

ការណែនាំអំពីជំងឺ កូវីដ-19 សម្រាប់ឧស្សាហកម្ម ម្នុះ កន្លែងបោះជំរំ ឧទ្យាន RV និងការកំសាន្តក្រៅផ្ទះ

ថ្ងៃទី 29 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2020

សេចក្តីណែនាំទាំងអស់គ្នាត្រូវបានអនុវត្តតែ
ជាមួយនឹងការយល់ព្រមពីមន្ត្រីសុខាភិបាលខោ
នធីបន្ទាប់ពីការពិនិត្យឡើងវិញនូវទិន្នន័យជំងឺ
រាតត្បាតក្នុងតំបន់
រួមមានករណីឆ្លងក្នុងចំនួនមនុស្ស 100,000
នាក់ អត្រានៃការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន និងការ
ត្រៀមរៀបចំតាមមូលដ្ឋាន
ដើម្បីគាំទ្រដល់ការកើនឡើងនៃសេវាថែទាំសុខ
ភាព ប្រជាជនដែលងាយរងគ្រោះ
ការតាមដានរកម្នាក់ៗពាក់ព័ន្ធ និងការធ្វើតេស្ត។

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅថ្ងៃទី 19 ខែមីនាឆ្នាំ 2020 មន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋ និងជាប្រធានក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា បានចេញបទបញ្ជាមួយដែលតម្រូវឱ្យប្រពលរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ានីត្យោមៗភាគចំណុះនៅផ្ទះដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-19 ក្នុងចំណោមប្រជាជន។

ផលប៉ះពាល់នៃជំងឺកូវីដ-19 ទៅលើសុខភាពប្រជាជនរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាមិនទាន់ត្រូវបានគេដឹងច្បាស់នៅឡើយទេ។ ជំងឺដែលបានរាយការណ៍មកមានតាំងពីកម្រិតស្រាល (អ្នកខ្លះពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីសោះ) រហូតដល់កម្រិតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។ ក្រុមជាក់លាក់មួយចំនួន រួមទាំងមនុស្សវ័យចំណាស់អាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ និងអ្នកដែលមានស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រប្រចាំកាយធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជំងឺបេះដូង ឬសួត ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើម កំពុងប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺបាក់ដក់ធ្ងន់ធ្ងរ និងតម្រូវឱ្យចូលសម្រាកព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ ការចម្លងទំនងជានឹងកើតមាននៅពេលមនុស្សប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ឬស្ថិតនៅតំបន់ដែលមិនមានខ្យល់ចេញចូលល្អ ជាមួយនឹងអ្នកដែលបានឆ្លងវីរុស បើទោះជាអ្នកនោះពុំមានរោគសញ្ញាអ្វី ឬពុំទាន់លេចចេញរោគសញ្ញាក៏ដោយ។

ព័ត៌មានច្បាស់លាស់អំពីចំនួននិងអត្រានៃជំងឺកូវីដ-19 តាមវិស័យ ឬក្រុមអាជីព រួមទាំងក្រុមកម្មករផ្នែកហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗ គឺមិនទាន់មាននៅឡើយទេនៅពេលនេះទេ។ កន្លែងមកនេះមានការផ្ទុះឡើងច្រើនលើកនៃជំងឺតាមបណ្តាកន្លែងធ្វើការនានាដែលបង្ហាញឱ្យឃើញថាកម្មករកំពុងប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លង ឬការចម្លងជំងឺ កូវីដ-19។ ឧទាហរណ៍នៃកន្លែងធ្វើការទាំងនេះ រួមមានមន្ទីរពេទ្យ កន្លែងផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរយៈពេលវែង ពន្ធនាគារ ផលិតកម្មម្ហូបអាហារ ឃ្លាំងទំនិញ រោងចក្រកែច្នៃសាច់ និងហាងលក់គ្រឿងទេសផ្សេងៗ។

ដោយសារបទបញ្ជាឱ្យស្ថិតនៅផ្ទះមួយចំនួនត្រូវបានកែប្រែ ដូច្នេះហើយវាចាំបាច់ណាស់ដែលត្រូវចាត់វិធានការគ្រប់យ៉ាង ទាំងអស់ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពជូនដល់កម្មករនិងសាធារណជន។

ការអនុវត្តការការពារសំខាន់ៗរួមមាន៖

- ✓ ការរក្សាកម្លាំងចម្ងាយរវាងកាយនៅឆ្ងាយពីគ្នាទៅកម្រិតមួយជាអតិបរមា តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ✓ ការប្រើម៉ាស់ ឬកន្សែងរុំមុខដោយបុគ្គលិក (ក្នុងករណីដែលមិនចាំបាច់ការការពារការដកដង្ហើម) និងអតិថិជន/ភ្ញៀវ
- ✓ ការលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជាប្រចាំ
- ✓ បណ្តុះបណ្តាលកម្មករលើផ្នែកទាំងនេះ និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃផែនការការពារជំងឺកូវីដ -19។

លើសពីនេះទៅទៀត សំខាន់គឺត្រូវមានដំណើរការដែលសមស្របដើម្បីកំណត់រកឱ្យឃើញនូវករណីថ្មីៗនៃជំងឺនៅកន្លែងធ្វើការ ហើយនៅពេលដែលជំងឺទាំងនោះត្រូវបានគេកំណត់រកឃើញហើយ ត្រូវធ្វើអន្តរាគមន៍ឱ្យបានឆាប់រហ័ស និងត្រូវសហការជាមួយអាជ្ញាធរសុខាភិបាលសាធារណៈ ដើម្បីបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃមេរោគនេះ។

គោលបំណង

ឯកសារនេះផ្តល់នូវការណែនាំសម្រាប់កន្លែងបោះជំរំ ឧទ្យាន RV និងតំបន់និងប្រតិបត្តិការ / អ្នកផ្តល់សេវាកំសាន្តខាងក្រៅ ដើម្បីកាត់បន្ថយបរិស្ថានស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់សាធារណៈជន បុគ្គលិក អ្នកហាត់ការ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។

កំណត់ចំណាំ: កន្លែងបោះជំរំដែលមានកន្លែងលេង កន្លែងសន្តិសីទ ឬបន្ទប់ប្រជុំគួរតែ បិទកន្លែងទាំងនោះទុករហូតទាល់តែប្រភេទទីតាំងនីមួយៗ ទាំងនេះត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបន្តដំណើរការដែលបានកែតម្រូវខ្លះ ឬដំណើរការពេញលេញ។ នៅពេលដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបើកដំណើរការឡើងវិញដោយមានការកែតម្រូវខ្លះ ឬដោយពេញលេញ កន្លែងបោះជំរំ និងឧទ្យាន RV រួមទាំងទីតាំងទាំងនេះគួរតែយោង ទៅលើការណែនាំទៅលើបែបនេះដែលអាចរកបាននៅ

[គេហទំព័រផែនទីបង្ហាញផ្លូវភាពធន់ទៅនឹងជំងឺកូវីដ-19។](#)

សេចក្តីណែនាំនេះមិនអនុវត្តចំពោះជំរំយុវជន ក្រុម ឬកីឡាមានទំនាក់ទំនងប៉ះពាល់រាងកាយ សាលារៀន និងសកម្មភាពអប់រំ និងការជួបជុំសាធារណៈដទៃទៀតទេ។

សម្រាប់ការណែនាំអំពីការបោះជំរំពេលថ្ងៃ សូមមើលការណែនាំនៅ [គេហទំព័រផែនទីបង្ហាញ ផ្លូវភាពធន់ទៅនឹងជំងឺកូវីដ-19។](#)

រាល់ព្រឹត្តិការណ៍សាធារណៈឬការប្រមូលផ្តុំដែលកកកញ្ចនៅទីធ្លាបោះជំរំ ឬឧទ្យាន RV ដោយរួមមានបង្កើតដែលមានក្រុមមនុស្សព័ទ្ធជុំវិញ ទីបោះជំរំជាក្រុម ការធ្វើបទបង្ហាញនៅឯ កន្លែងសម្តែងលើទីវាល ការប្រគំនុំ ឬការសម្តែង ឬព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងទៀតត្រូវតែ ត្រូវបានលុបចោលឬពន្យារពេលរហូតដល់មានការអនុញ្ញាតឱ្យបន្តជាថ្មី។ សកម្មភាពនិងកីឡាដែលបានរៀបចំភាគច្រើនដូចជាកីឡាបាល់បោះ កីឡាវាយបាល់ កីឡាបាល់ទាត់ និងកីឡាបាល់អោបដែលត្រូវបានគេប្រារព្ធធ្វើនៅលើទីធ្លាឧទ្យាន ទីលានបើកចំហរ និងតារាងបាល់ មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទៅដល់កម្រិតមួយដែល ពួកគេ ត្រូវទាមទារគ្រូបង្វឹកនិងអត្តពលិកដែលមិនមែនមកពីគ្រួសារតែមួយឬអង្គភាពរស់នៅតែមួយ ស្ថិតនៅជិតគ្នានោះទេ ដែលវាបង្កើនលទ្ធភាពខ្លួនក្នុងការប៉ះពាល់ដែលងាយរងនឹងជំងឺកូវីដ-19 ។ សមាជិកគ្រួសារតែមួយអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនិងកីឡាបែបនេះជាមួយគ្នាបាន។

សេចក្តីណែនាំនេះមិនមែនធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងដកហូត ឬលុបចោលសិទ្ធិបុគ្គលិកណាមួយនោះទេ ដោយតាមច្បាប់ បទប្បញ្ញត្តិ ឬការចរចាអនុសញ្ញារួមគ្នាដោយ ហើយវាក៏មិនគ្របដណ្តប់ទាំងស្រុងដែរ ព្រោះវាមិនរាប់បញ្ចូលបទបញ្ជាសុខភាពក្នុងខោនធី ហើយវាក៏មិនមែនជាការជំនួសសម្រាប់លក្ខខណ្ឌ បទប្បញ្ញត្តិទាក់ទងនឹងសុខភាព និងសុវត្ថិភាពដែលមានស្រាប់ ដែលដូចទៅនឹងលក្ខខណ្ឌបទប្បញ្ញត្តិនៃ Cal/OSHA។¹ សូមតាមដានលើការផ្លាស់ប្តូរអំពីការណែនាំ

សុខភាពសាធារណៈនិងបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ/មូលដ្ឋាននៅពេលដែលស្ថានភាពជំងឺកូវីដ -19 នៅតែបន្ត។

Cal/OSHA មានការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាព និងសុខភាពបន្ថែមទៀតនៅលើ [គោលការណ៍ណែនាំ Cal / OSHA របស់ពួកគេស្តីពីលក្ខខណ្ឌ ការការពារបុគ្គលិកពីគេហទំព័រវីរុសកូរ៉ូណា។](#) ក្រសួងនៃឧទ្យាននិង

ទឹកម្សាន្តកាលីហ្វ័រញ៉ាមាន

[មជ្ឈមណ្ឌលធនធានតាមអ៊ីនធឺណិតមួយសម្រាប់ឧទ្យានរដ្ឋនិងព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នភាពអំពីប្រតិបត្តិការ](#) រួមទាំងព័ត៌មានស្តីពីសុវត្ថិភាព គឺអាចរកបានសម្រាប់ឡានជាតិនៅលើ [គេហទំព័រសេវាកម្ម ឧទ្យានជាតិ។](#) CDC មានការណែនាំបន្ថែម [សម្រាប់គ្រឿងបរិក្ខារកន្លែងកម្សាន្តនិងនៅឧទ្យាន និងអ្នកគ្រប់គ្រង។](#)

ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខដែលតម្រូវ

នៅថ្ងៃទី 18 ខែមិថុនា កន្លងទៅនេះ CDPH បានចេញ [ការណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ](#) ដែលតម្រូវឱ្យមានការប្រើប្រាស់ទូលំទូលាយនូវម៉ាស់ ឬរបាំងមុខសម្រាប់សមាជិកនៃសាធារណជន និងកម្មករ នៅគ្រប់ទីតាំងបម្រើការងារ និងសាធារណៈដែលមានការប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់។

ប្រជាជនរដ្ឋ California ត្រូវពាក់របាំងការពារមុខ នៅពេលពួកគេកំពុងទំនាក់ទំនងការងារ មិនថានៅកន្លែងធ្វើការ ឬកំពុងធ្វើការក្រៅការិយាល័យនោះទេ នៅពេល៖

- ធ្វើអន្តរកម្មដោយផ្ទាល់ជាមួយសមាជិកណាម្នាក់នៃសាធារណជន
- កំពុងធ្វើការនៅទីតាំងណាមួយដែលមានសមាជិកសាធារណជនចេញចូល មិនថាសាធារណជនម្នាក់ណាកំពុងមានវត្តមាននៅពេលនោះ នោះទេ
- កំពុងធ្វើការនៅទីតាំងណាមួយដែលមានរៀបចំ ឬរៀបចំឧបករណ៍សម្រាប់លក់ ឬចែកចាយទៅអ្នកដទៃ
- កំពុងធ្វើការនៅក្នុង ឬកំពុងដើរឆ្លងកាត់កន្លែងសាធារណៈ ដូចជាច្រកសាលា ជណ្តើរ ជណ្តើរយោង និងលានចំណត
- នៅក្នុងបន្ទប់ ឬកំប៉ងបិទជិតណាមួយ ដែលមនុស្សផ្សេងទៀត (លើកលែងតែសមាជិកគ្រួសាររបស់ ម្ចាស់ផ្ទះ ឬលំនៅដ្ឋានផ្ទាល់) មានវត្តមាន នៅពេលដែលមិនអាចដកគ្នាចេញពីកន្លែងបាន ឬ
- កំពុងបើកបរ ឬបញ្ជាបរយានយន្តដឹកអ្នកដំណើរសាធារណៈ ឬសេវាដឹកអ្នកដំណើរពិសេស (paratransit vehicle) តាក់ស៊ី ឬ រថយន្តឯកជន ឬយានយន្តធ្វើដំណើររួម ដែលមានវត្តមានអ្នកដំណើរច្រើននាក់។ ត្រូវប្រើម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ ពេលគ្មានវត្តមានអ្នកដំណើរផ្សេងទៀត។

ព័ត៌មានលម្អិតដែលរួមមានគ្រប់លក្ខខណ្ឌតម្រូវ និងការលើកលែង ចំពោះច្បាប់ទាំងនេះអាចរកបាននៅក្នុង [ការណែនាំ](#)។ មានការលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើម៉ាស់ ឬរបាំងមុខក្នុងកាលៈទេសៈផ្សេងទៀត ហើយនិយោជកអាចអនុវត្តលក្ខខណ្ឌតម្រូវប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខបន្ថែមក្នុងការបំពេញកាតព្វកិច្ចរបស់ខ្លួនដើម្បីផ្តល់ជូនកម្មករនូវកន្លែងធ្វើការដែលមានសុវត្ថិភាព និង សុខភាព។ និយោជកត្រូវតែផ្តល់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខជូនកម្មករ ឬបើកសំណងជូនកម្មករលើចំណាយរកទិញម៉ាស់ ឬរបាំងមុខក្នុងតម្លៃសមរម្យ។

និយោជកត្រូវបង្កើតគោលការណ៍ស្នាក់អាស្រ័យសម្រាប់បុគ្គលិកកម្មករទាំងឡាយណាដែលមានលក្ខខណ្ឌត្រូវ នឹងការ លើកលែងមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ។ ប្រសិនបើកម្មករម្នាក់ណាដែលតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខដោយសារត្រូវប៉ះពាល់ញឹកញាប់នឹងអ្នកដទៃ បែរជាមិនអាចអនុវត្តទៅបានព្រោះស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រនោះ គេត្រូវផ្តល់ជូនជម្រើសគ្មានលក្ខខណ្ឌកំហិតមួយ ដូចជាខែលបាំងមុខដែលមានរន្ធគ្នាប់ទៅនឹងតែមធ្យោបាយខាងក្រោម ប្រសិនបើអាច នឹងប្រសិនបើស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រអាចឱ្យធ្វើទៅបាន។

ស្ថាប័នអាជីវកម្មដែលបើកបម្រើសាធារណជន ត្រូវជ្រាបអំពីការលើកលែងមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខដែលមានក្នុង [ការណែនាំអំពីម៉ាស់ ឬរបាំងមុខរបស់ CDPH](#) ហើយអាចនឹងរាប់បញ្ចូលទាំងសមាជិកណាម្នាក់នៃសាធារណជនសម្រាប់ការមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ ប្រសិនបើអ្នកនោះមានលក្ខខណ្ឌត្រូវតាម [ការណែនាំ](#)។ អាជីវកម្មនឹងត្រូវការបង្កើតគោលការណ៍សម្រាប់ដោះស្រាយការលើកលែងទាំងនេះក្នុងចំណោមអភិវឌ្ឍន៍ គ្រឿង អ្នកទស្សនា និងបុគ្គលិក។



ផែនការដាក់លាក់សម្រាប់កន្លែងធ្វើការ

- បង្កើតផែនការបង្ការជំងឺកូវីដ-19 ដោយសរសេរឱ្យបានជាក់លាក់ទៅតាមកន្លែងធ្វើការនៅក្របខ័ណ្ឌ ទីតាំងនិង / ឬទីកន្លែង អនុវត្តការវាយតម្លៃហានិភ័យដោយទូលំទូលាយនៅក្របខ័ណ្ឌនៃការងារនិងភារកិច្ចការងារទាំងអស់និងចាត់តាំងមនុស្សម្នាក់នៅតំបន់នីមួយៗដើម្បីឱ្យអនុវត្តផែនការ។
ដាក់ផែនការការពារគម្រោងជំងឺកូវីដ-19 ដែលមានលក្ខណៈការងារដាក់លាក់នៅលើមូលដ្ឋានទិន្នន័យដែលមានលក្ខណៈចេញពីកណ្តាលសម្រាប់ជាសេចក្តីយោងនិងការចូលប្រើដោយចេញពីកណ្តាល។
- ដាក់បញ្ចូល សេចក្តីណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់ ឬក្រណាត់លើមុខរបស់ CDPH ចូលទៅក្នុងផែនការដាក់លាក់កន្លែងធ្វើការនិងរួមបញ្ចូលទាំងគោលការណ៍សម្រាប់ករណីលើកលែងផ្សេងៗ។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់ក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងកន្លែងឬទីតាំងតំបន់នោះសម្រាប់ទំនាក់ទំនងព័ត៌មានអំពីការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺកូវីដ-19 ក្នុងចំណោមបុគ្គលិក ឬអ្នកចូលទស្សនា។
- បញ្ជូនបណ្តាល និងទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិក និងតំណាងកម្មករលើផែនការ និងប្រាប់ពីផែនការនេះទៅដល់បុគ្គលិក និងតំណាងរបស់ពួកគេ។
- វាយតម្លៃនូវក្របខ័ណ្ឌទាំងអស់ដើម្បីអនុលោមទៅតាមផែនការនិងឯកសារនិងកែតម្រូវបញ្ជាក់ដូច្នេះខាតផ្សេងៗដែលបានកំណត់។
- ស៊ើបអង្កេតពីជំងឺ កូវីដ-19 ណាមួយហើយកំណត់ថាតើកត្តា ដែលទាក់ទងនឹងការងារអាចបង្កឱ្យមានហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺនេះដែរឬទេ។ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការតាមការចាំបាច់ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានករណីបន្ថែម។
- អនុវត្តដំណើរការនិងវិធីចាំបាច់នៅពេលដែលកន្លែងធ្វើការមានការផ្ទុះឡើងដោយផ្អែកទៅនឹង គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDPH។
- បង្កើតនូវដំណើរការមួយដើម្បីអនុវត្តវិធានការដាច់ដោយឡែកសម្រាប់កន្លែងបោះជំរុំ ឬបុគ្គលិកស្ថានភាពកម្សាន្ត RV ណាមួយដែលរស់នៅកន្លែងហ្នឹងតែម្តង។
- កំណត់ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ (ក្នុងចម្ងាយ ៦ ហ្វីត ក្នុងរយៈពេល 15 នាទី ឬលើសពីនេះ) នៃកម្មករដែលបានឆ្លងជំងឺ ហើយចាត់វិធានការដើម្បីដាក់បុគ្គលិកដែលមានវិជ្ជមានជំងឺកូវីដ-19 និងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធផ្សេងទៀតឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។
- ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគោលការណ៍ណែនាំខាងក្រោម។
ការខកខានមិនបានធ្វើដូច្នេះអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺនៅកន្លែងធ្វើការដែលអាចបណ្តាលឱ្យកន្លែងនោះរងផលប៉ះពាល់ជាបណ្តោះអាសន្ន ឬបិទទ្វារតែម្តង។



ប្រធានបទផ្សេងៗសម្រាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលកម្មករ

- ព័ត៌មានអំពី 3] ជំងឺកូវីដ-19 របៀបការពារជំងឺនេះកុំឱ្យរីករាលដាល និងស្ថានភាពសុខភាពមួយណាដែលអាចធ្វើឱ្យបុគ្គលងាយនឹងឆ្លងវីរុសនេះ។
- ការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះរួមទាំងការត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពនិង /

ប្រភេទសញ្ញាដោយប្រើ [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#)។

- សារៈសំខាន់នៃការមិនមកធ្វើការ៖
 - ប្រសិនបើកម្មករមានរោគសញ្ញាជំងឺ កូវីដ-19 ដូចបាន ពណ៌នាដោយ CDC ដូចជាគ្រុនក្តៅ ឬរងារ ក្អក ថប់ដង្ហើម ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំង សាច់ឈាមសាច់ដុំ ឬខ្លួន ឈឺក្បាល ឆ្អឹងបាត់រសអាហារ ឬក្អិន ឈឺបំពង់ក គឺជាច្រមុះឬហៀរសំបោរ ឆ្អល់ពោះ ក្អកចង្កោរ ឬរាករូស ឬ
 - ប្រសិនបើកម្មករត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានជំងឺ កូវីដ-19 ហើយមិនទាន់បញ្ចប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅឡើយ ឬ
 - ប្រសិនបើ នៅក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ កម្មករបានប៉ះពាល់នឹងនរណាម្នាក់ដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានជំងឺ កូវីដ-19 ហើយត្រូវបានចាត់ទុកថាអាចនឹងចម្លងរោគ (ឧ. កំពុងស្ថិតក្រោមការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក)។
- ដើម្បីអាចត្រលប់ចូលធ្វើការវិញបាន ក្រោយកម្មករបានទទួលការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកជំងឺ កូវីដ-19 លុះត្រាតែផុតរយៈពេល 10ថ្ងៃ គិតចាប់ពីលេចចេញរោគសញ្ញាដំបូង រោគសញ្ញារបស់ពួកគេមានសភាពល្អប្រសើរ ហើយកម្មករមិនមានគ្រុនក្តៅ (ដោយមិនមានការប្រើថ្នាំបញ្ចុះកំដៅ) ក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោងចុងក្រោយ។ កម្មករគ្មានរោគសញ្ញាជំងឺ ដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកឃើញមានជំងឺ កូវីដ-19 អាចត្រលប់ចូលធ្វើការវិញបាន លុះត្រាតែផុតរយៈពេល 10ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃនៃការធ្វើតេស្តរកឃើញមានជំងឺ កូវីដ-19។
- ដើម្បីសុំយោបល់ពីពេទ្យ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់ពួកគេ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ រួមមានការឈឺចាប់រាំរ៉ៃ ឬណែនទ្រូង រង្វេងស្មារតី ឬ មុខ ឬបបូរមាត់ឡើងស្វាយ។ ព័ត៌មានថ្មីៗ និងព័ត៌មានលម្អិតមាននៅលើគេហទំព័រ [របស់ CDC](#)។
- សារៈសំខាន់នៃការលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹក រួមទាំងការដុសសម្អាតជាមួយសាប៊ូរយៈពេល 20 វិនាទី (ឬប្រើទឹកអាកុលលាងដៃដែលមានសារធាតុអេតាណុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ ឬអ៊ីសូប្រូប៉ាណុល 70 ភាគរយ (ប្រសិន បើផលិតផលនេះគឺមិនអាចទិញបានដោយកុមារដោយគ្មានការត្រួតពិនិត្យ)) នៅពេលបុគ្គលិកមិនអាចចូលទៅស្ថានីយលាងដៃ ឬកន្លែងជើង ទឹកលាងដៃបានទៅតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#))។
- សារៈសំខាន់នៃការរក្សាគម្លាតឆ្ងាយពីគ្នាទាំងក្នុងកន្លែងធ្វើការនិងពេលសម្រាកការ ងារ (សូមមើលការរក្សាគម្លាតឆ្ងាយពីគ្នានៅផ្នែកខាងក្រោម) ។
- ការប្រើប្រាស់ក្រណាត់ ឬម៉ាស់ពាក់មុខឱ្យបានត្រឹមត្រូវរួមមាន៖
 - ការពាក់ម៉ាស់ ឬក្រណាត់ពាក់មុខមិនបានការពារអ្នកពាក់នោះទេ ហើយវាមិនមែនជាឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួននោះឡើយ (PPE)។
 - ការពាក់ម៉ាស់ ឬក្រណាត់ពាក់មុខអាចជួយការពារមនុស្សនៅក្បែរអ្នកពាក់បាន ប៉ុន្តែមិនត្រូវជំនួសតម្រូវការរក្សាគម្លាតរាងកាយពីគ្នា និងការលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់នោះទេ។
 - ការពាក់ម៉ាស់ឬក្រណាត់ពាក់មុខត្រូវតែបិទកន្លែងច្រមុះ និងមាត់។
 - កម្មករគួរតែលាងសម្អាតឬធ្វើអនាម័យដៃមុន និងក្រោយពេលប្រើ ឬប៉ះពាល់ម៉ាស់ឬក្រណាត់ពាក់មុខ។

- o ជៀសវាងកុំប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់។
- o មិនត្រូវប្រើម៉ាស់ ឬរបាំងមុខតែមួយរួមគ្នា ហើយត្រូវបោកសម្អាត ឬបោះចោលក្រោយប្រើម្តងរួច។
- ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងឯកសារណែនាំ របស់ CDPH សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ដែលកំណត់កាលៈទេសៈ ដែលម៉ាស់ចាំបាច់ត្រូវពាក់ និងការលើកលែងក៏ដូចជាគោលការណ៍ ច្បាប់ការងារ និងការអនុវត្តជាក់ស្តែងដែលនិយោជិតបានអនុវត្ត ដើម្បីធានាការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ការបណ្តុះបណ្តាលក៏ត្រូវបញ្ចូលផងដែរនូវគោលការណ៍របស់និយោជកលើរបៀបគ្រប់គ្រងអ្នកដែលទទួលបានលើកលែងមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ។
- ត្រូវប្រាកដថា កិច្ចសន្យាឯករាជ្យ កម្មកររូបបណ្តោះអាសន្ន ឬជាប់កិច្ចសន្យា ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរួមទាំងម្ចាស់ផ្ទះបោះជំរំ គឺត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាល ឱ្យបានត្រឹមត្រូវស្របទៅតាមគោលការណ៍ការពារជំងឺកូវីដ-19 និងមាន PPE គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ដែលចាំបាច់។ ពិភាក្សាអំពីទំនួលខុសត្រូវទាំងនេះជាមុន ជាមួយអង្គការដែលផ្គត់ផ្គង់កម្មករ / អ្នកធ្វើកាស្ត្រូបណ្តោះអាសន្ន និងអ្នកជាប់ កិច្ចសន្យា។
- ព័ត៌មាន អំពីអត្ថប្រយោជន៍ប្រាក់ឈ្នួលឈប់សំរាកដែលកម្មករ អាចមានសិទ្ធិទទួលបានដែលនឹងធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលខាង ហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់ពួកគាត់ក្នុងការស្នាក់នៅផ្ទះ។ សូមមើលព័ត៌មានបន្ថែមអំពី កម្មវិធី របស់រដ្ឋាភិបាលដែលគាំទ្រការឈប់សម្រាកលើ និងសំណងរបស់បុគ្គលិកសម្រាប់ជំងឺកូវីដ-19 ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិឈប់សម្រាកលើរបស់បុគ្គលិកក្រោមច្បាប់ ឆ្លើយតបទៅនឹង មេរោគកូវីដដោយយកគ្រួសារជាចម្បង និងសិទ្ធិរបស់កម្មករចំពោះ អត្ថប្រយោជន៍សំណងរបស់កម្មករ និងការសន្មតនៃការជាប់ទាក់ទងនូវជំងឺកូវីដ-19 និងការងារដោយអនុលោមតាមបទបញ្ជាប្រតិបត្តិ របស់អភិបាលរដ្ឋលេខ N-62-20 ខណៈពេលដែលបទបញ្ជាប្រតិបត្តិនោះចូលជាធរមាន។



ការធ្វើតេស្ត និងវិធានការគ្រប់គ្រងសម្រាប់បុគ្គល

- ផ្តល់ការពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពនិង/ឬរោគសញ្ញាសម្រាប់កម្មករទាំងអស់នៅ ពេលចាប់ផ្តើមនៃវេនការងាររបស់ពួកគេ និងអ្នកលក់ ឬអ្នកម៉ៅការណាមួយ ដែលចូលទៅក្នុងបរិវេណជំរំ ឧទ្យាន RV ឬកន្លែងកំសាន្តខាងក្រៅ។ ធានាថាអ្នកផ្តល់ការធ្វើតេស្តរករោគសញ្ញា ឬរាស់កំដៅជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនឹងកម្មករ ក្នុងគម្លាតដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើតម្រូវឱ្យមានការពិនិត្យមើលដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះដែលជាជម្រើសជំនួសសមស្រប បម្រុងជាងធ្វើនៅទីតាំងអគារ នោះត្រូវធានាឱ្យបានថា ការពិនិត្យមើលត្រូវបានអនុវត្តមុនពេលកម្មករចាកចេញពីផ្ទះរបស់ពួកគេមកធ្វើការ ហើយត្រូវធ្វើតាម គោលការណ៍ណែនាំ របស់ CDC ដូចដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងប្រធានបទសម្រាប់ផ្នែកការបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិក ដែលមាននៅខាងលើ។
- លើកទឹកចិត្តកម្មករដែលឈឺឬមានរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-19 ឱ្យស្នាក់នៅផ្ទះ។
- និយោជកត្រូវផ្តល់និងធានាថា កម្មករប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារដែលចាំបាច់ទាំងអស់ រួមទាំងការការពារភ្នែក និងពាក់ស្រោមដៃនៅពេលចាំបាច់។
- និយោជកគួរពិចារណាថា តើកន្លែងណាដែលការប្រើប្រាស់ស្រោមដៃអាចមានប្រយោជន៍

ក្នុងការបន្ថែមទៅលើការលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ឬការប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃ ឧទាហរណ៍ដូចជា បុគ្គលិកពិនិត្យអ្នកផ្សេងទៀតដើម្បីរករោគសញ្ញា ឬប៉ះពាល់របស់របរ ដែលមានគេប៉ះពាក់ញាប់។

- និយោជិកត្រូវមានវិធានការសមហេតុផលដើម្បីរំលឹកដល់បុគ្គលិកថា ពួកគេគួរតែប្រើការពាក់ម៉ាស់ ឬក្រណាត់ពាក់មុខ និងលាងដៃឱ្យបាន ញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬប្រើទឹកអាកុលលាងដៃ។
- ទាក់ទងអ្នកមកទស្សនាឱ្យមានការកក់កន្លែងជំរុំ និងឧទ្យាន RV មុនពេលការមកដល់ដែលបានគ្រោងទុក ដើម្បីបញ្ជាក់ពីការកក់ម្តងទៀត ហើយដើម្បីសួរថា តើពួកគេ ឬនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារ របស់ពួកគេកំពុងមានរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-19 ដែរឬទេ។ ប្រសិនបើអ្នកទស្សនាឆ្លើយតបនៅក្នុងតារាងកំណត់ពេលវេលាជាថ្មីដែលវិជ្ជមានឬលុប ចោលការកក់។
- ប្រតិបត្តិករកន្លែងបោះជំរុំ និងសួនឧទ្យាន RV គួរតែចាត់វិធានការ ដើម្បីធានាថា អ្នកមកទស្សនាបានដឹងច្បាស់អំពីគោលការណ៍ និងនីតិវិធីថ្មីរបស់ឧទ្យានមុនពេលពួកគេមកដល់។ គោលការណ៍ទាំងអស់នេះគួរតែរាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិនៃកន្លែងបោះជំរុំ និងអ្នកបើកឧទ្យាន RV ក្នុងលុបចោលការកក់សម្រាប់ពិធីជប់លៀង ដែលមានភ្ញៀវទស្សនាដែលមានរោគសញ្ញា។ នីតិវិធីបញ្ជាក់ឈ្មោះចូលរួមថ្មី៖ តម្រូវការរក្សាកម្លាំងពិត្នា និងកាលវិភាគការលាងសំអាត និងការសម្លាប់មេរោគសម្រាប់ កន្លែងស្នាក់នៅ គ្រឿងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ និងកន្លែងរួមដូចជាកន្លែងចុះឈ្មោះ ចូល/កន្លែងបញ្ជាក់ឈ្មោះចូលនិងឧទ្យាន ហាងលក់ទំនិញទូទៅ ឬមជ្ឈមណ្ឌលភ្ញៀវទេសចរជាដើម។
- ប្រតិបត្តិករកំសាន្តខាងក្រៅផ្ទះគួរតែចាត់វិធានការដើម្បីឱ្យសាធារណជនដឹងអំពីពិធីការ ថ្មីៗនៅតាមកន្លែងនានា។ នេះអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម គេហទំព័រ សារ អ៊ីមែល ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មានជាដើមដើម្បីទំនាក់ទំនងនូវវិធានការ ដែលត្រូវបានអនុវត្តដើម្បីការពារភ្ញៀវទេសចរអ្នកទស្សនា និងកម្មករ ដើម្បីឱ្យពួកគេស្គាល់និងគោលការណ៍ថ្មី (ឧ.ការប្រើប្រាស់ តម្របមុខនិងលក្ខខណ្ឌរក្សាកម្លាំងកាយ) មុនពេលទៅដល់កន្លែងនោះ។



ពិធីការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

- អនុវត្តការសម្អាតដោយប្រុងប្រយ័ត្ននៅគ្រប់កន្លែងចរាចរណ៍ខ្ពស់(ធ្វើដំណើរញឹកញាប់) ដូចជា កន្លែងបញ្ជាក់ឈ្មោះចូល និងកន្លែងសម្រាកកម្សាន្ត មណ្ឌលទទួលភ្ញៀវ បន្ទប់សម្រាក បន្ទប់ទឹក និងកន្លែងចេញចូលរួមទាំងជណ្តើរ និងបង្កាន់ដៃជណ្តើរ ពេញមួយថ្ងៃ។
- សម្លាប់មេរោគឱ្យបានញឹកញាប់នៅកន្លែងមានផ្ទៃច្រើនដែលត្រូវបានប្រើជានិច្ចទៅរួម មានរទេះវាយកូនឃ្លាល ឬចង្កូតយានយន្ត និងប្រអប់លេខ កូនសោ ប្រដាប់ប្រដារ រ៉ូម៉ាណេទឹក ធុងសំរាម កៅអីអង្គុយលេងរួម ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ ដៃឬដុំចាប់ទ្វារ តុផ្ទះបាយ បង្គន់ និងកន្លែងលាងដៃ។
- ប្រតិបត្តិករកម្សាន្តនៅក្រៅផ្ទះគួរពិគ្រោះជាមួយអ្នកផលិតគ្រឿង បរិក្ខារដើម្បីកំណត់វិធីសម្លាប់មេរោគដែលសមស្រប ជាពិសេសរបស់ដែលមានផ្ទៃទន់ ៗ ដែលជក់ទឹក។ លើកទឹកចិត្តភ្ញៀវអ្នកទស្សនាឱ្យនាំយក និងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេតាម ដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- បំពាក់កន្លែងទទួលភ្ញៀវនិងពិនិត្យទីតាំងនិងកន្លែងធ្វើការ

ដោយប្រើផលិតផលអនាម័យត្រឹមត្រូវរួមមានទាំងការប្រើទឹកអាកុលលាងដៃ និងក្រដាសសើមជូតសម្លាប់មេរោគ។

- គ្រឿងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ រួមមានផែនទីផ្លូវ សៀវភៅ ទស្សនាវដ្តី កាហ្វេ ទឹក ស្ពានីយ៍បំបែកសេវាកម្មខ្លួនឯង (លើកលែងតែមិនប៉ះពាល់) និងរបស់របរផ្សេងទៀតសម្រាប់អ្នកទស្សនា ត្រូវតែដកចេញពីកន្លែងទទួលភ្ញៀវ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយផ្ទៃកប្រចាំ និងអន្តរកម្ម (ការប៉ះពាល់គ្នា) របស់ភ្ញៀវ។ ផែនទីផ្លូវនិងគ្រឿងក្រដាសសម្ភារៈព័ត៌មានដែលបានបោះពុម្ពផ្សេងទៀតអាចត្រូវបានចែកចាយដល់ភ្ញៀវអ្នកទស្សនានៅពេលពួកគេមកដល់ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។
- របស់របរដែលពិបាកក្នុងការសម្អាតនិងដែលត្រូវប៉ះជាទូទៅរួមមានក្តារ ឬក្រដាសល្បែងចក្រត្រង ឬសៀវភៅ ដែលបានប្រើរួមគ្នា មិនគួរឱ្យភ្ញៀវខ្ចីទេ ប្រសិនបើអាច។ ប្រសិនបើឱ្យខ្ចីរបស់ឬវត្ថុបែបនេះ សូមពិចារណាដាក់របស់ ដែលបានយកក្រឡប់មកវិញនៅក្នុងធុង ឬហិបយ៉ាងហោចណាស់បីថ្ងៃ មុនពេលឱ្យភ្ញៀវផ្សេងខ្ចី។
- ធ្វើតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#) ដើម្បីធានាបានថា ប្រព័ន្ធទឹកទាំងអស់មានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ បន្ទាប់ពីការបិទទឹកតាំងដំបូងមក ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ [នៃជំងឺរាលាកស្ថិត ប្រភេទធ្ងន់](#) និងជំងឺផ្សេងទៀត ដែលឆ្លងតាមទឹក។
- គ្រឿងបរិក្ខារបន្ទប់ទឹកដែលជាញឹកញាប់មិនមានទឹកប្រើប្រាស់ដូចជាបង្គន់ចល័ត និងបង្គន់ផ្ទាល់ដ៏មិនត្រូវបានរក្សាទុកជាមួយនឹងផលិតផលអនាម័យដៃនោះទេ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យភ្ញៀវអ្នកទស្សនាគ្រៀមខ្លួនដើម្បីនាំយកទឹកអាកុលលាងដៃផ្ទាល់ខ្លួន ដោយមានសារធាតុអេតាណុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ឬអាល់កុលអ៊ីសូប្រីល 70% ភាគរយសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅក្នុងកន្លែងទាំងនេះ។ ប្រសិនបើមានការផ្តល់ជូនត្រូវប្រាកដថា ស្ពានីយ៍លាងដៃចល័តត្រូវបានថែរក្សា ហើយសាប៊ូ កន្សែង និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ទឹកត្រូវបានរក្សាទុកឱ្យនៅពេញជានិច្ច។
- សម្អាតកន្លែងបន្ទប់ទឹកទៅតាមពេលវេលាកំណត់ឱ្យបានលឿនដើម្បីរក្សាឱ្យស្អាតនិងលើកទឹកចិត្តអ្នកបោះជំរំ និងភ្ញៀវអ្នកទស្សនាឱ្យប្រើវា ដោយហេតុផលដើម្បីជៀសវាងមានអ្នកបោះជំរំណា បដិសេធមិនប្រើបន្ទប់ទឹកនេះ ដោយសារវាមិនស្អាត និងគ្មានអនាម័យ ហើយទៅប្រើនៅខាងក្រៅជំនួសវិញ។ បើអាចចូរដាក់ស្រោមកៅអីអង្គុយ ដែលអាចបោះចោលបាននៅក្នុងបន្ទប់សម្រាក។
- លើកទឹកចិត្តភ្ញៀវអ្នកទស្សនាឱ្យខ្ទប់ទៅវិញនូវអ្វី ដែលពួកគេខ្ទប់មកតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនសំរាមដែលបុគ្គលិកនឹងត្រូវបោះចោលនៅជំរំ ឧទ្យាន តាមផ្លូវ រីកកន្លែងផ្សេងទៀត។
- ស្ពានីយ៍ចាក់ទឹក ស្ពានីយ៍ចាក់ RV និងស្ពានីយ៍បំពេញហ្គាសត្រូវតែសំអាត និងសម្អាតមេរោគជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយបុគ្គលិកគួររៀបចំសម្ភារឱ្យបានល្អ បន្ទាប់ពីប្រើហើយ ។ ប្រសិនបើអាច សូមដាក់ទឹកអនាម័យលាងដៃនៅជិតកន្លែងទាំងនេះសម្រាប់ភ្ញៀវ និងបុគ្គលិកប្រើប្រាស់។
- កម្មករគួរចៀសវាងប្រើឧបករណ៍ ទូរស័ព្ទ គ្រឿងអេឡិចត្រូនិច និងសម្ភារការិយាល័យរួមគ្នាឱ្យសោះតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយបើអាចត្រូវធានាឱ្យបានថា បុគ្គលិកមានកន្លែងច្បាស់លាស់សម្រាប់ធ្វើការ និងការប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន។ មិនត្រូវប្រើ PPE រួមគ្នាជាដាច់ខាត។
- នៅពេលជ្រើសរើសយកសារធាតុគីមីសម្រាប់មេរោគ និយោជិកគួរតែប្រើផលិតផលដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់សម្រាប់ប្រឆាំងនឹងជំងឺកូវីដ-19 ទៅតាម [បញ្ជីដែលអនុញ្ញាតរបស់ ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន \(EPA\)](#) និងអនុវត្តតាមការណែនាំប្រើប្រាស់ផលិតផល។ ប្រើសារធាតុសម្រាប់មេរោគដែលមានស្លាកថាមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងមេរោគបង្កជំងឺ

ធូរ (emerging viral pathogens) ឈ្លាយម្សៅខាត់រាវសម្អាតផ្ទះ (diluted household bleach solutions) (លាយ 5 ស្ពាបព្រាបាយក្នុងចំណុះទឹកមួយហ្គាឡុង) ឬទឹកអាល់កុលដែលមានជាតិអាល់កុលតិចបំផុត 70% លុបនិងសម្អាតលើផ្ទៃ។ ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់កម្មករស្តីអំពីគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីគោលដៅអ្នកផលិត តម្រូវការខ្យល់ចេញចូល និងលក្ខខណ្ឌតម្រូវរបស់ Cal/OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាព។ កម្មករដែលប្រើម៉ាស៊ីនសម្អាតឬទឹកសម្លាប់មេរោគគួរតែពាក់ស្រោមដៃ និងឧបករណ៍ការពារផ្សេងទៀតតាមតម្រូវការរបស់ផលិតផល។ អនុវត្តវិធីសាស្ត្រ [សម្អាតដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកជំងឺហ៊ីត](#) ដែលណែនាំដោយមន្ទីរសុខភាពសាធារណៈរបស់រដ្ឋ California និងដើម្បីធានាឲ្យមានខ្យល់ចេញចូលបានត្រឹមត្រូវ។

- ផ្តល់ពេលវេលាដល់បុគ្គលិកដើម្បីអនុវត្តវិធានការអនាម័យក្នុងអំឡុងពេលវេនធ្វើការរបស់ពួកគេ។
ត្រូវដាក់កិច្ចការជូតសម្អាតជាផ្នែកមួយនៃតួនាទីរបស់កម្មករ កំឡុងម៉ោងធ្វើការ។ ពិចារណាទិញសេវាកម្មសម្អាតរបស់ភាគីទីបី ដែលសមរម្យតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន សូមកុំសម្អាតកម្រាលគង្គដោយបោសសំអាតឬវិធីផ្សេងទៀត ដែលអាចបំបែកធាតុបង្កជំងឺចូលទៅក្នុងខ្យល់។ ប្រើម៉ាស៊ីនបូមចូលដែលមានតម្រង HEPA នៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ពិចារណាដំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតបន្សុទ្ធខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ដែលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវតម្រងខ្យល់របស់អាកាសឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងធ្វើការកែតម្រូវផ្សេងទៀត ដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ខាងក្រៅនិងខ្យល់នៅក្នុងការិយាល័យ និងកន្លែងផ្សេងទៀត។
- បន្ទាប់ពីភ្ញៀវស្នាក់នៅហើយ គ្រឿងសម្អាតបរិក្ខារនៅតាមកន្លែងនីមួយៗគួរតែត្រូវបានបោសសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងចន្លាសអាំងសាច់ កៅអី កន្លែងអង្គុយបន្ទាប់បន្សំទាំងអស់ (ឧទាហរណ៍ទោងយោលរ៉ឺបង់អង្គុយ) ក្បាលរ៉ូម៉ាណេទឹក និងឧបករណ៍ភ្ជាប់ប្រព័ន្ធអគ្គិសនី និងទឹក។



សេចក្តីណែនាំអំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

- អនុវត្តវិធានការដើម្បីធានាបាននូវការរក្សាគម្លាតឆ្ងាយពីគ្នាយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតរវាងនិងក្នុងចំណោមបុគ្គលិក និងភ្ញៀវ។
នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការដំឡើងរបាំងកញ្ចក់ជ័រជួររវាងបុគ្គលិក និងភ្ញៀវនៅតាមហាងកន្លែងសម្រាកកំសាន្ត កន្លែងទទួលភ្ញៀវ ឬមណ្ឌលអ្នកទេសចរ ឬប្រើប្រាស់ភាពដើម្បីណែនាំអ្នកទេសចរពីកន្លែងឈរ ឬតម្រង់ផ្ទុះ។
អ្នកទស្សនាគួរតែត្រូវបានណែនាំពីកន្លែងដែលត្រូវឈរដោយប្រើប្រាស់ស្លាកសញ្ញាដែលមើលឃើញនិង/ឬពាក្យសម្តែងដែលសមរម្យនៅពេលពួកគេរង់ចាំប្រើស្ថានីយ៍ចាក់ទឹកស្ថានីយ៍ចាក់ RV ស្ថានីយ៍ដាក់ហ្គាស និងទីតាំងសេវាកម្មស្រដៀងគ្នាផ្សេងទៀត។
- ប្រសិនបើអាច ត្រូវអនុវត្តការផ្លាស់ប្តូរវេនកម្មករ ធ្វើការនៅក្នុងក្រុមដែលបានចាត់តាំងផ្លាស់ប្តូរការមកដល់និងការចាកចេញ និងសម្រួលម៉ោងឈប់សម្រាកដោយអនុលោមទៅតាមបទប្បញ្ញត្តិប្រាក់ឈ្នួលនិងម៉ោងដើម្បីជៀសវាងអន្តរកម្ម (ទំនាក់ទំនងប៉ះពាល់រាងកាយ) ឬការដាក់ជាក្រុមក្នុងចំណោមក្រុមបុគ្គលិក។
- ជៀសវាងការចាប់ដៃស្វាគមន៍គ្នា ទះដៃឬជួលកែងដៃគ្នា និងការប៉ះរាងកាយផ្សេងទៀត។

- ពិចារណាផ្តល់ជូនបុគ្គលិក
ដែលស្នើសុំជម្រើសកាតព្វកិច្ចដែលបានកែតម្រូវដើម្បីកាត់បន្ថយទំនាក់ទំនង
(ការប៉ះពាល់) របស់ពួកគេជាមួយអ្នកទស្សនា អភិវឌ្ឍន៍ និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត
(ឧទាហរណ៍ ដូចជាការគ្រប់គ្រងសារពើភ័ណ្ឌ ឬគ្រប់គ្រងតម្រូវការរដ្ឋបាលតាម
រយៈការងារទូរគមនាគមន៍) ។
- ប្រតិបត្តិការគួរតែតាមដានកន្លែងដែលមនុស្សអាចនឹងប្រមូលផ្តុំគ្នា ហើយធានាឱ្យបានថា
ការរក្សាគម្លាតឆ្ងាយពីគ្នា និងគោលការណ៍ណែនាំផ្សេងទៀតត្រូវបានអនុវត្ត។
កន្លែងទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងទីលានកីឡា កន្លែងជិះស្តី កន្លែងបាល់បោះ
ទីលានវាយតិសនីស ក្លោងទ្វារ តំបន់ប្រើប្រាស់ពេលថ្ងៃដែលល្បី និងកន្លែងដើរញ៉ាក់សាត្រូវ
ដាក់ស្លាកសញ្ញាស្តីពីតម្រូវការការរក្សាគម្លាតចម្ងាយរាងកាយ និង
លើកទឹកចិត្តឱ្យប្រមូលផ្តុំគ្នាមានចំនួនច្រើនជាងចំនួន ដែលត្រូវបានណែនាំ
ឬអនុញ្ញាតដោយស្រុកក្នុងខោនធី។
- សម្រាប់កន្លែងដែលផ្តល់សកម្មភាពកម្សាន្តក្រៅផ្ទះដែល
បានបង់ប្រាក់និងមានការគ្រប់គ្រង សូមពិចារណាអនុវត្តប្រព័ន្ធកាត់ទុកជាមុន
ដើម្បីកំណត់ចំនួនភ្ញៀវទស្សនានៅទីតាំងនោះ។
- ពិចារណាអនុវត្តជម្រើសការបញ្ជាក់ឈ្មោះពីចម្ងាយសម្រាប់ការមកដល់ថ្មីនៅជុំ ឬឧទ្យាន
RV តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
ដាក់ស្លាកសញ្ញានៅច្រកចូលឧទ្យានដើម្បីប្រាប់ដល់ភ្ញៀវទស្សនា
នូវអ្វីដែលពួកគេត្រូវធ្វើនៅពេលមកដល់។ ឧទាហរណ៍
រាយការណ៍ខ្លួនស្តីពីអ្នកទស្សនាដើម្បីទាក់ទង ជាជាងឱ្យពួកគេត្រូវចូលមកកន្លែងចុះឈ្មោះ។
លើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើអ៊ីនធឺណិត ក្នុងការទូទាត់ការចំណាយ
ការបង់ប្រាក់ដោយម៉ាស៊ីនតាមស្ថានីយនៅនឹងកន្លែង ការទូទាត់តាមកាតឥណទាន
ឬការទូទាត់តាមទូរស័ព្ទដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើការបញ្ជាក់ឈ្មោះពីចម្ងាយមិនអាចធ្វើទៅបានទេ
សូមអញ្ជើញអ្នកមកទស្សនាឱ្យមកខាងក្រៅដើម្បីបញ្ជាក់ឈ្មោះ ប្រសិនបើអាច
ផ្ញើអ៊ីមែលបង្គាន់ដៃទទួលទៅពួកគេ។ នៅពេលចាំបាច់ ដឹកនាំឬបញ្ជូនអ្នកទស្សនាដោយ
ផ្ទាល់ទៅកន្លែងរបស់ពួកគេនៅពេលគេមកដល់ ស្របតាមលក្ខខណ្ឌរក្សា
គម្លាតចម្ងាយពីគ្នា។ មួយគ្រួសារអាចកាន់កាប់កន្លែងបោះតង់ ឬបន្ទប់ជួលបានតែមួយ
ប៉ុណ្ណោះ ហើយភ្ញៀវទស្សនា ដែលមិនបានចុះឈ្មោះ មិនគួរ
ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលទៅកន្លែងបោះតង់ ឬឧទ្យាន RV ឡើយ។
- ពិចារណាអនុវត្តដំណើរការឱ្យអ្នកទស្សនាទិញទំនិញជាមុនពីហាងទំនិញទូទៅរួមមានអុស
ម្ហូបអាហារ ឬទំនិញផ្សេងទៀត ហើយឱ្យបុគ្គលិកដឹកទំនិញទៅជុំ ឬ RV របស់អ្នកទស្សនា។
- ទីធ្លាខាងក្រៅសម្រាប់ការជួបជុំគ្នានិងកម្មវិធីជាក្រុម រួមមានរោងសំណាក់
ភ្លើងកណ្តាលមនុស្សព័ន្ធជុំវិញ ផ្ទះបាយបោះជុំ
និងកន្លែងសម្តែងលើទីវាលគួរតែបិទដដែល។ ដកចេញ ដាក់ទុកដោយឡែក
ដាក់ស្លាកសញ្ញា ឬដាក់បន្ទះខ្សែព័ន្ធនូវកន្លែងអង្គុយទាំងអស់
កន្លែងរមសម្រាប់បរិភោគអាហារ កន្លែងធម្មតា
និងកន្លែងអង្គុយដែលមានមនុស្សច្រើននាក់ (រួមទាំងកន្លែងអង្គុយជុំវិញរណ្តៅភ្លើង)
ដើម្បីកុំឱ្យភ្ញៀវមកជួបជុំគ្នា។ ទីធ្លាលេងកីឡាគួរតែនៅបិទដដែល។
- រាល់ព្រឹត្តិការណ៍សាធារណៈនិង/ឬការប្រមូលផ្តុំកកកុញ ដែល
រួមមានកន្លែងអង្គុយជុំវិញភ្លើង កន្លែងបោះជុំជាក្រុម ការធ្វើបទបង្ហាញ
នៅឯទីវាលសម្តែងខាងក្រៅ ការប្រកួតត្រី ឬការសម្តែង
ឬព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងទៀតត្រូវតែលុបចោល ឬពន្យារពេល។

- កន្លែងជម្រកញ្ជីអាហារតូចៗដូចជាកន្លែងដែលជាធម្មតាផ្តល់កន្លែងស្នាក់នៅសម្រាប់តែ ក្រុមគ្រួសារប៉ុណ្ណោះ អាចនៅបើកដំណើរ ដោយមានការរឹតត្បិតទាក់ទងនឹងការការពារកម្លាំងចម្ងាយរាងកាយ (ឧទាហរណ៍ កំណត់ការប្រើប្រាស់សម្រាប់តែមួយគ្រួសារក្នុងមួយពេល) ។
- ពិនិត្យកន្លែងបោះជំរំ និងតំបន់ឧទ្យាន RV ឡើងវិញ ដើម្បីកំណត់ថា តើឧទ្យាននេះត្រូវការប្រតិបត្តិការដោយដាក់ចំនួនមនុស្សតិចជាងនេះ ដើម្បីការពារកម្លាំងចម្ងាយរាងកាយដែរ ឬយ៉ាងណា។
- កែតម្រូវការប្រជុំរបស់កម្មករទាំងអស់ដើម្បីធានាថា ការរក្សាកម្លាំងចម្ងាយពីគ្នា និងធ្វើការប្រជុំបុគ្គលក្រុមតូចៗ នៅតាមកន្លែងនានា ដើម្បីរក្សាកោលការណ៍ណែនាំនៃការរក្សាកម្លាំងចម្ងាយពីគ្នា។ ជួបប្រជុំជាមួយបុគ្គលិកតាមរយៈទូរស័ព្ទ តាមរយៈអ៊ីនធឺណិត ឬនៅកន្លែងខាងក្រៅ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ពិចារណាធ្វើការសម្ភាសន៍ និងការពន្យល់ការងារពេល ចូលសម្រាប់បុគ្គលិកថ្មីតាមអ៊ីនធឺណិត តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។



ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់ការកំសាន្តនៅក្រៅផ្ទះ

- កន្លែងបោះជំរំ ឧទ្យាន RV និងប្រតិបត្តិកម្មកម្សាន្តខាងក្រៅគួរតែមាន ជំហានគម្រោងដើម្បីវាយតម្លៃហានិភ័យដែលជាបន្ទាក់ ទងនឹងសកម្មភាពកម្សាន្តដែលធ្វើឡើងនៅតាមទីតាំងរបស់ពួកគេ។ មានវិធានការមួយចំនួនដែលប្រតិបត្តិការអាចអនុវត្តបានដើម្បីជួយកាត់បន្ថយហានិ ភ័យនៃការឆ្លងជំងឺកូវីដ-19 និងដើម្បីកាត់បន្ថយ ការរាលដាលក្នុងពេលធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នារវាងមនុស្សម្នាក់និងម្នាក់ទៀតកាន់តែមានអន្តរកម្ម(ទំនាក់ទំ នងខ្លាំង) ខាងរាងកាយកាន់តែខ្លាំង ការប្រើរួមនៃ ឧបករណ៍កាន់តែច្រើនដងដោយអ្នកចូលរួមកាន់តែច្រើននាក់ ហើយ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាកាន់តែយូរ ហានិភ័យនៃការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-19 មានកាន់តែខ្ពស់។ ដូច្នេះ ហានិភ័យនៃការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-19 អាចខុសគ្នា បានអាស្រ័យលើប្រភេទសកម្មភាពដែលធ្វើ។ ប្រតិបត្តិកម្មគួរតែចាត់វិធានការដើម្បីធានាថា សកម្មភាពដែលនាំឱ្យមាន ហានិភ័យខ្ពស់រួមទាំងសកម្មភាពដែលមិនទាន់ត្រូវបានណែនាំ ដោយគោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC មិនត្រូវបានធ្វើឡើងនៅទីតាំងរបស់ខ្លួនឡើយ។
- សម្រាប់សកម្មភាពកំសាន្តខាងក្រៅផ្ទះភាគច្រើន ការណែនាំនេះសន្មត់ថា ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ឬក្រណាត់ពាក់មុខពេលកំពុងលេង ឬចូលរួមក្នុងការហាត់ប្រាណប្រហែលជាមិនអាចធ្វើទៅបាននោះទេ។
- អ្នកដែលចូលរួមក្នុងការងារខាងក្រៅផ្ទះឬសកម្មភាពកម្សាន្ត ដូចជាការហែលទឹក ការដើរ ការដើរព្រៃ ការជិះកង់ និងការរត់មិនចាំ បាច់ពាក់ម៉ាស់ឬក្រណាត់គ្របមុខនោះទេ ដរាបណាពួកគេរក្សា ចម្ងាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត ពីមនុស្ស ដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសារតែមួយ។ អតីចជន/ភ្ញៀវ/អ្នកទស្សនាគួរតែមានម៉ាស់ ឬក្រណាត់គ្របមុខ ដាក់តាមខ្លួន ហើយត្រូវត្រៀមខ្លួនដើម្បីពាក់វានៅពេល ដែលពួកគេមិន អាចការពារកម្លាំងចម្ងាយរាងកាយបាន។
- វាយតម្លៃដំណើរការនៃការជួលនិងការជួលឧបករណ៍កម្សាន្ត និងកំណត់ថា តើមានកម្លាំងបុគ្គលិក និងសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ការសម្អាត និង សម្លាប់មេរោគគ្របគ្រាន់ដែលអាចប្រើបានសម្រាប់បើកប្រតិបត្តិការបែបនេះឡើងវិ ញបានដែរឬអត់។ រាល់សម្ភារ និងរបស់របរ ដែលត្រូវបានជួល ឬចែករំលែកក្នុងការប្រើទាំងអស់ត្រូវតែសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

បន្ទាប់ពីភ្ញៀវប្រើប្រាស់ហើយ ដែលរួមមានទាំងឧបករណ៍កីឡា កាយ៉ាក់ទូក ក្តារ ឬបន្ទះសម្រាប់ហែលទឹកនិងជិះទីករលក ទូកចែវវែង កងម៉ូតូ ឧបករណ៍ នេសាទស្លូតត្រី ម្ហូបស៊ុតភ្នំភ្នំ អាវកាក់ការពារជីវិត និងរបស់របរផ្សេងៗទៀត។

- ផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាពកម្សាន្តខាងក្រៅនៅពេលដែលចាំបាច់ ដើម្បីធានាឱ្យបាននូវវិធានការលាងសំអាត និងសម្លាប់មេរោគបានត្រឹមត្រូវ។
វិធានការណ៍បែបនេះនឹងមានលក្ខណៈជាក់លាក់សម្រាប់ប្រភេទសកម្មភាពនីមួយៗ និងសម្រាប់ចំណុះនៃកន្លែង ប៉ុន្តែឧទាហរណ៍មួយចំនួន រួមមាន៖
 - លើកទឹកចិត្តអ្នកទស្សនាឱ្យយកសម្ភារៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេដាក់តាមខ្លួន គ្រប់ទីកន្លែង តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រើឧបករណ៍រួមគ្នាច្រើន។
 - កន្លែងជំរំនីមួយៗគួរតែត្រូវបានស្នាក់នៅដោយសមាជិកគ្រួសារតែមួយ។
 - ដកឧបករណ៍ដែលបានប្រើរួម ឬដែលប្រើនៅកន្លែងទាំងអស់ដែលមិនអាចសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគបានចេញ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ហើយ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការដករនាស់ចេញពីទីលានវាយកូនឃ្លោល ឬការយកដីស ឬឧបករណ៍សម្រាប់សរសេរលើផ្ទាំងពិន្ទុចេញ។
ឧបករណ៍គ្រឿងបរិក្ខារល្បែងដែលផ្តល់ដោយកន្លែងនោះសម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាសហគមន៍ ឧទាហរណ៍ដូចជាស្បែកជើងជិះសេះ ឬក្តារលែងគប់ពោតនៅកន្លែងបោះដំរំ ឬឧទ្យាន RV គួរតែត្រូវបានដកចេញឱ្យអស់។
 - នៅតាមកន្លែងជិះសេះ ត្រូវសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជាប្រចាំ នូវកន្លឹះរបង ក្បាលបាញ់ទឹកល្អិត ខ្សែប្រឡាក់ រនាស់រាងដូចសម្រាប់កាយសំរាម កងរទេះរុញ និងរបស់របរប្រើប្រាស់ញឹកញាប់ផ្សេងទៀត ឬបន្ទាប់ពីបុគ្គលិកប៉ះពាល់វាហើយ។
 - សម្រាប់ការជួលឧបករណ៍នេសាទជាក្រុមតូចៗ ប្រតិបត្តិការត្រូវធានាថា អតិថិជនអាចទទួលបានកន្លែងលាងដៃ ឬទឹកលាងដៃនៅលើនាវា។
 - សម្អាតនិងធ្វើឱ្យមានអនាម័យនូវគ្រាប់ព្រួញ នៅមុន និងក្រោយពេលប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ហើយ។
 - ដកចេញនូវឧបករណ៍ពិន្ទុទាំងអស់នៅទីលានវាយកូនបាល់តេនីស និងបាល់ទះដើម្បីការពារការប៉ះពាល់ផ្សេងៗ។
កន្លែងគ្រឿងបរិក្ខារគួរតែពិចារណាលើការដាក់កម្រិតឱ្យមានការលេងវាយកូនបាល់តេនីស ឬការលេងបាល់ទះសម្រាប់តែក្រុមជាក់លាក់ណាមួយ នៅទីលានណាមួយ និងនៅថ្ងៃជាក់លាក់ណាមួយ។
នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការសរសេរដាក់ស្លាកពួកវាដោយប្រើហ្វឺត ដែលសរសេរដឹកបានយូរ។
- ការលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនូវ “ទំនិញទន់ៗ” ដូចជាអាវធំ ឈុតលេងទឹក ខ្សែពួរអំបោះ កាបូបដាក់តាមកងម៉ូតូ ឬកាបូបស្ពាយជាដើមបង្កើតជាបញ្ហាប្រឈម។
គ្រឿងបរិក្ខារបែបនេះត្រូវឱ្យមានវិធីសាស្ត្រសំអាតដែលមានប្រសិទ្ធភាពឬបញ្ជីសារពើភណ្ឌឧបករណ៍គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមាន “ពេលវេលាទុក”
គ្រប់គ្រាន់យ៉ាងហោចណាស់បីថ្ងៃក្នុងចន្លោះការប្រើប្រាស់នីមួយៗ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺកូវីដ-19 ។

- កម្មវិធី
និងកិច្ចដែលមានទំនាក់ទំនងរវាងកាយជិតខ្លាំងដែលតម្រូវឱ្យមានការនៅជិតគ្នាគឺជា
ដំបូងមួយឬក៏អាចសមាជិកនៃគ្រួសារផ្សេងគ្នាគ្រប់គ្រាន់ជាក្រុមអាសន្ន។
នេះរួមបញ្ចូលទាំងសកម្មភាពដូចជាព្រឹត្តិការណ៍កីឡាជាក្រុម កីឡាបាល់បោះ
សកម្មភាពកីឡាប្រកួតទល់គ្នា ការប្រណាំង ឬការរាំជាដើម។
- កំណត់សកម្មភាពកំសាន្តខាងក្រៅដែលមានទំនាក់ទំនងជិតខ្លាំងដល់ក្រុមគ្រួសារ។
នេះរួមបញ្ចូលទាំងការជួលទូក លេងបាល់បោះ និងបាល់ទះ រុក្ខរៀនឡើងខ្សែព្រ
និងឡើងជញ្ជាំង។ នៅកន្លែងបោះដំរី និងសួនឧទ្យាន RV សូមពិចារណាថា តើការដើររបប
ធម្មជាតិ រាត្រីភាពយន្ត ការវាយកូនហ្គោលមួយភ្លែត ការលេងរកកំណប់ទីតាំងភូមិសាស្ត្រ
ការប្រមាញ់សត្វគ្នា ឬសកម្មភាពផ្សេងទៀតអាចត្រូវបានបង្កើតឡើងសម្រាប់ក្រុម
គ្រួសារតាមរបៀបដែលរក្សាកម្លាំងនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្នា។
- កែតម្រូវសកម្មភាពកម្សាន្តក្រៅផ្ទះតាមការចាំបាច់ ដើម្បី
អនុញ្ញាតឱ្យគ្រួសារច្រើនអាចប្រើប្រាស់កន្លែង ឬឧបករណ៍
ខណៈដែលរក្សាកម្លាំងនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្នា។
ការកែតម្រូវបែបនេះនឹងមានលក្ខណៈជាក់លាក់សម្រាប់សកម្មភាពនីមួយៗ
ហើយអាស្រ័យលើចំណុះរបស់មណ្ឌលផងដែរដាក់បានប៉ុន្មាននាក់ កម្រិត
ឧទាហរណ៍មួយចំនួនរួមមាន៖
 - វាយកូនហ្គោលនៅលើទីលានវាយកូនហ្គោលហើយតម្រូវឱ្យមានគ្រួសារមួយក្នុងមួយ
ទះវាយកូនហ្គោល។
 - កំណត់ពីចំណុះ ឬចំនួនមនុស្សនេសាទត្រីដោយមានការណែនាំ ការបរិច្ចាគសត្វ
ឬការធ្វើដំណើរតាមទូកជាលក្ខណៈជាក្រុមៗ តូច
ឬការរៀបចំកន្លែងអង្គុយឡើងវិញនៅលើទូក ឬយានជំនិះផ្សេងទៀត។
 - រៀបចំកាលវិភាគនៃពេលវេលាចូលដំណើរការដើម្បីកំណត់
ពីចំណុះមនុស្សនៅក្នុងទីលានឬកន្លែងជិះសេះ ប្រសិនបើមាន
តម្រូវការដែលទាមទារឱ្យមានការរៀបចំកាលវិភាគសារថ្មី ដើម្បី
ការរក្សាកម្លាំងចម្ងាយរវាងកាយ។
- នៅពេលជួយផ្តល់សម្លៀកបំពាក់ដល់មនុស្សមាន ដូចជាម្នាក់សុវត្ថិភាព ឧបករណ៍ការពារ
សម្លៀកបំពាក់ការពារ អាចជំនួសការពារសុវត្ថិភាព ឬរបស់របរផ្សេងទៀត
កម្មវត្ថុគ្រប់គ្រងការរក្សាកម្លាំងចម្ងាយរវាងកាយ។ បើអាចទៅរួច
បុគ្គលិកគួរតែបង្ហាញពីរបៀបប្រើសម្ភារ និងស្លៀក
ពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវឱ្យគេមើលធ្វើតាម ជាជាងខិតចូលជិត ដើម្បីជួយដោយផ្ទាល់។
- កន្លែងបោះដំរី ឧទ្យាន RV និងប្រតិបត្តិកម្សាន្តខាងក្រៅគួរតែ
ពិនិត្យមើលឡើងវិញនូវការណែនាំបន្ថែមទៀតស្តីពីមជ្ឈមណ្ឌលកំសាន្តគ្រួសារនៅ
[គេហទំព័រ ផែនទីបង្ហាញភាពធន់ទៅនឹងជំងឺកូវីដ-19](#)។



ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់បន្ទប់សម្រាក និងកន្លែងដូតទឹករួមជាសហគមន៍

- កន្លែងបោះដំរី ឧទ្យាន RV និងអ្នកកម្សាន្តកំសាន្តក្រៅផ្ទះគួរតែគិតគូរពីចំនួនបុគ្គលិក
និងតម្រូវការចំណុះ និងធនធានផ្សេងទៀត ដើម្បីធានាឱ្យបានថា
បន្ទប់ទឹកសាធារណៈប្រើរួមគ្នា គឺអាចសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគបានពេញមួយថ្ងៃ។
ការស្នាក់នៅជាអតិបរិមាសសម្រាប់កន្លែងបោះដំរី ឧទ្យាន RV ឬកំបន់
កំសាន្តគួរតែផ្អែកលើចំនួននៃបន្ទប់ទឹកដែលអាចដំណើរការបាន

ពេញលេញដែលប្រតិបត្តិការឧទ្យានអាចថែរក្សាបានហើយ
ដែលអាចគាំទ្រដល់លក្ខខណ្ឌការរក្សាគម្លាតចម្ងាយរាងកាយ។

- គ្រឿងបរិក្ខារបន្ទប់ទឹក ដែលប្រើប្រាស់ គួរតែត្រូវបានសម្អាតឱ្យបានទៀងទាត់ [EPA - ដោយប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជី](#) ពេញមួយថ្ងៃ។
ថ្ងៃដែលប៉ះពាក់ព័ន្ធជាមួយការបំបាត់មេរោគ បង្កន់ ដុំបង្កាន់ដៃទ្វារ និងកុងតាក់ក្លើងត្រូវតែសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគឱ្យបានញឹកញាប់។
កម្មករគួរតែត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលអំពីគ្រោះថ្នាក់និងការប្រើប្រាស់ផលិតផលថ្នាំសម្លាប់មេរោគតាមលក្ខខណ្ឌរបស់ Cal/OSHA និងគួរត្រូវបានផ្តល់ជូននូវឧបករណ៍ការពារចាំបាច់សម្រាប់ផលិតផលសម្អាតជាក់លាក់ដែលកំពុងប្រើដូចជាគ្រឿងការពារភ្នែកឬស្រោមដៃជាដើម។
- បង្កើតនិងប្រកាសកាលវិភាគសំអាតនៅគ្រប់ទីតាំងបន្ទប់ទឹកទាំងអស់។
ដាក់ប្រកាសកាលវិភាគសំអាតនៅលើមាត់ទ្វារច្រកចូលដើម្បីឱ្យភ្ញៀវដឹងថាពេលណាពួកគេអាច ឬមិនអាចប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកបាន។
ត្រូវប្រាកដថាបានបិទបន្ទប់ទឹកក្នុងអំឡុងពេលដំណើរការសំអាត និងសម្លាប់មេរោគ។
- ពិចារណាប្រើបញ្ជីត្រួតពិនិត្យ
ឬប្រព័ន្ធសវនកម្មដើម្បីតាមដានថាតើការសម្អាតត្រូវបានអនុវត្តញឹកញាប់បានឬទេ។
- អនុញ្ញាតឱ្យប្រើបន្ទប់ចូលដូចទឹកផ្កា ឈូកបានប្រសិនបើមានការរក្សាចម្ងាយដាច់ដោយឡែកពីគ្នានៅកន្លែងនោះ ឬក៏មានស្លាកសញ្ញាបិទផ្សាយដើម្បីបញ្ជាក់ពីលក្ខខណ្ឌការរក្សាគម្លាតចម្ងាយរាងកាយ។ ប្រសិនបើការនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ឬការរក្សាគម្លាត ចម្ងាយរាងកាយមិនអាចធ្វើបាននោះទេ កន្លែងទាំងនេះគួរតែបន្តបិទសិន។
- ធានាថាគ្រឿងបរិក្ខារអនាម័យនៅតែដំណើរការហើយត្រូវបានរក្សាទុកជាបន្តបន្ទាប់គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។ ផ្តល់សាប៊ូ កន្សែងក្រដាស និងទឹកអនាម័យលាងដៃបន្ថែមនៅពេលចាំបាច់។ ដំឡើងឧបករណ៍ដែលមិនប្រើដៃចុច ឬប៉ះប្រសិនបើអាច រួមទាំងឧបករណ៍លាងដៃដោយចាប់ចលនា ក្បាលរ៉ាំរ៉ៃណាមួយប្រវត្តិ ម៉ាស៊ីនបាញ់សាប៊ូដាក់ដៃ ម៉ាស៊ីនបាញ់ទឹកអនាម័យដាក់ដៃ និងឧបករណ៍បញ្ចេញក្រដាស។
- ទ្វារនៃបន្ទប់ទឹកចម្រុះដែលមានច្រើនកន្លែងគួរតែអាចបើក និងបិទដោយមិនចាំបាច់ប៉ះដៃទ្វារ ឧបករណ៍បើក ឬប្រតិបត្តិការទ្វារប្រើក្លើងដែលចុចដោយដៃ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
ប្រសិនបើទ្វារមិនអាចត្រូវបានបើកដោយមិនប៉ះដៃ ឬប្រតិបត្តិការបើកទ្វារដោយប្រើដៃបានទេ រុញទ្វារឱ្យបើកនិង/ឬដាក់ដុំសំរាមនៅមាត់ទ្វារដើម្បីធានាថាកន្សែងក្រដាសអាចត្រូវបានប្រើ និងបោះចោលដោយងាយនៅពេលបើកទ្វារ។ ទីតាំងនិងការកំណត់ទីតាំងនៃកន្លែងដាក់កាកសំណល់សំរាម មិនគួរប៉ះពាល់ដល់ការចាកចេញការជន្លៀសខ្លួនចេញពីអគារពេលត្រាអាសន្ន ឧបករណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬការស្នាក់នៅសមរម្យណាមួយដែលផ្តល់ជូនក្រោមច្បាប់ស្តីពីជនពិការអាមេរិកាំង។
ត្រូវប្រាកដថា ដុំសំរាមត្រូវបានចាក់ចោលជាប្រចាំ។
- អ្នកនៅកន្លែងបោះដុំ ឧទ្យាន RV និងភ្ញៀវអ្នកទស្សនាកម្សាន្តខាងក្រៅគួរតែត្រូវបានណែនាំថាជើងទឹក ឬកន្លែងលាងដៃអាចជាប្រភពនៃការបង្ករោគហើយគួរចៀសវាងដាក់ប្រាសដុសធ្មេញ និងរបស់របរផ្សេងៗទៀត ដោយផ្ទាល់ទៅលើកន្លែងឬផ្ទៃបញ្ជីទាំងអស់នេះ។ កាបូបយួរដៃក៏អាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ដាក់របស់របរផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីកំណត់ទំនាក់ទំនងឬការប៉ះរបស់វាជាមួយផ្ទៃផ្សេងទៀតនៅក្នុងបន្ទប់សម្រាកឬបន្ទប់ទឹក។
- ការគ្រប់គ្រងកន្លែងបោះដុំ និងឧទ្យាន RV គួរតែលើកទឹកចិត្តឱ្យភ្ញៀវស្នាក់នៅក្នុងឈានយន្តដែលមានបង្គន់នឹងផ្កាឈូកដូចទឹក / ឧបករណ៍ដូចទឹក និងលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងបរិក្ខារផ្ទាល់ខ្លួនជាជាងប្រើកន្លែងរួមគ្នាប្រសិនបើអាច។

- ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីរបៀបលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវដោយរួមទាំងការដែលត្រូវព្យួរស្លាកសញ្ញា នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកឬបន្ទប់សម្រាក។



ការពិចារណាបន្ថែមទៀតសម្រាប់អាងហែលទឹក និងទីកន្លែងដែលមានទឹក

- កន្លែងបោះជំរំ ឧទ្យាន RV និងប្រតិបត្តិការកម្សាន្តនៅខាងក្រៅផ្ទះដែលមានអាងហែលទឹកនិងកន្លែងលេងបាញ់ទឹកទៅលើគួរចាត់វិធានការបន្ថែម ដើម្បីធានាបានថា កន្លែងទាំងនោះត្រូវបានសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគបានត្រឹមត្រូវសម្រាប់ភ្ញៀវប្រើប្រាស់ផ្នែកទៅតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#)។
- កន្លែងបោះជំរំ ឧទ្យាន RV និងប្រតិបត្តិការកំសាន្តនៅខាងក្រៅ ដែលមានអាងហែលទឹកដែលរួមមាន កន្លែងលេងអំពីទឹកចុះ ទូករថភ្លើងជិះកាត់ទឹក ឬកន្លែងលេងទឹកទាក់ទាញផ្សេងទៀត ត្រូវបិទកន្លែងទាំងនេះរហូតដល់ប្រតិបត្តិការបែបនេះអាចដំណើរការឡើងវិញ។ អាងហែលទឹកអាចនៅបើកឱ្យលេងបាន។
- សូមកត់ចំណាំថា កន្លែងសណ្ឋា បន្ទប់ស្និម័យចំហាយទឹក និងអាងទឹកក្តៅខ្សាច់ គួរតែនៅបិទរហូត ដល់ប្រតិបត្តិការបែបនេះអាចដំណើរការឡើងវិញ។
- សម្រាប់អាងហែលទឹកក្នុងផ្ទះ គម្របឬម៉ាស់ពាក់មុខត្រូវតែពាក់នៅពេលចេញពីទឹក ឬពីកន្លែងដូតទឹក[/g1]លុះត្រាតែមានការលើកលែងនៅក្នុងការណែនាំរបស់ CDPH ។ ម៉ាស់ក្រណាត់ពាក់លើមុខអាចពិបាកដកដង្ហើមនៅពេល ដែលវាសើម។ ម៉ាស់ឬកន្សែងរុំមុខគួរតែត្រូវបានរក្សាទុកឱ្យបានល្អនៅពេល ដែលមិនប្រើវា ដើម្បីកុំឱ្យមានការច្រឡំប៉ះពាល់ ឬរើសកាន់វាដោយអ្នកដទៃដោយចៃដន្យ។
- សម្រាប់ អាងហែលទឹក ខាងក្រៅ ម៉ាស់ ឬគម្រប មុខត្រូវតែពាក់នៅពេលចេញពីទឹករាល់ពេល ដែលការរក្សាចម្ងាយឆ្ងាយពីគ្នា 6 ហ្វីតមិនអាចធ្វើបាន លុះត្រាតែមានការលើកលែងក្រោមការណែនាំរបស់ CDPH ។
- ត្រូវរក្សាឱ្យមាននូវកម្រិតសម្លាប់មេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ (1 ទៅ 10 បំណែកក្នុង 1 លានគ្រីវីនសេរី ឬ 3-8 ppm) និងកម្រិត pH (7.2-8) ។
- ប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយក្រុមហ៊ុនឬវិស្វករដែលបានរចនាកន្លែងមានទឹក ដើម្បីកំណត់ថាតើថ្នាំសម្លាប់មេរោគរាយបញ្ជី N មួយណា [ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតដោយ EPA](#) គឺល្អបំផុតសម្រាប់ កន្លែងមានផ្ទុកទឹក។ ត្រូវធានាឱ្យបាននូវការប្រើប្រាស់ដ៏ត្រឹមត្រូវ និង [មានសុវត្ថិភាព](#) និងការរក្សាទុកថ្នាំសម្លាប់មេរោគ និងផលិតផលនានាឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងដាក់នៅឱ្យឆ្ងាយពីកុមារ។
- តម្លើងប្រព័ន្ធមួយដើម្បីឱ្យគ្រឿងសង្ហារឹមនិងឧបករណ៍ផ្សេងៗ (ឧទាហរណ៍កៅអីអង្គុយ) ដែលនឹងត្រូវសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ ត្រូវបានទុកដោយឡែកពីគ្រឿងសង្ហារឹមផ្សេងទៀត ដែលបានសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគរួចហើយ។ ផ្ទុះដាក់ស្លាកសញ្ញាសម្រាប់ឧបករណ៍ ដែលបានប្រើប្រាស់ហើយ ដែលមិនទាន់បានសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ និងផ្ទុះសម្រាប់ឧបករណ៍ ដែលបានសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគហើយ។
- លើកទឹកចិត្តភ្ញៀវទេសចរឱ្យនាំយកនិងប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។ ប្រសិនបើកន្សែងត្រូវបានផ្តល់ឱ្យ ត្រូវបោកគក់ពួកវា និងសម្លៀកបំពាក់ដោយយោងទៅតាមការណែនាំរបស់អ្នកផលិត។ ប្រសិនបើស្ថាប័នទឹក ដែលក្តៅល្អ និងសមស្របបំផុត ហើយសម្ភារបស់របរឱ្យបានស្អាតទាំងស្រុង។ ចាប់កាន់កន្សែងដោយប្រើស្រោមដៃ ដែលអាចចោលបាន និងមានការប៉ះពាល់តិចតួចបំផុត

ពោលគឺកុំកញ្ចក់កញ្ចែងវាឱ្យសោះ។

- ហាមប្រាមមនុស្សកុំឱ្យប្រើរបស់របររួមគ្នា ជាពិសេសរបស់ដែលពុំប្រាកដថាសម្លាប់មេរោគ ឬរបស់ណាដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមុខ (ឧទាហរណ៍ រឺនតាហែលទឹក រឺនតាជាប់ច្រមុះ និងបំពង់ដកដង្ហើមតាមមាត់)។
- ត្រូវធានាឱ្យបានថា កន្លែងនេះគឺមានឧបករណ៍គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ ភ្លៀវដូចជាការហែលទឹក ខ្សែទុយោអេប៉ុងជ័រសម្រាប់ហែលទឹក និងឧបករណ៍ហែលទឹកផ្សេងៗទៀត ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រើរួមគ្នាឱ្យបានតិចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
កំណត់ការប្រើប្រាស់គ្រឿងបរិក្ខារសម្រាប់តែអតិថិជនម្នាក់ក្នុងពេលម្តង ហើយត្រូវសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគរបស់របរទាំងនោះបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ហើយ ។
- សម្រាប់កន្លែងមានផ្ទុកទឹកក្នុងផ្ទះ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យខ្យល់នៅខាងក្រៅ បានចូលមកក្នុងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយបើកបង្អួច និងទ្វារ ដោយបើកដូរ ឬរិធិផ្សេងទៀត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចូរកុំបើកបង្អួចនិងទ្វារឱ្យសោះ ប្រសិនបើការធ្វើបែបនេះអាចបង្កហានិភ័យនូវគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាពដល់កម្មករ ភ្លៀវទេសចរ ឬអ្នកហែលទឹក។
- ផ្លាស់ប្តូរប្លង់ជាប់អាង និងផ្នែកផ្សេងទៀត ដែលនៅព័ទ្ធជុំវិញអាងទឹកដើម្បីធានាឱ្យបានថា កន្លែងឈរ និងកន្លែងអង្គុយអាចគាំទ្រដល់តម្រូវការផ្នែកកម្លាតឱ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នាបាន។
នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការដកកៅអីពូកផ្នែកចេញ ឬដាក់ខ្សែស្លាកសញ្ញាបិទកន្លែងទាំងនោះដើម្បីមិនឱ្យប្រើប្រាស់តែម្តង។
- ផ្តល់ជូននូវកន្លឹះជារូបរាង ឬមគ្គុទេសក៍ផ្លូវ (ឧទាហរណ៍បន្ទាត់ខ្សែតាមផ្លូវទៅក្នុងទឹក ឬកៅអី និងគុំនៅកន្លែងបង្អួចអាងទឹក) និងសញ្ញាដែលអាចមើលឃើញ (ឧទាហរណ៍បន្ទះខ្សែមានសញ្ញាដាក់នៅកន្លែងបង្អួចអាងទឹក ដាក់នៅលើកន្លែងជាន់ ឬចិញ្ចើមផ្លូវដែក) និងសញ្ញាផ្សេងទៀតដើម្បីធានាថា បុគ្គលិក ភ្លៀវ និងអ្នកហែលទឹករក្សាកម្លាតគ្នាដោយនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្នាទាំងក្នុង និងក្រៅទឹក យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីត (1.8 ម)។
- បើអាចធ្វើទៅបាន ត្រូវដង្ហើមរបាំងរាងកាយ ដែលមិនខ្ចាតត្រូវទឹកដូចជា កញ្ចក់ជ័រផ្លា នៅកន្លែងណាដែលកម្មករ និងអតិថិជនជៀសវាងនៅឆ្ងាយពីគ្នាមិនបាន ឬការរក្សាកម្លាតឆ្ងាយពីគ្នា គឺពិបាក។
- ពិចារណាអនុវត្តឱ្យមានការកាត់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់អាងទឹក ឬអនុវត្តយន្តការផ្សេងទៀតដើម្បីគាំទ្រដល់ការរក្សាកម្លាតចម្ងាយឱ្យឆ្ងាយពីគ្នា។
នេះអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការកក់ផ្លូវ ឬខ្សែទឹកពេញសម្រាប់ការហែលទឹកជាលក្ខណៈបុគ្គលពីច្រាំងមួយទៅច្រាំងមួយ និងផ្លូវ ឬខ្សែទឹកតែពាក់កណ្តាលសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជាក្រុម។
- ត្រូវធានាថា អ្នកចាំមើលជួយសង្គ្រោះ ដែលកំពុងសង្កេតមើលយ៉ាងសកម្ម មិនត្រូវបានគេរំពឹងថា នឹងត្រូវពិនិត្យមើលតាមដានការលាងដៃ ការប្រើប្រាស់ក្រណាត់ម៉ាស់បិទមុខ ឬការរក្សាកម្លាតឱ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នានោះទេ។ ត្រូវប្រគល់ទំនួលខុសត្រូវការត្រួតពិនិត្យនេះទៅដល់បុគ្គលិកម្នាក់ផ្សេងទៀត។
- កន្លែងមានផ្ទុកទឹកគួរចៀសវាងសកម្មភាពដែលជម្រុញឱ្យមានការជួបជុំជាក្រុម និងគួរតែដឹងអំពីគោលការណ៍ក្នុងតំបន់ស្តីពីលក្ខខណ្ឌនៃការជួបជុំ ឬប្រមូលផ្តុំជាក្រុមដើម្បីកំណត់ថា តើថ្នាក់ហាត់ប្រាណហែលទឹក មេរៀនហែលទឹក មេរៀនហែលទឹកប្រតិបត្តិការតាមក្រុម ការជួបជុំហែលទឹក ឬពិធីបំប្លែងអាងហែលទឹក អាចធ្វើឡើងបានដែរឬទេ។

- ក្រុមច្បាប់សុខភាពទឹកកម្ពុជា [របស់ CDC](#) មានសេចក្តីណែនាំបន្ថែមទៀតដើម្បីបង្ការជំងឺ និងគ្រោះថ្នាក់នៅអាងហែលទឹកសាធារណៈក្នុងឧទ្យាន។



ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់បន្ទប់កាប៊ីន និងបន្ទប់ជួល

- កន្លែងបោះជំរំ និងឧទ្យាន RV ដែលមានកាប៊ីន ឬ បន្ទប់ជួលផ្សេងទៀតគួរតែមានជំហាននិងវិធានការត្រឹមត្រូវក្នុងការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅតំបន់ទាំងនោះ បន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ហើយ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការជូតសម្អាត ការសម្អាតបង្គាន់ដៃគ្រែ តុ គេឡេទូរទស្សន៍ បន្ទះក្បាលដំណេក តុផ្ទះបាយ ប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយ បង្គាន់ដៃទូទឹកកក ក្បាលមូលបើកភ្លើងចង្ក្រាន កញ្ចក់ និងរបស់របរផ្សេងៗទៀត។
- ក្រណាត់ស្រោមពួក និងក្លាយទាំងអស់ត្រូវតែយកចេញ និងបោកគក់ពេលភ្លៀវស្លាក់ហើយ រួមទាំងរបស់របរដែលមើលទៅដូចជាមិនត្រូវបានប្រើប្រាស់ក៏ដោយ ក៏ត្រូវយកចេញដែរ។ នៅពេលសម្អាតពួក ស្បែកស្រោមពួក កន្លែង ឬរបស់ដែលអាចបោកគក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងបន្ទប់ជួល សូមប្រាកដថា បុគ្គលិកពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបាននៅពេល ដែលធ្វើការបោកគក់ ហើយបោះវាចោលភ្លាមបន្ទាប់ពីប្រើហើយ ។ លាងដៃជាមួយសាប៊ូ ឬជាមួយទឹកអនាម័យលាងដៃភ្លាម បន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃចេញ។ កុំទុកក្រណាត់ស្រោមពួក ឬក្លាយច្រើនពេកនៅក្នុងបន្ទប់ជួល។ សូមផ្តល់ជូនសម្ភារដូចនោះ លុះត្រាតែមានការស្នើសុំ។
- កុំអង្រួនឬកញ្ជក់កញ្ជ័ងពេលបោកគក់គ្រឿងក្រណាត់កខ្វក់។ ការធ្វើដូចនេះនឹងកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការបំបែកវីរុសនៅក្នុងខ្យល់អាកាស។ បោកគក់ឱ្យបានសមស្របតាមការណែនាំរបស់អ្នកផលិត។ ប្រសិនបើអាចត្រូវបោកគក់ដោយប្រើការរៀបចំទឹកក្តៅល្មម និងសមស្របបំផុតសម្រាប់ក្រណាត់ហើយសម្អាតឱ្យបានស្អាតល្អ ទាំងស្រុង។ លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគកន្ត្រកបោកគក់ ដោយយោងទៅតាមការណែនាំខាងលើសម្រាប់ផ្ទៃជាច្រើន។ ប្រសិនបើអាច សូមពិចារណាដាក់ស្រោមសាច់ក្រណាត់តង់សម្រាប់គេង ដែលអាចបោះចោលបាន ហើយត្រូវបោះវាចោល បន្ទាប់ពីប្រើម្តងរួចហើយ ឬក៏អាចបោកគក់ វាបានដែរបន្ទាប់ប្រើរួច។
- របស់របរផ្ទះបាយ រួមទាំងឆ្នាំងនិងដើង និងប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ នានាត្រូវលាងសម្អាតឱ្យបានល្អជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ជាពិសេស លាងវានៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងបានពេលភ្លៀវចេញហើយ។ ផ្តល់សាប៊ូលាងបានឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងអេប៉ុងលេងបានថ្មី ដែលមិនបានប្រើសម្រាប់ភ្លៀវម្នាក់ៗ នៅពេលពួកគេមកដល់។ ពិចារណាប្តូរឧបករណ៍ប្រើប្រាស់មកប្រើឧបករណ៍ធ្វើម្ហូបប្រើប្រាស់តែមួយដងវិញ ប្រសិនបើអាច។
- ពិចារណាទុករយៈពេលរង់ចាំ 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីភ្លៀវចេញពីកន្លែងហើយ មុនពេលសម្អាតកន្លែងស្នាក់នៅ និងកន្លែងបោះគង់ រួមទាំងបន្ទប់ជួល។
- បន្ទប់ជួលណាមួយដែលសម្រាប់ការជួបជុំធំៗ រួមទាំងសន្និសីទ ឬការប្រជុំផ្សេងៗមិនគួរត្រូវបានបើកនោះទេ រហូតទាល់តែប្រតិបត្តិការបែបនេះអាចដំណើរការឡើងវិញបានសិន។
- ការណែនាំបន្ថែមសម្រាប់វិស័យសណ្ឋាគារ និងផ្ទះសំណាក់មាននៅ [គេហទំព័រផែនទីបង្ហាញផ្លូវភាពធន់ទៅនឹងជំងឺកូវីដ-19](#)។



ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់អាហារ និងការញ៉ាំអាហារ

- ភោជនីយដ្ឋាន អាហារដ្ឋាន ទីតាំងលក់អាហារសម្រន់ និងការលក់ម្ហូប អាហារផ្សេងទៀតត្រូវតែដំណើរការ ដោយអនុលោមតាមបទបញ្ជា និងការណែនាំបច្ចុប្បន្នសម្រាប់ទីកន្លែងបែបនេះ នៅលើ [គេហទំព័រផែនទីបង្ហាញផ្លូវភាពធន់ទៅនឹងជំងឺកូវីដ-19](#)។ ស្ថានីយ៍អាហារ ដែលផ្តល់សេវាកម្ម ដោយខ្លួនឯងទាំងអស់គ្នាតែ ត្រូវបានបិទ រួមទាំងម៉ាស៊ីនឆុងកាហ្វេញ៉ា កន្លែងដាក់ទឹកស្អាត ឬម៉ាស៊ីនកម្ដៅនំប៉័ង។
- បើអាចធ្វើទៅបាន ភ្ញៀវអ្នកទស្សនាគួរតែបញ្ជាទិញមុខទំនិញតាមអ៊ិនធឺណិត ឬតាមទូរស័ព្ទ ហើយអាហារគួរតែមានជ្រើសរើសមកយកនៅនឹងកន្លែងបាន។ ទីតាំងលក់អាហារសម្រន់ដែលគេអាចដើរទៅទិញបានឬសេវាកម្មលក់អាហារគួរតែមាន ការរក្សាទុកសម្រាប់គេមកយករបស់ដែលគេបានបញ្ជាទិញជាមុនដោយផ្ទាល់។ ប្រសិនបើមិនមានសេវាការបញ្ជាទិញជាមុនទេ ត្រូវធានាឱ្យបានថា ភ្ញៀវទស្សនារក្សានូវគម្លាតឱ្យឆ្ងាយពីគ្នានៅពេលទៅទិញដោយផ្ទាល់។
- ហាងលក់អាហារសម្រន់ និងអ្នកលក់ម្ហូបអាហារនៅកន្លែង ដទៃគួរតែលក់ទំនិញខ្ទប់ទុកមុន និងខ្ទប់ដោយឡែកៗ នៅតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ រុំគ្រឿងស្លាបព្រាសមដែក ឬប្លាស្ទិកជាលក្ខណៈបុគ្គលនៅក្នុង កន្លែងញ៉ាំអាហារ ដើម្បីឱ្យមនុស្សមិនពិបាករើសយកពួកវាចេញ និងបំបែកច្រើននៅក្នុងកន្លែងកន្ត្រក ពែង ឬ ប្រអប់ដែលវាមានចម្រុះគ្នាឡើយ។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើកាតឥណទាន ឬទទួលយកការទូទាត់ការចំណាយតាមរយៈទូរស័ព្ទ ពេលពួកគេទិញម្ហូបអាហារ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រតិបត្តិការកម្សាន្តនៅខាងក្រៅមិនគួរឱ្យមានការចូលរួមម្ហូបញ្ជីជុំគ្នា ឬពិធីបរិភោគនិងជីកលក្ខណៈគ្រួសារណាមួយ ដែលបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងរាលដាលមេរោគឡើយ។ ប្រសិនបើម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈ ត្រូវតែត្រូវបានបម្រើ ឬចែករំលែក ត្រូវផ្តល់វាសម្រាប់តែមនុស្សម្នាក់ៗ ដោយឡែកដោយប្រើសម្ភារដាក់ ឬប្រអប់ញ៉ាំដែលប្រើហើយអាចបោះចោលបាន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បុគ្គលិក ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត តដែលបម្រើអាហារគួរតែលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងពាក់ស្រោមដៃ ដែលប្រើហើយអាចចោលបាន។



ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់កន្លែងជំរំ និងកន្លែងបោកគក់ឧទ្យាន RV

- បើចាំបាច់ ត្រូវលៃតម្រូវម៉ោងប្រតិបត្តិការនៃកន្លែងបោកគក់ ដើម្បីធានាឱ្យបានថា បុគ្គលិកមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនូវតម្របម៉ាស៊ីនបោកគក់ បន្ទះកញ្ចក់ចាប់ផ្តើម ថ្លៃប្លែក និងបញ្ជី កៅអីឬបង់អង្គុយ ដបសាប៊ូបាញ់ ម៉ាស៊ីនលក់ភេសជ្ជៈស្វ័យប្រវត្តិ ម៉ាស៊ីនប្តូរប្រាក់ កន្លែងផងទឹក និងកន្លែងផ្សេងទៀត។
- ពិចារណាដាក់ទឹកអាកុលលាងដៃ និងក្រដាសស៊ីម៉ង់ត៍សម្លាប់មេរោគនៅបន្ទប់បោកគក់ ដើម្បីឱ្យអ្នកទស្សនាអាចជូតសម្អាតកន្លែងនោះ មុន/ក្រោយពេលពួកគេប្រើម៉ាស៊ីនរួច។
- ប្រមូលដកចេញនូវឈ្មួញផ្សេងៗ សៀវភៅ ឱក្ខប័ណ្ណ ឬរបស់របរ ផ្សេងទៀតពីកន្លែងបោកគក់។ យកកន្ត្រក ឬធុងបោកគក់ខោអាវចេញ ប្រសិនបើមាន។
- ពិចារណាបង្កើត ប្រព័ន្ធដីងពេលគេប្រើ នៅកន្លែងបោកគក់ ដើម្បី ឱ្យបុគ្គលិកដឹងថាពេលណាកន្លែងនោះត្រូវបានគេកំពុងប្រើប្រាស់ ហើយភ្ញៀវអាចចៀសវាងអន្តរកម្ម (ការនៅជិត ឬប៉ះពាល់គ្នា) ដែលមិនចាំបាច់។ ចាក់សោរកន្លែងបោកគក់នៅ ចន្លោះពេលប្រើដែលបានកំណត់ដើម្បីធានានូវពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការសម្អាត។
- ប្រសិនបើមិនអាចអនុវត្ត ប្រព័ន្ធដីងពេលគេប្រើ បានទេ សូមរក្សាកម្លាំងឱ្យឆ្ងាយពីគ្នា ដោយបិទនូវរាល់ម៉ាស៊ីនផ្សេងទៀត ដើម្បីឱ្យមានកម្លាំងចម្ងាយ ៦ ហ្វីតរវាងភ្ញៀវនិងភ្ញៀវ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យភ្ញៀវអ្នកទស្សនាដទៃ នៅខាងក្រៅខណៈពេលដែលម៉ាស៊ីនកំពុងបោកគក់/សម្អាតឱ្យស្អាត។ ម្យ៉ាងទៀត គួរប្រើសញ្ញា ឬរូបភាពដើម្បីប្រាប់អ្នកទស្សនា ពីកន្លែងដែលត្រូវឈរ និងកំណត់កន្លែងដែលត្រូវចូល ដើម្បីឱ្យភ្ញៀវម្នាក់ៗ អាចប្រើម៉ាស៊ីនជាច្រើនដែលនៅជាមួយគ្នា។ កំណត់ថា តើចំណុះជាអតិបរិមាសសម្រាប់ទំហំបន្ទប់គឺប៉ុន្មាន ហើយ ត្រូវដាក់សញ្ញាសម្គាល់លើទ្វារដែលបញ្ជាក់ថា តើមនុស្សប៉ុន្មាន នាក់អាចនៅក្នុងបន្ទប់ក្នុងពេលតែមួយបាន ដោយរួមទាំងកាលវិភាគសំអាត និងសម្លាប់មេរោគផងដែរ។



ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់ការថែទាំដី និងអាការ

- ត្រូវធានាឱ្យបានថា បុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឱ្យប្រើនិងមានគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ នៃទឹកសាប៊ូសម្អាត និងទឹកសម្លាប់មេរោគ នៅពេលចាំបាច់។ អនុវត្តតាមឱ្យបានពេញលេញ នូវគោលការណ៍ណែនាំរបស់ [CDC សម្រាប់ការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ](#)។
- សម្អាតផ្ទៃដែលអាចប៉ះបាននៅគ្រប់វេន ឬបន្ទាប់ពីមានអ្នកប្រើប្រាស់ហើយ មួយណាញឹកញាប់ជាងគេបាន ដោយរាប់បញ្ចូលតែមិនមានកំណត់ចំពោះ ផ្ទៃដែលធ្វើការងារច្រើន ឧបករណ៍ បង្គាន់ដៃ និងកន្លឹះទ្វារ គេឡេ ឬកុងតាក់បញ្ជាបើកឧបករណ៍នៅមួយកន្លែង និងឧបករណ៍ចល័ត រួមទាំងផ្ទៃក្នុងយានយន្តតាក់ស៊ី ទាំងអស់។
- កាត់បន្ថយឬលុបបំបាត់ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍រួម និងប្រដាប់ប្រដាដែលចែករំលែក។ ប្រសិនបើមានឧបករណ៍ ចែករំលែកឬប្រើរួម ត្រូវសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ ហើយដោយយោងទៅតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#)។

សម្លាប់មេរោគនូវរាល់ឧបករណ៍ទាំងអស់ នៅចុងបញ្ចប់នៃថ្ងៃធ្វើការ។

- គម្រូរឱ្យបុគ្គលិកលាងដៃ ឬប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ ដែលប្រើរួម ហើយ ដូចជាឧបករណ៍កន្លែងធ្វើការ វិទ្យុទាក់ទង រទេះរុញ និងរបស់របរផ្សេងៗ។
- ត្រូវប្រាប់ដល់បុគ្គលិកមើលថែរក្សាសម្ភារៈអនាម័យ ប្រសិនបើ ពួកគេត្រូវធ្វើការនៅកន្លែងដែលមានអ្នកឆ្លងមេរោគ។ សេវាកម្មសំអាតដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់របស់ភាគីទីបីត្រូវបានណែនាំ សម្រាប់ការសម្លាប់មេរោគនៅកន្លែង ដែលរងផលប៉ះពាល់។
- កន្លែងណាដែលមានអ្នកឆ្លងត្រូវតែបិទកន្លែងនោះ ហើយត្រូវឱ្យមាន ខ្យល់ចេញចូលរយៈពេល 24 ម៉ោង ហើយបើអាចធ្វើទៅ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើទៅបានទេ ត្រូវឱ្យខ្យល់ចេញចូលតំបន់នោះក្នុងរយៈពេលច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ប៉ុន្តែមិនត្រូវតិចជាង 3 ម៉ោងឡើយ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត កន្លែងដែលមានការឆ្លងណាមួយ ដែលការចូលទៅកន្លែងនោះ អាចត្រូវបានដាក់កម្រិតយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព អាចត្រូវ បានបិទចោលក្នុងរយៈពេលប្រាំពីរថ្ងៃដើម្បីឱ្យវិស្វបានស្លាប់។
- ប្រសិនបើបុគ្គលិកមើលថែរក្សាសម្ភារៈអនាម័យត្រូវបានគេស្នើសុំឱ្យទៅសម្អាតសម្លាប់មេ រោគនៅកន្លែងមួយ ដែលគេដឹងថា មានករណីកូវីដ-19 ពួកគេមិនត្រូវ ចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិការនោះទេ រហូតទាល់តែទីកន្លែងបោះជំរុំ ឬប្រតិបត្តិការ RV បានផ្តល់នូវឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ និងការបណ្តុះបណ្តាលគ្រោះថ្នាក់ ឬការបណ្តុះបណ្តាល ឡើងវិញជាមុនសិន។ បុគ្គលិកមើលថែរក្សា និងសម្ភារៈអនាម័យ ត្រូវតែពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបានសម្រាប់កិច្ចការទាំងអស់ក្នុងដំណើរការសម្អាតរួម ទាំងការប្រមូលសំណល់ដើម។ បុគ្គលិក គួរត្រូវបានរំលឹកឱ្យលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃ ឬក៏អាចប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃក៏បាន។ PPE បន្ថែមអាចត្រូវបានទាមទាររួមទាំង វ៉ែនតាភ្នែកពាក់ជាប់ភ្នែកជិត ដោយផ្អែកទៅលើផលិតផលលាងសម្អាត/សម្លាប់មេរោគ ដែលកំពុងត្រូវបានប្រើ និងថា តើមានហានិភ័យនៃការខ្ចាត់ទឹក ឬយ៉ាងណា។ បុគ្គលិកអ្នកថែរក្សាអនាម័យត្រូវតែទទួលការបណ្តុះបណ្តាល និងព័ត៌មាន ស្តីពីគ្រោះថ្នាក់នៃទីកន្លែងសំអាត និងទីកន្លែងសម្លាប់មេរោគ ដែលត្រូវបានប្រើ ភាពអាចរកបាននៃសន្លឹកទិន្នន័យសុវត្ថិភាព PPE ដែលត្រូវការ និងខ្យល់ចេញចូលដែលចាំបាច់។
- បុគ្គលិកគួរតែមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ (លំហូរខ្យល់) នៅក្នុងកន្លែង ដែលពួកគេកំពុងសម្អាត។ ប្រសិនបើធ្វើការសំអាតនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ឬកន្លែងទំនេរតូច ផ្សេងទៀត ត្រូវប្រាកដថា ទ្វារ និងបង្អួចត្រូវបានបើក។
- ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺហិតទាក់ទងនឹងការសម្លាប់មេរោគ កម្មវិធីគម្រោងគោលបំណងជ្រើសរើសផលិតផលសម្លាប់មេរោគនៅក្នុងបញ្ជី N ជាមួយនឹងគ្រឿងផ្សំ ដែលមានសុវត្ថិភាព សម្រាប់ជំងឺហិត (ភើអុកស៊ីដអ៊ីដ្រូសែន អាស៊ីតស៊ីត្រិចឬអាស៊ីតឡាក់ទិច។ ជៀសវាងផលិតផលដែលលាយគ្រឿងផ្សំទាំងនេះជាមួយអាស៊ីត ពែរ៉ុកស៊ីតអាសេទិច សូដ្យូអ៊ីប៊ុក្លរីត (សូលុយស្យុងធ្វើឱ្យស) ឬជាតុអាម៉ូញាក់ថ្នាក់ទីបួនដែលអាចបង្កឱ្យមានជំងឺហិត។ ធ្វើតាម [វិធីសាស្ត្រសម្អាតដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកមានជំងឺហិត](#) ដែលបានណែនាំដោយក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់រដ្ឋ California ។
- បុគ្គលិកដែលធ្វើការសំអាតគួរតែត្រូវបានផ្តល់នូវការផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម រួមមានបង់រ៉ូប្លូស របស់របរផ្សេងៗទៀតដើម្បីគ្របលើស្នាមមុត ដាច់រលាត់ ឬដំបៅចំហនៅលើស្បែក និងមានការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរបង់រ៉ូប្លូសឱ្យបានញឹកញាប់។

- ភ្ញៀវទេសចរនៅកន្លែងបោះជំរំ និងឧទ្យាន RV ត្រូវតែបានប្រើកន្លែងលើកឱ្យរក្សាគម្លាតប្រាំមួយហ្វីតពីបុគ្គលិកថែទាំ អ្នកឈាម ឬឆ្លាំនៃក្រុមមេថែទាំ។ ពិនិត្យដំណើរការនៃការចុះជួបជាមួយកម្មករឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីធានាថា ភ្ញៀវធ្វើតាមបែបបទនេះ។ ធានាថា បុគ្គលិកអាចចែករំលែកព័ត៌មានបែបនេះដោយគ្មានការភ័យខ្លាចពីការផ្ទាញ់តប ឬការសងសឹក។
- ប្រតិបត្តិការកន្លែងបោះជំរំ និងឧទ្យាន RV គួររាយការណ៍ថា តើសួនឧទ្យានសម្រាប់សត្វសុខនៅលើដី ក៏ដូចជាដែលអាចផ្ទុកភ្ញៀវទេសចរ និងសត្វរបស់ពួកគេបានឬទេ ខណៈពេលកំពុងអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយឱ្យបានត្រឹមត្រូវនោះ។ ប្រសិនបើមិនមានកន្លែងទំនេរគ្រប់គ្រាន់ទេ នោះសួនឧទ្យានសម្រាប់សត្វសុខត្រូវតែពង្រីក ប្រើប្រាស់ដោយមានការកំណត់ ឬក៏បិទ។
- បុគ្គលិកកន្លែងបោះជំរំ និងបុគ្គលិកសំណង់គួរមើលការណែនាំបន្ថែម លើសេវាកម្មដែលមានកំណត់ ដែលអាចរកបាននៅលើគេហទំព័រ [ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រភាពឆាប់ជាឡើងវិញនៃជំងឺ កូវីដ-19](#)។



ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់ភ្ញៀវទេសចរ

- នៅពេលបោះជំរំ ឬចូលរួមក្នុងការកំសាន្តក្រៅផ្ទះ អ្នកទេសចរគួរប្រាកដថា ពួកគេ រៀបចំផែនការទុកជាមុន។ នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន ភ្ញៀវទេសចរគួរធ្វើការកក់ និងទិញសំបុត្រចូល អូស ទឹកកក និងវត្ថុផ្សេងៗទៀត តាមអ៊ិនធឺណែត ឬតាមទូរស័ព្ទមុនពេលទៅដល់កន្លែង។ ប្រតិបត្តិការទាក់ទងនឹងសាច់ប្រាក់តិចតួចបំផុត ឬមិនប៉ះពាល់សោះ កំពុងក្លាយជាវិធីសាស្ត្រប្រតិបត្តិការទូទៅនៅក្នុងគ្រឹះស្ថានជាច្រើនដើម្បីចៀសវាងការតម្រង់ជួរ និងអន្តរាគមន៍រវាងមនុស្ស និងមនុស្ស។ នេះនឹងជួយការពារភ្ញៀវទេសចរ និងបុគ្គលិក។
- ភ្ញៀវទេសចរគួរតែត្រូវបានរៀបចំឱ្យមានភាពឯករាជ្យលើខ្លួនឯង និងម្ចាស់ការ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ឧទាហរណ៍ មកដល់កន្លែងដោយបានត្រៀមជាមួយសាប៊ូផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកសម្ភារទឹកកម្អាតមេរោគ លើផ្ទៃសម្ភារ ទឹកលាងដៃអនាម័យ ក្រដាស/កន្សែងជូតដៃ និងក្រដាសអនាម័យ។ សូមណែនាំឱ្យយកក្រដាសសើមម្នាក់មេរោគដើម្បីសម្អាតមុន និងក្រោយពេលប្រើកន្លែងរួម។ សូមយកសម្ភារកីឡា កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន សម្ភារសង្គ្រោះបឋម និងរបស់របរផ្សេងៗទៀត ដែលត្រូវការសម្រាប់ការកម្សាន្តនៅខាងក្រៅ ពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ភ្ញៀវទេសចរគួរយកកម្រាលគ្រួសារស្និតស្នាលសម្រាប់តុបរីភោគអាហារពិចារណាដែលអាចបោះចោលបាន ឬយកទៅផ្ទះវិញ ដើម្បីបោកកក។
- ដើម្បីធានាឱ្យបាននូវគម្លាតរាងកាយ ភ្ញៀវទេសចរគួរតែរៀបចំកន្លែងបោះតង់ ឬកន្លែងកម្សាន្តពិចារណារបស់ពួកគេ ដើម្បីបង្កើនចម្ងាយពីជំងឺកន្លែងញ័រអាហារពិចារណា ដែលនៅជិតគ្នាឱ្យបានឆ្ងាយជាអតិបរមាដែលបម្រើដល់មនុស្សមកពីគ្រួសារផ្សេងៗគ្នា។
- ភ្ញៀវទេសចរគួរតែមានការត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីអនុវត្តតាមច្បាប់ និងគោលការណ៍ ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពទាំងអស់នៅឯកន្លែងបោះជំរំ ឧទ្យាន RV និងកន្លែងកម្សាន្តក្រៅផ្ទះផ្សេងទៀត រួមទាំង ឧទ្យានសាធារណៈ ផ្លូវដែក និងកំពង់ផែសម្រាប់លំហែកម្សាន្ត។ ច្បាប់ និងគោលការណ៍ថ្មីៗទាំងនេះអាចរួមមាន៖

- អញ្ជើញមកឧទ្យាន ឬកន្លែង ដោយមានការរៀបចំទុករួចជាស្រេច។ កម្មវិធី និងកន្លែងជាច្រើននឹងត្រូវលុបចោល ឬបិទ ដូច្នេះភ្ញៀវទេសចរគួរពិនិត្យមើលធនធានតាមអ៊ិនធឺណែតសម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗអំពី ការផ្លាស់ប្តូរច្បាប់ និងការបិទ ដើម្បីដឹងពីអ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុកនៅពេលមកដល់។ ឧទាហរណ៍ តំបន់កម្សាន្តក្រៅផ្ទះខ្លះៗ ប្រហែលជាមិនបើកភ្លាមៗទេដោយសារតែពេលវេលាដែលចាំបាច់ត្រូវបើកទ្វារ កន្លែងដែលត្រូវបើកបម្រើសេវាកម្ម និងលទ្ធភាពដែលអាចមានមនុស្សកុះករ។
- សង្កេតមើលរាល់បែបបទសម្អាតសម្រាប់កន្លែងដែលបើកបម្រើដោយខ្លួនឯង និងរបស់របរនានា មុននឹងប្រើប្រាស់។
- ទុកចោលគ្រឿងសង្ហារឹម ដូចជាតុ និងកៅអីញ៉ាំអាហារពិចិត្រ ព្រោះពួកវាត្រូវបានគេរកឃើញថា បុគ្គលិកសួនឧទ្យានអាចដាក់ចន្លោះទាំងនេះឲ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់ គម្លាតរាងកាយ។
- អនុវត្តតាមផ្លាកសញ្ញាប្រាប់ទិសដៅ - ឧ. រង់ចាំវេនរបស់អ្នក ហើយគោរពតាមការកំណត់ពីចំនួនមនុស្ស - ដែលនឹងជម្រុញឲ្យមានគម្លាតរាងកាយនៅក្នុងអគារ កន្លែងដែលអាចមើលឃើញ និងនៅជុំវិញកន្លែងរីកស្បើយផ្សេងទៀត។
- រៀបចំផែនការធ្វើដំណើររបស់អ្នកតាមរបៀបប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងការទទួលខុសត្រូវ។ សូមចងចាំថា ប្រតិបត្តិការនៅតំបន់ដាច់ស្រយាល និងការជួយសង្គ្រោះតម្រូវឲ្យមានអ្នកឆ្លើយតបគ្រាអាសន្នជាច្រើន ហើយការទាមទារបន្ថែមលើធនធានថែទាំសុខភាពទាំងនោះ ធ្វើឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាមានអាចគ្រោះថ្នាក់។

តម្រូវការបន្ថែម ត្រូវតែយកមកពិចារណាសម្រាប់ប្រជាជនដែលងាយរងគ្រោះ។ ប្រតិបត្តិការកន្លែងបោះជំរំ ឧទ្យាន RV និងប្រតិបត្តិការកន្លែងកម្សាន្តខាងក្រៅផ្ទះត្រូវតែអនុលោមតាមស្តង់ដារ [Cal/OSHA](#) ទាំងអស់ ហើយត្រូវ រៀបចំប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការណែនាំរបស់ខ្លួន ក៏ដូចជាការណែនាំពី [មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជំងឺ និងការបង្ការ \(CDC\)](#) និង [ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋរបស់រដ្ឋ California \(CDPH\)](#)។ លើសពីនេះនិយោជកត្រូវតែត្រៀមផ្លាស់ប្តូរប្រតិបត្តិការរបស់ពួកគេនៅពេលគោលការណ៍ណែនាំទាំងនោះផ្លាស់ប្តូរ។