ឧបសម្ព័ន្ធ S៖ ពិធីការទាក់ទងទៅនឹងជំងឺ COVID-19 សម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជនដែលមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវ

កំណត់សម្គាល់៖ ឯកសារនេះត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្មជាញឹកញាប់។ សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទនៅលើគេហទំព័រសម្រាប់កំណែប្រែថ្មីបំផុត។

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ៖ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងឡាយត្រូវបានរំលេចដោយពណ៌លឿង **11/8/22**

- បានកែសម្រួលដើម្បីឱ្យស្របទៅតាម សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលប្រចាំនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី LA (LACDPH Health Officer Order) ទាក់ទងទៅនឹងការពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្ម។ ចំពោះបុគ្គលភាគច្រើន ការពាក់ម៉ាស់អាចនឹងផ្អែកទៅលើចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ការលើកលែងគឺចំពោះបុគ្គលទាំងឡាយណាដែលបានវិលត្រឡប់មកវិញ មុនពេលបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដោយឡែកដែលមានរយៈពេល 10 ថ្ងៃរួច បន្ទាប់ពីមានការពិនិត្យឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 ច្បាស់លាស់។ មានការតម្រូវចាំបាច់ឱ្យបុគ្គលទាំងនោះបន្តពាក់ម៉ាស់ពេលនៅជិតអ្នកដទៃ។ ជាងនេះទៅទៀត មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យបុគ្គលទាំងឡាយណាដែលកាន់តែងាយនឹងរងគ្រោះក្នុងការកើតមានជំងឺ COVID-19 កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរនោះ ពាក់ម៉ាស់ដែលមានកម្រិតការពារល្អណាស់ ពេលស្ថិតនៅតាមទីតាំងខាងក្នុងអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ហើយនិងមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ។
- ជម្រើសសម្រាប់ក្រុមកីឡា និងក្លឹបយុវជនដើម្បីពិចារណាលើការជ្រើសរើសមធ្យោបាយនានាដែលប្រកបដោយការប្រុងប្រយ័ត្នខ្លាំងជាងមុន ហើយនិងដាក់អនុវត្តគោលការណ៍នៃការពាក់ម៉ាស់ ឬការធ្វើតេស្តដែលមានកម្រិតការពារខ្ពស់ជាងមុន ដោយសារតែការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ ពីសកម្មភាពផ្សេងៗ ដូចជាកីឡាទាំងឡាយដែលមានការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ហើយដែលមានបញ្ចេញកម្លាំងផ្លូវកាយ ព្រមទាំងការដកដង្ហើមច្រើននិងខ្លាំងជាងមុន ជាពិសេសពេលនៅខាងក្នុងអគារ។
- បានរាប់បញ្ចូលវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពបន្ថែមទៀតសម្រាប់ក្រុមកីឡាដែលរៀបចំឡើងនៅខាងក្រៅអគារ ដើម្បីពិចារណាចំពោះការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាផ្សេងៗដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុន ហើយដែលកើតមានឡើងពេលនៅខាងក្នុងអគារ រួមមានការធ្វើដំណើរជាក្រុមតាមរថយន្តក្រុង ការហ្វឹកហាត់លើកទម្ងន់ ការប្រើប្រាស់បន្ទប់ដាក់សម្ភារៈឬសម្រាប់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់រួមគ្នា ឬក៏ការមើលខ្សែវីដេអូនៃការប្រកួត ក៏ដូចជាសកម្មភាពដទៃទៀត ផងដែរ។
- មិនមានការតម្រូវចាំបាច់ក្នុងការរាយការណ៍អំពីករណីនៃជំងឺ COVID-19 នីមួយៗក្នុងចំណោមក្រុមកីឡាយុវជនទៀតទេ។ ត្រូវតែមានការរាយការណ៍អំពីការចម្លងជាចង្កោមដែលមានចំនួនចាប់ពី 3 ករណីឡើងទៅដែលជាប់ទាក់ទងគ្នា ក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃ ឱ្យបានភ្លាមៗ និងមិនលើសពី 1 ថ្ងៃធ្វើការឡើយ។
- កម្មវិធីកីឡាយុវជនទាំងឡាយណាមានករណីដែលទាក់ទងទៅនឹងការរីករាលដាលនៃជំងឺចំនួន 5 ករណីឡើងទៅ ក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃ គួរតែពិចារណាលើការផ្អាកការធ្វើសកម្មភាពឱ្យបានចំនួន 5 ថ្ងៃ នៅពេលណាដែលបានកំណត់អត្តសញ្ញាណករណីទី 5 រួច ដើម្បីគ្រប់គ្រងការរីករាលដាលបន្ថែមទៀត។
- ការផ្លាស់ប្តូរទៅលើអាយុមានសិទ្ធិទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 និងដូសជំរុញ។
- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្មទៅលើផ្នែក ការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យ។ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យមានការធ្វើតេស្តតាមទម្លាប់សម្រាប់កីឡានៅខាងក្នុងអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យម និងកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់ ក្នុងអំឡុងពេលវេលាទាំងឡាយណាដែលការចម្លងនៅក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់ ហើយគួរតែជាការពិចារណាសម្រាប់កីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យម និងកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់ ក្នុងអំឡុងពេលវេលាទាំងឡាយណាដែលការចម្លងនៅក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់ ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។

សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល នៃខោនធី Los Angeles ណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យមានការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ នៅតាមទីតាំងសាធារណៈទាំងអស់ដែលនៅខាងក្នុងអគារ ខណៈដែលអត្រានៃការឆ្លងថ្មីៗមានចំនួន 100 ករណី ឬច្រើនជាងនេះ ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ក្នុងចំណោមមនុស្សចំនួន 100000 នាក់។ សូមយោងទៅលើ ផែនការឆ្លើយតបទៅនឹងជំងឺ COVID-19 របស់ខោនធី Los Angeles សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។ ដោយសារតែស្ថានភាពដែលមានចំនួនកើនឡើងច្រើននៃប្រភេទ

រង (subvariants) របស់មេរោគ COVID-19 ប្រភេទ Omicron ដែលកាន់តែងាយស្រួលនឹងរីករាលដាលនៅក្នុងសហគមន៍នោះ ការពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារគឺនៅតែជាវិធីសាស្ត្របន្ធូរបន្ថយដ៏សំខាន់មួយ សម្រាប់ការពន្យឺតការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍ ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។

យោងតាមរបាយការណ៍ដែលបានចុះផ្សាយ កត្តានានាដែលបង្កឱ្យការប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង រួមទាំងការចម្លងមេរោគបន្តទៅកាន់មនុស្សដែលស្ថិតនៅឆ្ងាយពីគ្នាលើសពី 6 ហ្វីតក៏ដោយនោះ រួមមាន៖

- **ទីតាំងបិទជិតដោយមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូល ឬប្រព័ន្ធខ្យល់គ្រប់គ្រាន់** ដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការប្រមូលផ្តុំសារធាតុរាវតាមផ្លូវដង្ហើម ជាពិសេសដំណក់ទឹកតូចៗ និងភាគល្អិតនៃដង្ហើម នៅក្នុងអាកាស។
- **ការកើនឡើងនៃការបញ្ចេញសារធាតុរាវតាមផ្លូវដង្ហើម** ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលអ្នកដែលអាចចម្លងមេរោគបន្តបាននោះ ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលបញ្ចេញកម្លាំង ឬបង្កើនសម្លេងរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការស្រែក ការច្រៀង)។
- **ការប៉ះពាល់រយៈពេលយូរ** ទៅនឹងស្ថានភាពដែលមានដូចចំណុចទាំងនេះ។

មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថា រាល់សកម្មភាពកីឡាត្រូវរៀបចំឡើងនៅខាងក្រៅអគារ នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន ពីព្រោះហានិភ័យនៃការរីករាលដាលមានកម្រិតកាន់តែទាប ដោយសារតែប្រព័ន្ធខ្យល់បក់គឺមានភាពប្រសើរជាងនៅខាងក្នុងអគារ។

ខាងក្រោមនេះគឺជាសេចក្តីសង្ខេបនៃតម្រូវការចាំបាច់ និងគំរូអនុវត្តល្អៗបំផុតសម្រាប់សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន (youth sports leagues) (រួមបញ្ចូលទាំងក្រុមកីឡាតាមសាលារៀនផងដែរ) ដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក អាជ្ញាកណ្តាល និងសហគមន៍ទាំងឡាយ ហើយនិងដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងចំណោមក្រុមយុវជន និងរវាងក្រុមផ្សេងៗក្នុងអំឡុងពេលប្រកួត ផងដែរ។ ការណែនាំទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ អនុវត្តចំពោះក្រុមនិងសកម្មភាពកីឡាដែលមានមូលដ្ឋាននៅក្នុងខោនធី LA ព្រមទាំងចំពោះក្រុមកីឡាឬកីឡាករស្ថិតក្រោមដែនយុត្តាធិការរបស់តំបន់ផ្សេង ដែលចូលមកក្នុងខោនធី LA សម្រាប់ធ្វើការប្រកួត ផងដែរ។

បន្ថែមពីលើព័ត៌មាននេះ សូមចងចាំថា៖

- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនត្រូវតែអនុវត្តតាម សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល ប្រចាំខោនធី Los Angeles និង សេចក្តីណែនាំអំពីផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ COVID-19 សម្រាប់កម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តរបស់យុវជនរបស់ខោនធី Los Angeles។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនដែលជួលគ្រូបង្វឹកឬបុគ្គលិកជំនួយផ្សេងទៀតក៏ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវ បទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នបន្ទាន់នៃការទប់ស្កាត់ជំងឺ COVID-19 (ETS) របស់ CAL/OSHA។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនដែលមានបើកដំណើរការលក់អាហារសម្រន់ គួរតែពិនិត្យឡើងវិញនិងអនុវត្តតាម គំរូអនុវត្តល្អបំផុតរបស់ LACDPH សម្រាប់សេវាកម្មម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈ។

សូមប្រាកដថាបានអាននិងអនុវត្តតាម សេចក្តីណែនាំទូទៅសម្រាប់ម្ចាស់អាជីវកម្ម។ គំរូអនុវត្តន៍ល្អៗបំផុតមានគោលបំណងសម្រាប់បំពេញបន្ថែមទៅលើសេចក្តីណែនាំទូទៅ។

អនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ សម្រាប់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិក និងអ្នកទស្សនាទាំងឡាយ

- ❑ **សេចក្តីណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ផ្អែកទៅលើទីតាំង និងអត្រាចំនួនករណីនៃការឆ្លងនៅក្នុងខោនធី ជារៀងរាល់សប្តាហ៍។** ការពាក់ម៉ាស់កាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃមេរោគ SARS-CoV-2 ដែលជាមេរោគបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19។ ជាការស្របទៅតាមសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលពួកយើងនៅពេលនេះ ការពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីតាំងកីឡាយុវជនគឺជាចំណង់ចំណូលចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន។ មិនមានការរារាំងបុគ្គលណាម្នាក់ពីការពាក់ម៉ាស់សម្រាប់ជាល័ក្ខខ័ណ្ឌមួយនៃការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលទាក់ទងទៅនឹងកីឡាយុវជនទេ លុះត្រាណាតែការពាក់ម៉ាស់នេះបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ផ្អែកសុវត្ថិភាព។ ក្រុមកីឡា និងក្លឹបយុវជន អាចពិចារណាលើការជ្រើសរើសមធ្យោបាយនានាដែលប្រកបដោយការប្រុងប្រយ័ត្នខ្លាំងជាងមុន ហើយនិងដាក់អនុវត្តគោលការណ៍នៃការពាក់ម៉ាស់ ឬការធ្វើតេស្តដែលមានកម្រិតការពារខ្ពស់ជាងមុន ដោយសារតែការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ ពី

សកម្មភាពផ្សេងៗ ដូចជាកីឡាទាំងឡាយដែលមានការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ហើយដែលមានបញ្ចេញកម្លាំងផ្លូវកាយព្រមទាំងការដកដង្ហើមច្រើននិងខ្លាំងជាងមុន ជាពិសេសពេលនៅខាងក្នុងអគារ។ ផ្អែកលើ ផែនការឆ្លើយតបទៅនឹងជំងឺ COVID-19 របស់ខោនធី Los Angeles នៅតាមទីតាំងខាងក្នុងអគារទាំងអស់ ខណៈដែលអត្រានៃការឆ្លងថ្មីៗនៅក្នុងខោនធីមានចំនួនច្រើនជាង 99 ករណី ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ក្នុងចំណោមមនុស្ស 100000 នាក់នោះ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យគ្រូបង្វឹក បុគ្គលិក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត អាជ្ញាកណ្តាល ក្រុមការងារខាងកីឡា និងអ្នកទស្សនាទាំងឡាយ ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការនោះទេ។

- ❑ **អ្នកចូលរួម៖** ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ខណៈដែលអត្រានៃការឆ្លងថ្មីៗនៅក្នុងខោនធីមានចំនួនច្រើនជាង 99 ករណី ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ក្នុងចំណោមមនុស្ស 100000 នាក់នោះ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ យកម៉ាស់តាមខ្លួននិងពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ខណៈដែលអ្នកចូលរួមមិនកំពុងអនុវត្តការហាត់សមការពង្រឹងសមត្ថភាព ការប្រកួតប្រជែង ឬការសម្តែងយ៉ាងសកម្មនោះទេ។ ក៏មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ផងដែរឱ្យពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ខណៈពេលឈរមើលពីខាងក្រៅការប្រកួត នៅក្នុងពេលការប្រជុំក្រុម ហើយនិងនៅខាងក្នុងបន្ទប់ដាក់សម្ភារៈឬសម្រាប់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ (locker room) និងបន្ទប់ហ្វឹកហាត់លើកទម្ងន់ ផងដែរ។ នៅពេលកំពុងអនុវត្តការហាត់សមការពង្រឹងសមត្ថភាព ឬការប្រកួតប្រជែងក្នុងកីឡាដែលរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារយ៉ាងសកម្មនោះ មានការណែនាំឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងឡាយពាក់ម៉ាស់ សូម្បីតែក្នុងអំឡុងពេលបញ្ចេញកម្លាំងខ្លាំងក៏ដោយ តាមដែលអាចអនុវត្តទៅបាន។ អ្នកចូលរួមទាំងឡាយណាដែលជ្រើសរើសបន្តពាក់ម៉ាស់ គួរតែយកម៉ាស់តាមខ្លួនឱ្យបានច្រើនជាងមួយ ក្នុងពេលហាត់សមឬពេលប្រកួត ក្នុងករណីដែលម៉ាស់របស់ពួកគេសើម ឬប្រឡាក់ក្នុងអំឡុងពេលប្រកួតនោះ។ ម៉ាស់ណាដែលប្រឡាក់ញើសជោគគួរតែផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗ។

  យោងទៅតាមបណ្ឌិតសភាគ្រូពេទ្យជំនាញផ្នែកកុមារអាមេរិក (American Academy of Pediatrics) "មនុស្សភាគច្រើនដែលបានពាក់ម៉ាស់ក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ អាចអត់ធន់នឹងការពាក់ម៉ាស់បាន។" ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មិនគួរពាក់ម៉ាស់ក្នុងកាលៈទេសៈដូចខាងក្រោមទេ។

  - *ចំពោះកីឡាក្នុងទឹក។* អ្នកចូលរួមដែលកំពុងលេងកីឡាក្នុងទឹក ដូចជាហែលទឹក កីឡាគប់បាល់ក្នុងទឹក (water polo) ឬកីឡាលោតទឹក អាចនឹងដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន នៅពេលពួកគេកំពុងនៅក្នុង និងពេលរៀបចំមុនទៅក្នុងទឹក។ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងឡាយពាក់ម៉ាស់ ពេលដែលមិននៅក្នុងទឹក។
  - *ចំពោះកាយសម្ព័ន្ធ (gymnastics)។* កីឡាករកាយសម្ព័ន្ធ (gymnasts) ដែលកំពុងហាត់សម/សម្តែងយ៉ាងសកម្មនៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយសម្ព័ន្ធ អាចនឹងដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន ដោយសារតែតាមទ្រឹស្តីហានិភ័យដែលអាចកើតមានថា ម៉ាស់អាចទាក់ជាមួយវត្ថុផ្សេងៗ ហើយអាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ថប់ដង្ហើម ឬប៉ះពាល់ដល់ការប្រើប្រាស់ភ្នែកដោយថៃជន្យ។ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យកីឡាករកាយសម្ព័ន្ធទាំងឡាយពាក់ម៉ាស់ នៅពេលដែលមិនកំពុងហាត់សម/សម្តែងយ៉ាងសកម្ម នៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយសម្ព័ន្ធនោះទេ។
  - *ចំពោះការសម្តែងការគាំទ្រជាការប្រកួត (competitive cheerleading)។* ក្រុមសម្តែងការគាំទ្រដែលកំពុងសម្តែង/ហាត់សមក្បាច់ប្រកួតយ៉ាងសកម្ម ដែលមានដូចជាការផ្តួលខ្លួន ហក់លោត ឬហោះឡើងលើ អាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន ដោយសារតែតាមទ្រឹស្តីហានិភ័យដែលអាចកើតមានថា ម៉ាស់អាចទាក់ជាមួយវត្ថុផ្សេងៗ ហើយអាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ថប់ដង្ហើម ឬប៉ះពាល់ដល់ការប្រើប្រាស់ភ្នែកដោយថៃជន្យ។
  - *ចំពោះកីឡាបោកចំបាប់។* ក្នុងអំឡុងពេលបោកចំបាប់ដោយប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ការពាក់ម៉ាស់អាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់ថប់ដង្ហើម និងមិនមានការជំរុញឱ្យពាក់នោះទេ លុះត្រាតែមានគ្រូបង្វឹកដែលជាមនុស្សពេញវ័យ ឬក្រុមការងារខាងកីឡាម្នាក់កំពុងតាមដានយ៉ាងជិតដល់សម្រាប់គោលបំណងសុវត្ថិភាព។

- ❑ **អ្នកទស្សនា៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ខណៈដែលអត្រានៃការឆ្លងថ្មីៗមានចំនួនច្រើនជាង 99 ករណី ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ក្នុងចំណោមមនុស្ស 100000 នាក់នោះ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យអ្នកទស្សនាទាំងអស់ យកម៉ាស់តាមខ្លួន និងពាក់ ម៉ាស់ ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ ចូរពិចារណាលើការរៀបចំម៉ាស់ឱ្យបានរួចរាល់សម្រាប់ផ្តល់ជូនបុគ្គលទាំងឡាយណាដែលស្នើសុំម៉ាស់។

- ❑ **គ្រូបង្វឹក៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ខណៈដែលអត្រានៃការឆ្លងថ្មីៗមានចំនួនច្រើនជាង 99 ករណី ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ក្នុងចំណោមមនុស្ស 100000 នាក់នោះ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យគ្រូបង្វឹកទាំងអស់យកម៉ាស់តាមខ្លួន និងពាក់ ម៉ាស់ សូម្បីតែពេលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលប្រើប្រាស់កម្លាំងរាងកាយខ្លាំងក៏ដោយ ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។

- **អាជ្ញាកណ្តាល និងក្រុមការងារខាងកីឡាផ្សេងៗទៀត៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ខណៈដែលអត្រានៃការឆ្លងថ្មីៗមានចំនួនច្រើនជាង 99 ករណី ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ក្នុងចំណោមមនុស្ស 100000 នាក់នោះ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យអាជ្ញាកណ្តាលនិងក្រុមការងារខាងកីឡាទាំងអស់ យកម៉ាស់តាមខ្លួននិងពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។

- **បុគ្គលិក៖** ប្រសិនបើសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនមានជួលគ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកជំនួយផ្សេងទៀត សូមកត់សម្គាល់ថា មានការតម្រូវចាំបាច់ឱ្យកន្លែងការងារផ្តល់ម៉ាស់កម្រិតពេទ្យនិងឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម ដូចជាប្រភេទ N95 ឬប្រភេទ KN95 ដែលបិទជិតល្អ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយស្ម័គ្រចិត្ត ជូនទៅដល់បុគ្គលិកដែលមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ពេលនៅកន្លែងធ្វើការឬទីតាំង ដោយរួមទាំងនៅក្នុងយានយន្តដែលជិះរួមគ្នា ផងដែរ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) ដែលមិនគិតថ្លៃនិងចំណាយទាបសម្រាប់អាជីវកម្ម និងអង្គភាពផ្សេងៗ សូមមើលគេហទំព័រ http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf។

ចាក់ថ្នាំបង្ការ

- មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថាអត្តពលិក (អ្នកលេងកីឡា) គ្រូបង្វឹក និងក្រុមការងារទាំងអស់ ធ្វើឱ្យថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 របស់ពួកគេនៅតែគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា។ នៅពេលនេះ ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 របស់អ្នក **គ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា** ប្រសិនបើអ្នកបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការ COVID-19 លំដាប់ដំបូង និងបានទទួលចាក់ដូសជំរុញដែលបានណែនាំដល់អ្នកដោយមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 គឺមានផ្តល់ជូនដល់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ។ ដូសជំរុញគឺមានផ្តល់ជូនមនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ។ សូមកត់សម្គាល់ថា៖ ដូសជំរុញដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញ (បែប ប្រឆាំងនឹងមេរោគពីរប្រភេទ/បាយវ៉ាលិន) (updated [bivalent] booster) នេះហៅថា "បាយវ៉ាលិន" ពីព្រោះដូសជំរុញទាំងនេះការពារប្រឆាំង**ទាំង**នឹងប្រភេទមេរោគដើមដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 **ហើយនិង**ប្រភេទមេរោគ Omicron BA.4 និង BA.5 ផងដែរ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីសាស្ត្រចម្បងដើម្បីកាត់បន្ថយបន្ទុកនៃជំងឺ COVID-19 និងការពារសមាជិកទាំងអស់នៅក្នុងសហគមន៍។ ការឱ្យអត្តពលិក និងបុគ្គលិកទាំងអស់នៅក្នុងសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ និងបានទទួលចាក់ដូសជំរុញកាន់តែឆាប់នៅពេលដែលពួកគេមានសិទ្ធិទទួលចាក់នោះ នឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគក្នុងចំណោមមិត្តរួមក្រុម និងរវាងក្រុម ហើយប្រសិនបើពួកគេឆ្លងមេរោគនោះ នឹងផ្តល់នូវប្រព័ន្ធការពារយ៉ាងល្អបំផុតប្រឆាំងនឹងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ការចូលសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ព្រមទាំងការស្លាប់ ផងដែរ។

ពិនិត្យរករោគសញ្ញា ហើយដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក

- សូមឱ្យអ្នកចូលរួម និងក្រុមគ្រួសារទាំងឡាយធ្វើការពិនិត្យរករោគសញ្ញានានានៃជំងឺ COVID-19 ដោយខ្លួនឯងមុនពេលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកីឡាយុវជន។

- សូមបិទបង្ហាញ ស្លាកសញ្ញា ដើម្បីរំលឹកដល់មនុស្សគ្រប់រូបដែលចូលក្នុងទីតាំងរបស់អ្នក ថាពួកគេមិនគួរចូលទៅក្នុងកន្លែងនេះទេ ប្រសិនបើពួកគេមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺ COVID-19 ឬប្រសិនបើពួកគេស្ថិតនៅក្រោមបទបញ្ជានៃការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។

- កម្មវិធីកីឡាសម្រាប់យុវជនត្រូវតែដកចេញ ឬដាក់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក ឬអ្នកទស្សនាទាំងឡាយណា ដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើពួកគេស្ថិតនៅទីតាំងស្រាប់ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលជំងឺទៅអ្នកផ្សេងៗទៀត។
  - ចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីដាក់អ្នកចូលរួមទាំងឡាយណាដែលចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងអ្នកទស្សនាដទៃទៀត ក្នុងអំឡុងពេលមានសកម្មភាពកីឡាយុវជន។

កាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើនកុះករ ជាពិសេសនៅខាងក្នុងអគារ

- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ចូររៀបចំសកម្មភាពកីឡាយុវជននៅខាងក្រៅអគារ ដែលហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 មានកម្រិតទាបជាងច្រើន។

- ❑ ប្រសិនបើសកម្មភាពកីឡាយុវជនត្រូវតែរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារ ក្នុងអំឡុងពេលមានអត្រានៃការចម្លងកម្រិតខ្ពស់ សូមចាត់វិធានការណ៍ផ្សេងៗដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនអ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងអ្នកទស្សនា នៅតាមទីតាំងខាងក្នុងអគារណាមួយ។
- ❑ ការរក្សាគម្លាតរាងកាយគឺជាគំរូអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគ ដែលអាចមានការដាក់អនុវត្តបានជាស្រទាប់សុវត្ថិភាពបន្ថែម ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ ក្នុងអំឡុងពេលហ្វឹកហាត់ សូមជំរុញឱ្យមានសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលមិនសូវពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះពាល់គ្នាដោយផ្ទាល់រយៈពេលយូររវាងមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ រវាងអ្នកចូលរួម និង/ឬក្រុមគ្រូបង្វឹក ហើយចូរដាក់កំណត់ទៅលើសកម្មភាពបែបនេះ នៅតាមទីតាំងខាងក្នុងអគារ។ ផ្ទុយទៅវិញ ចូរពិចារណាផ្តោតលើសកម្មភាពបង្កើតជំនាញ។
- ❑ ចូរកំណត់ចំនួនអ្នកចូលរួមដែលចូលប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក ឬក៏បន្ទប់ដាក់សម្ភារៈឬសម្រាប់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ នៅក្នុងពេលណាមួយ។
- ❑ ព្រឹត្តិការណ៍នានាក្នុងក្រុមដែលមិនទាក់ទងទៅនឹងអត្តពលកម្ម ដូចជាការទទួលទានអាហារពេលល្ងាចជាក្រុម ឬសកម្មភាពសង្គមផ្សេងៗទៀត នឹងមានសុវត្ថិភាពជាងមុន ប្រសិនបើសកម្មភាពទាំងនេះ អាចធ្វើទៅបាននៅខាងក្រៅអគារ ដោយមានការរក្សាគម្លាតពីគ្នាបាន។

ការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 តាមទម្លាប់

មេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 អាចឆ្លងទៅដល់សមាជិកណាម្នាក់នៃសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ ប៉ុន្តែអ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការទំនងជានឹងឆ្លងជាង។ មនុស្សដែលផ្ទុកមេរោគណាក៏ដោយក៏ទំនងជាអាចចម្លងមេរោគនេះបន្តទៅអ្នកដទៃបានផងដែរ។ វិធីសាស្ត្រមួយដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលដែលបានឆ្លងមេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយបន្ទាប់មកដាក់ពួកគេឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកបានឆាប់រហ័សនោះ គឺការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យតាមទម្លាប់កំណត់ទៀងទាត់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ដោយការធ្វើតេស្តរកហ្សែនមេរោគ ឬការធ្វើតេស្តពង្រីកអាស៊ីដនុយក្លេអ៊ិច (NAAT) ដូចជា ការធ្វើតេស្តរកទម្រង់មេរោគ (PCR) ឬការធ្វើតេស្តរកសារធាតុដែលបញ្ចូលក្នុងខ្លួនដើម្បីបង្កើតភាពស៊ាំ (Antigen, Ag)។ ការធ្វើតេស្តតាមទម្លាប់ចំពោះអ្នកដែលមិនមានរោគសញ្ញា គឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រយោជន៍មួយនៅពេលដែលអត្រានៃការចម្លងនៅក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់ជាងមុន ហើយក្លាយទៅជាវិធីសាស្ត្រដែលមិនសូវជាមានប្រយោជន៍វិញនៅពេលដែលអត្រានៃការចម្លងថយចុះ នឹងឈានទៅដល់កម្រិតនៃការចម្លងដែលទាបនោះ។ សេចក្តីណែនាំនិងដំបូន្មានទូទៅអំពីការធ្វើតេស្ត រួមទាំងប្រភេទតេស្តដែលមានផ្តល់ជូននោះ សូមចូលកាន់ទំព័រអំពី ព័ត៌មាននៃការធ្វើតេស្តសម្រាប់អ្នកជំងឺ របស់យើងខ្ញុំ។

- ❑ បុគ្គលដែលបានជាសះស្បើយ (បានបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក) ពីករណីជំងឺ COVID-19 ច្បាស់លាស់ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះមិនគួររាប់បញ្ចូលទៅក្នុងការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 តាមកាលកំណត់នោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនមានរោគសញ្ញានានា។ ការត្រួតពិនិត្យសម្រាប់បុគ្គលដែលធ្លាប់បានឆ្លងជំងឺ COVID-19 គួរតែចាប់ផ្តើមរាប់ក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីថ្ងៃនៃការចេញរោគសញ្ញានានាដំបូង ឬចាប់ពីថ្ងៃនៃការធ្វើតេស្តដែលទទួលលទ្ធផលថាវិជ្ជមានដំបូង (ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា)។
- ❑ នៅពេលណាដែលមានការកំណត់អត្តសញ្ញាណករណីឆ្លងមេរោគច្បាស់លាស់នៅក្នុងក្រុមកីឡាយុវជនណាមួយរបស់អ្នករួចនោះ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំដែលមាននៅក្នុង ផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគសម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជន សម្រាប់សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងក្រោយការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ។ **សូមកត់សម្គាល់នូវតម្រូវការផ្សេងៗនាពេលឥឡូវនេះ សម្រាប់ការរាយការណ៍អំពីករណី៖**
  - o មានការតម្រូវចាំបាច់ឱ្យកម្មវិធីកីឡាយុវជនទាំងឡាយធ្វើការរាយការណ៍អំពីការចម្លងជាចង្កោមនៃជំងឺ COVID-19 ដែលមានចំនួនចាប់ពី 3 ករណីឡើងទៅ នៅតាមក្រុមដែលបានកំណត់ជាមុន ឬដែលអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណបាន (ឧទាហរណ៍៖ មិត្តរួមក្រុម សមាជិកក្លឹប ក្រុមមិត្តភក្តិ ។ល។) ដែលបានចូលរួមក្នុងសកម្មភាពក្រុម ឬក្លឹបនៅពេលណាមួយក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃមុនកាលបរិច្ឆេទចាប់ផ្តើមមានជំងឺ (illness onset date)។ កាលបរិច្ឆេទនៃការចាប់ផ្តើមមានជំងឺ គឺជាថ្ងៃខែនៃការចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺ COVID-19 ដំបូង ឬថ្ងៃខែនៃការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 គិតយកថ្ងៃណាដែលកើតឡើងមុន។ រាល់ការជូនដំណឹងអំពីការចម្លងជាចង្កោមទាំងអស់ គួរតែមានការរាយការណ៍ទៅកាន់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (DPH) ភ្លាមៗ និងមិនត្រូវយូរជាង 1 ថ្ងៃធ្វើការ បន្ទាប់ពីការជូនដំណឹងដល់កម្មវិធីអំពីករណីនេះ ដោយការដាក់បញ្ជូនរបាយការណ៍តាមអនឡាញតាមរយៈ https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US។ សូមយោងទៅលើ សេចក្តីណែនាំអំពីផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ

COVID-19 សម្រាប់កម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តរបស់យុវជនរបស់ខោនធី Los Angeles សម្រាប់សេចក្តីណែនាំលម្អិតអំពីរបៀបគ្រប់គ្រងព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគនេះដោយទាក់ទងនឹងករណី ការកំណត់អត្តសញ្ញាណនិងសកម្មភាពសម្រាប់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ និងដំណើរការផ្សេងៗនៃការរាយការណ៍ និងការជូនដំណឹង។ កម្មវិធីទាំងឡាយអាចយោងទៅលើទំព័រណែនាំសម្រាប់ ករណី និង បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់ជាធនធានបន្ថែម។

- កម្មវិធីកីឡាយុវជនទាំងឡាយណាមានករណីដែលទាក់ទងទៅនឹងការរីករាលដាលនៃជំងឺចំនួន 5 ករណីឡើងទៅ ក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃ គួរតែពិចារណាលើការផ្អាកការធ្វើសកម្មភាពឱ្យបានចំនួន 5 ថ្ងៃ នៅពេលណាដែលបានកំណត់អត្តសញ្ញាណករណីទី 5 រួច ដើម្បីគ្រប់គ្រងការរីករាលដាលបន្ថែមទៀត។ ការពង្រឹងសមត្ថភាព និងការបង្កើតជំនាញសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗ អាចនឹងបន្តធ្វើទៅបានក្នុងអំឡុងពេលផ្អាកនេះ ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់រូបនៅក្នុងក្រុមគោរពតាមបទបញ្ជានៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដែលត្រូវអនុវត្តនោះ បានយ៉ាងពេញលេញ។ ប្រសិនបើស្របតាមល័ក្ខខ័ណ្ឌនៃការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ ហើយ DPH ណែនាំឱ្យមានការឆ្លើយតបទៅនឹងការផ្ទុះឡើងជំងឺនោះ អ្នកស៊ើបអង្កេតផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ (public health investigator) អាចតម្រូវចាំបាច់ឱ្យមានរយៈពេលផ្អាកមួយ ឬពន្យាររយៈពេលផ្អាក តាមការត្រឹមត្រូវ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការឆ្លើយតបទៅនឹងការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺនេះ។

❑ **នៅពេលការចម្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងសហគមន៍ដែលកើតមានឡើងនៅក្នុងខោនធី Los Angeles មានកម្រិតខ្ពស់ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យអនុវត្តតាមគោលការណ៍នៃការធ្វើតេស្តខាងក្រោមនេះ** សម្រាប់អត្តពលិកដែលចូលរួម ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អាជ្ញាកណ្តាល/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងឡាយ ផងដែរ។ នៅពេលដែលអត្រានៃការចម្លងជំងឺនៅក្នុងសហគមន៍ថយចុះ និងឈានទៅដល់កម្រិតទាបនោះ ផលប្រយោជន៍នៃការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យក៏ថយចុះដូចគ្នាដែរ ប៉ុន្តែនៅតែជាចំណុចសម្រាប់ពិចារណាចំពោះកម្មវិធីកីឡាយុវជនទាំងឡាយណាដែលមានបំណងដាក់បញ្ចូលការធ្វើតេស្តនេះជាវិធីសាស្ត្រទប់ស្កាត់មួយ ក្នុងចំណោមវិធីសាស្ត្រទប់ស្កាត់ដែលមានជាច្រើនដំណាក់កាលរបស់ពួកគេ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លង និងការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺក្នុងចំណោមសមាជិកទាំងឡាយនៅក្នុងក្រុម។

- **កីឡានៅខាងក្នុងអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យម និងកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់។** មានការណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តតាមទម្លាប់យ៉ាងហោចណាស់ម្តងជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ក្នុងអំឡុងពេលដែលការចម្លងជំងឺនៅក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់ សម្រាប់អត្តពលិក បុគ្គលិក គ្រូបង្វឹក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ដែលចូលរួមក្នុងកីឡានៅខាងក្នុងអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យម និងកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់ទាំងឡាយ ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ លទ្ធផលទទួលបានពីឧបករណ៍ធ្វើតេស្តដែលអាចរកទិញបានដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា រួមទាំងការធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯងនិងអាចដឹងអំពីលទ្ធផលបានដោយខ្លួនឯងដែលធ្វើឡើងនៅតាមផ្ទះ បើទោះបីជាមានការផ្ទៀងផ្ទាត់ឬអត់ក៏ដោយ គឺអាចទទួលយកបាន។

- **កីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យម ឬកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់។** សូមពិចារណាលើការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 តាមទម្លាប់ សម្រាប់អត្តពលិក និងបុគ្គលិកទាំងអស់ក្នុងអំឡុងពេលដែលការចម្លងក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់។ បើទោះបីជាហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគធ្លាក់ចុះគួរឱ្យកត់សម្គាល់ នៅពេលដែលសកម្មភាពកីឡារៀបចំឡើងនៅខាងក្រៅអគារបើប្រៀបធៀបទៅនឹងការរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារក្តី ក៏កម្រិតនៃទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់និងដោយជិតស្និទ្ធរវាងកីឡាករទាំងឡាយអាចជះឥទ្ធិពលទៅលើកម្រិតហានិភ័យនោះ ផងដែរ។ លើសពីនេះទៅទៀត សូម្បីតែកីឡាមួយដែលចាត់ទុកជាចម្បងថាជាកីឡានៅខាងក្រៅអគារ ដូចជាកីឡាបាល់ឱបអាមេរិក នឹងមានពេលវេលាដែលមានកម្រិតហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺខ្ពស់ជាងមុន នៅពេលដែលសមាជិកទាំងឡាយនៅក្នុងក្រុមកំពុងប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នានៅតាមទីតាំងខាងក្នុងអគារសម្រាប់រយៈពេលយូរ។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនរួមមានការជិះរថយន្តក្រុងដែលបានជួលសម្រាប់ការធ្វើដំណើរផ្លូវឆ្ងាយ ហើយដែលមិនអាចបើកបង្អួចបាន ព្រមទាំងមិនមានប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ ការប្រជុំគ្នាដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាពនៅក្នុងបន្ទប់ហ្វឹកហាត់លើកទម្ងន់ ពេលវេលាចំណាយនៅក្នុងបន្ទប់ដាក់សម្ភារៈឬសម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់មុននិងក្រោយពេលហ្វឹកហាត់ឬការប្រកួត ហើយនិងការមើលខ្សែវីដេអូនៃការប្រកួត ជាដើម។ កម្មវិធីកីឡាទាំងឡាយគួរតែពិចារណាថាតើវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពបន្ថែមទៀតគឺសមស្របឬទេ ដូចជាការពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីតាំងទាំងនេះ ការតម្រូវចាំបាច់ឱ្យចាក់ថ្នាំបង្ការ ការកំណត់ចំនួនអ្នកចូលរួមដែលប្រើប្រាស់

បន្ទប់ហ្វឹកហាត់លើកទម្ងន់ និងបន្ទប់ដាក់សម្ភារៈឬសម្រាប់ផ្លាស់ប្ដូរសម្លៀកបំពាក់ក្នុងពេលតែមួយ ហើយនិងផ្លាស់ប្ដូរទីកន្លែងធ្វើសកម្មភាពទៅខាងក្រៅអគារវិញ នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។

- ❑ ចំពោះកីឡាករនៅក្នុងក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនិងកម្រិតហានិភ័យ ហើយដែលធ្វើដំណើរយ៉ាងទៀងទាត់ជាមួយគ្នាក្នុងរថយន្តក្រុង/រថយន្តដឹកខ្នាតតូច (van) មានការណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តតាមទម្លាប់ ក្នុងអំឡុងពេលដែលការចម្លងជំងឺនៅក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់។
- ❑ ប្រសិនបើកីឡាករដែលកំពុងចូលរួមក្នុងការប្រកួតដែលមានខោនធីច្រើន ហើយមានរយៈពេលច្រើនថ្ងៃសម្រាប់ប្រភេទកីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យម ឬកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់នោះ មានការណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តទទួលលទ្ធផលអវិជ្ជមានក្នុងអំឡុងពេលបីថ្ងៃមុនពេលការប្រកួតលើកដំបូងរបស់ពួកគេ ក្នុងអំឡុងពេលដែលការចម្លងជំងឺនៅក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់។
- ❑ ប្រសិនបើមានករណីវិជ្ជមានក្នុងចំណោមកីឡាករ គ្រូបង្វឹក និង/ឬបុគ្គលិកទាំងឡាយនៅក្នុងក្រុមកីឡានៅខាងក្រៅអគារនោះ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យកីឡាករ បុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ (ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការ) ធ្វើតេស្តម្តងជារៀងរាល់សប្តាហ៍សម្រាប់រយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ចាប់តាំងពីពេលដែលមានការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគមក។
- ❑ បុគ្គលិក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងក្រុមដែលតួនាទី ឬមុខងារមិនរាប់បញ្ចូលការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ការផ្តល់ជំនួយផ្នែករដ្ឋបាលដល់ក្រុមឬសម្ព័ន្ធ ប៉ុន្តែមិនធ្វើការដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងក្រុមយុវជនឬសមាជិកក្រុមផ្សេងទៀតទេនោះ) មិនចាំបាច់ត្រូវរាប់បញ្ចូលទៅក្នុងការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យនោះទេ។
- ❑ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្តងម្កាល ដែលមានការប្រាស័យទាក់ទងផ្ទាល់កម្រិតតិចបំផុតជាមួយនឹងអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ អាជ្ញាកណ្តាលស្ម័គ្រចិត្ត ឬអាជ្ញាកណ្តាលដែលមកកាត់សេចក្តីតែម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយរដូវកាល) នោះ មិនចាំបាច់ត្រូវរាប់បញ្ចូលទៅក្នុងការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យជារៀងរាល់សប្តាហ៍នោះទេ ប៉ុន្តែមានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យពួកគេធ្វើឱ្យស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 របស់ពួកគេ នៅតែគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលាយ៉ាងពេញលេញ។ ក្នុងអំឡុងពេលដែលការចម្លងជំងឺនៅក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់ ក៏មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ផងដែរឱ្យពួកគេធ្វើតេស្តទទួលលទ្ធផលអវិជ្ជមានក្នុងអំឡុងពេល 3 ថ្ងៃមុនពេលវេលាធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ពួកគេ។

ខ្យល់បក់ចេញចូល

- ❑ ប្រសិនបើសកម្មភាពកីឡាយុវជនមានការរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារ សូមប្រាកដថាប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនកម្តៅ ប្រព័ន្ធខ្យល់ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់រួមគ្នា (HVAC) នៃអគាររបស់អ្នកគឺនៅល្អ ហើយមានដំណើរការធម្មតា។
- ❑ សូមពិចារណាលើការតម្លើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ហើយអាចចល័តបាន ធ្វើឱ្យតម្រងខ្យល់របស់អគារនេះប្រសើរឡើងហើយឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងធ្វើការកែប្រែផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ពីខាងក្រៅ និងខ្យល់បក់ចេញចូលនៅគ្រប់ទីតាំងធ្វើការ ផងដែរ។
- ❑ នៅពេលអាកាសធាតុ និងស្ថានភាពនៃការលេងកីឡាអាចអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើទៅបាន សូមពិចារណាលើការបង្កើនខ្យល់បរិសុទ្ធពីខាងក្រៅដោយបើកបង្អួច និងទ្វារ។ សូមពិចារណាលើការប្រើប្រាស់កង្ហារដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធិភាពនៃការបើកបង្អួច -ដោយដាក់កង្ហារតាមបង្អួចដើម្បីផ្លុំខ្យល់ចេញទៅខាងក្រៅ មិនមែនចូលមកខាងក្នុងទេ។
- ❑ អាចមានការធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលនៅតាមសាលហាត់កីឡាបានប្រសើរជាងមុន ដោយការដាក់ប្រើប្រាស់កង្ហារនៅផ្ទាល់ដី តាមវិធីសាស្រ្តត្រឹមត្រូវ។ សូមមើលគេហទំព័រ គំរូអនុវត្តន៍ល្អបំផុតសម្រាប់ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលនៅតាមសាលហាត់កីឡា សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត។
- ❑ សូមពិចារណាលើការកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅតាមទីតាំង ដែលមិនអាចបង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូលពីខាងក្រៅបាន។
- ❑ ប្រសិនបើក្រុម ឬសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់យានយន្តដឹកជញ្ជូន ដូចជារថយន្តក្រុងឬរថយន្តដឹកខ្នាតតូច សូមពិចារណាលើការបើកបង្អួចដើម្បីបង្កើនខ្យលបក់ចេញចូលពីខាងក្រៅ ប្រសិនបើស្ថានភាពអាកាសធាតុ គុណភាពខ្យល់ និងសុវត្ថិភាពដល់អ្នកជិះ អាចអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើទៅបាន។ សូមមើលគេហទំព័រស្តីពី ការណែនាំស្តីទីសម្រាប់ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូល តម្រង និងគុណភាពខ្យល់នៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្នុងអគារ របស់រដ្ឋ និង

[ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលនៅក្នុងសាលារៀន និងកម្មវិធីថែទាំកុមារ](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

រៀបចំគាំទ្រការលាងសម្អាតដៃ

- ❑ ដាក់ទីតាំងលាងសម្អាតដៃ ឬទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃនៅតាមច្រកចូល និងនៅខាងក្រៅបន្ទប់ទឹកដែលប្រើប្រាស់រួមគ្នា ដោយមានដាក់ស្លាកសញ្ញា ដើម្បីជំរុញឱ្យមានការប្រើប្រាស់។
- ❑ ជំរុញឱ្យមានការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់។

ការទំនាក់ទំនង

- ❑ ចូរពិចារណាបិទបង្ហាញ [ស្លាកសញ្ញា](#) ដើម្បីឱ្យភ្ញៀវដែលកំពុងចូលទៅទីតាំងរបស់អ្នក ដឹងអំពីគោលការណ៍ផ្នែកសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកទាក់ទងទៅនឹងជំងឺ COVID-19 រួមទាំងការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថាមនុស្សគ្រប់រូបពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ខណៈដែលអត្រានៃការឆ្លងថ្មីៗមានចំនួនច្រើនជាង 99 ករណី ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ក្នុងចំណោមមនុស្ស 100000 នាក់។
- ❑ ប្រើប្រាស់វេទិកាអនឡាញរបស់អ្នក ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយគោលការណ៍ផ្នែកសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកទាក់ទងទៅនឹងជំងឺ COVID-19 ទៅដល់សាធារណជនទាំងអស់។

សូមពិចារណាលើការអនុវត្តន៍ការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមទៀតទាក់ទងទៅនឹងការធ្វើដំណើរជាក្រុម និងការប្រកួតរវាងក្រុមជាច្រើន

- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរតាមយានយន្តជាមួយនឹងសមាជិកក្រុមកីឡាយុវជនដទៃទៀតដែលមិនមែនជាសមាជិកមកពីក្រុមគ្រួសារតែមួយ មានការណែនាំឱ្យបន្តបើកបង្អួច នៅពេលដែលស្ថានភាពអាកាសធាតុ គុណភាពខ្យល់ និងសុវត្ថិភាពដល់អ្នកជិះ អាចអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើទៅបាន។ ការពាក់ម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើដំណើរតាមយានយន្តដែលជិះរួមគ្នា គឺផ្អែកទៅលើចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗប៉ុន្តែគួរតែជាការពិចារណា និងជាការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យអនុវត្ត នៅពេលដែលការឆ្លងនៅក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់។ សេចក្តីណែនាំនេះក៏អនុវត្តចំពោះពេលដែលសមាជិកដែលមកពីក្រុមគ្រួសារផ្សេងគ្នា ជិះនៅក្នុងយានយន្តផ្ទាល់ខ្លួនរួមគ្នា ផងដែរ។
- ❑ ប្រសិនបើធ្វើដំណើរទៅចូលរួមព្រឹត្តិការណ៍នៅខាងក្រៅខោនធី Los Angeles សូមប្រកាន់ខ្ជាប់នូវ [ការប្រឹក្សា និងសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរ](#)។
- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរដោយត្រូវសម្រាកពេលយប់ សូមពិចារណាលើការឱ្យសមាជិកក្រុមដែលមិនមែនជាសមាជិកមកពីក្រុមគ្រួសារតែមួយនោះ គេងនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ហើយនិងពាក់ម៉ាស់នៅពេលទៅលេងបន្ទប់របស់សមាជិកផ្សេងទៀតនៅក្នុងសណ្ឋាគារ។
- ❑ ការសេពគប់ជាមួយក្រុមផ្សេងទៀតអាចនឹងបង្កើនកម្រិតហានិភ័យនៃការនាំយកជំងឺ COVID-19 ទៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក នៅពេលដែលអ្នកបង្កើនចំនួនបុគ្គលថ្មីៗដែលក្រុមរបស់អ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ។ សូមពិចារណាលើការរារាំងសកម្មភាពទាំងនេះ នៅពេលដែលការចម្លងនៅក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់ និង/ឬកម្រិតចម្លងក្នុងសហគមន៍ដោយមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC Community Level) ត្រូវបានកំណត់ថាខ្ពស់ មិនថានៅក្នុងខោនធី Los Angeles ឬនៅគោលដៅធ្វើដំណើរ ឬក៏ទាំងពីរកន្លែងនោះទេ។

ការយល់ដឹងអំពីហានិភ័យដែលទាក់ទងទៅនឹងកីឡា ក្នុងអំឡុងពេលផ្ទុះជំងឺរាតត្បាតសកលនេះ

កីឡា និងសកម្មភាពផ្នែករាងកាយដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានគម្លាតចាប់ពី 6 ទៅ 8 ហ្វីតរវាងដៃគូប្រកួតផ្សេងៗទៀត ដូចជាកីឡាវាយកូនហ្គោល ឬកីឡាវាយកូនបាល់ទោល (singles tennis) ប្រឈម នឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ដូចជាកីឡាបាល់បោះ ឬកីឡាបោកចំបាប់។ ចំពោះកីឡាដែលអត្តពលិកមិនប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមគ្នាទេនោះ ដូចជាការរត់ប្រណាំង (cross country) ប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមគ្នា ដូចជាកីឡាបាល់ឱបអាមេរិក។ កីឡាដែលមានការប៉ះពាល់តិចតួចទៅនឹងកីឡាករផ្សេងៗទៀត អាចនឹងជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ ឧទាហរណ៍ការរត់ប្រណាំងលើទីវាលសម្រាប់រត់ អាចប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់មានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងកីឡាករម្នាក់ទៀត ក្នុងរយៈពេលយូរ ដូចជាពេលវេលាពាក់កណ្តាលនៃការប្រកួតទាំងមូល។

ទីតាំងជាក់លាក់ដែលអត្តពលិកហ្វឹកហាត់ ហាត់សម និងប្រកួត ក៏ជះឥទ្ធិពលដល់កម្រិតហានិភ័យផងដែរ។ សូមជ្រើសរើសទីតាំងខាងក្រៅអគារសម្រាប់កីឡា និងថ្នាក់បង្ហឹក នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ជំងឺ COVID-19 កាន់តែទំនងជាអាចរីករាលដាលនៅតាមទីធ្លាខាងក្នុងអគារដែលមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ។ កីឡា និងសកម្មភាពផ្សេងៗនៅខាងក្នុងអគារនឹងទំនងជាប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងមេរោគ ជាពិសេសប្រសិនបើកីឡា ឬសកម្មភាពផ្នែករាងកាយនោះពាក់ព័ន្ធទៅនឹងទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍រួមគ្នា និងការប៉ះពាល់កាន់តែច្រើនទៅនឹងកីឡាករដទៃទៀត ដូចជាកីឡាបាល់បោះ។

មនុស្សម្នាក់ដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សដទៃទៀតកាន់តែច្រើន គឺមានឱកាសកាន់តែច្រើនក្នុងការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ COVID-19។ ដូច្នេះក្រុមតូចៗ ការហ្វឹកហាត់តាមទីតាំងឬថ្នាក់រៀនតូចៗដែលនៅជាមួយគ្នាជាប់ ជាជាងការលាយឡំជាមួយនឹងក្រុមផ្សេង គ្រូបង្ហឹក ឬគ្រូបង្រៀនផ្សេងទៀត នឹងក្លាយជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ ការធ្វើបែបនេះក៏នឹងផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការទាក់ទងទៅបុគ្គលទាំងនោះផងដែរ ប្រសិនបើមានការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ COVID-19។

ការស្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក នឹងមានសុវត្ថិភាពជាងការចូលរួមក្នុងក្រុមធ្វើដំណើរផ្សេងៗ។ ការធ្វើដំណើរទៅកាន់តំបន់ដែលមានករណីជំងឺ COVID-19 ច្រើនអាចបង្កើនឱកាសនៃការចម្លង និងការរីករាលដាលមេរោគ។ កីឡាដែលត្រូវការធ្វើដំណើរ ក៏រាប់បញ្ចូលកីឡាករចម្រុះផងដែរ ដូច្នេះអត្តពលិកជាទូទៅមានការប៉ះពាល់ទៅនឹងមនុស្សកាន់តែច្រើនផងដែរ។

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

តារាងទី 1៖ ឧទាហរណ៍នៃកីឡាដែលមានការបែងចែកទៅតាមកម្រិតហានិភ័យ

ហានិភ័យកម្រិតទាប	ហានិភ័យកម្រិតមធ្យម	ហានិភ័យកម្រិតខ្ពស់
• កីឡាបាញ់ធ្នូ • កីឡាវាយសី (ទោល) • ក្រុមតន្ត្រី (Band) • កីឡាជិះកង់ • ល្បែងបោះកូនបាល់លើទីវាលតូច (Bocce) • ល្បែងបោះប៊ូលីង • ល្បែងបោះកូនកញ្ចប់ចូលរន្ធ (Corn hole) • ការរត់ប្រណាំង (Cross country) • កីឡាបោះដុំមូលលើទឹកកក (Curling) • ការរាំ (ដោយមិនមានការប៉ះពាល់) • ល្បែងបោះថាសចូលកន្ត្រក (Disc golf) • ក្រុមភ្លេងស្គរ • ព្រឹត្តិការណ៍ជិះសេះ (រាប់បញ្ចូលទាំងកម្មវិធី rodeos) ដែលមានអ្នកជិះតែម្នាក់ក្នុងម្តង • កីឡាវាយកូនហ្គោល • កាយសម្ព័ន្ធ (gymnastics) • កីឡាជិះស្គីលើទឹកកក និងជិះស្បែកជើងមានកង់ (ដោយមិនមានការប៉ះពាល់) • ល្បែងបោះប៊ូលីងលើវាលស្មៅ • កីឡាបង្ហាញក្បាច់គុន (ដោយមិនមានការប៉ះពាល់) • ការហ្វឹកហាត់រាងកាយ [ឧ. យ៉ូហ្គា ហាត់ប្រាណបែបរាំ (Zumba) ថៃជី] • កីឡាវាយកូនបាល់ (ទោល) (Pickleball) • ការចែវទូក/អុំទូក (ដោយមានមនុស្ស 1 នាក់) • ការរត់ • កីឡារុញដុំថាសដោយដងវែងលើក្តារបន្ទះ (Shuffleboard) • ការបាញ់ថាសដីឥដ្ឋ (Skeet shooting) • ការជិះស្គី និងជិះបន្ទះក្តារលើទឹកកក • ការដើរលើទឹកកក • ការហែលទឹក និងលោតទឹក • កីឡាវាយកូនបាល់ (ទោល) (Tennis) • ការរត់ប្រណាំង • ការដើរ និងឡើងភ្នំ	• កីឡាវាយសី (ជាគូ) • កីឡាវាយកូនបាល់ដោយដំបង (Baseball) • ការសម្តែងការគាំទ្រជាក្រុម (Cheerleading) • ការរាំ (ដោយមានការប៉ះពាល់ម្តងម្កាល) • កីឡាគប់បាល់ឱ្យចំគូប្រកួត (Dodgeball) • កីឡាវាយកូនគោលលើទីវាល (Field hockey) • កីឡាបាល់ឱបប្រភេទមានទង់ (Flag Football) • ល្បែងបាល់ទាត់ម្យ៉ាងដូចកីឡាវាយកូនបាល់ (Kickball) • កីឡាវាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (ក្មេងស្រី/ស្ត្រី) (Lacrosse) • កីឡាវាយកូនបាល់ (ជាគូ) (Pickleball) • កីឡាវាយបាល់ផ្ទប់នឹងជញ្ជាំង (Squash) • កីឡាវាយកូនបាល់ដោយដំបងបែបងាយ (Softball) • កីឡាវាយកូនបាល់ (ជាគូ) (Tennis) • កីឡាបាល់ទះ	• កីឡាបាល់បោះ • កីឡាប្រដាល់ • កីឡាបាល់ឱបអាមេរិក • កីឡាវាយកូនគោលលើទឹកកក (Ice hockey) • ជិះស្គីលើទឹកកក (ជាគូ) (Ice Skating) • កីឡាវាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (ក្មេងប្រុស/បុរស) (Lacrosse) • កីឡាបង្ហាញក្បាច់គុន • កីឡាជិះស្គីដែលតទល់ជាក្រុម (Roller Derby) • កីឡាបាល់ឱប (Rugby) • ការចែវទូក/អុំទូក (ដោយមានមនុស្ស 2 នាក់ ឬច្រើននាក់) • កីឡាបាល់ទាត់ • កីឡាគប់បាល់ក្នុងទឹក (Water polo) • កីឡាបោកចំបាប់