

# សកម្មភាពលំហែនៅខាងក្រៅ និងជំងឺ COVID-19

សហគមន៍ និងប្រជាជនបានលើកឡើងនូវសំណួរជាច្រើនអំពីថាតើសកម្មភាពខាងក្រៅអគារជាក់លាក់ ត្រូវបានអនុញ្ញាតឬក៏អត់ ស្របពេលដែលខោនធីធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់រយៈពេលដើបឡើងវិញរបស់ខ្លួន។ កម្រងសំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់នេះ ត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយឆ្លើយសំណួរមួយចំនួនដែលត្រូវបានលើកឡើងទាក់ទងនឹងសកម្មភាពលំហែនៅខាងក្រៅ។ ឯកសារនេះ នឹងត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព នៅពេលដែលខោនធីធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ការដើបឡើងវិញ និងត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យពង្រីកបន្ថែមលើសកម្មភាពដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។

## 1. តើខ្ញុំអាចចូលរួមក្នុងថ្នាក់ហាត់ប្រាណ ឬថ្នាក់ក្បាច់គុនខាងក្រៅអគារនៅមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ ឬឆ្នេរសមុទ្របានដែរឬទេ?

ថ្នាក់ហាត់ប្រាណ ឬថ្នាក់ក្បាច់គុនដូចជា Zumba តៃក្វាន់ដូ ឬយូហ្គា ដែលត្រូវបានធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារ ត្រូវបានអនុញ្ញាតដរាបណាមានការរក្សាគម្លាតរាងកាយសមស្រប ហើយថ្នាក់រៀននេះអនុលោមតាមសេចក្តីតម្រូវដែលបានគូសបញ្ជាក់នៅក្នុងពិធីការស្តីពី [កន្លែងហាត់ប្រាណ និងមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ](#)។ អ្នកចូលរួមគួរពាក់របាំងមុខរបស់ខ្លួនក្នុងអំឡុងសកម្មភាពទាំងនេះឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ថ្នាក់ក្បាច់គុន ត្រូវតែដាក់កម្រិតគ្រឹមការហ្វឹកហាត់ជំនាញដែលមិនមានការប៉ះពាល់គ្នា។ មិនអនុញ្ញាតឱ្យមានការប្រកួតឡើយ។

## 2. តើបទពិសោធន៍ជិះខ្លែង (tandem hang-gliding) ការលោតស័ត្រយោង ឬការលោតកម្ពស់ដោយមានខ្សែព្យួរ (bungee jumping) ត្រូវបានអនុញ្ញាតដែរឬទេ?

នៅពេលនេះ មានតែបទពិសោធន៍ម្នាក់ឯងប៉ុណ្ណោះទើបត្រូវបានអនុញ្ញាត។ គ្រូបង្ហាត់ អាចផ្តល់ព័ត៌មាន និងការណែនាំបាន ប៉ុន្តែមិនអាចចូលរួមក្នុងបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែងជាមួយអតិថិជនបានទេ។ គ្រូបង្ហាត់ និងអតិថិជន ត្រូវតែពាក់របាំងមុខ និងរក្សាគម្លាតរាងកាយឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ខណៈដែលពិនិត្យឡើងវិញលើព័ត៌មានសុវត្ថិភាព ឬផ្តល់ការណែនាំទូទៅ។ បុគ្គលិកអាចមកជិតអតិថិជនតាមការចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាអតិថិជនពាក់ឧបករណ៍បានត្រឹមត្រូវ និងដើម្បីធ្វើការត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាពដែលចាំបាច់ផ្សេងទៀត។ មិនចាំបាច់ពាក់របាំងមុខក្នុងអំឡុងបទពិសោធន៍ជាក់ស្តែងនោះទេ។

## 3. តើខ្ញុំអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពបាញ់កាំភ្លើងពណ៌ (paintball) បានដែរឬទេ?

បច្ចុប្បន្ននេះ សកម្មភាពនេះមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេ។ ការបាញ់កាំភ្លើងពណ៌ គឺជាសកម្មភាពដែលលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងនៅក្នុងក្រុមក្នុងចំណោមអ្នកចូលរួមអំឡុងពេលលេង។ មានការព្រួយបារម្ភមួយចំនួនអំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺតាមកម្រិតដែលចាំបាច់ ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងទីកន្លែងទាំងនេះបាន។

## 4. តើការមជ្ជិក (snorkeling) ការលែលទឹកក្នុងបាតសមុទ្រ (scuba diving) និងការមុជទឹកសេរី (free diving) ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យឆ្នេរសមុទ្រសាធារណៈដែរឬទេ?

បាទ/ចាស សកម្មភាពទាំងនេះ ត្រូវបានអនុញ្ញាត។ ចូរប្រាកដថាអនុលោមតាមការណែនាំដែលបានចុះផ្សាយទាក់ទងនឹង [ឆ្នេរសមុទ្រ](#)។ អ្នកត្រូវតែរក្សាគម្លាតរាងកាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតពីបុគ្គលដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកទាំងក្នុង និងក្រៅទឹក។

## 5. បច្ចុប្បន្ននេះ តើឧទ្យានជិះស្តីត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបើកដំណើរការដែរឬទេ?

បាទ/ចាស ឧទ្យានទាំងនេះត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបើកដំណើរការ។ អង្គភាពមួយដែលមើលការខុសត្រូវទឹកកន្លែងទាំងនេះ អាចធ្វើការសម្រេចរក្សាឱ្យទឹកកន្លែងនេះបិទទ្វារដដែល បើសិនជាពួកគេមាន



# សកម្មភាពលំហែនៅខាងក្រៅ និងជំងឺ COVID-19

អាមេរិកា ពួកគេមានបុគ្គលិកឬធនធានមិនគ្រប់គ្រាន់ (ឧ. សញ្ញាដែលផ្តល់ការណែនាំ) ដើម្បីរក្សា ដំណើរការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ ឬធានាបាននូវការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។

## 6. តើល្បែងលើកម្រាលស្មៅដូចជា Bocce ball និងការបោះប៊ូលីងលើកម្រាលស្មៅ ត្រូវបានអនុញ្ញាតដែរឬទេ?

បាទ/ចាស សកម្មភាពទាំងនេះត្រូវបានអនុញ្ញាត ដរាបណាអ្នកចូលរួមរក្សាគម្លាត 6 ហ្វីតពីមនុស្ស ដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសារនៅគ្រប់ពេលវេលា និងប្រើរបាំងមុខ។ អ្នកលេងគួរចៀសវាងការប្រើ ឧបករណ៍រួមគ្នា ឬគួរធ្វើអនាម័យឧបករណ៍មុនពេលប្រើប្រាស់ដោយអ្នកលេងម្នាក់ទៀត។ មិនអនុញ្ញាត ឲ្យមានការប្រកួតនោះទេ និងមិនអនុញ្ញាតឲ្យមានអ្នកលេងលើសពី 4 នាក់នៅលើទីលាន ឬ "green" ក្នុងពេលតែមួយឡើយ។

## 7. តើខ្ញុំអាចជួលទូក ឬរៀនមេរៀនបើកទូកក្ដោង 1:1 បានដែរឬទេ?

ទូកអាចត្រូវបានជួលដោយអនុលោមតាមការណែនាំសុខភាពសាធារណៈស្តីពី [ការជួលយានលើទឹកក្នុង](#) ដែលបានចុះផ្សាយ។ មេរៀនបើកទូកក្ដោង អាចប្រព្រឹត្តទៅបានដរាបណាទាំងសិស្ស និងគ្រូបង្រៀន ពាក់របាំងមុខ និងរក្សាគម្លាតរាងកាយ 6 ហ្វីត ព្រមទាំងគោរពតាមការវិភាគបន្តិចផ្សេងទៀតដែលបាន កត់សម្គាល់នៅក្នុងឯកសារណែនាំអំពីការជួលយានលើទឹកខាងលើ។

## 7. តើខ្ញុំអាចទាក់ទងអ្នកណាសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម?

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរណាមួយ សូមទាក់ទងទៅលេខ 211 សម្រាប់ជំនួយ។

