



# ការណែនាំ ឧស្សាហកម្ម ចំពោះ COVID-19 កន្លែងហាត់ប្រាណ

ថ្ងៃទី 29 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2020

ការណែនាំទាំងអស់គួរតែត្រូវបានអនុវត្តតែ  
ជាមួយនឹងការយល់ព្រម  
ពីមន្ត្រីសុខាភិបាលក្នុងស្រុក បន្ទាប់ពីការពិនិត្យ  
ឡើងវិញនូវទិន្នន័យជំងឺ  
រាតត្បាតក្នុងមូលដ្ឋានដែលរួមមានករណីមនុស្ស  
100,000 នាក់អត្រាភាព  
វិជ្ជមាននៃការធ្វើតេស្តនិងការត្រៀមរៀបចំមូល  
ដ្ឋានដើម្បីគាំទ្រដល់  
ការកើនឡើងនៃការថែទាំសុខភាពប្រជាជន  
ដែលងាយរងគ្រោះការទំនាក់  
ទំនងនិងការសាកល្បង។



# ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅថ្ងៃទី 19 ខែមីនាឆ្នាំ 2020 មន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋនិងជាប្រធានមន្ទីរសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋ កាលីហ្វ័រញ៉ាបានចេញបទបញ្ជាមួយ ដែល តម្រូវឲ្យ ប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ានីតិវិធីភាគច្រើនស្នាក់នៅផ្ទះ ដើម្បី បញ្ឈប់នូវការរីករាលដាលនៃ COVID-19 ក្នុងចំណោមប្រជាជន។

ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំ COVID-19 ទៅលើសុខភាពប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ាមិនទាន់ត្រូវបានគេដឹងច្បាស់នៅឡើយទេ។ ជំងឺដែលបានរាយការណ៍មានចាប់ពីកម្រិតស្រាលខ្លាំង (អ្នកខ្លះមិនមានរោគសញ្ញា) រហូតដល់ ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់។ ក្រុមមួយចំនួនរួមទាំងមនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើង ទៅនឹងអ្នកដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាស្រេច ដូចជាជំងឺបេះដូងឬស្ពឺក្នុងនោមផ្ទៃមមានហានិភ័យខ្ពស់ ក្នុងការចូលមន្ទីរពេទ្យនិងផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ។ ការឆ្លងភាគច្រើនទំនងជានៅពេលមនុស្សមានទំនាក់ ទំនងជិតស្និទ្ធ ឬនៅក្នុងទីកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលមិនសូវល្អ ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ ទោះបីជា មនុស្សនោះមិនមានរោគសញ្ញា ឬមិនទាន់មានរោគសញ្ញាកើតឡើងក៏ដោយ។

ព័ត៌មានច្បាស់លាស់អំពីចំនួននិងអត្រានៃកម្មវិធី COVID-19 ដោយក្រុមឧស្សាហកម្មឬក្រុមការងារ រួមទាំងក្នុងចំណោមបុគ្គលិកហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗមិនអាចរកបាននៅពេលនេះទេ។ មានការរាល ដាលឡើងជាច្រើននៅក្នុងកន្លែងធ្វើការជាច្រើនដែលបង្ហាញ ថាបុគ្គលិកមានហានិភ័យក្នុងការទទួល បានឬឆ្លងការឆ្លងមេរោគ COVID-19 ។ ឧទាហរណ៍នៃកន្លែងធ្វើការទាំងនេះរួមមានមន្ទីរពេទ្យកន្លែង ថែទាំយូរអង្វែង ពន្ធនាគារ ផលិតកម្មអាហារ ឃ្លាំងឃ្លាំងកែច្នៃសាច់ និងហាងលក់គ្រឿងទេស។

ដោយសារការបញ្ជាទិញនៅឯផ្ទះត្រូវបានកែប្រែចាំបាច់ណាស់ ដែលត្រូវចាត់វិធានការទាំងអស់ ដើម្បី ធានាសុវត្ថិភាពដល់បុគ្គលិកនិងសាធារណជន។

ការអនុវត្តការការពារសំខាន់ៗរួមមាន៖

- ✓ ការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយទៅកំរិតដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ✓ ការប្រើគម្របមុខដោយបុគ្គលិក (ដែលមិនចាំបាច់ការការពារការដកដង្ហើម) និង កន្លែងថែទាំសុខភាព
- ✓ ការលាងដៃញឹកញាប់និងការសម្អាតនិងរំងាប់មេរោគជាប្រចាំ
- ✓ បណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកលើផ្នែកទាំងនេះនិងធាតុផ្សេងទៀតនៃផែនការ COVID-19 ។

លើសពីនេះទៀត វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការមានដំណើរការសមស្រប ដើម្បីកំណត់ករណីថ្មីនៃជំងឺ នៅកន្លែងធ្វើការហើយនៅពេល ដែលពួកគេត្រូវបានគេកំណត់ឲ្យធ្វើអន្តរាគមន៍យ៉ាងឆាប់រហ័សនិងធ្វើ ការជាមួយអាជ្ញាធរសុខាភិបាលសាធារណៈ ដើម្បីបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃមេរោគ។

## គោលបំណង

ឯកសារនេះផ្តល់ការណែនាំសម្រាប់កន្លែងហាត់ប្រាណ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លង  
សុវត្ថិភាពសម្រាប់បុគ្គលិក។

**កំណត់សម្គាល់ :** កន្លែងហាត់ប្រាណដែលមានទីធ្លាលេងសម្រាប់កុមារត្រូវតែបិទទីកន្លែងទាំងនោះ  
រហូតដល់កន្លែងទាំងនោះត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យដំណើរការឡើងវិញ ឬដំណើរការពេញលេញ។ នៅ  
ពេលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបើកម្តងទៀត ឬកែសម្រួល ឬមានប្រតិបត្តិការណ៍ពេញលេញ សូម  
យោងទៅការណែនាំអំពី [គេហទំព័របង្ហាញទិសដៅរបស់និង COVID-19](#)។ ការណែនាំនេះមិន  
អនុវត្តចំពោះសេវាថែទាំទារក ឬសេវាកម្មថែទាំកុមារជំរុំយុវជនក្រុម ឬទំនាក់ទំនងកីឡា  
សាលារៀន និងសកម្មភាពអប់រំ និងការជួបជុំសាធារណៈដទៃទៀតទេ។ សម្រាប់ការណែនាំនៅ  
ជុំវិញ ការកម្សាន្តក្រៅផ្ទះនិងការមើលថែកុមារ សូមមើលការណែនាំនៅលើព្រះគម្ពីរ [គេហទំព័រ  
បង្ហាញទិសដៅរបស់និង COVID-19](#)។ សកម្មភាពនិងកីឡាកម្ម ដែលបានរៀបចំភាគច្រើន  
ដូចជាកីឡាបាល់បោះ បាល់រាយ (baseball) បាល់ទាត់ និងបាល់គប់ (football) ដែលត្រូវបាន  
គេប្រារព្ធធ្វើនៅលើទីធ្លាឧទ្យាន ទីវាលបើកចំហរនិងតាមលេងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យមាន  
វិសាលភាព ដែលពួកគេត្រូវការគ្រូបង្វឹកនិងអគ្គពលិក ដែលមិនមែនមកពីគ្រួសារតែមួយ ឬ  
អង្គការរស់នៅរហូតដល់ នៅជិតគ្នា ដែលបង្កើនសក្តានុពលរបស់ពួកគេក្នុងការប៉ះពាល់នឹង  
COVID-19។ សមាជិកនៃផ្ទះតែមួយអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាព និងកីឡាកម្មជាមួយគ្នា។

ការណែនាំនេះមិនមានគោលបំណងដកហូត ឬលុបចោលសិទ្ធិរបស់បុគ្គលិកទាំងលក្ខន្តិកៈ បទបញ្ជា  
បទប្បញ្ញត្តិ ឬការចរចាជាសហគមន៍ទេ ហើយក៏មិនអស់ធនធានដែរ ព្រោះវាមិនរាប់បញ្ចូលការបញ្ជាទិញ  
សុខភាពក្នុងស្រុក ហើយក៏មិនមែនជាការជំនួសនូវរាល់បទប្បញ្ញត្តិ ទាក់ទងនឹងសុវត្ថិភាពនិងសុខភាព  
ដែលមានស្រាប់។ ដូចជារបស់ទាំងនោះ Cdc/OSHA។ [1](#) រក្សាបច្ចុប្បន្នលើការផ្លាស់ប្តូរការណែនាំសុខភាព  
សាធារណៈនិងបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ / មូលដ្ឋានព្រោះស្ថានភាព COVID-19 នៅតែបន្ត។ Cdc/OSHA មាន  
ការណែនាំសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពបន្ថែមទៀតនៅលើ [គេហទំព័រស្តីពីការណែនាំអំពីកិច្ចគម្របរបស់  
Cdc/OSHA ដើម្បី ការពារបុគ្គលិកពីការរំលោភ](#)។ CDC មានបន្ថែមទៀតសម្រាប់ [ពាណិជ្ជកម្មនិង  
និយោជិក](#)។

# ការប្រើគម្របមុខគិតម្រូវឲ្យមាន

នៅថ្ងៃទី 18 ខែមិថុនា CDPH បានបោះពុម្ព [ការណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់គម្របមុខ](#), ដែលតម្រូវឲ្យមានការប្រើប្រាស់គម្របមុខសម្រាប់សមាជិកសាធារណៈ និងបុគ្គលិកនៅក្នុងកន្លែងសាធារណៈនិងកន្លែងធ្វើការទាំងអស់ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការប៉ះពាល់។

ប្រជាជននៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាត្រូវពាក់គម្របមុខនៅពេលពួកគេធ្វើ ការងារ មិនថានៅកន្លែងធ្វើការ ឬបំពេញការងារនៅកន្លែងធ្វើការនៅទីណាផ្សេងទៀត នៅពេល៖

- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្ទាល់ជាមួយសមាជិកសាធារណៈណាមួយ។
- ធ្វើការនៅកន្លែងណាមួយដែលសមាជិកសាធារណៈបានទៅទស្សនា ដោយមិនគិតថាតើមាននរណាម្នាក់មកពីទីសាធារណៈ មានវត្តមាននៅពេលនោះទេ។
- ធ្វើការនៅកន្លែងណាមួយដែលម្ហូបអាហារត្រូវបានរៀបចំ ឬរៀបចំសម្រាប់លក់ ឬចែកចាយដល់អ្នកដទៃ។
- ធ្វើការនៅក្នុងឬដើរកាត់ទីកន្លែងទូទៅដូចជាផ្លូវដើរ ជណ្តើរ ជណ្តើរយន្ត និងកន្លែងចតរថយន្ត។
- នៅក្នុងបន្ទប់ឬកន្លែងណាមួយ ដែលព័ទ្ធជុំវិញដែលមនុស្សផ្សេងទៀត (លើកលែងតែសមាជិកគ្រួសារ ឬទីលំនៅផ្ទាល់ខ្លួនរបស់បុគ្គលនោះ) មានវត្តមាននៅពេលដែលមិនអាចនៅឆ្ងាយពីរាងកាយបាន។ ឬ
- បើកបរឬដំណើរការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈឬយាន្តជំនិះឡានតាក់ស៊ី ឬសេវាកម្មរថយន្តឯកជន ឬយាន្តជំនិះនៅពេលដែលមានអ្នកដំណើរ។ នៅពេលដែលមិនមានអ្នកដំណើរ ការគ្របមុខត្រូវបានតម្រូវឲ្យធ្វើ។

ព័ត៌មានលម្អិតដែលរួមមានគ្រប់លក្ខខណ្ឌតម្រូវ និងការលើកលែង ចំពោះច្បាប់ទាំងនេះអាចរកអានបាននៅក្នុង [ការណែនាំ](#)។ មានការលើកទឹកចិត្តឲ្យប្រើម៉ាស់ ឬរបាំងមុខក្នុងកាលៈទេសៈផ្សេងទៀត ហើយនិយោជកអាចអនុវត្តលក្ខខណ្ឌតម្រូវប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខបន្ថែមក្នុងការបំពេញភារកិច្ចរបស់ខ្លួនដើម្បីផ្តល់ជូនកម្មករនូវកន្លែងធ្វើការដែលមានសុវត្ថិភាព និងសុខភាព។ និយោជកត្រូវតែផ្តល់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខជូនកម្មករ ឬបើកសំណងជូនកម្មករលើចំណាយរកទិញម៉ាស់ ឬរបាំងមុខក្នុងកម្រៃសមរម្យ។

និយោជកគួរតែបង្កើតគោលនយោបាយអនុសាសន៍សម្រាប់បុគ្គលិកណា ដែលសមស្របតាមការលើកលែងពីការពាក់គម្របមុខ។ ប្រសិនបើបុគ្គលិកម្នាក់ដែលត្រូវបានតម្រូវឲ្យពាក់គម្របមុខ ដោយសារតែការទាក់ទងញឹកញាប់ជាមួយអ្នកដទៃ មិនអាចពាក់មួយបាន ដោយសារស្ថានភាពសុខភាព ពួកគេគួរតែត្រូវបានផ្តល់ជូននូវជម្រើសមិនគិតពីដូចជាប្រើរបាំងមុខ ដែលមានភ្ជាប់ជាមួយគែមខាងក្រោម ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ហើយប្រសិនបើស្ថានភាពសុខភាពអនុញ្ញាតឲ្យវា។

អាជីវកម្មដែលបើកទ្វារដល់ សាធារណៈគួរតែមានការយល់ដឹងពីការលើកលែង ចំពោះការពាក់គម្របមុខនៅក្នុង [ការណែនាំចំពោះការគ្របមុខរបស់ CDPH](#) ហើយមិនអាចយកឃ្លាំងសមាជិកណាមួយនៃសាធារណជនដែលមិនបានពាក់ជាមុខ ប្រសិនបើជននោះអនុវត្តតាម [ការណែនាំ](#)។ អាជីវកម្មនឹងត្រូវបង្កើតគោលនយោបាយសម្រាប់ដោះស្រាយការលើកលែងទាំងនេះ ក្នុងចំណោមអតិថិជន អតិថិជន ភ្ញៀវ និងបុគ្គលិក។



## ផែនការជាក់លាក់សម្រាប់កន្លែងធ្វើការ

- បង្កើតផែនការបង្ការ COVID-19 កន្លែងជាក់លាក់នៅកន្លែងធ្វើការនៅគ្រប់ទីតាំងធ្វើការវាយតម្លៃហានិភ័យគ្រប់ផ្នែកការងារ និងភារកិច្ចការងារហើយចាត់តាំងមនុស្សម្នាក់ នៅតាមកន្លែងនីមួយៗឱ្យអនុវត្តផែនការ។
- អនុវត្តបញ្ជូល [ការណែនាំចំពោះការគ្របដណ្តប់របស់ CDPH](#) ចូលទៅក្នុងផែនការជាក់លាក់នៅកន្លែងធ្វើការ និងរួមបញ្ចូលទាំងគោលនយោបាយសម្រាប់ការលើកលែង។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់មន្ទីរសុខាភិបាល ក្នុងទីកន្លែងដែលកន្លែងនោះមានទីតាំងសម្រាប់ទំនាក់ទំនងព័ត៌មានអំពីការរាលដាលឡើងនៃ COVID-19 ចំណោមបុគ្គលិកឬនិយោជិត។
- បណ្តុះបណ្តាលនិងទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិកនិងតំណាងបុគ្គលិកលើផែនការនិងធ្វើឱ្យផែនការមានសម្រាប់បុគ្គលិកនិងតំណាងរបស់ពួកគេ។
- វាយតម្លៃកន្លែងការងារឱ្យបានទៀងទាត់សម្រាប់ការអនុលោមតាមផែនការនិងឯកសារនិងកង្វះខាតត្រឹមត្រូវដែលបានកំណត់។
- ស៊ើបអង្កេតជំងឺ COVID-19 ណាមួយហើយកំណត់ថា តើកត្តាដែលទាក់ទងនឹងការងារអាចនាំអោយមានហានិភ័យនៃការឆ្លងដែរឬទេ។ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការតាមតម្រូវការដើម្បីការពារករណីផ្សេងៗ។
- អនុវត្តដំណើរការចាំបាច់និងពិធីសារ នៅពេលកន្លែងធ្វើការមានការរាលដាលឡើងស្របតាម [ការណែនាំរបស់ CDPH](#) ។
- កំណត់ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ (ក្នុងចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត 16 នាទីឬលើសពីនេះ) នៃបុគ្គលិកដែលមានជម្ងឺហើយចាត់វិធានការ ដើម្បីញែកបុគ្គលិក ដែលមាន COVID-19 និងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ។
- ប្រកាន់ខ្ជាប់ទៅនឹងការណែនាំខាងក្រោម។ ការខកខានមិនបានធ្វើដូច្នេះអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺ នៅកន្លែងធ្វើការដែលអាចបណ្តាលឱ្យប្រតិបត្តិការត្រូវបានបិទជាបណ្តោះអាសន្ន ឬមានផែនការកំណត់។



## មុខប្រធានសម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាលអ្នកធ្វើការ

- ព័ត៌មានអំពី [COVID-19](#), វិធីដើម្បីការពារវាពីការរីករាលដាលនិងលក្ខខណ្ឌសុខភាពមូលដ្ឋានអាចធ្វើឱ្យបុគ្គលងាយនឹងឆ្លងវីរុស។
- ការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះរួមទាំងសិទ្ធិស្តាប់និង / ឬការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាដោយប្រើ [ការណែនាំរបស់ CDC](#)។
- សារសំខាន់នៃការមិនទៅធ្វើការ៖
  - ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការមានរោគសញ្ញាណាមួយដោយ [CDC](#) ដូចជា ក្តៅខ្លួន ឬញាត់ក្អក ដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំងឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺខ្នង ឈឺក្បាល បាត់បង់រសជាតិ ឬ ក្លិនថ្មី ឈឺបំពង់ក កកស្ទះ ឬហឺរសំបោរចង្អោរ ក្អកឬរាកស្លេម ឬ
  - ប្រសិនបើបុគ្គលិកម្នាក់ត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមាន COVID-19

ហើយមិនទាន់ត្រូវបានគេដោះលែងពីកន្លែងដាច់ដោយឡែកទេ ឬ

- ប្រសិនបើក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃកន្លងមកបុគ្គលិកម្នាក់បានទាក់ទងជាមួយអ្នក ដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថា មាន COVID-19 ហើយត្រូវបានគេចាត់ទុកថាអាចឆ្លងបាន (ឧទាហរណ៍នៅកន្លែងដាច់ដោយឡែក) ។
- ដើម្បីត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីបុគ្គលិកទទួលបានការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ COVID-19 លុះត្រាតែ 10 ថ្ងៃបានកន្លងផុតចាប់តាំងពីរោគសញ្ញាលេចចេញមក រោគសញ្ញារបស់ពួកគេមានភាពប្រសើរឡើងហើយបុគ្គលិកមិនមានគ្រុនក្តៅ (ដោយមិនប្រើថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ) ក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោង។ បុគ្គលិកដែលមិនមានរោគសញ្ញាដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមាន COVID-19 អាចវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការបាន លុះត្រាតែ 10 ថ្ងៃបានកន្លងផុតទៅ ចាប់តាំងពីកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្តថាមានវិជ្ជមានដំបូងទី 1 ។
- ដើម្បីស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់ពួកគេមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ រាប់បញ្ចូលទាំងការឈឺចាប់ឬសម្ពាធជាប់ក្នុងទ្រូង ការរង្វេង រង្វាន់ ឬប្រមាត់ឬផ្ទៃមុខពណ៌ស្វាយ។ ព័ត៌មានថ្មីៗនិងព័ត៌មានលម្អិតមាននៅលើ [គេហទំព័ររបស់ CDC](#)។
- សារៈសំខាន់នៃការលាងដៃញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក រួមទាំងការដុសសម្អាតជាមួយសាប៊ូ រយៈពេល 20 វិនាទី (ឬប្រើអនាម័យ ដៃជាមួយអេតាណុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ឬអ៊ីសូប្រូប៉ាណុល 70% (ប្រសិនបើផលិតផលមិនអាចមានសំរាប់កុមារដែលមិនបានទទួលការត្រួតពិនិត្យ)) នៅពេលបុគ្គលិកមិនអាចចូលបាន។ ស្ថានីយលិច ឬកន្លែងលាងដៃមួយ [គេហទំព័ររបស់ CDC](#))។
- សារៈសំខាន់នៃការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយទាំងក្នុងកន្លែងធ្វើការនិងពេលសម្រាកការងារ (សូមមើលផ្នែកចម្ងាយរាងកាយខាងក្រោម) ។
- ការប្រើត្រីមត្រូវនៃគម្របមុខ រួមមាន៖
  - ការបាំងមុខមិនការពារអ្នកពាក់និងមិនមែនជាឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (personal protective equipment, PPE) ទេ។
  - ការបាំងមុខអាចជួយការពារមនុស្សនៅក្បែរអ្នកពាក់ ប៉ុន្តែមិនត្រូវជំនួសតម្រូវការសម្រាប់ការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយនិងការលាងដៃញឹកញាប់នោះទេ។
  - ការគ្របមុខត្រូវតែគ្របច្រមុះនិងមាត់។
  - បុគ្គលិកគួរលាងសម្អាតឬធ្វើអនាម័យដៃមុននិងក្រោយពេលប្រើ ឬសំរាប់រំលូតគម្របមុខ។
  - ជៀសវាងពីការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់។
  - ការបាំងមុខមិនត្រូវចែករំលែកទេហើយគួរតែត្រូវលាងសម្អាតឬបោះចោលក្រោយពេលប្រើរួចរាល់។
- ព័ត៌មានមាននៅក្នុង [ការណែនាំសម្រាប់ការគ្របមុខរបស់ CDPH](#), ដែលតម្រូវឱ្យមានកាលៈទេសៈដែលគ្របមុខត្រូវតែពាក់និងការលើកលែងក៏ដូចជាគោលការណ៍ច្បាប់ការងារ និងការអនុវត្តដែលនិយោជកបានអនុម័ត ដើម្បីធានាការប្រើប្រាស់គម្របមុខ។ ការបញ្ឈប់បណ្តាលគួរតែរួមបញ្ចូលគោលនយោបាយរបស់និយោជកអំពីរបៀបដែលមនុស្សដែលត្រូវបាន លើកលែងពីការពាក់របាំងមុខនឹងត្រូវដោះស្រាយ។
- ធានាថាអ្នកម៉ៅការឯករាជ្យអ្នកធ្វើការបណ្តោះអាសន្នឬអ្នកជាប់កិច្ចសន្យានៅ



ឯកន្លែងនោះក៏ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឲ្យបានត្រឹមត្រូវនៅក្នុងគោលនយោបាយការពារ COVID-19 និងមានការផ្គត់ផ្គង់ចាំបាច់និង PPE។ ពិភាក្សាអំពីការទទួលខុសត្រូវទាំងនេះជាមុនជាមួយអង្គការដែលផ្គត់ផ្គង់បុគ្គលិកនិងបណ្តុះអាសន្ន / ឬបុគ្គលិកកិច្ចសន្យា។

- ព័ត៌មាន នៅលើប្រាក់ឈ្នួលឈប់សំរាកដែលទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលអាចមានសិទ្ធិទទួលបាន ដែលនឹងធ្វើឲ្យមានភាពងាយស្រួលខាងហិរញ្ញវត្ថុ ក្នុងការស្នាក់នៅផ្ទះ។ សូមមើលព័ត៌មានបន្ថែមអំពី [កម្មវិធី រដ្ឋាភិបាលគាំទ្រការឈប់សម្រាកការពិការឈឺ និងសំណងអ្នកធ្វើការសម្រាប់ COVID-19](#), រួមជាមួយសិទ្ធិការឈប់សម្រាកការពិការឈឺនៅក្រោម [ក្រមគំណបចំពោះ ក្រុមហ៊ុន](#) សម្រាប់គ្រួសារជាមុន និងសិទ្ធិរបស់កម្មករចំពោះអត្ថប្រយោជន៍សំណងរបស់កម្មករនិងការសន្មតនៃការទាក់ទងនឹងការងាររបស់ COVID-19 ដោយអនុលោមតាមអភិបាលខេត្ត [បទបញ្ជាប្រតិបត្តិ N-62-20](#) ខណៈដែលបទបញ្ជានោះមានសុពលភាព។



## រដ្ឋាភិបាលនិងគេស្តពិនិត្យចាត់ចែងលើបុគ្គល

- ផ្តល់សិទ្ធិសេរីភាពនិង / ឬការពិនិត្យរោគសញ្ញាសម្រាប់បុគ្គលិកទាំងអស់ នៅពេលចាប់ផ្តើមវេនរបស់ពួកគេ និងអ្នកលក់ ឬអ្នកម៉ៅការណាមួយដែលចូលក្នុងរោងចក្រ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកតាមដានសិទ្ធិសេរីភាព / រោគសញ្ញាជៀសវាងការទាក់ទងជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលិកតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើមានការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះដែលជាជម្រើសសមស្របក្នុងការផ្តល់វានៅគ្រឹះស្ថានធានាថា គេស្តពិនិត្យត្រូវបានអនុវត្ត មុនពេលបុគ្គលិកចាកចេញពីផ្ទះសម្រាប់វេនរបស់ពួកគេ ហើយធ្វើតាម [ការណែនាំរបស់ CDC](#) ដូចដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងប្រធានបទសម្រាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកខាងលើ។
- លើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកដែលឈឺឬបង្ហាញរោគសញ្ញានៃ COVID-19 អោយស្នាក់នៅផ្ទះ។
- និយោជកត្រូវផ្តល់និងធានាថាបុគ្គលិកប្រើឧបករណ៍ការពារចាំបាច់ទាំងអស់រួមទាំងការការពារភ្នែក និងស្រោមដៃនៅពេលចាំបាច់។
- និយោជកគួរពិចារណាពីកន្លែងដែលការប្រើប្រាស់ស្រោមដៃ ដែលអាចប្រើបានអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការបន្ថែមការលាងដៃញឹកញាប់ ឬការប្រើអនាម័យដៃ; ឧទាហរណ៍គឺសម្រាប់បុគ្គលិកដែលកំពុងពិនិត្យអ្នកផ្សេង សម្រាប់រោគសញ្ញា ឬប៉ះពាល់របស់របរដែលប៉ះជាទូទៅ។
- បុគ្គលិកគួរលាងដៃពេលមកដល់កន្លែងធ្វើការ បន្ទាប់ពីធ្វើការជាមួយសមាជិកកន្លែងហាត់ប្រាណម្នាក់ៗ បន្ទាប់ពីប៉ះគម្របមុខបន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់សំរាក និងពេលចេញពីធ្វើការ។
- ប្រសិនបើនៅក្នុងផ្ទះបុគ្គលិកនិងអ្នកឧបត្ថម្ភត្រូវតែពាក់គម្របមុខ គ្រប់ពេលលើកលែងតែពេលដូតទឹក។ ការដូតទឹកផ្តាឡូកនៅផ្ទះត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត ក្នុងករណីដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ការណែនាំរបស់ CDPH លើកលែងឲ្យបុគ្គលិកនិងម្ចាស់ជំនួយពីការពាក់របាំងមុខ ពេលចូលរួមហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅ ដរាបណាពួកគេអាចរក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- ប្រសិនបើអាចធ្វើបានសូមអនុវត្តប្រព័ន្ធបំប៉នទុកសម្រាប់កន្លែង។ ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបំប៉នទុកជាមុន ដើម្បីទាក់ទងទៅនឹងម្ចាស់កម្មសិទ្ធិជាមួយនឹងការរក្សាទុក 24 ម៉ោងមុនពេលការមកដល់ដែលបានគ្រោងទុក ដើម្បីបញ្ជាក់ពីការបំប៉នទុករបស់ពួកគេ

ហើយសួរថាតើពួកគេ ឬនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់ពួកគេកំពុងបង្ហាញរោគសញ្ញា COVID-19 ប្រសិនបើនិយោជិតឆ្លើយ នៅក្នុងអធិប្បតេយ្យគួរតែត្រូវបានរំលឹកថា ពួកគេគួរតែប្រើប្រាស់កន្លែងហាត់ប្រាណ ប្រសិនបើពួកគេមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ សុខភាពដល់បុគ្គលិកផ្សេងទៀតឬបុគ្គលិកកន្លែងហាត់ប្រាណ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទង បែបនេះអាចត្រូវបានធ្វើឡើងតាមរយៈកម្មវិធី អ៊ីម៉ែល ឬអត្ថបទប្រសិនបើអាចធ្វើ បាន។

- និយោជិតគួរតែមានសិក្ខាភាពនិង / ឬរោគសញ្ញាដែលត្រូវបានពិនិត្យ នៅពេលមក ដល់ហើយបានស្នើសុំឱ្យប្រើអនាម័យដៃនិងពាក់មាសមុខ ស្របតាមការណែនាំរបស់ CDPH ។
- រំលឹកដល់និយោជិតជាមុនដើម្បីយកមាសមុខ ហើយធ្វើឱ្យពួកគេអាចរកបាន សម្រាប់អ្នកដែលមកដល់ដោយគ្មាននរណាម្នាក់ប្រសិនបើអាច។ កន្លែងហាត់ប្រាណ ត្រូវតែមានវិធានការសមហេតុផល រួមទាំងការដាក់ស្លាកសញ្ញានៅក្រៅច្រកចូលនិង ក្នុងទីតាំងតាមយុទ្ធសាស្ត្រនិងងាយមើលឃើញដើម្បីរំលឹកដល់បុគ្គលិកនិង សាធារណជន អំពីការប្រើប្រាស់មាសមុខនិងសារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តការឃ្លាត ឆ្ងាយពីរាងកាយ។



## ដំណាក់កាលការសំអាតនិងការរម្ងាប់មេរោគ

- វាយតម្លៃពិធីការនៃការសំអាតនិងរម្ងាប់មេរោគដែលមានស្រាប់ សម្រាប់កន្លែងហាត់ ប្រាណរួមទាំងកន្លែងទទួលភ្ញៀវបន្ទប់ចាក់សោ បន្ទប់សម្រាកកន្លែងផ្លាស់ប្តូរនិង ផ្កាឈូកនិងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពពិធីការសំអាត នៅកន្លែងចាំបាច់។ កន្លែងហាត់ប្រាណ ត្រូវតែបានរៀបចំដើម្បី៖
  - បង្កើតកាលវិភាគលម្អិតនិងកែសំរួល ឬកែប្រែម៉ោងប្រតិបត្តិការ ដើម្បីផ្តល់ ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ការសំអាតនិងលាងសំអាត អោយបានទៀងទាត់ និងហ្មត់ចត់ពេញមួយថ្ងៃ។
  - អនុវត្តការសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់ពេញមួយថ្ងៃនៅក្នុងទីកន្លែងដែលមានចរាចរណ៍ ខ្ពស់ ដូចជាកន្លែងទទួលភ្ញៀវ និងកន្លែងទទួលភ្ញៀវបន្ទប់ផ្លាស់ប្តូរបន្ទប់ចាក់សោ និងបន្ទប់សម្រាក និងកន្លែងដែលមានបន្ទប់រួមបញ្ចូលទាំងផ្លូវដង្ហើរ ជណ្តើរ ជណ្តើរយន្តនិងឧបករណ៍បញ្ជាជណ្តើរយន្ត។
  - រម្ងាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលត្រូវបានប្រើជាទូទៅ រួមមានម៉ាស៊ីននិងឧបករណ៍ ហាត់ប្រាណផ្ទាល់ខ្លួន តុបញ្ជារ ម៉ាស៊ីនលក់ចំណី ដៃទ្វារ និងកន្លែងលាងដៃ។
  - ផ្តល់ពេលវេលាដល់បុគ្គលិកដើម្បីអនុវត្តការអនុវត្តអនាម័យ ក្នុងអំឡុងពេល ផ្លាស់ប្តូរវេនរបស់ពួកគេ។ ការងារសំអាតគួរតែត្រូវបានផ្តល់ឱ្យក្នុងម៉ោងធ្វើការ ដែលជាផ្នែកមួយនៃភារកិច្ចការងាររបស់បុគ្គលិក។
  - ត្រូវប្រាកដថាបុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឱ្យប្រើនិងមានគ្រឿង សម្ភារៈគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគគ្រប់ប្រភេទ នៅពេលចាំបាច់។ អនុវត្តតាម [ការណែនាំសម្រាប់ការសំអាត និងការសម្លាប់មេរោគ CDC](#) ទាំងស្រុង។ អនុវត្ត តាមតម្រូវការ Col / OSHA និងការណែនាំរបស់អ្នកផលិតសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងតម្រូវឱ្យមានឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ ផលិតផលសម្អាត។
  - បុគ្គលិកគួរតែមានខ្យល់គ្រប់គ្រាន់ (លំហូរខ្យល់) នៅក្នុងទីកន្លែងដែលពួកគេ កំពុងរម្ងាប់មេរោគ។ ប្រសិនបើការសំអាតនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ឬកន្លែងទំនេរតូច ផ្សេងទៀត ត្រូវប្រាកដថាមានការបើកទ្វារនិងបង្អួច។



- លាងសំអាត HVAC ទទួលបាននិងត្រឡប់មកវិញជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
  - បុគ្គលិកគួរតែត្រូវបានផ្តល់ឱ្យនូវជំនួយដំបូង រួមទាំងបង់រ៉ូ ឬរបស់របរផ្សេងៗទៀត ដើម្បីគ្របដណ្តប់លើស្នាមរបួស ស្នាមដាច់រំហែក ឬស្នាមរបួសនៅលើស្បែកហើយ មានការផ្គត់ផ្គង់គ្របគ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរបង់រ៉ូឱ្យបានញឹកញាប់។
  - គួរតែត្រូវបានរំលឹកឱ្យរក្សាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតពីបុគ្គលិកយាម ឬអ្នកថែរក្សា។ អនុវត្តដំណើរការត្រួតពិនិត្យបុគ្គលិកឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីធានាថាភ្ញៀវកំពុង អនុវត្តតាមពិធីសារនេះ។ ធានាថាបុគ្គលិកអាចចែករំលែកព័ត៌មានបែបនេះ ដោយគ្មានការភ័យខ្លាចនៃការចងការកុំគូន ឬការសងសឹក។
  - ប្រើក្រុមហ៊ុនសំអាតភាគីទីបី ដើម្បីជួយកំរូវការសំអាតដែលកើនឡើង តាម តម្រូវការ។
- ដាក់នៅច្រកចូលនិងចេញ ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណ បន្ទប់ហាត់ប្រាណ បន្ទប់ផ្លាស់ប្តូរ និង បន្ទប់ឡូកកីរីនិងទឹកត្រជាក់ផ្សេងទៀត ដែលមានផលិតផលអនាម័យត្រឹមត្រូវ រួមមាន អនាម័យដៃនិងជំនួសអនាម័យនិងផ្តល់អនាម័យដៃផ្ទាល់ខ្លួនដល់បុគ្គលិក ដែល ឧស្សាហ៍ចូលរួមជាមួយម្ចាស់ហាង (ឧទាហរណ៍ការទទួលភ្ញៀវ)។
  - កំរូវអោយមានអាត្មនចូលរួមសំភារៈហាត់ប្រាណ កម្រាល និងម៉ាស៊ីននីមួយៗមុននឹង និងក្រោយពេលប្រើជាមួយជំនួសសម្លាប់មេរោគ។ ធានាថាកន្លែងទទួលសំរាមដែល មិនប៉ះជាផ្ទាល់មាននៅពាសពេញកន្លែងហាត់ប្រាណ ដើម្បីបោះចោលជំនួសដែលបាន ប្រើរួចហើយ។
  - ប្រសិនបើសមាជិកមិនមានលទ្ធភាព ឬមិនមានបំណងចង់ដូត / រម្ងាប់ មេរោគ ឧបករណ៍បន្ទាប់ពីធ្វើលំហាត់ប្រាណ សូមបិទស្លាក " គ្រឿងខ្លួនដើម្បីសម្អាត" ឱ្យ សមាជិកដាក់នៅលើឧបករណ៍ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ដើម្បីធានាថាឧបករណ៍ត្រូវ បានសម្អាតមេរោគ មុនពេលប្រើបន្ទាប់។
  - ពិចារណាអនុវត្តប្រព័ន្ធត្រួតពិនិត្យសម្រាប់និយោជិត ដើម្បីប្រើប្រាស់ឧបករណ៍និង គ្រឿងបន្លាស់តូចៗណាមួយ (ឧទាហរណ៍ ខ្សែរកោស្ទីហាត់ប្រាណ ខ្សែពួរ កម្រាល ប្រដាប់ រុញស្នោជាដើម) ។ អភិវឌ្ឍដំណើរការសម្អាតនិងរម្ងាប់មេរោគធាតុទាំងនេះពេលត្រឡប់ មកវិញ។
  - អនុវត្តតាម [ការណែនាំរបស់ CDC](#) ដើម្បីបញ្ជាក់ថាប្រព័ន្ធទឹកទាំងអស់មានសុវត្ថិភាព ដើម្បីនឹងប្រើ ក្រោយពីការបិទកន្លែងហាត់ប្រាណយ៉ាងយូរ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ នៃ [ជំងឺឡូជិននៃរ៉](#) និងរោគឯទៀតទាក់ទងនឹងទឹក។
  - នៅកន្លែងណាដែលអាចធ្វើបាន ចូរកំឡើងធុងបញ្ចេញទឹកដោយមិនចាំបាច់ប៉ះ ដោយស្វ័យប្រវត្តសម្រាប់ប្រើជាមួយដបទឹកផ្ទាល់ខ្លួន ដែលអាចប្រើឡើងវិញបាន ឬកែវក្រដាសដែលប្រើបានតែម្តង។ ដាក់តាំងស្លាកសញ្ញាជំនួសបុគ្គលិកនិងអ្នក ឧបត្ថម្ភថាដបឬពែងមិនគួរប៉ះឧបករណ៍បញ្ចេញទឹកឡើយ។ ប្រសិនបើម៉ាស៊ីន បញ្ចេញទឹកដែលមិនអាចប៉ះបាន ដែលមិនមានទេនោះសូមក្រើនរំលឹកដល់បុគ្គលិក និងនិយោជិតឱ្យលាងដៃ ឬប្រើទឹកអនាម័យដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ មុននិងក្រោយ ប៉ះបាត់នៃម៉ាស៊ីនបញ្ចេញទឹក។
  - លើកទឹកចិត្តនិយោជិតឱ្យយកក្រមារ និងកម្រាលផ្ទាល់របស់ពួកគេ ហើយ ពិចារណាបញ្ឈប់ ការផ្តល់នូវកន្លែងដែលផ្តល់ដោយកន្លែង ឬផលិតផលអនាម័យ ផ្ទាល់ខ្លួន។
  - សម្រាប់កន្លែងកន្លែងដូចគ្នាណាមួយរបស់បោកកក់ផ្សេងទៀត ដែលត្រូវបានប្រើនៅតាម ហាងសូមធ្វើតាម [ការណែនាំរបស់ CDC](#) សម្រាប់របស់របរទាំងនោះ។ ផ្តល់កុងតឺន័របិទជិត ដែលនិយោជិតអាចដាក់កន្លែងដែលបានប្រើ ឬរបស់របរផ្សេងទៀត។ ធានាថារបស់របរ

ទាំងនោះមិនអាចប្រើប្រាស់ម្តងទៀតបានទេ រហូតទាល់តែបោកគក់បានត្រឹមត្រូវ ដោយសេវាកម្មបោកគក់ពាណិជ្ជកម្ម ឬដំណើរការបោកគក់ដែលរួមបញ្ចូលការជ្រាប ចូលក្នុងទឹកយ៉ាងតិច 160 អង្សាហ្វារិនហៃយ៉ាងហោចណាស់ 25 នាទី។ ស្តុកទុកក្រណាត់ ទ្រាប់ក្នុងទឹកក្តៅស្អាត ហើយគ្របបាំង។ ធានាថាបុគ្គលិកដែលចាត់ចែងក្រណាត់ ឬសម្លៀកបំពាក់ក្រខ្វក់ពាក់ស្រោមដៃ។

- គ្រឿងបរិក្ខារ រួមទាំងទស្សនាវដ្តី សៀវភៅ ស្ថានីយ៍ទឹកសម្រាប់បម្រើដល់ខ្លួនឯង (លើកលែងតែមិនប៉ះពាល់) និងរបស់របរផ្សេងៗទៀត សម្រាប់និយោជិតត្រូវតែយកចេញពីកន្លែងទទួលភ្ញៀវ និងកន្លែងផ្សេងទៀតនៅក្នុងកន្លែងហាត់ប្រាណ។ របស់ដែលឥតប្រយោជន៍មិនត្រូវយកចេញពីបន្ទប់ចាក់សោរ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយចំណុចប៉ះ។
- បុគ្គលិកនិងនិយោជិតគួរតែជៀសវាងការចាប់ដៃគ្នា ដល់កណ្តាប់ដៃ ឬកែងដៃវិញ និងទំនាក់ទំនងរាងកាយផ្សេងទៀត។ បុគ្គលិកគួរតែជៀសវាងការចែករំលែកឧបករណ៍ ទូរស័ព្ទ អេឡិចត្រូនិច និងសម្ភារៈការិយាល័យតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយបើអាចធ្វើទៅបានធានាថាបុគ្គលិកមានកន្លែងធ្វើការសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន។ កុំចែករំលែក PPE។
- នៅពេលជ្រើសយកគីមីសម្លាប់មេរោគ និយោជកត្រូវតែប្រើផលិតផល អនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ និង COVID-19 នៅក្នុងបញ្ជី [ទីភ្នាក់ងារការពារ បរិស្ថាន \(Environment Protection Agency, EPA\)-អនុម័ត](#) និងធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំរបស់ផលិតផល។ ប្រើថ្នាំរំងាប់មេរោគដែលមានស្លាកថាមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងភ្នាក់ងារបង្កមេរោគ ដែលកំពុងលេចចេញដំណោះស្រាយរំលាយថ្នាំក្នុងផ្ទះ (5 ស្លាបព្រាបាយក្នុងមួយហ្គាឡុងទឹក) ឬដំណោះស្រាយអាស់កុលដែលមានជាតិអាស់កុលយ៉ាងតិច 70% ដែលសមស្របសម្រាប់ផ្ទៃ។ ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិកអំពីគ្រោះថ្នាក់គីមី ទិសដៅរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិតតម្រូវការខ្យល់ និងតម្រូវការ Cal / OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ បុគ្គលិកដែលប្រើម៉ាស៊ីនសម្អាត ឬរំងាប់មេរោគគួរតែពាក់ស្រោមដៃនិងឧបករណ៍ការពារផ្សេងទៀតតាមតម្រូវការរបស់ផលិតផល។ អនុវត្តតាម [វិធីសំអាតសម្រាប់រោគបរិក្ខារតែមានសុវត្ថិភាព](#) ដោយបានផ្តល់អនុសាសន៍ដោយនាយកដ្ឋានរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាស្តីពីការសុខាភិបាលសាធារណៈ និងត្រូវតែមានប្រព័ន្ធចេញចូល។
- នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន កុំសម្អាតកំរាលដោយបោសសំអាត ឬវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀត ដែលអាចបំបែកធាតុបង្កជំងឺចូលទៅក្នុងខ្យល់។ ប្រើម៉ាស៊ីនបូមចូលជាមួយតម្រង HEPA ដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ពិចារណាដំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង នូវតម្រងខ្យល់របស់អាការឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុត និងធ្វើការកែប្រែផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ខាងក្រៅនិងខ្យល់ នៅក្នុងការិយាល័យនិងកន្លែងផ្សេងទៀត។
- ដាក់ស្លាកសញ្ញានៅទូទាំងកន្លែងហាត់ប្រាណដោយបញ្ជាក់ ទៅលើវិធានការណ៍បង្ការការឆ្លងមេរោគមូលដ្ឋាន រួមមានសារៈសំខាន់នៃការពាក់ម៉ាស់មុខនិងការលាងដៃញឹកញាប់។



## ការណែនាំការឃ្លាតឆ្ងាយខាងរាងកាយ

- អនុវត្តវិធានការណ៍ធានាដើម្បីធានាបាននូវការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត រវាងនិងក្នុងចំណោមបុគ្គលិកនិងនិយោជិត។ នេះអាចរាប់បញ្ចូលការប្រើប្រាស់ផ្នែករូបវន្ត ឬការដាក់តាំងដែលមើលឃើញ (ឧទាហរណ៍ស្លាកជាន់កម្រាល ព្រំពណ៌ ឬសញ្ញាដើម្បីចង្អុលបង្ហាញទៅកន្លែងដែលបុគ្គលិកនិង / ឬនិយោជិតគួរតែឈរក្នុងអំឡុងពេលនៃកិច្ចប្រជុំកន្លែងទទួលភ្ញៀវ ឬពេលរង់ចាំប្រើ

ឧបករណ៍) ។

- ចម្លោះបរិក្ខាយ៉ាងតិចប្រាំមួយ ហ្វីតពីចម្ងាយដោយមានចម្ងាយឆ្ងាយជាងសម្រាប់ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណនិងឧបករណ៍ហាត់ប្រាណ ដែលមានកម្លាំងខ្ពស់បញ្ចេញចលនាខ្ពស់។ ឧបករណ៍អាចត្រូវបានរៀបចំតាមកម្រិត "X" ដើម្បីផ្តល់នូវចំងាយកាន់តែឆ្ងាយ។ ឧបសគ្គខាងរាងកាយក៏អាចជួយផងដែរ ក្នុងការកាត់បន្ថយការប៉ះទង្គិចរវាងអ្នកចូលរួម ឬកន្លែងហាត់ប្រាណដាច់ដោយឡែក។
- ដាក់នៅតាមខាងមុខជាមួយរបាំងផេលីក្លាស់ ឬរនាំងដែលមិនអាចមានវត្ថុ ជ្រៀតចូលបាន ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបានដើម្បីកាត់បន្ថយអន្តរកម្មរវាង បុគ្គលិកទទួលភ្ញៀវនិងនិយោជិត។ អនុវត្តឧបករណ៍ធ្វើពីចម្ងាយ ចូលដោយគ្មានការប៉ះ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីនិយោជិតមិនចាំបាច់ប្រើប្រាស់កន្លែងទទួលភ្ញៀវ។
- ពិចារណាអំពីការផ្លាស់ប្តូរកម្មភាពមិនមែនស្នូល រួមមានប្រតិបត្តិដាច់ដោយឡែកមានកម្មវិធីស្សាវ ការមើលកុមារ កម្មវិធីសម្រាប់គ្រួសារនិងសេវាកម្មម្ហូបអាហារ។ ប្រសិនបើកន្លែងហាត់ប្រាណដំណើរការឧបករណ៍បែបនោះ ពួកគេគួរតែពិនិត្យឡើងវិញនូវការណែនាំដែលទាក់ទងសម្រាប់សេវាកម្មទាំងនេះនៅលើ [គេហទំព័របង្ហាញផ្លូវចំពោះការបំប្រែនិង COVID-19](#)។
- ពិចារណាអនុវត្តម៉ោងពិសេសដែលត្រូវបានកំណត់ សម្រាប់មនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ឬងាយរងគ្រោះខាងវេជ្ជសាស្ត្រ រួមទាំងមនុស្សវ័យចំណាស់ដែលអនុញ្ញាតឲ្យចូលដោយការបំប្រែទុកជាមុនតែប៉ុណ្ណោះ។
- វាយតម្លៃវិធានចំនួនអតិបរិមាណមនុស្ស ដោយផ្អែកលើទំហំនៃអាការ ដើម្បីរៀបចំផែនការសមត្ថភាព ដែលគាំទ្រដល់ការឃ្លាតឆ្ងាយរាងកាយនិងកំណត់ចំនួននិយោជិតដែលបានអនុញ្ញាតនៅក្នុងកន្លែងនោះ នៅពេលវេលាដែលបានផ្តល់ឲ្យចំនួនដែលអនុញ្ញាតឲ្យមានចម្ងាយឆ្ងាយ។ ការពិចារណាផ្សេងទៀតដើម្បីគាំទ្រដល់ការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយនៅក្នុងកន្លែងសម្រាប់សមាជិកអាចរួមមាន៖
  - អនុវត្តប្រព័ន្ធផ្អែកលើការបំប្រែទុកតាមអ៊ិនធឺណេត ដូចដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងផ្នែកវិធានការត្រួតពិនិត្យនិងការគេតពិនិត្យបុគ្គលនៃឯកសារនេះ ដើម្បីចៀសវាងនិយោជិតកំរងជួរនៅក្នុងកន្លែង ឬនៅខាងក្រៅនិងជួយរក្សាកម្រិតចំនួនមនុស្ស។
  - កំណត់ចំនួនសមាជិកក្នុងមូលដ្ឋាននៅពេលតែមួយ។ មានតែនិយោជិតណាដែលកំពុងហាត់ប្រាណប៉ុណ្ណោះ ដែលគួរតែស្ថិតនៅខាងក្នុងកន្លែងនោះ។ និយោជិតមិនគួររង់ចាំនៅកន្លែងទទួលភ្ញៀវ។
  - ប្រើកំរូលដាច់រាងស្ទើរជើងមួយផ្លូវនៅទូទាំងកន្លែងហាត់ប្រាណដោយមានសញ្ញាប្រាប់ឲ្យធ្វើ និងសញ្ញាសម្គាល់។
  - ការដកហូតគ្រឿងសង្ហារឹមរួមនិង / ឬដាក់កំនុសហ៊ុមកន្លែងទទួលភ្ញៀវសមាជិក។
  - កំណត់ពេលកាត់នៅក្នុងបន្ទប់ចាក់សោរដើម្បីរក្សាការនៅឆ្ងាយពីគ្នាខាងរាងកាយ។
  - ដាក់គម្លាតគ្រឿងបរិក្ខារនិងម៉ាស៊ីនទាំងអស់យ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត ពីចម្ងាយឬយកខ្លះចេញពីសេវាកម្ម ដើម្បីសម្រេចបានចម្ងាយពីគ្នា។
  - កែសម្រួលការបណ្តុះបណ្តាលផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីឲ្យគ្រូហាត់ប្រាណរក្សាចម្ងាយអប្បបរមាយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត។
  - ផ្លាស់ប្តូរថ្នាក់បណ្តុះបណ្តាលជាក្រុម ដើម្បីកំណត់ទំហំថ្នាក់ដើម្បីធានាចម្ងាយរាងកាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតរវាងនិយោជិតនិង / ឬផ្លាស់ប្តូរថ្នាក់ខាងក្រៅឬ

កន្លែងធំដូចជាទីលានបាល់បោះ ដែលមានទំហំធំ ប្រសិនបើអាច។ ថ្នាក់លំហាត់ ប្រាណជាក្រុមគួរតែត្រូវបានផ្តល់ជូន ប្រសិនបើតម្រូវការដែលអាចឃ្លាតឆ្ងាយ ហើយមិនមានទំនាក់ទំនងរវាងកាយពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទេ។

- កម្មវិធីទំនាក់ទំនងខ្ពស់ដែលត្រូវការទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាងប្រាំមួយ ហ្វីត គួរតែត្រូវបានផ្អាក។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងសកម្មភាពដូចជាការប្រកួតកីឡាជាក្រុម សកម្មភាពចម្រុះ ការរៀបចំបាល់បោះ ឬការប្រណាំង។
- កែតម្រូវការប្រជុំដោយផ្ទាល់សម្រាប់បុគ្គលិក ប្រសិនបើចាំបាច់ដើម្បីធានាឲ្យមានការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយនិងប្រើជម្រើសជាក់ស្តែង ឬការប្រជុំដូចជាមុននៅតាមកន្លែងនានា ដើម្បីរក្សាកោលការណ៍ណែនាំពីចម្ងាយរាងកាយ។
- ពិចារណាផ្តល់ជូនបុគ្គលិកដែលស្នើសុំជម្រើសកាតព្វកិច្ច ដែលបានកែប្រែដែលកាត់បន្ថយទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេជាមួយនិយោជិតនិងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ការគ្រប់គ្រងតម្រូវការរដ្ឋបាល តាមរយៈទូរគមនាគមន៍) ។
- ការឈប់សម្រាករបស់បុគ្គលិកដោយអនុលោមតាមបទប្បញ្ញត្តិប្រាក់ឈ្នួល និងម៉ោងដើម្បីរក្សាពិធីការឆ្ងាយពីរាងកាយ។
- បិទបន្ទប់សំរាក ប្រើរនាំង ឬបង្កើនចម្ងាយរាងកាយ / កៅអីដើម្បីបំបែកបុគ្គលិកនិងលើកទឹកចិត្តនូវការជួបជុំគ្នានៅពេលសម្រាក។ នៅកន្លែងដែលអាចធ្វើបានចូរបង្កើតកន្លែងសំរាក ក្រៅជាមួយគម្របម្លប់និងកន្លែងអង្គុយដែលធានានូវការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយ។



## ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់បន្ទប់ទឹករួមនិងកន្លែងងូតទឹក

- កន្លែងហាត់ប្រាណគួរតែគិតគូរដល់បុគ្គលិកនិងសមត្ថភាពទទួលសមាជិកនិងធនធានផ្សេងទៀត ដើម្បីធានាថាបន្ទប់សម្លៀកបំពាក់ និងកន្លែងងូតទឹកអាចត្រូវបានសម្អាត និងរំងាប់មេរោគជាប្រចាំពេញមួយថ្ងៃ។
- ទីកន្លែងបន្ទប់ទឹករួម និងបន្ទប់សម្លៀកបំពាក់ត្រូវតែសំអាតជាប្រចាំ ពាសពេញក្នុងមួយថ្ងៃនៃការប្រើ [ថ្នាំរំងាប់មេរោគចេញអនុញ្ញាត ឲ្យប្រើដោយ EPA](#)។ ថ្លៃដែលមានការប៉ះច្រើន ដូចជាក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក បង្គន់ ដៃទ្វារ និងកុងតាក់ភ្លើងត្រូវតែសម្អាតនិងរំងាប់មេរោគឲ្យបានញឹកញាប់។
- បង្កើតនិងប្រកាសកាលវិភាគសំអាតសម្រាប់បន្ទប់ទឹកនិងបន្ទប់សម្លៀកបំពាក់។ ដាក់កាលវិភាគសំអាតនៅលើមាត់ទ្វារ ដើម្បីឲ្យម្ចាស់ប័ណ្ណដឹងថាពេលណាពួកគេអាច / មិនអាចប្រើប្រាស់បន្ទប់សំរាកនិង / ឬបន្ទប់បាក់សោបាន។ ត្រូវប្រាកដថាបិទបន្ទប់ទឹកក្នុងកំឡុងពេលដំណើរការសំអាតនិងរំងាប់មេរោគ។
- ពិចារណាប្រើបញ្ជីត្រួតពិនិត្យឬប្រព័ន្ធសំរួមដើម្បីតាមដានថា តើការសម្អាតត្រូវបានអនុវត្តញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា។
- អនុញ្ញាតឲ្យប្រើបន្ទប់ងូតទឹកនិងបន្ទប់សម្លៀកបំពាក់ តែប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើមានការបែងចែកនៅកន្លែង ឬផ្ទះសញ្ញាត្រូវបានបិទផ្សាយ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីតម្រូវការផ្នែករាងកាយ។ ប្រសិនបើការបំបែក ឬការដាក់ចម្ងាយឆ្ងាយត្រឹមត្រូវមិនអាចធ្វើបានទេ កន្លែងទាំងនេះគួរតែនៅតែបិទ។
- ធានាថាគ្រឿងបរិក្ខារអនាម័យនៅតែដំណើរការ ហើយត្រូវបានស្តុកទុកជាបន្ត

បន្ទាប់គ្រប់ពេលវេលា។ ផ្តល់សាប៊ូ កន្លែង ក្រដាសជូត និងអនាម័យដៃបន្ថែមនៅពេលចាំបាច់។ ដំឡើងឧបករណ៍ដែលមិនប្រើដៃអាចធ្វើបានរួមទាំងឧបករណ៍ចាប់សម្លេងចលនា ឧបករណ៍ចាប់សម្លេង ឧបករណ៍បញ្ចេញសាប៊ូអនាម័យនិងឧបករណ៍ចែកចាយកន្លែងក្រដាស។

- ទ្វារទៅកាន់បន្ទប់បង្គន់នានាគួរតែអាចបើកនិងបិទដោយមិនចាំបាច់ប៉ះដៃ ប្រើឧបករណ៍បើក ឬឧបករណ៍ បើកទ្វារដោយឃាមពល ពេលណាអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើទ្វារមិនអាចត្រូវបានបើកដោយមិនប៉ះដៃ ឬឧបករណ៍បើកទ្វារ សូមដាក់បង្កាន់ចុងសំរាមនៅមាត់ទ្វារ ដើម្បីធានាថាកន្លែងក្រដាសអាចត្រូវបានគេបោះចោលយ៉ាងងាយស្រួល នៅពេលដំណើរការទ្វារ។ ទីតាំងនិងកន្លែងដាក់ចុងសម្រាម មិនគួរដាក់បង្កជាមួយប្រដាប់ប្រដារ ការចាក់ចេញ ឧបករណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬការស្នាក់នៅសមរម្យណាមួយ ដែលផ្តល់ជូនក្រោមច្បាប់ស្តីពីជនពិការអាមេរិកាំង (Americans with Disabilities Act)។ ត្រូវប្រាកដថាចុងសំរាមត្រូវបានចាក់ចោលជាប្រចាំ។
- អ្នកថែទាំកន្លែងហាត់ប្រាណគួរតែត្រូវបានណែនាំថា បាស់ដៃគឺអាចជាប្រភពនៃការបង្ករោគនិងគួរចៀសវាងដាក់ប្រាសសក់ និងរបស់ផ្សេងទៀតដោយផ្ទាល់នៅលើផ្ទៃគុ។ កាបូបក៏អាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់របស់របរផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីកំណត់ទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេជាមួយផ្ទៃផ្សេងទៀត នៅក្នុងបន្ទប់សំរាកឬបន្ទប់សម្លៀកបំពាក់។
- ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីរបៀបលាងដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវរួម ទាំងព្យួរសញ្ញានៅក្នុងបន្ទប់ទឹក។



## ពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់យុត្តាធិការអាងហែលទឹក / ទឹក

- កន្លែងហាត់ប្រាណដែលមានអាងហែលទឹកឬអាងលេងទឹកគួរចាត់វិធានការបន្ថែម ដើម្បីធានាថាគ្រឿងបរិក្ខារទាំងនោះត្រូវបានសម្អាតនិងរំដាប់មេរោគយ៉ាងត្រឹមត្រូវ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់អនុលោមតាម [ការណែនាំរបស់ CDC](#)។
- កន្លែងហាត់ប្រាណដែលមានអាងហែលទឹកដែលរួមមានប្រដាប់រំលិលទឹក ជំនិះទឹក ឬកន្លែងលេងទឹកផ្សេងទៀតត្រូវតែបិទកន្លែងទាំងនោះ រហូតដល់ប្រតិបត្តិការបែបនេះអាចដំណើរការឡើងវិញ។ អាងហែលទឹកដោយខ្លួនឯងអាចនៅតែបើកចំហ។
- សូមកត់សម្គាល់ថាបន្ទប់ស្នាក់ បន្ទប់ចំហាយទឹក និងអាងទឹកក្តៅគួរតែនៅតែបិទ រហូតដល់ប្រតិបត្តិការបែបនេះអាចដំណើរការឡើងវិញ។
- ណែនាំដល់បុគ្គលិកនិងនិយោជិតទាំងអស់កុំពាក់គម្របមុខពេលកំពុងទឹក ហើយត្រូវពាក់វាដោយអនុលោមទៅតាមការណែនាំអំពីការបាំងមុខរបស់ CDPH ។ ការបាំងមុខអាចជាការពិបាកដកដង្ហើមនៅពេលពួកគេសើម។ ការបាំងមុខគួរតែត្រូវបានដាក់ទុកនៅពេលមិនប្រើ ដូច្នេះពួកគេមិនត្រូវបានប៉ះឬរើសដោយអ្នកដទៃដោយចៃដន្យឡើយ។
- រក្សាកម្រិតសម្លាប់មេរោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ (1-10 ផ្នែកក្នុងមួយលានក្លរីនឥតគិតថ្លៃឬ 3-8 ប៉េប៉េអ៊ីម៉ាតិកេម) និងភីអេហ្វ (7.2-8)។
- ប្រឹក្សាជាមួយក្រុមហ៊ុន ឬវិស្វករដែលបានរចនាយុត្តាធិការទឹក ដើម្បីសម្រេចថាគឺ [បញ្ជី N សម្លាប់មេរោគណាត្រូវបានយកអនុញ្ញាតដោយ EPA](#) ល្អបំផុតសំរាប់យុត្តាធិការទឹក។ បញ្ជាក់នូវ [ការប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាពនិងត្រឹមត្រូវ](#) និងការស្តុកទុកផ្ទាំងសម្លាប់មេរោគ រួមជាមួយការស្តុកផលិតផលដោយសុវត្ថិភាពពិតៗ។



- រៀបចំប្រព័ន្ធដើម្បីឲ្យគ្រឿងសង្ហារឹមនិងគ្រឿងបរិក្ខារ (ឧទាហរណ៍កៅអីកន្លែងអង្គុយ) ដែលត្រូវការសម្អាតនិងរំដាប់មេរោគ ត្រូវបានទុកដោយឡែកពីគ្រឿងសង្ហារឹម ដែលបានសម្អាតនិងរំដាប់មេរោគរួចហើយ។ ដាក់ស្លាកកុំឲ្យអ្នកសម្រាប់ឧបករណ៍ដែលបានប្រើ ដែលមិនទាន់បានសម្អាត និងរំដាប់មេរោគនិងផ្ទុះសម្រាប់ឧបករណ៍សម្អាតនិងរំដាប់មេរោគ។
- លើកទឹកចិត្តដល់និយោជិតទាំងឡាយឲ្យយកនិងប្រើប្រាស់កន្លែងផ្ទាល់ខ្លួននៅកន្លែងណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើកន្លែងនេះកំពុងផ្តល់ឲ្យពួកគេ កន្លែងបោកគក់ស្របតាមការណែនាំរបស់អ្នកជួសជុល។ ប្រើស៊ីតុណ្ហភាពទឹកដែលសមស្របបំផុតនិងធាតុស្លក់ទាំងស្រុង។ ប្រើកន្លែងដោយប្រើស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន និងមានការរំខានតិចតួចបំផុតកុំត្រលាស់វាឡើយ។
- លើកទឹកចិត្តមនុស្សពីការចែករំលែករបស់របរ ជាពិសេសរបស់ដែល ពិបាកក្នុងការសម្អាត និង រំដាប់មេរោគ ឬរបស់ដែលសម្រាប់ការប៉ះពាល់នឹង មុខ (ឧ. វ៉ែនកា វ៉ែនកា ខ្នាស់ច្រមុះនិងបំពង់ខ្យល់) ។
- ធានាថាកន្លែងនេះមានឧបករណ៍គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់និយោជិតដូចជាការទាត់ជំរុំបណ្តែត និងឧបករណ៍បំបែកផ្សេងទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយការចែករំលែកឲ្យតិចបំផុតនៅក្នុងទីកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។  
លាងសមាតនិងរមាបមកលើវត្ថុបន្ទាប់ពីប្រើម្តង ៗ ។
- សម្រាប់កន្លែងដែលផ្ទុះណែនាំនិងចរាចរខ្យល់នៅខាងក្រៅតាម ដែលអាចធ្វើទៅបានដោយបើកបង្អួចនិងទ្វារដោយបើកង្វារឬវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀត។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយកុំបើកបង្អួចនិងទ្វារ ប្រសិនបើការធ្វើបែបនេះបង្កហានិភ័យសុវត្ថិភាពដល់បុគ្គលិក និយោជិត ឬអ្នកហែលទឹក។
- ផ្លាស់ប្តូរការរៀបចំ និងទីកន្លែងផ្សេងទៀតដែលនៅជុំវិញអាងទឹកដើម្បីធានាថាកន្លែងឈរនិងកន្លែងអង្គុយអាចគាំទ្រដល់តម្រូវការផ្នែករាងកាយ។  
នេះអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការដកកៅអីកន្លែងអង្គុយឬបិទកន្លែងដើម្បីកុំអោយប្រើប្រាស់។
- ផ្តល់ជូននូវបន្ទុកឬមន្ត្រីទេសក៍ផ្លូវ (ឧ. ខ្សែផ្លូវនៅក្នុងទឹក ឬកៅអីនិងបន្ទះផ្លូវ) និងសញ្ញាមើលឃើញ (ឧទាហរណ៍បង់ស្ថិតលើបន្ទះផ្លូវ កម្រាល ឬចិញ្ចើមផ្លូវ) និងសញ្ញាដើម្បីធានាថាបុគ្គលិក អ្នកហែលទឹកស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតពីគ្នា ទៅវិញទៅមកទាំងក្នុងនិងក្រៅទឹក។
- កន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបានដំឡើងរបាំងរាងកាយដែលមិនចេះរីងស្ងួត ដូចជា Plexiglas ដែលបុគ្គលិកនិងអ្នកចូលរួមត្រូវតែមានអន្តរកម្មហើយការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយគឺពិបាក។
- ពិចារណាអនុវត្តការបំប្លែងទុកសម្រាប់ការប្រើប្រាស់អាង ឬអនុវត្តយន្តការផ្សេងទៀតដើម្បីគាំទ្រដល់ការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការបំប្លែងទុកផ្លូវទាំងអស់សម្រាប់ការហែលទឹកក្តៅនិងផ្លូវពាក់កណ្តាលសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រួសារនីមួយៗ។
- ធានាថាអ្នកការពារជីវិតដែលកំពុងការពារជីវិតយ៉ាងសកម្មក៏មិនត្រូវបានកេរ្តិ៍ជាថានឹងតាមដានការលាងដៃ ការប្រើប្រាស់តម្របមុខធ្វើពិក្រណាត់ ឬការឃ្លាតឆ្ងាយពីរាងកាយដែរ។ ប្រគល់ការទទួលខុសត្រូវក្នុងការត្រួតពិនិត្យនេះដល់បុគ្គលិកម្នាក់ទៀត។
- កន្លែងដែលផ្តល់ការចៀសវាងសកម្មភាពដែលជំរុញការជួបជុំក្រុមនិងក្រុមតែងតែដឹងអំពីគោលនយោបាយក្នុងមូលដ្ឋានស្តីពីតម្រូវការ ក្នុងការប្រមូលផ្តុំដើម្បីកំណត់ថាតើ



ថ្នាក់ហាត់ប្រាណក្នុងអាងទឹក មេរៀនហែលទឹកការប្រតិបត្តិក្រុមហែលទឹក ការជួប  
ជុំហែលទឹកឬពិធីជប់លៀងអាងទឹកអាចធ្វើបានដែរឬទេ។

- [ក្រុមក្នុង សុខភាពម្ល៉េះដែលក្នុងទឹករបស់ CDC](#) មាន អនុសាសន៍បន្ថែមទៀត ដើម្បី  
ការពារជំងឺនិងការរងរបួសនៅតាមអាងទឹកសាធារណៈក្នុងឧទ្យាន។



## ការពិចារណាបន្ថែមសម្រាប់សេវាកម្មម្ហូបអាហារ (រួមទាំងកន្លែងលក់ទឹកផ្លែឈើ កន្លែងលក់អាហារ សម្រន់ និងសម្បទាន) និងលក់រាយ

- ប្រតិបត្តិសេវាកម្មអាហាររួមមាន កន្លែងលក់ទឹកផ្លែឈើ កន្លែងលក់អាហារសម្រន់និង  
សម្បទានផ្សេងទៀត ត្រូវតែដំណើរការស្របតាមបទបញ្ជា និងការណែនាំបច្ចុប្បន្នសម្រាប់  
គ្រឹះស្ថានទាំងនោះ ដែលមាននៅលើ [គេហទំព័របង្ហាញទិសដៅ ការទប់ទល់នឹង COVID-19](#)។ ស្ថានីយ៍អាហារដែលបំរើសេវាកម្មដោយខ្លួនឯងត្រូវតែត្រូវបានបិទ។
- ក្នុងករណីដែលអាចធ្វើទៅបាននិយោជិតត្រូវតែបញ្ជាទិញមុខទំនិញ តាមអ៊ិនធឺណេត  
ឬតាមទូរស័ព្ទ និងអាហារត្រូវតែមានសម្រាប់ជ្រើសរើស។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើទៅ  
បានដើម្បីបញ្ជា ទិញមុខទំនិញម្ហូបអាហារ សូមប្រាកដថាអ្នកដែលកំពុងឈររង់ចាំ  
តម្រៀប តាមលំដាប់អាចរក្សាការឃ្លាតពីនរាងកាយ។
- កន្លែងអាហារសម្រន់និងសម្បទានត្រូវតែលក់ទំនិញខ្ទប់ទុកមុន និងខ្ទប់រៀងៗខ្លួន  
នៅកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។ រ៉ូសមនិងស្លាបព្រា ឬប្លាស្ទិកដាច់ដោយឡែក នៅ  
ក្នុងកន្លែងដូច្នេះមនុស្សមិនរើសយកពួកគេចេញពីក្រុមសមនិងស្លាបព្រា ក្នុងកន្ត្រៃ  
កំពែងឬប្រអប់ឡើយ។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើកាតឥណទានឬទទួលយកការទូទាត់តាមទូរស័ព្ទ ប្រសិនបើអាចធ្វើ  
ទៅបាន សម្រាប់ម្ហូបអាហារនិងទំនិញលក់រាយ។ ធានាថាប្រព័ន្ធទូទាត់ត្រូវបានជួស  
សំអាតរាងការប្រើប្រាស់។
- ការណែនាំបន្ថែមសម្រាប់ភោជនីយដ្ឋាននិងប្រតិបត្តិការលក់រាយមាននៅលើ  
[គេហទំព័រផែនទីបង្ហាញផ្លូវ COVID-19](#)។

1 តម្រូវការបន្ថែមត្រូវតែត្រូវបានពិចារណាសម្រាប់ប្រជាជនងាយរងគ្រោះ។ ទីកន្លែងហាត់ប្រាណត្រូវតែ  
អនុលោមជាមួយបទដ្ឋានរបស់ [Cal/OSHA](#) ទាំងអស់ ហើយត្រៀមទុកជាមុនដើម្បីប្រកាន់ខ្ជាប់  
នឹងការណែនាំពី [មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់ការគ្រប់គ្រង និងការការពារជំងឺ \(CDC\)](#) និង [នាយកដ្ឋាន សុខភាព  
សាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា \(CDPH\)](#)។  
លើសពីនេះទៀតនិយោជកត្រូវតែត្រៀមខ្លួនផ្លាស់ប្តូរប្រតិបត្តិការរបស់ពួកគេ នៅពេលគោលការណ៍ណែនាំ  
ទាំងនោះផ្លាស់ប្តូរ។

