



ការណែនាំអំពី ជំងឺកូវីដ-19 សម្រាប់ឧស្សា ហកម្ម៖ ថាមពល និង ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់

ថ្ងៃទី 29 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2020

covid19.ca.gov



ទិដ្ឋភាពទូទៅ

កាលពីថ្ងៃទី 19 មីនា ឆ្នាំ 2020 កន្លងទៅ មន្ត្រីសុខភាពសាធារណៈប្រចាំរដ្ឋ និងនាយកក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋ California បានចេញបទបញ្ជាមួយតម្រូវឱ្យប្រជាជនរដ្ឋ California ភាគច្រើនសម្រាកនៅផ្ទះ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-19 ក្នុងចំណោមប្រជាជន។

គេនៅមិនទាន់ដឹងច្បាស់អំពីផលប៉ះពាល់នៃជំងឺ កូវីដ-19 ទៅលើសុខភាពប្រជាជនរដ្ឋ California ថាមានណាទេ។ ជំងឺដែលបានរាយការណ៍មកមានតាំងពីកម្រិតស្រាល (អ្នកខ្លះពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីសោះ) រហូតដល់កម្រិតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។ ក្រុមមនុស្សមួយចំនួន រួមទាំងមនុស្សវ័យចំណាស់អាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ និងអ្នកដែលមានស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រប្រចាំកាយធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជំងឺបេះដូង ឬសួត ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើម កំពុងប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺហត់ដង្ហក់ធ្ងន់ធ្ងរ និងតម្រូវឱ្យចូលសម្រាកព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ ការចម្លងទំនងជានឹងកើតមាននៅពេលមនុស្សប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ឬស្ថិតនៅតំបន់ដែលមិនមានខ្យល់ចេញចូលល្អ ជាមួយនឹងអ្នកដែលបានឆ្លងវីរុស បើទោះជាអ្នកនោះពុំមានរោគសញ្ញាអ្វី ឬពុំទាន់លេចចេញរោគសញ្ញាក៏ដោយ។

ខណៈនេះ នៅមិនទាន់មានព័ត៌មានច្បាស់ការណ៍ស្តីអំពីចំនួន និងអត្រានៃជំងឺកូវីដ-19 តាមក្រុមអាជីព ឬឧស្សាហកម្ម រួមទាំងក្នុងចំណោមកម្មករហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗនៅឡើយនោះទេ។ កន្លងមកនេះមានការផ្ទុះឡើងច្រើនលើកនៃជំងឺតាមបណ្តាកន្លែងធ្វើការនានាដែលបង្ហាញឱ្យឃើញថា កម្មករកំពុងប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លង ឬការចម្លងជំងឺកូវីដ-19។ ឧទាហរណ៍នៃកន្លែងធ្វើការទាំងនេះ រួមមានមន្ទីរពេទ្យ កន្លែងផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរយៈពេលវែង ពន្ធនាគារ ផលិតកម្មម្ហូបអាហារ ឃ្លាំងទំនិញ រោងចក្រកែច្នៃសាច់ និងហាងលក់គ្រឿងទេសផ្សេងៗ។

ដោយសារមានការកែប្រែលើបទបញ្ជាសម្រាកនៅផ្ទះ វាជាការចាំបាច់ណាស់ដែលត្រូវចាត់វិធានការដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពជូនកម្មករ និងសាធារណជន។

ការអនុវត្តលើការបង្ការសំខាន់ៗរួមមាន៖

- ✓ ការរក្សាគម្លាតរាងកាយក្នុងកម្រិតអតិបរមា តាមអាចធ្វើបាន
- ✓ កម្មករ និងភ្ញៀវខាងក្រៅត្រូវប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ (នៅកន្លែងដែលមិនតម្រូវឱ្យមានការការពារផ្លូវដង្ហើម)
- ✓ លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងធ្វើការជូតសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជាប្រចាំ
- ✓ បណ្តុះបណ្តាលកម្មករអំពីការអនុវត្តបង្ការទាំងនេះ និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃផែនការបង្ការជំងឺកូវីដ-19។

លើសពីនេះ ជាការចាំបាច់ខ្លាំងដែលត្រូវត្រៀមជាស្រេចនូវដំណើរការសមស្រប ដើម្បីកំណត់រកករណីជំងឺថ្មីៗតាមបណ្តាកន្លែងធ្វើការ និងដើម្បីធ្វើអន្តរាគមន៍ទាន់ពេលវេលា នៅពេលរកឃើញករណីជំងឺទាំងនោះ និងដើម្បីសហការជាមួយអាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈ ក្នុងការរារាំងការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគ។

គោលបំណង

ឯកសារនេះផ្តល់នូវសេចក្តីណែនាំសម្រាប់វិស័យថាមពល និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយ
បរិស្ថានស្អាត និងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បុគ្គលិក។

កំណត់ចំណាំ៖ និយោជកដែលចូលរួមក្នុងការកសាងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធថាមពល
និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់

ក៏គួរតែយោងទៅលើគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់និយោជកសំណង់ដែលមាននៅ

[គេហទំព័រវេជ្ជបណ្ឌិតបង្ហាញពីភាពជន់ទៅនឹងជំងឺកូវីដ-19](#) ។

សេចក្តីណែនាំនេះមិនមែនធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងដកហូត ឬលុបចោលសិទ្ធិបុគ្គលិកណាមួយនោះទេ
ដោយតាមច្បាប់ បទប្បញ្ញត្តិ ឬការចរចាអនុសញ្ញារួមគ្នាដោយ ហើយវាក៏មិនគ្របដណ្តប់ទាំងស្រុងដែរ
ព្រោះវាមិនរាប់បញ្ចូលបទបញ្ជាសុខភាពក្នុងខោនធី ហើយវាក៏មិនមែនជាការជំនួសសម្រាប់

លក្ខខណ្ឌបទប្បញ្ញត្តិទាក់ទងនឹងសុខភាព និងសុវត្ថិភាពដែលមានស្រាប់។

ដែលដូចទៅនឹងលក្ខខណ្ឌបទប្បញ្ញត្តិនៃ Cal/OSHA¹ សូមតាមដានលើការផ្លាស់ប្តូរអំពី

ការណែនាំសុខភាពសាធារណៈ និងបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ/មូលដ្ឋាន នៅពេលដែលស្ថានភាពជំងឺកូវីដ -19

នៅតែបន្ត។ Cal/OSHA មានការណែនាំគ្រប់ជ្រុងជ្រោយច្រើនជាងមុនស្តីពី [គោលការណ៍ណែនាំទូទៅ](#)

[Cal/OSHA របស់ពួកគេលើ ការការពារបុគ្គលិកពីគេហទំព័រជំងឺកូវីដ-19](#)។ CDC

មានសេចក្តីណែនាំបន្ថែម [សម្រាប់ជួនដល់ម្ចាស់អាជីវកម្ម និងនិយោជក](#)។

បម្រើបម្រាស់ម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខដែលតម្រូវ

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

ប្រជាជនរដ្ឋ California ត្រូវពាក់របាំងការពារមុខ នៅពេលពួកគេកំពុងទំនាក់ទំនងការងារ មិនថានៅកន្លែងធ្វើការ ឬកំពុងធ្វើការក្រៅការិយាល័យនោះទេ នៅពេល៖

- ធ្វើអន្តរកម្មដោយផ្ទាល់ជាមួយសមាជិកណាម្នាក់នៃសាធារណជន
- កំពុងធ្វើការនៅទីតាំងណាមួយដែលមានសមាជិកសាធារណជនចេញចូល មិនថាសាធារណជនម្នាក់ណាកំពុងមានវត្តមាននៅពេលនោះ នោះទេ
- កំពុងធ្វើការនៅទីតាំងណាមួយដែលមានរៀបចំ ឬរៀបចំបង្គោលអាហារសម្រាប់លក់ ឬចែកចាយទៅអ្នកដទៃ
- កំពុងធ្វើការនៅក្នុង ឬកំពុងដើរឆ្លងកាត់កន្លែងសាធារណៈ ដូចជាច្រកសាល ជណ្តើរ ជណ្តើរយោង និងលានចំណត
- នៅក្នុងបន្ទប់ ឬតំបន់បិទជិតណាមួយដែលមានអ្នកដទៃ (លើកលែងសមាជិកគ្រួសារផ្ទាល់ ឬលំនៅដ្ឋានរបស់បុគ្គលនោះ) ចេញចូលនៅពេលដែលមិនអាចរក្សាគម្លាតរាងកាយបាន
- កំពុងបើកបរ ឬបញ្ជាឈរយន្តដឹកអ្នកដំណើរសាធារណៈ ឬសេវាដឹកអ្នកដំណើរពិសេស (paratransit vehicle) តាក់ស៊ី ឬ រថយន្តឯកជន ឬយានយន្តធ្វើដំណើររួម ដែលមានវត្តមានអ្នកដំណើរច្រើននាក់។ ត្រូវប្រើម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខ ពេលគ្មានវត្តមានអ្នកដំណើរផ្សេងទៀត។

ព័ត៌មានលម្អិតដែលរួមមានគ្រប់លក្ខខណ្ឌតម្រូវ និងការលើកលែង ចំពោះច្បាប់ទាំងនេះអាចរកបាននៅក្នុង [ការណែនាំ](#)។ មានការលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខក្នុងកាលៈទេសៈផ្សេងទៀត ហើយនិយោជកអាចអនុវត្តលក្ខខណ្ឌតម្រូវប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខបន្ថែមក្នុងការបំពេញកាតព្វកិច្ចរបស់ខ្លួនដើម្បីផ្តល់ជូនកម្មករនូវកន្លែងធ្វើការដែលមានសុវត្ថិភាព និងសុខភាព។ និយោជកត្រូវតែផ្តល់ម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខជូនកម្មករ ឬបើកសំណងជូនកម្មករលើចំណាយរកទិញម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខក្នុងតម្លៃសមរម្យ។

និយោជកត្រូវបង្កើតគោលការណ៍ស្នាក់អាស្រ័យសម្រាប់បុគ្គលិកកម្មករទាំងឡាយណាដែលមានលក្ខខណ្ឌ ត្រូវនឹងការ លើកលែងមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខ។ ប្រសិនបើកម្មករម្នាក់ណាដែលតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខដោយសារត្រូវប៉ះពាល់ញឹកញាប់នឹងអ្នកដទៃ បែរជាមិនអាចអនុវត្តទៅបានព្រោះស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រនោះ គេត្រូវផ្តល់ជូនជម្រើសគ្មានលក្ខខណ្ឌកំហិតមួយ ដូចជាខែលបាងមុខដែលមានរន្ធទាំងក្តាប់ទៅនឹងតែម្តែកខាងក្រោម ប្រសិនបើអាច និងប្រសិនបើស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រអាចឱ្យធ្វើទៅបាន។

ស្ថាប័នអាជីវកម្មដែលបើកបម្រើសាធារណជន ត្រូវជ្រាបអំពីការលើកលែងមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខដែលមានក្នុង [ការណែនាំអំពីម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខរបស់ CDPH](#) ហើយអាចនឹងរាប់បញ្ចូលទាំងសមាជិកណាម្នាក់នៃសាធារណជនសម្រាប់ការមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរូបបាងមុខ ប្រសិនបើអ្នកនោះមានលក្ខខណ្ឌត្រូវតាម [ការណែនាំ](#)។ អាជីវកម្មនឹងត្រូវការបង្កើតគោលការណ៍សម្រាប់ដោះស្រាយការលើកលែងទាំងនេះក្នុងចំណោមអតិថិជន ភ្ញៀវ អ្នកទស្សនា និងបុគ្គលិក។



ផែនការជាក់លាក់នៅកន្លែងធ្វើការ

- រៀបចំផែនការបង្ការការការពារ កូវីដ-19 ឲ្យបានជាក់លាក់នៅកន្លែងធ្វើការគ្រប់ទីតាំង អនុវត្តការវាយតម្លៃហានិភ័យគ្រប់ផ្នែក ការងារ ភារកិច្ច និងចាត់តាំងមនុស្សម្នាក់នៅតាមគ្រឹះស្ថាននីមួយៗឲ្យអនុវត្តផែនការ។
- ដាក់បញ្ចូលនូវ ការណែនាំអំពីម៉ាស់ ឬរបាំងមុខរបស់ CDPH ទៅក្នុងផែនការជាក់លាក់សម្រាប់កន្លែងធ្វើការ និងបញ្ចូលគោលការណ៍មួយសម្រាប់គ្រប់គ្រងលើការលើកលែង។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណព័ត៌មានទំនាក់ទំនង សម្រាប់នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលក្នុងតំបន់ ដែលមានទីតាំងប្រតិបត្តិការសម្រាប់ទំនាក់ទំនងព័ត៌មានអំពីការរីករាលដាលនៃមេរោគ កូវីដ-19 ក្នុងចំណោមកម្មករ និយោជិត ឬអតិថិជន។
- បណ្តុះបណ្តាល និងផ្តល់ដំណឹងដល់កម្មករ និងតំណាងកម្មករ អំពីផែនការហើយផ្តល់ភាពងាយស្រួលជូនកម្មករ និងតំណាងរបស់ពួកគេក្នុងការស្វែងរកព័ត៌មានផែនការ។
- ការវាយតម្លៃជាប្រចាំនូវអ្វីដែលបានបង្កើតសម្រាប់ការអនុលោមទៅតាមផែនការឯកសារ និងកែតម្រូវចំណុចខ្វះខាតដែលបានកំណត់។
- អង្កេតតាមដានគ្រប់ជំងឺ កូវីដ-19 ទាំងអស់ រួចកំណត់ថាតើកត្តាពាក់ព័ន្ធនឹងការងារណាមួយ ដែលអាចជាផ្នែកបង្កហានិភ័យនៃការឆ្លងរោគ។ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការតាមការចាំបាច់ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឲ្យមានករណីបន្ថែម។
- អនុវត្តដំណើរការ និងពិធីការចាំបាច់នានានៅពេលដែលកន្លែងធ្វើការមានការផ្ទុះឡើងនៃការឆ្លងស្របតាម គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDPH។
- កំណត់រកអ្វីដែលកម្មករមានឆ្លងមេរោគប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (ក្នុងរយៈពេលមួយប្រាំមួយជំហាន ចន្លោះពេល 15 នាទី ឡើងទៅ) រួចចាត់វិធានការដាក់កម្មករដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ កូវីដ-19 វិជ្ជមានម្នាក់នោះ (ឬច្រើន) ឲ្យនៅដាក់ដោយឡែកពីអ្វីដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនោះ។
- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់តាមសេចក្តីណែនាំខាងក្រោម។
ការខកខានមិនបានគោរពតាមសេចក្តីនេះអាចបង្កឲ្យមានកើតជំងឺនៅកន្លែងធ្វើការ ដែលអាចនឹងបណ្តាលឲ្យមានការបិទ ឬដាក់កម្រិតលើប្រតិបត្តិការផ្សេងៗជាបណ្តោះអាសន្ន។



ផែនការប្រតិបត្តិការយុទ្ធសាស្ត្រ

- កំណត់ថា តើការសម្រេចចិត្តក្នុងការបង្កើន/ផ្តាច់/កាត់បន្ថយប្រតិបត្តិការនៅ គណនីសំខាន់ៗនឹងធ្វើឱ្យមានប៉ះពាល់ដល់ការធ្វើឱ្យមានគុណភាពនៃបន្តក ឬទេ។
- កំណត់ថា តើអង្គការបានកំណត់ទីតាំង ដែលមានសារៈសំខាន់ដល់ ប្រតិបត្តិការបណ្តាញថាមពល ហើយបានរៀបចំកន្លែងស្នាក់នៅ សម្រាប់ការកាន់កាប់បន្តនៅតាមទីតាំងទាំងនោះ (អាហារនៅនឹង កន្លែង/ទឹក/អនាម័យ/ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ សេវាក្រួសារ ឧបករណ៍ការពារ ផ្ទាល់ខ្លួនជាដើម)។
- រៀបចំអភិវឌ្ឍផែនការនិងដំណើរការដើម្បីផ្តល់អាទិភាពការងារនៅក្នុងផ្នែក ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគ្រោះថ្នាក់ ដោយរួមមានការផ្តល់ អាទិភាពដល់ការសណ្តាប់ធ្នាប់ និងសំណើការងារ និងរយៈពេលឆ្លើយ តបទៅនឹងការលេចធ្លាយ។
- អនុវត្ត ឬពង្រីកកម្មវិធីដែលផ្តល់ជំនួយឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ ដូចជាកម្មវិធី ជំនួយថាមពលដល់ផ្ទះដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប ឬកម្មវិធីស្រដៀងគ្នានេះ ដែលផ្តល់ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់ការប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងផ្ទះ។



ប្រធានបទផ្សេងៗសម្រាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលកម្មករ

- ព័ត៌មានអំពី [ជំងឺ កូវីដ-19](#) វិធីបង្កាត់ការឆ្លងរាលដាល និងដែលស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រប្រចាំកាយអាចធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗងាយនឹងឆ្លងរោគ។
- ការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ រួមទាំងការសង្កេតសីតុណ្ហភាព និង/ឬការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាដោយប្រើ [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#)។
- សារៈសំខាន់នៃការមិនធ្វើការនៅការិយាល័យ
 - ប្រសិនបើកម្មករមានរោគសញ្ញាជំងឺ កូវីដ-19 ដូចបាន [ពណ៌នាដោយ CDC](#) ដូចជាគ្រុនក្តៅ ឬរងារ ក្អក ថប់ដង្ហើម ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំង សាច់ឈាមសាច់ដុំ ឬខ្លួន ឈឺក្បាល ឆ្អើមបាត់រសអាហារ ឬក្លិន ឈឺបំពង់ក គឺជាចម្រុះឬហៀរសំបោរ ឆ្អល់ពោះ ក្អកចង្កោរ ឬរាករូស ឬ
 - ប្រសិនបើកម្មករត្រូវគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានជំងឺ កូវីដ-19 ហើយមិនទាន់បញ្ចប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅឡើយ ឬ
 - ប្រសិនបើ នៅក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ កម្មករបានប៉ះពាល់នឹងនរណាម្នាក់ដែលគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានជំងឺ កូវីដ-19 ហើយត្រូវគេចាត់ទុកថាអាចនឹងចម្លងរោគ (ឧ. កំពុងស្ថិតក្រោមការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក)។
- ដើម្បីអាចត្រលប់ចូលធ្វើការវិញបាន ក្រោយកម្មករបានទទួលការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកជំងឺ កូវីដ-19 លុះត្រាតែផុតរយៈពេល 10ថ្ងៃ គិតចាប់ពីលេចចេញរោគសញ្ញាដំបូង រោគសញ្ញារបស់ពួកគេមានសភាពល្អប្រសើរ ហើយកម្មករមិនមានគ្រុនក្តៅ (ដោយមិនមានការប្រើថ្នាំបញ្ចុះកំដៅ) ក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោងចុងក្រោយ។ កម្មករគ្មានរោគសញ្ញាជំងឺ ដែលគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកឃើញមានជំងឺ

កូវីដ-19 អាចគ្រលប់ចូលធ្វើការវិញបាន លុះត្រាតែផុតរយៈពេល 10 ថ្ងៃ
គិតចាប់ពីថ្ងៃនៃការធ្វើតេស្តរកឃើញមានផ្ទុកជំងឺ កូវីដ-19។

- ដើម្បីសុំយោបល់ពីពេទ្យ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់ពួកគេ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ រួមមានការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ ឬឈាមច្រូង រង្វង់ស្ពាន់ ឬ មុខ ឬបបូរមាត់ឡើងស្វាយ។ បច្ចុប្បន្នភាព និងសេចក្តីលម្អិតផ្សេងៗអាចរកបាននៅលើ [គេហទំព័ររបស់ CDC](#)។
- សារៈសំខាន់នៃសម្អាតដៃដោយទឹក និងសាប៊ូបានញឹកញាប់ រួមមានការដួសលាងនឹងសាប៊ូរយៈពេល 20 វិនាទី (ឬដោយប្រើទឹកអនាម័យសម្អាតដៃដែលមានសារធាតុអេតាណុល គិតចំណុះ 60% (ល្អបំផុត) ឬអាល់កុល អ៊ីសូប្រូប៉ាណុល គិតចំណុះ 70% (ប្រសិនបើផលិតផលនោះមិនអាចទុកភ្លើងក្បែរដែលមិនមានអ្នកមើល) នៅពេលកម្មករមិនអាចដើរទៅកាន់ឡាបូរ ឬកន្លែងលាងដៃ ដូចមាននៅក្នុង [សេចក្តីណែនាំរបស់ CDC](#)។
- សារៈសំខាន់នៃការរក្សាគម្លាតរាងកាយ ទាំងនៅកន្លែងធ្វើការ និងក្រៅម៉ោងធ្វើការ (សូមអានផ្នែក គម្លាតរាងកាយ ខាងក្រោម)។
- ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខបានត្រឹមត្រូវ រួមមាន៖
 - ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខមិនអាចការពារអ្នកប្រើប្រាស់បានទេ ហើយក៏មិនមែនជាឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) នោះដែរ។
 - ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខអាចជួយការពារអ្នកនៅក្បែរខ្លួនរបស់អ្នកពាក់ ប៉ុន្តែមិនជំនួសឱ្យភាពចាំបាច់នៃការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងការលាងសម្អាតដៃញឹកញាប់នោះទេ។
 - ត្រូវគ្របម៉ាស់ ឬរបាំងមុខពេញពីលើច្រមុះ និងមាត់។
 - កម្មករត្រូវលាង ឬដូចទឹកអនាម័យសម្អាតដៃ នៅមុនពេល និងក្រោយពេលពាក់ ឬគម្រង់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ។
 - ជៀសវាងការប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ ហើយនិងមាត់។
 - មិនត្រូវប្រើម៉ាស់ ឬរបាំងមុខតែមួយរួមគ្នា ហើយត្រូវបោកសម្អាត ឬបោះចោលក្រោយប្រើម្តងរួច។
- ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងឯកសារណែនាំ [របស់ CDPH សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់](#) ដែលកំណត់កាលៈទេសៈ ដែលម៉ាស់ចាំបាច់ត្រូវពាក់ និងការលើកលែងក៏ដូចជាគោលការណ៍ ច្បាប់ការងារ និងការអនុវត្តជាក់ស្តែងដែលនិយោជិតបានអនុវត្ត ដើម្បីធានាការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ការបណ្តុះបណ្តាលក៏ត្រូវបញ្ចូលផងដែរនូវគោលការណ៍របស់និយោជកលើរបៀបគ្រប់គ្រង អ្នកដែលទទួលបានលើកលែងមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ។
- ធានាថាអ្នកផ្តល់សេវា អ្នកធ្វើការបណ្តុះបណ្តាល ឬអ្នកជាប់កិច្ចសន្យានៅកន្លែងនោះក៏ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅក្នុងគោលនយោបាយ ការពារមេរោគកូវីដ-19 និងមានការផ្គត់ផ្គង់ចាំបាច់ និង PPE។ ពិភាក្សាការទទួលខុសត្រូវទាំងនេះ ជាមុន ជាមួយអង្គភាពដែលមានកម្មករបណ្តុះ និងឬជាប់កិច្ចសន្យា។
- ព័ត៌មានលើការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់បៀវត្ស របស់កម្មករនិយោជិតអាចនឹងត្រូវបានទទួលសិទ្ធិ នឹងធ្វើឱ្យមាន

ភាពងាយស្រួលផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុក្នុងអំឡុងពេលស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ។
 សូមមើលព័ត៌មានបន្ថែមអំពី [កម្មវិធី រដ្ឋាភិបាលដែលគាំទ្រការឈប់សម្រាកពេលឈឺ](#)
[និងសំណងដល់បុគ្គលិកសម្រាប់ជំងឺកូវីដ-19](#)
 រាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិឈប់សម្រាកពេលឈឺរបស់បុគ្គលិកក្រោមច្បាប់
[ការឆ្លើយតបទៅនឹងមេរោគកូរ៉ូណាដោយយកគ្រួសារជាចម្បង](#)
 និងសិទ្ធិរបស់បុគ្គលិកក្នុងការទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍សំណងរបស់បុគ្គលិក
 និងការសន្មតនៃការជាប់ទាក់ទងគ្នានៃការងារនិងជំងឺកូវីដ-19
 ដោយអនុលោមទៅតាម [បទបញ្ជាប្រតិបត្តិអភិបាលរដ្ឋលេខ N-62-20](#) ខណៈពេល
 ដែលបទបញ្ជានោះចូលជាធរមាន។



ការធ្វើតេស្ត និងវិធានការគ្រប់គ្រងសម្រាប់បុគ្គល

- ផ្តល់ការពិនិត្យមើលនូវសីតុណ្ហភាព និង/ឬរោគសញ្ញាសម្រាប់បុគ្គលិកនិយោជិតទាំងអស់ នៅពេលចាប់ផ្តើមវេនធ្វើការរបស់ពួកគេ និងបុគ្គលិកណា ដែលចូលក្នុងកន្លែងការងារ។ អ្នកមិនជាបុគ្គលិក ដែលចូលធ្វើការនៅក្នុងកន្លែងធ្វើការ គួរតែត្រូវបានកម្រិតចំពោះតែអ្នក ដែលចាត់ថាសំខាន់ចាំបាច់ដោយគណៈគ្រប់គ្រង ហើយពួកគេត្រូវតែបំពេញការពិនិត្យសីតុណ្ហភាព និង/ឬរោគសញ្ញាមុនពេលចូល។ ធានាថាអ្នកផ្តល់ការធ្វើតេស្តរករោគសញ្ញា ឬវាស់កំដៅជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនឹងកម្មករ ក្នុងកម្លាតដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើមានការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ដែលជា ជម្រើសសមស្របក្នុងការផ្តល់វានៅតាមទីតាំង ដោយធានាថាការពិនិត្យ ត្រូវបានអនុវត្តមុនពេលកម្មករចាកចេញពីផ្ទះសម្រាប់វេនធ្វើការរបស់ ពួកគេ ហើយគោរពតាម [CDC គោលការណ៍ណែនាំ](#) ដូចដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុង ប្រធានបទ រក្សាបញ្ជីបណ្តាលកម្មករនិយោជិតខាងលើ។
- លើកទឹកចិត្តកម្មករនិយោជិតដែលឈឺ ឬចេញរោគសញ្ញា កូវីដ-19 ឲ្យស្នាក់នៅផ្ទះ។
- និយោជកត្រូវផ្តល់ជូន និងធានាថាកម្មករប្រើប្រាស់គ្រប់ឧបករណ៍ការពារដែលបានតម្រូវ រួមមានវ៉ែនតាការពារភ្នែក និងស្រោមដៃ នៅកន្លែងដែលចាំបាច់។
- និយោជកត្រូវពិចារណាថាកន្លែងណាដែលអាចប្រើស្រោមដៃប្រភេទបោះចោលបាន ដើម្បីបន្ថែមបង្កប់លើការលាងសម្អាតដៃឬការប្រើទឹកអនាម័យសម្អាតដៃញឹកញាប់ ឧទាហរណ៍សម្រាប់កម្មករដែលធ្វើតេស្តរករោគសញ្ញាឲ្យអ្នកដទៃ ឬគ្រប់គ្រងវត្ថុផ្សេងៗដែលគេប៉ះពាល់ជាទូទៅ។
- ផ្តល់នូវឧបករណ៍ចាំបាច់និងកន្លែងស្នាក់នៅសម្រាប់បុគ្គលិកជួសជុលដែលអាចត្រូវការ ឆ្លើយតបទៅនឹងការរំខាននៃបណ្តាញអគ្គិសនី រួមទាំងឧបករណ៍សុវត្ថិភាពចាំបាច់ទាំងអស់សម្រាប់បុគ្គលិកជួសជុល ដែលកំពុងប្រតិបត្តិការនៅក្នុងកន្លែងដែលមានចំនួននៃការឆ្លងមេរោគខ្ពស់។
- ធ្វើសេចក្តីសង្ខេបអំពីសុវត្ថិភាពប្រចាំថ្ងៃមុនពេលបុគ្គលិកនៅតាមមូលដ្ឋាន ត្រូវបានគេហៅទៅបំពេញការងារនិងអភិវឌ្ឍន៍នាក់ទំនងផ្ទៃក្នុង ដែលអាចត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជាទៀងទាត់លើការប្រើប្រាស់PPE និងលក្ខខណ្ឌកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀត។



ពិធីការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

- អនុវត្តការសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់នៅកន្លែងដែលមានចរាចរណ៍មាញឹកខ្លាំង ដូចជាបន្ទប់សម្រាក កន្លែងទទួលទានអាហារថ្ងៃត្រង់ និងកន្លែងផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ និងកន្លែងផ្លូវច្រកចេញចូល ដែលរួមមានទាំងផ្លូវជណ្តើរ ជណ្តើរ និងបង្គាន់ដៃជណ្តើរ និងកុងតឺន័រកាត់បញ្ចូលជណ្តើរយន្ត។ សម្លាប់មេរោគឱ្យបានច្រើនដងទៅលើផ្ទៃដែលប្រើជាញឹកញាប់ ដោយរួមទាំងដុំបង្គាន់ដៃទ្វារ បង្គន់ និងកន្លែងលាងសម្អាតផង។
- សម្អាតផ្ទៃដែលអាចប៉ះបាននៅរៀងរាល់ថ្ងៃ ឬបន្ទាប់ពីបានប្រើប្រាស់ហើយ មិនថាមួយណាដែលកើតឡើងញឹកញាប់ជាង មានជាអាទិ៍ ផ្ទៃដែលធ្វើការងារច្រើន ឧបករណ៍ បង្គាន់ដៃ និងកន្លឹះទ្វារ និងគេឡបញ្ជាលើឧបករណ៍ដែលនៅមួយកន្លែង ឧបករណ៍កាន់នឹងដៃ និងឧបករណ៍ចល័ត (រួមទាំងផ្ទៃក្នុងកាប៊ីនយានយន្ត វិទ្យុទាក់ទង ឧបករណ៍ចាប់ឧស្ម័ន នាឡិការវាស់ភ្លើង (អគ្គិសនី) និងឧបករណ៍គេឡបញ្ជានៅក្នុងផ្ទះ ឬកន្លែងស្នាក់នៅលើអាកាស។
- ជៀសវាងកុំប្រើទូរស័ព្ទ ឧបករណ៍ទំនាក់ទំនងចល័ត ឧបករណ៍ផ្គត់ផ្គង់ការិយាល័យ ឧបករណ៍ការងារផ្សេងទៀត ឬឧបករណ៍បរិក្ខារផ្សេងទៀតរួមគ្នាឱ្យសោះ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ គ្រឿងបរិក្ខារ និងគ្រឿងបន្លាស់ដែលបានកំណត់ដោយឡែក (ត្រារចច ទូរស័ព្ទលើកកាន់និយាយ កាសស្តាប់ត្រចៀក កៅអី ជាដើម) គួរតែត្រូវបានផ្តល់ឱ្យ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ មិនត្រូវប្រើ PPE រួមគ្នាជាដាច់ខាត។
- ធានាថាបេស៊ីយ៉ង់អនាម័យបើកដំណើរការ និងនៅមាន ស្តុកគ្រប់ពេលវេលា ហើយផ្តល់បន្ថែមនូវសាប៊ូ ក្រដាសជូត និងទឹកអនាម័យសម្អាតដែលចាំបាច់។ ផ្តល់គ្រឿងបរិក្ខារអនាម័យបន្ថែម ប្រសិនបើមានបុគ្គលិកច្រើនត្រូវការ ប្រើបន្ទប់ទឹកក្នុងពេលតែមួយ ឧទាហរណ៍នៅអំឡុងពេលសម្រាក តាមកាលវិភាគកំណត់។
- ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺរលាកសួតធ្ងន់ធ្ងរនៃ ជំងឺ Legionnaires និងជំងឺផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងទឹក បាត់វិធានការ ដើម្បីធានាថាប្រព័ន្ធទឹក និងបរិក្ខារនានាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់បន្ទាប់ពីការបិទរយៈពេលយូរ។
- លែងកទុកពេលឱ្យកម្មករបានរៀនលាងសម្អាតដៃក្នុងម៉ោងវេនធ្វើការរបស់ពួកគេ។ ត្រូវដាក់កិច្ចការជូតសម្អាតជាផ្នែកមួយនៃតួនាទីរបស់កម្មករ អំឡុងម៉ោងធ្វើការ។
- ពេលជ្រើសរើសសារធាតុគីមីសម្លាប់មេរោគ និយោជកត្រូវប្រើផលិតផលដែលអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងជំងឺ កូវីដ-19 នៅក្នុង បញ្ជីអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់របស់ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA)- និងធ្វើតាមការណែនាំប្រើផលិតផល។ ប្រើសារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលមានស្លាកថាមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងមេរោគបង្កជំងឺ (emerging viral pathogens) ឈ្មោះថាខាត់រាវសម្អាតផ្ទះ (diluted household bleach solutions) (លាយ 5 ស្លាបព្រាបាយក្នុងចំណុះទឹកមួយហ្គាឡុង) ឬទឹកអាល់កុលដែលមានជាតិអាល់កុលតិចបំផុត 70% ល្មមនឹងសម្អាតលើផ្ទៃ។ ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់កម្មករស្តីពីគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី គោលដៅអ្នកផលិត តម្រូវការខ្យល់ចេញចូល និងលក្ខខណ្ឌតម្រូវរបស់ Cal/OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាព។ កម្មករដែលប្រើប្រាស់ទឹកសម្អាត ឬសារធាតុសម្លាប់មេរោគត្រូវពាក់ស្រោមដៃ និងឧបករណ៍ការពារផ្សេងទៀតតាមការណែនាំប្រើផលិតផល។ អនុវត្តតាម វិធីសាស្ត្រសម្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដើម្បីការពារជំងឺហ៊ីត

ដែលណែនាំដោយមន្ទីរសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California
និងធានាថាមានខ្យល់ចេញចូលជាប្រក្រតី។

- សម្រាប់អ្នកបច្ចេកទេសជំនាញ ដែលប្រើឧបករណ៍បែបនេះ ទាមទារឱ្យមានម្នាក់វិង និងរបាំងការពារមុខ ដែលត្រូវលាងសម្អាតសម្លាប់មេរោគនៅពេលចប់វេននីមួយៗ។ សម្អាតផ្ទៃក្នុងនៃរបាំងការពារមុខបន្ទាប់មកខាងក្រៅ រួចមកលាងដៃ។ ផ្តល់ជូនទឹកអនាម័យលាងដៃដល់បុគ្គលិកនៅតាមទីតាំងមូលដ្ឋានផ្ទាល់ទាំងអស់។
- នៅកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន សូមកុំសម្អាតកំរាលគង្គដោយការបោសវាស ឬវិធីផ្សេងទៀតដែលអាចធ្វើឱ្យប៉ះខ្នែកមេរោគបង្កជំងឺចូលពាសពេញក្នុងខ្យល់។ ប្រើម៉ាស៊ីនបូមចូលដែលមានតម្រង HEPA នៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ពិចារណាដំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតបន្ទុះខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ដែលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវតម្រងខ្យល់របស់អាការឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងធ្វើការកែតម្រូវផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ខាងក្រៅនិងខ្យល់នៅក្នុងការិយាល័យនិងកន្លែងផ្សេងទៀត។
- កែប្រែការផ្តល់ជូននៅកន្លែងបរិភោគអាហារ នៅនឹងកន្លែងធ្វើការ រួមទាំងការប្រើប្រាស់អាហារដែលបានរៀបចំទុកជាមុន និងជម្រើសសុវត្ថិភាពសម្រាប់ភេសជ្ជៈ គ្រឿងបន្លែមីស្រស់ជាតិ និងគ្រឿងការចែកចាយ



សេចក្តីណែនាំអំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

- អនុវត្តវិធានការណ៍ដើម្បីធានាបាននូវគម្លាតយ៉ាងតិចប្រាំមួយជំហានរវាងកម្មករនិយោជិក។ ទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការប្រើប្រាស់ទីតាំងគម្លាត ឬក៏សញ្ញា (ឧទាហរណ៍សញ្ញាសំគាល់ជាន់ ឬសញ្ញាដើម្បីបញ្ជាក់ពីកន្លែង ដែលកម្មករគួរឈរ)។
- បង្កើតដំណើរការលំហូរការងារ ដែលមានការសាកសួរជា សំណួរ និងចំណុចដែលត្រូវនិយាយពិភាក្សាសម្រាប់បុគ្គលិក ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅក្នុងម៉ាត់ទ្វាររបស់អតិថិជន ដើម្បីកំណត់រាល់ក្តីកង្វល់ដែលសង្ស័យទៅលើជំងឺកូវីដ-19។ កំរិតលំហូរនៃការងារនឹងផ្តល់ឱ្យបុគ្គលិកនូវភាពបត់បែនដើម្បីវាស់ស្ទង់ពីស្ថានភាពនៅពេលចម្លើយតបទាមទារនូវការចូលទៅក្នុងផ្ទះ/អាការណាមួយ។
- ទាក់ទងទៅអតិថិជន មុនពេលពួកគេមកទស្សនា ដើម្បីបញ្ជាក់ពីការណាត់ជួប និងពិនិត្យមើលថា តើមានមនុស្សដែលឆ្លងមេរោគនៅនឹងកន្លែងដែរទេ ហើយពិនិត្យមើលម្តងទៀតនៅពេលបុគ្គលិកមកដល់ម៉ាត់ទ្វារ។ ស្នើសុំឱ្យអតិថិជនប្រើពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ ឬម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលទស្សនា និងរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត (ប្រហែល 1.8 ម៉ែត្រ) ពីបុគ្គលិក។
- ពិចារណាផ្តល់ជូនកម្មករដែលស្នើសុំជម្រើសកាតព្វកិច្ចដែលបានកែប្រែដែលកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់ពួកគេជាមួយអតិថិជន និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧ. ការគ្រប់គ្រងសារពើភ័ណ្ឌជាជាងធ្វើការជាអ្នកគិតលុយ ឬគ្រប់គ្រងតម្រូវការរដ្ឋបាល តាមរយៈការធ្វើការពីចម្ងាយ)។
- អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលិកមូលដ្ឋានស្រែកថា “ឧបករណ៍ឈប់ពិនិត្យសុវត្ថិភាព” នៅពេលពួកគេមានការស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការចូលទៅក្នុងកន្លែងណាមួយ ឬអាការណាមួយ។ អ្នកធ្វើការតាមមូលដ្ឋានគួរហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកគ្រប់គ្រងពិនិត្យ ហើយពិភាក្សាថា តើការងារអ្វីខ្លះដែលចាំបាច់ ដើម្បីបំពេញឱ្យបានឆាប់រហ័ស ហើយ

ថា តើវិធានការប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីខ្លះដែលត្រូវអនុវត្ត។

- កំណត់ការប៉ះពាល់សម្រាប់អ្នកបច្ចេកទេសជំនាញ និងបុគ្គលិកដោយអនុវត្តការវិនិច្ឆ័យពិចម្ងាយ និងយុទ្ធសាស្ត្រដង្ហែង/ជួសជុលដោយខ្លួនឯង ឧទាហរណ៍ដូចជាការគាំទ្រតាមរយៈការហៅជំនួយ និងវីដេអូណែនាំតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- កែតម្រូវការប្រជុំដើម្បីធានាឱ្យបាននូវការរក្សាគម្លាតឱ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នា និងធ្វើការប្រជុំតូចៗ នៅតាមកន្លែងនានាវិញ ដើម្បីរក្សាកោលការណ៍ណែនាំអំពីការរក្សាគម្លាតឱ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នា។
- ផ្លាស់ប្តូររាល់ការប្រជុំ និងការសម្ភាសន៍ទៅធ្វើតាមទូរស័ព្ទ ឬវេទិកា និម្មិត (តាមអ៊ីនធើណិត) ឬធ្វើវាឡើងនៅខាងក្រៅ ឬនៅក្នុងទីធ្លាដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានគម្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត (ប្រហែល 1.8 ម៉ែត្រ) រវាងបុគ្គលិក។
- ប្រើប្រាស់ការអនុវត្តការងារ នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីកំណត់ចំនួនបុគ្គលិកនិយោជិតនៅកន្លែងការងារនៅពេលតែមួយ។ នេះអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការកំណត់ពេលវេលា (ឧទាហរណ៍ពេលវេលាវេនចូល/វេនចេញ) ឬការប្តូរវេនដើម្បីរៀបចំទីតាំងដែលបានកំណត់អំឡុងពេលប្តូរវេន។ បែងចែកគ្រឿងបរិក្ខារសម្រាប់ទីតាំងការងារផ្សេងគ្នា និងកំណត់ការមកធ្វើការជាន់គ្នារបស់កម្មករនិយោជិត។ ដាក់ដែនកំណត់បន្ថែមលើចំនួនកម្មករនៅក្នុងតំបន់បិទជិត ដើម្បីធានាឱ្យមានគម្លាតយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីតដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងវីរុសនេះ។
- នៅកន្លែងដែលមិនអាចរក្សាគម្លាតនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្នាបាន នោះក្រុមបុគ្គលិកជួសជុលដែលឆ្លើយតបទៅនឹងការដាច់ភ្លើង ឬការហៅទូរស័ព្ទផ្សេងទៀត គួរតែបើកបរយានយន្តដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើទៅបានទេ ត្រូវតម្រូវឱ្យបុគ្គលិករក្សាខ្យល់ក្នុងកាប៊ីនឱ្យចេញចូលបានល្អ ហើយមិនត្រូវចាត់តាំង ឬបញ្ចូលសមាជិកថ្មីទេ។
- ការកំណត់ម៉ោងសម្រាកបណ្តាក់គ្នា ស្របតាមបទប្បញ្ញត្តិប្រាក់ឈ្នួលនិងម៉ោងពេលដើម្បីរក្សាពិធីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។
- បិទបន្ទប់សម្រាក ប្រើរនាំង ឬបង្កើនគម្លាតរវាងតុ ឬកៅអី ដើម្បីបំបែកកម្មករ និងមិនលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការជួបជុំគ្នា ពេលសម្រាក។ នៅកន្លែងដែលអាចធ្វើបាន សូមបង្កើតកន្លែងអង្គុយសម្រាកខាងក្រៅក្រោមម្លប់ និងកន្លែងអង្គុយដែលធានាបានការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។
- កំណត់ច្រកចេញចូលដាច់ដោយឡែក និងដាក់ផ្លាកសញ្ញានៅតាមទីនោះ ដើម្បីឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។
- រចនាសារឡើងវិញ ឬដាក់កំណត់ ឬប្រើសោចាក់ ដើម្បីបង្កើនការរក្សាគម្លាតឱ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នារវាងបុគ្គលិក។
- ធនធានបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន និងគមនាគមន៍ គួរតែមានភាពសមស្របដើម្បីសម្រួលដល់ការប្រើប្រាស់ដែលកើនឡើងនៃការរៀបចំការងារពិចម្ងាយ ឱ្យសមស្របទៅនឹងផែនការបន្តនៃអាជីវកម្មដោយមិនឱ្យផ្តល់ផលប៉ះពាល់ដល់សន្តិសុខ។ ពិចារណាធ្វើការសាកល្បងតេស្តភាពតានតឹងដែលបានក្រោងទុកសម្រាប់ការរៀបចំទាំងនេះ។

- សម្រាប់បុគ្គលិកនៅតាមមូលដ្ឋាន ដែលកំពុងប្រតិបត្តិការនៅកន្លែង ដែលដាក់កំហិត ឬគំរាមកំហែង អង្គការ ឬអង្គភាពគួរតែពិចារណា៖
 - ផ្តល់ជូនកន្លែងស្នាក់នៅជំនួសដូចជាផ្ទះចល័ត និង RV (ឡានជាផ្ទះ) បំពាក់ដោយម៉ាស៊ីនបោកកក់/ម៉ាស៊ីនសម្អាត កន្លែងដូតទឹក និងផ្ទះបាយ។
 - បែងចែកបុគ្គលិកជាក្រុមតូចៗ និងរក្សាក្រុមទាំងនេះឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នានៅក្នុងឈានយន្តដែលបានកំណត់ និងទីតាំងជម្រកមូលដ្ឋាន/ទីតាំង ជួបជុំផ្សេងគ្នា។ ពិចារណាលើជម្រើសជួលផ្សេងៗ ដើម្បីរក្សាចំនួនបុគ្គលិកឱ្យនៅតិចនៅក្នុងឈានយន្តតែមួយ។
 - ប្រតិបត្តិការត្រួតពិនិត្យសុខភាពបីដងជាមួយនឹងការពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពជា ចាំបាច់និង/ឬរោគសញ្ញានៅពេលមកដល់ពេលពាក់កណ្តាលវេន និងពេលឈប់បំពេញការងារដោយមានការធ្វើការស្ទាបស្ទង់ មតិសុខភាពមួយផងដែរ។



ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់ការការពារមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ

- កំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលិកដែលសំខាន់ដើម្បីអភិវឌ្ឍយន្តការស្រដៀងមានប្រសិទ្ធភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងរបស់ពួកគេ។ បង្កើតផែនការមួយ ប្រសិនបើពួកគេចាំបាច់ត្រូវដកចេញពីកម្លាំងពលកម្ម។
- បុគ្គលិកអ្នកធ្វើការនៅតាមកាលវិភាគវេនការងារគួរតែត្រូវបានបំបែកគ្នា។ ប្រតិបត្តិការប្រព័ន្ធគួរតែត្រូវបានបំបែក (ថ្ងៃ/យប់ ឬក៏ផ្លាស់ប្តូរវេនតាមបុគ្គល) រវាងមជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជាចម្បងនិងបម្រុងទុក។ ប្រតិបត្តិការដោយផ្លាស់ប្តូរវេនយប់និងការផ្លាស់ប្តូរពេលថ្ងៃនៅក្នុងទីតាំងផ្សេងៗ គ្នានឹងផ្តល់នូវពេលវេលាឱ្យទុក រយៈពេល 12 ម៉ោងនៅចន្លោះការកាន់កាប់ នីមួយៗដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានការសម្អាតកាន់តែប្រសើរឡើង។
- អ្នកទស្សនានៅខាងក្រៅមិនគួរត្រូវបានអនុញ្ញាតចូលទៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជាឬ ត្រួតពិនិត្យ (ឧទាហរណ៍មិនមានដំណើរកម្សាន្ត ឬបុគ្គលិក ដែលមិនចាំបាច់ពីអង្គការតែមួយនោះទេ) ។
- ពិចារណាថា តើបុគ្គលិកណាអាចបំពេញការងាររបស់ពួកគេនៅក្នុងកន្លែងដែល នៅជិតបន្ទប់បញ្ជា ឬត្រួតពិនិត្យដែលមានស្រាប់។
- នៅក្នុងសេណារីយ៉ូមួយដែលការផ្លាស់ប្តូរវេនរបស់បុគ្គលិកមជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជា/ត្រួតពិ និត្យមិនមាននៅក្នុងបន្ទប់តែមួយ ប្រព័ន្ធខ្សែទំនាក់ទំនងរវាង បុគ្គលិកគួរតែនៅតែបើកចំហ ច្បាស់លាស់ និងអាចចូលដំណើរការ បានដោយងាយស្រួល។
- កន្លែងធ្វើការគួរតែអនុញ្ញាតឱ្យមានចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីត (1.8 ម៉ែត្រ) រវាងបុគ្គលិក។ ត្រូវយកការរចនាបន្ទប់ និងដែនកំណត់ទីតាំងលំហផ្សេងទៀតមកពិចារណា រួមទាំងការដាក់ខ្សែភ្លើង ដែលអាចកម្រិតនូវជម្រើសសម្រាប់ ទីតាំងនៅកន្លែងណាដែលកន្លែងការងារនោះអាចស្ថិតនៅ។ របាំងរាងកាយរវាងបុគ្គលិកអាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការការពារបន្ថែមនៅពេល មិនអាចរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត (ប្រហែល 1.8 ម៉ែត្រ)។

- អ្នកម៉ៅការ ឬអ្នកលក់ គួរតែត្រូវបានពិនិត្យមើលដោយមានសួរសំណួរ សុខភាពមួយចំនួន និងការពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាព មុនពេលត្រូវបាន អនុញ្ញាតឱ្យទៅកន្លែងធ្វើការ សម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ចែកចាយ ការជួសជុល ជាដើម។ ការចូលដំណើរការគួរតែត្រូវបានកំណត់ចំពោះសកម្មភាពសំខាន់ៗ តែប៉ុណ្ណោះ។
- ពិចារណាមុខងារបន្ទប់បញ្ជា/ត្រួតពិនិត្យដែលអាចត្រូវបានអនុវត្តពីចម្ងាយ ដូចជាការត្រួតពិនិត្យ ឬការវិភាគទិន្នន័យ។
- បុគ្គលិកគាំទ្រមជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជា/ពិនិត្យ (វិស្វកម្ម កាលវិភាគនៃការបញ្ជូន ការអនុលោមតាម ។ល។) គួរតែត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការពីចម្ងាយ (ឧទាហរណ៍ VPN) ក្នុងកម្រិតមួយ ដែលអាចអនុញ្ញាតបាន។
- គម្រោងដឹកជញ្ជូនភ័ស្តុភារទៅកន្លែងផ្ទះប្រតិបត្តិការនៅនឹងកន្លែង រួមទាំងសម្ភារៈក្រៃ គ្រឿងឧបករណ៍អនាម័យ ការកម្សាន្ត និងការស្នាក់នៅ នឹងអាហារ គួរតែត្រូវបានបង្កើតឡើង។

លក្ខខណ្ឌតម្រូវបន្ថែមត្រូវពិចារណាសម្រាប់ប្រជាជនដែលងាយរងគ្រោះ។ វិស័យថាមពល និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ ត្រូវតែគោរពតាមបទដ្ឋាន [Cal/OSHA ទាំងអស់](#) ហើយត្រូវត្រៀមខ្លួនដើម្បីប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការណែនាំ ក៏ដូចជាសេចក្តីណែនាំពីមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺ (CDC) ហើយនិង [ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា \(CDPH\)](#)។ លើសពីនេះ និយោជកត្រូវត្រៀមផ្លាស់ប្តូរប្រតិបត្តិការរបស់ខ្លួន ខណៈដែលការប្រែប្រួលលើការណែនាំទាំងនោះ។

