

## ពិធីការសម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជនដែលមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវ៖ ឧបសម្ព័ន្ធ S កាលបរិច្ឆេទមានប្រសិទ្ធភាព៖ ថ្ងៃពុធ ទី១ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2021

**បច្ចុប្បន្នភាពថ្មី៖** ការផ្លាស់ប្តូរទាំងឡាយត្រូវបានរំលេចដោយពណ៌លឿង  
9/27/21:

- បញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា ក្រុមដែលធ្វើដំណើរចូលមកខោនធី LA ពីខាងក្រៅខោនធី ត្រូវបានជម្រុញឱ្យផ្តល់លទ្ធផលតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគ COVID-19 ថាអវិជ្ជមាន ប៉ុន្តែមិនតម្រូវជាចាំបាច់នោះទេ ហើយប៉ុន្តែត្រូវតែបន្តអនុវត្តតាមគ្រប់ចំណុចទាំងអស់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល និងពិធីការនេះ។
- មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគសម្រាប់អត្តពលិកគ្រប់អាយុ គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកជំនួយក្នុងក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់នោះទេ ប្រសិនបើក្រុមនេះគ្រាន់តែចូលរួមក្នុងសកម្មភាពពង្រឹងសមត្ថភាពឬកសាងជំនាញ នៅពេលដែលការរក្សាគម្លាតរាងកាយ 6 ហ្វីតត្រូវបានរក្សារវាងអ្នកចូលរួមគ្រប់ពេល។
- បុគ្គលិក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលត្រូវទទួលបានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយកីឡាករត្រូវបានលើកលែងពីតម្រូវការធ្វើតេស្តពិនិត្យមេរោគនេះ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមយុវជន (ឧទាហរណ៍ អាជ្ញាកណ្តាលស្ម័គ្រចិត្ត) មិនចាំបាច់ចូលរួមក្នុងការធ្វើតេស្តប្រចាំសប្តាហ៍ទេ ប៉ុន្តែត្រូវផ្តល់ស្ថិតិការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានក្នុងអំឡុងពេល 3 ថ្ងៃនៃពេលវេលាធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ពួកគេ។
- ការរៀបចំចាត់ចែងបន្ថែមសម្រាប់កីឡាដែលការពាក់ម៉ាស់អាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចប់ដង្ហើម។

នៅថ្ងៃទី 17 និង 22 ខែកក្កដាមន្ត្រីសុខាភិបាលខោនធី Los Angeles បានចេញការកែសម្រួលនៃ [សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល](#) ដែលតម្រូវឱ្យមានការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ នៅគ្រប់ទីតាំងសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់។ ដោយសារមានការកើនឡើងនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងសហគមន៍ និងស្ថានភាពចំនួនកើនឡើងច្រើននៃមេរោគ COVID-19 ប្រភេទ Delta ដែលមានការរីករាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលនោះ ការពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារគឺជាការចាំបាច់ណាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ មេរោគប្រភេទ Delta នៃជំងឺ COVID-19 រីករាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលជាងប្រភេទមេរោគផ្សេងទៀត ដែលបានរាលដាលនៅក្នុងខោនធី Los Angeles (LAC) នាពេលកន្លងមក។

យោងតាមរបាយការណ៍ដែលបានចុះផ្សាយ កត្តាដែលបង្កឱ្យការប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង រួមទាំងការចម្លងមេរោគទៅមនុស្សដែលបិតនៅឆ្ងាយពីគ្នាលើសពី 6 ហ្វីតក៏ដោយ រួមមាន៖

- **ទីតាំងបិទជិតដោយមានខ្យល់បក់ចេញចូល ឬប្រព័ន្ធខ្យល់មិនគ្រប់គ្រាន់** ដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការប្រមូលផ្តុំភ្នំរាវតាមផ្លូវដង្ហើម ជាពិសេសដំណាក់ទឹកតូចៗ និងភាគល្អិតនៃដង្ហើមនៅក្នុងអាកាស។
- **ការកើនឡើងការបញ្ចេញសារធាតុរាវតាមផ្លូវដង្ហើម** ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកដែលអាចចម្លងមេរោគបាននោះ ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលបញ្ចេញកម្លាំង ឬបង្កើនសំឡេងរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការស្រែក ការច្រៀង)។
- **ការប៉ះពាល់រយៈពេលយូរទៅនឹងលក្ខខណ្ឌដែលមានដូចចំណុចទាំងនេះ។**

មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថា រាល់សកម្មភាពកីឡាធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារ ព្រោះហានិភ័យនៃការរីករាលដាលស្ថិតនៅកម្រិតទាប ដោយសារតែនៅទីនោះមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អជាងនៅខាងក្នុងអគារ។ ការពាក់ម៉ាស់ត្រូវបានជម្រុញឱ្យធ្វើ ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ទេ នៅពេលនៅខាងក្រៅអគារ ប្រសិនបើមានមនុស្សតិចជាង 10,000 នាក់។

ខាងក្រោមនេះជាសេចក្តីសង្ខេបនៃតម្រូវការចាំបាច់ និងកំរិតអនុវត្តល្អៗបំផុតសម្រាប់សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន (youth sports leagues) (រួមបញ្ចូលទាំងក្រុមកីឡាតាមសាលារៀនផងដែរ) ដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងសហគមន៍របស់ពួកគេ និងដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងក្រុមរបស់ពួកគេ និងរវាងក្រុមក្នុងអំឡុងពេលប្រកួត។ ដោយមានការលើកលែងតែសម្រាប់តម្រូវការនៃការធ្វើតេស្ត តម្រូវការខាងក្រោមទាំងនេះ អនុវត្តតែចំពោះក្រុមនិងសកម្មភាពកីឡាដែលមានមូលដ្ឋាននៅខោនធី LA និងមិនមែនសម្រាប់ក្រុមឬកីឡាករដែលស្ថិតក្រោមដៃនយុត្តាធិការរបស់តំបន់ផ្សេង ហើយចូលមកប្រកួតក្នុងខោនធី LA ឡើយ។

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានជាប្រចាំសម្រាប់ក្រុម ឬសម្ព័ន្ធដែលមានមូលដ្ឋាននៅខោនធី LA ត្រូវបានតម្រូវជាចាំបាច់ ដូចដែលបានពិពណ៌នាខាងក្រោម ដោយសន្មតថាមានសមត្ថភាពធ្វើតេស្ត និងសម្របសម្រួលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការធ្វើ រោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺ COVID-19 នេះ។ តម្រូវការចាំបាច់នៃការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានខាងក្រោមអាចត្រូវបានកែប្រែ ដោយផ្អែកលើការអាចរក និងការអាចទទួលបានការធ្វើតេស្តបាន។ លើសពីនេះទៀត តម្រូវការចាំបាច់ទាំងនេះនៅតែមាន ប្រសិទ្ធភាព ដរាបណានាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles (LACDPH) រាយការណ៍ថាមានអត្រានៃការ ចម្លងក្នុងសហគមន៍ខ្ពស់ ហើយនឹងត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃឡើងវិញនៅពេលការចម្លងក្នុងសហគមន៍លែងមានចំនួនច្រើន។

បន្ថែមពីលើព័ត៌មាននេះ សូមចងចាំថា៖

- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនត្រូវតែអនុវត្តតាម [សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល](#) របស់ខោនធី Los Angeles និង [ការណែនាំពីផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់នឹងមេរោគ COVID-19 សម្រាប់កម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តរបស់យុវជនរបស់ ខោនធី Los Angeles](#)។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនដែលជួលគ្រូបង្វឹកឬបុគ្គលិកជំនួយផ្សេងទៀតត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវ [បទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន បន្ទាន់នៃការបង្ការជំងឺ COVID-19 \(ETS\)](#) របស់ CAL/OSHA។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនដែលមានប្រតិបត្តិការលក់អាហារសម្រន់ គួរតែពិនិត្យឡើងវិញនិងអនុវត្តតាម [កំរិតអនុវត្តល្អបំផុតរបស់ LACDPH សម្រាប់សេវាកម្មម្ហូបអាហារនិង ភេសជ្ជៈ](#)។

សូមប្រាកដថាបានអាននិងធ្វើតាម [ការណែនាំទូទៅសម្រាប់ម្ចាស់អាជីវកម្មទាំងអស់](#)។ កំរិតអនុវត្តល្អបំផុត មានគោលបំណងបំពេញបន្ថែមទៅលើការណែនាំទូទៅ។

**អនុវត្តតាមច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់ សម្រាប់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងអ្នកទស្សនាទាំងអស់**

- ❑ **ច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់ផ្អែកលើទីតាំង**។ ការពាក់ម៉ាស់កាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃមេរោគ SARS-CoV-2 ដែល ជាមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19។ នៅក្នុងទីតាំងនៅខាងក្រៅអគារដែលមានចំនួនមនុស្សតិចជាង 10,000 នាក់ មានការណែនាំ ឬបន្ថែមនៃតម្រូវការចាំបាច់ទេ ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកអ្នកស្ត្រី ចិត្ត និងអ្នកទស្សនាដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ ពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំ បង្ការឡើយ។ នៅក្នុងទីតាំងខាងក្នុងអគារទាំងអស់ និងនៅព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) នៅខាងក្រៅ អគារ (ព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានអ្នកចូលរួមលើសពី 10,000 នាក់ដូចជាការប្រកួតកីឡា ក្បួនដង្ហែរផ្សេងៗ ឬជាពិធី ក្នុងចំណោមនេះផ្សេងៗទៀត) ការពាក់ម៉ាស់ជាតម្រូវការចាំបាច់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។
- ❑ **អ្នកចូលរួម**៖ នៅពេលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ តម្រូវចាំបាច់ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ **យកម៉ាស់តាមខ្លួននិងពាក់ ម៉ាស់** ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ អ្នកចូលរួមក្នុងកីឡាយុវជនត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ សូម្បីតែពេល ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនៃរាងកាយ នៅទីតាំងណាមួយខាងក្នុងអគារ។ ជម្រុញឱ្យអ្នកចូលរួមយកម៉ាស់តាមខ្លួនឱ្យ ច្រើនជាងមួយពេលហាត់សម ឬពេលប្រកួត ក្នុងករណីដែលម៉ាស់របស់ពួកគេសើម ឬប្រឡាក់ក្នុងអំឡុងពេល ប្រកួតនោះ។ ម៉ាស់ណាដែលប្រឡាក់ព្រើសជោគគួរតែផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗ។

យោងតាមបណ្ឌិតសភាគ្រូពេទ្យជំនាញកុមារអាមេរិក (American Academy of Pediatrics) "មនុស្សភាគច្រើន ដែលបានពាក់ម៉ាស់ក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ អាចអត់ធ្ងន់នឹងវាបាន។" ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អាចដោះម៉ាស់ ចេញក្នុងកាលៈទេសៈដូចខាងក្រោម។

- **ពេលកំពុងពិសាអាហារ និងភេសជ្ជៈ**។ អ្នកចូលរួមអាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញជាបណ្តោះអាសន្នបាន ដើម្បីពិសាអាហារ ឬភេសជ្ជៈ។ នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមកំពុងពិសាអាហារ ឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្ម ពួកគេគួរ តែត្រូវបានជម្រុញឱ្យរក្សាកម្ពស់ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់នឹងមេរោគ ប្រសិនបើមានម្នាក់មានឆ្លងមេរោគ។
- **ចំពោះកីឡាក្នុងទឹក**។ អ្នកចូលរួមដែលកំពុងលេងកីឡាក្នុងទឹក ដូចជាហែលទឹក កីឡាកប់បាល់ក្នុងទឹក (water polo) ឬកីឡាលោតទឹក អាចដោះម៉ាស់ចេញបាននៅពេលពួកគេកំពុងនៅ និងមុនពេលមុជទៅក្នុង ទឹក។ ម៉ាស់ត្រូវតែពាក់ នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមមិននៅក្នុងទឹក។

- **ចំពោះកាយសម្ព័ន្ធ (gymnastics) ។** កីឡាករកាយសម្ព័ន្ធ (gymnasts) ដែលកំពុងហាត់សម/សម្តែងយ៉ាងសកម្ម នៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយសម្ព័ន្ធ អាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន ដោយសារតែតាមទ្រឹស្តីហានិភ័យ ដែលអាចកើតមានថា ម៉ាស់អាចទាក់ជាមួយវត្ថុផ្សេងៗ ហើយអាចបង្ការជាគ្រោះថ្នាក់ចប់ដង្ហើម ឬប៉ះពាល់ ដល់ចក្ខុវិស័យដោយចៃដន្យ។ ការពាក់ម៉ាស់ជាតម្រូវចាំបាច់សម្រាប់ការហាត់លើកម្រាល (floor routines) ហើយនៅពេលដែលកីឡាករកាយសម្ព័ន្ធមិនកំពុងហាត់សម/សម្តែងយ៉ាងសកម្ម នៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយ សម្ព័ន្ធនោះ។
- **ចំពោះការសម្តែងការគាំទ្រជាការប្រកួត (competitive cheerleading) ។** ក្រុមសម្តែងការគាំទ្រដែលកំពុងសម្តែង/ហាត់សម្បូរច្រកយ៉ាងសកម្ម ដែលមានដូចជាការផ្តល់ខ្លួន ហាក់លោត ឬហោះឡើងលើ អាចដោះ ម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន ដោយសារតែតាមទ្រឹស្តីហានិភ័យដែលអាចកើតមានថា ម៉ាស់អាចទាក់ជាមួយវត្ថុ ផ្សេងៗ ហើយអាចបង្ការជាគ្រោះថ្នាក់ចប់ដង្ហើម ឬប៉ះពាល់ដល់ចក្ខុវិស័យដោយចៃដន្យ។
- **ចំពោះកីឡាបោកចំបាប់។** ក្នុងអំឡុងពេលបោកចំបាប់ដោយប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ការពាក់ម៉ាស់អាចក្លាយជាគ្រោះ ថ្នាក់ចប់ដង្ហើម និងមិនត្រូវបានជម្រុញឱ្យពាក់នោះទេ លុះត្រាតែមានគ្រូបង្វឹកដែលជាមនុស្សពេញវ័យ ឬមន្ត្រីម្នាក់កំពុងតាមដានយ៉ាងដិតដល់សម្រាប់គោលបំណងសុវត្ថិភាព។

- **ទស្សនិកជន៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ត្រូវតម្រូវចាំបាច់ឱ្យទស្សនិកជនទាំងអស់ **យកម៉ាស់តាមខ្លួន និងពាក់ម៉ាស់** ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ រៀបចំម៉ាស់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់សម្រាប់អ្នកដែល មកដល់ទីតាំងដោយគ្មានម៉ាស់។
- **គ្រូបង្វឹក៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ត្រូវតម្រូវចាំបាច់ឱ្យគ្រូបង្វឹកទាំងអស់ **យកម៉ាស់តាមខ្លួននិង ពាក់ម៉ាស់** ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ គ្រូបង្វឹកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ សូម្បីតែពេលចូលរួមក្នុង សកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងរាងកាយខ្លាំង នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ។
- **បុគ្គលិក៖** ប្រសិនបើសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនមានផ្តល់គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកជំនួយផ្សេងទៀតសូមកត់សម្គាល់ថា **តាម ការស្នើសុំ** កន្លែងធ្វើការតម្រូវឱ្យផ្តល់ដល់បុគ្គលិក **ដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ដែលកំពុង** ធ្វើការនៅទីតាំងខាងក្នុងអគារនានា និងក្នុងឃ្លានយន្តរួមគ្នា នូវឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម ដែលទំហំត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយស្ម័គ្រចិត្ត ព្រមទាំងផ្តល់ការណែនាំជាមូលដ្ឋានអំពីរបៀបនៃការបិទ ផ្តិតឱ្យបានល្អ។ ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរ ប្រសិនបើមានការខូចខាត ខូចទ្រង់ទ្រាយ កខ្វក់ ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) ដែលគិតគិតថ្លៃនិង ចំណាយទាបសម្រាប់អាជីវកម្ម និងអង្គការផ្សេងៗ សូមចូលទៅមើល៖ <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>
- បុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅក្នុងទីកន្លែងមួយ ដែលពួកគេមានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដទៃ ទៀតដែលប្រហែលជាមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ក្នុងជម្រុញឱ្យពួកគេពាក់ម៉ាស់ការពារកម្រិតខ្ពស់ ដូចជា "ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់" (ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នៅលើម៉ាស់វះកាត់) ឬប្រើឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម។ នេះមាន សារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ប្រសិនបើបុគ្គលិកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ប៉ុន្តែ មានបញ្ហាសុខភាពមិនបង្ហាញមុខដែលធ្វើឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ ហើយកំពុងធ្វើការនៅទីតាំង ខាងក្នុងអគារ ទីតាំងនៅខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ឬក៏ស្ថិតនៅខាងក្នុងឃ្លានយន្តរួមគ្នា។
- នៅពេលស្ថិតនៅខាងក្រៅអគារ ត្រូវបានណែនាំឱ្យពាក់ម៉ាស់ពេលនៅបរិវេណ និងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន កុះករ រួមទាំងក្នុងចំណោមទស្សនិកជននៅព្រឹត្តិការណ៍កីឡានានា ដែលការរក្សាគម្លាតមិនអាចអនុវត្តតាមការ ជាក់ស្តែងបាន។ នៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍កីឡានានា ដែលមានការចូលរួមពីមនុស្សច្រើនជាង 10,000 នាក់ ការពាក់ ម៉ាស់ជាសកលត្រូវបានតម្រូវចាំបាច់ចំពោះទស្សនិកជន និងបុគ្គលិកទាំងអស់ លើកលែងក្នុងតែពេលវេលាខ្លី សម្រាប់ការទទួលទានអាហារ ឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្មប៉ុណ្ណោះ។

**ចាក់ថ្នាំបង្ការ**

- សិស្សដែលជាអត្តពលិក (អ្នកលេងកីឡាឱ្យសាលារៀន) ដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ គ្រូបង្វឹក និង បុគ្គលិកក្រុមកីឡាទាំងអស់ ត្រូវបានណែនាំយ៉ាងម៉ឺងមាត់ថា ត្រូវតែចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យបានពេញលេញ។ ការចាក់ថ្នាំ បង្ការប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 គឺមានផ្តល់ជូនសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុ ចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីសាស្ត្រចម្បងដើម្បីកាត់បន្ថយបន្តកនៃជំងឺ COVID-19 និង ការពារសមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់។ ពេលអត្តពលិក និងបុគ្គលិកទាំងអស់នៅក្នុងសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នក

បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ វានឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគក្នុងចំណោមមិត្តរួមគ្រុម និងរវាង  
គ្រុម ហើយនឹងផ្តល់នូវការការពារយ៉ាងល្អបំផុតដើម្បីប្រឆាំងនឹងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ការសម្រាកព្យាបាលនៅ  
មន្ទីរពេទ្យ និងការស្លាប់ផងដែរ។ វាក៏នឹងកាត់បន្ថយការរំខានដល់សកម្មភាពរបស់គ្រុមផងដែរ ព្រោះបុគ្គលដែល  
បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ មិនចាំបាច់តម្រូវឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ប្រសិនបើពួកគេជាអ្នកដែលមានទំនាក់  
ទំនងជិតស្និទ្ធនៅនឹងករណីនៃជំងឺ COVID-19 ដរាបណាពួកគេនៅតែមិនមានរោគសញ្ញា និងបន្តធ្វើតេស្តទទួល  
បានលទ្ធផលថាអវិជ្ជមាន។

- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន អ្នករៀបចំចាក់ចែងគ្រុមកីឡា ឬគ្រូបង្វឹក គួរតែរក្សាកំណត់ត្រានៃស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការ  
របស់អត្តពលិកនិងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងការយល់ព្រមនឹងការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19  
ប្រចាំសប្តាហ៍។ ពួកគេមិនចាំបាច់រក្សាទុកច្បាប់ចម្លងភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬច្បាប់ចម្លងនៃ  
លទ្ធផលតេស្តនោះទេ។

**ពិនិត្យរករោគសញ្ញា ហើយដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក**

- ❑ សូមឱ្យអ្នកចូលរួម និងគ្រូបង្វឹកធ្វើការពិនិត្យរករោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ដោយខ្លួនឯង មុនពេលចូលរួម  
សកម្មភាពកីឡារបស់យុវជន។
- ❑ សូមបិទ **ផ្លាកសញ្ញា** ដើម្បីរំលឹកដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលចូលក្នុងទីតាំងរបស់អ្នក ដែលថាពួកគេមិនគួរចូលក្នុង  
កន្លែងនេះទេ ប្រសិនបើពួកគេមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬប្រសិនបើពួកគេស្ថិតនៅក្រោមបទបញ្ជាឱ្យ  
ដាក់នៅដាច់ដោយឡែក ឬឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក។
- ❑ កម្មវិធីកីឡាសម្រាប់យុវជនត្រូវតែដកចេញ ឬដាក់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក ឬទស្សនិកជនណា ដែលមានរោគសញ្ញា  
នៃជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។
  - ចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីដាក់អ្នកចូលរួមដែលចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់  
ដោយឡែក ក្នុងអំឡុងពេលមានសកម្មភាពកីឡាយុវជន ពីអ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងទស្សនិកជនដទៃ  
ទៀត។
  - **ជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីរបស់ LACDPH** បុគ្គលិក និងគ្រូបង្វឹកទាំងអស់ជាបន្ទាន់ ចំពោះករណីមានជំងឺ  
COVID-19 ច្បាស់លាស់នានា។

**កាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើនកុះករ ជាពិសេសនៅខាងក្នុងអគារ**

- ❑ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ចូររៀបចំសកម្មភាពកីឡាយុវជននៅខាងក្រៅអគារដែលហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ  
COVID-19 មានកម្រិតទាបច្រើន។
- ❑ ប្រសិនបើសកម្មភាពកីឡាយុវជនត្រូវតែធ្វើឡើងនៅខាងក្នុងអគារ សូមចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួន  
អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងទស្សនិកជន នៅបរិវេណទីតាំងខាងក្នុងអគារណាមួយ។
- ❑ ការរក្សាកម្ពស់កាយគឺជាកំរិតអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគដែលអាចត្រូវបានអនុវត្តជា  
ស្រទាប់សុវត្ថិភាពបន្ថែមដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ ក្នុងអំឡុងពេលអនុវត្ត សូមជម្រុញ  
ឱ្យមានសកម្មភាពដែលមិនសូវពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះពាល់គ្នាដោយផ្ទាល់រយៈពេលយូរ រវាងមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្ស  
ម្នាក់ រវាងអ្នកចូលរួម និង/ឬគ្រូបង្វឹក ហើយចូរដាក់កំណត់លើសកម្មភាពបែបនេះ នៅទីតាំងខាងក្នុងអគារ  
។ ផ្តោតទៅវិញ ចូរពិចារណាផ្តោតលើសកម្មភាពបង្កើតជំនាញ។
- ❑ ចូរពិចារណាកំណត់ចំនួនអ្នកចូលរួមដែលចូលប្រើបន្ទប់ទឹក ឬបន្ទប់ប្តូរសំលៀកបំពាក់នៅក្នុងពេលណាមួយ។
- ❑ ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងគ្រុមដែលមិនទាក់ទងនឹងអត្តពលកម្ម ដូចជាការទទួលទានអាហារពេលល្ងាចជាគ្រុម ឬ  
សកម្មភាពសង្គមផ្សេងទៀត គួរតែអាចរៀបចំឡើងបាននៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាននៅខាងក្រៅអគារ  
ដោយមានការរក្សាកម្ពស់កាយបាន។

**ការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 ជាប្រចាំ**

មេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 អាចឆ្លងដល់សមាជិកណាម្នាក់នៃសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន សូម្បីតែសមាជិកដែលបាន  
ចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញហើយក៏ដោយ ប៉ុន្តែវាកាន់តែទំនងជាឆ្លងទៅអ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការជាង។ មនុស្សដែល  
ផ្តុំកមរោគអាចចម្លងមេរោគនេះទៅអ្នកដទៃបានផងដែរ។ វិធីសាស្ត្រមួយដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលដែលឆ្លងមេ





រោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយបន្ទាប់មកដាក់ពួកគេឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកបានឆាប់រហ័ស គឺមានការធ្វើតេស្តតាមដាន តាមពេលកំណត់ទៀងនាក់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ដោយការធ្វើតេស្តរកហ្សែនមេរោគ ឬការធ្វើតេស្តពង្រីកអាស៊ីដនុយ ក្លេអ៊ីត (NAAT) ដូចជា ការធ្វើតេស្តរកទម្រង់មេរោគ (PCR) ឬការធ្វើតេស្តរកសារធាតុដែលបញ្ចូលក្នុងខ្លួនដើម្បីបង្កើត ភាពសុំ (Antigen, Ag)។ CDC ណែនាំឱ្យអ្នកចូលរួមដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការទាំងអស់ ដែលមកចូលរួមក្នុងប្រភេទកីឡា យុវជនណាក៏ដោយ ត្រូវធ្វើតេស្តយ៉ាងហោចណាស់ប្រចាំសប្តាហ៍នៅក្នុងសហគមន៍ទាំងឡាយដែលមានអត្រានឹងមេរោគខ្ពស់។ ការណែនាំនិងអនុសាសន៍ទូទៅអំពីការធ្វើតេស្ត រួមទាំងប្រភេទតេស្តដែលអាចរកបាន សូមចូលកាន់ទំព័រអំពី [ព័ត៌មាននៃការធ្វើតេស្តសម្រាប់អ្នកជំងឺ](#) របស់យើង។

- ❑ បុគ្គលដែលបង្ហាញភស្តុតាងថាពួកគេបានចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ពេញលេញ។ បុគ្គលដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ឬបានបញ្ចប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះ មិនគួរដាក់បញ្ចូលក្នុងការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 តាមពេលកំណត់នោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះគ្មានរោគសញ្ញា។ ការពិនិត្យសម្រាប់បុគ្គលដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយដែលធ្លាប់បានឆ្លងជំងឺ COVID-19<sup>2</sup> គួរតែចាប់ផ្តើមរាប់ 90 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីថ្ងៃនៃការចេញរោគសញ្ញាដំបូង ឬចាប់ពីថ្ងៃនៃការប្រមូលការធ្វើតេស្តដែលទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានដំបូង (ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា)។
- ❑ នៅពេលណាដែលរកឃើញថា មានករណីឆ្លងមេរោគច្បាស់លាស់ត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណនៅក្នុងក្រុមកីឡាយុវជនណាមួយរបស់អ្នក សូមអនុវត្តតាមការណែនាំដែលមាននៅក្នុង [ផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់សម្រាប់កីឡាយុវជន](#) និងធានាថា រាល់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនា ដែលមិនបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការត្រូវដាក់ឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក រួមទាំងបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនាដែលបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការហើយមានបង្ហាញនូវរោគសញ្ញា ។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន អ្នករៀបចំចាត់ចែងក្រុម ឬគ្រូបង្វឹក គួរតែរក្សាកំណត់ត្រានៃស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់អត្តពលិក និងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ និងការយល់ព្រមនឹងការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ប្រចាំសប្តាហ៍ ព្រមទាំងការធ្វើតេស្តណាមួយដែលបានធ្វើបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់នឹងករណីជំងឺ COVID-19។ ពួកគេមិនចាំបាច់រក្សាទុកច្បាប់ចម្លងភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬច្បាប់ចម្លងនៃលទ្ធផលតេស្តនោះទេ។
- ❑ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ដោយមានការចម្លងក្នុងសហគមន៍ខ្ពស់កើតឡើងនៅក្នុងខោនធី Los Angeles តម្រូវការចាំបាច់នៃការធ្វើតេស្តដូចខាងក្រោម ត្រូវអនុវត្តចំពោះអត្តពលិកនិងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលចូលរួមទាំងអស់។ បុគ្គលដែលបង្ហាញភស្តុតាងថាពួកគេបានចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ពេញលេញ ឬបុគ្គលដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ឬបានបញ្ចប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះ មិនគួរដាក់បញ្ចូលក្នុងការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគ COVID-19 តាមពេលកំណត់នោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះគ្មានរោគសញ្ញា។ ការពិនិត្យតាមដានសម្រាប់បុគ្គលដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយដែលធ្លាប់បានឆ្លងជំងឺ COVID-19 គួរតែចាប់ផ្តើមរាប់ 90 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីថ្ងៃនៃការចេញរោគសញ្ញាដំបូង ឬចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃនៃការប្រមូលការធ្វើតេស្តដែលទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានដំបូង។ សូមមើលតារាងខាងក្រោមសម្រាប់ឧទាហរណ៍នៃប្រភេទកីឡាដែលចាត់ចូលតាមចំណាត់ថ្នាក់នៃហានិភ័យផ្សេងៗគ្នា។

<sup>1</sup> ទាំងនេះគឺអាចទទួលយកបានជាភស្តុតាងនៃ “ការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ”៖ 1) ប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនអ្នកចូលរួមដែលមានរូបថត និង 2) កាតចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេ (ដែលរួមបញ្ចូលទាំងឈ្មោះអ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រភេទថ្នាំបង្ការ COVID-19 ដែលបានផ្តល់ជូន និងកាលបរិច្ឆេទនៃការផ្តល់ជូនដូចជាក្រោយ) ឬរូបថតនៃកាតចាក់ថ្នាំបង្ការជាឯកសារដាច់ដោយឡែក ឬរូបថតនៃកាតចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់អ្នកចូលរួមដែលត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងទម្រង់ប្រព័ន្ធប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក ឬឯកសារនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញដែលបានមកពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព (ដែលរួមមានឈ្មោះអ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ និងបញ្ជាក់ថាអ្នកចូលរួមនោះបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ពេញលេញ)។ សម្រាប់គោលបំណងនៃពិធីការនេះ បុគ្គលនានាត្រូវបានចាត់ទុកថា “បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ” ប្រឆាំងមេរោគ COVID-19៖ 2 សប្តាហ៍ឡើងទៅ បន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 របស់ពួកគេដែលមានលំដាប់ 2 ដូស រួមមានប្រភេទ Pfizer ឬ Moderna ឬ 2 សប្តាហ៍ឡើងទៅ បន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 តែមួយដូសដូចជាប្រភេទ Johnson & Johnson (J&J)/Janssen ឬក៏រយៈពេល 2 សប្តាហ៍ឡើងទៅ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការលំដាប់នៃថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ណាដែលបានចុះបញ្ជីសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់ដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក (ឧទាហរណ៍ AstraZeneca/Oxford)។ សូមចូលទៅកាន់ [គេហទំព័រ](#) របស់ WHO សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)។

<sup>2</sup> ទាំងនេះគឺអាចទទួលយកបានជាភស្តុតាងនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ពីពេលមុន (លទ្ធផលធ្វើតេស្តរកមេរោគវិជ្ជមានពីពេលមុន) និងការបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ ប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនដែលមានរូបថត និងឯកសារចម្លងនៃការធ្វើតេស្តរកសារធាតុដែលបញ្ចូលក្នុងខ្លួនដើម្បីបង្កើតភាពសុំ (antigen) និងជំងឺ COVID-19 ឬការធ្វើតេស្តរកទម្រង់មេរោគ (PCR) ទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានរបស់ពួកគេជាលក្ខណៈក្រដាស ឬលក្ខណៈខ្លីដីថលនៅលើទម្រង់ប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិករបស់ពួកគេ ក្នុងចន្លោះពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ ប៉ុន្តែមិនមែនក្នុងចន្លោះពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយទេ។ បុគ្គលនេះត្រូវតែបំពេញនូវ [តម្រូវការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក](#) មុនពេលចូលរួមប្រកួត។

1. កីឡានៅខាងក្នុងអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់ សម្រាប់កុមារគ្រប់កម្រិតអាយុ ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ តម្រូវឱ្យមានលទ្ធផលធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍សម្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ រួមទាំងកុមារដែលចូលរួមប្រកួតព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ ការធ្វើតេស្តតាមសាលារៀនប្រចាំសប្តាហ៍បំពេញកាតព្វកិច្ចនេះបាន។ ការធ្វើតេស្តពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ត្រូវបានណែនាំឱ្យអនុវត្តយ៉ាងម៉ឺងមាត់ សម្រាប់អ្នកចូលរួមដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ។
2. កីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់ សម្រាប់យុវវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ តម្រូវឱ្យមានលទ្ធផលធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍ សម្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ រួមទាំងយុវវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅដែលចូលរួមប្រកួត ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ ការធ្វើតេស្តតាមសាលារៀនប្រចាំសប្តាហ៍បំពេញកាតព្វកិច្ចនេះបាន។

- ❑ មិនមានការណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានចំពោះកុមារអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំដែលលេងកីឡានៅខាងក្រៅអគារនោះទេ។ ចំពោះកីឡាករដែលនៅក្នុងក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនិងខ្ពស់ ដែលមានអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំ ហើយត្រូវបានដឹកជញ្ជូនជារៀងរាល់ថ្ងៃទាក់តាមរយៈឡានក្រុង/ឡានកូដ មានការណែនាំឱ្យបង្ហាញលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍។ ការធ្វើតេស្តតាមសាលារៀនប្រចាំសប្តាហ៍បំពេញកាតព្វកិច្ចនេះបាន។
- ❑ ប្រសិនបើកីឡាករនានាអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំចូលរួមក្នុងការប្រកួតដែលមានខោនធីច្រើន ហើយរយៈពេលច្រើនថ្ងៃសម្រាប់ប្រភេទកីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់ មានការណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តដែលមានលទ្ធផលអវិជ្ជមានក្នុងរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នា<sup>3</sup> មុនពេលការប្រកួតលើកដំបូងរបស់ពួកគេ។
- ❑ មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគសម្រាប់អត្តពលិកគ្រប់អាយុ គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកជំនួយក្នុងក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់នោះទេ ប្រសិនបើក្រុមនេះគ្រាន់តែចូលរួមក្នុងសកម្មភាពពង្រឹងសមត្ថភាព ឬកសាងជំនាញពេលដែលការរក្សាគម្លាតរាងកាយ 6 ហ្វីតត្រូវបានរក្សារវាងអ្នកចូលរួមគ្រប់ពេល។ ការលើកលែងនេះអនុវត្តតែក្នុងអំឡុងពេលដែលមិនមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងការហាត់សមណាមួយ និងគ្មានការប្រកួតតែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើមានការហាត់សម ឬការប្រកួតពេញលេញដែលរៀបចំឡើងនៅថ្ងៃជាក់លាក់ណាមួយ នោះតម្រូវការនៃការធ្វើតេស្តនៅតែមាន ទោះបីជាមានតែការហាត់សមផ្សេងៗដែលត្រឹមតែរួមបញ្ចូលការពង្រឹងសមត្ថភាព ឬកសាងជំនាញក៏ដោយ។
- ❑ យុវជនដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយដែលកំពុងចូលរួមក្នុងការប្រកួតកីឡានៅខាងក្រៅអគារ មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តរាល់សប្តាហ៍ទេ លើកលែងតែមានករណីវិជ្ជមានក្នុងចំណោមកីឡាករ គ្រូបង្វឹក និង/ឬបុគ្គលិក។ ប្រសិនបើមានករណីវិជ្ជមាន កីឡាករ បុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ (ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការ) តម្រូវឱ្យមានបង្ហាញលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍រយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ចាប់ពីពេលដែលមានការប៉ះពាល់នឹងករណីនេះ ហើយត្រូវតែធ្វើតេស្តលទ្ធផលអវិជ្ជមានមុនពេលប្រកួត។
- ❑ បុគ្គលិក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងក្រុមដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់បញ្ចូលការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយផ្ទាល់ជាមួយអត្តពលិក គ្រូបង្វឹកឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ការផ្តល់ជំនួយផ្នែករដ្ឋបាលដល់ក្រុម ឬសម្ព័ន្ធ ឬប៉ុន្តែមិនធ្វើការដោយផ្ទាល់ជាមួយក្រុមយុវជន ឬសមាជិកក្រុមផ្សេងទៀត) ត្រូវបានលើកលែងពីតម្រូវការនៃការធ្វើតេស្ត។
- ❑ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្តងម្កាល ដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្ទាល់កម្រិតតិចណាស់ជាមួយអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ អាជ្ញាកណ្តាលស្ម័គ្រចិត្ត ឬអាជ្ញាកណ្តាលដែលមកកាត់សេចក្តីតែម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយរដូវកាល) នោះ មិនត្រូវបានតម្រូវឱ្យធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគប្រចាំសប្តាហ៍នោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវតែមានកសាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ឬកសាងនៃការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានដែលបានធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងពេល 3 ថ្ងៃមុនពេលវេលាធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ពួកគេ។

ខ្យល់បក់ចេញចូល

- ❑ ប្រសិនបើសកម្មភាពកីឡាយុវជនត្រូវបានរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារ សូមប្រាកដថាមានប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនកម្តៅប្រព័ន្ធខ្យល់ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់រួមគ្នា (HVAC) នៃអគាររបស់អ្នកគឺនៅល្អ មានដំណើរការជាម្តង។

<sup>3</sup> រយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នាគឺ 3 ថ្ងៃមុនពេលការប្រកួតអន្តរក្រុម (រវាងក្រុមផ្សេងគ្នា)។ ការប្រើរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នាជាងរយៈពេល 72 ម៉ោងអាចផ្តល់ភាពបត់បែនច្រើនឱ្យអត្តពលិក ឬបុគ្គលិក។ ដោយប្រើរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នា សុពលភាពនៃការធ្វើតេស្តមិនអាស្រ័យលើពេលវេលានៃការប្រកួត ឬពេលវេលានៃថ្ងៃដែលបានធ្វើតេស្តនោះទេ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើការប្រកួតគឺនៅម៉ោង 1 រសៀលថ្ងៃសុក្រ អត្តពលិកឬបុគ្គលិក អាចចូលរួមក្នុងការប្រកួតដោយបង្ហាញលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមាន ដែលត្រូវបានធ្វើឡើងនៅពេលណាមួយកាលពីថ្ងៃអង្គារ ឬថ្ងៃបន្ទាប់មក។

- ❑ សូមពិចារណាគំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ហើយអាចចល័តបាន ធ្វើឱ្យគម្រងខ្យល់របស់អគារប្រសើរឡើងហើយឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន និងធ្វើការកែប្រែផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ពីខាងក្រៅ និងខ្យល់ចេញចូលនៅគ្រប់ទីកន្លែងធ្វើការ។
- ❑ នៅពេលអាកាសធាតុ និងលក្ខខណ្ឌនៃការលេងកីឡាអំណោយផល សូមបង្កើនខ្យល់បរិសុទ្ធពីខាងក្រៅដោយបើកបង្អួច និងទ្វារ។ សូមពិចារណាបើកបង្អួចដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃការបើកបង្អួច-ដោយដាក់កង្ហារតាមបង្អួចដើម្បីផ្តល់ខ្យល់ចេញទៅខាងក្រៅ មិនមែនចូលខាងក្នុងទេ។
- ❑ កាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅក្នុងទីកន្លែង ដែលមានខ្យល់បក់ចេញចូលខាងក្រៅតិចតួច។
- ❑ ប្រសិនបើក្រុម ឬសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់យានយន្តដឹកជញ្ជូន ដូចជាឡានក្រុងឬឡានតូច មានការណែនាំឱ្យបើកបង្អួចដើម្បីបង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូលពីបរិយាកាសខាងក្រៅឱ្យបានច្រើន នៅពេលវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើបែបនេះ។
- ❑ សូមមើលគេហទំព័រស្តីពី [ការណែនាំស្តីទីសម្រាប់ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូល គម្រង និងគុណភាពខ្យល់នៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្នុងអគារ](#) របស់រដ្ឋនិង [ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលនៅក្នុងសាលារៀននិងកម្មវិធីថែទាំកុមារ](#) របស់ CDC។

**រៀបចំការទ្រទ្រង់សម្អាតដៃ**

- ❑ ដាក់ស្ថានីយលាងដៃ ឬទឹកអនាម័យលាងដៃនៅច្រកចូល និងខាងក្រៅបន្ទប់ទឹកដែលប្រើរួមគ្នា ដោយមានដាក់ផ្លាកសញ្ញា ដើម្បីជម្រុញឱ្យមានការប្រើប្រាស់។
- ❑ ជម្រុញឱ្យមានការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់។

**ការទំនាក់ទំនង**

- ❑ បិទ [ផ្លាកសញ្ញា](#) ដើម្បីឱ្យភ្ញៀវដែលកំពុងចូលទៅទីកន្លែងរបស់អ្នក ដឹងអំពីគោលការណ៍របស់អ្នក រួមទាំងតម្រូវការឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ។
- ❑ ប្រើវេទិកាអនឡាញរបស់អ្នក ដើម្បីទំនាក់ទំនងគោលការណ៍សុវត្ថិភាពនៃជំងឺ COVID-19 របស់អ្នកទៅដល់សាធារណជនទាំងអស់។

**បង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមទៀតជុំវិញ ការធ្វើដំណើរជាក្រុម និងការប្រកួតរវាងក្រុមផ្សេងគ្នា**

- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរក្នុងយានយន្តជាមួយសមាជិកក្រុមកីឡាយុវជននៃទីកន្លែងដែលមិនមែនជាសមាជិកមកពីគ្រួសារតែមួយ សូមពាក់ម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើដំណើរទាំងមូល និងបើកបង្អួច។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងនៅពេលជិះតាមរថយន្តគ្រួសាររួមគ្នាផងដែរ។
- ❑ ប្រសិនបើធ្វើដំណើរទៅចូលរួមព្រឹត្តិការណ៍ខាងក្រៅខោនធី Los Angeles សូមប្រកាន់ខ្ជាប់នូវ [ការប្រឹក្សា និងសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរ](#)។
- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរដោយត្រូវសម្រាកពេលយប់ មានការណែនាំឱ្យសមាជិកក្រុមដែលមិនមែនជាសមាជិកមកពីគ្រួសារដូចគ្នា ត្រូវគេងក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា និងបន្តរក្សាការពាក់ម៉ាស់នៅពេលទៅលេងបន្ទប់របស់សមាជិកផ្សេងទៀតនៅក្នុងសណ្ឋាគារនោះ។
- ❑ ការរាប់អានសេពគប់ជាមួយសមាជិកនៃក្រុមផ្សេងទៀតមិនត្រូវបានជម្រុញឱ្យធ្វើនោះឡើយ។

**ការយល់ដឹងអំពីហានិភ័យដែលទាក់ទងនឹងកីឡា ក្នុងអំឡុងពេលផ្ទះជំងឺរាតត្បាតសកលនេះ**

កីឡា និងសកម្មភាពផ្នែករាងកាយដែលអនុញ្ញាតឱ្យរក្សាកម្លាំងចាប់ពី 6 ទៅ 8 ហ្វីតរវាងដៃគូប្រកួតផ្សេងទៀត ដូចជាកីឡាវាយកូនហ្គោល ឬកីឡាវាយកូនបាល់ទោល នឹងប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាញឹកញាប់ដូចជាកីឡាបាល់បោះ ឬបោកចំបាប់។ ចំពោះកីឡាដែលអត្តពលិកមិនប្រើសម្ភាររួមគ្នាដូចជាការរត់ប្រណាំង (cross country) ប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងប្រភេទកីឡាដែលប្រើសម្ភាររួមគ្នា ដូចជាកីឡាបាល់

ឱបអាមេរិក។ ប្រភេទកីឡាដែលការប៉ះពាល់តិចតួចទៅនឹងកីឡាករផ្សេងទៀតអាចជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ ឧទាហរណ៍ ការរត់ប្រណាំងលើទិវាលសម្រាប់រត់ អាចប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់មាន ទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយកីឡាករផ្សេងទៀតក្នុងរយៈពេលយូរ ដូចជាប្រើពេលវេលាពាក់កណ្តាលនៃការ ប្រកួតទាំងមូល។

ទីកន្លែងដែលអត្តពលិកហ្វឹកហាត់ ហាត់សម និងប្រកួត ក៏ជះឥទ្ធិពលដល់ហានិភ័យផងដែរ។ ជ្រើសរើសទីតាំងខាងក្រៅ អគារសម្រាប់កីឡា និងថ្នាក់បង្វិក នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ជំងឺ COVID-19 ទំនងជាអាចរីករាលដាលនៅក្នុង ទីធ្លាខាងក្នុងអគារដែលបិទជិតដោយមានខ្យល់បក់ចេញចូលមិនល្អ។ កីឡា និងសកម្មភាពខាងក្នុងអគារទំនងជា ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ ជាពិសេសប្រសិនបើកីឡា ឬសកម្មភាពរាងកាយនេះ ពាក់ព័ន្ធនឹងទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ ជិតស្និទ្ធ ការប្រើឧបករណ៍រួមគ្នា និងការប៉ះពាល់កាន់តែច្រើនរវាងកីឡាករផ្សេងៗ។

មនុស្សម្នាក់ដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងមនុស្សដទៃទៀតកាន់តែច្រើន គឺកាន់តែមានឱកាសច្រើនក្នុងការប៉ះ ពាល់នឹងជំងឺ COVID-19។ ដូច្នេះក្រុមតូចៗ ការហ្វឹកហាត់តាមទីតាំងឬថ្នាក់រៀនតូចៗដែលនៅជាមួយគ្នាជាប់ ជាជាង លាយជាមួយក្រុមផ្សេង គ្រូបង្វិក ឬគ្រូបង្រៀនផ្សេងទៀត នឹងក្លាយជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ នេះក៏នឹងផ្តល់ ភាពងាយស្រួលក្នុងការទាក់ទងទៅបុគ្គលទាំងនោះផងដែរ ប្រសិនបើមានការប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺ COVID-19។

ការស្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក នឹងមានសុវត្ថិភាពជាងការចូលរួមក្នុងក្រុមធ្វើដំណើរផ្សេងៗ។ ការធ្វើដំណើរទៅកាន់ តំបន់ដែលមានករណីជំងឺ COVID-19 ច្រើនអាចបង្កើនឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគ និងការរីករាលដាល។ កីឡាដែលត្រូវការ ធ្វើដំណើរក្រុមបញ្ចូលកីឡាករចម្រុះផងដែរ ដូច្នេះអត្តពលិកជាទូទៅបានប៉ះពាល់នឹងមនុស្សកាន់តែច្រើន។



**តារាងទី 1: ឧទាហរណ៍នៃកីឡាដែលត្រូវបានបែងចែកតាមកម្រិតហានិភ័យ**

ហានិភ័យទាប	ហានិភ័យមធ្យម	ហានិភ័យខ្ពស់
<ul style="list-style-type: none"> <li>• កីឡាបាល់បោះ</li> <li>• កីឡាវាយសី (ទោល)</li> <li>• ក្រុមកម្រិត (Band)</li> <li>• កីឡាជិះកង់</li> <li>• ល្បែងបោះកូនបាល់លើទីវាលតូច (Bocce)</li> <li>• ល្បែងបោះប៊ូលីង</li> <li>• ល្បែងបោះកូនកញ្ចប់ចូលរន្ធ (Corn hole)</li> <li>• ការរត់ប្រណាំង (Cross country)</li> <li>• កីឡាបោះដុំមូលលើទឹកកក (Curling)</li> <li>• ការរាំ (មិនមានការប៉ះពាល់)</li> <li>• ល្បែងបោះថាសចូលកន្ត្រក (Disc golf)</li> <li>• ក្រុមភ្លេងសួរ</li> <li>• ព្រឹត្តិការណ៍ជិះសេះ (រាប់បញ្ចូលទាំងកម្មវិធី rodeos) ដែលមានអ្នកជិះតែម្នាក់ក្នុងម្តង</li> <li>• កីឡាវាយកូនហ្គោល</li> <li>• កាយសម្ព័ន្ធ (gymnastics)</li> <li>• កីឡាជិះស្តីលើទឹកកក និងជិះស្បែកជើងមានកង់ (គ្មានការប៉ះពាល់)</li> <li>• ល្បែងបោះប៊ូលីងលើវាលស្មៅ</li> <li>• កីឡាបង្ហាញក្បាច់គុន (គ្មានការប៉ះពាល់)</li> <li>• ការហ្វឹកហាត់រាងកាយ (ឧ. យ៉ូហ្គា ហាត់ប្រាណបែបរាំ (Zumba) ថៃជី)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ (ទោល) (Pickleball)</li> <li>• ការចែវទូក/អុំទូក (មានមនុស្ស 1 នាក់)</li> <li>• ការរត់</li> <li>• កីឡារុញដុំថាសដោយដងវែងលើក្តារបន្ទះ (Shuffleboard)</li> <li>• ការបាញ់ថាសដឹកដួង (Skeet shooting)</li> <li>• ការជិះស្តី និងជិះបន្ទះក្តារលើទឹកកក</li> <li>• ការដើរលើទឹកកក</li> <li>• ការហែលទឹក និងលោតទឹក</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ (ទោល) (Tennis)</li> <li>• ការរត់ប្រណាំង</li> <li>• ការដើរ និងឡើងភ្នំ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• កីឡាវាយសី (ជាតិ)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ដោយដំបង (Baseball)</li> <li>• ការសម្តែងការគាំទ្រជាក្រុម (Cheerleading)</li> <li>• ការរាំ (ដោយមានការប៉ះពាល់ម្តងម្កាល)</li> <li>• កីឡាកាប់បាល់ឱ្យចំគូប្រកួត (Dodgeball)</li> <li>• កីឡាវាយកូនគោលលើទីវាល (Field hockey)</li> <li>• កីឡាបាល់ឱបប្រភេទមានទង់ (Flag Football)</li> <li>• ល្បែងបាល់ទាស់ម្យ៉ាងដូចកីឡាវាយកូនបាល់ (Kickball)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (ក្មេងស្រី/ស្ត្រី) (Lacrosse)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ (ជាតិ) (Pickleball)</li> <li>• កីឡាវាយបាល់ផ្កុបនឹងជញ្ជាំង (Squash)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ដោយដំបងបែបងាយ (Softball)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ (ជាតិ) (Tennis)</li> <li>• កីឡាបាល់ទះ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• កីឡាបាល់បោះ</li> <li>• កីឡាប្រដាល់</li> <li>• កីឡាបាល់ឱបអាមេរិក</li> <li>• កីឡាវាយកូនគោលលើទឹកកក (Ice hockey)</li> <li>• ជិះស្តីលើទឹកកក (ជាតិ) (Ice Skating)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (ក្មេងប្រុស/បុរស) (Lacrosse)</li> <li>• កីឡាបង្ហាញក្បាច់គុន</li> <li>• កីឡាជិះស្តីគុនលើក្រុម (Roller Derby)</li> <li>• កីឡាបាល់ឱប (Rugby)</li> <li>• ការចែវទូក/អុំទូក (ដោយមានមនុស្ស 2 នាក់ ឬច្រើននាក់)</li> <li>• កីឡាបាល់ទាត់</li> <li>• កីឡាកាប់បាល់ក្នុងទឹក (Water polo)</li> <li>• កីឡាបោកចំបាប់</li> </ul>