

# คำแนะนำเกี่ยวกับ โควิด-19: กิจกรรม การแข่งขันกีฬาภายในชุมชน

30 เมษายน 2021

มีผลตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2021

คำแนะนำนี้ออกแบบเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับ  
ภาคธุรกิจและกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเปิดทำการทั่วทั้งรัฐ  
อย่างไรก็ตาม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นอาจ  
นำกฎระเบียบที่เข้มงวดมากขึ้นมาปรับใช้  
ตามสภาวะทางระบาดวิทยาในท้องถิ่น ดังนั้น  
นายจ้างควรตรวจสอบนโยบายใน  
ระดับท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับการเปิดดำเนินงาน

## คำอธิบายโดยสังเขป

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังคงส่งผลกระทบต่อสุขภาพของชาวแคลิฟอร์เนีย รายงานความเจ็บป่วยมีตั้งแต่อาการน้อยมาก (บางคนไม่มีอาการ) ไปจนถึงขั้นเจ็บป่วยรุนแรงที่อาจส่งผลให้เสียชีวิต คนบางกลุ่ม ซึ่งรวมถึงผู้ที่มิโรคประจำตัวร้ายแรง เช่น โรคหัวใจ หรือโรคปอด หรือโรคเบาหวาน มีความเสี่ยงสูงที่จะเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลและเกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง นอกจากนี้ ความเสี่ยงของการเกิดโรคและการเสียชีวิตที่รุนแรงมากขึ้นจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่การแพร่ระบาดแพร่กระจายออกไป เราได้เรียนรู้ว่าอวัยวะหลายส่วนอาจได้รับผลกระทบจากโควิด-19 และการติดเชื้อสามารถที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้อื่นได้หลายวิธี

ในขณะที่คนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อโควิด-19 จะฟื้นตัวและกลับมามีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ แต่บางคนอาจมีอาการเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนหลังหายจากอาการป่วยเฉียบพลัน แม้แต่คนที่ไม่ได้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยก็สามารถมีอาการต่อเนื่องหรือหายช้าได้

การแพร่เชื้อมีโอกาสเกิดได้มากที่สุดเมื่อบุคคลมีสัมผัสใกล้ชิดหรืออยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทไม่ดีร่วมกับผู้ที่ติดเชื้อ การแพร่เชื้อสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งเมื่อผู้ติดเชื้อมีอาการ ไม่มีอาการ หรือยังไม่มีอาการ อนุภาคของไวรัสสามารถกระจายไปได้มากกว่าสองเมตร (หกฟุต) ในพื้นที่ภายในอาคารและยังคงลอยอยู่ในอากาศแม้ว่าผู้ติดเชื้อจะออกจากห้องไปแล้วก็ตาม สภาพพื้นที่ภายในร่มมีความเสี่ยงในการแพร่เชื้อสูงกว่าสภาพกลางแจ้งมาก เมื่อผู้ติดเชื้อทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น การร้องเพลงหรือสวดมนต์ การพูดเสียงดัง หรือการหายใจหนักๆ เช่น การออกกำลังกาย อาจเพิ่มความเสี่ยงได้มากขึ้นเมื่อเทียบกับการหายใจและการพูดคุยตามปกติ

ดังนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องดำเนินการตามขั้นตอนทั้งหมดที่เป็นไปได้ เพื่อให้มั่นใจในความปลอดภัยของพนักงานและประชาชน

หลักปฏิบัติสำคัญในการป้องกันได้แก่:

- ✓ รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลให้มากที่สุดที่เท่าที่จะเป็นไปได้
- ✓ ให้พนักงาน (ที่ไม่จำเป็นต้องมีการป้องกันระบบทางเดินหายใจ) และลูกค้า ใช้อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า
- ✓ สำหรับสถานที่ภายในอาคาร ต้องแน่ใจว่ามีการระบายอากาศเพียงพอในทุกพื้นที่
- ✓ ล้างมือบ่อย ๆ และทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคเป็นประจำ
- ✓ การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับองค์ประกอบเหล่านี้และอื่น ๆ ของโปรแกรมการป้องกันโควิด-19

ในวันที่ 30 พฤศจิกายน 2020 กรมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในแคลิฟอร์เนีย (Cal/OSHA) ได้บังคับใช้ มาตรฐานชั่วคราวฉุกเฉิน (ETS) เพื่อป้องกันไม่ให้พนักงานมีความเสี่ยงต่อโควิด-19 ในสถานที่ทำงานส่วนใหญ่ที่ มาตรฐานโรคที่แพร่กระจายของละอองลอย ของ Cal/OSHA ไม่ครอบคลุมไปถึงพนักงาน ภายใต้ ETS ภาระหน้าที่ของนายจ้างรวมไปถึงการพัฒนาและดำเนินการตามนโยบายและขั้นตอนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคในสถานที่ทำงาน ระบุกรณีของโรคใหม่หากเกิดขึ้น และเมื่อมีการพบโรคใหม่ ให้เข้าดำเนินการป้องกันอย่างรวดเร็วและทำงานร่วมกับหน่วยงานด้านสาธารณสุขเพื่อหยุดการแพร่กระจายของไวรัส ETS ครอบคลุมหัวข้อกล่าวถึงในคำแนะนำนี้ด้วย คำแนะนำนี้ได้รับการปรับปรุงเพื่อชี้แจงกรณีใด ๆ ที่คำแนะนำด้านสาธารณสุขได้กำหนด ข้อกำหนดเพิ่มเติม นอกเหนือจากที่ ETS กำหนดไว้ และเพื่อเน้นการปฏิบัติตามคำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อวัตถุประสงค์ด้านสาธารณสุขนอกเหนือจากที่ ETS กำหนดไว้

# สารบัญ

จุดประสงค์ .....	4
การกำหนดให้ใช้น้ำกากอนามัย.....	6
โปรแกรมการป้องกันโควิด-19 ในสถานที่ทำงาน.....	6
การแพร่ระบาดและการทดสอบ.....	6
มาตรการควบคุมและการคัดกรองรายบุคคล .....	7
การระบายอากาศ .....	7
ระเบียบการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ .....	8
แนวทางการเว้นระยะห่างทางกายภาพ.....	8

## จุดประสงค์

โควิด-19 ยังคงมีความเสี่ยงอย่างรุนแรงต่อชุมชน และทุกคนในแคลิฟอร์เนียยังคงต้องปฏิบัติตามข้อควรระวังที่แนะนำ คำแนะนำนี้ให้รายละเอียดที่ควรทราบเกี่ยวกับกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในชุมชน เพื่อสนับสนุนสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในการทำกิจกรรมเหล่านั้น คำแนะนำนี้ใช้กับการดำเนินงานของชุมชนซึ่งจัดกิจกรรมขึ้นรวมถึงกิจกรรมการวิ่ง/เดิน มีการระบุชนิดกิจกรรมได้แก่ วิ่ง เดิน มารathon และไตรกีฬา รวมถึงกิจกรรมที่ต้องอาศัยความแข็งแรงของร่างกาย ฯลฯ คำแนะนำนี้ไม่ให้ใช้กับกีฬากลางแจ้งและในร่มสำหรับเยาวชน ตลอดจนกีฬาเพื่อสันทนาการ ไม่เพียงเท่านั้น คำแนะนำนี้ใช้ไม่ได้กับกีฬาระดับวิทยาลัยหรือระดับอาชีพ การแข่งขันกีฬาภายในชุมชนจะกลับมาดำเนินการอีกครั้งในแคลิฟอร์เนีย เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2021 ตามหลักเกณฑ์เหล่านี้

**สถานะของการแข่งขันกีฬาภายในชุมชนจะได้รับการประเมินอย่างต่อเนื่อง และอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับระดับการแพร่เชื้อและการฉีดวัคซีนโควิด-19 ในแคลิฟอร์เนีย**

ผู้ประสานงานการแข่งขันต้องระบุและเฝ้าติดตาม County Risk Level (ระดับความเสี่ยงของเคาน์ตี) ที่ตนประกอบกิจการอยู่ และปรับเปลี่ยนตามความจำเป็นของธุรกิจของตน เพื่อข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับสถานการณ์ของเคาน์ตีใดก็ตาม โปรดไปที่ [Blueprint for a Safer Economy](#) (พิมพ์เขียวเพื่อเศรษฐกิจที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น) โปรดทราบว่าหน่วยงานสาธารณสุขภายในท้องถิ่นอาจมีกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดมากกว่ารวมทั้งมาตรการสั่งปิดที่แตกต่างกันออกไป ค้นหา [ข้อมูลประจำท้องถิ่นของเคาน์ตีของคุณ](#)

### โปรไฟล์ความเสี่ยงของการแข่งขัน

โดยทั่วไป เมื่ออยู่นอกบ้านผู้คนย่อมมีความเสี่ยงอย่างสูงที่จะแพร่กระจายเชื้อโควิด-19 ไปยังผู้อื่น เมื่อใดก็ตามที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อทำกิจกรรมที่มีการออกแรงมากขึ้นและมีการติดต่ออย่างใกล้ชิดเป็นเวลานาน

การแข่งขันกีฬาภายในชุมชนประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งก็ย่อมมีระดับความเสี่ยงในการแพร่เชื้อโควิด-19 ที่แตกต่างกันออกไป กิจกรรมกลางแจ้งมีความเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อที่ต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับกิจกรรมในร่มโดยพิจารณาจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน การรวมตัวกันจำนวนมากยังเพิ่มโอกาสให้มีการผสมปนเปกันของผู้คนข้ามกลุ่มและจากภายนอกชุมชน อันยังก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19

สำหรับการแข่งขันกีฬาภายในชุมชน:

- ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นเมื่อไม่มีการสวมใส่หน้ากากปิดจมูกและปากและไม่เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล
- ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นตามระดับการติดต่อที่เพิ่มขึ้นระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม การสัมผัสใกล้ชิด (โดยเฉพาะการสัมผัสแบบตัวต่อตัว) และความถี่ ตลอดจนระยะเวลาทั้งหมดของการสัมผัสใกล้ชิด ซึ่งก็ยิ่งจะเพิ่มความเสี่ยงที่อนุภาคในระบบทางเดินหายใจจะถูกส่งผ่านไปมาระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นตามระดับการออกแรงที่มากขึ้น ในขณะที่การออกแรงที่มากขึ้นจะเพิ่มอัตราการหายใจและปริมาณอากาศที่หายใจเข้าและหายใจออกทุกครั้ง
- ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นจากการผสมปนเปกันของกลุ่มประชากรตามรุ่นและกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมาจากครัวเรือนและชุมชนที่แตกต่างกัน การรวมตัวกันระหว่างผู้คนที่ยังเพิ่มความเสี่ยงที่จะมีผู้ติดเชื้อ

### ในทุกระดับ:

ต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดคำแนะนำทั่วไปต่อไปนี้เสมอ:

- ผู้เข้าร่วม เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครทุกคนจะต้องลงทะเบียนล่วงหน้า โดยต้องไม่ลงทะเบียนในวันงาน
- รวบรวมและตรวจสอบรายชื่อผู้ติดต่อของผู้เข้าร่วมและเจ้าหน้าที่ เพื่อให้แน่ใจว่าจะมีการติดตามผู้ติดต่อได้ทุกเมื่อ
- ผู้เข้าร่วมการแข่งขันและผู้ชมต้องสวมใส่หน้ากากปิดจมูกและปากตาม คำแนะนำในการใช้หน้ากากอนามัยของ CDPH
- ต้องมีการเตรียมหน้าฉากปิดจมูกและปากให้กับผู้ปฏิบัติงานทุกคนและสวมใส่อย่างถูกต้อง เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลจากบุคคลอื่นและผู้ปฏิบัติงานคนอื่น ๆ อย่างน้อย 6 ฟุต
- ตามที่กำหนดโดย [มาตรฐานชั่วคราวฉุกเฉิน](#) (ETS)

- จำกัดการรวมตัวระหว่างต่างครัวเรือน:
  - การรวมตัวระหว่างครัวเรือนต่างๆ ก่อนและหลังกิจกรรมใดก็ตามต้องปฏิบัติตามแนวทาง[การชุมนุม](#)ซึ่งใช้อยู่ในปัจจุบันอย่างเคร่งครัด
  - ใช้มาตรการเพื่อให้แน่ใจว่ามีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลและลดการชุมนุม ณ ยังจุดให้บริการ
- ผู้เข้าร่วมได้ต้องเป็นผู้อาศัยอยู่ในรัฐเท่านั้น เมื่อจัดทำแผนการเดินทางเพื่อเข้าร่วมแข่งขัน ทีมผู้แข่งตลอดจนผู้เข้าร่วมต้องปฏิบัติตาม[คำแนะนำการเดินทางของ CDPH](#) ในปัจจุบัน จะมีข้อยกเว้นให้กับผู้เข้าร่วมซึ่งอยู่นอกรัฐตาม[ภาคผนวกของกิจกรรมตามร่างแผนรายละเอียด](#)และแผนภูมิระดับ กิจกรรมและธุรกิจ บุคคลและคณะบุคคลซึ่งได้รับการตรวจหาเชื้อและได้รับการฉีดวัคซีนครบถ้วน บุคคลและคณะบุคคลที่ได้รับการตรวจหาเชื้อ หากได้รับการฉีดวัคซีนครบถ้วนแล้ว
- ห้ามใช้ขวดเครื่องดื่ม สิ่งของและอุปกรณ์ส่วนตัวอื่น ๆ ร่วมกัน
- ไม่ควรปล่อยให้มีการจัดงานในร่มก่อนหน้าวันแข่งขัน
- ไม่อนุญาตให้จำหน่ายและทำการตลาดค้าปลีกในร่มในระหว่างงานแข่งขัน
- อนุญาตให้จำหน่ายอาหารสำหรับประชาชนทั่วไป และเตรียมอาหารเลี้ยงให้แก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขันได้ทราบเท่าที่ผู้เข้าร่วมงานและผู้เข้าร่วมแข่งขันยังคงรักษาระยะห่างทางกายภาพภายในพื้นที่รับประทานอาหารที่กำหนดไว้
- ไม่ให้มีพื้นที่จัดงานเทศกาลหรือความบันเทิง (เช่น คอนเสิร์ต การแสดงสด งานเลี้ยงสังสรรค์แบบเป็นกันเอง ฯลฯ) เพราะจะเป็นการดึงดูดฝูงชนและทำให้เกิดการปนเปื้อนระหว่างต่างครัวเรือน อนุญาตให้มีผู้ประกาศในระหว่างการแข่งขันได้
- ไม่อนุญาตให้จำหน่ายหรือจัดหาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างงาน
- ให้จำกัดจำนวนผู้ชมและผู้สังเกตการณ์ตามแนวทางขีดจำกัดแนวทางการชุมนุมที่แนะนำในปัจจุบัน พิธีมอบรางวัลจะต้องปฏิบัติตามข้อจำกัดในการเข้าร่วมและข้อกำหนดตามที่กำหนดไว้ใน [คำแนะนำกิจกรรมและการแสดงสดที่มีผู้ชมกลางแจ้งของ CDPH ในปัจจุบัน](#)
- ผู้เข้าร่วมจะต้องได้รับการคัดกรอง โดยใช้คำถามคัดกรองมาตรฐานก่อนมางานเพื่อให้แน่ใจว่าพวกเขาแข็งแรง (เช่น อาการ ผลการตรวจที่เป็นลบ การฉีดวัคซีน ฯลฯ)
- ตาม [คำแนะนำสำหรับการจัดกิจกรรมขนาดใหญ่และการชุมนุมของ CDC](#) ดำเนินการตรวจสอบสุขภาพประจำวัน (ตัวอย่างเช่น การคัดกรองอุณหภูมิ และ[การตรวจอาการ](#)ของเจ้าหน้าที่และผู้เข้าร่วมงานอย่างปลอดภัยและด้วยความเคารพ และเป็นไปตามกฎหมายและข้อบังคับเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัวที่บังคับใช้ ผู้ดูแลกิจกรรมอาจพิจารณาใช้ตัวอย่างวิธีการคัดกรองใน [คำถามที่พบบ่อยทั่วไปเกี่ยวกับธุรกิจของ CDC](#) ตามคำแนะนำ
- เพื่อลดความแออัด ให้พิจารณาการเหลื่อมเวลาเดินทางมาถึงสนามหรือเพิ่มทางเข้าสนามแข่งขันให้มากขึ้น
- ลดผู้ปฏิบัติงานซึ่งคอยทำหน้าที่สนับสนุน (เช่น คนเชียร์ แจกจ่ายน้ำ อาสาสมัคร ฯลฯ)
- พิจารณาการถ่ายทอดสดการแข่งขันผ่านระบบสตรีมมิ่งเพื่อให้สามารถรับชมได้จากที่บ้าน
- แนะนำอย่างยิ่งให้ดำเนินการจัดการจัดสรรจำนวนผู้เข้าร่วม การฉีดวัคซีนหรือการตรวจหาเชื้อของผู้เข้าร่วมทุกคน เว้นแต่ได้กำหนดไว้เป็นอย่างอื่น การทดสอบผู้เข้าร่วมการแข่งขันควรดำเนินการภายใน 72 ชั่วโมงก่อนเริ่มต้นการแข่งขันหากใช้วิธี PCR วิธีตรวจหา antigen หรือสารก่อภูมิคุ้มกันต้านทานเป็นวิธีการตรวจวินิจฉัยที่ได้รับอนุญาต และควรดำเนินการภายใน 24 ชั่วโมงหลังจากเริ่มการแข่งขัน ต้องมีผลการตรวจหาเชื้อก่อนเริ่มการแข่งขัน ต้องยื่นเอกสารยืนยันการฉีดวัคซีนที่ลดลงทะเบียนการแข่งขัน

สำหรับการแข่งขันกีฬาภายในชุมชนโปรดดู[พิมพ์เขียวเพื่อเศรษฐกิจที่ปลอดภัยยิ่งขึ้นเพื่อการพิจารณาระดับปัจจุบันของแคนาดา](#) ข้อจำกัดเกี่ยวกับการเข้าร่วมและความจุของสถานที่จะต้องเป็นดังต่อไปนี้:

- **สีม่วง – แพร่อย่างกว้างขวาง – ระดับ 1:**
  - ปิด

- **สีแดง – หนาแน่น – ระดับ 2:**

- การแข่งขันให้จำกัดผู้เข้าร่วมแข่งขันไม่เกิน 100 คนต่อชั่วโมง และมีผู้เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมดไม่เกิน 200 คน
- หากผู้เข้าร่วมแข่งขันทั้งหมดผ่านการตรวจหาเชื้อหรือได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วนแล้ว การแข่งขันนั้นอาจมีผู้เข้าร่วมได้สูงสุด 500 คน

- **สีส้ม – ปานกลาง – ระดับ 3:**

- การแข่งขันให้จำกัดผู้เข้าร่วมแข่งขันไม่เกิน 200 คนต่อชั่วโมง และมีผู้เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมดไม่เกิน 500 คน
- หากผู้เข้าร่วมแข่งขันทั้งหมดผ่านการตรวจหาเชื้อหรือได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วนแล้ว การแข่งขันนั้นอาจมีผู้เข้าร่วมได้สูงสุด 1,500 คน

- **สีเหลือง – น้อยที่สุด – ระดับ 4:**

- การแข่งขันให้จำกัดผู้เข้าร่วมแข่งขันไม่เกิน 500 คนต่อชั่วโมง และมีผู้เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมดไม่เกิน 1,500 คน
- หากผู้เข้าร่วมแข่งขันทั้งหมดผ่านการตรวจหาเชื้อหรือได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วนแล้ว การแข่งขันนั้นอาจมีผู้เข้าร่วมได้สูงสุด 3,000 คน

โปรดทราบว่าหน่วยงานสาธารณสุขภายในท้องถิ่นอาจมีกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดมากกว่ารวมทั้งมาตรการสั่งปิดที่แตกต่างกันออกไป ค้นหา [ข้อมูลหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณ](#)

คำแนะนำนี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อยกเลิกหรือเพิกถอนสิทธิใด ๆ ของผู้ประกอบการ ทั้งตามกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ หรือสิทธิในการเจรจาต่อรองร่วมกัน และเป็นคำแนะนำที่ยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ เนื่องจากไม่รวมคำสั่งด้านสาธารณสุขของเคาน์ตี และไม่ได้จะแทนที่ข้อกำหนดด้านความปลอดภัยและสาธารณสุขที่มีอยู่แล้ว อย่างเช่น Cal/OSHA รวมถึง [Emergency Temporary Standard](#) (มาตรฐานชั่วคราวสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน) ที่ประกาศใช้ใหม่ซึ่งมีผลบังคับใช้แล้วในวันที่ 30 พฤศจิกายน 2020<sup>1</sup> ให้ติดตามการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับคำแนะนำด้านสาธารณสุขและคำสั่งของรัฐ/ท้องถิ่น เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 ยังคงดำเนินต่อเนื่อง Cal/OSHA มีคำแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยและสุขอนามัยเพิ่มเติมที่หน้าเว็บ [คำแนะนำของ Cal/OSHA](#) [เกี่ยวกับข้อกำหนดในการปกป้องพนักงานจากโควิด-19](#)



## การกำหนดให้ใช้หน้ากากอนามัย

อ่าน [California Department of Public Health \(CDPH\) Guidance](#) (คำแนะนำในการใช้หน้ากากอนามัยของ CDPH) อ่านรายละเอียดที่ครบถ้วน รวมทั้งข้อกำหนดและข้อยกเว้นทั้งหมดของกฎเกณฑ์เหล่านี้ ซึ่งพบได้ในคำแนะนำนี้ และควรตรวจสอบเป็นประจำเพื่อการรับทราบข้อมูลล่าสุด นอกจากนี้ CDPH ยังให้ [คำแนะนำ](#) เกี่ยวกับการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพเกี่ยวกับการปกปิดใบหน้า



## โปรแกรมการป้องกันโควิด-19 ในสถานที่ทำงาน

ตามที่ Cal/OSHA กำหนด [มาตรฐานการป้องกันโควิด-19](#) นายจ้างจะต้องจัดตั้ง ดำเนินการ และรักษาโปรแกรมการป้องกันโควิด-19 ที่เป็นลายลักษณ์อักษรซึ่งมีให้สำหรับพนักงานและตัวแทนที่ได้รับอนุญาต (เช่น สหภาพแรงงาน) รายละเอียดทั้งหมด รวมถึงข้อกำหนดและข้อยกเว้นทั้งหมดของกฎเหล่านี้ เหมเพลตสำหรับโมเดลโปรแกรมป้องกันโควิด-19 และคำถามที่พบบ่อยมีอยู่ที่ [ลิงค์](#) ด้านล่าง ควรตรวจสอบการอัปเดตการอ้างอิงคำแนะนำทั้งหมดเป็นระยะๆ



## การแพร่ระบาดและการทดสอบ

อีกทั้งนายจ้างยังจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของ Cal/OSHA ว่าด้วย**การแพร่ระบาดและการแพร่ระบาดครั้งใหญ่** รวมถึง**ข้อกำหนดการตรวจหาเชื้อที่เกี่ยวข้องสำหรับพนักงานและข้อกำหนดการรายงานใดก็ตาม** พวกเขาควรทบทวน**คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการแพร่ระบาด**สำหรับการพิจารณาและคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎระเบียบ

อ่าน [CDPH's Responding to COVID-19 at the Workplace](#) (การรับมือกับโควิด-19 ในที่ทำงาน) ของ CDPH เพื่อรับทราบคำจำกัดความเฉพาะเกี่ยวกับสาเหตุที่ก่อให้เกิดการแพร่ระบาดและข้อกำหนดการรายงานที่จำเป็นทั้งหมด



## มาตรการควบคุมและการคัดกรองรายบุคคล

ข้อกำหนด ETS ของ Cal/OSHA กำหนดให้นายจ้างต้องพัฒนาและใช้กระบวนการคัดกรองพนักงานสำหรับการตอบสนองต่อพนักงานที่มีอาการของโรคโควิด-19 รวมทั้งจัดการมาตรการควบคุมส่วนบุคคลอื่นๆ ผ่านการนำองค์ประกอบที่จำเป็นของโปรแกรมการป้องกันโควิด-19 ไปใช้ ดูเอกสารที่เชื่อมโยงสำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับข้อกำหนดเหล่านั้น

นอกเหนือจากข้อกำหนดภายใต้ ETS แล้วนายจ้างยังต้อง:

- ต้องใช้มาตรการที่เหมาะสมรวมทั้งการติดตั้งป้ายประกาศที่สาธารณะ ในสถานที่เชิงกลยุทธ์และมีผู้มองเห็นเป็นจำนวนมาก รวมถึงในเอกสารยืนยันการจอง เพื่อเตือนประชาชนและผู้ปฏิบัติงานว่าพวกเขาต้องใช้หน้ากากปิดจมูกและปากตามที่ระบุไว้ใน คำแนะนำในการใช้หน้ากากอนามัยของ CDPH (เว้นแต่ให้ยกเว้นตาม EST) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ไม่สัมผัสใบหน้า และล้างมือให้บ่อยครั้งด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที และใช้น้ำยาทำความสะอาดมือ
- CDPH ขอแนะนำให้ใช้มาตรการเพิ่มเติมดังต่อไปนี้เพิ่มเติมเพื่อลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อหรือความเสี่ยงด้านสุขภาพอื่น ๆ:
  - ผู้เข้าร่วมการแข่งขันที่ป่วยหรือมีอาการของโควิด-19 ควรอยู่บ้าน
  - จัดหาอุปกรณ์ที่ช่วยสนับสนุนการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล ซึ่งจะรวมถึงกระดาษชำระ ถังขยะแบบไม่ต้องสัมผัส สบู่มือ เวลาที่เพียงพอสำหรับการล้างมือ การฆ่าเชื้อมือที่ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมและผ้าเช็ดหน้าที่ใช้แล้วทิ้ง
  - พิจารณาว่าถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งอาจเป็นส่วนเสริมที่เป็นประโยชน์สำหรับการล้างมือหรือการใช้เจลทำความสะอาดมือเช่นเมื่อจัดการกับสิ่งของที่สัมผัสบ่อย



## การระบายอากาศ

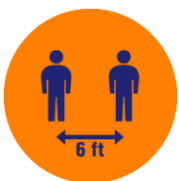
- ธุรกิจทั้งหมดที่ได้รับอนุญาตให้ดำเนินการในอาคารต้องปฏิบัติตาม**คำแนะนำสำหรับการระบายอากาศ การกรอง และคุณภาพอากาศ**ระหว่างกาลของ CDPH และ Cal/OSHA เพื่อลดการแพร่กระจายของโควิด-19 ในพื้นที่ภายในอาคาร คำแนะนำนี้ยังกล่าวถึงข้อกำหนดการระบายอากาศที่มีอยู่ใน ETS โควิด-19 ของ Cal/OSHA
- นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำโดยละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการระบายอากาศจาก [CDC](#)
- ควรเพิ่มการระบายอากาศในสถานที่จัดการแข่งขันภายในอาคารให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งก็จะขึ้นอยู่กับความจุของโรงยิมและศูนย์ออกกำลังกายที่ใช้จัดกิจกรรม หรือจำนวนความจุยอมตามระดับ





## ระเบียบการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ

- นายจ้างต้องดำเนินการตามขั้นตอนการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อตามที่กำหนดไว้ใน [Cal/OSHA ETS โควิด-19](#) การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อต้องทำในลักษณะที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน
- คำแนะนำของ CDPH ไม่ได้กำหนดข้อกำหนดเพิ่มเติมใด ๆ นอกเหนือจากที่อยู่ภายใต้ ETS
- CDPH แนะนำมาตรการเพิ่มเติมต่อไปเพื่อลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อหรือความเสี่ยงด้านสุขภาพอื่น ๆ:
  - เพื่อลดความเสี่ยงของ [โรคเลอจิองแนร์](#) และโรคติดต่ออื่น ๆ ที่มากับน้ำ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนเพื่อให้แน่ใจว่าระบบน้ำและอุปกรณ์ประกอบ (ยกตัวอย่างเช่น ตู้กดน้ำดื่ม, น้ำพุตกแต่ง) มีความปลอดภัยที่จะใช้หลังจากสถานการณ์การถูกปิดเป็นเวลานาน
  - จัดสรรเวลาให้พนักงานเพื่อการทำมาสะอาดในระหว่างอยู่ในกะการทำงาน ครอบคลุมหมายงานทำความสะอาดในระหว่างชั่วโมงทำงานเป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่งานของพนักงาน จัดหาตัวเลือกสำหรับบริษัททำความสะอาดภายนอกเพื่อช่วยเพิ่มความต้องการการทำความสะอาดตามความจำเป็น
  - ติดตั้งอุปกรณ์แฮนด์ฟรีถ้าเป็นไปได้ รวมถึงไฟเซ็นเซอร์ตรวจจับการเคลื่อนไหว ระบบชำระเงินแบบไม่ต้องสัมผัส สบู่และกระดาษชำระอัตโนมัติ และระบบบัตรลงเวลา
  - ส่งเสริมการใช้บัตรเดบิตหรือบัตรเครดิตโดยลูกค้า เช่น ผ่านป้ายโฆษณา
  - เมื่อเลือกสารเคมีสำหรับฆ่าเชื้อ ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ [ได้รับการอนุมัติให้ใช้ฆ่าเชื้อโควิด-19 ตามรายการผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการอนุมัติจาก Environmental Protection Agency \(EPA\)](#) และปฏิบัติตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์ เลือกสารฆ่าเชื้อที่มีโอกาสน้อยที่จะทำให้เกิดโรคหอบหืดโดยใช้ผลิตภัณฑ์ในรายการ "N" ของ EPA ที่มีไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (ไม่แรงกว่า 3%) หรือเอทานอล (เอทิลแอลกอฮอล์) และไม่มีกรดเปอร์ออกซิอะซิติกหรือกรดเปอร์อะซิติก หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์การฆ่าเชื้อในรายการ "N" ที่มีแอมโมเนีย เช่น สารฟอกขาว (โซเดียมไฮโปคลอไรท์) หรือสารประกอบควอเตอร์นารีแอมโมเนียม (เช่น เบนзалโคเนียมคลอไรด์) ปฏิบัติตาม [วิธีการทำความสะอาดที่ปลอดภัยสำหรับโรคหอบหืด](#) ที่แนะนำโดยกรมสาธารณสุขของรัฐแคลิฟอร์เนียและตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการระบายอากาศที่เหมาะสม
  - เมื่อมีการใช้อุปกรณ์ร่วมกันระหว่างการแข่งขัน ผู้เข้าร่วมแข่งขันต้องปฏิบัติตามสุขอนามัยของมือ (ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์) ก่อนและระหว่างการพัก การพักครึ่งเวลา และหลังจบการแข่งขัน
  - ห้องสุขาและ/หรือโถสุขภัณฑ์จัดให้มีอัตราส่วน 4: 1 สำหรับห้องน้ำต่อจุดล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือน้ำยาทำความสะอาดมือ จำนวนห้องสุขาและ/หรือโถสุขภัณฑ์จะถูกพิจารณาในระดับท้องถิ่นและขึ้นอยู่กับประเภทและขนาดของการแข่งขัน
  - จะต้องจัดเตรียมสถานที่สุขอนามัยเพื่อให้บริการตลอดเส้นทางในพื้นที่ที่มีการจราจรหนาแน่น รวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง จุดเช็คอิน ห้องน้ำ ที่จอดรถ จุดเริ่มต้น และเส้นชัย ฯลฯ



## แนวทางการเว้นระยะห่างทางกายภาพ

- คำเตือน: การเว้นระยะห่างทางกายภาพเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการป้องกันการแพร่เชื้อโควิด-19
- นายจ้างต้องดำเนินการตามระเบียบการและขั้นตอนเกี่ยวกับระยะห่างทางกายภาพระหว่างพนักงานกับบุคคลอื่น ๆ ที่อย่างน้อยสองเมตร (หกฟุต) ตามที่กำหนดไว้ใน [ETS การป้องกันโควิด-19 ของ Cal/OSHA](#) สามารถดูรายละเอียดและตัวอย่างเพิ่มเติมได้ใน [คำถามที่พบบ่อยของ Cal/OSHA](#)
- นอกเหนือจากข้อกำหนดในเรื่องระยะห่างระหว่างบุคคลที่จำเป็นในคำแนะนำนี้ CDPH แนะนำมาตรการเพิ่มเติมต่อไปเพื่อลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อหรือความเสี่ยงด้านสุขภาพอื่น ๆ:



- หลีกเลี่ยงการประชุมแบบพบหน้า และถ้าจำเป็น ให้ปรับเปลี่ยนให้แน่ใจว่ามีการเว้นระยะห่างทางกายภาพและใช้การประชุมย่อยขนาดเล็กลงในสถานที่ เพื่อรักษาการปฏิบัติตามคำแนะนำการเว้นระยะห่างทางกายภาพ
- ให้ทางเข้าที่กำหนดไว้อย่างชัดเจนและแยกออกจากกันเพื่อช่วยรักษาระยะห่างทางกายภาพหากเป็นไปได้
- ติดตั้งวัสดุช่วยในการถ่ายโอน เช่น ชั้นวางของและกระดานขาว เพื่อลดการคัดแยกจากบุคคลผู้อื่นหากเป็นไปได้ หากเป็นไปได้ให้ใช้ลายเซ็นแบบไร้สัมผัสสำหรับการส่งมอบ
- หากเป็นไปได้ ให้สร้างพื้นที่พักแบบกลางแจ้งที่มีหลังคาและการจัดที่นั่งที่มีการเว้นระยะห่างทางกายภาพ
- เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 6 ฟุตและอำนวยความสะดวกในการจัดระยะทางกายภาพระหว่างผู้เข้าร่วมการแข่งขันให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ (เช่น จัดให้มีการออกตัวแบบเหลื่อมเวลากันแทนที่จะเริ่มการแข่งขันพร้อม ๆ กันคราวละมาก ๆ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีระยะห่างที่จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด)
- รางวัลควรมีตัวเลือกให้ส่งทางไปรษณีย์หรือรับเป็นรายบุคคลจากจุดแจกรางวัล
- เวลาเสร็จสิ้น (สำหรับการแข่งขันที่มีการจับเวลา) จะแจ้งทางอีเมลและ / หรือข้อความ และสามารถใช้ได้ผ่านรหัส QR ซึ่งติดอยู่โดยรอบสถานที่

<sup>1</sup>จะต้องพิจารณาข้อกำหนดเพิ่มเติมสำหรับประชากรกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงเมื่อติดเชื้อ นายจ้างต้องปฏิบัติตามมาตรฐานของ [Cal/OSHA](https://www.cdph.ca/Programs/CID/DCDC/Pages/Imz/Pages/Cal-OSHA) ทุกประการและเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำ รวมถึงคำแนะนำจาก [ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค \(CDC\)](https://www.cdc.gov/) และ [สำนักงานสาธารณสุขของรัฐแคลิฟอร์เนีย \(CDPH\)](https://www.cdph.ca/Programs/CID/DCDC/Pages/Imz/Pages/Cal-OSHA) นอกจากนี้ นายจ้างจะต้องเตรียมพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนการดำเนินงานเมื่อคำแนะนำเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป

