនរកប្រាក់ចំណេញ  
សាលារៀន ក្រុមសហគមន៍ ដូចដែលអាចធ្វើទៅបាន)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម  
ឬដើម្បីបំពេញតាមកម្មវិធីបញ្ជាក់វិញ្ញាបនបត្រដោយខ្លួនឯង ដោយអនុលោមតាមសុវត្ថិភាពជំងឺ COVID-19  
សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ <http://publichealth.lacounty.gov/eh/covid19cert.htm>។  
ក្រុមកិច្ចការត្រូវតែរក្សាទុកច្បាប់ចម្លងនៃពិធីសារសម្រាប់លិខិតយុវជននិងក្រុមលិខិតមនុស្សពេញវ័យត្រូវតែរក្សាទុកនៅតាម  
មន្ទីរពេទ្យសាលាដើម្បីដើម្បីកែសម្រួល តាមការស្នើសុំ។
- អ្នកបញ្ជាក់ត្រូវបានបិទបង្ហាញនៅទូទាំងទីតាំងគ្រឹះស្ថានដែលធ្វើកទៅដល់បុគ្គលិក  
និងអ្នកចូលរួមនៃការរក្សាកម្លាំងរាងកាយ និងប្រើប្រាស់ម៉ាស់។ សូមមើល [ការណែនាំតាមគេហទំព័រ  
ខោនធី DPH COVID-19](#) សម្រាប់ឯកសារបន្ថែម  
និងឧទាហរណ៍នៃផ្លាកសញ្ញាដែលអាចយកទៅប្រើតាមអាជីវកម្មផ្សេងៗ។
- ផ្លាកសញ្ញាត្រូវបានបិទផ្សព្វផ្សាយដើម្បីណែនាំឱ្យភ្ញៀវដឹងថាពួកគេត្រូវតែនៅផ្ទះ ប្រសិនបើលី  
ដោយមានរោគសញ្ញាស្រដៀងនឹងជំងឺ COVID-19។
- បណ្តាញផ្សព្វផ្សាយតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតនៃគ្រឹះស្ថាន (គេហទំព័រ

ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។ល។) អាផ្តល់ព័ត៌មានច្បាស់លាស់អំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ និងបញ្ជាពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19។

**E. វិធានការណ៍ដែលធានាបាននូវការប្រើប្រាស់សេវាកម្មសំខាន់ៗដោយស្មើភាព**

- សេវាកម្មដែលចាំបាច់ខ្លាំងសម្រាប់សហគមន៍ត្រូវបានផ្តល់អាទិភាពខ្ពស់។
- វិធានការណ៍ត្រូវបានអនុវត្តដើម្បីធានាបាននូវសេវាផ្សេងៗសម្រាប់សមាជិកសហគមន៍ដែលពិបាកក្នុងការធ្វើដំណើរ និង/ឬដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៅទីសាធារណៈ។

វិធានការបន្ថែមទាំងឡាយដែលខុសពីខាងលើ ត្រូវបានរាយការណ៍នៅលើទំព័រដាច់ដោយឡែក ចំពោះមុខជំនួញដែលត្រូវភ្ជាប់មកជាមួយឯកសារនេះ។

អ្នកអាចទាក់ទងបុគ្គលខាងក្រោមពេលមានសំណួរ ឬមតិយោបល់អំពីវិធានការនេះ៖

ឈ្មោះទំនាក់ទំនងនៃអាជីវកម្ម: \_\_\_\_\_

លេខទូរស័ព្ទ: \_\_\_\_\_

កាលបរិច្ឆេទកែសម្រួលចុងក្រោយ: \_\_\_\_\_

ចូលរួមស្មើគ្នា - មិនមានប្តូរស្មើគ្នាទេ