

បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ទូទៅអំពីជំងឺកូវីដ-19 សម្រាប់ប្រតិបត្តិការបន្ទប់លេងបៀដែលនៅខាងក្រៅ

ថ្ងៃទី 9 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2020

បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់នេះមានគោលបំណងជួយដល់ប្រតិបត្តិការបន្ទប់លេងបៀដែលនៅខាងក្រៅ និងកន្លែងក្នុងក្រៅទីលានប្រកួតដែលប្រតិបត្តិការក្រៅបន្ទប់លេងបៀ អនុវត្តគម្រោងរបស់ពួកគេដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-19 នៅកន្លែងធ្វើការ និងបន្ថែមលើគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់បន្ទប់លេងបៀ។ បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់នេះគឺជាសេចក្តីសង្ខេប និងរួមមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ផ្នែកខ្លះនៃគោលការណ៍ណែនាំនេះ។ ដូច្នេះ សូមធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកយល់កាន់តែច្បាស់ពីគោលការណ៍ណែនាំ មុនពេលប្រើបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់នេះ។



ខ្លឹមសារនៃផែនការជាក់លាក់នៅកន្លែងធ្វើការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ

- បុគ្គលទទួលខុសត្រូវក្នុងការអនុវត្តផែនការ។
- ការវាយតម្លៃហានិភ័យ និងវិធានការណ៍ដែលនឹងត្រូវអនុវត្តដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃវីរុស។
- ការប្រើប្រាស់មុខស្របតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ [CDPH](#) ។
- ការបណ្តុះបណ្តាល និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកម្មករ និងតំណាងកម្មករដែលមានក្នុងផែនការ។
- ដំណើរការដើម្បីពិនិត្យមើលអនុលោមភាព និងដើម្បីកាត់ត្រា ព្រមទាំងកែតម្រូវចំណុចខ្វះខាត។
- ដំណើរការស៊ើបអង្កេតករណីជំងឺកូវីដ៖ ត្រូវជូនដំណឹងដល់មន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន និងកំណត់អត្តសញ្ញាណហើយ និងញែកដាក់ដោយឡែកពីគ្នានូវទំនាក់ទំនងនៅកន្លែងធ្វើការ និងបុគ្គលិកដែលបានឆ្លងជំងឺ។
- ពិធីសារសម្រាប់នៅពេលមានផ្ទះជំងឺនៅកន្លែងធ្វើការដោយអនុលោមតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDPH](#) និងអនុសាសន៍ ព្រមទាំងបទបញ្ជាពីមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន។



ប្រធានបទផ្សេងៗសម្រាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលកម្មករនិយោជិត

- ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺ [កូវីដ-19](#) ការទប់ស្កាត់ការរីករាលដាល និងជាពិសេសអ្នកដែលងាយរងគ្រោះ។
- ការពិនិត្យរោគសញ្ញាដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ដូចជាសីតុណ្ហភាព និង/ឬ ការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាដោយប្រើ [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#)។
- ចំណុចសំខាន់ៗគឺមិនត្រូវទៅធ្វើការទេ ប្រសិនបើបុគ្គលិក មានរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-19 ដូចដែលមជ្ឈមណ្ឌលនៃការគ្រប់គ្រង និងការពារជំងឺ (CDC) បានពិពណ៌នា ដូចជា មានក្អក ក្អេងខ្លួន ពិបាកដកដង្ហើម គ្រុនរងាវ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក ថ្ងាញ់ឈឺដងដៃដងជើង ឬលែងដឹងគ្លីន តឹងចង្រៀម ឬហៀរសំបោរ ក្អក ឬចង្ហោរ ឬរាករាស ឬប្រសិនបើពួកគេ ឬនរណាម្នាក់ ដែលពួកគេធ្លាប់មានទំនាក់ទំនងជាមួយ ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកឃើញថាមានជំងឺកូវីដ-19។
- ដើម្បីគ្រលប់មកធ្វើការវិញ បន្ទាប់ពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកជំងឺកូវីដ-19 បន្ទាប់ពីបំពេញតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ [CDPH](#) ស្តីពីការវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការ [ឬទៅរៀនវិញក្រោយពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកជំងឺកូវីដ-19](#) ហើយ។

- ❑ ពេលដែលត្រូវស្វែងរកការព្យាបាល។
- ❑ សារៈសំខាន់នៃការលាងដៃ។
- ❑ សារៈសំខាន់នៃការរក្សាកម្លាំងកាយ ទាំងនៅក្នុងម៉ោងធ្វើការ និងក្រៅម៉ោងធ្វើការ។
- ❑ ការប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវនៃម៉ាសក្រណាត់ រួមទាំងព័ត៌មាននៅក្នុង [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDPH](#)។
- ❑ ព័ត៌មានស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការឈប់សម្រាកមានប្រាក់ឈ្នួល រួមមាន [ច្បាប់ឆ្លើយតបទៅនឹងវិសក្សណាដោយយកគ្រួសារជាចម្បង](#) និង [បទបញ្ជាប្រតិបត្តិ N-51-20 របស់អភិបាល](#) និងអត្ថប្រយោជន៍សំណងរបស់កម្មករនិយោជិតស្ថិតនៅក្រោម [បទបញ្ជាប្រតិបត្តិ N-62-20 របស់អភិបាល](#) ខណៈពេលដែលបទបញ្ជានោះចូលជាធរមាន។
- ❑ បណ្តុះបណ្តាលអ្នកម៉ៅការឯករាជ្យ កម្មករនិយោជិតធ្វើការបណ្តុះអាសន្ន ឬជាប់កិច្ចសន្យា និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងគោលការណ៍ទាំងនេះ និងធានាថាពួកគេមាន PPE ដែលចាំបាច់។



វិធានការគ្រប់គ្រង និងត្រួតពិនិត្យបុគ្គល

- ❑ ការត្រួតពិនិត្យរករោគសញ្ញា និង/ ឬការត្រួតពិនិត្យមើលកម្ដៅជូនកម្មករនិយោជិត និងសាធារណៈជនទូទៅ។
- ❑ លើកទឹកចិត្តទៅដល់កម្មករនិយោជិត និងសមាជិកសាធារណជនដែលកំពុងឈឺ ឬកំពុងបង្ហាញរោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-19 ឱ្យស្នាក់នៅផ្ទះ។
- ❑ លើកទឹកចិត្តឱ្យមានការលាងដៃញឹកញាប់ និងប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃ។
- ❑ សូមពិចារណាលើការផ្តល់ស្រោមដៃជាការបន្ថែមលើការលាងដៃញឹកញាប់ពេលធ្វើកិច្ចការដូចជាការចាប់កាន់របស់របរ ឬការត្រួតពិនិត្យរករោគសញ្ញា។ កម្មករនិយោជិតគួរពាក់ស្រោមដៃនៅពេលកាន់វត្ថុដែលប្រឡាក់ដោយសារធាតុរាវពីរាងកាយ។
- ❑ គ្រើនរំលឹកដល់ភ្ញៀវឱ្យយកបាំងមុខ មកជាមួយ។ ផ្តល់បាំងមុខទៅដល់អ្នកដែលមិនបានយកមកតាមខ្លួន។
- ❑ បិទបញ្ជប់នេះនៅទីតាំងដែលគេអាចមើលឃើញច្បាស់ ដើម្បីរំលឹកដល់សាធារណជនថា ពួកគេត្រូវប្រើបាំងមុខ អនុវត្តការរក្សាកម្លាំងកាយ មិនត្រូវប៉ះមុខ ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយនឹងសាប៊ូឱ្យបានញឹកញាប់ ដោយលាងយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន 20 វិនាទី និងត្រូវប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ត្រូវបង្ហាញផ្សាយព័ត៌មាននេះនៅលើគេហទំព័រ និងសម្ភារផ្សព្វផ្សាយនានា។



របៀបសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

- ❑ អនុវត្តការសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់នៅតំបន់ដែលចរាចរកុះករ។
- ❑ សម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលត្រូវបានប្រើជាទូទៅឱ្យបានញឹកញាប់។
- ❑ សម្អាត និងធ្វើអនាម័យឧបករណ៍រួមចន្លោះពេលប្រើប្រាស់។
- ❑ សម្អាតផ្ទៃដែលអាចប៉ះបាន ចន្លោះពេលនៃការប្តូរវេន ឬអ្នកប្រើប្រាស់អាស្រ័យលើមួយណាត្រូវបានប៉ះញឹកញាប់ជាង។
- ❑ ផ្តល់ជូនទឹកអនាម័យលាងដៃ និងក្រដាសស៊ើមអនាម័យសម្រាប់ជូតដៃនៅតាមច្រកចេញ គុំ និងបញ្ជូនផ្តល់ជូន។ ផ្តល់ជូនទឹកអនាម័យលាងដៃផ្ទាល់ខ្លួនទៅដល់កម្មករនិយោជិតទាំងអស់ដែលជួយអភិវឌ្ឍន៍ដោយផ្ទាល់។
- ❑ ធានាថា កន្លែងផ្គត់ផ្គង់សម្ភារអនាម័យបន្តបើកដំណើរការ និងមានស្តុកគ្រប់ពេល។
- ❑ ត្រូវឱ្យមានសម្ភារផ្គត់ផ្គង់ដូចជា ទឹកអនាម័យលាងដៃ និងសម្ភារអនាម័យ ផ្សេងទៀតសម្រាប់ប្រើប្រាស់បានរួចជាស្រេច ដើម្បីជាការងាយស្រួលដល់កម្មករនិយោជិត។
- ❑ ប្រើផលិតផលដែលបានអនុម័តសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដើម្បីការពារនឹង ជំងឺកូវីដ-19 នៅក្នុង [បញ្ជីអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់របស់ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន \(EPA\) ជំងឺ](#) និងបណ្តុះបណ្តាលកម្មករនិយោជិតពីគ្រោះថ្នាក់គីមី ការណែនាំផលិតផល តម្រូវការខ្យល់ចេញចូល

និងលក្ខខណ្ឌការងាររបស់ Cal/OSHA។ អនុវត្ត វិធីសាស្ត្រសម្អាតដំបៅក្រោយសុវត្ថិភាពរបស់ CDPH។

- ត្រូវឱ្យប្រាកដថា ប្រព័ន្ធទឹកទាំងអស់មានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ បន្ទាប់ពីការបិទទឹកតាំងរយៈពេលយូរ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យពីជំងឺស្លឹក (ជំងឺលីចីននៃ) /Legionnaires)។
- ផ្តល់ពេលវេលាដល់កម្មករនិយោជិតដើម្បីអនុវត្តអនាម័យក្នុងអន្លុងពេលប្តូរវេនធ្វើការរបស់ពួកគេ។
- ផ្តល់ជូនទឹកអនាម័យលាងដៃនៅគ្រប់កន្លែងទទួលភ្ញៀវ បន្ទប់រង់ចាំ តុលេងល្បែង ច្រកចូល កោដនីយដ្ឋាន សាលប្រជុំ និងសន្និបាត កន្លែងរង់ចាំឡើងជណ្តើរយន្ត បន្ទប់សម្រាកសម្រាប់បុគ្គលិក កន្លែងកំណត់ម៉ោងការងាររបស់បុគ្គលិក ទ្រុងសត្វ កន្លែងរង់ចាំ និងកន្លែងបម្រើ សេវាកម្មសម្រាប់អតិថិជន និងនិយោជិកប្រើប្រាស់។
- កែតម្រូវម៉ោងការងារ ឬម៉ោងបើកដំណើរការម៉ាស៊ីន ដើម្បីឱ្យមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ធ្វើការសម្អាតឱ្យបានទៀងទាត់។
- ដំឡើងឧបករណ៍ដោយមិនប្រើដៃទៅប៉ះ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន មានដូចជា ធុងសំរាមបើកស្វ័យប្រវត្តិ និងម៉ាស៊ីនបញ្ចេញសាប៊ូលាងដៃ និងទុកពេលឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលាងសម្អាតដែរ។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើកាតកណាពន្ធ ឬកាតឥណទានដោយអតិថិជន។
- ត្រួតពិនិត្យមើលលើរាល់ការដឹកជញ្ជូនទំនិញ និងចាត់វិធានការសម្លាប់មេរោគទាំងអស់ដែលចាំបាច់ និងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅពេលទទួលទំនិញ។
- សម្អាតកម្រាលឥដ្ឋដោយប្រើម៉ាស៊ីនបូមចូលជាមួយតម្រង HEPA ឬវិធីផ្សេងទៀតដែលមិនបំបែកភ្នាក់ងារបង្ករោគចូលក្នុងខ្យល់។
- ដំឡើងគ្រឿងបំពាក់ទាន់សម័យចម្រោះខ្យល់ និងធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូលប្រសើរជាងមុន។



គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

- អនុវត្តវិធានការនានា ដើម្បីធានាឱ្យបាននូវការអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ ដែលយ៉ាងតិចបំផុតឱ្យបានប្រាំមួយហ្វីតរវាងកម្មករនិយោជិត និងអតិថិជន ដោយប្រើវិធានការ ដូចជាការដាក់រនាំងរាងកាយឬសញ្ញាសម្គាល់ដែលអាចមើលឃើញ (ឧ.ទា. សញ្ញាសម្គាល់លើកម្រាលឥដ្ឋ ការបិទស្លាកពណ៌ គំនូសដីស ឬសញ្ញាសម្គាល់ដើម្បីចង្អុលបង្ហាញកន្លែងដែលកម្មករនិយោជិតគួរឈរ)។
- ចំពោះទីកន្លែងណា ដែលមិនកំណត់ការរក្សាគម្លាតឱ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នា សូមប្រើរនាំងដូចជារបាំងបន្ទះផ្លាស់ស្ទីក (Plexiglas)។
- ដាក់បង្ហាញស្លាកសញ្ញានៅទីតាំងផ្សេងៗទៀត ដើម្បីក្រើនរំលឹកទៅដល់ អតិថិជនអំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយនៃ ការប្រើពាក់របាំងមុខឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយត្រូវអនាម័យដៃគ្រប់កាលៈទេសៈទាំងអស់។
- កាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅក្នុងបន្ទប់ប្រជុំដើម្បីធានាឱ្យបានការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។
- បិទបន្ទប់សម្រាក ប្រើរនាំង ឬ ដាក់កៅអីតម្រៀបយ៉ាងដើម្បីកុំឱ្យមានមនុស្សមកជួបជុំគ្នា នៅពេលសម្រាក។ បើអាច សូមបង្កើតតំបន់សម្រាកនៅខាងក្រៅផ្ទះ ដែលមានម្លប់អាចអង្គុយបាន ។
- រៀបចំកន្លែងប្រជុំ បន្ទប់ប្រជុំ ។ល។ ដើម្បីទុកឱ្យមានគម្លាតនៅកន្លែងធ្វើការយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតរវាងមនុស្សម្នាក់ៗ។
- ដាក់ការកំណត់ចំនួនកម្មករនិយោជិតបន្ថែម នៅក្នុងតំបន់ដែលបិទជិតផ្សំរួម ដើម្បីធានាឱ្យបានការញែកដាច់ដោយឡែកយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីត។
- រៀបចំម៉ោងសម្រាកសម្រាប់កម្មករនិយោជិត ស្របតាមបទប្បញ្ញត្តិប្រាក់ឈ្នួល និងម៉ោងពេលដើម្បីរក្សាពិធីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។
- ត្រូវបិទកន្លែងឆ្លងកាហ្វេដែលបម្រើសេវាដោយខ្លួនឯង កន្លែងទឹកញ៉ាំ និងកន្លែងយកអាហារសម្រន់ លុះត្រាតែភ្ញៀវ នឹងកម្មករនិយោជិតអាចដោយមិនចាំបាច់ប៉ះពាល់របស់ទាំងនោះផ្ទាល់។

- ❑ កំណត់ច្រកចូលតែមួយផ្លូវឱ្យបានច្បាស់ និងច្រកចេញឱ្យដាច់ពីគ្នា ដើម្បីជួយរក្សា គម្លាតរាងកាយ នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។



គោលការណ៍ណែនាំបន្ថែមសម្រាប់ការប្រតិបត្តិការនៅខាងក្រៅ

- ❑ ធានាឱ្យមានភ្លើងបំភ្លឺគ្រប់គ្រាន់គ្រប់ពេលដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពកម្មករនិយោជិត និងសេវាកម្មវិជ្ជាជីវៈទាំងឡាយគ្រប់គ្រាន់។
- ❑ ចាត់វិធានការដើម្បីធានាសន្តិសុខដល់កម្មករនិយោជិត រួមទាំងការដំឡើងរបាំងដែលរារាំងយានយន្តមិនឱ្យចូលក្នុងតំបន់លេងល្បែងខាងក្រៅ។
- ❑ ធ្វើប្រតិបត្តិការនៅក្រោមកង ឬជម្រកពីពន្លឺព្រះអាទិត្យផ្សេងទៀតដោយត្រូវបិទផ្នែកមួយចំហៀងដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានចរន្តខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់។
- ❑ ធានាថា របាំង ឬសំណង់រឹងផ្សេងទៀត ដែលត្រូវបានប្រើដើម្បីបង្កើតបរិវេណកន្លែងលេងល្បែងមិនខ្ពស់ជាងបីហ្វីត លើកលែងតែការហុមព័ទ្ធសំណាញ់ ឬសម្ភារផ្សេងទៀតដែលរក្សាចរន្តខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់។
- ❑ ផ្លាស់ប្តូរប្រតិបត្តិការខាងក្នុង សម្ភារៈ និងសកម្មភាពលេងល្បែងទៅខាងក្រៅវិញ កន្លែងណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ រក្សាសកម្មភាពដោយយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកសន្តិសុខ ដូចជា បញ្ជារបស់អ្នកគិតលុយនៅក្នុងទីតាំង ឬផ្នែកដំឡើងរបាំង កម្រិតចំនួនល្បាតនៅខាងក្នុងទីតាំងនៅពេលមួយ និងធានាគម្លាតរាងកាយ និងប្រើម៉ាស់បិទមុខ។ សូមក្រើនរំលឹកអភិវឌ្ឍន៍ដែលធ្វើសកម្មភាពក្នុងទីតាំងឱ្យត្រឡប់ទៅបរិវេណខាងក្រៅវិញ នៅពេលសកម្មភាពទាំងនោះបានបញ្ចប់។
- ❑ ដាក់កន្លែងទឹកអនាម័យសម្រាប់លាងដៃនៅគ្រប់តំបន់ទាំងអស់ដែលមានចរាចរណ៍មាញឹកខ្លាំង និងតំបន់ផ្សេងទៀត ដែលមានការគ្រង់ជួររង់ចាំទទួល និងកន្លែងទទួលយកយកលឺប កាត់ប្រាក់ សំបុត្រ ជាដើម ដែលនឹងត្រូវកើតឡើង។
- ❑ នៅពេលសមាជិក សាធារណៈជនទូទៅ និងបុគ្គលិកបុរេបង្គោលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលទៅវិញទៅមក (ដូចជាកាត ឬលឺប) ក្នុងរយៈពេលរាងយូរ ត្រូវធានាឱ្យប្រាកដថា ប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងក្រើនរំលឹកដល់សមាជិកសាធារណៈជនទូទៅនោះ (ដោយធ្វើជាសញ្ញា និង/ឬប្រាប់ផ្ទាល់មាត់) កុំឱ្យប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់ពួកគេ។ គិតពីចរាចរណ៍ទៅលើការផ្តល់ស្រោមដៃនៅតាមតុនីមួយៗសម្រាប់ឱ្យសមាជិកសាធារណៈជនទូទៅ ប្រើប្រាស់។ ត្រូវផ្តល់មធ្យោបាយក្នុងការទុកដាក់កាត់សំណល់នៅតាមទីតាំងនីមួយៗ ដែលបានផ្តល់ស្រោមដៃ ឬសម្ភារផ្សេងទៀត។
- ❑ ទុកពេលវេលាចន្លោះម៉ោងចែកបៀ ឱ្យមានពេលលាងដៃបានស្អាតល្អ។
- ❑ សម្រាប់ការលេងបៀ ដែលអ្នកលេងប៉ះសន្លឹកបៀ យ៉ាងហោចណាស់ 4 ម៉ោងម្តង ត្រូវបោះចោលបៀដែលបានលេងហើយ សម្អាតអនាម័យបៀទាំងនោះ ឬមិនត្រូវយកទៅប្រើវិលជុំម្តងទៀតយ៉ាងតិច 7 ថ្ងៃ។ ចំពោះការលេងបៀ ដែលអ្នកលេងមិនប៉ះ សន្លឹកបៀ បន្ទាប់ពីយ៉ាងតិច 12 ម៉ោង ត្រូវបោះបៀនោះចោល ត្រូវបាញ់សម្លាប់មេរោគ លាង សម្អាតនឹងទឹកអនាម័យ ឬមិនត្រូវយកទៅប្រើវិលជុំម្តងទៀតយ៉ាងតិច 7 ថ្ងៃ។ អ្នកចែកបៀ និងអ្នកលេង និងកន្លែងដែល TPPPS ដែលអាចអនុវត្តបាន ត្រូវតែប្រើទឹកលាងដៃមុនពេលចាប់ផ្តើមលេងបៀតាមតុនីមួយៗនិងភ្លាមៗនៅពេលបញ្ចប់ ការលេងបានមួយជុំហើយ។
- ❑ ការដាក់ជំនួសលឺបថ្មី ដែលជាលឺបស្អាត បន្ទាប់ពីការប្តូររៀនមេចែកបៀ ហើយត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើលឺបដែលបានប្រើរួច។
- ❑ រៀបចំតុ កៅអី ម៉ាស៊ីន តុលេងល្បែង ។ល។ នៅតំបន់ភ្ញៀវខាងក្រៅ ដើម្បីអាចរក្សាបានគម្លាតរាងកាយយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីតសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ និង កម្មករនិយោជិត។
- ❑ កាត់បន្ថយចំនួនអ្នកដែលនៅតុលេងល្បែងដើម្បីឱ្យត្រូវបានបង្កើនគម្លាតឱ្យឆ្ងាយពីគ្នា។ កុំអនុញ្ញាតឱ្យមានអ្នកផ្សេងទៀតនៅក្បែរ ដែលមិនមែនជាអ្នកលេង។

- កុំបម្រើសេវាផ្នែកអាហារនៅតុលេងល្បែង។ លក់តែអាល់កុល ប្រសិនបើទិញរួមគ្នាជាមួយអាហារ ដោយធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ភោជនីយដ្ឋាន។ ទទួលការកម្ចីង និងលើកកេសផ្ទះដែលមិនមានជាតិអាល់កុលទៅឲ្យអតិថិជននៅតុលេងល្បែង។ នៅពេលបម្រើ កេសផ្ទះនៅនឹងតុដល់ភ្ញៀវមកពីគ្រួសារផ្សេងៗ ត្រូវដាក់កេសផ្ទះកែវ ឬប្រអប់ដែលមានគម្រប គ្របជិត និងអាចបោះចោលបាន។
- បិទបង្គប់បន្ទប់ភ្នាល់ដើម្បីរក្សាកម្លាំងឱ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នាយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីត។ សូមកត់ពិចារណាទៅលើការបើកទីតាំងបន្ថែមនៅកន្លែងថ្មីជំនួសវិញ ដើម្បីបង្កើន នូវការរក្សាកម្លាំងរាងកាយ និងផ្តល់ស្ថានីយអនាម័យនៅកន្លែងថ្មីផ្សេងទៀត។
- រៀបចំកន្លែងអង្គុយ និងផ្នែកបិទជិតនៃទីតាំងភ្នាល់ក្រៅទីលានប្រកួត។ ប្រើប្រាស់របាំងរាងកាយ នៅកន្លែងណាដែលចាំបាច់។
- ផ្តល់ធនធាននានាដើម្បីជួយលើកកម្ពស់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់សមាជិកសាធារណជនទូទៅ រួមមានក្រដាសជូតមាត់ ធុងសម្រាមដែលមិនបាច់យកដៃបើក សាប៊ូលាងដៃ ទឹកកន្លែងសម្រាបលាងដៃ ទឹកអាកុលលាងដៃ (គ្មានជាតិមេតាណុល) ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ និងកន្លែងជូតដៃ ដែលអាចបោះចោលបាន។

