

ពិធីការបើកឡើងវិញសម្រាប់លីកកីឡាយុវជន

**បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ:**

10/22/20៖ បានបន្ថែមប្រយោគដើម្បីបញ្ជាក់ថា បើសិនជាមានការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងក្រុមដែលមានសិរភាព សមាជិកក្រុមទាំងអស់នឹងចាំបាច់ត្រូវនៅដាច់ពីគេ។ បានបញ្ជាក់ពីតម្រូវការនៃការរាយការណ៍ទៅកាន់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ នៅពេលដែលកម្មវិធីកីឡាយុវជនបានទទួលដំណឹងអំពីបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងកម្មវិធី **(ការផ្លាស់ប្តូរត្រូវបានរំលេចដោយពណ៌លឿង)**។

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles កំពុងអនុវត្តវិធីសាស្ត្រតាមដំណាក់កាល ដែលបានគាំទ្រដោយវិទ្យាសាស្ត្រ និងជំនាញការសុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យទីកន្លែងជាក់លាក់បើកទ្វារឡើងវិញដោយសុវត្ថិភាព។ សេចក្តីតម្រូវខាងក្រោមគឺជាកំណត់សម្រាប់កម្មវិធីកីឡាយុវជន (Youth Sports Programs) ដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យបើកទ្វារដោយសេចក្តីបង្គាប់ពីមន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់រដ្ឋ។ បន្ថែមលើលក្ខខណ្ឌដែលបានដាក់ចុះដោយអភិបាលរដ្ឋទៅលើកម្មវិធីជាក់លាក់ទាំងនេះ កម្មវិធីប្រភេទទាំងនេះក៏ត្រូវគោរពតាមលក្ខខណ្ឌដែលបានចែងនៅក្នុងបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសម្រាប់កីឡាយុវជន (Checklist for Youth Sports) នេះផងដែរ។

ចូរកត់សម្គាល់ថា ពិធីការនេះអនុវត្តទៅលើលីកកម្សាន្តនៃកីឡាយុវជន កីឡានៃក្លិប កីឡាបែបធ្វើដំណើរ និងកីឡាដែលបានឧបត្ថម្ភដោយសាលារៀនឯកជន និងសាលារៀនសាធារណៈដែលបម្រើសេវាដល់សិស្សនៅក្នុងសាលារៀន TK-12។ ពិធីការនេះមិនមែនសម្រាប់ប្រើដោយលីកកីឡាមនុស្សធំ ឬកីឡាមនុស្សធំជាការកម្សាន្ត ដែលត្រូវតែបិទជាបន្តតាមសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល។ **រហូតដល់មានការជូនដំណឹងជាថ្មី សកម្មភាពកីឡាយុវជនទាំងអស់ត្រូវតែធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារ។**

សូមកត់សម្គាល់៖ ឯកសារនេះអាចនឹងត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព នៅពេលដែលមានព័ត៌មាន និងធនធានបន្ថែមដូច្នេះសូមប្រាកដថាពិនិត្យមើលគេហទំព័រ LA County <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> ជាប្រចាំសម្រាប់បច្ចុប្បន្នភាពផ្សេងៗទៅលើឯកសារនេះ។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះគ្របដណ្តប់៖

- (1) ការការពារ និងការគាំទ្រសុខភាពបុគ្គលិក និងអភិវឌ្ឍន៍
- (2) ការធានាបាននូវការរក្សាគំលាតពិតបានសមស្រប
- (3) ការធានាបាននូវការគ្រប់គ្រងជំងឺបានសមស្រប
- (4) ការទំនាក់ទំនងជាមួយសាធារណជន
- (5) ការធានាបាននូវការប្រើប្រាស់សេវាកម្មដោយស្មើភាព

ចំណុចសំខាន់ៗទាំងប្រាំនេះ ត្រូវតែបានដោះស្រាយ ស្របពេលដែលកម្មវិធីរបស់អ្នកបង្កើតពិធីការបើកឡើងវិញណាមួយ។

ក្រុមកីឡាយុវជនទាំងអស់ ត្រូវតែដាក់ចុះនូវវិធានការណ៍ដែលអាចអនុវត្តបានទាំងអស់ដែលមានរាយនៅខាងក្រោម និងត្រូវត្រៀមខ្លួនដើម្បីពន្យល់ពីមូលហេតុមិនអាចអនុវត្តបានសម្រាប់វិធានការណ៍ណាមួយដែលមិនត្រូវបានអនុវត្ត។

ឈ្មោះក្រុម/លីកកីឡាយុវជន៖ \_\_\_\_\_

ឈ្មោះគ្រូបង្វឹក និងអាសយដ្ឋានទីកន្លែង៖ \_\_\_\_\_

**A. វិធានការណ៍ដើម្បីធានាបាននូវសុវត្ថិភាពរបស់កីឡាករ និងគ្រូបង្វឹក**

- គម្រូបឱ្យរក្សាគម្រិតភាពរាងកាយប្រាំមួយ (6) ហ្វីតរវាងកីឡាករនីមួយៗ និងរវាងកីឡាករនិងគ្រូបង្វឹកនៅគ្រប់ពេលវេលា។ សកម្មភាពកីឡាករជនត្រូវបានដាក់កម្រិតត្រឹមសកម្មភាពដែលអាចឱ្យកីឡាករទាំងអស់និងគ្រូបង្វឹករក្សាគម្រិតភាពរាងកាយយ៉ាងតិចបំផុតប្រាំមួយហ្វីតពីគ្នានៅគ្រប់ពេលវេលា និងគំនិតប្រាំបីហ្វីតក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពរាងកាយខ្លាំង។ សកម្មភាពទាំងនេះរាប់បញ្ចូលតែមិនដាក់កម្រិតដូចជាការហ្វឹកហាត់ ការធ្វើល្បិចខ្លួន និងសកម្មភាពកសាងជំនាញ។ កីឡាករដែលមានការប៉ះពាល់រាងកាយមិនអាច ហ្វឹកហាត់នៅក្នុងទម្រង់ដូចគ្នានឹងអ្វីដែលពួកគេធ្លាប់ធ្វើមុនពេលមានជំងឺ COVID-19 ឡើយ។
- កីឡាករ គ្រូបង្វឹក សមាជិកគ្រួសារ និងភ្ញៀវទាំងអស់ត្រូវបានគម្រូបឱ្យពាក់ប៉ាងមុខសមស្រប ដែលគ្របច្រមុះ និងមាត់នៅគ្រប់ពេលវេលា លើកលែងពេលវេលាបែបបទ ដូតទឹក បរិភោគ/ផឹក នៅពេលធ្វើសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំង (ឧទាហរណ៍: ដែលរក្សាគម្រិតភាព 8 ហ្វីតឬឆ្ងាយជាងនេះពីអ្នកដទៃ) ឬធ្វើសកម្មភាពរាងកាយតែឯង (ដូចជាការរត់ហាត់ប្រាណតែម្នាក់ឯង)។ នេះអនុវត្តទៅលើមនុស្សទាំងអស់ នឹងកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ម៉ាស់ដែលមានវាស់តែមួយផ្លូវគឺមិនអាចប្រើបានឡើយ។ មានតែបុគ្គលដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់ប៉ាងមុខដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេដោយសារល្បិចខ្លួនឯងឬវេជ្ជសាស្ត្រ ល្បិចខ្លួនសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬពីការភាពដែលរារាំងដល់ការពាក់ប៉ាងមុខប៉ុណ្ណោះ ទើបត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់នេះ។ កីឡាករគួរសម្រាកពីការហាត់ប្រាណ បើសិនជាសម្គាល់ឃើញមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម និងគួរផ្លាស់ប្តូរម៉ាស់ ឬប៉ាងមុខរបស់ខ្លួន បើសិនជាវាសើម និងស្លឹកជាប់មុខរបស់កីឡាករ និងរាងស្ទះដល់ការដកដង្ហើម។ ម៉ាស់ដែលប៉ះពាល់ដល់ខ្យល់ចេញចូលក្រោមសកម្មភាពខ្លាំង (ដូចជាម៉ាស់ N-95) គឺមិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ការហាត់ប្រាណឡើយ។
- ការត្រួតពិនិត្យ ត្រូវបានធ្វើឡើងមុនពេលកីឡាករ និងគ្រូបង្វឹកអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកីឡាករជន។ ការពិនិត្យត្រូវរាប់បញ្ចូលការត្រួតពិនិត្យដែលទាក់ទងនឹងអាការៈគ្រុនក្តៅ ក្អក ការដកដង្ហើមខ្លី ការពិបាកដកដង្ហើម និងគ្រុនក្តៅឬគ្រុនរងា និងថាតើបុគ្គលនោះបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលត្រូវបានដឹង ឬសង្ស័យថាបានឆ្លងមេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19) ក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃចុងក្រោយប្តីអត់។ ការត្រួតពិនិត្យទាំងនេះអាចធ្វើបានដោយផ្ទាល់ ឬតាមរយៈវិធីផ្សេងទៀតដូចជាប្រព័ន្ធចុះឈ្មោះតាមអនឡាញ ឬតាមរយៈស្នាក់សញ្ញាដែលបានបិទនៅច្រកចូលទឹកនៃផ្ទះដោយផ្លែដាច់ភ្លើងដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះមិនគួរចូលក្នុងទឹកនៃផ្ទះឡើយ។
  - បើសិនជាបុគ្គលមិនមានរោគសញ្ញា និងមិនបានប៉ះពាល់ជាមួយករណីដែលគេដឹងថា ឬសង្ស័យថាជាករណីជំងឺ COVID-19 ក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃចុងក្រោយ ពួកគេអាចចូលរួមសម្រាប់ថ្ងៃនោះបាន។
  - បើសិនជាបុគ្គលបានប៉ះពាល់ជាមួយករណីជំងឺ COVID-19 ដែលបានដឹង ឬបានសង្ស័យក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃចុងក្រោយ ពួកគេត្រូវត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះភ្លាមៗ និងត្រូវបានស្នើឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ។ ផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ ដែលមាននៅ [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)។
  - បើសិនជាបុគ្គលកំពុងចេញរោគសញ្ញាណាមួយនៃរោគសញ្ញាដែលបានកត់សម្គាល់ខាងលើ ពួកគេត្រូវត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះភ្លាមៗ និងត្រូវបានស្នើឱ្យដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ។ ផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដែលមាននៅ [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)។
- រហូតដល់មានការដូនដំណឹងជាថ្មី សកម្មភាពកីឡាករជនទាំងអស់ត្រូវតែធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារប៉ុណ្ណោះ។ ក្រុមអាចប្រើម្លប់ដើមឈើ ឬទីជម្រកក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែលុះត្រាតែម្លប់ដើមឈើឬទីជម្រកក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យមិនត្រូវបានបិទ ហើយមានខ្យល់ចេញចូលពីខាងក្រៅគ្រប់គ្រាន់ប៉ុណ្ណោះ។
- ព្រឹត្តិការណ៍កីឡាករជនទាំងអស់ ដូចជាការប្រកួត (tournament) ព្រឹត្តិការណ៍ ឬការប្រកួតប្រជែងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅពេលនេះឡើយ។ ការប្រកួតលក្ខណៈហាត់សមក្នុងចំណោមកីឡាករនៅក្រុមតែមួយ (ការលេង ការហាត់ និង/ឬការប្រកួតជាមួយកីឡាករក្នុងក្រុម) ត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់កីឡាករដែលមិនមានការប៉ះពាល់រាងកាយប៉ុណ្ណោះ។ កីឡាករដែលមិនមានការប៉ះពាល់រាងកាយ រាប់បញ្ចូលកីឡាករដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានកីឡាករទាំងអស់នៅក្នុងការលេង ការហាត់ ឬការប្រកួតដើម្បីរក្សាគម្រិតភាព 8 ហ្វីតពីគ្នាក្នុងអំឡុងពេលលេង (ឧទាហរណ៍ ការប្រកួតតេនីសមួយទល់មួយ ការប្រកួតវាយកូនហ្គោល ការរត់ប្រណាំង និងព្រឹត្តិការណ៍នៅទីវាល)។
- ទឹកនៃទាំងឡាយណាដែលកីឡាករអង្គុយនៅក្រៅទីវាល ឬក្រៅទីលាន (ឧ. បង់អង្គុយ កន្លែងអង្គុយសម្រាប់កីឡាករម្តង កន្លែងហាត់ប្រាណ) ត្រូវបានរៀបចំឡើងវិញដើម្បីបង្កើតកន្លែងអង្គុយបន្ថែមដែលកីឡាករ និងបុគ្គលិកអាចរក្សាគម្រិតភាពរាងកាយ 6 ហ្វីតខណៈពេលនៅក្នុងទឹកនៃផ្ទះ។
- កម្មវិធីកីឡាករជន គួរធ្វើឱ្យប្រាកដថាកីឡាករស្ថិតនៅក្នុងក្រុមដែលមានសិរភាពដើម្បីដាក់កម្រិតលើហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងជំងឺ (មើល [ការណែនាំរបស់ CDC អំពីសាលារៀន](#))

និងការដាក់ជាក្រុម (CDC Guidance on Schools and Cohorting)។

- ពិចារណារៀបចំសកម្មភាពកីឡាឃុំជនឡើងវិញសម្រាប់ក្រុមតូចៗ ក៏ដូចជារៀបចំការអនុវត្ត និងទិដ្ឋាលេងឡើងវិញដើម្បីរក្សាកំណត់រាងកាយ។
- ទៅតាមកម្រិតច្រើនបំផុតដែលអាចអនុវត្តបាន កីឡាករត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យយកសម្ភារៈរបស់ខ្លួន (ឧទាហរណ៍ ដំបង ដងវាយកូនហ្គោល វ៉ាកែត) ដើម្បីហាត់ និងមិនប្រើសម្ភារៈរួមគ្នា។ កីឡាករអាចធ្វើការចែករំលែកសម្ភារៈដោយមានកំរិត ដូចជាការទាត់បាល់រ៉ាងកីឡាករពីរនាក់ ឬការកប់បេសបល បាល់ឱប ឬបានប្រៀបបីជាផ្នែកមួយនៃការហាត់ប្រាណកសាងជំនាញ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការចែករំលែក សម្ភារៈតាមវិធីនេះ គួរធ្វើឡើងសម្រាប់កីឡាករដែលបានកំណត់ប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាសកម្មភាពជាក្រុមឡើយ។ បើសិនជាចាំបាច់ត្រូវតែប្រើសម្ភារៈរួមគ្នា វាត្រូវបានសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីប្រើដោយមនុស្សខុសៗ គ្នា ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការរីករាលដាលរបស់ជំងឺ COVID-19។
- កីឡាករ គ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកមិនត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យធ្វើការប៉ះពាល់រាងកាយដែលមិនចាំបាច់ជាមួយគ្នា (ឧទាហរណ៍ ការទះដៃហាយហ្វាយ ការចាប់ដៃ ការដាល់ដៃ) ដើម្បីដាក់កម្រិតលើសក្តានុពលនៃការរីករាលដាលរបស់ជំងឺ។
- ក្រុមកីឡាដែលអាចចូលប្រើបន្ទប់ទឹក និងទឹកផ្លែឈូកស្រស់ស្រាយសំលៀកបំពាក់ក្នុងអគារ អាចប្រើប្រាស់វាបានសម្រាប់គោលបំណងនៃការធ្វើអនាម័យដៃ ការផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ការដូតទឹក និងការប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក។ ចូលផ្លាស់គ្នាទៅកាន់បន្ទប់ផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ឬបន្ទប់ទឹកដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យមានការរក្សាកំណត់រាងកាយខណៈពេលនៅក្នុងអគារ។
- បន្ទប់ផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ឬបន្ទប់ទឹកទាំងឡាយ ដែលកំពុងត្រូវបានប្រើត្រូវបានសម្លាប់មេរោគជាញឹកញាប់ទៅតាមកាលវិភាគដូចខាងក្រោម៖
  - បន្ទប់ផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់
  - បន្ទប់ទឹក
  - ផ្សេងទៀត
- កីឡាករ និងគ្រូបង្វឹកគួរតែប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃនៅពេលដែលមិនអាចលាងដៃបាន។ ត្រូវតែដុសទឹកអនាម័យលាងដៃលើដៃរហូតដល់វាស្ងួតទាំងស្រុង។ សម្គាល់៖ ការលាងដៃញឹកញាប់ ក៏មានប្រសិទ្ធភាពជាងការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃ ជាពិសេសនៅពេលដែលដៃមើលទៅកខ្វក់។
- កុមារអាយុក្រោម 9 ឆ្នាំគួរប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃដោយមានការត្រួតពិនិត្យពីមនុស្សជំរុំ ចូរទូរសព្ទទៅផ្នែកគ្រប់គ្រងការពុល (Poison Control) បើសិនជាលេបចូល៖ 1-800-222-1222។ ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាណូណាមីន ត្រូវបានជ្រើសរើស និងគួរត្រូវបានប្រើនៅពេលដែលអាចមានការប្រើប្រាស់របស់កុមារដែលមិនមានការត្រួតពិនិត្យ។ ទឹកអនាម័យលាងដៃអ៊ីសូប្រូពីល មានភាពពុលច្រើនជាង និងអាចស្រូបចូលតាមរយៈស្បែក។
- លើកទឹកចិត្តកីឡាករឲ្យយកដបទឹកដែលបានបំពេញជាមុនដែលអាចប្រើឡើងវិញរបស់ខ្លួន ឬដែលបានទិញ។ ទឹកបាញ់សម្រាប់ផឹកគឺមានសម្រាប់បំពេញដបទឹកតែប៉ុណ្ណោះ។ កីឡាករមិនគួរផឹកពីឧបករណ៍ផ្ទុកភេសជ្ជៈដូចគ្នា ឬចែករំលែកភេសជ្ជៈឡើយ។
- នៅពេលជ្រើសរើសផលិតផលសម្អាត ចូរប្រើផលិតផលដែលបានអនុម័តឲ្យប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 នៅលើបញ្ជី "N" ដែលបានអនុម័តរបស់ភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) និងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ផលិតផល។ ផលិតផលទាំងនេះមានផ្ទុកគ្រឿងផ្សំដែលមានសុវត្ថិភាពជាងសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺហឺត។
- ប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលដាក់ស្លាកថាមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងភ្នាក់ងារមេរោគដែលកំពុងកើតឡើង អនុវត្តតាមការណែនាំលើស្លាកសម្រាប់អត្រាពង្រា និងពេលវេលាប៉ះពាល់សមស្រប។ ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិកអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិគីមី ការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត និងសេចក្តីតម្រូវរបស់ Cal/OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដែលមានសុវត្ថិភាព។
- បុគ្គលិកថែរក្សាដែលមានទំនួលខុសត្រូវសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគកន្លែង ត្រូវតែមានបំពាក់ជាមួយឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន ដែលមានដូចជាស្រោមដៃ ការការពារភ្នែក ការការពារផ្លូវដង្ហើម និងឧបករណ៍ការពារសមស្របផ្សេងទៀតតាមការតម្រូវដោយការណែនាំរបស់ផលិតផល។ ផលិតផលទាំងអស់ត្រូវតែដាក់ឲ្យផុតពីដៃក្មេង និងស្តុកនៅក្នុងកន្លែងដែលមិនសូវមាន

ការប៉ះពាល់។

- បុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវបានប្រាប់មិនឱ្យមកធ្វើការបើសិនជាឈឺ ឬបើសិនជាពួកគេបានប៉ះពាល់ជាមួយ បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19។ បុគ្គលិកយល់និងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ DPH សម្រាប់ការដាក់ ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងការនៅដាច់ពីគេ បើសិនជាអាចអនុវត្តបាន។ គោលការណ៍សុំច្បាប់ឈប់ សម្រាកនៅកន្លែងធ្វើការ ត្រូវបានពិនិត្យឡើងវិញ និងបានកែប្រែដើម្បីធានាថាបុគ្គលិកមិនត្រូវបាន ពិន័យនៅពេលពួកគេស្ថិតនៅផ្ទះដោយសារជំងឺ។
- បុគ្គលិកបានទទួលព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការឈប់សម្រាកដែលឧបត្ថម្ភដោយនិយោជក ឬ រដ្ឋាភិបាលដែលបុគ្គលិកអាចនឹងមានសិទ្ធិទទួល ដែលនឹងធ្វើឱ្យវាកាន់តែមានភាពងាយស្រួលផ្នែក ហិរញ្ញវត្ថុក្នុងការស្ថិតនៅផ្ទះ។ មើលព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពី **កម្មវិធី** រដ្ឋាភិបាលដែលគាំទ្រការឈប់សម្រាកឈឺ និងសំណងបុគ្គលិកសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិសុំច្បាប់ឈប់សម្រាកឈឺរបស់ បុគ្គលិកក្រោម **ច្បាប់ស្តីពីការឆ្លើយតបនឹងមេរោគកូរ៉ូណាដោយយកគ្រួសារជាអាទិភាព (Families First Coronavirus Response Act)** និងសិទ្ធិរបស់បុគ្គលិកដើម្បីទទួលអត្ថប្រយោជន៍សំណងបុគ្គលិក និង ការសន្និដ្ឋាននៃភាពទាក់ទងនឹងការងាររបស់ជំងឺ COVID-19 ពាក់ព័ន្ធនឹង **បទបញ្ជាប្រតិបត្តិលេខ N-62-20** របស់អភិបាលរដ្ឋ។
- បន្ទាប់ពីទទួលព័ត៌មានថាមានបុគ្គលិក គ្រូបង្វឹក ឬកិច្ចការម្នាក់ ឬច្រើននាក់តែស្ត្រីវិជ្ជមាន ឬមាន រោគសញ្ញាដែលដូចគ្នាជាមួយជំងឺ COVID-19 (ករណី) ក្រុមមានគម្រោង ឬពិធីការដើម្បីឱ្យករណីទាំងនោះ **ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ និងតម្រូវឱ្យមានការនៅដាច់ពីគេដោយខ្លួនឯង** ក្លាមៗ សម្រាប់ បុគ្គលិក គ្រូបង្វឹក ឬកិច្ចការដែលមានការប៉ះពាល់ជាមួយករណីនៅកន្លែងធ្វើការ។ **បើសិនជាមានការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងក្រុមដែលមានស្ថិរភាពក្នុងកម្មវិធីកីឡាយុវជន សមាជិកទាំងអស់នៅក្នុងក្រុមស្ថិរភាពនេះ នឹងចាំបាច់ត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេក្លាមៗ។**
- គម្រោងរបស់ក្រុម ឬលិកករតែពិចារណាពីពិធីការសម្រាប់បុគ្គលដែលបាននៅដាច់ពីគេទាំងអស់ ដើម្បីអាចទទួលបាន ឬធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ដើម្បីកំណត់ថាតើមានការប៉ះពាល់នៅកន្លែងធ្វើការ បន្ថែមទៀតឬក៏អត់ ដែលអាចតម្រូវឱ្យមានវិធានការណ៍គ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19 បន្ថែម។ មើលការណែ នាំសុខភាពសាធារណៈស្តីពី **ការឆ្លើយតបនឹងជំងឺ COVID-19 នៅកន្លែងធ្វើការ**។
- **ការត្រួតពិនិត្យបុគ្គលិក** ត្រូវបានធ្វើឡើងមុនពេលបុគ្គលិកអាចចូលក្នុងកន្លែងធ្វើការ។ ការពិនិត្យត្រូវ រាប់បញ្ចូលការត្រួតពិនិត្យដែលទាក់ទងនឹងការក្អក ការដកដង្ហើមខ្លី ការពិបាកដកដង្ហើម និងគ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនរងា និងថាតើបុគ្គលិកនោះបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលត្រូវបានដឹងថាមានជំងឺ COVID-19 ក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃចុងក្រោយឬក៏អត់។ ការពិនិត្យទាំងនេះអាចត្រូវបានធ្វើឡើងពីចម្ងាយ ឬ ដោយផ្ទាល់បន្ទាប់ពីបុគ្គលិកមកដល់។ ការពិនិត្យសីតុណ្ហភាពក៏ត្រូវធ្វើឡើងនៅកន្លែងធ្វើការផងដែរ បើសិនជាអាចធ្វើបាន។
- **គ្រូបង្វឹក ឬលិកត្រូវបានតម្រូវឱ្យរាយការណ៍ពីការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ទាំងអស់នៅក្នុងកម្មវិធីកីឡាយុវជន នៅកាន់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ ដោយបំពេញតារាងសង្ខេបព័ត៌មានទំនាក់ទំនងករណីជំងឺ COVID-19 និងការប៉ះពាល់សម្រាប់វិស័យអប់រំក្នុងរយៈពេល 1 ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់ពីការជូនដំណឹង នៃករណី។** នៅក្នុងករណីដែលរកឃើញមាន 3 ករណីឬច្រើនជាងនេះនៅក្នុងចំណោមសមាជិកកម្មវិធីកីឡា យុវជនក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ នោះគ្រូបង្វឹក ឬលិកត្រូវរាយការណ៍ក្លាមៗពីចម្ងាយនេះទៅនាយកដ្ឋាន សុខភាពសាធារណៈតាមរយៈអ៊ីមែល [ACDC-Education@ph.lacounty.gov](mailto:ACDC-Education@ph.lacounty.gov) ឬដោយទូរសព្ទទៅលេខ (888) 397-3993 ឬ (213) 240-7821។ បើសិនជាចម្លែងត្រូវបានរកឃើញនៅកន្លែងធ្វើការ នាយកដ្ឋានសុខ ភាពសាធារណៈ នឹងចាប់ផ្តើមការឆ្លើយតបចំពោះការឆ្លងជាក្រុម ដែលរួមមានដូចជាការផ្តល់ការណែនាំ និងអនុសាសន៍អំពីការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ ការគាំទ្របច្ចេកទេស និងវិធានការណ៍គ្រប់គ្រងដែលជាក់ លាក់សម្រាប់ទីកន្លែង។ អ្នកគ្រប់គ្រងករណីសុខភាពសាធារណៈ នឹងត្រូវបានចាត់តាំងដើម្បីធ្វើការស៊ើប អង្កេតការឆ្លងជាក្រុមដើម្បីដកនាំការឆ្លើយតប។
- បុគ្គលិកដែលមានការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃបានទទួលរបាំងមុខសមស្របដែលគ្របច្រមុះ និងមាត់ ដោយឥតគិតថ្លៃ។ បុគ្គលិកត្រូវពាក់របាំងមុខគ្រប់ពេលវេលា ក្នុងអំឡុងថ្ងៃធ្វើការ នៅពេលប៉ះពាល់ ឬទំនងជាប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃ។ បុគ្គលិកដែលត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវារដ្ឋសម្របសម្រួលខ្លួនថា ពួកគេមិនគួរពាក់របាំងមុខ គួរពាក់សន្ទះបាំងមុខដែលមានក្រណាត់គ្របនៅតែខាងក្រោម ដើម្បី អនុលោមតាមបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ ដរាបណាជំងឺសុខភាពរបស់ពួកគេអនុញ្ញាត។ យកលក្ខណៈប្រើក្រណាត់ គ្របដែលមានទម្រង់រឹតតឹងនៅខាងក្រោមចង្កា។ ម៉ាស់ដែលមានវាល់តែមួយផ្លូវគឺមិនគួរប្រើឡើយ។ បុគ្គលិកមិនចាំបាច់ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខពេលនៅម្នាក់ឯងនៅក្នុងការិយាល័យឯកជន ឬបន្ទប់តូច ដែលមានរបាំងវិងការពារខ្ពស់ជាងកម្ពស់បុគ្គលិកនៅពេលឈរនោះទេ។
- បុគ្គលិកត្រូវបានណែនាំឱ្យបោកគក់ឬផ្លាស់ប្តូររបាំងមុខរបស់ខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

- បុគ្គលិក គ្រូបង្វឹក និងសមាជិកក្រុមយុវជនត្រូវបានរំលឹកឲ្យគោរពតាមសកម្មភាពការពារខ្លួន ដូចជា៖
  - ស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ។
    - ស្ថិតនៅផ្ទះរហូតដល់យ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីអ្នកចេញរោគសញ្ញាដំបូង និងយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីជាសះស្បើយ ដែលមានន័យថាអាការៈក្រុនក្តៅរបស់អ្នកបានបាត់ទៅវិញ ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ជះកម្ដៅ និងមានការធ្ងន់ស្បើយសម្រាប់រោគសញ្ញារបស់អ្នក (ឧ. ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី)។
    - បើសិនជាអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 តែមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយ អ្នកត្រូវតែស្ថិតនៅផ្ទះរហូតដល់៖
      - 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តវិជ្ជមានលើកដំបូង ប៉ុន្តែ
      - បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញា អ្នកចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើ។
  - លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ បើសិនជា មិនមានសាប៊ូ និងទឹក ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។ លាងដៃរបស់អ្នកមុនពេលបរិភោគអាហារ ក្រោយពីប្រើបន្ទប់ទឹក និងបន្ទាប់ពីក្អក និងកណ្តាស់។
  - គ្របមាត់របស់អ្នកពេលក្អក និងកណ្តាស់ដោយប្រើក្រដាសដូតមាត់ រួចបោះក្រដាសដូតមាត់ នោះចោល និងលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ដូតមាត់ សូមប្រើ កែងដៃរបស់អ្នក (មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ)។
  - កុំប៉ះមាត់ ភ្នែក ឬច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយដៃដែលមិនទាន់លាង។
  - ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។
  - ចៀសវាងការប្រើប្រាស់វត្ថុរួមគ្នា ដូចជាទូរសព្ទ ឬឧបករណ៍ផ្សេងៗទៀត។ បើសិនជាត្រូវតែប្រើ ឧបករណ៍រួមគ្នា ចូរប្រាកដថាដូតវាឲ្យស្អាតជាមួយក្រដាសសើមដូតសម្លាប់មេរោគ មុននឹង ក្រោយប្រើរួមគ្នា។
  - សង្កេតកំលាតការងាររបស់អ្នកជៀបជាមួយបុគ្គលិក និងកិច្ចការផ្សេងទៀតជានិច្ច។ រក្សា កំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃជានិច្ច លុះត្រាតែការកំណត់ការងារជាកំលាតតម្រូវឲ្យមាន កំលាតតិចជាងនេះ និងពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ នៅពេលធ្វើការជិត ឬជាមួយអ្នកដទៃ។
  - សម្លាប់មេរោគវិជ្ជមាន និងផ្ទៃវត្ថុដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់។ នេះគួរធ្វើឡើងជារៀងរាល់ម៉ោងក្នុងអំឡុង ម៉ោងធ្វើការ។
- ច្បាប់ចម្លងនៃពិធីការនេះត្រូវបានចែកចាយទៅបុគ្គលិក យុវជន និងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់។

**B. ពិធីការនៃការថែទាំ**

- ការប្រមូលផ្តុំជាក្រុមត្រូវបានហាមឃាត់ ហើយបង់អង្គុយនិងត្រូវបានយកចេញ ឬហាមប៉ះពាល់ពីព្រោះ របស់ទាំងនេះមិនអាចប្រើបានទេ។
- វត្ថុដែលបានប្រើជាទូទៅត្រូវបានធ្វើអនាម័យជាប្រចាំ។
- ឧបករណ៍ដែលបានប្រើជាទូទៅត្រូវបានធ្វើអនាម័យមុន និងក្រោយពីប្រើប្រាស់ម្តងៗ។
- បន្ទប់ទឹកត្រូវបានធ្វើអនាម័យជាប្រចាំ។
- ទឹកបាញ់សម្រាប់ផឹកគឺមានសម្រាប់បំពេញដបទឹកតែប៉ុណ្ណោះ។

**C. ពិធីការត្រួតពិនិត្យ**

- សញ្ញាណែនាំ និងសញ្ញាព័ត៌មានត្រូវបានបិទផ្សាយនៅទូទាំងកន្លែង ទាក់ទងនឹងការគ្រប់គ្រងជំងឺ ការរក្សា កំលាតរាងកាយ និងការប្រើប្រាស់របាំងមុខ។ ច្រកអនឡាញនៃកម្មវិធីកីឡាយុវជន (គេហទំព័រ បណ្តាញ សង្គម ។ល។) ផ្តល់ព័ត៌មានច្បាស់លាស់អំពីការរក្សាកំលាតរាងកាយ ការតម្រូវឲ្យប្រើរបាំងមុខ និងបញ្ហា ផ្សេងៗទៀត។
- ស្លាកសញ្ញាត្រូវបានបិទផ្សាយដែលណែនាំភ្ញៀវថាពួកគេគួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ បើសិនជាឈឺដោយមាន រោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម។
- គ្រូបង្វឹក និងអ្នកគ្រប់គ្រងលិកត្រួតពិនិត្យការអនុវត្តតាមនៃការវិភាគបន្តិចដែលបានចុះផ្សាយ។
- អ្នកចូលរួមត្រូវបានស្នើឲ្យចាកចេញបើសិនជាមិនគោរពតាមការវិភាគបន្តិចទាំងនេះ។

វិធានការណ៍បន្ថែមទាំងឡាយដែលខុសពីខាងលើ គួរត្រូវបានរាយនៅលើទំព័រដាច់ដោយឡែក ដែល  
អ្នកសម្របសម្រួលកីឡាយុវជនគួរភ្ជាប់ជាមួយឯកសារនេះ។

អ្នកអាចទាក់ទងបុគ្គលខាងក្រោមជាមួយសំណួរ ឬមតិអំពីពិធីការនេះ៖

ឈ្មោះទំនាក់ទំនងថ្នាក់ដឹកនាំកីឡាយុវជន៖ \_\_\_\_\_ លេខទូរសព្ទ៖ \_\_\_\_\_

កាលបរិច្ឆេទកែសម្រួលចុងក្រោយ៖ \_\_\_\_\_