



ការណែនាំ ឧស្សាហកម្ម ចំពោះ

COVID-19

ទីកន្លែងសក្តានុពល
និងអ្នកផ្តល់សេវា
ខាងសាសនា
និងពិធីបុណ្យ
រៀបចំ

ថ្ងៃទី 1 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2020

covid19.ca.gov



ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅថ្ងៃទី 19 ខែមីនាឆ្នាំ 2020 មន្ត្រីសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋនិងជាប្រធាននាយកដ្ឋានសុខាភិបាល សាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាបានចេញបទបញ្ជាមួយដែលតម្រូវឱ្យ ប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ានីតិភាគច្រើនស្អាត នៅផ្ទះ ដើម្បីទប់ស្កាត់ ដល់ការរីករាលដាលនៃ COVID-19 ក្នុងចំណោមប្រជាជន។

ផលប៉ះពាល់នៃ COVID-19 ទៅលើសុខភាពប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ាមិនទាន់ត្រូវបានដឹងច្បាស់នៅឡើយ ទេ។ ជំងឺដែលបានរាយការណ៍មានចាប់ពីកម្រិតយ៉ាងស្រាល (អ្នកខ្លះមិនមានរោគសញ្ញា) រហូតដល់ កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។ ក្រុមមួយចំនួនរួមទាំងមនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំ ឡើងទៅ និងអ្នកដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងររួចស្រាច់ ដូចជាជំងឺបេះដូង ឬសួត ឬទឹកនោមផ្អែមមាន ហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការចូលមន្ទីរពេទ្យនិងផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ។ ការឆ្លងភាគច្រើនទំនងជានៅពេលមនុស្ស មានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ឬនៅក្នុងទីកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលមិនសូវល្អ នៅក្បែរអ្នកដែលមាន ជម្ងឺ ទោះបីជាមនុស្សនោះមិនមានរោគសញ្ញា ឬមិនទាន់មានរោគសញ្ញាកើតឡើងក៏ដោយ។

ព័ត៌មានត្រូវជាក់ច្បាស់លាស់អំពីចំនួននិងអត្រានៃ COVID-19 ដោយក្រុមឧស្សាហកម្ម ឬក្រុម ការងាររួមទាំងក្នុងចំណោមអ្នកជំនួយហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗ មិនអាចរកបាននៅពេលនេះទេ។ មាន ការចម្លងរាលដាលជាច្រើននៅក្នុងកន្លែងធ្វើការ ដែលបង្ហាញថាអ្នកជំនួយមានហានិភ័យក្នុង ការទទួលបានការឆ្លងមេរោគ COVID-19 ។ ឧទាហរណ៍កន្លែងធ្វើការទាំងនេះ រួមមានទីកន្លែងសក្ការៈ បូជា មន្ទីរពេទ្យកន្លែងថែទាំយូរអង្វែង ពន្ធនាគារផលិតកម្មអាហារ ឃ្លាំង ឃ្លាំងកែច្នៃសាច់និងហាង លក់ម្ហូបអាហារ។

ដោយសារដាក់បញ្ជាទិញនៅផ្ទះត្រូវបានកែប្រែ វាចាំបាច់ណាស់ដែលត្រូវចាត់វិធានការទាំងអស់ ដើម្បីធានានូវសុវត្ថិភាពដល់អ្នកជំនួយនិងសាធារណជន។

ការអនុវត្តការទប់ស្កាត់សំខាន់ៗរួមមាន៖

- ✓ ការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគ្នា ទៅដល់កំរិតដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ✓ ការប្រើកម្របមុខដោយអ្នកជំនួយនិងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត (នៅទីកន្លែងការពារការដកដង្ហើម មិនតម្រូវចាំបាច់) និងសមាជិក / ភ្ញៀវ
- ✓ ការលាងដៃជាញឹកញាប់និងការសំអាតនិងការសម្លាប់មេរោគជាប្រចាំ
- ✓ បណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តលើកត្តាទាំងនេះនិងធាតុផ្សេងទៀតនៃផែនការ បង្ការ COVID-19 ។

លើសពីនេះទៀត វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការមានដំណើរការសមស្រប ដើម្បីកំណត់ករណីថ្មីនៃជំងឺនៅ កន្លែងធ្វើការ ហើយនៅពេលដែលករណីទាំងនោះត្រូវបានកំណត់ ឱ្យធ្វើអន្តរាគមន៍យ៉ាងឆាប់រហ័ស និងធ្វើការជាមួយអាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីបញ្ឈប់ការរាលដាលនៃមេរោគ។

គោលបំណង

ឯកសារនេះផ្តល់ការណែនាំសម្រាប់កន្លែងសក្ការៈបូជា និងអ្នកផ្តល់សេវាសាសនានិងពិធីប្បធម៌ (សំដៅដល់" កន្លែងសក្ការៈបូជា") ដើម្បីគាំទ្រដល់បរិស្ថានស្អាតមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកជំនួយ កម្មសិក្សានិងសិក្ខាកាមអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត សាស្ត្រាចារ្យ និងគ្រប់ប្រភេទផ្សេងទៀត។ អ្នកជំនួយ ក៏ដូច ជាអ្នកគោរពបូជា អ្នកថ្វាយបង្គំ ភ្ញៀវជាដើម។ (សំដៅដល់សមូហភាពជា" ភ្ញៀវ" ឬ" អ្នកមក ក្រុមជំនុំ") ។ ការណែនាំនេះមិនតម្រូវឱ្យទីកន្លែងសក្ការៈបូជា ឱ្យបន្តធ្វើសកម្មភាពដោយផ្ទាល់ខ្លួន ឡើយ។ លើសពីនេះទៀត មានអនុសាសន៍យ៉ាងហ្មត់ចត់ថាកន្លែងគោរពបូជាបន្តជួយសម្រួលដល់ សេវាកម្មពិចម្ងាយនិងសកម្មភាពដែលទាក់ទងផ្សេងទៀត សម្រាប់អ្នកដែលងាយរងគ្រោះពី COVID-19 រួមទាំងមនុស្សវ័យចំណាស់និងអ្នកដែលមានជំងឺរួមជាស្រេច។

ទោះបីជាមានការប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការឆ្លាស់យពីរាងកាយក៏ដោយ ការជួបជុំគ្នានៅក្នុងទីកន្លែង

ប្រជុំជន នៃក្រុមគ្រួសារផ្សេងៗគ្នាដើម្បីអនុវត្តជំនឿផ្ទាល់ខ្លួននាំឲ្យមានហានិភ័យខ្ពស់សម្រាប់ការឆ្លងរាលដាលនៃវីរុស COVID-19 ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានការកើនឡើងនូវអត្រាឆ្លងជំងឺ ការចូលមន្ទីរពេទ្យ និងស្លាប់ ជាពិសេសក្នុងចំណោមប្រជាជនងាយរងគ្រោះជាងនេះ។ ជាពិសេស សកម្មភាពដូចជាការច្រៀង និងការសូត្រធម៌ធ្វើឲ្យអវិជ្ជមានដល់ការកាត់បន្ថយហានិភ័យដែលសម្រេចបានតាមរយៈការឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នា។

*ដូច្នេះកន្លែងគោរពបូជាត្រូវតែបញ្ឈប់សកម្មភាពច្រៀងនិងសូត្រធម៌ ហើយកំណត់ការចូលក្នុងផ្ទះដល់ 25% នៃសមត្ថភាពនៃបន្ទប់ កសាងឬចំនួនអតិបរមាសមាជិក 100 នាក់ទោះតិចជាងណាក៏ដោយ។ មន្ត្រីសុខភាពក្នុងមូលដ្ឋានត្រូវបានណែនាំអោយពិចារណាពីកំរិតចំនួនសមស្របនៃសមត្ថភាពចូលរួមខាងក្រៅដែលជាកត្តាបង្ហាញសូចនាករ សុខភាពសំខាន់ៗនៃ COVID-19 របស់យុត្តាធិការរបស់ពួកគេ។ យ៉ាងហោចណាស់ការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនៅខាងក្រៅត្រូវបានកំណត់តាមបែបធម្មជាតិតាមរយៈការអនុវត្តវិធានការណ៍ឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយ ដែលមានកំរិតអប្បបរមាប្រាំមួយហ្វីត រវាងអ្នកចូលរួមមកពីគ្រួសារផ្សេងពីគ្នា បន្ថែមលើពិធីសារពាក់ព័ន្ធដទៃទៀតនៅក្នុងឯកសារនេះ។

ដែនកំណត់កែសម្រួលនេះនឹងស្ថិតនៅក្រោមការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ ដោយក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាក្នុងការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយមន្ទីរសុខាភិបាលសាធារណៈក្នុងមូលដ្ឋាន ដើម្បីវាយតម្លៃផលប៉ះពាល់នៃដែនកំណត់ដែលបានដាក់លើសុខភាពសាធារណៈ និងផ្តល់ការណែនាំបន្ថែមជាផ្នែកមួយនៃការស្តារឡើងវិញនូវសកម្មភាពនៅក្នុងកន្លែងគោរពបូជា។

កំណត់សារ : គោលការណ៍ណែនាំនេះមិនត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់ការរៀបចំម្ហូបអាហារនិងសេវាកម្ម ការដឹកជញ្ជូនរបស់បរិវេណអ្នកដែលត្រូវការសេវាថែទាំកុមារនិងសេវាថែទាំពេលថ្ងៃ សកម្មភាពសាលារៀន និងការអប់រំការមើលថែក្នុងផ្ទះ ការប្រឹក្សា ការងារការិយាល័យនិងសកម្មភាព ផ្សេងទៀតដែលកន្លែងនិងអង្គការគោរពបូជាអាចផ្តល់ឲ្យ។ អង្គការនានាដែលអនុវត្តសកម្មភាពទាំងនេះត្រូវតែអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំជាប់ពាក់ព័ន្ធអំពី [ការបំប្លែងនិង COVID-19 គេហទំព័របង្ហាញផ្លូវ។](#)

ការណែនាំនេះមិនមានគោលបំណងនឹង ដកហូតឬលុបចោលសិទ្ធិរបស់អ្នកជំនួយ និយោជិកទាំងលក្ខន្តិកៈបទបញ្ជា បទប្បញ្ញត្តិឬការចរចាជាសមូហភាពទេ ហើយក៏មិនបញ្ឈប់ដែរ ព្រោះវាមិនរាប់បញ្ចូលការបញ្ជាទិញសុខភាពក្នុងខោនធី ហើយក៏មិនមែនជាការជំនួសនូវរាល់បទប្បញ្ញត្តិទាក់ទងនឹងសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពដែលមានស្រាប់ ដូចជា Cal / OSHA ។¹ រក្សាបច្ចុប្បន្នភាពលើការផ្លាស់ប្តូរការណែនាំសុខភាពសាធារណៈនិងបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ / មូលដ្ឋានព្រោះស្ថានភាព COVID-19 នៅតែបន្តតម្រូវឲ្យមុខ។ Cal/OSHA មានការណែនាំសម្រាប់សុវត្ថិភាពនិងសុខភាពបន្ថែមនៅលើរបស់គេ ការណែនាំ Cal/OSHA អំពីកិច្ចតម្រូវដើម្បី ការពារអ្នកជំនួយពី [គេហទំព័រស្តីពីរោគកូរ៉ូណាវីរុស](#) (Coronavirus) ។ CDC មានការណែនាំបន្ថែម [សម្រាប់ អង្គការផ្នែកលើសហគមន៍ និងជំនឿ។](#)

ការប្រើប្រាស់គម្របមុខស្របតាមកិច្ចតម្រូវ

ក្នុងថ្ងៃទី 18 ខែមិថុនាបានចេញ [ការណែនាំសម្រាប់ការប្រើប្រាស់គម្របមុខ](#), ដែលតម្រូវឲ្យ មានការប្រើប្រាស់គម្របមុខ សម្រាប់សមាជិកសាធារណៈនិងអ្នកជំនួយនៅក្នុងកន្លែងសាធារណៈនិងកន្លែងធ្វើការទាំងអស់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លង។

ប្រជាជននៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាត្រូវពាក់គម្របមុខ បិទមុខនៅពេលពួកគេជាប់ទាក់ទងនឹងការងារមិនថា នៅកន្លែងធ្វើការ ឬបំពេញការងារនៅកន្លែងធ្វើការនៅពេល៖

- ធ្វើអន្តរកម្មដោយផ្ទាល់ជាមួយនិងសមាជិកសាធារណៈណាមួយ;
- ធ្វើការនៅកន្លែងណាមួយដែលសមាជិកសាធារណៈបានទៅដោយមិនគិតថា តើមាននរណាម្នាក់មកពីទីសាធារណៈមានវត្តមាននៅពេលនោះទេ;
- ធ្វើការនៅកន្លែងណាមួយដែលម្ហូបអាហារត្រូវបានរៀបចំ ឬរៀបចំសម្រាប់ការលក់ ឬ

ការបរិច្ចាគដល់អ្នកដទៃ;

- ធ្វើការនៅក្នុងឬដើរកាត់ទីកន្លែងទូទៅដូចជាផ្លូវដើរជណ្តើរ ជណ្តើរយន្តនិងកន្លែងចក្រថយត្រូវ;
- នៅក្នុងបន្ទប់ ឬកន្លែងដែលព័ទ្ធជុំវិញដែលមនុស្សផ្សេងទៀត (លើកលែងតែសមាជិកគ្រួសារ ឬទីលំនៅផ្ទាល់ខ្លួនរបស់បុគ្គលនោះ) មានវត្តមាននៅពេលដែលមិនអាចនៅឆ្ងាយពីរាងកាយបាន;
- បើកបរ ឬដំណើរការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈឬយាន្តជំនិះឡាន តាក់ស៊ីឬសេវាកម្មថយត្រូវឯកជន ឬយាន្តជំនិះនៅពេលដែលមានអ្នកដំណើរ។ នៅពេលគ្មានវត្តមានអ្នកធ្វើដំណើរ គម្របមុខគឺ តម្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ឲ្យពាក់។

ព័ត៌មានលម្អិតពេញលេញរួមទាំងតម្រូវការនិងការលើកលែងចំពោះវិធានទាំងនេះអាចរកបាននៅក្នុង [ការណែនាំ](#)។ គម្របបាំងមុខត្រូវបានណែនាំយ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងកាលៈទេសៈផ្សេងទៀត ហើយនីយោជិក អាចអនុវត្តតម្រូវការគ្របមុខបន្ថែម ក្នុងការបំពេញភារកិច្ចរបស់ពួកគេ ក្នុងការផ្តល់ឲ្យអ្នកជំនួយ នូវកន្លែងធ្វើការដែលមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាព។ នីយោជិកគួរតែផ្តល់នូវការគ្របមុខដល់អ្នក ជំនួយ ឬអ្នកជំនួយដើម្បីសង្វែងដែលសមរម្យ ដើម្បីទទួលបានពួកគេ។

នីយោជកគួរតែបង្កើតគោលនយោបាយស្នាក់នៅសម្រាប់អ្នកជំនួយណា ដែលបំពេញតាមការលើក លែងពីការពាក់ស្រោមមុខ។ ប្រសិនបើអ្នកជំនួយម្នាក់ដែលត្រូវបានតម្រូវឲ្យពាក់គម្របមុខដោយសារ តែទំនាក់ទំនងញឹកញាប់ជាមួយអ្នកដទៃមិនអាចពាក់មួយបាន ដោយសារស្ថានភាពសុខភាព ពួកគេគួរតែត្រូវបានផ្តល់ជូននូវជម្រើសមិនតឹងរឹង ដូចជាបាំងមុខដែលមានភ្ជាប់ជាមួយ តែមខាង ក្រោម ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបានហើយប្រសិនបើស្ថានភាពសុខភាពអនុញ្ញាតឲ្យវា។

អាជីវកម្មដែលបើកចំហជាសាធារណៈគួរតែមានការយល់ដឹងពីការលើកលែង ចំពោះការពាក់គម្របមុខនៅ ក្នុង [ការណែនាំការគ្របមុខ របស់ CDPH](#) ហើយមិនអាចរារាំងសមាជិកណាមួយនៃសាធារណជនដែល មិនបានពាក់របាំងមុខ ប្រសិនបើជននោះអនុវត្តតាម [ការណែនាំ](#)។ អាជីវកម្មនឹងត្រូវអភិវឌ្ឍ គោល នយោបាយសម្រាប់ដោះស្រាយការលើកលែងទាំងនេះ ក្នុងចំណោមអ្នកប្រើប្រាស់ អតិថិជន ភ្ញៀវ និង អ្នកជំនួយ។



ផែនការជាតិសម្រាប់កន្លែងធ្វើការ

- រៀបចំផែនការបង្ការការការពារ COVID-19 ដាក់លាក់លាយលក្ខណ៍អក្សរនៅកន្លែងធ្វើការនៅគ្រប់ទីតាំងអនុវត្តការវាយតម្លៃហានិភ័យគ្រប់ផ្នែកការងារនិងការកិច្ចការងារទាំងអស់ហើយចាត់តាំងមនុស្សម្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការនីមួយៗឲ្យអនុវត្តផែនការ។
- ដាក់បញ្ចូល [ការណែនាំការគ្របដណ្តប់របស់ CDPH](#) ចូលទៅក្នុងផែនការជាតិសម្រាប់កន្លែងធ្វើការនិងរួមបញ្ចូលទាំងគោលនយោបាយសម្រាប់ការលើកលែង។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់មន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងកន្លែងដែលកន្លែងធ្វើការមានទីតាំងសម្រាប់ធ្វើការទំនាក់ទំនងព័ត៌មានអំពីការឆ្លងរាលដាលនៃ COVID-19 ក្នុងចំណោមអ្នកជំនួយនិងសមាជិក / ភ្ញៀវ។
- បញ្ជូនបណ្តាលនិងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកជំនួយនិងតំណាងអ្នកជំនួយលើផែនការនិងធ្វើឲ្យផែនការមានដល់អ្នកជំនួយនិងតំណាងរបស់ពួកគេ។
- វាយតម្លៃកន្លែងការងារឲ្យបានទៀងទាត់សម្រាប់ការអនុលោមតាមផែនការនិងឯកសារនិងកង្វះខាតត្រឹមត្រូវដែលបានកំណត់។
- ស៊ើបអង្កេត COVID-19 ណាមួយហើយកំណត់ថាតើកត្តាដែលទាក់ទងនឹងការងារអាចនាំអោយមានហានិភ័យនៃការឆ្លងដែរឬទេ។ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពដល់ផែនការតាមតម្រូវការ ដើម្បីការពារករណីផ្សេងៗ។
- អនុវត្តដំណើរការចាំបាច់និងពិធីការនៅពេលកន្លែងធ្វើការមានការរាលដាលអនុលោមតាម [ការណែនាំ CDPH](#) ។
- កំណត់ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ (ក្នុងចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត 15 នាទីឬលើសពីនេះ) នៃអ្នកជំនួយដែលមានជម្ងឺហើយចាត់វិធានការ ដើម្បីបំបែកអ្នកជំនួយដែលរកឃើញថាវិជ្ជមាន COVID-19 និងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ។
- ប្រកាន់ខ្ជាប់ទៅនឹងការណែនាំខាងក្រោម។ ការខកខានមិនបានធ្វើដូច្នេះអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺនៅកន្លែងធ្វើការ ដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានប្រតិបត្តិការត្រូវបានបិទជាបណ្តោះអាសន្ន ឬមានកំណត់។



ប្រធានបទសម្រាប់បណ្តុះបណ្តាលអ្នកជំនួយនិងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត

- ព័ត៌មានស្តីអំពី [COVID-19](#) វិធីដើម្បីការពារការរាលដាល និងលក្ខខណ្ឌសុខភាពមូលដ្ឋានអាចធ្វើឲ្យបុគ្គលងាយនឹងឆ្លងវីរុស។
- ការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះរួមទាំងសីតុណ្ហភាពនិង / ឬការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាដោយប្រើ [ការណែនាំរបស់ CDC](#)។
- សារសំខាន់នៃការមិនទៅធ្វើការឬចូលរួមក្នុងសកម្មភាព
 - ប្រសិនបើអ្នកជំនួយមានរោគសញ្ញានៃ COVID-19 ដូច [បានពណ៌នាដោយ CDC](#), ដូចជាក្រិនក្តៅខ្លួន ឬញាក់ ក្អកដង្ហើមខ្លីឬពិបាកដកដង្ហើមអស់កម្លាំង លឺ

សាច់ដុំឬឈឺខ្លួន ឈឺក្បាល បាត់បង់រសជាតិ ឬក្លិនថ្មី ឈឺបំពង់ក កកស្ទះ ឬហៀរ
សំបោរ ចង្កោរ ក្អក ឬរាករូស ឬ

- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការត្រូវបានរកឃើញថាមាន COVID-19 ហើយមិនទាន់បាន
បញ្ចេញពិន័យដាច់ស្រយាល ឬ
- ប្រសិនបើក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃកន្លងមកអ្នកជំនួយម្នាក់បានទាក់ទងជាមួយ
មនុស្សម្នាក់ ដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមាន COVID-19 ហើយត្រូវបានគេ
ចាត់ទុកថាអាចឆ្លងបាន (ឧទាហរណ៍ខ្ញុំនៅតែស្ថិតក្នុងភាពងាក) ។
- ដើម្បីត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ បន្ទាប់ពីអ្នកជំនួយទទួលបានរោគវិនិច្ឆ័យនៃការការពារ
COVID-19 លុះត្រាតែ 10 ថ្ងៃបានកន្លងផុតចាប់តាំងពីរោគសញ្ញាលេចចេញមក រោគ
សញ្ញារបស់ពួកគេមានភាពប្រសើរឡើងហើយអ្នកជំនួយមិនមានគ្រុនក្តៅ (ដោយមិន
ប្រើថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ) ក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោង។ អ្នកជំនួយដែលមិនមានរោគសញ្ញា
ដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមាន COVID-19 អាចវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការបាន
លុះត្រាតែ 10 ថ្ងៃបានកន្លងផុតទៅ ចាប់តាំងពីកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្តថាមាន
វិជ្ជមានដំបូងគេ COVID-19 ។
- ដើម្បីស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់ពួកគេ
មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ រាប់បញ្ចូលទាំងការឈឺចាប់ ឬសម្ពាធជាប់ក្នុងទ្រូង ការភាន់
ច្រលំ ឬបបូរមាត់ ឬផ្ទៃមុខ។ ព័ត៌មានថ្មីៗនិងព័ត៌មានលម្អិតមាននៅលើ [គេហទំព័រ
CDC](#)។
- សារសំខាន់នៃការលាងដៃញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក រួមទាំងការដុសសម្អាតជាមួយ
សាប៊ូ រយៈពេល 20 វិនាទី (ឬប្រើអនាម័យដៃជាមួយអេកាណូលយ៉ាងហោចណាស់ 60%
ឬ អ៊ីសូប្រូបាណូល 70% នៅពេលដែលអ្នកជំនួយមិនអាចទៅដល់បាសាំងទឹក
ឬកន្លែងលាងដៃ) ។ [ការណែនាំរបស់ CDC](#))។
- សារសំខាន់នៃការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយទាំងក្នុងកន្លែងធ្វើការ និងពេលសម្រាក
ការងារ (សូមមើលផ្នែកចម្ងាយរាងកាយខាងក្រោម) ។
- ការប្រើប្រាស់គម្របមុខត្រឹមត្រូវ រួមមាន៖
 - ការបាំងមុខមិនការពារអ្នកពាក់ និងមិនមែនជាឧបករណ៍ការពារ
ផ្ទាល់ខ្លួន (personal protective equipment, PPE) ទេ។
 - ការបាំងមុខអាច ជួយការពារមនុស្សនៅក្បែរអ្នកពាក់ ប៉ុន្តែមិនត្រូវជំនួស
តម្រូវការសម្រាប់ការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយនិងការលាងដៃញឹកញាប់នោះទេ។
 - គម្របមុខត្រូវតែគ្របច្រមុះនិងមាត់។
 - អ្នកជំនួយត្រូវតែលាង និងជម្រះមេរោគដៃមុននិងក្រោយពីការប្រើ ឬ
ការតម្រង់គម្របមុខ។
 - ជៀសវាងពីការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់។
 - ការបាំងមុខមិនត្រូវចែករំលែកនឹងគេទេ ហើយគួរតែត្រូវលាងសម្អាត ឬបោះចោល
ក្រោយពេលប្តូរវេនគ្នា។
- ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុង [ការណែនាំសម្រាប់ការណែនាំសម្រាប់ការប្រើគម្របមុខ
របស់ CDPH](#), ដែលតម្រូវ ឱ្យមានកាលៈទេសៈដែលគម្របមុខត្រូវតែពាក់និង
ការលើកលែងក៏ដូចជាគោលការណ៍ច្បាប់ការងារនិងការអនុវត្ត ដែលនិយោជក

បានអនុម័តដើម្បីធានានូវការប្រើប្រាស់គ្រឿងបន្លំបុគ្គល ការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្រៀន បញ្ចូលគោលនយោបាយរបស់និយោជកអំពីរបៀប ដែលមនុស្សដែលត្រូវបាន លើកលែងពីការពាក់ម៉ាស់មុខនឹងត្រូវដោះស្រាយ។

- ធានាដល់អ្នកជំនួយគ្រប់ប្រភេទ រួមទាំងអ្នកម៉ៅការបណ្តុះបណ្តាលអាសន្ន ឯករាជ្យ និង អ្នកស្ម័គ្រចិត្តត្រូវបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ តាមគោលនយោបាយ ការពារ COVID-19 និងមាន PPE ចាំបាច់។ ពិភាក្សាអំពីការទទួលខុសត្រូវ ទាំងនេះជាមុនជាមួយអង្គការដែលផ្គត់ផ្គង់ បណ្តុះបណ្តាល កិច្ចសន្យានិង / ឬបុគ្គលិកស្ម័គ្រចិត្ត។
- ព័ត៌មាន នៅលើប្រាក់ឈ្នួលឈប់សំរាកដែលទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលអាចមានសិទ្ធិទទួល បាន ដែលនឹងធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលខាងហិរញ្ញវត្ថុ ក្នុងការស្នាក់នៅផ្ទះ។ សូមមើល ព័ត៌មានបន្ថែមអំពី [កម្មវិធី រដ្ឋាភិបាលគាំទ្រការឈប់សម្រាកការពិការឈឺ និងសំណង អ្នកធ្វើការសម្រាប់ COVID-19](#), រួមជាមួយសិទ្ធិការឈប់សម្រាកពិការឈឺនៅក្រោម [ក្រមកំណត់ពេលវេលា ក្នុងការរៀន](#) សម្រាប់គ្រួសារជាមុន និងសិទ្ធិរបស់កម្មករចំពោះ អត្ថប្រយោជន៍សំណងរបស់កម្មករនិងការសន្មតនៃការទាក់ទងនឹងការងាររបស់ COVID-19 ដោយអនុលោមតាមអភិបាលខេត្ត [បទបញ្ជាប្រតិបត្តិ N-62-20](#) ខណៈដែលបទបញ្ជានោះមានសុពលភាព។



វិធានការត្រួតពិនិត្យ និងការត្រួតពិនិត្យបុគ្គល

- ផ្តល់សិក្ខាភាពនិង / ឬការពិនិត្យរោគសញ្ញាសម្រាប់អ្នកជំនួយទាំងអស់ នៅពេល ចាប់ផ្តើមវេនធ្វើការរបស់ពួកគេ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកពិនិត្យសិក្ខាភាព / រោគសញ្ញា ជៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំនួយតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើមានការឱ្យមានការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯង នៅផ្ទះដែលជាជម្រើសសមស្របក្នុង ការផ្តល់វ៉ាន់ស្តាប់សូមប្រាកដថាការបញ្ជាក់ត្រូវបានអនុវត្តមុន ពេលអ្នកជំនួយនិង / ឬ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តចាកចេញពីផ្ទះសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូររបស់ពួកគេ ហើយធ្វើតាម [ការណែនាំរបស់ CDC](#) ដូចបានពណ៌នាក្នុងប្រធានបទសម្រាប់ភាគបណ្តុះបណ្តាលអ្នកជំនួយខាងលើ។
- លើកទឹកចិត្តអ្នកជំនួយនិងសមាជិក / ភ្ញៀវដែលឈឺឬបង្ហាញរោគសញ្ញានៃ COVID-19 ឬអ្នកដែលមានសមាជិកគ្រួសារឈឺស្ទើរតែនៅផ្ទះ។
- និយោជកត្រូវតែផ្តល់ និងធានាថាអ្នកជំនួយនិងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ ការពារដែលតម្រូវឱ្យមានទាំងអស់ រួមទាំងការការពារភ្នែកនិងស្រោមដៃនៅ ទីកន្លែងចាំបាច់។
- កន្លែងគោរពបូជាគួរតែពិចារណានូវកន្លែងដែលប្រើស្រោមដៃ ដែលអាចប្រើបានអាច ជួយបន្ថែមការលាងដៃ ឬប្រើទឹកអនាម័យដៃញឹកញាប់។ ឧទាហរណ៍គឺសម្រាប់អ្នក ជំនួយដែលកំពុងពិនិត្យអ្នកផ្សេងសម្រាប់រោគសញ្ញាឬចាត់ចែងរបស់របរដែលប៉ះជា ទូទៅ។ អ្នកជំនួយនិងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់គួរតែពាក់ស្រោមដៃ ពេលចាត់ចែងវត្ថុ ដែលមានជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។
- អ្នកជំនួយ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ។ល។ មិនគួរចូលក្នុងផ្ទះឬទៅសួរសុខទុក្ខនរណាម្នាក់ ដែលបានធ្វើ តេស្តរកឃើញថាវិជ្ជមាន បង្ហាញរោគសញ្ញាឬមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកណាម្នាក់ដែលឆ្លង COVID-19 សម្រាប់រយៈពេលរង់ចាំដែលសមរម្យព្រាណីនាដោយ [CDC](#).
- កន្លែងគោរពបូជាត្រូវតែមានវិធានការសមហេតុផល រួមទាំងការដាក់ស្លាកសញ្ញា នៅ ទីតាំងដែលមានលក្ខណៈជាយុទ្ធសាស្ត្រនិងអាចមើលឃើញច្បាស់ និងដើម្បីបញ្ជាក់ ការរក្សាទុក ដើម្បីលើកដល់សមាជិក និងភ្ញៀវថាពួកគេត្រូវប្រើការបិទបាំងមុខនិង

អនុវត្តការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយហើយគ្នាទៅវិញទៅមកដែលជាមួយសាប៊ូយ៉ាងហោចណាស់ 20 ដង។
វិនាទីប្រើអនាម័យដៃហើយកុំប៉ះមុខពួកគេ។

- ប្រើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម គេហទំព័រ អត្ថបទចិច អ៊ីមែល លិខិតសារដំណឹង ។ល។ ដើម្បីទាក់ទងជំហានដែលត្រូវបានអនុវត្ត ដើម្បីការពារសមាជិក / ភ្ញៀវ និងអ្នកជំនួយដើម្បីឲ្យពួកគេយល់ដឹងអំពីគោលនយោបាយ (រួមទាំងនៅផ្ទះ ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាឬមានហានិភ័យកើនឡើង ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ការគ្របមុខ ការឃ្លាតឆ្ងាយរាងកាយ ការលាងដៃ និង / ឬអនាម័យនិងការក្អក) មុនពេលទៅដល់មន្ទីរពេទ្យ។ អ្នកជំនួយនិងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យលើកដល់សមាជិក / ភ្ញៀវអំពីការអនុវត្តទាំងនេះជាមួយនិងសេចក្តីប្រកាសក្នុងកំឡុងពេលសេវាកម្មឬនៅលើភ្ញៀវស្វាគមន៍។
- សូមរំលឹកដល់សមាជិក និង ភ្ញៀវជាមុនអោយយកគម្របមុខមក ហើយអោយនរណាក៏ដោយដែលមកដល់ ដែលពុំមានប្រសិនបើអាច។
- បណ្តាជន / ភ្ញៀវគួរតែត្រូវបានពិនិត្យស៊ីតុណ្ហភាពនិង / ឬរោគសញ្ញានៅពេលមកដល់កន្លែងគោរពបូជាហើយស្នើសុំឲ្យប្រើដៃអនាម័យ។



ពិធីការសំអាតនិងរម្ងាប់មេរោគ

- អនុវត្តការសម្អាតឲ្យបានហ្មត់ចត់នូវកន្លែងដែលមានមនុស្សកកកុញ ដូចជាបន្ទប់អង្គុយរង់ចាំ សាលសាលាជំនុំ បន្ទប់ប្រជុំការិយាល័យ បណ្តាលយ និងកន្លែងសិក្សា និងកន្លែងដែលមានដូចជាកន្លែងជណ្តើរ កាំជណ្តើរ បង្កាន់ដៃ និងឧបករណ៍ជណ្តើរយន្ត។ លាងរម្ងាប់មេរោគ លើផ្ទៃដែលត្រូវបានប្រើជាទូទៅ រួមមានដៃកាន់ទ្វារចូល បង្គន់កន្លែងលាងដៃ កន្លែងដាក់តុ និងវេទិកា ប្រអប់បរិច្ចាគ ឬបាន អាសនៈ និងប៊ើង និងកន្លែងអង្គុយ។
- បង្កើតការសំអាតនិងការរំងាប់មេរោគជាញឹកញាប់នូវកន្លែងធ្វើការផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជាកន្លែងបន្ទប់គូប និងផ្នែកផ្គត់ផ្គង់ផលិតផលសំអាតចាំបាច់។ ផ្តល់ពេលវេលាដល់អ្នកជំនួយដើម្បីបំពេញនូវការអនុវត្តអនាម័យក្នុងកំឡុងពេលផ្លាស់ប្តូរវេនរបស់ពួកគេ។ ការងារសំអាតគួរតែត្រូវបានផ្តល់ឲ្យក្នុងម៉ោងធ្វើការ ដែលជាផ្នែកមួយនៃភារកិច្ចការងាររបស់អ្នកជំនួយ។
- បញ្ឈប់ការចែករំលែករបស់របរដែលប្រើក្នុងការថ្វាយបង្គំនិងសេវាកម្ម (ដូចជាសៀវភៅចម្រៀង ការអធិស្ឋាន ខ្នើយទ្រនាប់ ព្រំ ។ល។) នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយផ្តល់នូវការប្រើប្រាស់ឱជីវចលមួយច្បាប់ចម្លង ឬស្នើឲ្យសមាជិក / ភ្ញៀវយករបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនមកជំនួសវិញ។ ចៀសវាងចែករំលែកឧបករណ៍ និងសម្ភារៈការងារដូចជាទូរស័ព្ទ ឧបករណ៍ការិយាល័យ កុំព្យូទ័រ ។ល។ ទឹកកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។ កុំចែករំលែក PPE។
- នៅពេលដែលរបស់របរទាំងនេះត្រូវចែករំលែករវាងមេរោគរាងការប្តូរវេនឬប្រើប្រាស់វត្ថុណាមួយកាន់តែញឹកញាប់ រួមមានឧបករណ៍ ការិយាល័យដែលបានចែករំលែក (ម៉ាស៊ីនថតចម្លង ម៉ាស៊ីនទូរសារ ម៉ាស៊ីនព្រីនធ័រ ទូរស័ព្ទក្តារចុចក្តារចុច។ល។) និងវត្ថុសក្តារបូជា។ ល។ ជាមួយម៉ាស៊ីនសម្អាតសមស្របសម្រាប់ផ្ទៃ។
- ធានាថាកន្លែងអនាម័យមានប្រតិបត្តិការនិងស្អាតទុក គ្រប់ពេលនិងផ្តល់សាប៊ូកន្សែងក្រដាស និងអនាម័យដៃ នៅពេលត្រូវការ។ ពិចារណាបន្ថែមទៀតនូវការលាងសំអាត និងការរំងាប់មេរោគកន្លែងលាងដៃដែលត្រូវបានប្រើញឹកញាប់ជាងមុន។ ប្រើប្រាស់ស្លាកសញ្ញាដើម្បីជម្រាបជូនមានការលាងដៃ។
- រុះរើមីក្រូហ្វូននិងកន្លែងឈរតន្ត្រីឧបករណ៍ឧបករណ៍និងវត្ថុផ្សេងទៀតនៅលើវេទិការ

និងវេទិការាងការប្រើប្រាស់នីមួយៗ។ ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផលិតគ្រឿងបរិក្ខារ ដើម្បី កំណត់ជំហាននៃការដំឡើងមេរោគសមស្រប ជាពិសេសសម្រាប់ផ្ទៃដែលមានរន្ធ សភាពទន់ដូចជាពុះស្មៅ។

- ពិចារណាប្រើកម្របកៅអីដែលអាចចោលបាន សម្រាប់អ្នកសមាជិក / ភ្ញៀវជា ពិសេសនៅលើផ្ទៃឆ្នេរ ឬកន្លែងដែលមានកន្លែងផ្តល់សេវាកម្មប្រចាំថ្ងៃច្រើន។ បោះ ចោល និងដាក់ជំនួសកម្របកៅអីក្នុងចម្លោះពេលនៃការប្រើនីមួយៗ។ ផ្តល់នូវ កម្របដែលអាចចោលបាន ឬលាងសម្អាតបាននៅលើខ្នើយ ដែលត្រូវបានប្រើជា កន្លែងអង្គុយនៅជាន់ហើយផ្លាស់ប្តូរ / លាងសម្អាតបន្ទាប់ពីប្រើម្តង ៗ ។
- គំរឿងប្រដាប់ចែកចាយទឹកអនាម័យដៃ ដោយមិនចាំបាច់នៅពេលណា ដែល អាចធ្វើទៅបាននៅច្រកចូល និងកន្លែងទំនាក់ទំនងដូចជាបន្ទប់ប្រជុំ បន្ទប់ រង់ចាំ និងចំណុចផ្តល់រយន្ត។
- នៅពេលជ្រើសរើសយកសារធាតុគីមីដែលសម្លាប់មេរោគ ស្ថានប៉ាន់គួរតែប្រើផលិតផល ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹង COVID-19 នៅលើ ទីភ្នាក់ងារការពារ បរិស្ថាន (EPA)-បានបញ្ជី ត្រូវបានអនុញ្ញាត និងអនុវត្តតាមលំនាំផលិតផល។ ប្រើថ្នាំ សម្លាប់មេរោគដែលមានស្លាកថាមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងភ្នាក់ងារបង្ករោគដែល កំពុងលេចចេញដំណោះស្រាយរំលាយថ្នាំក្នុងផ្ទះ (5 ស្លាបព្រាបាយ ក្នុងមួយហ្គាឡុងទឹក) ឬ ដំណោះស្រាយអាស់កុលដែលមានជាតិអាស់កុលយ៉ាងតិច 70% ដែលសមស្របសម្រាប់ ផ្ទៃ។ ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់អ្នកជំនួយអំពីគ្រោះថ្នាក់គីមី ទិសដៅរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត តម្រូវការខ្យល់ និងតម្រូវការ Cal / OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ អ្នកជំនួយនិងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលប្រើម៉ាស៊ីនសម្អាត ឬសម្លាប់មេរោគគួរតែពាក់ស្រោម ដៃ ឬឧបករណ៍ការពារផ្សេងទៀតតាមតម្រូវការរបស់ផលិតផល។ អនុវត្តតាម វិធីសំអាត ជំងឺហ៊ីកាន់តែមានសុវត្ថិភាព ផ្តល់អនុសាសន៍ដោយនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលរដ្ឋ កាលីហ្វ័រញ៉ា និងធានាឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលបានត្រឹមត្រូវ។
- លាងសំអាតសម្លៀកបំពាក់និងក្រណាត់ទ្រនាប់ ពីកម្មវិធីប្រតិបត្តិការណ៍នីមួយៗ កន្លែងទឹកខ្ពស់បំផុត។ សុំសមាជិក / ភ្ញៀវយកកាបូបដាក់ឥវ៉ាន់ផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ សម្លៀកបំពាក់និងស្បែកជើងផ្ទាល់ខ្លួន។ អ្នកជំនួយ សមាជិក និងភ្ញៀវគួរពាក់ស្រោម ដៃពេលប៉ះពាល់ក្រណាត់ក្រខ្វក់ ស្បែកជើងជាដើម។
- បញ្ឈប់ការផ្តល់ជូននូវបានចូលបច័យទាន និងរបស់របរស្រដៀងគ្នាដែលរំកិលរាង មនុស្ស។ ប្រើជម្រើសផ្តល់ជំនួសដូចជាប្រអប់ទម្លាក់ដែលមានសុវត្ថិភាពដែលមិន ត្រូវការបើក / បិទ ហើយអាចត្រូវបានសម្អាតនិងដំឡើងមេរោគ។ ពិចារណាអនុវត្ត ប្រព័ន្ធខីដីថលដែលអនុញ្ញាតឱ្យសមាជិក / ភ្ញៀវធ្វើ ការផ្តល់ជូនដោយមិនចាំបាច់ប៉ះនឹងដៃ។
- សម្គាល់ផ្លូវដើររាងចន្លោះដែលកំណត់សម្រាប់សមាជិក / ភ្ញៀវឱ្យអង្គុយ / លុតជង្គង់ ដើម្បីកុំឱ្យមនុស្សដើរនៅកន្លែងណា ដែលនរណាម្នាក់អាចប៉ះក្បាលរបស់ពួកគេទៅនឹង កម្រាល។
- ក្នុងអំឡុងពេលនៃការប្រជុំនិងសេវាកម្មសូមណែនាំឱ្យអ្នកសបរិសុទ្ធនៅខាងក្រៅ ឧទាហរណ៍បើកទ្វារ / បង្អួច (ការអនុញ្ញាតអាកាសធាតុ) និងប្រព័ន្ធប្រតិបត្តិការខ្យល់ ចេញចូល។
- នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន កុំសម្អាតកំរាលឥដ្ឋដោយបោសសំអាត ឬវិធីសាស្ត្រ ផ្សេងទៀតដែលអាចបំបែកធាតុបង្កជំងឺចូលទៅក្នុងខ្យល់។ ប្រើម៉ាស៊ីនបូមចូល ជាមួយតម្រង HEPA ដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ពិចារណាដំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវ

គម្រងខ្យល់របស់អាកាសធាតុមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតនិងធ្វើការកែប្រែផ្សេងទៀត ដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ខាងក្រៅនិងខ្យល់ នៅក្នុងកន្លែងគោរពបូជាការិយាល័យ និងកន្លែងផ្សេងទៀត។



ការណែនាំចំពោះការឃ្លាតឆ្ងាយខាងរាងកាយ

- កន្លែងគោរពបូជាគួរតែបន្តផ្តល់សេវាកម្ម តាមរយៈវិធីសាស្ត្រជំនួស (ដូចជាតាមរយៈ ការផ្សាយបន្តផ្ទាល់តាមអ៊ិនធឺណេតនិង / ឬការផ្សាយតាមអ៊ិនធឺណេតតាមទូរស័ព្ទ កន្លែងបើកឡានចូល។ ល។) នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ពិចារណារៀបចំការប្រជុំដោយផ្ទាល់និងផ្តល់សេវាកម្ម ដោយផ្ទាល់នៅខាងក្រៅពេល ណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- អនុវត្តវិធានការណ៍នានាដើម្បីធានាបាននូវការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយ យ៉ាងតិច ប្រាំមួយហ្វីតរវាងអ្នកជំនួយនិងសមាជិក / ភ្ញៀវ ។ល។ នេះអាចរាប់បញ្ចូលការប្រើប្រាស់ ផ្នែកបន្តបន្ទាប់កំហើញដែលមើលឃើញ (ឧ. ស្លាកសញ្ញាជាន់ឬសញ្ញាសម្គាល់ ដើម្បីបង្ហាញ កន្លែងដែលមនុស្សគួរអង្គុយនិងឈរ) ។ រៀបចំកន្លែងអង្គុយឡើងវិញនិងកន្លែងឈរ ឡើងវិញ ដើម្បីរក្សាចម្ងាយឆ្ងាយពីគ្នា ប្រាំមួយហ្វីតឡើងទៅរវាងសមាជិក / ភ្ញៀវមកពី គ្រួសារផ្សេងៗគ្នា។ សូមពិចារណាដាក់កម្រិតការអង្គុយឆ្លុះផ្ទុះកៅអី។ សមាជិកគ្រួសារតែ មួយអាចអង្គុយជាមួយគ្នាបាន តែត្រូវរក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតពីគ្រួសារផ្សេង ទៀត។
- ពិចារណាចាត់ឱ្យមានអ្នកជំនួយ ដើម្បីជួយប្រជាជនរក្សាចម្ងាយក្នុងកំឡុងពេល សកម្មភាព។
- កាត់បន្ថយសេវាកម្មដើម្បីកំណត់ពេលវេលាដែលសមាជិក / ភ្ញៀវចំណាយនៅតាម កន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។ នេះអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការថ្លែងសុន្ទរកថាដែលមាន កំណត់សួរសមាជិកប្រជុំ / ភ្ញៀវទេសចរឱ្យស្លៀកសម្លៀកបំពាក់នៅផ្ទះមុនពេលមក ដល់។ ល។
- បិទកន្លែងសក្ការៈបូជាសម្រាប់ទំនាក់ទំនងខាងក្រៅសេវាកម្មដែលបានគ្រោង ទុកការប្រជុំជាដើមនៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ពិចារណាអនុវត្តប្រព័ន្ធរក្សាទុកជាមុន ដើម្បីកំណត់ចំនួនសមាជិក / ភ្ញៀវ ដែលចូល រួមក្នុងពេលតែមួយ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលការប្រើប្រាស់វេទិកាឌីជីថល ឬឧបករណ៍ប្រភេទ ផ្សេងទៀត។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យសមាជិក / ភ្ញៀវជួបជាមួយក្រុមតែមួយ ជាពិសេសនៅពេលដែល សេវាកម្មជួបញឹកញាប់និង / ឬតម្រូវឱ្យមានចំនួនមនុស្សជាក់លាក់។ នេះអាចកាត់ បន្ថយការរីករាលដាលនៃការបញ្ជូនដោយកាត់បន្ថយចំនួនបុគ្គលផ្សេងគ្នា ដែលមាន ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នា។
- ពិចារណាផ្តល់ពេលវេលាប្រជុំបន្ថែម (ក្នុងមួយថ្ងៃឬមួយសប្តាហ៍) ដើម្បីឱ្យភ្ញៀវតិចចូល រួមការប្រជុំនិងសេវាកម្មក្នុងពេលតែមួយ។ សម្អាតកន្លែងប្រជុំរវាងការប្រើប្រាស់នីមួយៗ ដូចដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងការណែនាំនេះ។
- បញ្ឈប់ការជួបជុំធំៗ ដែលលើកទឹកចិត្តដល់សមាជិក / ភ្ញៀវឱ្យធ្វើដំណើរនិងឃ្លាត ចម្ងាយផ្លូវកាយក្នុងកំឡុងពេលសកម្មភាពដូចជាការប្រគល់តន្ត្រី ការឈប់សម្រាក ដំឡើងនិងការប្រារព្ធព្រឹត្តិការណ៍ជីវិតនិងការចងចាំ។

- កុមារត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងការមើលថែអ្នកដែលនៅក្នុងអង្គភាពគ្រួសាររបស់ពួកគេ ហើយមិនត្រូវទាក់ទងជាមួយកុមារនៃពិធីជប់លៀងផ្សេងទៀតនៅពេលណាមួយ នៅពេលដែលពួកគេមកលេងអាគារ។ បិទកន្លែងលេងនិងបញ្ឈប់សកម្មភាពនិង សេវាកម្មសម្រាប់កុមារដែលចម្ងាយឆ្ងាយពីរាងកាយ យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីត។
- លើកទឹកចិត្តសមាជិក / ភ្ញៀវឲ្យឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយរបស់ពួកគេពីអ្នកដទៃ នៅខាង ក្រៅគ្រួសារជៀសវាងការប៉ះផ្ទៃហើយចាកចេញពីកន្លែងនោះ ប្រសិនបើពួកគេមិនស្រួល ខ្លួន។
- ពិចារណាពីការដាក់កម្រិតលើការប៉ះសម្រាប់គោលបំណងសាសនានិង / ឬវប្បធម៌ ដូចជាការកាន់ដៃគ្នាដល់សមាជិកគ្រួសារតែមួយ។
- អ្នកជំនួយនិយោជិកឧទ្ទិសឲ្យណែនាំ ដល់ភ្ញៀវដោយផ្ទាល់ទៅកាន់បន្ទប់ប្រជុំនៅពេល ចូលកន្លែងគោរពបូជាជាងការជួបជុំគ្នានៅកន្លែងកំសាន្តឬកន្លែងរួម។ ពិចារណា ប្រើអ្នកជំនួយដើម្បីជួយមនុស្សឲ្យរកកន្លែងអង្គុយនិងឈរដែលមានចម្ងាយយ៉ាងតិច ប្រាំមួយហ្វីតពីភ្ញៀវ / ក្រុមគ្រួសារផ្សេងទៀត។ ស្នើឲ្យសមាជិក / ភ្ញៀវមកដល់និងចាក ចេញជាក្រុមតែមួយដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សឆ្លងកាត់។ សូមស្វាគមន៍និង បណ្តេញសមាជិក / ភ្ញៀវពិធីសក្ការៈឬជា បន្ទប់ប្រជុំជាដើមតាមរបៀបដែលមាន សណ្តាប់ធ្នាប់ ដើម្បីរក្សាការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយនិងកាត់បន្ថយចរាចរណ៍ឆ្លងកាត់ឲ្យ តិចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- បើកទ្វារឬបើកទ្វារក្នុងកំឡុងពេលកំពូលនៅពេលដែលភ្ញៀវ / ភ្ញៀវកំពុងចូលនិង ចេញពីកន្លែង បើអាចនិងស្របតាមពិធីការសន្តិសុខនិងសុវត្ថិភាព។
- បិទឬដាក់កម្រិត កន្លែងរួមដូចជាបន្ទប់សំរាកបាយ ផ្ទះបាយ កន្លែងសម្រាកខាង ក្រៅជាដើមដែលជាកន្លែងដែលមនុស្សទំនងជាជួបជុំគ្នានិងទាក់ទងគ្នា។ ពិចារណា ដំឡើងរបាំងឬបង្កើនចម្ងាយរាងកាយរវាងគ្នា / កន្លែងអង្គុយនៅពេលដែលកំពុង បន្តប្រើប្រាស់កន្លែងទាំងនេះ។
- ដកចេញពីសេវាកម្ម ឬស្វែងរកជម្រើសប៉ះជាទូទៅទាបសម្រាប់ផ្ទុកទឹករួមគ្នា / សាសនាដូចជាពុម្ពអក្សរលិចនិងនាវា។ ទទេនឹងផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងការប្រើប្រាស់។ នៅ កន្លែងដែលមានលទ្ធភាពនៃការបំផ្លាញដ៏កខ្វក់ អ្នកជំនួយក្រុមជំនុំភ្ញៀវជាដើមត្រូវ បានលើកទឹកចិត្តឲ្យប្រើឧបករណ៍ ដើម្បីការពារភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់ដោយប្រើបន្ស៊ីនៃ គម្របមុខ វ៉ែនតាការពារ និង / ឬរបាំងការពារមុខ។ ឧបករណ៍ការពារដែលអាចប្រើ ឡើងវិញបានដូចជារបាំងមុខនិងវ៉ែនតាក្នុងត្រូវបានគេសម្លាប់មេរោគឲ្យបាន ត្រឹមត្រូវរវាងការប្រើប្រាស់។
- នៅពេលលាងសម្អាតគឺជាសកម្មភាពដែលត្រូវការចាំបាច់សូមកែប្រែការអនុវត្តនៅ ពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបានដើម្បី កំណត់ការពុះកញ្ជ្រោលនិងគម្រូរការសម្អាត កន្លែងសម្លាប់មេរោគ។ លើកទឹកចិត្តឲ្យមានការបោកគក់ចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តនៅផ្ទះ មុនពេលចូលកន្លែងបើអាច។
- រៀបចំវេទិការឡើងវិញនិងកន្លែងអ្នកនិយាយ កន្លែងការិយាល័យ ការិយាល័យប្រជុំ បន្ទប់សន្តិសីទ ។ល។ ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីតរវាងមនុស្ស។
- បង្កើតផ្លូវដើរនិងផ្លូវឆ្លងកាត់សម្រាប់ចរាចរណ៍ជើងបើអាចធ្វើបាននិងកំណត់ផ្លូវ ដាច់ដោយឡែក សម្រាប់ការចូលនិងចេញចូលបន្ទប់ប្រជុំការិយាល័យ ។ល។ ដើម្បីជួយ រក្សាការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយនិងកាត់បន្ថយវត្តមានមនុស្សឆ្លងកាត់គ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ។
- កំណត់ចំនួនបុគ្គលជិះក្នុងជណ្តើរយន្តក្នុងពេលតែមួយ។ ដាក់ស្លាកសញ្ញាទាក់ទងនឹង គោលនយោបាយទាំងនេះ។

- ប្រើប្រាស់ការអនុវត្តនៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាននិងចាំបាច់ដើម្បីកំណត់ចំនួនអ្នកជំនួយនិងសមាជិកប្រជុំ / ភ្ញៀវនៅក្នុងការិយាល័យកន្លែងប្រជុំជាដើមក្នុងពេលតែមួយ។ នេះអាចរាប់បញ្ចូលការកំណត់ពេលវេលា (ឧ. ពេលវេលាចាប់ផ្តើម / បញ្ចប់គួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើល) បង្កើតថ្ងៃឆ្លាស់គ្នាសម្រាប់ការរាយការណ៍ពីកន្លែងត្រឡប់ទៅកន្លែងគោរពបូជាជាដណ្តាក់កាល ។ ឬបន្តប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទនៅពេលមានលទ្ធភាព។
- ពិចារណាផ្តល់ជូនអ្នកជំនួយនិងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលស្នើសុំជម្រើសការងារដែលបានកែប្រែដែលកាត់បន្ថយទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ ជាមួយភ្ញៀវ / ភ្ញៀវទេសចរនិងអ្នកជំនួយផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ការងារការិយាល័យជាដើមធ្វើការជាអ្នកនាំភ្ញៀវ ឬគ្រប់គ្រងតម្រូវការរដ្ឋបាលតាមរយៈទូរគមនាគមន៍) ។
- ការឈប់សម្រាករបស់អ្នកជំនួយដោយអនុលោមតាមបទប្បញ្ញត្តិប្រាក់ឈ្នួលនិងម៉ោងដើម្បីរក្សាពិធីការឆ្ងាយពីរាងកាយ។
- បញ្ឈប់ការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់និងលើកទឹកចិត្ត ឲ្យមានការប្រជុំចម្ងាយតាមរយៈទូរស័ព្ទនិងអ៊ីនធឺណិត។
- បិទការជ្រើសរើសរបស់របរសេវាកម្មដោយខ្លួនឯង ដូចជាការបង្ហាញខិតប័ណ្ណនិងធ្វើសៀវភៅ ហើយផ្តល់របស់ទាំងនេះដល់សមាជិក / ភ្ញៀវម្នាក់ៗតាមការចាំបាច់។ ពិចារណាការបញ្ជូនធាតុនិងព័ត៌មានតាមអេឡិចត្រូនិក។
- ពិចារណាកំណត់ចំនួនមនុស្សដែលប្រើបន្ទប់ទឹកក្នុងពេលតែមួយ ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យមានភាពខុសគ្នាខាងរាងកាយ។
- លើកទឹកចិត្តដល់អ្នកជំនួយក្រុមជំនុំភ្ញៀវ ។ល។ ពីការចូលរួមចាប់ដៃឱបនិងការស្វាគមន៍ស្រដៀងគ្នាដែលបំបែកចម្ងាយផ្លូវរាងកាយ។ ចាត់វិធានការសមហេតុផលដើម្បីលើកប្រជាជនឲ្យគ្រវី ឬប្រើពាក្យស្វាគមន៍ផ្សេងទៀត។
- រៀបចំកន្លែងចតយានយន្តឡើងវិញ ដើម្បីកំណត់ចំណុចក្រុមជំនុំនិងធានាឲ្យមានការបំបែកខ្លួនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ (ឧទាហរណ៍ការបិទកន្លែងទំនេរផ្សេងទៀត) ។ ប្រសិនបើអនុវត្តសេវាកម្មបើកឡានត្រូវប្រាកដថាបង្អួចនិងទ្វារថយន្តត្រូវបានបិទប្រសិនបើមានចម្ងាយ ប្រាំមួយ ហ្វីតរាងរថយន្ត។
- បន្តគាំទ្រការចូលរួមដោយមិនចូលរួម ដោយផ្ទាល់ពីសេវាកម្មនិងសកម្មភាពពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗទៀតដោយអ្នកដែលងាយរងគ្រោះនឹង COVID-19 រួមទាំងមនុស្សវ័យចំណាស់និងអ្នកដែលមានទំនួលខុសត្រូវរួមគ្នា។



ការពិចារណាសម្រាប់ទីកន្លែងថ្វាយបង្គំ

- បញ្ឈប់ផ្តល់ជូននូវអាហារនិងភេសជ្ជៈសេវាកម្មដោយខ្លួនឯង។ កុំកាន់បានឆ្នាំ ឬពិធីបរិភោគនិងជីកលក្ខណៈគ្រួសារស្រដៀងគ្នាដែលបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងរោគ។ ប្រសិនបើអាហារនិងភេសជ្ជៈត្រូវតែត្រូវបានបម្រើផ្តល់នូវរបស់របរនៅក្នុងផ្ទះតែមួយដែលអាចចោលបាននៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ អ្នកជំនួយឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្តបម្រើអាហារគួរតែលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់និងពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន។
- បញ្ឈប់ការច្រៀង (នៅក្នុងការហាត់សមសេវាកម្ម ។ល។) ការសូត្រធម៌និងការអនុវត្តនិងការសម្តែងដទៃទៀតដែលមានលទ្ធភាពកើនឡើង សម្រាប់ការបញ្ជូនពីដំណាក់ទីកន្លែងដែលហៀរចេញ។ ពិចារណាអនុវត្តសកម្មភាពទាំងនេះតាមរយៈវីដេអូសង្ខេបជំនួស (ដូចជាអ៊ីនធឺណិត) ដែលធានាថាសមាជិកក្រុមជំនុំនីមួយៗអនុវត្តសកម្មភាព

ទាំងនេះដាច់ដោយឡែកនៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ។

- ពិចារណាលើការកែប្រែការអនុវត្តន៍ដែលជាក់លាក់ ចំពោះទំនៀមទម្លាប់ជំនឿជាក់លាក់ ដែលអាចលើកទឹកចិត្តដល់ការរីករាលដាលនៃ COVID-19។ ឧទាហរណ៍ការឈប់ថើប ដែលជាផ្នែកនៃពិធី ពិធីអនុញ្ញាតឲ្យពិធីធ្វើដោយមនុស្សគិតចៀសវាងការប្រើប្រាស់ពែង រួមផ្តល់នំប៉័ង និងស្រា នៅក្នុងដៃជំនួសឲ្យអណ្តាតផ្តល់នូវវត្ថុរួមគ្នានៅលើកៅអីមុន ពេលបម្រើ ។ល។ នៅក្នុងការអនុលោមតាម [ការណែនាំ CDC](#)។



ការពិចារណាសម្រាប់ពិធីបុណ្យសព

- ពិចារណាពីការកាត់បន្ថយចំនួនភ្ញៀវនិងពេលវេលានៃការមកលេង នៅឯពិធីបុណ្យសពភ្នាក់ ។ល។ បើអាចធ្វើបាន។ អនុវត្តតាមរាល់វិធានការសំអាតនិងលាងបានដូចដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងការណែនាំនេះ។ នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន សូមរំលឹកភ្ញៀវឲ្យរក្សាចម្ងាយពីគ្នាទៅវិញទៅមក ពីអ្នកជំនួយ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងពីអ្នកស្លាប់។
- ពិចារណាលើការកែប្រែការអនុវត្តន៍សាសនាឬវប្បធម៌នៅពេលបោកគក់ ឬរៀបចំសាកសពរបស់អ្នកដែលបានស្លាប់ COVID-19, ក្នុងការអនុលោមជាមួយនឹងការណែនាំពី [CDPH](#) និង [CDC](#)។ ប្រសិនបើការលាងសម្អាតខ្លួនប្រាណ ឬការរំសព គឺជាការអនុវត្តសំខាន់ខាងសាសនា ឬវប្បធម៌សូមធ្វើការជាមួយបុគ្គលិកផ្ទះ និងក្រុមគ្រួសារសព ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ មនុស្សទាំងអស់ដែលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពទាំងនេះត្រូវតែពាក់ស្រោមដៃ ដែលអាចចោលបាន ហើយ ប្រសិនបើវានឹងមានវត្ថុរាវហូរចេញមនុស្សត្រូវតែប្រើឧបករណ៍ការពារបន្ថែមរួមមានការការពារភ្នែកច្រមុះនិងមាត់ដូចជាបាំងមុខការពារមុខ។
- ពិគ្រោះយោបល់និងអនុវត្តតាមការណែនាំ ក្នុងមូលដ្ឋានទាក់ទងនឹងដែនកំណត់លើទំហំទីប្រជុំជន ការធ្វើដំណើរ ការធ្វើពិធីបុណ្យសព សម្រាប់អ្នកដែលបានស្លាប់ដោយសារ COVID-19 ។ល។
- ពិចារណាលើអនុសាសន៍ផ្សេងទៀតនិងការកែប្រែសេវាកម្ម ទាក់ទងនឹងទីកន្លែងគោរពបូជាដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ដែលអាចទាក់ទងនឹងសេវាបុណ្យសព។

1 តម្រូវការបន្ថែមត្រូវតែយកមកពិចារណាសម្រាប់ប្រជាជនងាយរងគ្រោះ។ កន្លែងគោរពបូជាត្រូវតែគោរពតាមបទដ្ឋានរបស់ [Cal/OSHA](#) ទាំងអស់និងត្រៀមខ្លួន ដើម្បីប្រកាន់ខ្ជាប់នឹងការណែនាំរបស់វា ក៏ដូចជាការណែនាំពី [មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងនិងការការពារជម្ងឺ \(CDC\)](#) និង [នាយកដ្ឋាន សុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា \(CDPH\)](#)។ បន្ថែមទៀត ទីកន្លែងធ្វើសក្ការៈបូជាត្រូវតែត្រៀមទុកដើម្បីផ្លាស់ប្តូរប្រតិបត្តិការណ៍របស់គេ ខណៈដែលការណែនាំទាំងនោះផ្លាស់ប្តូរ។

