



# បញ្ជីត្រួតពិនិត្យទូទៅ COVID-19 សម្រាប់និយោជកផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រជីវិត

ថ្ងៃទី 2 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2020

បញ្ជីតាមដាននេះមានគោលបំណងជួយដល់និយោជកផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រជីវិតឱ្យអនុវត្តផែនការរបស់ពួកគេដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅកន្លែងធ្វើការ និងបំពេញបន្ថែមទៅតាម [គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់និយោជកផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រជីវិត](#)។ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះគឺជាសេចក្តីសង្ខេប និងមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ផ្នែកខ្លះនៃការណែនាំ។ ធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកយល់កាន់តែច្បាស់ពីការណែនាំ មុនពេលប្រើបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះ។

## កន្លែងធ្វើការដែលគ្រប់គ្រងភ្នាក់ងារបង្ករោគឆ្លង

គ្រឹះស្ថានស្រាវជ្រាវ មន្ទីរពិសោធន៍ និងទីតាំងផ្សេងទៀត ដែលគ្រប់គ្រងសម្ភារៈដែលអាចផ្ទុកភ្នាក់ងារបង្ករោគ និងដែលប្រតិបត្តិការនោះអាចបំបែកភ្នាក់ងារបង្ករោគទៅក្នុងខ្យល់ ត្រូវបង្កើត អនុវត្ត និងប្រកាន់ខ្ជាប់តាមផែនការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរស្តីអំពីជីវសុវត្ថិភាពប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ដែលត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយមន្ត្រីសុវត្ថិភាពជីវសាស្ត្ររបស់គ្រឹះស្ថាន។ ផែនការជីវសុវត្ថិភាពត្រូវរួមបញ្ចូលខ្លឹមសារ ដូចតទៅ៖

- បញ្ជីរាយប្រភេទការងារដែលប្រឈមនឹងភ្នាក់ងារបង្ករោគឆ្លង។
- បញ្ជីរាយឈ្មោះភ្នាក់ងារបង្ករោគ ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ ឬរំពឹងថាអាចមានវត្តមានលើសម្ភារៈក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ និងវិធានការជីវសុវត្ថិភាពដែលអាចអនុវត្តបាន។
- នីតិវិធីដើម្បីធានាថា រាល់សម្ភារៈចូល ដែលផ្ទុកភ្នាក់ងារបង្ករោគ ត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ខ្លាំង និងឆាប់រាលដាល រហូតដល់វាត្រូវបានផ្ទៀងផ្ទាត់ថាអសកម្ម ឬចុះថយចុះ។
- ការវាយតម្លៃលើហានិភ័យ ដែលធ្វើឡើងដោយមន្ត្រីសុវត្ថិភាពជីវសាស្ត្រ ស្របតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់មន្ទីរពិសោធន៍ជីវសុវត្ថិភាពផ្នែកជីវសាស្ត្រ និងមីក្រូជីវសាស្ត្ររបស់ CDC](#)។
- ការត្រួតពិនិត្យខាងវិស្វកម្មដែលអាចធ្វើទៅបាន រួមមានឧបករណ៍ និងនីតិវិធីសម្រាប់ផ្ទុកភ្នាក់ងារទាំងនោះ។
- តម្រូវឱ្យមានការត្រួតពិនិត្យលើការអនុវត្តការងារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងហាមឃាត់ការអនុវត្តការងារដែលមិនមានសុវត្ថិភាព ស្របតាមការវាយតម្លៃលើហានិភ័យ និងសេចក្តីណែនាំរបស់ CDC។
- ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនចាំបាច់ (PPE) រួមទាំងឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើម។
- នីតិវិធីកម្ចាត់មេរោគយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ផ្ទៃមន្ទីរពិសោធន៍ បរិក្ខារ និងឧបករណ៍ពិសោធន៍នានា។
- នីតិវិធីសម្រាប់ការផ្តល់ព័ត៌មានអំពីគ្រោះថ្នាក់ដល់បុគ្គលិក និងការផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដែលចាំបាច់ដល់បុគ្គលិក។
- នីតិវិធីសម្រាប់ត្រួតពិនិត្យសុខភាពសម្រាប់ជួយចេញមេរោគដែលមិនបានគ្រប់គ្រងនៅក្នុងអាការពិសោធន៍ និងការជួយចេញមេរោគការដែលមិនបានព្យាបាលនៅខាងក្រៅអាការពិសោធន៍។
- ការផ្តល់វ៉ាក់សាំងដែលអាចប្រើបានលើបុគ្គលិក។
- នីតិវិធីក្នុងការស៊ើបអង្កេត និងផ្តល់ការតាមដានវេជ្ជសាស្ត្រដល់កម្មករ និយោជិតដែលបានប៉ះពាល់នឹងភ្នាក់ងារបង្ករោគពីមន្ទីរពិសោធន៍។
- នីតិវិធីក្នុងការត្រួតពិនិត្យគ្រឿងបរិក្ខារប្រចាំឆ្នាំ និងធ្វើសវនកម្មប្រចាំឆ្នាំនូវនីតិវិធីលើបរិក្ខារសុវត្ថិភាពជីវសាស្ត្រ។

- នីតិវិធីកត់ត្រា និងកែតម្រូវចំណុចចន្លោះប្រហោង ដែលត្រូវបានរក ឃើញក្នុងពេលត្រួតពិនិត្យ និងធ្វើសវនកម្ម។



## ខ្លឹមសារនៃផែនការជាក់លាក់នៅកន្លែងធ្វើការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ

រាល់គ្រឹះស្ថានទាំងអស់ មិនថាពួកគេគ្រប់គ្រងភ្នាក់ងារបង្ការរោគប្លង់នោះទេ ត្រូវតែរៀបចំផែនការជាក់លាក់នៅកន្លែងធ្វើការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដើម្បីកាត់បន្ថយការការពារឆ្លងជំងឺ COVID-19។

- បុគ្គល(នានា)ដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការអនុវត្តផែនការ។
- ការវាយតម្លៃហានិភ័យ និងវិធានការដែលនឹងត្រូវអនុវត្តដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃវីរុស។
- ការប្រើម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ អនុលោមតាមការណែនាំរបស់ [CDPH](#) ។
- ការបណ្តុះបណ្តាល និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកម្មករនិយោជិត និងតំណាងកម្មករនិយោជិតដែលមានក្នុងផែនការ។
- ដំណើរការពិនិត្យមើលអនុលោមភាព និងកត់ត្រា ព្រមទាំងកែតម្រូវចំណុចខ្វះខាត។
- ដំណើរការនៃការស៊ើបអង្កេតករណី COVID សូមផ្តល់ដំណឹងដល់មន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន និងកំណត់អត្តសញ្ញាណ ក៏ដូចជាដាក់ឱ្យដាច់ដោយឡែកនូវទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនៅកន្លែងធ្វើការ និងបុគ្គលិកដែលបានឆ្លង។
- បែបបទសម្រាប់កន្លែងធ្វើការនៅពេលមានការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺនេះ ស្របតាមការណែនាំរបស់ [CDPH](#) ។
- ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការជាប្រចាំដើម្បីទប់ស្កាត់ករណីកើតឡើងបន្ថែមទៀត។



## ប្រធានបទផ្សេងៗសម្រាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលកម្មករ

- ប្រសិនបើអាចអនុវត្តបាន ការបណ្តុះបណ្តាលលើផែនការជីវសុវត្ថិភាពរបស់គ្រឹះស្ថាន និងការត្រួតពិនិត្យទាំងអស់ ត្រូវបានប្រើដើម្បីការពារការចម្លងនៃមេរោគនៅក្នុងខ្យល់ នៅពេលធ្វើការជាមួយភ្នាក់ងារបង្ការរោគ។
- ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺ [COVID-19](#) ទប់ស្កាត់ការរីករាលដាល និងជាពិសេសអ្នកដែលងាយរងគ្រោះ។
- ការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ដូចជាសីតុណ្ហភាព និង/ឬ ការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាដោយប្រើ [ការណែនាំរបស់ CDC](#)។
- សារសំខាន់នៃការមិនមកធ្វើការ ប្រសិនបើកម្មករមានការក្អក គ្រុនក្តៅ ពិបាកដកដង្ហើម គ្រុនញាក់ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក បាត់បង់រសជាតិឬក្លិនថ្មី តឹងច្រមុះ ឬហឺរសំបោរ ចង្កោរ ឬក្អក ឬប្រសិនបើពួកគេ ឬនរណាម្នាក់ដែលពួកគេបានទាក់ទងជាមួយត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ COVID-19។
- បន្ទាប់ពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃ COVID-19 បុគ្គលិកអាចត្រលប់មកធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញា និង 72 ម៉ោងដោយគ្មានគ្រុនក្តៅ។
- នៅពេលត្រូវស្វែងរកការព្យាបាល។
- សារៈសំខាន់នៃការលាងដៃ។
- សារៈសំខាន់នៃការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា ទាំងនៅក្នុងម៉ោងធ្វើការ និងក្រៅម៉ោងធ្វើការ។
- ការប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវនៃម៉ាសក្រណាត់ រួមទាំងព័ត៌មាននៅក្នុង [ការណែនាំរបស់ CDPH](#)។
- ព័ត៌មានស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួល រួមមាន [ច្បាប់នៃការឆ្លើយតបទៅនឹងមេរោគកូវីដដោយយកគ្រួសារជាចម្បង](#) និងអត្ថប្រយោជន៍សំណងរបស់បុគ្គលិកក្រោម បទបញ្ជាប្រតិបត្តិលេខ [N-62-20](#) របស់អភិបាលរដ្ឋ ខណៈពេលដែលបទបញ្ជានោះចូលជាធរមាន។

- ❑ បណ្តុះបណ្តាលអ្នកម៉ៅការឯករាជ្យ បុគ្គលិកធ្វើការបណ្តោះអាសន្ន ឬជាប់កិច្ចសន្យា និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងគោលការណ៍ទាំងនេះ និងធានាថាពួកគេមានឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) ដែលចាំបាច់។



## វិធានការគ្រប់គ្រង និងត្រួតពិនិត្យបុគ្គល

- ❑ ការពិនិត្យរោគសញ្ញា និង/ឬការពិនិត្យសីតុណ្ហភាព។
- ❑ លើកទឹកចិត្តកម្មករនិយោជិតដែលឈឺ ឬចេញរោគសញ្ញា COVID-19 ឲ្យស្នាក់នៅផ្ទះ។
- ❑ ត្រូវផ្តល់ និងធានាថា បុគ្គលិកប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារ PPE ទាំងអស់ដែលចាំបាច់ រួមទាំងឧបករណ៍ការពារភ្នែក និងស្រោមដៃ នៅពេលចាំបាច់។
- ❑ លើកទឹកចិត្តឲ្យមានការលាងដៃញឹកញាប់ និងការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃ។
- ❑ ផ្តល់ស្រោមដៃប្រើម្តងបោះចោលទៅដល់បុគ្គលិក ដែលពិនិត្យអ្នកផ្សេងទៀតរោគសញ្ញា ឬកាន់របស់របរដែលគេប៉ះជាទូទៅ។



## ពិធីការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

- ❑ អនុវត្តការសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់នៅតំបន់ដែលមានចរាចរណ៍កុះករ។
- ❑ លាងសម្អាតដោយទឹកសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលត្រូវបានប្រើជាទូទៅឲ្យបានញឹកញាប់។
- ❑ សម្អាត និងធ្វើអនាម័យឧបករណ៍រួម ចន្លោះពេលនៃការប្រើប្រាស់នីមួយៗ។
- ❑ សម្អាតផ្ទៃដែលអាចប៉ះបាន ចន្លោះពេលនៃការប្តូរមនុស្ស ឬអ្នកប្រើប្រាស់ អាស្រ័យលើមួយណាត្រូវបានប៉ះញឹកញាប់ជាង។
- ❑ ធានាថា គ្រឿងបរិក្ខារអនាម័យនៅតែបន្តមានប្រតិបត្តិការ និងមានស្តុកគ្រប់ពេល និងធានាថាបុគ្គលិកជំនាញសម្រាប់សម្អាតដែលចាំបាច់។
- ❑ ត្រូវមានទឹកអនាម័យលាងដៃ និងសម្ភារៈអនាម័យ ផ្សេងទៀតដែលមាននៅក្នុងស្តុករួចរាល់ជាស្រេច សម្រាប់បុគ្គលិកប្រើប្រាស់។
- ❑ ត្រូវឱ្យប្រាកដថា ប្រព័ន្ធទឹកទាំងអស់មានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ បន្ទាប់ពីការបិទទីតាំងរយៈពេលយូរ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យពីជំងឺស្លឹក (ជំងឺលីចីននេ/Legionnaires)។
- ❑ ប្រើផលិតផលដែលបានអនុម័តសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹង COVID-19 ស្តីពី [ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន \(EPA\)-បញ្ជី](#) ដែលបានអនុញ្ញាត និងបណ្តុះបណ្តាលកម្មករពីគ្រោះថ្នាក់គីមី ការណែនាំផលិតផល តម្រូវការខ្យល់ និងតម្រូវការ Cal/OSHA។ អនុវត្ត [វិធីសាស្ត្រសម្អាតជំងឺហ៊ីតដោយសុវត្ថិភាពរបស់](#) CDPH។
- ❑ ផ្លាស់ប្តូរការផ្តល់ជូននៅក្នុងអាហារដ្ឋាននៅតាមមូលដ្ឋាន។
- ❑ ផ្តល់ពេលវេលាដល់កម្មករនិយោជិតដើម្បីអនុវត្តអនាម័យក្នុងអំឡុងពេលប្តូរធ្វើការរបស់ពួកគេ។
- ❑ សម្អាតគ្រប់ជាន់ដោយប្រើម៉ាស៊ីនបូមចូលី ដែលប្រើតម្រង HEPA ឬវិធីផ្សេងទៀតដែលមិនបំបែកភ្នាក់ងារបង្ករោគចូលក្នុងខ្យល់។
- ❑ ពិចារណាការលើការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការច្រោះខ្យល់ និងខ្យល់ចេញចូល។
- ❑ សម្រាប់គ្រឿងបរិក្ខារនៅក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ កន្លែងស្រាវជ្រាវ ឬទីតាំង វេជ្ជសាស្ត្រ វាយតម្លៃរបៀបរបបសម្លាប់មេរោគ និងការសម្អាត ដែលមានស្រាប់ និងកំណត់វិធានការបន្ថែម ឬការកែសម្រួលចាំបាច់ ដើម្បីការពារការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគ COVID-19។



# សេចក្តីណែនាំអំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

- អនុវត្តវិធានការរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត ដោយប្រើវិធានការ ដូចជាការបែងចែកបន្ទប់ ឬសញ្ញាដែលមើលឃើញ (ឧទាហរណ៍ សញ្ញាសម្គាល់លើកម្រាលឥដ្ឋ ស្តុកពាណិជ្ជកម្ម ឬសញ្ញាដើម្បីចង្អុល បង្ហាញពីកន្លែងដែលបុគ្គលិកគួរឈរ)។
- កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់រាងបុគ្គលិក និងបុគ្គលិក នៅកន្លែងដែលមិនអាចរក្សាគម្លាតបាន ដូចជា ការប្រើប្រាស់ Plexiglas។
- រៀបចំកន្លែងទំនេរឡើងវិញដើម្បីធានាឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីតរវាងបុគ្គលិក និងបុគ្គលិក។
- ជម្រុញការអនុវត្តការងារដើម្បីកំណត់ចំនួនបុគ្គលិកនៅការិយាល័យក្នុងពេលតែមួយ។ រៀបចំការទូរស័ព្ទអ៊ីនធឺណិត ឬបែងចែកការប្រើទូរស័ព្ទអ៊ីនធឺណិតបុគ្គលិកជាថ្មី។
- លៃសម្រួលការប្រជុំដោយផ្ទាល់ ប្រសិនបើចាំបាច់ ដើម្បីធានាបាននូវការរក្សាគម្លាត។ បើមិនដូច្នោះទេ សូមប្រើទូរស័ព្ទ ឬទម្រង់ជាប្រព័ន្ធឌីជីថល។
- ដាក់ការកំណត់ចំនួនបុគ្គលិកបន្ថែម នៅក្នុងតំបន់ដែលបិទជិត ដើម្បីធានាឱ្យបានការខ្ចីឆ្លងកាត់បន្តយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីត។
- នៅទីតាំងដែលការរក្សាគម្លាតមានការលំបាកក្នុងការគ្រប់គ្រង បង្កើនការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាដល់បុគ្គលិក រួមមាន ការពិនិត្យសីតុណ្ហភាព ការពិនិត្យតាមការអង្កេតមើលរូបរាង និងការសាកសួរ។
- ការកំណត់ម៉ោងសម្រាកសម្រាប់និយោជិត ស្របតាមបទប្បញ្ញត្តិប្រាក់ឈ្នួល និងម៉ោងពេល ដើម្បីរក្សាពិធីការលើការរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច។
- កំណត់រចនាសម្ព័ន្ធឡើងវិញ ដាក់កម្រិត ឬបិទតំបន់រួម ដូចជាបន្ទប់សម្រាករបស់និយោជិត និងផ្ទះកន្លែងសម្រាកខាងក្រៅដែលមានម្លប់ដែលជាកន្លែងអាចអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយបាន។
- ប្រើឋានានុក្រមខាងក្រោមដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគ COVID-19 ក្នុងការស្រាវជ្រាវ ផលិតកម្ម និងតំបន់ការងារផ្សេងៗ ជាពិសេសកន្លែង ដែលមានការលំបាកក្នុងការរក្សាគម្លាត ដូចជា៖ ការគ្រប់គ្រងវិស្វកម្ម ការគ្រប់គ្រងរដ្ឋបាល និង PPE។
  - ការគ្រប់គ្រងផ្នែកវិស្វកម្មរួមមានការបង្កើតរបាំងការពាររាងកាយ ឬរបាំងការពារផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយ ដូចជា Plexiglas ឬជាបំណែកមួយនៃរឹងមាំ ដែលសារធាតុរាវមិនអាចឆ្លងកាត់បាន។
  - ការគ្រប់គ្រងរដ្ឋបាលរួមមានការបង្កើនចំនួនវេនដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួន បុគ្គលិកដែលមានវត្តមានក្នុងពេលតែមួយ និងធានាបាននូវ ការរក្សាគម្លាតបានគ្រប់គ្រាន់។
  - ឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) រួមមានរបាំងមុខ ម៉ាស់ មួយចំនួន និងស្រោមដៃដែលមិនជ្រាបទឹកសម្រាប់អ្នកដែលមិនប៉ះពាល់ជាមួយសម្ភារៈ ដែលអាចផ្ទុកភ្នាក់ងារបង្ករោគ។ ក្នុងករណីសម្គាល់ថា ឧបករណ៍ដែលប្រើហើយបោះចោលមួយចំនួន ដូចជា របាំងមុខ និងឧបករណ៍ដកដង្ហើម ត្រូវបានផ្តល់អាទិភាពសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព និងកម្មករនិយោជិតដែលធ្វើការពាក់ព័ន្ធនឹងភ្នាក់ងារបង្ករោគ ហើយអ្នកផ្សេងពីនេះមិនគួរប្រើវាឡើយ។