

# បញ្ជីត្រួតពិនិត្យទូទៅ Cal/OSHA COVID-19 សម្រាប់ក្រុមហ៊ុនដឹកអ្នកដំណើរសាធារណៈ និងឯកជន មធ្យោបាយដឹក ជញ្ជូនសាធារណៈ និងរថភ្លើងដឹកអ្នកដំណើរឆ្លងក្រុង ថ្ងៃទី 2 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2020

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះគឺមានគោលបំណងសម្រាប់ជួយទៅដល់ទៅដល់ក្រុមហ៊ុនដឹកអ្នកដំណើរសាធារណៈ និងឯកជន មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ និងរថភ្លើងដឹកអ្នកដំណើរឆ្លងក្រុង មើលផែនការរបស់ខ្លួន ដើម្បីការពារការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 នៅកន្លែងធ្វើការ និងត្រូវបំពេញបន្ថែមលើ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ក្រុមហ៊ុនដឹកអ្នកដំណើរសាធារណៈ និងឯកជន មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ និងរថភ្លើងដឹកអ្នកដំណើរឆ្លងក្រុង។ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះគឺជាសេចក្តីសង្ខេប និងមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ផ្នែកខ្លះនៃការណែនាំ។ ធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកយល់កាន់តែច្បាស់ពីការណែនាំមុនពេលប្រើបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះ។



## ខ្លឹមសារនៃផែនការជាក់លាក់នៅកន្លែងធ្វើការជា លាយលក្ខណ៍អក្សរ

- បុគ្គល(នានា)ដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការអនុវត្តផែនការ។
- ការវាយតម្លៃហានិភ័យ និងវិធានការដែលនឹងត្រូវអនុវត្តដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃវីរុស។
- ការប្រើម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ អនុលោមតាមការណែនាំរបស់ [CDPH](#) ។
- ការបណ្តុះបណ្តាល និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកម្មករនិយោជិត និងតំណាងកម្មករនិយោជិតដែលមានក្នុងផែនការ។
- ដំណើរការពិនិត្យមើលអនុលោមភាព និងកត់ត្រា ព្រមទាំងកែតម្រូវចំណុចខ្វះខាត។
- ដំណើរការនៃការស៊ើបអង្កេតករណីកូវីដ សូមផ្តល់ដំណឹងដល់មន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន និងកំណត់អត្តសញ្ញាណ ក៏ដូចជា ដាក់ឱ្យដាច់ដោយឡែកពីទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនៅកន្លែងធ្វើការ និងបុគ្គលិកដែលបានឆ្លង។
- បែបបទសម្រាប់កន្លែងធ្វើការនៅពេលមានការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺនេះ ស្របតាម ការណែនាំរបស់ CDPH ។
- ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការជាប្រចាំដើម្បីទប់ស្កាត់ករណីកើតឡើងបន្ថែមទៀត។



## ប្រធានបទផ្សេងៗសម្រាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលកម្មករ

- ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺ [COVID-19](#) ទប់ស្កាត់ការរីករាលដាល និងជាពិសេសអ្នកដែលងាយរងគ្រោះ។
- ការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ដូចជាសីតុណ្ហភាព និង/ឬ ការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាដោយប្រើ ការណែនាំរបស់ CDC។
- សារៈសំខាន់នៃការមិនមកធ្វើការ ប្រសិនបើកម្មករមានការក្អក ក្អួតក្តៅ ពិបាកដកដង្ហើម ក្អួតញាក់ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក បាត់បង់រសជាតិ ឬក្លិនថ្មី ក៏ដូចជា ឬហៀរសំបោរ ចង្កោរ ឬក្អក ឬប្រសិនបើពួកគេ ឬនរណាម្នាក់ដែលពួកគេបានទាក់ទងជាមួយ ត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ COVID-19។
- បន្ទាប់ពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃ COVID-19 បុគ្គលិកអាចត្រលប់មកធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញា និង 72 ម៉ោងដោយគ្មានក្អួតក្តៅ។

- នៅពេលត្រូវស្វែងរកការព្យាបាល។
- សារៈសំខាន់នៃការលាងដៃ។
- សារៈសំខាន់នៃការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា ទាំងនៅក្នុងម៉ោងធ្វើការ និងក្រៅម៉ោងធ្វើការ។
- ការប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវនៃម៉ាសក្រណាត់ រួមទាំងព័ត៌មាននៅក្នុង [ការណែនាំរបស់ CDPH](#)។
- ព័ត៌មានស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួល រួមមាន [ច្បាប់នៃការឆ្លើយតបទៅនឹងមេរោគកូរ៉ូណាដោយយកគ្រួសារជាចម្បង](#) និងអត្ថប្រយោជន៍សំណងរបស់បុគ្គលិកក្រោម [បទបញ្ជាប្រតិបត្តិលេខ N-62-20](#) របស់អភិបាលរដ្ឋ ខណៈពេលដែលបទបញ្ជានោះចូលជាធរមាន។
- បណ្តុះបណ្តាលអ្នកម៉ៅការឯករាជ្យ កម្មការធ្វើការបណ្តុះអាសន្ន ឬជាប់កិច្ចសន្យា និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងគោលការណ៍ទាំងនេះ និងធានាថាពួកគេមានឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) ដែលចាំបាច់។



## វិធានការគ្រប់គ្រង និងត្រួតពិនិត្យបុគ្គល

- ការពិនិត្យសីតុណ្ហភាព និង/ឬរោគសញ្ញា។
- លើកទឹកចិត្តកម្មការនិយោជិតដែលឈឺ ឬចេញរោគសញ្ញា COVID-19 ឱ្យស្នាក់នៅផ្ទះ។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យមានការលាងដៃញឹកញាប់ និងការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃ។
- ត្រូវផ្តល់ និងធានាថា បុគ្គលិកទាំងអស់ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារដែលតម្រូវឱ្យប្រើ។
- ផ្តល់ស្រោមដៃដែលអាចបោះចោលបាន ដល់កម្មការនិយោជិតជាការបន្ថែមលើការលាងដៃញឹកញាប់សម្រាប់កិច្ចការ ដូចជាការកាន់របស់របរដែលប៉ះជាញឹកញាប់ ឬធ្វើការពិនិត្យរោគសញ្ញា។
- រឹតត្បិតមិនឱ្យបុគ្គលដែលមិនមែនជាបុគ្គលិកចូលទៅក្នុងទីកន្លែង លើកលែងតែមនុស្សចំបាច់តែប៉ុណ្ណោះ។
- ក្រើនរម្យកសាធារណជនឱ្យជ្រាបថា ពួកគេត្រូវប្រើម៉ាស់/របាំងមុខ និងចៀសវាងការជួបទល់មុខគ្នាជាមួយអ្នកដទៃផ្សេងទៀតយ៉ាងជិត និងផ្ទាល់។ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពសាធារណជនអំពីគោលការណ៍ និងការអនុវត្តន៍ថ្មីៗ។



## ពិធីការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

- អនុវត្តការសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់នៅតំបន់ដែលចរាចរណ៍កុះករ។
- អនុវត្តការសម្អាត និងការថ្លុកសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលប៉ះជាញឹកញាប់ ជាប្រចាំ។
- លាងសម្អាតគ្រប់ផ្ទៃកន្លែងទាំងអស់នៃកាប៉ិនរបស់អ្នកបើកបររាល់ពេលប្តូររទេះ ឬអ្នកប្រើ ដែលមួយណាជាញឹកញាប់។
- សម្អាតអនាម័យដៃ មុន និងក្រោយពេលជួយអ្នកដទៃ។
- ចៀសវាងការចែករំលែកទូរស័ព្ទ បរិក្ខារការងារផ្សេងទៀត ឬឧបករណ៍ នៅកន្លែងផ្សេងៗដែលងាយនឹងប៉ះ។ មិនត្រូវប្រើ PPE រួមគ្នាជាដាច់ខាត។
- ប្រើផលិតផលដែលបានអនុម័តសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹង COVID-19 ស្តីពី [ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន \(EPA\)-បញ្ជី](#) ដែលបានអនុញ្ញាត និងបណ្តុះបណ្តាលកម្មការពីគ្រោះថ្នាក់គីមី ការណែនាំផលិតផល តម្រូវការខ្យល់ និងតម្រូវការ Cal/OSHA។ អនុវត្ត [វិធីសាស្ត្រសម្អាតដំណើរការដោយសុវត្ថិភាពរបស់ CDPH](#)។
- ត្រូវឱ្យប្រាកដថា ប្រព័ន្ធទឹកទាំងអស់មានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ បន្ទាប់ពីការបិទទីតាំងរយៈពេលយូរ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យពីជំងឺស្លេត (ជំងឺលិចនៃ/Legionnaires)។
- បំពាក់ស្ថានីយ ការិយាល័យសេវាដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ និងរថភ្លើង និងយានយន្ត ដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ និងរថភ្លើង និងយានយន្តដឹកអ្នកដំណើរ ឆ្លងផលិតផលសម្រាប់ធ្វើអនាម័យត្រឹមត្រូវ និងផ្តល់ទឹកអនាម័យលាងដៃផ្ទាល់ខ្លួនទៅដល់បុគ្គលិកជួរមុខទាំងអស់ (ឧ. ប្រតិបត្តិការ ជាដើម)។
- ធានាថា កន្លែងអនាម័យបន្តមានប្រតិបត្តិការ និងមានស្តុកគ្រប់ពេល។

- ❑ សម្ភារៈគ្រប់ជាន់ដោយប្រើម៉ាស៊ីនបូមចូលិ ដែលប្រើតម្រង HEPA ឬវិធីផ្សេងទៀតដែលមិនបំបែកភ្នាក់ងារបង្ករោគចូលក្នុងខ្យល់។
- ❑ ពិចារណាការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការច្រោះខ្យល់ និងខ្យល់ចេញចូល។



## សេចក្តីណែនាំអំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

- ❑ កាត់បន្ថយការដឹកមនុស្សជាអតិបរមាដើម្បីរក្សាគម្លាតរាងកាយ។
- ❑ អនុវត្តវិធានការក្នុងការរក្សាគម្លាតរាងកាយរបស់អ្នកបើកបរ និងអ្នកដំណើរ យ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត ដោយប្រើវិធានការដូចជា ការបែងចែករូបវន្ត ឬសញ្ញាដែលមើលឃើញ (ឧទាហរណ៍ សញ្ញាសម្គាល់លើកម្រាលគង្គ ស្តុកពាណិជ្ជកម្ម ឬសញ្ញាដើម្បីចង្អុលបង្ហាញអ្នកដំណើរពីរបៀបចៀសវាងការអង្គុយជិតអ្នកបើកឡាន)។
- ❑ ស្នើសុំឱ្យអ្នកដំណើរចៀសវាងពីការឈរ ឬអង្គុយនៅចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកបើកបរ។ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន មិនត្រូវឱ្យអង្គុយកៅអីដែលមានចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកបើកបរ ឬត្រូវដំឡើងរបាំងកញ្ចក់ Plexiglas។
- ❑ ការកំណត់ម៉ោងសម្រាកសម្រាប់និយោជិត ស្របតាមបទប្បញ្ញត្តិប្រាក់ឈ្នួល និងម៉ោងពេល ដើម្បីរក្សាពិធីការលើការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា។
- ❑ កំណត់រចនាសម្ព័ន្ធឡើងវិញ រឹតបន្តឹង ឬបិទកន្លែងដែលប្រើញឹកញាប់ និងបង្កើតកន្លែងទំនេរបន្ថែមសម្រាប់ការសម្រាកលំហែកាយនៅកន្លែងដែលអាចរក្សាចម្ងាយពីគ្នាបាន។
- ❑ តម្រូវ/លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកដំណើរទិញសំបុត្រ និងដាក់លុយបន្ថែមក្នុងប័ណ្ណសេវាមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ និងរថភ្លើងតាមអនឡាញ។
- ❑ រៀបចំផែនការចេញចូលរបស់អ្នកដំណើរ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់រាងកាយ និងការកកកុញ។
- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរដោយនាវាដឹកជញ្ជូនតាមផ្លូវទឹកដូចជាសាឡាង ឬទូក ត្រូវស្នើអ្នកដំណើរឱ្យចង្អុលបង្ហាញទៅកាន់ក្រុមនាវិក ប្រសិនបើពួកគេធ្វើដំណើររួមគ្នាជាក្រុម ប្រសិនបើអាច។ ជួយតម្រង់ជួរអ្នកដំណើរឱ្យឡើងជិះ និងចុះចតនាវាជាក្រុមតូចៗ ដើម្បីរក្សាគម្លាតពីគ្នា។
- ❑ តាមដានផ្លូវដើម្បីរក្សាគម្លាតពីគ្នាគឺជាបញ្ហាប្រឈមមួយដោយសារតែចំនួនអ្នកជិះ។ កែសម្រួលផ្លូវរថយន្តក្រុង ឬផ្លូវឆ្លងកាត់ ហើយកំណត់ពេលវេលា ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងដែលមានអ្នកជិះច្រើននៅលើផ្លូវដែលមាញឹក។

# ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់ក្រុមហ៊ុនដឹកអ្នកដំណើរ (តាក់ស៊ី យានយន្តជិះរួមគ្នា រថយន្តដឹកអ្នកដំណើរ រថយន្តលីមូហ្វីន។ល។)

- ❑ ក្រុមហ៊ុនផ្តល់សេវារថយន្តជិះរួមគ្នា ផ្អាកការជិះរថយន្តរួមគ្នា រហូតដល់មានការណែនាំបន្ថែមជាសាធារណៈដើម្បីឱ្យចាប់ដំណើរការសេវានេះឡើងវិញ។
- ❑ អ្នកបើកតាក់ស៊ី និងរថយន្តជិះរួមគ្នា និងក្រុមហ៊ុនសេវាដឹកជញ្ជូនឯកជន៖ បង្កើតនីតិវិធីមួយដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបើកបរ និងអ្នកជិះទាំងអស់លុបចោលការជិះដោយគ្មានការពិន័យប្រសិនបើភាគីម្ខាងទៀតមិនពាក់ម៉ាស់។ គោលការណ៍នេះគួរតែត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដល់អ្នកដំណើរមុនពេលពួកគេកកសម្រាប់ជិះ។
- ❑ ផ្តល់ឱ្យអ្នកបើកបរនូវសម្ភារផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់ដែលត្រូវការដើម្បីសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃរថយន្តដែលប៉ះពាល់កញ្ចប់។ អ្នកបើកបររថយន្តគួរតែត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃផលិតផល និងវិធានការការពារចាំបាច់ណាមួយ។ ធានាថា មានខ្យល់ចេញចូលបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលសម្អាត/សម្លាប់មេរោគ។ ផ្តល់ធុងសំរាមដែលមានកម្របបិទជិតក្នុងរថយន្តសម្រាប់ដាក់ក្រដាសជូត និងរបស់របរផ្សេងៗទៀត។
- ❑ បរិវេណដែលប៉ះព្រើននៅក្នុងយានយន្ត ដែលប៉ះដោយអ្នកដំណើរត្រូវសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជាប្រចាំ រាល់ពេលចាប់ផ្តើម និងបញ្ចប់វេនការងារ និងចន្លោះពេលដឹកអ្នកដំណើរ។
- ❑ ផ្តល់ពេលវេលាដល់កម្មករនិយោជិតដើម្បីអនុវត្តអនាម័យក្នុងអំឡុងពេលប្តូរវេនធ្វើការរបស់ពួកគេ។
- ❑ ត្រូវប្រើបាំងការពារដូចជាកន្ទេល និងស្រោមកៅអីប្រើម្តងបោះចោល។
- ❑ ពិចារណាឡើងវិញរាល់ដងដែលមិនជ្រាបទឹកនៅចន្លោះកៅអីខាងមុខ និងខាងក្រោយ។
- ❑ ស្នើឱ្យអ្នកដំណើរកាន់កាបូប និងរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេនៅពេលឡើងនិងចុះ។ ស្នើសុំឱ្យអ្នកដំណើររក្សាចម្ងាយអប្បបរមាយ៉ាងតិច ប្រាំមួយហ្វីត។ បន្ទាប់ពីប៉ះរបស់របរអ្នកដំណើរ អ្នកបើកបរគួរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃ។
- ❑ ឱ្យអ្នកដំណើរជិះកៅអីក្រោយ។
- ❑ គួររង្វឹកអ្នកដំណើរឱ្យពាក់ម៉ាស់ ឬបាំងមុខ ហើយជូនដំណឹងដល់ពួកគេថាការជិះអាចត្រូវបានលុបចោល ប្រសិនបើពួកគេមិនពាក់ម៉ាស់។
- ❑ ចៀសវាងការប្រើប្រាស់ជម្រើសម៉ាស៊ីនបង្កើតរចន្តខ្យល់បក់ជុំវិញសម្រាប់យានយន្ត។
- ❑ ផ្អាកការផ្តល់ជូនដូចជា ស្ករគ្រាប់ ទូរស័ព្ទ ប្រដាប់សាកថ្ម ឬទស្សនាវដ្តី