



# COVID-19 ឧស្សាហកម្ម សេចក្តីណែនាំ៖ វិទ្យាស្ថាននៃ ឧត្តមសិក្សា

ថ្ងៃទី 30 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2020

[covid19.ca.gov](https://covid19.ca.gov)



# ទិដ្ឋភាពទូទៅ

គោលការណ៍ណែនាំ និងការពិចារណាខាងក្រោមនេះ គឺមានគោលបំណង ជួយដល់ស្ថាប័នឧត្តមសិក្សា (IHE) និងសហគមន៍របស់ពួកគេរៀបចំផែនការ និងគ្រៀមបន្តបង្រៀនជាលក្ខណៈដោយផ្ទាល់។

គោលការណ៍ណែនាំនេះគឺបណ្តោះអាសន្ន។ គោលការណ៍ណែនាំ និងការពិចារណាទាំងនេះ

គឺផ្អែកលើទិន្នន័យសុខភាពសាធារណៈដែលល្អបំផុតដែលមាននៅពេលនេះ

ការអនុវត្តល្អបំផុតរបស់អន្តរជាតិបច្ចុប្បន្នត្រូវបានដាក់ឱ្យអនុវត្ត

ហើយការអនុវត្តជាក់ស្តែងនៃការគ្រប់គ្រងប្រតិបត្តិការ។ នៅពេលទិន្នន័យ និងការអនុវត្តថ្មីលេចចេញ

គោលការណ៍ណែនាំនេះនឹងត្រូវធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព។ បន្ថែមលើនេះ គោលការណ៍ណែនាំ

និងការពិចារណាគឺមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីបញ្ហាពេញលេញដែលស្ថាប័នឧត្តមសិក្សានឹងត្រូវដោះស្រាយនោះទេ។

ការអនុវត្តការណែនាំនេះជាផ្នែកមួយនៃការបើកឡើងវិញជាដំណាក់កាល

និងអាស្រ័យលើលក្ខខណ្ឌតាមមូលដ្ឋាននីមួយៗ រួមទាំងនិន្នាការរោគរាគស្យាគ (ដូចជាករណី កូវីដ-19

និងអត្រាព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យមានស្ថេរភាព ឬចុះយ៉ាងតិច 14 ថ្ងៃ), ភាពអាចរកបាននៃ IHE

និងឧបករណ៍សម្រាប់ធ្វើតេស្តក្នុងសហគមន៍ និងការត្រៀមលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់ IHE

និងសមត្ថភាពរបស់សុខភាពសាធារណៈដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងការស៊ើបអង្កេតករណី និងការផ្ទុះឡើង។

រាល់ការសម្រេចចិត្តអំពីការធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំនេះ

គួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងដោយមានការសហការជាមួយមន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈក្នុងមូលដ្ឋាន

និងអាជ្ញាធរពាក់ព័ន្ធចទៃទៀត។

ការអនុវត្តគោលការណ៍ណែនាំនេះគួរតែត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់ការកំណត់នីមួយៗ

រួមទាំងការពិចារណាឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនៃកម្មវិធីដែលប្រតិបត្តិការនៅតាមស្ថាប័ននីមួយៗ

និងតម្រូវការរបស់សិស្សានុសិស្ស និងបុគ្គលិក។ អ្នកគ្រប់គ្រងគួរតែទាក់ទងអ្នកពាក់ព័ន្ធ—

រួមមានទាំងសិស្សានុសិស្ស ក្រុមគ្រួសាររបស់គេ បុគ្គលិក និងដៃគូការងារនៅក្នុងសហគមន៍សាលារៀន—

ដើម្បីបង្កើត និងអនុវត្តផែនការនេះ។

គោលការណ៍ណែនាំនេះមិនមែនធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងដកហូត

ឬនិរាករណ៍សិទ្ធិបុគ្គលិកណាមួយនោះទេ ទោះជាផ្អែកតាមលក្ខន្តិកៈ បទប្បញ្ញត្តិ ឬការចរចាអនុសញ្ញារួមគ្នា

ដោយ ហើយវាក៏មិនគ្របដណ្តប់ទាំងស្រុងដែរ ពីព្រោះវាមិនរាប់បញ្ចូលបទបញ្ជាសុខភាពរបស់ខោនធី

ហើយវាក៏មិនមែនជាការជំនួសឱ្យលក្ខខណ្ឌបទប្បញ្ញត្តិទាក់ទងនឹងសុខភាព

និងសុវត្ថិភាពដែលមានស្រាប់ ដូចជាទៅនឹងលក្ខខណ្ឌបទប្បញ្ញត្តិនៃ Cal/OSHA ឡើយ។ IHE

គួរបន្តផ្ដោតលើការផ្លាស់ប្តូរគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីសុខភាពសាធារណៈ

និងបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ/មូលដ្ឋាននៅពេលដែលស្ថានភាពជំងឺ កូវីដ-19 នៅតែបន្ត<sup>1</sup> ជាក់ស្តែង៖

- Cal/OSHA ផ្តល់គោលការណ៍ណែនាំទូលំទូលាយនៅលើ [គេហទំព័រគោលការណ៍ណែនាំទូទៅបណ្តោះអាសន្នរបស់ Cal/OSHA ស្តីពីការការពារបុគ្គលិកពីជំងឺ កូវីដ-19](#) របស់ពួកគេ។
- ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋនៅ California និង CaliOSHA មានការណែនាំពាក់ព័ន្ធបន្ថែមសម្រាប់ស្ថាប័នឧត្តមសិក្សា រួមមានជាអាទិ៍ [កន្លែងហាត់ប្រាណ](#), [លក់រាយ](#) និង [ការថែទាំកុមារ](#)។

ជាចុងក្រោយ ដូចដែលគោលការណ៍ណែនាំនេះត្រូវបានអនុវត្ត ស្ថាប័ននានាគួរតែវាយតម្លៃ

និងកាត់បន្ថយបញ្ហាសមធម៌ និងបញ្ហាដែលអាចកើតមានក្នុងការបន្តការណែនាំរបស់មនុស្ស។

# តម្រូវឲ្យពាក់របាំងមុខ

នៅថ្ងៃទី 18 ខែមិថុនា កន្លងទៅនេះ CDPH បានចេញការណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់របាំងមុខ, ដែលតម្រូវឲ្យមានការប្រើប្រាស់ទូលំទូលាយនូវរបាំងមុខសម្រាប់សមាជិកនៃសាធារណជន និងបុគ្គលិកនៅគ្រប់ទីតាំងបម្រើការងារ និងសាធារណៈដែលមានការប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់។

ប្រជាជននៅរដ្ឋ California ត្រូវពាក់ របាំងមុខពេលពួកគេស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដូចខាងក្រោម៖

- នៅខាងក្នុង ឬក្នុងផ្លូវដែលត្រូវចូលក្នុងទីធ្លាសាធារណៈផ្នែកខាងក្នុង<sup>2</sup>
- ទទួលបានសេវាកម្មពីវិស័យថែទាំសុខភាពតាមការកំណត់រួមមានជាអាទិ៍ មន្ទីរពេទ្យ ឱសថស្ថាន គ្លីនិកវេជ្ជសាស្ត្រ មន្ទីរពិសោធន៍ គ្រូពេទ្យ ឬការិយាល័យពេទ្យផ្ទេរ គ្លីនិកពេទ្យសត្វ ឬធនាគារឈាម។<sup>3</sup>
- រង់ចាំ ឬជិះនៅលើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ឬការប្តូរថយន្ត ឬពេលកំពុងជិះ តាក់ស៊ី សេវាថយន្ត ឯកជន ឬជិះថយន្តរួម
- បានចូលរួមក្នុងការងារមិនថានៅកន្លែងធ្វើការ ឬបំពេញការងារនៅកន្លែងធ្វើការនៅពេល៖
  - ទំនាក់ទំនងដោយផ្ទាល់ជាមួយសមាជិកសាធារណៈណាម្នាក់
  - កំពុងធ្វើការនៅទីតាំងណាមួយដែលមានសមាជិកសាធារណជនចេញចូល មិនថាសាធារណជនម្នាក់ណាកំពុងមានវត្តមាននៅពេលនោះទេ
  - កំពុងធ្វើការនៅទីតាំងណាមួយដែលមានរៀបចំ ឬរៀបចំឧបករណ៍សម្រាប់លក់ ឬចែកចាយទៅអ្នកដទៃ
  - កំពុងធ្វើការនៅក្នុង ឬកំពុងដើរឆ្លងកាត់កន្លែងសាធារណៈ ដូចជាច្រកសាល ជណ្តើរជណ្តើរយោង និងលានចំណត
  - នៅក្នុងបន្ទប់ ឬតំបន់បិទជិតណាមួយដែលមានអ្នកដទៃ (លើកលែងសមាជិកគ្រួសារផ្ទាល់ ឬលំនៅដ្ឋានរបស់បុគ្គលនោះ) ចេញចូលនៅពេលដែលមិនអាចរក្សាចម្ងាយពីគ្នាបាន
  - កំពុងបើកបរ ឬបញ្ជាឈានយន្តដឹកអ្នកដំណើរសាធារណៈ ឬសេវាដឹកអ្នកដំណើរពិសេស (paratransit vehicle) តាក់ស៊ី ឬថយន្តឯកជន ឬឈានយន្តធ្វើដំណើររួម ដែលមានវត្តមានអ្នកដំណើរច្រើននាក់។ ត្រូវប្រើរបាំងមុខពេលគ្មានវត្តមានអ្នកដំណើរផ្សេងទៀត។
- ខណៈពេលដែលនៅខាងក្រៅកន្លែងសាធារណៈនៅពេលដែលរក្សាចម្ងាយរាងកាយ 6 ហ្វីតពីមនុស្សផ្សេងទៀតមិនអាចធ្វើទៅបាន។

ឯកសារណែនាំរបស់ CDPH

ក៏កំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលដែលត្រូវបានលើកលែងពីការគ្របលើមុខរួមមានជាអាទិ៍ អ្នកដែលមានស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រ ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬពិការភាពដែលការពារដោយការពាក់របាំងមុខ និងមនុស្សដែលថ្លង់ ឬទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលមានបញ្ហាខ្សោយការស្តាប់ដែលសមត្ថភាពសម្លឹងឃើញមាត់ជាការចាំបាច់សម្រាប់ការប្រាស្រ័យទាក់ទង។

ព័ត៌មានលម្អិតដែលរួមមានគ្រប់លក្ខខណ្ឌតម្រូវ និងការលើកលែង ចំពោះច្បាប់ទាំងនេះអាចរកបាននៅក្នុង [ការណែនាំ](#) មានការលើកទឹកចិត្តឲ្យប្រើរបាំងមុខក្នុងកាលៈទេសៈផ្សេងទៀត

ហើយនិយោជកអាចអនុវត្តលក្ខខណ្ឌតម្រូវឲ្យប្រើប្រាស់របាំងមុខបន្ថែមក្នុងការបំពេញកាតព្វកិច្ចរបស់ខ្លួនដើម្បីផ្តល់ជូនបុគ្គលិកនូវកន្លែងធ្វើការដែលមានសុវត្ថិភាព និងសុខភាព។  
និយោជកត្រូវផ្តល់របាំងមុខជូនបុគ្គលិក  
ឬបើកសំណងជូនបុគ្គលិកលើចំណាយរកទិញរបាំងមុខក្នុងតម្លៃសមរម្យ។

និយោជកត្រូវបង្កើតគោលការណ៍ស្នាក់អាស្រ័យសម្រាប់បុគ្គលិកនិយោជិតទាំងឡាយណាដែលមានលក្ខខណ្ឌត្រូវនឹងការ លើកលែងមិនពាក់របាំងមុខ។ ប្រសិនបើបុគ្គលិកម្នាក់ណាដែលតម្រូវឲ្យពាក់របាំងមុខដោយសារត្រូវប៉ះពាល់ញឹកញាប់នឹងអ្នកដទៃ បែរជាមិនអាចអនុវត្តទៅបានព្រោះស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រនោះ គេត្រូវផ្តល់ជូនជម្រើសគ្មានលក្ខខណ្ឌកំហិតមួយ ដូចជារបាំងមុខដែលមានរន្ធគ្នាប់ទៅនឹងគែមផ្នែកខាងក្រោម ប្រសិនបើអាច និងប្រសិនបើស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រអាចឲ្យធ្វើទៅបាន។

ស្ថាប័នអាជីវកម្មដែលបើកបម្រើសាធារណជន ត្រូវជ្រាបអំពីការលើកលែងមិនពាក់របាំងមុខដែលមានក្នុង [ការណែនាំអំពីរបាំងមុខរបស់ CDPH](#) ហើយអាចនឹងរាប់បញ្ចូលទាំងសមាជិកណាម្នាក់នៃសាធារណជនសម្រាប់ការមិនពាក់របាំងមុខ ប្រសិនបើអ្នកនោះមានលក្ខខណ្ឌត្រូវតាម [ការណែនាំ](#)។  
អាជីវកម្មនឹងត្រូវបង្កើតគោលការណ៍សម្រាប់ដោះស្រាយការលើកលែងទាំងនេះក្នុងចំណោមអតិថិជន ភ្ញៀវ អ្នក ទស្សនា និងបុគ្គលិក។

ស្ថាប័នឧត្តមសិក្សាត្រូវតែទាមទារ និងពង្រឹងការប្រើប្រាស់របាំងមុខក្នុងចំណោមសិស្សានុសិស្សស្របតាមតម្រូវការរបស់បុគ្គលិក និងសមាជិកសាធារណៈរួមទាំងការលើកលែងចំពោះតម្រូវការសម្រាប់អ្នកដែលមានស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រ ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬពិការភាពដែលការពារមិនឲ្យពាក់របាំងមុខ និងសម្រាប់អ្នកដែលថ្លង់ ឬទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលខ្សោយត្រចៀក។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃរឿងក្នុងថ្នាក់ផ្ទាល់ អ្នកបង្រៀននៅក្នុងសាលាបង្រៀនដែលរក្សាចម្ងាយពីប្រាំមួយហ្វីត ឬច្រើនជាងនេះអាចពាក់របាំងមុខជាមួយក្រណាត់គ្របផ្នែកខាងចុង។

ការិយាល័យសេវាកម្មសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់រដ្ឋ California (CalOES) និងនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (CDPH) កំពុងធ្វើការដើម្បីគាំទ្រដល់លទ្ធកម្ម និងការចែកចាយរបាំងមុខ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអាចរកបាន [នៅទីនេះ](#)។

តំបន់ខាងក្រោមត្រូវបានគេកំណត់ថាជាបញ្ហាសំខាន់ដែលត្រូវដោះស្រាយនៅក្នុងការធ្វើផែនការឡើងវិញនៅតាមបរិវេណសាលា។



# 1. ផែនការបង្ការ កូវីដ-19

- រៀបចំផែនការបង្ការការការពារ កូវីដ-19 ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរឲ្យបានជាក់លាក់ នៅកន្លែងធ្វើការគ្រប់ទីតាំង អនុវត្តការវាយតម្លៃហានិភ័យគ្រប់ផ្នែក ការងារ ភារកិច្ច និងចាត់តាំងមនុស្សម្នាក់នៅតាមគ្រឹះស្ថាននីមួយៗឲ្យអនុវត្តផែនការ។ ការសម្រេចចិត្ត ទាំងអស់អំពីផែនការជាក់លាក់សម្រាប់អំពី IHE ត្រូវបានធ្វើឡើងក្នុងការចូលរួមការណ៍ ជាមួយមន្ត្រីសុខភាពសាធារណៈថ្នាក់មូលដ្ឋាន និងអាជ្ញាធរនានាទៀត។
  - អនុវត្ត [CDPH ស្តីពីការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់](#) ចូលទៅក្នុងផែនការការងារជាក់លាក់ និងរួមបញ្ចូល គោលនយោបាយសម្រាប់ដោះស្រាយការលើកលែង។
- កំណត់ព័ត៌មានសម្រាប់ទំនាក់ទំនងទៅមន្ទីរសុខាភិបាលមូលដ្ឋានដែលជាទីតាំង សម្រាប់ផ្តល់ដំណឹងអំពីការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ កូវីដ-19 ក្នុងចំណោមសិស្សានុសិស្ស និងបុគ្គលិក។
- បណ្តុះបណ្តាល និងទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គល និងសិស្សានុសិស្សលើផែនការ។ ធ្វើឲ្យមានផែនការ និងអាចចូលដំណើរការបានសម្រាប់បុគ្គលិក និងអ្នកតំណាងរបស់ពួកគេ។
- វាយតម្លៃសម្ភាររូបវន្តឲ្យបានទៀតទាក់ទងនឹងធានាអនុលោមភាពតាមផែនការ និងឯកសារ និងកែតម្រូវភាពខ្វះចន្លោះដែលបានរកឃើញ។
- អង្កេតតាមដានគ្រប់ជំងឺ កូវីដ-19 ទាំងអស់ រួចកំណត់ថា តើកត្តាពាក់ព័ន្ធនឹងការងារណាមួយ ដែលអាចជាផ្នែកបង្កហានិភ័យនៃការឆ្លងរោគ។ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការតាមការចាំបាច់ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឲ្យមានករណីបន្ថែម។
- អនុវត្តដំណើរការ និងពិធីការចាំបាច់នានានៅពេលដែលកន្លែងធ្វើការមានការផ្ទុះឡើងនៃការឆ្លង ស្របតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDPH](#)។
- កំណត់ទំនាក់ទំនងប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (ក្នុងរយៈពេលមួយប្រាំមួយហ្វីត ចន្លោះពេល 15 នាទីឡើងទៅ) នៃបុគ្គលិកដែលមានឆ្លងមេរោគ ឬនិសិទ្ធិ រួចចាត់វិធានការដាក់បុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញា កូវីដ-19 វិជ្ជមាននោះ ឲ្យនៅដោយឡែកពីអ្នកបានរស់នៅជិតស្និទ្ធនោះ។
- ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគោលការណ៍ណែនាំខាងក្រោម។ ការខកខានមិនបានគោរពតាម សេចក្តីនេះអាចបង្កឲ្យមានកើតជំងឺនៅកន្លែងធ្វើការ ដែលអាចនឹងបណ្តាលឲ្យមានការបិទ ឬដាក់កម្រិតលើប្រតិបត្តិការផ្សេងៗជាបណ្តោះអាសន្ន។
- ធានាថាអ្នកលក់តាមផ្លូវ អ្នកម៉ៅការឯករាជ្យ និងអ្នកផ្សេងទៀតដែលកំពុងបម្រើសេវាកម្មនៅក្នុងគ្រឹះស្ថានមានចំណេះដឹងអំពីគោល ការណ៍ណែនាំទាំងនេះ ត្រូវបានផ្តល់ឲ្យឬទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់ផ្ទាល់ខ្លួន និង PPE ហើយពួកគេប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះ។



## 2. វិធានការណ៍ទូទៅ

- បង្កើតនិងបន្តការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងរដ្ឋ ដើម្បីកំណត់កម្រិតដង្ហែបច្ចុប្បន្ននិងវិធានការត្រួតពិនិត្យនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍៖
  - ពិគ្រោះជាមួយគេហទំព័រមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬជាមួយមន្ត្រីសុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នកឬបុគ្គលិកដែលត្រូវបានចាត់តាំងដែលមានឋានៈល្អបំផុតក្នុងការត្រួតពិនិត្យ និងផ្តល់ដំណោះស្រាយលើកិច្ចខណ្ឌក្នុងតំបន់។ ថតឯកសារអាចរកឃើញ [នៅទីនេះ](#)។
  - ពិនិត្យមើលទិន្នន័យ និងការណែនាំដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជាប្រចាំពីទីភ្នាក់ងារនានាក្នុងនោះរួមមាន [ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋ California និង Cal/OSHA](#)។
- ដាក់កម្រិតឱ្យតឹងរឹងបំផុតតាមដែលអនុញ្ញាតដោយច្បាប់ សមាជិកសហគមន៍ខាងក្រៅពីការចូលតំបន់នោះ និងការប្រើប្រាស់ធនធាននៅបរិវេណសាលាដោយសារចំនួនមនុស្សបន្ថែមនៅខាងក្រៅនិង/ឬការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយសិស្សានុសិស្សសាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិកបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងវីរុស។
- រៀបចំផែនការសម្រាប់លទ្ធភាពនៃការបិទទ្វារម្តងហើយម្តងទៀតនៃក្រុម ឬកន្លែងទាំងមូលនៅពេលដែលមនុស្សមានទំនាក់ទំនងជាមួយអាគារ ឬក្នុងសហគមន៍មានជំងឺ កូវីដ-19។ សូមមើលផ្នែក 10 ខាងក្រោម។



## 3. ការលើកកម្ពស់ការអនុវត្តអនាម័យសុខភាព

- លើកកម្ពស់ និងពង្រឹង [ការលាងដៃ](#) ជៀសវាង [ប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់](#) និង [ខ្ទប់ក្នុងនិងកណ្តាស់](#)ក្នុងចំណោមសិស្សានុសិស្សនិងបុគ្គលិក។
  - សូមផ្តល់អនុសាសន៍ដល់សិស្សានុសិស្ស សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិកឱ្យលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់រយៈពេល 20 វិនាទីជាមួយសាប៊ូ ដុសជូតយ៉ាងហ្មត់ចត់ បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់អ្វីមួយ។ ការប្រើប្រាស់សាប៊ូ “ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ” គឺមិនចាំបាច់ ឬមិនត្រូវបានណែនាំទេ។
  - លើកទឹកចិត្តសិស្សានុសិស្ស សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិកឱ្យខ្ទប់ម៉ាត់ពេលក្អក និងកណ្តាស់ដោយប្រើជាក្រដាសជូតមាត់ ឬប្រើកែងដៃ។ ក្រដាសជូតមាត់ដែលត្រូវបានប្រើគួរតែត្រូវបានបោះចោលក្នុងធុងសំរាម ហើយដៃត្រូវលាងសម្អាតភ្លាមៗជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។
  - សិស្សានុសិស្ស និងបុគ្គលិកគួរប្រើអនាម័យដៃពេលការលាងដៃមិនអាចអនុវត្តបាន។ ទឹកអនាម័យសម្អាតដៃ គឺត្រូវតែជូតចូលក្នុងដៃរហូតទាល់តែស្អាតទាំងស្រុង។
  - កុំប្រើទឹកអនាម័យសម្អាតដៃដែលអាចមានផ្ទុកមេតាណូលតាម [ការណែនាំរបស់ FDA](#)។ មេតាណូលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទាំងកុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ។
- ធានាការផ្គត់ផ្គង់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីគាំទ្រ [អនាម័យសុខភាព](#) រួមមាន៖ កន្លែងអនាម័យ សាប៊ូ ទឹកអនាម័យសម្អាតដៃ ដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ កន្លែងក្រដាស, ក្រដាសជូត, ក្រដាសសើមសម្លាប់មេរោគ និងធុងសំរាមមិនបាច់ប៉ះ/មានឈ្មោះជើង។



- គម្រូវ ឬផ្តល់អនុសាសន៍យ៉ាងមុតមាំឲ្យសិស្សានុសិស្ស និងបុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវទទួលបានថ្នាំបង្ការរោគនារដូវស្លឹកឈើជ្រុះប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្តាសាយ លើកលែងតែមានការរំលោភបំពានពីលក្ខខណ្ឌពេទ្យផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីជួយ៖
  - ការការពារសហគមន៍ក្នុងបរិវេណសាលា
  - កាត់បន្ថយការទាមទារលើកន្លែងថែទាំសុខភាព
  - បន្ថយជំងឺដែលមិនអាចត្រូវបានសម្គាល់យ៉ាងងាយស្រួលពី កូវីដ-19 ហើយដូច្នេះអាចបង្កឲ្យមានវិធានការយ៉ាងទូលំទូលាយពី IHE និងអាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈ។
- បិទប្រកាស [សញ្ញា](#) នៅក្នុងទីតាំងដែលអាចមើលឃើញខ្ពស់ (ឧទាហរណ៍អគារច្រកចូលបន្ទប់ទឹកបន្ទប់បរិភោគអាហារ) ដែល [លើកកម្ពស់ការការពារប្រចាំថ្ងៃ](#) [វិធានការ](#) និងរៀបរាប់អំពីវិធី [បញ្ឈប់ការរាលដាល](#) នៃមេរោគ (ដូចជាដោយ [លាងដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ](#), [ការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា](#) និង [ពាក់ម៉ាស់](#) [ក្រណាត់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ](#))។
- រួមទាំងសារ (ឧទាហរណ៍ [វីដេអូ](#)) អំពីអាកប្បកិរិយាដែលរារាំងការរីករាលដាល នៃកូវីដ-19 នៅពេលទំនាក់ទំនងជាមួយ សាស្ត្រចារ្យ, បុគ្គលិក, និងនិស្សិត (ដូចជានៅលើគេហទំព័រ IHE អ៊ីមែល និងនៅលើ IHE [គណនីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម](#)) ដោយអនុលោមតាម [ច្បាប់ការពារអ្នកប្រើប្រាស់](#)។



## 4. បង្កើនការសម្អាត ការបោសសម្អាត និងការរក្សាខ្យល់ចេញចូល



### ការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ

- ដូចដែលបានពិពណ៌នាខាងក្រោម ត្រូវសម្អាត និងមិនត្រូវយកដៃលើប៉ះញឹកញាប់លើ (ឧទាហរណ៍ បង្គាន់ដៃទ្វារ កុងតាក់ប្តូរពន្លឺ ដងបានលាងដៃ រុំបេណេផឹកទឹក បង្គាន់ដៃឈរកោង ដៃរទេះរុញ បន្ទប់ទឹក តុបរិភោគអាហារ បេតុងចុចជណ្តើរយន្ត) នៅក្នុងកន្លែង IHE ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ការប្រើប្រាស់វត្ថុដែលបានចែករំលែក (ឧបករណ៍មន្ទីរពិសោធន៍ ឧបករណ៍កុំព្យូទ័រ តុ) គួរតែត្រូវបានកំណត់នៅពេលមានលទ្ធភាព ឬរៀបចំមេរោគបន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់។ ប្រសិនបើយានយន្តដឹកជញ្ជូន (ឧទាហរណ៍ ឡានក្រុង) ត្រូវបានប្រើដោយ IHE។ អ្នកបើកបរគួរតែអនុវត្តរាល់សកម្មភាពសុវត្ថិភាព និងពិធីសារដែលត្រូវបានចង្អុលបង្ហាញសម្រាប់បុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ សម្អាតដៃ, ការពាក់របាំងមុខ)។ ដើម្បីសម្អាត និងរំដាប់មេរោគ IHE ក្នុងរថយន្តក្រុង, រថយន្តទេសចរណ៍ ឬរថយន្តផ្សេងទៀត សូមមើលគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ [ប្រតិបត្តិការដឹកអ្នកដំណើរតាមរថយន្តក្រុង](#)។ អ្នកបើកបរគួរតែត្រូវបានផ្តល់ជូននូវឧបករណ៍ជូតសម្អាត និងស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន ដើម្បីគាំទ្រដល់ការសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលប៉ះញឹកញាប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- បង្កើតកាលវិភាគសម្រាប់ការកើនឡើងការសម្អាត និងការលាងសម្អាតជាប្រចាំដែលចៀសវាងការប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតមិនដល់ និងហួសកម្រិត។

- ធានាឲ្យមានខ្យល់ចេញចូលបានត្រឹមត្រូវក្នុងពេលសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ។ ឲ្យខ្យល់ខាងក្រៅចូលឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ឧទាហរណ៍ដោយបើកបង្អួចនៅកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- រៀបចំផែនការសម្អាតតែនៅពេលមិនមានមនុស្សនៅ ឲ្យខ្យល់ចេញពីទីតាំងនោះ មុនពេលមនុស្សត្រឡប់មកវិញ។ ប្រសិនបើផ្ទៃខាងលើ ឬរត្នអាចជ្រាបចូលបាន សូមចាប់ផ្តើមជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬផលិតផលលាងសម្អាតដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតដែលមានបញ្ជាក់ដោយទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថានសហរដ្ឋអាមេរិក (EPA) [កម្មវិធីជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាព](#)។
- ជ្រើសរើសផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលត្រូវបានអនុម័តឲ្យប្រើប្រាស់សម្រាប់ប្រឆាំងនឹងវីរុសដែលបណ្តាលឲ្យ កូវីដ-19 [ពិបត្តិ "N" ដែលអនុញ្ញាតដោយ EPA](#)។
  - ដើម្បី [កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺហ៊ីត](#) ទាក់ទងនឹងការសម្លាប់មេរោគ កម្មវិធីគួរមានគោលបំណង [ជ្រើសរើសផលិតផលសម្លាប់មេរោគ](#) នៅក្នុងបញ្ជី EPA "N" ដោយមានគ្រឿងផ្សំដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ជំងឺហ៊ីត (អ៊ីដ្រូស៊ែនភ័រ៉ូកស៊ីដ អាស៊ីតស៊ីត្រិច, ឬអាស៊ីតឡាក់ទិច)។
  - ជៀសវាងផលិតផលដែលលាយគ្រឿងផ្សំទាំងនេះជាមួយអាស៊ីត ពែរ៉ូកស៊ីតអាសេទិច (peracetic) សូដ្យូមអ៊ីប៉ូក្លរីត (សូលុយស្យុងធ្វើឲ្យស) ឬធាតុអាម៉ូញាក់ថ្នាក់ទីបួនដែលអាចបង្កឲ្យមានជំងឺហ៊ីត។
  - អនុវត្តតាមការណែនាំដែលមាននៅលើសំបកផលិតផលសម្លាប់មេរោគសម្រាប់ការកាត់បន្ថយអត្រា និងចំនួនឆ្លង។ ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិក [ស្តីអំពីគ្រោះថ្នាក់](#) ក្នុងការប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី គោលដៅអ្នកផលិត តម្រូវការខ្យល់ចេញចូល និងលក្ខខណ្ឌតម្រូវរបស់ Cal/OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាព។
  - ប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគដោយអនុលោមតាម [សេចក្តីណែនាំពីនាយកដ្ឋានច្បាប់ស្តីពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៃរដ្ឋ California](#)។
  - បុគ្គលិកថែទាំ និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀតដែលសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគបរិវេណសាលាក្នុងត្រូវបានបំពាក់ដោយឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ រួមមានស្រោមដៃ ការពារភ្នែកការពារដង្ហើម និងឧបករណ៍ការពារសមស្របផ្សេងទៀតតាមតម្រូវការនៃការណែនាំរបស់ផលិតផល។
  - បង្កើតកាលវិភាគសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគក្នុងគោលបំណងចៀសវាងការប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតដែលកំពុងប្រើប្រាស់មិនគ្រប់គ្រាន់ និងហួសកម្រិត។
- លើកទឹកចិត្តសិស្សានុសិស្ស សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិកឲ្យរក្សារបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ ទូរស័ព្ទដៃ និងគ្រឿងអេឡិចត្រូនិចផ្សេងទៀត) និងការងារផ្ទាល់ខ្លួននិងកន្លែងរស់នៅស្អាត។ លើកទឹកចិត្តសិស្សានុសិស្ស សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិកឲ្យប្រើកន្លែងសម្លាប់មេរោគដើម្បីជូតក្នុងប្រើប្រាស់ម្តង ឧបករណ៍មន្ទីរពិសោធន៍ និងវត្ថុនិងផ្ទៃដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀតមុនពេលប្រើប្រាស់។



## ខ្យល់ចេញចូល

- ឲ្យខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធចូលកាន់តែច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន៖
  - បើកបង្អួចនៅកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបានល្អបំផុតដោយមានការបើកពីរប្រច្រើននៅសងខាងបន្ទប់ដើម្បីធ្វើឲ្យមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។ បន្ថែមលើការបើកបង្អួច ឬពេលបើកបង្អួចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុវត្ថិភាព ឬគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព (ឧទាហរណ៍ អនុញ្ញាតឲ្យហត់នឿយឡានឬប៉ូល) ដល់អ្នកកាន់កាប់ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងបន្ទប់ ឬម៉ាស៊ីនផ្គត់ផ្គង់លើការកំណត់ “ខ្យល់បរិសុទ្ធ” និងម៉ាស៊ីនសម្អាតបន្ទប់ HEPA (ខ្យល់មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់)។
  - ចំពោះអគារដែលមានខ្យល់ចេញចូលដោយមេកានិច បង្កើនខ្យល់ចេញចូលខាងក្រៅដោយបិទដំណើរការខ្យល់ដែលគ្រប់គ្រងដោយតម្រូវការ និងបើកម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ក្រៅដល់ 100% ឬចំនួនខ្ពស់បំផុតដែលអាចធ្វើទៅបានដូចការអនុញ្ញាតលក្ខខណ្ឌក្នុងផ្ទះនិងក្រៅផ្ទះ។
  - ប្រព័ន្ធខ្យល់មេកានិចនៅក្នុងអគារត្រូវតែត្រូវបានដំណើរការជាបន្តបន្ទាប់នៅពេលដែលមានមនុស្សស្ថិតនៅក្នុងអគារ។
  - ធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវការកសាងប្រព័ន្ធកម្ដៅខ្យល់តាមមេកានិចដល់ MERV-13 ឬកម្រិតដែលអាចធ្វើបានខ្ពស់បំផុត។
  - ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន សូមបន្ថែមម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ក្នុងបន្ទប់ចល័តដែលមានតម្រង HEPA ដោយគិតគូរពីទីធ្លាក្នុងផ្ទះដែលគ្របដណ្ដប់ដោយម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ចល័ត។
  - សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម [ពិគ្រោះយោបល់អនុសាសន៍ ASHRAE សម្រាប់ការបើកសាលារៀនឡើងវិញ](#)។

## ការសម្លាប់មេរោគក្នុងប្រព័ន្ធទឹក

- [ចាប់ផ្ដើមបោះជំហាន](#) ដើម្បីធានាថាប្រព័ន្ធផ្លូវទឹកទាំងអស់ និងស្ថានភាពមុខងារទឹក (ឧទាហរណ៍ ប្រភពទឹកផឹក និងកន្លែងស្តុកទឹក) មានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ពិធានបិទយូរហើយ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃ [ជំងឺរលាកសួត](#) និងជំងឺផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងទឹក។
- ការប្រើប្រាស់ទឹកផឹកពីក្បាលរ៉ូប៊ីណេ គឺត្រូវហាមឃាត់។ សាស្ត្រាចារ្យ បុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យយកទឹកផ្ទាល់ខ្លួន និងប្រើប្រាស់កន្លែងចុចទឹកដែលអាចរកបានសម្រាប់ដបទឹកផ្ទាល់ខ្លួន។ កន្លែងចុចទឹកត្រូវតែត្រូវបានសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជាប្រចាំ។ ដាក់ស្លាកសញ្ញានៅកន្លែងចុចទឹកដែលលើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់លាងសម្អាត ឬធ្វើអនាម័យដៃបន្ទាប់ពីបញ្ចូលលុយរួច។



## 5. អនុវត្តការរក្សាចម្ងាយពីគ្នានៅទីឆ្នោសាលា

### ប្លង់ដែលបានកែប្រែ

**សេចក្តីព្រមាន៖** ការរក្សាចម្ងាយពីគ្នាតែមួយប៉ុណ្ណោះនោះមិនគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីនឹងការពារពីការចម្លងរោគ កូវីដ-19 ក្នុងអគារឡើយ។ ការគ្របមុខ ការពង្រីកនូវខ្យល់ចេញចូល និងវិធានការនានាដទៃទៀត ដែលបានពិភាក្សាក្នុងគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះក៏ត្រូវតែអនុវត្តឡើង បន្ថែមទៅលើការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លង។

- កន្លែងអង្គុយ/តុមានចន្លោះពីគ្នាយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត។ ដាក់ថ្នាក់តូចៗនៅក្នុងបន្ទប់ធំ។
- ការបង្រៀនថ្នាក់ដោយផ្ទាល់ ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើផ្អែកទៅលើចំណាត់ថ្នាក់ដែលខោនធីស្តីតនៅក្នុង។
  - **ពាណិជ្ជកម្ម - រាតត្បាត - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 1:** ហាមឃាត់ការបង្រៀនដោយផ្ទាល់។
  - **ពាណិជ្ជកម្ម - ធុនធំ - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 2:** ការបង្រៀនដោយផ្ទាល់ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើក្នុងចំនួន 25 ភាគរយឬ មនុស្ស 100 នាក់ ចំនួនណាមួយដែលមានចំនួនតិចជាង ដោយមានការកែប្រែ។
  - **ពាណិជ្ជកម្ម - មធ្យម - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 3:** ការបង្រៀនដោយផ្ទាល់ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើក្នុងចំនួន 50 ភាគរយឬ មនុស្ស 200 នាក់ចំនួនណាមួយដែលមានចំនួនតិចជាង ដោយមានការកែប្រែ។
  - **ពាណិជ្ជកម្ម - ស្រាល - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 4:** ការបង្រៀនដោយផ្ទាល់ត្រូវបានអនុញ្ញាតចំពោះកម្រិត 50 ភាគរយ ដោយមានការកែប្រែ។
- ពិចារណាអំពីការប្រើប្រាស់កន្លែងមិនមានថ្នាក់រៀនសម្រាប់ការបង្រៀនរួមទាំងការប្រើប្រាស់កន្លែងទំនេរខាងក្រៅធម្មតា ពេលអាកាសធាតុអំណោយផល។
- នៅពេលអនុវត្តជាក់ស្តែងផ្តល់ជូននូវការរៀនសូត្រពីចម្ងាយដែលមានភាពស៊ីសង្វាក់គ្នាបន្ថែមលើថ្នាក់មនុស្សទូទៅដើម្បីជួយកាត់បន្ថយចំនួនអ្នកចូលរួមដោយផ្ទាល់។
- ផ្តល់ចម្ងាយគ្រប់គ្រាន់រវាងបុគ្គលដែលចូលរួមក្នុងឱកាសសិក្សាដែលមានបទពិសោធន៍ (ឧទាហរណ៍មន្ទីរពិសោធន៍សកម្មភាពបង្កើតជំនាញវិជ្ជាជីវៈ)។
- បង្កើនចម្ងាយ រវាងសិស្សានុសិស្សនៅក្នុងយានយន្ត IHE (ឧទាហរណ៍៖ រំលងជួរ) តាមកម្រិតដែលអាចធ្វើទៅបាន និងធានាថាត្រូវតែពាក់ម៉ាស់។ ឱ្យខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធខាងក្រៅចូលដោយបើកបង្អួចនៅកន្លែងដែលអាចនឹង/ឬតាមរយៈប្រព័ន្ធខ្យល់របស់រថយន្ត។
- ពិចារណាសកម្មភាពរៀបចំឡើងវិញសម្រាប់ក្រុមតូចៗ និងរៀបចំកន្លែងទំនេរដើម្បីរក្សាកម្លាំង។

## ៖ ← ៖ ឧបសគ្គបុរេ និងសេចក្តីណែនាំ

- ដំឡើងរនាំងការពារ ដូចជាការការពារពេលកណ្តាល និងរនាំង ជាពិសេសនៅកន្លែងដែលពិបាកសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗនៅឆ្ងាយពីគ្នាយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត (ឧទាហរណ៍ អ្នកចុះឈ្មោះបង់ប្រាក់)។
- ផ្តល់ការណែនាំ និងគន្លឹះជាប្រភព ដូចជាការបិទលើកម្រាលឥដ្ឋ ឬចិញ្ចឹមថ្នល់ និងសញ្ញានៅលើជញ្ជាំងដើម្បីធានាថាបុគ្គលម្នាក់ៗនៅដាច់ឆ្ងាយពីគ្នាយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតតាមជួរ និងពេលផ្សេងទៀត។
- ពិចារណាលើការកំណត់ផ្លូវសម្រាប់ការចូល និងចេញដោយប្រើច្រកចូលជាច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ដាក់ឱ្យដំណើរការពិធីសារផ្សេងទៀតដើម្បីកំណត់ការទាក់ទងដោយផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដទៃ ឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើទៅបាន។
- ថែរក្សា ឬពង្រីកនីតិវិធីសម្រាប់ការដាក់សន្លឹកកិច្ចការជូនគ្រូដោយកាត់បន្ថយការទំនាក់ទំនង។



## ចន្លោះសហគមន៍

- កំណត់ឱ្យបានតឹងរឹងបំផុតតាមការអនុញ្ញាតដោយច្បាប់អ្នកទេសចរ ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលមិនចាំបាច់ពីការចូលទៅកាន់បរិវេណសាលា។ សកម្មភាពដោយផ្ទាល់ឬការប្រជុំដែលពាក់ព័ន្ធនឹងក្រុម ឬអង្គការខាងក្រៅ - ជាពិសេស ជាមួយ បុគ្គលដែលមិនមែនមកពីតំបន់ភូមិសាស្ត្រក្នុងមូលដ្ឋាន (ឧទាហរណ៍ សហគមន៍ ទីប្រជុំជន ក្រុង ឬខោនធី) មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេនៅពេលនេះ។
- បិទកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនណាដែលមិនចាំបាច់ ដូចជាបន្ទប់ហ្គេម និងកន្លែងកំសាន្ត, សម្រាប់ទិដ្ឋភាពដែលចាំបាច់ ប្រើប្រាស់តិចតួច និងរឹតបន្តឹងចំនួនមនុស្សដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតក្នុងពេលតែមួយ ដើម្បីធានាថាអ្នករាល់គ្នាអាចស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត និង [សម្ងាត់ និងសម្លាប់មេរោគ](#) រវាងការប្រើប្រាស់។ បង្កើតប្រព័ន្ធដើម្បីពង្រឹងបញ្ហានេះ។
- រៀបចំកន្លែងសិក្សាដែលមានសម្រាប់ការសិក្សាជាលក្ខណៈបុគ្គលដូច្នេះសិស្សត្រូវអង្គុយនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតហើយដំឡើងរនាំងដែលអាចធ្វើទៅបាន។ កន្លែងទំនេរបែបនេះត្រូវកំណត់ការប្រើប្រាស់ដល់ 25% នៃសមត្ថភាពបន្ទប់ ឬ 100 នាក់ ដែលតិចជាងនេះ។
- បន្ថែមរបាំងការពារ ដូចជាអេក្រង់ប្លាស្ទិចដែលអាចផ្លាស់ប្តូរបាននៅចន្លោះបន្ទប់ទឹក ជាពិសេសនៅពេលដែលពួកគេមិនអាចនៅដាច់ពីគ្នាយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត។ នៅពេលដែលឡាវ៉ាបូជិតជាង 6 ហ្វីត សូមបិទរាល់ឡាវ៉ាផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើតចម្ងាយបន្ថែមទៀត។
- លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យប្រើបន្ទប់ទឹក និងបន្ទប់ទឹកផ្កាឈូកដដែល ដើម្បីទប់ស្កាត់ការចម្លងមេរោគដែលអាចមានក្នុងក្រុមសិស្សទាំងនោះ។

## ❖ កន្លែងកាយសម្ព័ន្ធ អាងហែលទឹក និងកន្លែងហាត់ប្រាណ

- សូមមើលការណែនាំអំពីកន្លែងហាត់ប្រាណនិងអាងហែលទឹកនៅលើ “[គេហទំព័រផែនទីសម្រាប់សេដ្ឋកិច្ចកាន់តែសុវត្ថិភាព](#)”។
- យោងតាមសេចក្តីណែនាំស្តីពីអត្តពលកម្ម សាស្ត្រាចារ្យកន្លែងកីឡាត្រូវកំណត់ការកាន់កាប់បុគ្គលិកចាំបាច់ ដូចជាកីឡាករ គ្រូបង្វឹក គ្រូបង្ហាត់ជាដើម។



## សេវាអាហារ និងកន្លែងបរិភោគអាហារ

- ផ្តល់ជម្រើសមកទទួលយក និងចាកចេញសម្រាប់អាហារ។ ប្រសិនបើប្រភេទអាហារមួយត្រូវបានប្រើជាធម្មតា ប្រសិនបើអាចបម្រើអាហារដាក់បានជាលក្ខណៈសម្រាប់បុគ្គល (ជាជាងអាហារប្លង់) ឬកន្លែងបម្រើសេវាកម្មអាហារដោយខ្លួនឯង។
- ប្រើរបស់របរម្ហូបអាហារដែលអាចចោលបាន (ឧទាហរណ៍ គ្រឿងប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើប្រាស់បាន)។ ប្រសិនបើវត្ថុដែលត្រូវបានគេបោះចោលមិនអាចធ្វើទៅបាន ឬមិនចង់បាន សូមធានាថាវាលំអិតស្រាវជ្រាវស្វែងរកម្ហូបអាហារដែលមិនអាចបោះចោលបានត្រូវកាន់ដោយមានស្រោមដៃ ហើយលាងជាមួយសាប៊ូសម្លាប់មេរោគនិងទឹកក្ដៅ ឬក្នុងម៉ាស៊ីនលាងបាន។ បុគ្គលគួរតែ [លាងដៃរបស់ពួកគេ](#) មុនពេលពាក់និងបន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃរបស់ពួកគេ ហើយបន្ទាប់ពីកាន់ដោយផ្ទាល់នូវទំនិញសេវាកម្មម្ហូបអាហារដែលបានប្រើរួច។
- ប្រសិនបើអាហារត្រូវបានផ្តល់ជូននៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយ មានប្រអប់ប្រភេទដែលបានខ្ចប់ទុកជាមុនសម្រាប់អ្នកចូលរួមម្នាក់ៗជំនួសឱ្យអាហារប្លង់ ឬអាហារបែបគ្រួសារ។ ជៀសវាងការចែករំលែកអាហារនិងប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើប្រាស់ហើយពិចារណាពី [សុវត្ថិភាពចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗដែលមានអង្គារហូរឈាម](#)។
- ហាងអាហារគួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំដែលពាក់ព័ន្ធស្របតាមការបើកអនុលោមតាមការណែនាំរបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានដូចខាងក្រោម៖
  - **ពាណិជ្ជកម្ម - ភាគត្បាត - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 1:** ប្រតិបត្តិការណ៍ក្រៅអគារ (ការដឹកជូន/ការយកចេញ) ត្រូវបានអនុញ្ញាតដោយមានការកែប្រែ។
  - **ពាណិជ្ជកម្ម - ផ្ទះផ្ទាល់ - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 2:** ប្រតិបត្តិការណ៍ក្នុងភោជនីយដ្ឋានត្រូវបានអនុញ្ញាត ប៉ុន្តែមិនត្រូវមានចំនួនលើសពី 25 ភាគរយ ឬមនុស្ស 100 នាក់ ណាមួយដែលមានចំនួនតិចជាង ដោយមានការកែប្រែ។
  - **ពាណិជ្ជកម្ម - មធ្យម - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 3:** ប្រតិបត្តិការណ៍ក្នុងភោជនីយដ្ឋានត្រូវបានអនុញ្ញាត ប៉ុន្តែមិនត្រូវមានចំនួនលើសពី 50 ភាគរយ ឬមនុស្ស 500 នាក់ ណាមួយដែលមានចំនួនតិចជាង ដោយមានការកែប្រែ។
  - **ពាណិជ្ជកម្ម - ស្រាល - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 4:** ប្រតិបត្តិការណ៍ក្នុងភោជនីយដ្ឋានត្រូវបានអនុញ្ញាត ប៉ុន្តែមិនត្រូវមានចំនួនលើសពី 50 ភាគរយ ដោយមានការកែប្រែ។

- អនុវត្តតាមការណែនាំបន្ថែមលើ គេហទំព័រផែនទីបង្ហាញផ្លូវសេដ្ឋកិច្ចកាន់តែសុវត្ថិភាពសម្រាប់សេវាកម្មនៅបរិវេណសាលាបន្ថែម ដូចជា ហាងលក់សៀវភៅ, បណ្ណាល័យ, ថែទាំកុមារ, ហាងម្ហូបអាហារ ។ល។



## 6. ការកម្រិតការចែករំលែក

- បញ្ឈប់ការចែករំលែករបស់របរដែលពិបាកក្នុងការ សម្អាត ឬសម្លាប់មេរោគ ដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- ធានាការផ្គត់ផ្គង់ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីកាត់បន្ថយការចែករំលែកសម្ភារៈខ្ពស់តាមកម្រិតដែលអាចធ្វើទៅបាន (ឧទាហរណ៍ ចាត់សិស្សម្នាក់ៗនូវសម្ភារសិល្បៈឧបករណ៍មន្ទីរពិសោធន៍ កុំព្យូទ័រ) ឬកំណត់ការប្រើប្រាស់សម្ភារ និងឧបករណ៍ដោយសិស្សមួយក្រុមក្នុងពេលតែមួយ និង សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ រវាងការប្រើប្រាស់ ដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- ជៀសវាងការចែករំលែកឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិច, សៀវភៅ, ប៊ិច, និងសម្ភារសិក្សាផ្សេងៗទៀត។



## 7. លំនៅដ្ឋានក្រោមសិទ្ធិអំណាចនៃអាជ្ញាធរ IHE

- ពិនិត្យមើលគោលការណ៍ណែនាំនៅបរិវេណកន្លែងផ្សេងទៀតនៅក្នុងឯកសារនេះ និងបច្ចុប្បន្នស្តីពី គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC ស្តីពី កូវីដ-19 សម្រាប់ការចែករំលែក ឬសង់ផ្ទះនៅតាមគេហដ្ឋានទាក់ទងនឹង៖
  - IHE គួរវាយតម្លៃ និងកាត់បន្ថយបញ្ហាសមធម៌ និងសិទ្ធិទទួលបាននៅពេលផ្តល់អាទិភាពដល់គេហដ្ឋានមានកំណត់សម្រាប់សិស្សនុសិស្សនិងសាស្ត្រាចារ្យ។
  - ការរំលឹកជាប្រចាំអំពីការការពារពី កូវីដ-19 រួមទាំងអនាម័យដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ (ដោយផ្ទាល់មាត់ ផ្ទាំងរូបភាព វីដេអូ) ជាមួយអនាម័យដៃអាចរកបានយ៉ាងទូលំទូលាយនៅតាមទីធ្លា និងបន្ទប់ទូទៅ។
  - ការលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើតុបន្ទុះ និងផ្ទៃដែលប៉ះខ្លាំងពេញមួយថ្ងៃស្របតាមផ្នែកទី 3។
  - តម្រូវឲ្យមានការពាក់ម៉ាស់ និងរក្សាចម្ងាយពីគ្នាក្នុងទីកន្លែងទូទៅ។
  - ការបណ្តុះបណ្តាលលើវិធានការសុខភាពសាធារណៈ និងសញ្ញា និងរោគសញ្ញានានានៃ កូវីដ-19 សម្រាប់អ្នកជំនាញនៅប្រចាំការ នាយកសាលាបញ្ចប់ការសិក្សា ទីប្រឹក្សានិវាសនជន (RA) និងអ្នកដទៃទៀតដែលមានតួនាទីប្រហាក់ប្រហែលគ្នា។
  - មិនមានព្រឹត្តិការណ៍ ឬសកម្មភាពសង្គមណាមួយ ដូចការបញ្ជូនរបស់មន្ត្រីសុខភាពក្នុងស្រុក និងរដ្ឋបច្ចុប្បន្នទេ។
  - កំណត់កន្លែងអង្គុយឡើងវិញនៅទីកន្លែងរួម ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យមានការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា។
- វាពិបាកក្នុងការរក្សាចម្ងាយពីគ្នានៅក្នុងលំនៅដ្ឋាន នៅតាមបរិវេណសាលា ហើយសូម្បីតែគោលការណ៍ណែនាំដែលបានកែប្រែក៏ពិបាកនឹងសម្រេចដែរ។ ទោះយ៉ាងណា រាល់កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងក្នុងការត្រួតពិនិត្យឡើងដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ នៃការប្រឈមនឹងការរៀបចំគេហដ្ឋាន នៅតាមបរិវេណសាលា ដោយកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ រួមមាន៖

- បង្កើតការកាន់កាប់ដែលអាចអនុញ្ញាតបាន និងរៀបចំផែនការដើម្បីត្រួតពិនិត្យនិងអនុវត្ត។
- ផ្តល់អាទិភាពដល់ការកាន់កាប់បន្ទប់តែមួយនៅកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបានលើកលែងតែផ្ទះគ្រួសារ។ នេះអាចធ្វើទៅបានប្រសិនបើសាស្ត្រាចារ្យ/សាកលវិទ្យាល័យ មានចំនួនសិស្សនុសិស្សកំណត់នៅតាមបរិវេណសាលាសម្រាប់ការបង្រៀនដោយផ្ទាល់។ នៅពេលត្រូវមានសិស្សពីរនាក់ក្នុងមួយបន្ទប់ត្រូវធានាយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីគ្រែ ហើយតម្រូវឱ្យសិស្សដេកនៅទិសផ្ទុយគ្នា (ពីក្បាលដល់ជើង)។
- កាត់បន្ថយចំនួនពលរដ្ឋសម្រាប់បន្ទប់ទឹកមួយ ។ នៅពេលបន្ទប់ទឹករួមត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដាក់ត្រួតកំណត់ពេលនៃការប្រើប្រាស់សម្រាប់ពេលយូរ ហើយបង្កើនភាពមាញឹកនៃការសំអាត។
- ការដាក់កម្រិតលើការចូលដំណើរការអគារដោយមិនមែនជាអ្នករស់នៅរួមទាំងភ្ញៀវខាងក្រៅបុគ្គលិកដែលមិនមែនជាអ្នករស់នៅ និងអ្នកដទៃទៀត។  
ការរឹតត្បិតទាំងនេះអាចនឹងមិនអនុវត្តចំពោះមនុស្សមួយចំនួនដូចជាបុគ្គលិកថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់សិស្សនុសិស្សដែលមានពីការភាព។



## 8. បណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្ស

- ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដល់សាស្ត្រាចារ្យ បុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សលើការការពារពី កូវីដ-19 រួមមាន៖
  - ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺ [កូវីដ-19](#) វិធីបង្ការមេរោគនេះកុំឱ្យឆ្លងរាលដាល ហើយលក្ខខណ្ឌសុខភាពចម្បងណាដែលអាចបង្កឱ្យបុគ្គលកាន់តែងាយឆ្លងវីរុសនេះ។
  - ផែនការបង្ការជំងឺ កូវីដ-19 របស់សាលា។
  - ការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ដូចជាសីតុណ្ហភាព និង/ឬ ការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាដោយប្រើ [ការណែនាំរបស់ CDC](#)។
  - ដើម្បីសុំយោបល់ពីពេទ្យ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់ពួកគេកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ រួមមានការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ ឬណែនាំទ្រូង រង្វេងស្មារតី ឬ មុខ ឬបបូរមាត់ឡើងស្វាយ។ បច្ចុប្បន្នភាព និងសេចក្តីលម្អិតផ្សេងៗអាចរកបាននៅលើ[គេហទំព័ររបស់ CDC](#)។
  - ការអនុវត្តអនាម័យដែលបានពង្រឹង
  - គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា
  - ការប្រើប្រាស់ PPE និង [ការប្រើប្រាស់ត្រីមត្រូវ ការដោះចេញ និងបោកគក់របាំងមុខក្រណាត់](#) រួមមាន៖
    - របាំងមុខមិនមែនជាឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) នោះទេ។
    - របាំងមុខអាចជួយការពារអ្នកនៅក្បែរខ្លួនរបស់អ្នកពាក់ ប៉ុន្តែមិនជំនួសឱ្យភាពចាំបាច់នៃការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា និងការលាងសម្អាតដៃញឹកញាប់នោះទេ។
    - ត្រូវត្របរបាំងមុខពេញពីលើច្រមុះ និងមាត់។
    - ត្រូវលាង ឬជូតទឹកអនាម័យសម្អាតដៃ នៅមុនពេល និងក្រោយពេលពាក់ ឬតម្រង់របាំងមុខ។



- ជៀសវាងយកដៃប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់។
  - មិនត្រូវប្រើរបាំងមុខតែមួយរួមគ្នា ហើយត្រូវបោកសម្អាត ឬបោះចោលក្រោយប្រើម្តងរួច។
- ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុង [ការណែនាំរបស់ CDPH សម្រាប់ការប្រើប្រាស់របាំងមុខ](#) ដែលកំណត់កាលៈទេសៈ ដែលរបាំងមុខត្រូវពាក់ជាចាំបាច់ និងការលើកលែង ក៏ដូចជា រាល់គោលការណ៍ វិន័យធ្វើការ និងការអនុវត្តជាក់ស្តែងទាំងអស់ ដែល IHE បានអនុវត្តដើម្បីធានាការប្រើប្រាស់របាំងមុខឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ការបណ្តុះបណ្តាលក៏ត្រូវបញ្ចូលនូវគោលការណ៍របស់ IHE លើរបៀបគ្រប់គ្រងអ្នកដែលទទួលបានលើកលែងមិនពាក់របាំងមុខផងដែរ។
  - ព័ត៌មានអំពីកម្មករទទួលប្រាក់ឈ្នួល ដែលឈប់សម្រាក ដែលនឹងធ្វើឲ្យមានភាពងាយស្រួលផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ក្នុងការស្នាក់នៅផ្ទះ។ សូមមើលព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពី [កម្មវិធីរដ្ឋាភិបាលគាំទ្រដល់ការឈប់សម្រាកឈឺដោយ ទទួលប្រាក់ឈ្នួល សម្រាប់កូវីដ-19](#) រួមទាំងសិទ្ធិឈប់សម្រាកឈឺដោយទទួលប្រាក់ឈ្នួលរបស់កម្មករក្រោមក្រម [Families First Coronavirus Response Act](#) របស់សហព័ន្ធ។
  - សារៈសំខាន់នៃការមិនធ្វើការនៅការិយាល័យ ឬរៀនក្នុងថ្នាក់៖
    - ប្រសិនបើបុគ្គលិកមានរោគសញ្ញាជំងឺ កូវីដ-19 ដូចបាន [ពណ៌នាដោយ CDC](#) ដូចជាក្រុនក្តៅ ឬរងារ ក្អក ថប់ដង្ហើម ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំង សាច់ឈឺសាច់ដុំ ឬខ្លួន ឈឺក្បាល ផ្អែមបាត់រសអាហារ ឬក្អិន ឈឺបំពង់ក គឺជាច្រមុះឬហឺរសំបោរ ឆ្អល់ពោះ ក្អកចង្ហោរ ឬរាករូស ឬ
    - ប្រសិនបើបុគ្គលិកត្រូវគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានជំងឺ កូវីដ-19 ហើយមិនទាន់បញ្ចប់ការដាក់ដាច់ដោយឯងនៅឡើយ ឬ
    - ប្រសិនបើនៅក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ បុគ្គលិកបានប៉ះពាល់នឹងនរណាម្នាក់ដែលគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានជំងឺ កូវីដ-19 ហើយត្រូវគេចាត់ទុកថាអាចនឹងចម្លងរោគ (ឧ. នៅតែស្ថិតក្រោមការដាក់នៅដាច់ដោយឯង)។
  - ដើម្បីអាចត្រឡប់ចូលធ្វើការវិញបាន ក្រោយបុគ្គលិក ឬសិស្សានុសិស្សបានទទួលការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកជំងឺ កូវីដ-19 លុះត្រាតែផុតរយៈពេល 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីលេចចេញរោគសញ្ញាដំបូង រោគសញ្ញារបស់ពួកគេមានសភាពល្អប្រសើរ ហើយបុគ្គលិកមិនមានក្រុនក្តៅ (ដោយមិនមានការប្រើថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅក្រុន) ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងចុងក្រោយ។ បុគ្គលិក ឬសិស្សគ្មានរោគសញ្ញាជំងឺ ដែលគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកឃើញមានជំងឺ កូវីដ-19 អាចត្រឡប់ចូលធ្វើការវិញបាន លុះត្រាតែផុតរយៈពេល 10 ថ្ងៃ គិតចាប់ពីថ្ងៃនៃការធ្វើតេស្តរកឃើញមានផ្ទុកជំងឺ កូវីដ-19។
  - ធានាថាអ្នកផ្តល់សេវា អ្នកធ្វើការ ឬអ្នកជាប់កិច្ចសន្យាបណ្តុះអាសន្ន និងអ្នកស្ម័គ្រនៅទីតាំងនោះ ក៏ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឲ្យបានត្រឹមត្រូវនៅក្នុងគោលការណ៍នៃបង្ការពីជំងឺ កូវីដ-19 និងមានការផ្គត់ផ្គង់ចាំបាច់ និង PPE។ អង្គការដាស់តឿននានាដែលផ្គត់ផ្គង់បុគ្គលិក/បណ្តុះអាសន្ន និង/ឬកិច្ចសន្យាបុគ្គលិកមុនពេលទទួលខុសត្រូវទាំងនេះនឹងធានាថាបុគ្គលិកបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។
  - ពិចារណាធ្វើការបណ្តុះបណ្តាលនេះស្ទើរតែប្រសិនបើដោយផ្ទាល់ធានាថា [ការរក្សាចម្ងាយពីគ្នាយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត](#) ត្រូវបានថែរក្សា។



## 9. ពិនិត្យរកមើលសញ្ញា និងរោគសញ្ញា

- រោគសញ្ញាជំងឺ កូវីដ-19 ដូចជា [ព័ត៌មានដោយ CDC](#) រួមមាន៖
  - ក្តៅខ្លួន ឬញាក់
  - ក្អក
  - ដង្ហក់ ឬពិបាកដកដង្ហើម
  - អស់កម្លាំង
  - ឈឺសាច់ដុំ ឬដងខ្លួន
  - ឈឺក្បាល
  - ការបាត់បង់រសជាតិ ឬក្អិន
  - ឈឺក
  - ការភ័យច្រមុះ ឬហៀរសំបោរ
  - ចង្កោរ ឬក្អក
  - រាករូស
- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបានសូមធ្វើការត្រួតពិនិត្យសុខភាពប្រចាំថ្ងៃ ឬស្នើសុំឲ្យសាស្ត្រាចារ្យ បុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សធ្វើការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯង (ឧទាហរណ៍៖ ការត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាព និង/ឬ [ការពិនិត្យរោគសញ្ញា](#))។
- ការត្រួតពិនិត្យសុខភាពគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងដោយសុវត្ថិភាពស្របតាមការណែនាំស្តីពី ការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា និងគោរព និងស្របតាមច្បាប់និងបទបញ្ជាស្តីពីឯកជនភាព និងឯកជនភាពរបស់សហព័ន្ធឬរដ្ឋ។ អ្នកគ្រប់គ្រង IHE អាចប្រើឧទាហរណ៍នៃវិធីសាស្ត្រពិនិត្យដែលមាននៅក្នុង [សំណួរដែលសួរញឹកញាប់អំពីវិធី ដទៃទៅ](#) របស់ CDC។



## 10. រៀបចំផែនការសម្រាប់ពេលដែលសមាជិកបុគ្គលិកសិស្សានុសិស្សឬអ្នកទស្សនាក្លាយជាឈឺ

 បុគ្គលិកឈឺដែលណែនាំអំពីលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការដាច់ដោយឯងក្នុងផ្ទះ

- រំលឹកបុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សដែលឈឺ ឬដែលទើបតែមាន [ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ](#) ជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺ កូវីដ-19 ដើម្បីស្នាក់នៅឬប្រសិនបើពួកគេរស់នៅលំនៅដ្ឋានបរិវេណសាលាដើម្បីអនុវត្តតាមនីតិវិធី [ការនៅដាច់ដោយឯង](#)។
- ចំពោះការរងរបួស ឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 ដោយគ្មានការពន្យារពេល។

- សាស្ត្រាចារ្យ បុគ្គលិក ឬសិស្សានុសិស្សដែលឈឺមិនគួរត្រឡប់ចូលរៀនវិញដោយផ្ទាល់ ឬកន្លែងផ្តល់សេវាសុខភាពកុមារឬបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឯងរហូតទាល់តែពួកគេបានបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យរបស់  
[CDC's ដើម្បីបញ្ចប់ការនៅដាច់ដោយឯងនៅក្នុងផ្ទះ។](#)  
 រៀបចំផែនការផ្តល់សេវាកម្មរួមទាំងអាហារ និងសុខភាពដល់សិស្សានុសិស្សដែលរស់នៅក្នុងបរិវេណសាលាដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានរោគសញ្ញា ឬមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ កូវីដ-19។
- បង្កើតគោលនយោបាយដែលលើកទឹកចិត្ត និងរំលឹកបុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សដែលឈឺឱ្យស្នាក់នៅផ្ទះដោយគ្មានការភ័យខ្លាចពីពិន័យ និងធានាថាបុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សបានដឹងអំពីគោលការណ៍ទាំងនេះ។

## ដាក់ឱ្យនៅដោយឡែក និងដឹកអ្នកដែលឈឺ

- ត្រូវប្រាកដថាសាស្ត្រាចារ្យ បុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សដឹងថាពួកគេមិនគួរមករក IHE ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ថាឈឺ ហើយគួរតែជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីសាស្ត្រាចារ្យ (ឧទាហរណ៍ មន្ត្រីបង្គោល IHE ដែលទទួលបន្ទុកជំងឺ កូវីដ-19) ប្រសិនបើពួកគេឈឺដោយមាន [រោគសញ្ញា](#) កូវីដ-19, គេស្ត កូវីដ-19 វិជ្ជមាន ឬបាន [ប៉ះពាល់](#) អ្នកដែលមានរោគសញ្ញា កូវីដ-19 ឬករណីវិជ្ជមាន។
- សូមបែងចែកសាស្ត្រាចារ្យ បុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សដែលមាន [រោគសញ្ញា](#) កូវីដ-19 (ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ)។ បុគ្គលដែលឈឺគួរតែ៖
  - ពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ
  - ទៅផ្ទះវិញ  
 ឬប្រសិនបើពួកគេរស់នៅក្នុងផ្ទះលំនៅដ្ឋាននៅតាមសាលាតាមនីតិវិធីដាក់នៅដាច់ដោយឯង ឬទៅកន្លែងថែទាំសុខភាពដែលមានមូលដ្ឋាន ឬបរិវេណសាលាអាស្រ័យលើរោគសញ្ញារបស់ពួកគេធ្ងន់ធ្ងរ និង
  - អនុវត្តតាម [ការណែនាំរបស់ CDC សម្រាប់ថែទាំខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ](#) ដែលឈឺ។  
[IHEs ត្រូវធ្វើតាមការណែនាំរបស់ CDC សម្រាប់លំនៅដ្ឋានដែលបានចែករំលែក សម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះ IHE។](#)
- ធ្វើការជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រង IHE និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដើម្បីកំណត់បន្ទប់ដាច់ពីគ្នា ទីកន្លែង ឬអាគារ/ជាន់ (សម្រាប់គេហដ្ឋាននៅបរិវេណសាលា) ដើម្បីញែកនរណាម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញា ឬការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន កូវីដ-19 ប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញា។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព IHE ត្រូវតែត្រូវបានការពារស្របតាម [មាត្រា 8 ភាគ 5199](#) នៅពេលថែទាំមនុស្សឈឺ។  
[សូមមើល៖ គោលការណ៍ណែនាំនៅកន្លែងធ្វើការនៃរដ្ឋ California ចំពោះជំងឺឆ្លងដែលអាចឆ្លងបានតាមខ្យល់។](#)
- បង្កើតនីតិវិធីសម្រាប់ដឹកអ្នកដែលឈឺទៅផ្ទះឬទៅមណ្ឌលថែទាំសុខភាពដោយសុវត្ថិភាពស្របតាមជំពូក 8 មាត្រា 5199។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងហៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬនាំអ្នកណាម្នាក់ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យសូមទូរស័ព្ទទៅពួកគេជាមុនដើម្បីជូនដំណឹងដល់ពួកគេថាអ្នកនោះអាចមានជំងឺ កូវីដ-19។



## សេវាសុខភាពសិស្សានុសិស្សដែលមានទំនាក់ទំនង IHE

- សូមមើលការណែនាំលម្អិតអំពីសុវត្ថិភាពនៅ [CDC](#) និង [Cal/OSHA](#)
  - ផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដល់អ្នកដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ កូវីដ-19 និង
  - ការការពារបុគ្គលិកនិងសិស្សានុសិស្សពីជំងឺ កូវីដ-19 ពេលកំពុងទទួលការថែទាំ។



## សម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ

- បិទតំបន់ដែលប្រើដោយមនុស្សឈឺហើយកុំប្រើតំបន់ទាំងនេះរហូតដល់ក្រោយពេលសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- រង់ចាំយ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោងមុនពេលសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ។ ប្រសិនបើ 24 ម៉ោងមិនអាចធ្វើទៅបានទេ រង់ចាំឲ្យបានយូរតាមដែលអាចអនុវត្តបាន។ ធានាបាននូវ [កម្មវិធីសុវត្ថិភាព និងត្រឹមត្រូវ](#) នៃថ្នាំសម្លាប់មេរោគជាមួយបុគ្គលិក [ដែលបានបណ្តុះបណ្តាល](#) ដោយប្រើឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន និងពាក់ខ្យល់ចេញចូលត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ការសម្អាតដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។ ទុកផលិតផលសម្លាប់មេរោគឲ្យឆ្ងាយពីដៃកុមារ។ ពិចារណាការស្វែងរកម្តងម្កាត់ពីភាគីទីបីដែលមានឯកទេសក្នុងការជំនួសកន្លែងដែលមានមេរោគ។



## ជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីសុខភាពនិងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ

- ជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីសុខភាពក្នុងតំបន់ និងសមាជិកសមស្របនៃសហគមន៍ក្នុងបរិវេណសាលាជាបន្ទាន់អំពីករណីវិជ្ជមានណាមួយនៃ កូវីដ-19 ខណៈពេលដែលរក្សាការសម្ងាត់តាមតម្រូវការរបស់ច្បាប់រដ្ឋ និងសហព័ន្ធរួមទាំង FERPA និង ADA។ ការណែនាំបន្ថែមអាចរកបាន [នៅទីនេះ](#)។
- ជូនដំណឹងដល់អ្នកដែលមាន [ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ](#) ជាមួយមនុស្សដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ កូវីដ-19 ដើម្បីស្នាក់នៅផ្ទះ ឬក្នុងសង្កាត់រស់នៅរបស់ពួកគេ និង [ការពិនិត្យដោយខ្លួនឯងចំពោះរោគសញ្ញា](#) និងអនុវត្តតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#) ប្រសិនបើមានការវិវត្តរោគសញ្ញាកើតឡើង។
- រៀបចំឯកសារ/តាមដានហេតុការណ៍នៃការប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមាន និងជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីសុខភាពក្នុងតំបន់បុគ្គលិកសមរម្យ និងក្រុមគ្រួសារជាបន្ទាន់អំពីករណីដែលអាចកើតមាននៃជំងឺ កូវីដ-19 ខណៈពេលដែលរក្សាការសម្ងាត់ដូចដែលមានចែងក្នុង FERPA និងច្បាប់របស់រដ្ឋទាក់ទងនឹងឯកជនភាពនៃកំណត់ត្រាអប់រំ។ ការណែនាំបន្ថែមអាចរកបាន [នៅទីនេះ](#)។ បុគ្គលិកផ្នែកទំនាក់ទំនងអាចបំពេញតួនាទីសម្របសម្រួលដើម្បីធានាឲ្យមានការជូនដំណឹងបន្ទាន់ និងទទួលខុសត្រូវ។
- ណែនាំបុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សដែលមានជំងឺកុំឲ្យវិលត្រឡប់រហូតដល់ពួកគេបានបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យរបស់ CDC ដើម្បីបញ្ចប់ [ការដាក់ឲ្យនៅផ្ទះដាច់ដោយឡែក](#) រួមទាំង 24 ម៉ោងដោយមិនមានគ្រុនក្តៅ រោគសញ្ញាប្រសើរឡើង និង 10 ថ្ងៃចាប់តាំងពីចេញរោគសញ្ញា។

- ធានាថាមិនមានការរើសអើង និងសិស្សានុសិស្សនិងបុគ្គលិកដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ឬមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ កូវីដ-19។



## 11. ថែរក្សាប្រតិបត្តិការប្រកបដោយសុខភាពល្អ



**ការការពារមនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារ កូវីដ-19**

- ផ្តល់ជូនជម្រើសសម្រាប់សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិកនៅ ហានិភ័យខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ (រាប់បញ្ចូលទាំងមនុស្សពេញវ័យ និងមនុស្សគ្រប់វ័យដែលមានបញ្ហាវេជ្ជសាស្ត្រជាក់លាក់) ដែលកំណត់ហានិភ័យនៃការប្រឈមរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ ការងារទ្វារគមនាគមន៍ ការផ្តល់វគ្គសិក្សាពិចម្រាយ និងការទទួលខុសត្រូវលើការងារដែលបានកែប្រែ)។
- ផ្តល់ជូនជម្រើសសម្រាប់សិស្សានុសិស្សនៅ ហានិភ័យខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលកំណត់ ហានិភ័យនៃការប្រឈមរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ ឱកាសសិក្សាតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត)។
- ផ្តល់នូវឱកាសដល់បុគ្គលិកទាំងអស់សម្រាប់ការងារតាមអនឡាញ និងឱកាសសិស្សានុសិស្សសម្រាប់ការរៀនសូត្របែបប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិច ការសិក្សាឯករាជ្យ និងជម្រើសផ្សេងទៀតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លង។



### ការយល់ដឹងអំពីបទប្បញ្ញត្តិ

- ត្រូវដឹងអំពីគោលនយោបាយទីភ្នាក់ងារតំរូវបទប្បញ្ញត្តិរបស់រដ្ឋ ឬមូលដ្ឋានដែលទាក់ទងទៅនឹងការប្រមូលផ្តុំក្រុម ដើម្បីកំណត់ថាតើព្រឹត្តិការណ៍អាចត្រូវបានធ្វើឡើង។



### សកម្មភាព

- សំរាប់សកម្មភាពនិស្សិតជាក់លាក់របស់អា IHE ស្វែងរកព្រឹត្តិការណ៍ក្រុមនិម្មិតបង្កើនការប្រជុំប្រសិនបើអាច។ ការប្រមូលផ្តុំដោយផ្ទាល់ត្រូវតែគោរពតាមគោលការណ៍ណែនាំ ដូចខាងក្រោម៖
  - **ពណ៌ស្វាយ - រាតត្បាត - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 1:** ការជួបជុំគ្នាត្រូវបានហាមឃាត់។
  - **ពណ៌ក្រហម - ធ្ងន់ធ្ងរ - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 2:** ការជួបជុំគ្នាត្រូវបានអនុញ្ញាត ប៉ុន្តែត្រូវមានកម្រិត 25 ភាគរយ ឬ មនុស្ស 100 នាក់ ណាមួយដែលមានចំនួនតិចជាង ដោយមានការកែប្រែ។
  - **ពណ៌លឿង - មធ្យម - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 3:** ការជួបជុំគ្នាត្រូវបានអនុញ្ញាត ប៉ុន្តែត្រូវមានកម្រិត 50 ភាគរយ ឬ មនុស្ស 200 នាក់ណាមួយដែលមានចំនួនតិចជាង ដោយមានការកែប្រែ។
  - **ពណ៌លឿង - ស្រាល - ចំណាត់ថ្នាក់ទី 4:** ការជួបជុំគ្នាត្រូវបានអនុញ្ញាត ប៉ុន្តែត្រូវមានកម្រិត 50 ភាគរយដោយមានការកែប្រែ។

- អនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំដែលមានសុពលភាពសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍កីឡា និងការចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះ តាមវិធីដែលអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យក្នុងការចម្លងជំងឺ កូវីដ-19 ទៅកាន់កីឡាករ ក្រុមគ្រួសារ គ្រូបង្វឹក និងសហគមន៍។ (សូមមើលការណែនាំអំពីអត្តពលកម្មរួមនៅខាងក្រោម)។
- សម្រាប់ការប្រមូលផ្តុំផ្សេងទៀតទាំងអស់ ដូចជាការសម្តែងសាធារណៈ អនុវត្តតាមបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ និងមន្ត្រីសុខាភិបាលក្នុងតំបន់ដែលបានផ្សព្វផ្សាយបច្ចុប្បន្នដែលអាចអនុវត្តបានចំពោះការប្រមូលផ្តុំ។
- កំណត់ឲ្យបានតឹងរឹងតាមដែលអនុញ្ញាតដោយច្បាប់ មិនឲ្យអ្នកទេសចរ ឬអ្នកស្រុកចិត្តដែលមិនចាំបាច់ពីការចូលទៅកាន់បរិវេណសាលា។ សកម្មភាព ឬការប្រជុំដោយផ្ទាល់ទាក់ទងនឹងក្រុម ឬអង្គការខាងក្រៅ ជាពិសេសជាមួយបុគ្គលដែលមិនមែនមកពីតំបន់ភូមិសាស្ត្រក្នុងតំបន់ (ឧ. សហគមន៍ ទីក្រុង ក្រុង ឬខោនធី) មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេនៅពេលនេះទេ។

## កិច្ចប្រជុំតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត និងអនឡាញ និងសេវាកម្ម

- លើកទឹកចិត្តដល់ការងារតាមអនឡាញសម្រាប់សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិកឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ជាពិសេសបុគ្គលិកនិយោជិកនៅ [ហានិភ័យខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺឆ្លងពីជំងឺ កូវីដ-19](#)។
- ជំនួសការប្រជុំដោយផ្ទាល់ មកជាវីដេអូ ឬការហៅទូរស័ព្ទជាក្រុមតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ផ្តល់ជូនសេវាកម្មគាំទ្រសិស្សានុសិស្សស្ទើរតែតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន សូមប្រើកន្លែងការងារ ឬគេហទំព័ររៀនសូត្រដែលអាចបត់បែនបាន (ឧទាហរណ៍ការងារអនឡាញ ការរៀនសូត្រតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត) និងម៉ោងការងារដែលអាចបត់បែនបាន (ឧទាហរណ៍៖ ការផ្លាស់ប្តូរវេន ឬថ្នាក់) ដើម្បីជួយបង្កើតគោលនយោបាយ និងការអនុវត្តកម្លាំងសុវត្ថិភាព។

## ការធ្វើដំណើរ និងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

- ពិចារណាជម្រើសសម្រាប់កំណត់ការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់ស្របតាមបទបញ្ជានិងការណែនាំរបស់រដ្ឋ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។
- លើកទឹកចិត្តសិស្ស សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិកដែលប្រើមធ្យោបាយដំណើរជំរុញពិចារណាប្រើជម្រើសធ្វើដំណើរផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ការដើរ ការជិះកង់ ការបើកបរ ឬជិះឡានតែម្នាក់ឯង ឬជាមួយសមាជិកគ្រួសារតែប៉ុណ្ណោះ) ប្រសិនបើអាច។





## ចាត់តាំងជនបង្គោលសម្រាប់ទំនាក់ទំនងលើបញ្ហាជំងឺ កូវីដ-19

- ចាត់តាំងអ្នកគ្រប់គ្រង  
ប្រការិយាល័យឲ្យទទួលខុសត្រូវចំពោះការឆ្លើយតបនឹងកង្វល់របស់ជំងឺ កូវីដ-19 សិស្សានុសិស្សសាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិកទាំងអស់របស់ IHE គួរដឹងថាពួកគេជានរណា ហើយត្រូវទាក់ទងពួកគេយ៉ាងដូចម្តេច។  
អ្នកសម្របសម្រួលគួរតែត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីសម្របសម្រួលការស៊ើបអង្កេត ការចងក្រងឯកសារ និងការតាមដាននូវការឆ្លងជំងឺ កូវីដ-19  
ដែលអាចកើតមានក្នុងគោលបំណងណែនាំឲ្យបានត្រឹមត្រូវនូវការតាមដានទំនាក់ទំនង ជិតស្និទ្ធ និងជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីសុខភាពក្នុងតំបន់ បុគ្គលិក និងក្រុមគ្រួសារឲ្យបានរហ័ស និងមានទំនួលខុសត្រូវ។



## ការចូលរួមក្នុងកិច្ចប្រឹងប្រែងឆ្លើយតបក្នុងសហគមន៍

- ពិចារណាចូលរួមជាមួយអាជ្ញាធររដ្ឋ  
ឬអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានក្នុងកិច្ចប្រឹងប្រែងឆ្លើយតបសហគមន៍ដែលមានលក្ខណៈទូលំទូលាយ នៃជំងឺ កូវីដ-19 រួមមានការស្វែងរកសិទ្ធិអំណាចដែលបានផ្ទេរសិទ្ធិសម្រាប់ការទាក់ទង ការអង្កេតនៅគណៈកម្មាធិការគណៈកម្មាធិការសហគមន៍ និងប្រើប្រាស់មន្ទីរពិសោធន៍ និងធនធាន IHE នៅពេលមានដើម្បីបង្កើនសមត្ថភាពសាកល្បង។



## ប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនង

- ថែរក្សាប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងដែល
  - អនុញ្ញាតឲ្យសិស្សានុសិស្ស សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិកអាច
    - រាយការណ៍ទៅ IHE ប្រសិនបើពួកគេមាន [រោគសញ្ញា](#) នៃជំងឺ កូវីដ-19 ដែលជាការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ កូវីដ-19  
ឬត្រូវបានប៉ះពាល់នឹងអ្នកដែលអនុលោមតាម [បទប្បញ្ញត្តិចែករំលែកព័ត៌មានសុខភាពសម្រាប់ជំងឺ កូវីដ-19](#) និង
    - ទទួលបានការជូនដំណឹងជាបន្ទាន់អំពីការលាតត្រដាង និងការបិទទ្វារខណៈពេលដែលរក្សាការសម្ងាត់ ដូចដែលបានទាមទារដោយ FERPA និងច្បាប់របស់រដ្ឋទាក់ទងនឹងភាពឯកជននៃកំណត់ត្រាអប់រំ។  
ការណែនាំបន្ថែមអាចរកបាននៅទីនេះ។
  - ជូនដំណឹងដល់សាស្ត្រាចារ្យ បុគ្គលិក សិស្សានុសិស្ស ក្រុមគ្រួសារ និងសាធារណជនអំពីការបិទ IHE និងរាល់ការរឹតត្បិតណាមួយដើម្បីកំណត់ការឆ្លងនៃជំងឺ កូវីដ-19 (ឧទា៖ ចំនួនម៉ោងប្រតិបត្តិការមានកំណត់)។



## គោលនយោបាយការសុំច្បាប់ឈប់ និងមូលហេតុអវត្តមាន

- បង្កើតគោលនយោបាយសម្រាប់ត្រឡប់ទៅថ្នាក់រៀន និងកន្លែងផ្តល់សេវាសុខភាពកុមារបន្ទាប់ពីជំងឺ កូវីដ-19។ លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យរបស់ CDC ចំពោះ [បញ្ឈប់ការនៅដាច់ដោយឯកក្នុងផ្ទះ](#) និង [ការនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ](#) អាចទទួលព័ត៌មានបានពីគោលនយោបាយទាំងនេះ។



## ផែនការបុគ្គលិកបម្រុងទុក

- តាមដានអវត្តមានរបស់បុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្ស បុគ្គលិក ឆ្លងកាត់វគ្គបណ្តុះបណ្តាល និងបង្កើតបញ្ជីឈ្មោះបុគ្គលិកបម្រុងដែលបានបណ្តុះបណ្តាល។



## អង្គភាពដែលពាក់ព័ន្ធនានា

- ធានាថាអង្គភាពណាដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយ IHE, ដូចជាភ្នាក់ងារនៅក្រៅសាលា អង្គការក្រិកជាដើម ក៏អនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះផងដែរ។  
បង្កើតប្រព័ន្ធដើម្បីពង្រឹង និងពង្រឹងអង្គការឲ្យមានការទទួលខុសត្រូវចំពោះការប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការណែនាំនេះ។



## កម្រិតស្ម័គ្រចិត្ត និងការអត់ធន

- លើកទឹកចិត្ត បុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សឲ្យយល់សម្រាកពីការមើល ការអាន ឬស្តាប់រឿងព័ត៌មាន រួមទាំងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ ឬភាន់តឹង។
- ជំរុញការបរិភោគឲ្យមានសុខភាពល្អហាត់ប្រាណគេងលក់និងរកពេលសម្រាក។
- លើកទឹកចិត្តបុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សឲ្យនិយាយជាមួយមនុស្សដែលពួកគេទុកចិត្តអំពីកង្វល់របស់ពួកគេនិងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។
- ពិចារណាអំពីការដាក់ស្លាកសញ្ញាសម្រាប់បណ្តាញទូរស័ព្ទដែលមានបញ្ហាជាតិ៖ 1-800-985-5990 ឬផ្ញើសារជាអក្សរ TalkWithUs ទៅលេខ 66746។
- ដាក់ស្លាកសញ្ញាសម្រាប់ធនធាននៅតាមបរិវេណសាលា ដើម្បីជួយសិស្សគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងយកចិត្តទុកដាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់គេ។



## ការធ្វើតេស្ត

- ពិចារណាលើការធ្វើតេស្តជាប្រចាំរបស់បុគ្គលិក ឬសិស្សានុសិស្សសម្រាប់ការឆ្លងជំងឺ កូវីដ-19 បច្ចុប្បន្ន និងលទ្ធកម្មធនធានដើម្បីធ្វើតេស្ត សិស្សានុសិស្ស និងបុគ្គលិក IHE ប្រសិនបើមានការប៉ះពាល់។ អត្ថប្រយោជន៍នៃការធ្វើតេស្តដំបូង ឬជាប្រចាំសម្រាប់វត្តមាននៃប្រព័ន្ធការពាររាងកាយនៅក្នុងស្បែក បន្ទាប់ពីការឆ្លង បច្ចុប្បន្ននេះនៅមិនទាន់ច្បាស់នៅឡើយទេ។



## 12. ការពិចារណាសម្រាប់ការបិទផ្នែកខ្លះ ឬទាំងស្រុង

- ពិនិត្យមើលការបញ្ជាទិញរបស់រដ្ឋ និងមន្ត្រីសុខាភិបាលក្នុងតំបន់និងផ្នែកសុខភាពជូនដំណឹងជាញឹកញាប់អំពីការបញ្ជូននៅក្នុងតំបន់ឬការបិទ និងកែសម្រួលប្រតិបត្តិការ។
- នៅពេលដែលសិស្ស សិស្សានុសិស្ស សាស្ត្រាចារ្យ ឬបុគ្គលិកធ្វើការពិនិត្យវិជ្ជមានសម្រាប់កម្មវិធីជំងឺ កូវីដ-19 ហើយបានឆ្លងអ្នកផ្សេងទៀតនៅសាលា សូមអនុវត្តតាមជំហានដូចខាងក្រោម៖
  - ពិគ្រោះជាមួយផ្នែកសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់ទាក់ទងនឹងការតាមដានបន្ថែមដែលត្រូវការដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនិងបានផ្តល់អនុសាសន៍សកម្មភាព ការបិទ ឬវិធានការផ្សេងទៀតដើម្បីការពារសហគមន៍របស់អ្នក។
  - ផ្តល់ការណែនាំជាស្តង់ដារសម្រាប់ការនៅដាច់ដោយឯងនៅផ្ទះរយៈពេល 10 ថ្ងៃសម្រាប់អ្នកឆ្លងជំងឺ កូវីដ-19។
  - ផ្តល់ការណែនាំស្តង់ដារសម្រាប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ឆ្ងាយនៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធផ្នែកខ្លះ៖  
ប្រសិនបើសាលាទាំងអស់ប្រហែលជាត្រូវបិទជាបណ្តោះអាសន្នព្រោះថាសិស្សានុសិស្ស ឬបុគ្គលិកនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។  
សូមមើលគេហទំព័ររបស់មន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់ ឬការណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឆ្ងាយឡែក និងការនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ CDPH។
  - ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធបន្ថែមទៀតនៅខាងក្រៅលំនៅដ្ឋាន និងថ្នាក់រៀនក៏គួរតែត្រូវទុកចោលរយៈពេល 14 ថ្ងៃនៅឯគេហដ្ឋានរបស់ពួកគេ។
  - បង្កើតផែនការទំនាក់ទំនងសម្រាប់ការជូនដំណឹងអំពីការប៉ះពាល់ ឬការបិទសាលារៀន ដើម្បីរួមបញ្ចូលការផ្សព្វផ្សាយដល់សិស្ស មាតាបិតា សាស្ត្រាចារ្យ បុគ្គលិក និងសហគមន៍។
  - រួមបញ្ចូលព័ត៌មានសម្រាប់បុគ្គលិកទាក់ទងនឹងច្បាប់ការងារ ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការធានារ៉ាប់រងលើពិការភាព ការឈប់សម្រាកសម្រាប់ប្រាក់ខែគ្រួសារ និងការធានារ៉ាប់រងភាពគ្មានការងារធ្វើតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
  - ផ្តល់ការណែនាំដល់សិស្ស មាតាបិតា សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិក រំលឹកពួកគេអំពីសារៈសំខាន់នៃវិធានការរក្សាចម្ងាយពីគ្នាក្នុងសហគមន៍ ខណៈពេលដែលបរិវេណខ្លះ ឬទាំងអស់ត្រូវបានបិទ រួមទាំងកុំលើកទឹកចិត្តសិស្ស ឬបុគ្គលិកពីការប្រមូលផ្តុំនៅកន្លែងផ្សេងទៀត។
  - បង្កើត ឬពិនិត្យមើលផែនការសម្រាប់ការអប់រំជាបន្តបន្ទាប់។
  - ត្រួតពិនិត្យគេហទំព័ររបស់មន្ទីរសុខាភិបាលសាធារណៈក្នុងតំបន់ និងរក្សាទំនាក់ទំនងឱ្យបានទៀងទាត់។

# ការណែនាំបណ្តោះអាសន្នជាក់លាក់សម្រាប់អត្តពលកម្មរួម

គោលការណ៍ណែនាំនិងការពិចារណាខាងក្រោមនេះមានគោលបំណងជួយស្ថាប័នឧត្តមសិក្សា (IHE) និងសហគមន៍របស់ពួកគេរៀបចំផែនការនិងគ្រឿងសម្រាប់ការបន្តការបណ្តុះបណ្តាលអត្តពលកម្មនៅសាស្ត្រាចារ្យ និងបន្តការប្រកួតប្រជែងនៅពេលមានលក្ខខណ្ឌ។

ហានិភ័យនៃការចម្លងវីរុសជំងឺ កូវីដ-19 គឺអាស្រ័យទៅលើកត្តាជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងកីឡា រួមមាន៖

- ចំនួនមនុស្សនៅក្នុងទីតាំងមួយ
- ប្រភេទទីតាំង (ក្នុងផ្ទះនិងខាងក្រៅ)
- ចម្ងាយ ឬទំនាក់ទំនងរវាងកាយវិការមនុស្ស
- រយៈពេលនៅទីតាំង
- ការប៉ះវត្ថុដែលប្រើរួម
- ការប្រើប្រាស់របាំងមុខ
- ការលាយបញ្ចូលគ្នារវាងប្រជាជនពីទីតាំងដែលមានកម្រិតបញ្ជូនសហគមន៍ខុសគ្នា

រយៈពេលនៃពេលវេលាជិតនៃការទាក់ទង និងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ចែករំលែកបង្កើនហានិភ័យសក្តានុពលសម្រាប់អត្តពលកម្ម។ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យទាំងនោះ៖

សាស្ត្រាចារ្យដែលមានបំណងចង់បន្តការប្រកួតប្រជែង គួរតែផ្តល់ការការពារយ៉ាងខ្លាំងដល់សិស្សអត្តពលកម្មរបស់ពួកគេ រួមទាំងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមានជម្រើសមិនចូលរួមក្នុងរដូវកាលដោយមិនមានហានិភ័យនៃអាហារូបករណ៍ ត្រូវបានដកហូតកាត់បន្ថយ ឬលុបចោលឬប្រភេទផ្សេងទៀតឡើយ។ នៃសកម្មភាពការសងសឹក។ នាយកដ្ឋានកីឡាអត្តពលកម្មនៃសាស្ត្រាចារ្យ ត្រូវបានគេរំពឹងថានឹងអនុវត្តពិធីសារធ្វើតេស្ត និងធ្វើរបាយការណ៍ដែលបានពិពណ៌នាយ៉ាងខ្លាំងក្លា។

តាមការណែនាំទូទៅ, ក្រុមតូចៗមានសុវត្ថិភាពជាងធំជាង។ ទីតាំងខាងក្រៅមានសុវត្ថិភាពជាងក្នុងផ្ទះ។ កីឡាដែលអាចធានាបានចម្ងាយ 6 ហ្វីត ឬច្រើនជាងនេះ៖

មានសុវត្ថិភាពជាងការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ។ និងរយៈពេលខ្លី គឺមានសុវត្ថិភាពជាងយូរ។ សម្រាប់សកម្មភាពកីឡាភាគច្រើន, ការណែនាំនេះសន្មតថាការប្រើប្រាស់របាំងមុខនៅពេលលេងគឺមិនអាចធ្វើទៅបានទេ, ប៉ុន្តែអ្នកលេងគួរតែត្រូវតែពាក់ និងអ្នកដទៃទៀតនៅពេលដើរលើចំហៀងក៏ដោយ។

នាយកអត្តពលកម្មនិងគ្រូបង្វឹកចាំបាច់ត្រូវពិចារណាលើកត្តាទាំងអស់នេះខណៈដែលពួកគេគ្រោងនឹងបន្តការបណ្តុះបណ្តាលនិងលក្ខខណ្ឌឡើងវិញ។

លើសពីនេះទៀត អត្តពលកម្ម - សិស្សានុសិស្សហ្វឹកហាក់ សិក្សា

និងរស់នៅប្រកបដោយសក្តានុពលនៅតាមបរិវេណសាលា

និងធ្វើដំណើរទៅប្រកួតប្រជែងក្នុងភូមិសាស្ត្រដទៃទៀតបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លង។ IHE

ត្រូវការពិចារណាពីកត្តាទាំងនេះនៅពេលពួកគេចាប់ផ្តើមអនុវត្តបង្កើតពិធីសារសម្រាប់ការប្រើប្រាស់កន្លែងហាត់ប្រាណ នៅតាមបរិវេណសាលា

និងអភិវឌ្ឍការណែនាំសម្រាប់គេហដ្ឋានអត្តពលកម្មសិស្សានុសិស្ស។

អនុញ្ញាតក្រុមឱ្យចូលមកក្នុងបរិវេណសាលាពីតំបន់ភូមិសាស្ត្រផ្សេងទៀតក៏បង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺដែរ។

ដោយសារមានការកែប្រែលើបទបញ្ជាសម្រាកនៅផ្ទះ

វាជាការចាំបាច់ណាស់ដែលត្រូវចាត់វិធានការដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពជូនបុគ្គលិក និងសាធារណជន។

ក្រុមអត្តពលកម្មរួមត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យចាប់ផ្តើមហ្វឹកហាត់ឡើងវិញប្រសិនបើ៖

- ស្ថាប័នអប់រំឧត្តមសិក្សាអនុម័ត ហើយក្រុមរបស់ខ្លួនអនុវត្តតាមផែនការសុវត្ថិភាព "ត្រឡប់ទៅលេង" ជាក់លាក់របស់ស្ថាប័នហើយ ។
- ការធ្វើតេស្តកូវីដ-19 ទៀងទាត់ដល់អត្តពលិកនិងបុគ្គលិកគាំទ្រ ត្រូវបានបង្កើតនិងអនុវត្តដោយ IHE។ អេស៊ីទាំងការធ្វើតេស្ត PCR តាមកាលកំណត់ទាំងការធ្វើតេស្តអង់ហ្សែនប្រចាំថ្ងៃអាចទទួលយកបាន។ (សូមមើលផ្នែក 3 ខាងក្រោមសម្រាប់តម្រូវការជាក់លាក់សម្រាប់ការសាកល្បង)។
- ដោយគោរពតាមលក្ខខណ្ឌដែលបានកំណត់ ដោយសមាគមអត្តពលិកកីឡាជាតិ (NCAA) អត្តពលិកមិនតម្រូវឲ្យលះបង់សិទ្ធិស្របច្បាប់របស់ពួកគេទាក់ទងនឹងការជំងឺ កូវីដ-19 ដែលជាលក្ខខណ្ឌនៃការចូលរួមរបស់អត្តពលិកឡើយ។
- ស្ថាប័នឧត្តមសិក្សាប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគោលការណ៍ណែនាំទូទៅ សម្រាប់ស្ថាប័នឧត្តមសិក្សា និងគោលការណ៍ណែនាំសុខភាពសាធារណៈថ្នាក់មូលដ្ឋាន និង រដ្ឋដែលទាក់ទងនឹងការនៅដាច់ដោយឯង និងការនៅឆ្ងាយពីបុគ្គល ដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ កូវីដ-19 និងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរបស់បុគ្គលទាំងនោះ។

ការប្រកួតប្រជែងរវាងក្រុមដែលគ្មានអ្នកទស្សនាត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យចាប់ផ្តើមប្រសិនបើ៖

- IHE អាចផ្តល់ជំនួយអាចផ្តល់ការធ្វើតេស្ត និងលទ្ធផលនៃកូវីដ-19 ក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោងមុន ការប្រកួតប្រជែងក្នុងកីឡាដែលមានហានិភ័យខ្ពស់<sup>4</sup>
- នាយកដ្ឋានអត្តពលកម្មបានពិចារណាវិធីដែលល្អបំផុតដើម្បីធានាការធានាសមហេតុផលថាហា និភ័យដូចគ្នាត្រូវបានពិចារណានិងដោះស្រាយបានគ្រប់គ្រាន់ដោយក្រុមផ្សេងទៀត។ នេះរាប់បញ្ចូលទាំងការពិចារណាអំពីវិធីចែករំលែកលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្ត និងការធានាសុវត្ថិភាពដែលពាក់ព័ន្ធដល់ក្រុមប្រឆាំងមុនពេលចាប់ផ្តើមព្រឹត្តិការណ៍មួយ ដែលសមស្របនឹងព័ត៌មានសុខភាព និងច្បាប់ស្តីពីឯកជនភាពនៃការអប់រំ។
- ក្នុងចូលសហការណ៍ជាមួយមន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈថ្នាក់មូលដ្ឋាន និងអ្នកតាមដាន ទាក់ទងនឹង សាលាត្រូវមានយន្តការសម្រាប់ជូនដំណឹងដល់សាលារៀនផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអត្តពលិកម្នាក់ធ្វើតេស្តវិជ្ជមានមួយក្រុមក្នុងរយៈពេល 48 ម៉ោងបន្ទាប់ពីប្រកួតប្រជែងជាមួយក្រុមមួយ ទៀត។
- នាយកដ្ឋានអត្តពលកម្ម ដោយពិគ្រោះយោបល់ជាមួយថ្នាក់ដឹកនាំស្ថាប័ន ត្រូវតែវាយតម្លៃភាពអាចរកបាន និងលទ្ធភាពទទួលបានធនធានតាមដានទំនាក់ទំនងក្នុងតំបន់។ ទីកន្លែងអាចរកបាននូវធនធានទំនាក់ទំនងតាមមូលដ្ឋានមិនគ្រប់គ្រាន់ សាលាត្រូវបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកនៅនឹងកន្លែង ឬទទួលបានធនធានតាមដានទំនាក់ទំនង។ បុគ្គលិកដែលបានបញ្ចប់ការបណ្តុះ បណ្តាលជាផ្លូវការក្នុងការតាមដានទំនាក់ទំនងអាចជាធនធានដែលមិនអាចកាត់ថ្លៃបានទាក់ ទងនឹងការខិតខំប្រឹងប្រែង និងធនធានគ្រប់គ្រងហានិភ័យរបស់ស្ថាប័ន។

ការណែនាំនេះគឺបណ្តោះអាសន្ន។ គោលការណ៍ណែនាំ និងការពិចារណាទាំងនេះគឺផ្អែកលើទិន្នន័យសុខភាពសាធារណៈដែលល្អបំផុតដែលអាចរកបាននៅពេល នេះការអនុវត្តល្អបំផុតអន្តរជាតិបច្ចុប្បន្ន និងភាពជាក់ស្តែងនៃការគ្រប់គ្រងប្រតិបត្តិការ។ នៅពេលទិន្នន័យនិងការអនុវត្តថ្មីលេចចេញ សេចក្តីណែនាំនឹងត្រូវធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព។ លើសពីនេះទៀត គោលការណ៍ណែនាំ និងការពិចារណាមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីវិសាលភាពពេញលេញនៃបញ្ហាដែលការប្រមូលផ្តុំកម្មវិធីកីឡានឹងចាំបា ច់ត្រូវដោះស្រាយ។

ស្ថាប័ននៃនាយកដ្ឋានឧត្តមសិក្សា និងអក្ខរកម្មក្រុមអនុវត្តតាមស្តង់ដារដែលបានអនុម័តដោយ NCAA រួមទាំងគោលការណ៍ណែនាំ [សម្រាប់ការអនុវត្តកម្មសង្គមឡើងវិញនៃកីឡា](#)<sup>5</sup> និង/ឬ សន្និសីទកីឡារបស់ពួកគេបើអាចអនុវត្តបាន។  
ក្នុងកម្រិតដែលគោលការណ៍ណែនាំទាំងនោះដាក់កម្រិតបន្ថែម ឬតម្រូវការលើសពីការណែនាំនេះ គឺគឺដឹងជាងគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះស្ថាប័នឧត្តមសិក្សា និងនាយកដ្ឋានកីឡាក្រៅប្រកាន់ខ្ជាប់នូវតម្រូវការតាំងពីដំបូងនេះ។

ការអនុវត្តគោលការណ៍ណែនាំនេះ ជាផ្នែកមួយនៃការបើកឡើងវិញជាជំហានៗ នឹងពឹងផ្អែកលើការកែលម្អឬនិរន្តរភាពនៃការរក្សាក្នុងមូលដ្ឋាន និងសមត្ថភាពថែទាំសុខភាពដែលអាចរកបាននៃធនធាន IHE និងធនធានសាកល្បងសហគមន៍និងការត្រៀមលក្ខណៈ IHE គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺឆ្លង។  
រាល់ការសម្រេចចិត្តអំពីការធ្វើតាមការណែនាំនេះគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងដោយមានការសហការជាមួយមន្ត្រីសុខភាពសាធារណៈក្នុងស្រុកនិងអាជ្ញាធរដទៃទៀត។ នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈថ្នាក់មូលដ្ឋានអាចមានកិច្ចតម្រូវកាន់តែតឹងរឹង ជាងគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះដែលត្រូវតែអនុវត្តតាម។

ការអនុវត្តគោលការណ៍ណែនាំនេះ គួរតែត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់ការកំណត់នីមួយៗ រួមទាំងការពិចារណាឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៃកម្មវិធីដែលដំណើរការនៅតាមស្ថាប័ននីមួយៗនិងតម្រូវការរបស់សិស្សានុសិស្សអក្ខរកម្មនិងបុគ្គលិក។ អ្នកគ្រប់គ្រងរដ្ឋបាលគួរតែទាក់ទងអ្នកពាក់ព័ន្ធដែលរួមមានទាំងសិស្សានុសិស្សអក្ខរកម្ម ក្រុមគ្រួសារ បុគ្គលិក និងដៃគូការងារនៅក្នុងសហគមន៍សាលារៀន ដើម្បីបង្កើត និងអនុវត្តផែនការ។

ទោះបីជាមានការប្រកាន់ខ្ជាប់ការរក្សាចម្ងាយពីគ្នាក៏ដោយ ការប្រមូលផ្តុំដែលមានការចូលរួមពីសមាជិកសហគមន៍ផ្សេងៗច្រើនក្នុងសកម្មភាពតែមួយ ជាពិសេសនៅខាងក្នុងបរិវេណប័ទ្មជិត ឬដោយមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនាំឲ្យមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះការរីករាលដាលនៃការឆ្លងវីរុស កូវីដ-19 ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានការកើនឡើងអត្រាឆ្លង អ្នកជំងឺក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និងមរណភាពជាពិសេសក្នុងចំណោមប្រជាជនងាយរងគ្រោះជាងគេ។

ទីតាំងអក្ខរកម្មត្រូវតែកំណត់ការចូលរួមសម្រាប់តែបុគ្គលិកមានភារកិច្ចចាំបាច់ ដូចជាកីឡាករ គ្រូបង្វឹក អ្នកបង្ហាត់បង្រៀន និងបុគ្គលិករៀបចំព្រឹត្តិការណ៍។ ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋ California ដោយមានការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយមន្ទីរសុខាភិបាលសាធារណៈក្នុងប្រទេស នឹងធ្វើការពិនិត្យនិងវាយតម្លៃផលប៉ះពាល់នៃផែនការកំណត់ដែលបានដាក់លើសុខភាពសាធារណៈ និងផ្តល់ទិសដៅណែនាំបន្ថែមទៀតជាផ្នែកមួយនៃដំណាក់កាលក្នុងការស្តារឡើងវិញនូវសកម្មភាពកម្សាន្ត។

## តម្រូវឲ្យប្រើប្រាស់មុខ

នៅថ្ងៃទី 18 ខែមិថុនា CDPH បានចេញការណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់របាំងមុខ ដែលចាំបាច់តម្រូវឲ្យមានការប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយនូវរបាំងមុខសម្រាប់សមាជិកសាធារណជន និងបុគ្គលនៅគ្រប់ទីតាំងបម្រើការងារ និងទីសាធារណៈ ដែលមានការប្រឈមនឹងហានិភ័យឆ្លងខ្ពស់។ អ្នកដែលចូលរួមក្នុងអក្ខរកម្ម រួមទាំងគ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ និងកីឡាករដែលមិនចូលលេង គឺតម្រូវឲ្យអនុវត្តតាមលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ។  
ព័ត៌មានលម្អិតស្តីពីការពាក់របាំងមុខអាចរកឃើញនៅលើទំព័រ 3 នៃគោលការណ៍ណែនាំនេះ។  
វិស័យខាងក្រោមត្រូវបានគេកំណត់ថាជាបញ្ហាចម្បងដែលត្រូវតែប្រកាន់ខ្ជាប់ក្នុងការធ្វើផែនការសម្រាប់ការបន្តកីឡាអក្ខរកម្ម។





# 1. ផែនការជាក់លាក់ទីតាំងកីឡា

- ចងក្រងផែនការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរជាក់លាក់មួយទប់ស្កាត់ជំងឺ កូវីដ-19 នៅគ្រប់ទីតាំង អនុវត្តការវាយតម្លៃលម្អិតលើហានិភ័យនៃគ្រប់ជំនាញ និងកិច្ចការ រួចចាត់តាំងអ្នកមើលការម្នាក់ត្រង់ទីតាំងនីមួយៗ ដើម្បីអនុវត្តផែនការ។ ការសម្រេចចិត្តទាំងអស់របស់ផែនការជាក់លាក់ស្តីពី IHE ត្រូវតែបានធ្វើឡើង ក្នុងការចូលសហការជាមួយនិងមន្ត្រីសុខាភិបាលស្ថាប័នសាធារណៈអាជ្ញាធរថ្នាក់មូលដ្ឋាន និងអាជ្ញាធរដទៃទៀត។
- ចាត់តាំងមនុស្សម្នាក់ឱ្យទទួលខុសត្រូវក្នុងការឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាកង្វល់នៃជំងឺ កូវីដ-19 សម្រាប់អត្តពលិក និងសម្រាប់ក្រុម ឬកីឡានីមួយៗ។ គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សអត្តពលិកទាំងអស់គ្នាតែស្គាល់អ្នកណាជាជនបង្គោលសម្រាប់បញ្ជាជំងឺ កូវីដ-19 និងរបៀបទាក់ទងពួកគេ។
- អនុវត្ត [CDPH ស្តីពីការណែនាំអំពីការពាក់ម៉ាស់](#) ចូលទៅក្នុងផែនការ ជាក់លាក់ទីតាំងកីឡា និងរួមបញ្ចូល គោលនយោបាយសម្រាប់ដោះស្រាយការលើកលែង។
- កំណត់ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់មន្ទីរសុខាភិបាលតាមតំបន់នៅតាមទីតាំងសម្រាប់ ឱ្យទាក់ទងព័ត៌មានផ្សព្វផ្សាយអំពីការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ កូវីដ-19 ក្នុងចំណោមបុគ្គលិក ឬសិស្សានុសិស្សអត្តពលិក។
- បណ្តុះបណ្តាល និងផ្តល់ដំណឹងដល់បុគ្គលិក និងតំណាងបុគ្គលិក អំពីផែនការ និងសិស្សានុសិស្សអត្តពលិកក្នុងការស្វែងរកព័ត៌មានផែនការ និងអាចទទួលបានផែនការនោះផងដែរ។
- វាយតម្លៃសម្ភាររូបវន្តឱ្យបានទៀតទាក់ ដើម្បីធានាអនុលោមភាពតាមផែនការ និងឯកសារ និងកែតម្រូវភាពខ្វះចន្លោះដែលបានរកឃើញ។
- អង្កេតតាមដានគ្រប់ជំងឺ កូវីដ-19 ទាំងអស់ រួចកំណត់ថា តើកត្តាពាក់ព័ន្ធនឹងការងារណាមួយ ដែលអាចជាផ្នែកបង្កហានិភ័យនៃការឆ្លងរោគ។ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការតាមការចាំបាច់ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានករណីបន្ថែម។
- អនុវត្តដំណើរការ និងពិធីការចាំបាច់នានានៅពេលដែលកន្លែងធ្វើការមានការផ្ទុះឡើងនៃការឆ្លងស្រប តាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDPH និងបទបញ្ជាពិន័យដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈថ្នាក់មូលដ្ឋាន](#)។
- ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគោលការណ៍ណែនាំខាងក្រោម។ ការខកខានមិនបានគោរពតាមសេចក្តីនេះអាចបង្កឱ្យមានកើតជំងឺនៅកន្លែងធ្វើការ ដែលអាចនឹងបណ្តាលឱ្យមានការបិទ ឬដាក់កម្រិតលើប្រតិបត្តិការផ្សេងៗ ជាបណ្តោះអាសន្ន។



## 2. ប្រធានបទបន្ថែមសម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាល សិស្សានុសិស្ស-អត្តពលកម្ម និងបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិក

សិស្សានុសិស្ស-អត្តពលកម្ម បុគ្គលិក និងគ្រូបង្វឹក គួរតែត្រូវបានផ្តល់ជូននូវវគ្គសិក្សាស្តីពីជំងឺ កូវីដ-19 នៅពេល ឬមុនពេលវិលត្រឡប់ចូលសាលារៀនវិញប្រធានបទបន្ថែមរួមមានដូចជា៖

- ហានិភ័យជំងឺ កូវីដ-19 បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អត្តពលកម្ម
- ការប្រើប្រាស់របាំងមុខបានត្រឹមត្រូវ រួមមាន៖
  - របាំងមុខមិនមែនជាឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) នោះទេ។
  - របាំងមុខអាចជួយការពារអ្នកនៅក្បែរខ្លួនរបស់អ្នកពាក់ ប៉ុន្តែមិនជំនួសឱ្យការចាំបាច់នៃការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា និងការលាងសម្អាតដៃញឹកញាប់នោះទេ។
  - ត្រូវពាក់របាំងមុខគ្របពេញពីលើច្រមុះ និងមាត់។
  - បុគ្គលិកត្រូវលាង ឬប្រើទឹកអនាម័យសម្អាតដៃ នៅមុនពេល និងក្រោយពេលពាក់ ឬគម្រង់របាំងមុខ។
  - ជៀសវាងយកដៃប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់។
  - មិនត្រូវប្រើរបាំងមុខតែមួយរួមគ្នា ហើយត្រូវបោកសម្អាត ឬបោះចោលក្រោយប្រើម្តងរួច។
- ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងឯកសារណែនាំ [របស់ CDPH សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់](#) ដែលកំណត់កាលៈទេសៈ ដែលម៉ាស់ចាំបាច់ត្រូវពាក់ និងការលើកលែង ក៏ដូចជាគោលការណ៍ ច្បាប់ការងារ និងការអនុវត្តជាក់ស្តែងដែលនយោជកបានអនុវត្ត ដើម្បីធានាការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។  
ការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្វឹកបញ្ចូលផងដែរនូវគោលការណ៍របស់ IHE លើរបៀបគ្រប់គ្រងអ្នកដែលទទួលបានលើកលែងមិនពាក់របាំងមុខ។
- បុគ្គលិក គ្រូបង្វឹក និងអត្តពលកម្ម  
នឹងសិស្សានុសិស្សទាំងអស់ត្រូវដឹងអំពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃនិងទំនាក់ទំនង ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ (ក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតយ៉ាងហោចណាស់ 15 នាទី) ។
- ព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការឈប់សម្រាកមានឧបត្ថម្ភដោយនយោជន ឬរដ្ឋាភិបាល ដែលបុគ្គលិកអាចមានសិទ្ធិទទួល  
ដែលធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលខាងហិរញ្ញវត្ថុក្នុងការសម្រាកនៅផ្ទះ។  
មើលព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពី [កម្មវិធីរដ្ឋាភិបាលគាំទ្រការឈប់សម្រាកលើ និងសំណងបុគ្គលិកសម្រាប់ជំងឺ កូវីដ-19](#)  
រួមមានសិទ្ធិឈប់សម្រាកលើរបស់បុគ្គលិកនៅក្រោម [ច្បាប់នៃការឆ្លើយតបរបស់វិស្វក្ស ណាសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារជាចម្បង](#)  
និងសិទ្ធិរបស់បុគ្គលិកចំពោះអត្ថប្រយោជន៍សំណងរបស់បុគ្គលិក និងការចូលមកបម្រើការងារវិញ-ភាពពាក់ព័ន្ធនៃ កូវីដ-19  
អនុលោមតាមបទបញ្ជារបស់អភិបាល [បទបញ្ជាប្រតិបត្តិ N-62-20](#)  
[ខណៈដែលបទបញ្ជានោះចូលជាធរមាន។](#)
- សារៈសំខាន់នៃរក្សាចម្ងាយពីគ្នា
- ពិធីសារសម្រាប់រាយការណ៍រោគសញ្ញា
- រាល់ការផ្លាស់ប្តូរជាក់លាក់នៃទីតាំង



### 3. ការពិនិត្យ និងវិធានការគ្រប់គ្រងសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗ

- បង្កើតនីតិវិធីប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ការធ្វើតេស្តទៀងទាត់របស់អត្តពលិកនិងបុគ្គល ដែលធ្វើការជាមួយអត្តពលិកសម្រាប់កម្មវិធីជំងឺ កូវីដ-19 ស្របតាមការណែនាំរបស់ CDC និង CDPH ដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយ និងពិភាក្សាជាមួយនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលមូលដ្ឋាន។
  - កំណត់ព្រំដែនអាគារ ឬកន្លែងចូលកន្លែងណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។
  - ផ្តល់រោគសញ្ញា និងការពិនិត្យសុខភាពដល់បុគ្គលិក និងសិស្សានុសិស្សអត្តពលិកទាំងអស់ដែលចូលក្នុងកន្លែង ឬព្រឹត្តិការណ៍។ ធានាថាអ្នកផ្តល់ការធ្វើតេស្តរករោគសញ្ញា ឬវាស់កំដៅជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនឹងបុគ្គលិក ឬសិស្សានុសិស្សអត្តពលិកក្នុងកម្រិតដែលអាចធ្វើទៅបាន។
    - ការពិនិត្យរកមើល៖ អត្តពលិក និងបុគ្គលិកគួរតែត្រូវបានពិនិត្យរកមើលក្រុនក្តៅនិងរោគសញ្ញាកូវីដ-19 មុនពេលមានកម្មវិធីគ្រប់គ្រងការប្រជុំក្រុមការអនុវត្តន៍ឬការប្រកួតប្រជែង។
      - ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពសម្រាប់ក្រុនក្តៅ ( $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ )
      - ស៊ើបសួរប្រសិនបើពួកគេមានការក្អកថ្មី ការឈឺកថ្មី ការដកដង្ហើមខ្លី ការបាត់បង់រលជាតិ ឬខ្លិនថ្មី ការក្អក ឬការរាក
- ស៊ើបសួរប្រសិនបើពួកគេបាននៅក្បែរនរណាម្នាក់ដែលគេដឹង ឬសង្ស័យថាមានកូវីដ-19 ក្នុងអំឡុង 14 ថ្ងៃកន្លងមកនេះឬអត់
- ប្រសិនបើប្រព័ន្ធទូទៅធ្វើការពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ដែលជាជម្រើសសមស្របជំនួសឲ្យការផ្តល់ការពិនិត្យនៅឯគ្រឹះស្ថាន ត្រូវធានាថាការពិនិត្យនេះត្រូវបានធ្វើឡើងមុនពេលបុគ្គលិកចេញពីផ្ទះមកធ្វើការតាមវេនរបស់ពួកគេ ហើយអនុវត្តតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#)។
  - បុគ្គលិកគួរពាក់ស្រោមដៃនៅពេលកាន់វត្ថុដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ឬឆ្លងមេរោគដោយសារធាតុរាវនៃរាងកាយ។
  - គ្រូបង្វឹក ឬអាជ្ញាកណ្តាលផ្លាស់របស់របរប្រើប្រាស់ដោយអត្តពលិក (ឧ៖ បាល់) ឬកាន់ចង់សំរាម គួរតែប្រើស្រោមដៃដែលអាចបោះចោលបាន (និងលាងដៃមុនពេលដាក់និងក្រោយពេលដកវាចេញ) ឬលាងដៃមុននិងក្រោយពេលដែលកាន់របស់របរប្រើប្រាស់។
  - កំណត់ចំនួនភ្ញៀវអ្នកទស្សនា បុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលមិនចាំបាច់មកចូលរួមតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បច្ចុប្បន្ននេះមិនអនុញ្ញាតឲ្យមានទស្សន៍ជនក្នុងអំឡុងពេលពិធីកម្ម ឬការប្រកួតប្រជែងឡើយ។

#### **i** ការធ្វើតេស្ត

- ការធ្វើតេស្តរកជំងឺ កូវីដ-19 ជាទៀងទាត់របស់អត្តពលិក និងបុគ្គលិកគាំទ្រត្រូវតែបង្កើតឡើងនឹងអនុវត្តដោយ IHE យល់ព្រមលើស្តង់ដារតេស្តអប្បបរមាដែលរួមបញ្ចូលភាពញឹកញាប់នៃការធ្វើតេស្តដែលជាកម្មវត្ថុនៃការធ្វើតេស្ត (អត្តពលិកនិងបុគ្គលិកទាំងអស់ដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអត្តពលិក) និងប្រភេទតេស្តបែបណាដែលត្រូវបានធ្វើមុនពេលគ្រលប់មកហាត់វិញ។

- ការប្រកួតប្រជែងរវាងក្រុមដែលគ្មានអ្នកទស្សនា ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចាប់ផ្តើមប្រសិនបើ៖
  - IHE អាចផ្តល់ការធ្វើតេស្ត និងលទ្ធផលនៃជំងឺ កូវីដ-19 ក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោង ក្នុងការប្រកួតប្រជែងកីឡាដែលមានហានិភ័យប៉ះពាល់ខ្ពស់។<sup>6</sup>
  - ផ្នែកលើភស្តុតាងនិងស្តង់ដារបច្ចុប្បន្ន PCR គឺជាវិធីសាស្ត្រធ្វើតេស្តស្តង់ដារសម្រាប់ការធ្វើតេស្តមូលដ្ឋាន និងបន្តតាមដាន។ យុទ្ធសាស្ត្រនៃការធ្វើតេស្តតែងតែអាស្រ័យទៅលើភាពអាចរកបាននៃការផ្គត់ផ្គង់សម្ភារធ្វើតេស្តគ្រប់គ្រាន់ សមត្ថភាពមន្ទីរពិសោធន៍ ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ ភាពប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងភាពងាយស្រួលក្នុងការធ្វើតេស្ត។ ប្រសិនបើការធ្វើតេស្ត PCR នៅក្នុងសហគមន៍ត្រូវបានផ្តល់អាទិភាពដល់បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា (លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យអាទិភាពនៃការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពលើគេហទំព័រ [CDPH](#)) ប្រសិនបើការផ្គត់ផ្គង់ PCR/ពេលវេលាចេញលទ្ធផល ត្រូវបានសម្របសម្រួល ឬនៅពេលដែលការធ្វើតេស្តបច្ចេកវិទ្យា មានការរីករាលដាល យុទ្ធសាស្ត្រជំនួសផ្សេងទៀតប្រហែលជាអាចត្រូវបានពិចារណា។
- គួរចំណាំថាការធ្វើតេស្តនេះចង្អុលបង្ហាញតែក្នុងករណីដែលមានការឆ្លងមេរោគបច្ចុប្បន្ន នៅចំណុចពេលនោះប៉ុណ្ណោះ។ វាអាចទៅរួចដែលការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមាន ប្រសិនបើកំរិតត្រូវបានប្រមូលនៅដំណាក់កាលដំបូងនៃការឆ្លង។
  - សំអាងទៅលើភស្តុតាង និងស្តង់ដារបច្ចុប្បន្ន ទាំងការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនប្រចាំថ្ងៃនិងតេស្តកុំព្យូទ័រ PCR តាមកាលកំណត់គឺជាវិធីសាស្ត្រសាកល្បង ដែលអាចទទួលយកបានទាំងមូលដ្ឋាននិងការធ្វើតេស្តពិនិត្យបន្ត។
  - ប្រសិនបើការធ្វើតាមពិធីការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនប្រចាំថ្ងៃ ពិធីការត្រូវតែចាប់ផ្តើមជាមួយការធ្វើតេស្ត PCR ដោយមានការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនប្រចាំថ្ងៃតាមក្រោយ។ ការធ្វើតេស្ត PCR សម្រាប់ការបញ្ជាក់។ ការធ្វើតេស្ត PCR គឺតម្រូវឱ្យធ្វើសម្រាប់អត្តពលិកនិងបុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញា និងគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាត្រូវបានរាយការណ៍។
- វិធីសាស្ត្រធ្វើតេស្តតែងតែង
 

ពឹងផ្អែកលើភាពអាចរកបាននៃការផ្គត់ផ្គង់តេស្តគ្រប់គ្រាន់ សមត្ថភាពមន្ទីរពិសោធន៍ ពេលវេលាតេស្តស្រាវជ្រាវគ្រប់គ្រាន់ និងភាពងាយស្រួលក្នុងការធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើការធ្វើតេស្ត PCR នៅក្នុងសហគមន៍មួយត្រូវបានផ្តល់អាទិភាពដល់បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា (លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យអាទិភាពនៃការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពលើគេហទំព័របស់ [CDPH](#)) ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនប្រចាំថ្ងៃមិនអាចធ្វើទៅបានប្រសិនបើការផ្គត់ផ្គង់ PCR / ពេលវេលាវេនត្រូវបានសម្របសម្រួល ឬនៅពេលដែលបច្ចេកវិទ្យាកំពុងរីករាលដាលយុទ្ធសាស្ត្រជំនួសប្រហែលជាចាំបាច់ ពិចារណា។
- ចំណាំថាលទ្ធផលតេស្ត PCR វិជ្ជមានបង្ហាញថា SARS-CoV-2 RNA បង្ហាញខ្លួននៅក្នុងពេលនោះដែលអាចគំណាងឱ្យការឆ្លងបច្ចុប្បន្ន ឬអតីតកាលហើយអាចមិនបង្ហាញពីការឆ្លងបច្ចុប្បន្ន។ ការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនវិជ្ជមានបង្ហាញថាអង់ទីហ្សែន SARS-CoV-2 មានវត្តមាននៅពេលនោះ ហើយទំនងជាបង្ហាញពីការឆ្លងបច្ចុប្បន្ន។ វាអាចធ្វើទៅបានដើម្បីធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានលើការធ្វើតេស្តណាមួយ ប្រសិនបើកំរិតត្រូវបានប្រមូលនៅដំណាក់កាលដំបូងនៃការឆ្លង។ លទ្ធផលវិជ្ជមានក្លែងក្លាយក៏អាចធ្វើទៅបានជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តទាំងពីរ។

- ការប្រកួតវាងក្រុមកីឡាដោយគ្មានអ្នកទស្សនា ត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យចាប់ផ្តើមតេប៉ូណ្តោះប្រសិនបើ៖
  - IHE អាចផ្តល់តេស្ត និងលទ្ធផលកូវីដ-19 ក្នុងអំឡុង 48 ម៉ោងនៃការប្រកួត ក្នុងកីឡាកម្មដែលមានបុគ្គលក្នុងច្រើន។<sup>6</sup>



## 4. ការនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ និងការញែកខ្លួនចេញពីគេ

- ដើម្បីចូលរួមក្នុងការហាត់ និងការប្រកួតកីឡាកម្មបុគ្គលក្នុង ស្ថាប័នឧត្តមសិក្សា អ្នកគ្រប់គ្រងក្រុមកីឡា និងអគ្គពលិកត្រូវតែប្រកាន់ខ្ជាប់នូវភាពនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ និងនីតិវិធីដាច់ចេញពីគេ។
- អគ្គពលិក និងបុគ្គលិកមានរោគសញ្ញាគ្រប់រូបត្រូវតែនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេរហូតដល់បានទទួលលទ្ធផលតេស្ត ហើយការធ្វើតេស្តម្តងទៀតត្រូវតែយកមកពិចារណាធ្វើ ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តដើមគឺអវិជ្ជមាន ហើយរោគសញ្ញាបន្តមាន ហើយស៊ីគ្នានឹងរោគសញ្ញាកូវីដ-19។
- អគ្គពលិកនិងបុគ្គលិកដែលតេស្តឃើញថាវិជ្ជមាន ដែលត្រូវបានវិនិច្ឆ័យរោគឃើញថាមានរោគ កូវីដ-19 ត្រូវតែនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ។
  - រយៈពេល 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាបានបង្ហាញខ្លួនលើកដំបូង (ឬ 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប្រមូលគំរូសម្រាប់ការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានលើកដំបូង) និង
  - យ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោងបានកន្លងផុតទៅ ដោយគ្មានគ្រុន (ដោយមិនប្រើប្រាស់ឱសថកាត់បន្ថយគ្រុន) និង
  - រោគសញ្ញានានាឯទៀតបានគ្រាន់បើ។
- បុគ្គលដែលតេស្តឃើញថាវិជ្ជមានសម្រាប់ SARS-CoV-2 ដែល **មិនអភិវឌ្ឍន៍រោគសញ្ញា** អាចវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការឬទៅសាលារៀនវិញ 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទប្រមូលគំរូសម្រាប់ការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានលើកដំបូងសម្រាប់អេសអេសអេស - កូវីដ 2។
- បុគ្គលដែលត្រូវបានកំណត់ថាជាមនុស្សស្និទ្ធស្នាល (ក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតយ៉ាងហោចណាស់ 15 នាទី) ត្រូវតែធ្វើតាមការណែនាំ ឬបញ្ជាសុខភាពសាធារណៈថ្នាក់រដ្ឋ និងមូលដ្ឋានសម្រាប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយមិនគិតពីភាពញឹកញាប់នៃការធ្វើតេស្តចំពោះអ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុម។ ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធត្រូវតែដាច់ពីគ្នារយៈពេល 14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ចុងក្រោយ។

ដោយសារលក្ខណៈនៃការចូលរួមរបស់អគ្គពលិកស្ថាប័ននានានឹងបាត់វិធានការដើម្បីជួយដល់ដំណើរការនៃការទាក់ទងរួមមាន៖

ប៉ុន្តែមិនមានកំណត់ចំពោះការពិនិត្យឡើងវិញខ្សែភាពយន្តនៃការអនុវត្តប្រសិនបើមាននិងការវាយតម្លៃបន្ថែមលើទំនាក់ទំនងដែលទាក់ទងនឹងការចូលរួមរបស់អគ្គពលិក ដូច្នេះរាល់ទំនាក់ទំនងរបស់អគ្គពលិកអាចជាត្រូវបានកំណត់។



## 5. ពិធីការសម្ភាត និងសម្លាប់មេរោគ

- អនុវត្តការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគយ៉ាងហ្មត់ចត់លើផ្ទៃនានានៅតាមតំបន់ដែលមានចរាចរណ៍ខ្ពស់ រួមទាំងបន្ទប់ចាក់សោរ, កៅអីអង្គុយ, បង់អង្គុយ, បង្គាន់ដៃកាំជណ្តើរ, កៅអី, ទ្វារ/បង្គាន់ដៃទ្វារជាដើម តាមការចាំបាច់។
- ការប្រើប្រាស់វត្ថុ និងឧបករណ៍ដែលប្រើប្រាស់រួម (ឧទាហរណ៍៖ បាល់, ដំបងវាយកូនគោល, ឧបករណ៍ហាត់ប្រាណ, ទង់កីឡាវាយកូនហ្គោល) គួរតែត្រូវបានជៀសវាង ឬសម្អាតរវាងការប្រើប្រាស់ដោយបុគ្គលម្នាក់ៗតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ កុំឱ្យកីឡាករចែករំលែកការប្រើកន្លែង សម្លៀកបំពាក់ ឬរបស់របរផ្សេងៗ ដែលពួកគេប្រើដើម្បីជូតមុខឬដៃឡើយ។
  - ជៀសវាងការចែករំលែកសម្ភារ ឬបាល់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ សម្រាប់កីឡាដែលអាចអនុវត្តបាន បាល់គួរតែត្រូវបានប្តូរវេនប្រើជាប្រចាំ ដើម្បីកំណត់ការទាក់ទងរបស់អ្នកប្រើច្រើន លុះត្រាតែទាល់តែបានសម្លាប់មេរោគជាមុនសិន ឧទាហរណ៍នៅក្នុងកីឡាបេស្បូលនិងបាល់បោះគួរតែកំណត់ព្រំដែនទំនាក់ទំនងរបស់ ពួកគេដរាបណាមិនពាក់ស្រោមដៃហើយអ្នកផ្ទាល់គួរតែយកបាល់ដែលមានកំហុសនិង ដបញ្ជូនបាល់ទៅកន្លែងណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ គ្រាប់បាល់ដែលត្រូវបានប្រើនៅក្នុងហាលក្តៅ និងបរិវេណខាងក្នុងគួរតែត្រូវបានដាក់ឱ្យនៅដោយឡែកពីផ្ទះបាល់រួម។
- ត្រូវប្រាកដថាមានការផ្គត់ផ្គង់របស់របរឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីកាត់បន្ថយការចែករំលែក សម្ភារឱ្យបានតិចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ឧទាហរណ៍ដោយដាក់ស្លាក និងបែងចែកឱ្យទៅបុគ្គលរៀងៗខ្លួន (ឧទាហរណ៍៖ ឧបករណ៍ការពារ, បាល់, ដំបងវាយកូនគោល, ដបទឹក) ឬកំណត់ការប្រើប្រាស់នៃសម្ភារផ្គត់ផ្គង់ និងឧបករណ៍ដល់កីឡាករមួយក្រុមក្នុងពេលតែមួយ ហើយលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគរវាងការប្រើប្រាស់នីមួយៗ។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណសមាជិកបុគ្គលិក ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើម្បីធានាឱ្យបាននូវការសម្អាតនិងការសម្លាប់មេរោគលើវត្ថុ និងឧបករណ៍ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ជាពិសេសសម្រាប់ឧបករណ៍ដែលត្រូវប្រើរួម ឬផ្ទៃដែលប៉ះព្រឹកញាប់។
- សម្អាតផ្ទៃដែលអាចប៉ះបានរវាងការប្តូរវេន ឬរវាងអ្នកប្រើប្រាស់។ វត្ថុណាដែលកើតឡើងញឹកញាប់ជាងមុន រួមមានជាអាទិ៍ នាឡិកាកំណត់ម៉ោងលេងកីឡា, ក្តារពិន្ទុ, វេនស៊ី, បញ្ជី, ប៊ិចប្រើរួមសម្រាប់ចុះហត្ថលេខាចូលលើក្រដាស។
- ជៀសវាងប្រើរួមគ្នានូវឧបករណ៍អុឌីយ៉ូ ទូរស័ព្ទ ថេប្លិត កុំព្យូទ័រ កូបូបយួរ តុ បិក និងសម្ភារការងារផ្សេងទៀតនៅកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- បញ្ឈប់ការប្រើរួមគ្នានូវកាសស្តាប់សំឡេង និងឧបករណ៍ផ្សេងទៀតក្នុងចំណោមបុគ្គលិក លុះត្រាតែឧបករណ៍ទាំងនោះ អាចត្រូវបានសម្លាប់មេរោគបានត្រឹមត្រូវ បន្ទាប់ ពីប្រើរួច។ ពិគ្រោះជាមួយរោងចក្រផលិតសម្ភារបរិក្ខារដើម្បីកំណត់វិធានការនៃការសម្លាប់មេរោគ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ជាពិសេសសម្រាប់ផ្ទៃដែលមានសភាពទន់ និងមានរន្ធដូចជា កាសយូប។



- បង្កើត និងអនុវត្តកាលវិភាគសម្រាប់ការបង្កើនការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគជាប្រចាំ។
- ផ្តល់ពេលវេលាឱ្យបុគ្គលិកបានរៀនលាងសម្អាតដៃ ក្នុងម៉ោងវេនធ្វើការរបស់ពួកគេ។ ការងារសម្អាត គួរតែត្រូវបានកំណត់ក្នុងម៉ោងធ្វើការ ដែលជាផ្នែកមួយនៃភារកិច្ចការងាររបស់បុគ្គលិក។
- ទិញផលិតផលជម្រើសផ្សេងៗសម្រាប់ក្រុមហ៊ុនសម្អាតរបស់ភាគីទីបី ដើម្បីជួយបំពេញតម្រូវការសម្អាតដែលកើនឡើង តាមការចាំបាច់។
- ធានាថាកន្លែងសម្រាប់ធ្វើអនាម័យបើកដំណើរការ និងនៅមាន ស្តុកគ្រប់ពេលវេលា ហើយផ្តល់បន្ថែមនូវសាប៊ូ ក្រដាសជូត និងទឹកអនាម័យសម្អាតដៃពេលចាំបាច់។
- ពេលជ្រើសរើសសារធាតុគីមីសម្រាប់មេរោគ នាយកផ្នែកអត្តពលិកម្ម ត្រូវប្រើផលិតផលដែលអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងជំងឺ កូវីដ-19 នៅក្នុង [បញ្ជីអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ដោយទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន\(EPA\)](#) និងធ្វើតាមការណែនាំប្រើផលិតផល។  
ប្រើសារធាតុសម្រាប់មេរោគដែលមានស្លាកថាមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងភ្នាក់ងារមេរោគបង្កជំងឺដែលកំពុងរីកដុះដាល (emerging viral pathogens), ល្បាយម្សៅខាត់រាវសម្អាតផ្ទះ (diluted household bleach solutions) (លាយ 5 ស្លាបព្រាបាយក្នុងចំណុះទឹកមួយហ្គាឡុង)  
ឬទឹកអាល់កុលដែលមានជាតិអាល់កុលតិចបំផុត 70% ល្មមនឹងសម្អាតលើផ្ទៃបាន។  
ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិកស្តីអំពី [គ្រោះថ្នាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី](#) គោលដៅអ្នកផលិត តម្រូវការខ្យល់ចេញចូល និងលក្ខខណ្ឌតម្រូវរបស់ Cal/OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាព។ បុគ្គលិកដែលប្រើប្រាស់ទឹកសម្អាត ឬសារធាតុសម្រាប់មេរោគត្រូវពាក់ស្រោមដៃ និងឧបករណ៍ការពារផ្សេងទៀតតាមការណែនាំប្រើផលិតផល។  
[លក្ខខណ្ឌសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាព](#)  
ដែលជាបទប្បញ្ញត្តិរបស់នាយកដ្ឋានថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតរបស់រដ្ឋ California ត្រូវអនុវត្តតាម។ ធ្វើតាម[វិធីសាស្ត្រសម្អាតដែលមានសុវត្ថិភាព](#)សម្រាប់អ្នកមានជំងឺហ៊ីត ដែលបានណែនាំដោយក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់រដ្ឋ California។
- គ្រឿងបរិក្ខារក្នុងផ្ទះ គួរតែបង្កើនចរន្តខ្យល់បរិសុទ្ធដោយបើកបង្អួច ឬទ្វារតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។  
កុំបើកបង្អួចនិងទ្វារប្រសិនបើការធ្វើបែបនេះបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុវត្ថិភាព ឬគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព (ឧទាហរណ៍៖ ហានិភ័យនៃការធ្លាក់ចុះខ្សោយ ឬបង្កជាហេតុសញ្ញាជំងឺហ៊ីត) ដល់កីឡាករ ឬអ្នកផ្សេងទៀតដែលប្រើកន្លែងនេះ។
- ពិចារណាដំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ និងចល័តបាន ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវតម្រងខ្យល់ក្នុងអគារឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុត និងធ្វើការកែច្នៃផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ចូលពីខាងក្រៅ និងខ្យល់នៅក្នុងតំបន់ធ្វើការទាំងអស់។
- បញ្ជាក់ថាទឹកកន្លែងលំហាត់ និងការប្រកួតស្ថិតនៅក្នុងទីកន្លែងដ៏ធំក្នុងអគារ ជាមួយនឹងប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូល និងការផ្លាស់ប្តូរខ្យល់។  
ជាឧទាហរណ៍ ពង្រីកការត្រងខ្យល់កណ្តាលសម្រាប់ប្រព័ន្ធ HVAC (អត្រាតម្រងគោលដៅយ៉ាងហោចណាស់ MERV 13) ។
- ដំឡើងកន្លែងលាងដៃជាមួយទឹកអនាម័យដៃ ដោយមិនចាំបាច់យកដៃប៉ះ បើអាចធ្វើបាននៅច្រកចូល និងតំបន់ទំនាក់ទំនងខ្ពស់។

- ធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC ដើម្បីធានាបានថា ប្រព័ន្ធទឹកទាំងអស់មានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ បន្ទាប់ពីការបិទទឹកទាំងដំបូរមក ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃ ជំងឺរលាកសួតប្រភេទធ្ងន់ និងជំងឺផ្សេងទៀតដែលឆ្លងតាមទឹក។



## 6. គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា

- ផ្តល់អាទិភាពដល់ការអនុវត្ត និងការលេងនៅខាងក្រៅតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនប្រចាំថ្ងៃគឺជាពិធីសារដែលត្រូវបានអនុម័តក្រុមអាចបណ្តុះបណ្តាលនៅខាងក្រៅជាក្រុមដែលមានចំនួនមិនលើសពី 75។ វាត្រូវបានណែនាំឱ្យក្រុមទាំងអស់តាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅបានចែកជាក្រុមដែលមានចំនួន 25។
- បណ្តុះបណ្តាលជាក្រុម IHE គួរតែបង្កើតក្រុមដើម្បីជាយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងកាត់បន្ថយសក្តានុពលនៃការរីករាលដាលជំងឺ កូវីដ-19។ ការរួមបញ្ចូលគ្នាមួយអាចមានពីប្រាំមួយទៅ 12 នាក់ដែលជាសមាជិកទាំងអស់នៃក្រុមតែមួយ ដែលឧស្សាហ៍ធ្វើការ និងចូលរួមសកម្មភាពជាមួយគ្នា។ ក្រុមទាំងអស់គួរតែជៀសវាងការលាយឡំជាមួយក្រុមផ្សេងទៀត។
- រក្សាក្រុមផ្សេងគ្នាដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។ ពិចារណាប្រើសញ្ញា កោណ ឬស្លាកដើម្បីធ្វើឱ្យការបែងចែកបន្ទាត់ច្បាស់លាស់។
- ជាពិសេសសម្រាប់អត្តពលិកនៅក្នុងកីឡាដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ដូចដែលបានកំណត់ពីមុន IHES ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យផ្តល់ជូននូវលំនៅដ្ឋាននៅតាមបរិវេណសាលាដាច់ដោយឡែកពីកន្លែងផ្សេងទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការបញ្ជូនទៅសមាជិកដទៃទៀតនៃសហគមន៍ក្នុងបរិវេណសាលា។ ក្នុងកម្រិតខ្ពស់បំផុត ផ្តល់ជូនលំនៅដ្ឋាន និងថ្នាក់រៀននៅក្នុងបរិវេណសាលាដាច់ដោយឡែកពីកន្លែងផ្សេងទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យក្នុងការឆ្លងក្នុងពេលហ្វឹកហាត់ និងក្នុងលក្ខខណ្ឌ។
- អត្តពលិកនិងគ្រូបង្វឹកគួរតែរក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅពេលដែលមិននៅលើទីលានប្រកួត ឬចូលរួមក្នុងការលេងកីឡា/សកម្មភាព ពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។
  - បង្កើតចម្ងាយរវាងកីឡាករនៅពេលពន្យល់សមយុទ្ធ ច្បាប់នៃការលេងកីឡា ឬការប្រមូលផ្តុំគ្នា។
  - កំណត់ចំនួនកីឡាករដែលអង្គុយនៅកន្លែងអង្គុយរបស់កីឡាករដែលបង្ហាងទុក (ឧទាហរណ៍កន្លែងអង្គុយ) ដោយអនុញ្ញាតឱ្យកីឡាករផ្សព្វផ្សាយទៅកាន់តំបន់អ្នកទស្សនា ប្រសិនបើមានកន្លែងទំនេរច្រើន។
  - ហាមឃាត់ការទាក់ទងរាងកាយដែលមិនចាំបាច់ដូចជាការប៉ះដៃ, ការចាប់ដៃ និងទំនាក់ទំនងរាងកាយផ្សេងទៀតជាមួយមិត្តរួមក្រុម, ក្រុមប្រកួត, គ្រូបង្វឹក, អាជ្ញាកណ្តាល និងអ្នកគាំទ្រ។ គ្រូបង្វឹកគួរតែពិនិត្យមើលវិន័យនៃរក្សាចម្ងាយរាងកាយពីគ្នាជាទៀងទាត់ជាមួយអត្តពលិក។

- ពិចារណាផ្តល់ការណែនាំរូបវន្ត ដូចជាសញ្ញា និងបិទស្តីតំណាលើកម្រាលឥដ្ឋ ឬទីធ្លាលេងកីឡា ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាគ្រូបង្វឹក និងកីឡាករនៅឆ្ងាយពីគ្នាយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត។
  - រក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតរវាងកីឡាករពេលចូលរួមលេងកីឡានៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន (ឧទាហរណ៍៖ ក្នុងអំឡុងពេលកំដៅសាច់ដុំ សកម្មភាពកសាងជំនាញ ការធ្វើហាត់សម)។
- មន្ត្រីគួរតែរក្សាកម្លាំងពីគ្នាចំនួនប្រាំមួយហ្វីត និងនៅពេលមានទំនាក់ទំនងជាមួយអត្តពលិក និងគ្រូបង្វឹកនៅក្រៅទីលានប្រកួត។ មន្ត្រីគួរជៀសវាងការផ្លាស់ប្តូរឯកសារ ឬឧបករណ៍ជាមួយកីឡាករនិងគ្រូបង្វឹក។ នេះអាចតម្រូវឱ្យមានការចុះឈ្មោះក្រុមតាមឌីជីថល និងការកែតម្រូវផ្សេងទៀត។
- ប្រសិនបើកន្លែងអនុវត្តន៍ ឬកន្លែងប្រកួត ត្រូវតែប្រើរួមគ្នា សូមពិចារណាបង្កើនចំនួនពេលវេលារវាងការហ្វឹកហ្វាត់ និងការប្រកួត ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សមួយក្រុមចាកចេញមុន ពេលក្រុមមួយផ្សេងទៀតចូលក្នុងទីតាំងនេះ។ សម្រាប់គ្រឿងបរិក្ខារដែលត្រូវ ចែករំលែកជាមួយបរិវេណសហគមន៍ជំនុំលាយ រៀបចំពេលវេលាដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ក្រុមប្រើប្រាស់។ សូមទុកពេលសម្រាប់ការសម្អាត និង/ឬសម្លាប់មេរោគតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ពិធីសាររក្សាចម្ងាយរាងកាយពីគ្នាគួរតែត្រូវបានប្រើនៅក្នុងតំបន់ដែលមានដងស៊ីតេខ្ពស់ និងចរាចរណ៍ខ្ពស់។
- ការប្រជុំនិងការបណ្តុះបណ្តាលជាង 25 នាក់គួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងស្ទើរតែទាំងអស់ ហើយការប្រជុំដោយផ្ទាល់អាចមានចំនួនអតិបរមា 25 នាក់។ ការប្រជុំគួរតែកើតឡើងនៅខាងក្រៅហើយនៅក្នុងទីកន្លែង ដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការឃ្លាតឆ្ងាយផ្នែករាងកាយសមរម្យ រវាងបុគ្គលិក អត្តពលិក ឬកម្មករផ្សេងទៀត។
- ការកំណត់ម៉ោងសម្រាកបណ្តាក់គ្នា ស្របតាមបទប្បញ្ញត្តិប្រាក់ឈ្នួល និងម៉ោងពេលដើម្បីរក្សាពិធីការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា។
- ពិចារណាផ្តល់ជូនបុគ្គលិកនិយោជិត និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដែលស្នើសុំជម្រើសផ្លាស់ប្តូរភាគពូកិច្ចការងារដែលជួយកាត់បន្ថយទំនាក់ទំនង ជាមួយក្រុមជំនុំ/ភ្ញៀវដែលចូលរួម និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត។



## 7. អាហារ និងការបរិភោគអាហារ

- កីឡាករ គ្រូបង្វឹក និងអាជ្ញាកណ្តាលទាំងអស់ត្រូវយកទឹក ឬភេសជ្ជៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ ភេសជ្ជៈគួរតែត្រូវបានដាក់ស្លាកដើម្បីបង្ហាញថាភេសជ្ជៈនេះត្រូវបានបម្រុងទុកសម្រាប់អ្នកណា។ កុំផ្តល់ម៉ាស៊ីនទឹកក្តៅត្រជាក់ជាក្រុម ឬកន្លែងជីកម្ហូប។ ក្រុមទាំងអស់ ក៏ទទួលបានទឹកដបផងដែរ។
- ប្រសិនបើអាហារត្រូវបានផ្តល់ឱ្យមានប្រអប់ ឬចង់ខ្ចប់ទុកជាមុនសម្រាប់កីឡាករ ជន្លួសឱ្យអាហារប្លិហ្វេអាហារបែបគ្រួសារ។
- ហាមឃាត់ការប្រើប្រាស់៖
  - តំបន់សេវាកម្មបម្រើដោយខ្លួនឯង ដែលមានគ្រឿងទឹកជ្រលក់ បានសមស្លាបព្រាកន្សែង គម្រប បំពង់បិត កាទឹក និងប្រដាប់ដាក់អាហារ ។ល។
  - ម៉ាស៊ីនផ្តល់សេវាកម្មបម្រើដោយខ្លួនឯង រួមមាន ទឹកកក សូដា ម៉ាស៊ីនចែកទឹកដោះគោជូរ ។ល។
  - កន្លែងលក់ម្ហូបអាហារបម្រើដោយខ្លួនឯង ដូចជាអាហារប្លិហ្វេ បារសាល់សា បារសាឡាត់ ។ល។
- អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋCaliforniaនិងការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាព Cal/OSHA ដែលបានកំណត់សម្រាប់ [អាហារពេលល្ងាចនៅក្នុងភោជនីយដ្ឋាន](#)។



## 8. ការធ្វើដំណើរក្នុងអំឡុងពេលប្រកួត

- ការធ្វើដំណើរគួរតែត្រូវបានកំណត់ចំពោះបុគ្គលិកដែលមានភារកិច្ចចាំបាច់ (ឧទាហរណ៍៖ អគ្គលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកពេទ្យ)។
- ពេលណាដែលអាចធ្វើបាន ក្រុមគួរតែបើកបរទៅព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ។
  - ប្រសិនបើប្រើយានយន្តលើសពីមួយគ្រឿងនោះ ភាគីធ្វើដំណើរគួរតែបំបែកគ្នាដោយយោងទៅតាមអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធិ (ឧ៖ ក្រុម)។
  - រថងមុខត្រូវតែពាក់ និងដោះចេញតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះសម្រាប់ការបរិភោគ ឬផឹកទឹក។
  - ប្រសិនបើធ្វើដំណើរតាមឡានក្រុង សូមព្យាយាមទុកកន្លែងអង្គុយនៅខាងមុខ និងខាងក្រោយមនុស្សម្នាក់ៗ (ឧ៖ ដោយប្រើកំរ “ផ្ទាំងត្រួតពិនិត្យ”)។
- នៅពេលដែលការធ្វើដំណើរតាមផ្លូវអាកាសចាំបាច់ វាគួរតែស្ថិតនៅលើក្រុមហ៊ុនដឹកជញ្ជូនដែលមានវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគដំរីង ម៉ា (ឧទាហរណ៍៖ តម្រូវឱ្យមានរថងមុខសម្រាប់អ្នកដំណើរ និងបុគ្គលិកហោះហើរទាំងអស់) ហើយការលាងដៃឬប្រើទឹកអនាម័យគួរតែប្រើជាញឹកញាប់តាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#)។
- នៅពេលធ្វើដំណើរទៅប្រកួតឆ្ងាយ ក្រុមកីឡាគួរតែស្ថិតនៅក្នុងក្រុមរបស់ខ្លួន ដោយមិន ដោយគ្មានលាយឡំខ្លួនជាមួយក្រុមក្នុងមូលដ្ឋាន ឬសមាជិកដទៃទៀតនៃ សហគមន៍ម្ចាស់ផ្ទះឡើយ។



## 9. ត្រឡប់ទៅអគារ ឬការបណ្តុះបណ្តាលបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន

- ណែនាំបុគ្គលិក និងអត្តពលិកដែលឈឺ  
កុំឱ្យវិលត្រឡប់មកហាត់ហូតដល់ពួកគេបានបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យរបស់ CDC  
ក្នុងការបញ្ឈប់ ការនៅដាច់ដោយឯងក្នុងផ្ទះ រួមមានការគ្មានគ្រុនក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង  
(ដោយគ្មានការប្រើថ្នាំបញ្ចុះកំដៅ) មានអាការៈល្អប្រសើរជាងមុន និង 10  
ថ្ងៃចាប់តាំងពីរោគសញ្ញាលេចចេញដំបូង ឬចាប់តាំងពីការធ្វើតេស្ត។
- សិស្សានុសិស្សអត្តពលិក គួរតែធ្វើការជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេ  
និងសមាជិកបុគ្គលិកក្រុមគ្រូពេទ្យណាមួយដើម្បីកំណត់ពីរបៀបដើម្បីវិលត្រឡប់ទៅហ្វឹក  
ហាត់វិញដោយសុវត្ថិភាពឱ្យបានច្បាស់លាស់។
- ត្រឡប់ទៅសកម្មភាពក្នុងករណីទាំងអស់គួរតែអនុញ្ញាតឱ្យមានដំណើរការការសុំនឹងបរិ  
យាកាសថ្មី។ ការបញ្ឈប់ការហាត់ និងការប្រកួតដោយបុគ្គលតូចតាមការសុំនឹងបរិ  
ប្រកួតកីឡានេះ ដែលត្រូវបានពិចារណាដោយមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងស្រុកប្រសិនបើជាង  
10% នៃអត្តពលិកនៅលើការធ្វើតេស្តជាត្រឹមត្រូវរយៈពេល 14 ថ្ងៃ។  
សម្រាប់ក្រុមដែលមានអត្តពលិកតិចជាង 20 នាក់ប្រសិនបើមានសមាជិកច្រើនជាង 5  
នាក់ធ្វើតេស្តវិជ្ជមានការឈប់អនុវត្តការទាក់ទងនឹងការប្រកួតប្រជែង  
សម្រាប់រដូវប្រកួតកីឡានៅសល់។



## 10. គមនាគមន៍ និងការទាក់ទងសាធារណៈ

IHE ត្រូវតែប្តេជ្ញាចិត្តអភិវឌ្ឍន៍ និងអនុវត្តនូវផែនការប្រាស្រ័យទាក់ទង  
បង្កើតសេចក្តីបន្ថែមលើផែនការដែលមានស្រាប់  
ដែលជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យក្នុងសហគមន៍ អតិថិជនសិស្ស និងមូលដ្ឋាន  
អ្នកគាំទ្រទូលំទូលាយទាក់ទងនឹងវិធី  
ដែលមានសុវត្ថិភាពជាងមុនដើម្បីរីករាយនឹងល្បែងកំសាន្ត ឬការប្រកួតប្រជែង  
(ការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយរបស់គ្នា និងគម្របការ  
ដើម្បីគោរពតាមបទបញ្ជាសុខភាពសាធារណៈក្នុងមូលដ្ឋាន  
និងសេចក្តីណែនាំទាក់ទងនឹងការប្រមូលផ្តុំឬព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយទាំងនៅក្នុងគេហដ្ឋាននិង  
នៅក្បែរផ្ទះ) និងចែកចាយសារទាំងនេះតាមទំរង់ជាច្រើន (ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម  
និងបែបប្រពៃណី) នៅមុននិងកំឡុងពេលមើលតាមទូរទស្សន៍នៃព្រឹត្តិការណ៍កីឡា។

<sup>1</sup> មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងបង្ការជំងឺផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមជាក់លាក់ដល់សាកលវិទ្យាល័យនិងមហាវិទ្យាល័យ។

<sup>2</sup> លុះត្រាតែការលើកលែងដោយគោលការណ៍ណែនាំរបស់រដ្ឋសម្រាប់ការកំណត់សាធារណៈជាក់លាក់

<sup>3</sup> លុះត្រាតែមានការណែនាំ បើមិនដូច្នោះទេដោយបុគ្គលិក ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព

<sup>4</sup> គោលការណ៍ណែនាំនេះប្រកាន់យកចំណាត់ថ្នាក់ "កីឡាដែលមានហានិភ័យខ្ពស់"

ដែលមានចែងនៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំរបស់សហគមន៍អត្តពលិកកីឡាជាតិសម្រាប់ការជំរុញអន្តរកម្មសង្គមឡើង  
វិញនៃកីឡាដែលរួមមាន៖ បាល់បោះ, វាយកូនគោលនៅវាលស្មៅ, បាល់ទាត់, វាយកូនគោលលើទឹកកក, កី  
ឡាឡាក្រួស, ប្រណាំងទូក, កីឡាបាល់អោប, កីឡាស្ពាន់ស៊ី, បាល់ទះ, បាល់ទះក្នុងទឹក, និងកីឡាសាស។

<sup>5</sup> NCAA៖ ការជំរុញអន្តរកម្មសង្គមឡើងវិញនៃកីឡាថ្នាក់សាស្ត្រាចារ្យ៖ ការអភិវឌ្ឍស្តង់ដារសម្រាប់ការអនុវត្ត  
និងការប្រកួតប្រជែង។ 7/16/20។

<sup>6</sup> សូមមើលខាងលើ។

