

แนวทางปฏิบัติ เกี่ยวกับโควิด-19 ในอุตสาหกรรม: สถาบันการศึกษา ระดับอุดมศึกษา

วันที่ 30 กันยายน 2020

covid19.ca.gov

ภาพรวม

แนวทางและข้อควรพิจารณาต่อไปนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา (IHE) และชุมชนของสถาบันวางแผนและเตรียมการเรียนในชั้นเรียน

แนวทางปฏิบัติฉบับนี้เป็นแนวทางปฏิบัติชั่วคราว

แนวทางและข้อควรพิจารณาเหล่านี้จัดทำขึ้นตามข้อมูลด้านสาธารณสุขที่ดีที่สุด ณ ขณะนี้

แนวปฏิบัติที่ดีในระดับสากลที่ใช้ในปัจจุบัน และความเป็นจริงในทางปฏิบัติของการจัดการการดำเนินงาน

คำแนะนำจะได้รับการปรับปรุงให้เป็นปัจจุบันเมื่อมีข้อมูลใหม่และการปฏิบัติใหม่ นอกจากนี้

แนวทางและข้อควรพิจารณาไม่ได้สะท้อนให้เห็นปัญหาที่สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาต้องจัดการในขอบเขตที่เต็มรูปแบบ

การดำเนินการตามแนวทางปฏิบัตินี้เป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเมืองโดยแบ่งเป็นระยะจะขึ้นอยู่กับสถานะในห้องถิ่น

รวมทั้งแนวโน้มทางระบาดวิทยา (เช่น กรณีโควิด-19 สายพันธุ์ใหม่

และอัตราการเข้ารับการรักษานในโรงพยาบาลที่เสถียรอย่างต่อเนื่อง หรือลดลงอย่างน้อย 14 วัน) ความพร้อมของ IHE

และทรัพยากรการทดสอบชุมชน และการเตรียมความพร้อมของ IHE อย่างเพียงพอ

และศักยภาพด้านสาธารณสุขเพื่อตอบสนองต่อกรณีและการตรวจสอบการระบาด

การตัดสินใจทั้งหมดเกี่ยวกับการปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัตินี้ควรกระทำร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในห้องถิ่นและหน่วยงานอื่น ๆ

การดำเนินการตามแนวทางปฏิบัตินี้ควรปรับให้เหมาะกับแต่ละสถานที่

รวมถึงการพิจารณาโปรแกรมที่ดำเนินการในแต่ละสถาบันและความต้องการของนักศึกษาและพนักงานอย่างเพียงพอ

ผู้บริหารควรให้ผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วม ซึ่งได้แก่ นักเรียน ครอบครัวของนักเรียน พนักงาน

และพันธมิตรแรงงานในชุมชนโรงเรียนเพื่อกำหนดและดำเนินการตามแผน

แนวทางปฏิบัติไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อยกเลิกหรือเพิกถอนสิทธิใด ๆ ของพนักงาน ทั้งตามกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ หรือเจราจต่อรองร่วมกัน และไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ เนื่องจากไม่รวมคำสั่งด้านสาธารณสุขของท้องถิ่น

และไม่ได้ใช้แทนที่ข้อกำหนดด้านความปลอดภัยและสุขภาพที่มีอยู่แล้ว เช่น Cal/OSHA IHE

ควรติดตามการเปลี่ยนแปลงในแนวทางปฏิบัติทางสาธารณสุขและคำสั่งของรัฐ/ท้องถิ่นอย่างต่อเนื่องเมื่อสถานการณ์โควิด-19 ดำเนินต่อไป¹ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง:

- Cal/OSHA

ให้แนวทางปฏิบัติที่ครอบคลุมมากขึ้นสำหรับการปกป้องพนักงานงานใน[หน้าเว็บเพจคำแนะนำทั่วไปของ Cal/OSHA เกี่ยวกับการปกป้องพนักงานจากโควิด-19](#)

- กรมการสาธารณสุขแคลิฟอร์เนียและ Cal/OSHA

มีแนวทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติมสำหรับสถาบันอุดมศึกษารวมถึง แต่ไม่จำกัดเพียง [ห้องออกกำลังกาย](#), [ขายปลีก](#) และ[การดูแลเด็ก](#)

ท้ายที่สุด เมื่อมีการนำแนวทางปฏิบัตินี้ไปใช้ สถาบันต่าง ๆ

ควรประเมินและบรรเทาปัญหาความเท่าเทียมกันและการเข้าถึงที่อาจเกิดขึ้นในการเรียนในชั้นเรียน

การกำหนดให้ใช้หน้ากากอนามัย

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน CDPH ได้ออก [แนวทางปฏิบัติด้านการใช้หน้ากากอนามัย](#)

ซึ่งกำหนดให้ประชาชนและคนงานในวงกว้างต้องสวมหน้ากากอนามัยในสถานที่สาธารณะและสถานประกอบการทั้งหมดที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อสูง

ประชาชนในรัฐแคลิฟอร์เนียต้องสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงตามรายการด้านล่าง:

- ภายในหรือในแถวที่จะเข้าไปในพื้นที่สาธารณะในอาคาร²
- การขอรับบริการจากภาคการดูแลสุขภาพในสถานที่ รวมถึง แต่ไม่จำกัดเฉพาะโรงพยาบาล ร้านขายยา คลินิกแพทย์ ห้องปฏิบัติการ แพทย์ หรือสำนักงานทันตกรรม คลินิกสัตว์แพทย์ หรือธนาคารเลือด³
- รถหรือโดยสารรถโดยสารสาธารณะหรือรถโดยสารสำหรับผู้พิการหรือขณะอยู่ในรถแท็กซี่ บริการรถส่วนตัว หรือรถที่ใช้ร่วมเดินทาง
- เกี่ยวข้องกับการทำงานไม่ว่าในหรือนอกสถานที่เมื่อ:
 - มีปฏิสัมพันธ์ตัวต่อตัวกับผู้คนสาธารณะ
 - ทำงานในพื้นที่ใดก็ตามที่มีประชาชนเข้าเยี่ยมชม ไม่ว่าในขณะนั้นมีผู้เข้าชมหรือไม่
 - ทำงานในพื้นที่ใดก็ตามที่มีการจัดเตรียมอาหารหรือบรรจุหีบห่ออาหารเพื่อจำหน่ายหรือแจกจ่ายให้กับผู้อื่น
 - การทำงานในหรือเดินผ่านพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ห้องโถง ทางเดิน บันได ลิฟท์ และที่จอดรถ
 - ในห้องหรือพื้นที่ที่ปิดล้อมที่มีคนอื่น (ยกเว้นสมาชิกในบ้านหรือครัวเรือนเดียวกัน) อยู่ด้วยเมื่อไม่สามารถรักษาระยะห่างกันได้
 - ขับรถหรือควบคุมรถโดยสารสาธารณะหรือรถโดยสารสำหรับผู้พิการ รถแท็กซี่ หรือบริการรถส่วนตัว หรือรถที่ใช้ร่วมเดินทางเมื่อมีผู้โดยสารอยู่ด้วย ถึงแม้ไม่มีผู้โดยสาร ก็ควรอย่างยิ่งที่จะต้องสวมหน้ากากอนามัย
- ขณะอยู่ในพื้นที่กลางแจ้งในที่สาธารณะเมื่อไม่สามารถรักษาระยะห่างหกฟุตจากคนอื่นได้

เอกสารแนวทางปฏิบัติของ CDPH ยังระบุบุคคลที่ได้รับการยกเว้นจากการสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้า รวมถึง แต่ไม่จำกัดเฉพาะบุคคลที่มีเหตุผลทางการแพทย์ สุขภาพจิต

หรือความพิการที่ทำให้ไม่สามารถสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าได้

และบุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยินหรือการสื่อสารกับบุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยินซึ่งการมองเห็นปากเป็นสิ่งจำเป็นในการสื่อสาร

อ่านรายละเอียดที่ครบถ้วน รวมทั้งข้อกำหนดและข้อยกเว้นทั้งหมดของกฎเกณฑ์เหล่านี้ได้ใน[คำแนะนำ](#)

ขอแนะนำให้สวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าในสภาพการณ์อื่น ๆ

และนายจ้างสามารถใช้ข้อกำหนดเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าเพื่อให้เป็นไปตามหน้าที่ของนายจ้างในการจัดหาสถานที่ทำงานที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะแก่ลูกจ้าง นายจ้างต้องจัดหาอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าให้แก่พนักงาน หรือชดเชยเงินค่าอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าที่พนักงานซื้อมาใช้คืนให้แก่พนักงานในจำนวนที่เหมาะสม

นายจ้างควรมีนโยบายผ่อนปรนไม่ต้องสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าสำหรับคนงานที่มีคุณสมบัติตรงตามข้อยกเว้นข้อใดข้อหนึ่ง

หากพนักงานที่จะต้องสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าเนื่องจากติดต่อกับผู้อื่นบ่อยครั้งไม่สามารถสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าได้เนื่องจากเหตุผลทางการแพทย์ พนักงานนั้นควรมีทางเลือกที่ผ่อนปรน เช่น

สวมเฟซชิลด์ที่มีผ้าปิดจากขอบด้านล่าง ถ้ากระทำได้และไม่ขัดต่อเหตุผลทางการแพทย์

ธุรกิจที่ให้บริการประชาชนควรรับทราบข้อยกเว้นในการสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าใน[แนวทางปฏิบัติในการสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าของ CDPH](#)

และอาจอนุญาตให้ประชาชนบางรายไม่ต้องสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าหากบุคคลผู้นั้นปฏิบัติตาม[แนวทางปฏิบัติ](#)ดังกล่าว ธุรกิจจะต้องจัดทำนโยบายการจัดการข้อยกเว้นเหล่านี้สำหรับลูกค้า ผู้เข้าชม และพนักงาน

สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาจะต้องกำหนดและเสริมสร้างการใช้อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าในหมู่นักศึกษาให้สอดคล้องกับข้อกำหนดสำหรับพนักงานและประชาชน รวมถึงข้อยกเว้นสำหรับบุคคลที่มีเหตุผลทางการแพทย์ สุขภาพจิต หรือความพิการที่ทำให้ไม่สามารถสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าได้

และบุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยินหรือการสื่อสารกับบุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยินซึ่งการมองเห็นปากเป็นสิ่งจำเป็นในการสื่อสาร ในระหว่างการเรียนในชั้นเรียน

อาจารย์ในห้องบรรยายที่รักษาระยะห่างหกฟุตหรือมากกว่าอาจสวมเฟซชิลด์ที่มีผ้าปิดจากขอบด้านล่าง

สำนักงานบริการภาวะฉุกเฉินของผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนีย (CalOES) และกรมสาธารณสุข (CDPH)

กำลังดำเนินการเพื่อสนับสนุนการจัดหาและจัดจำหน่ายอุปกรณ์คลุมใบหน้า สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ [ที่นี่](#)

พื้นที่ต่อไปนี้จะได้รับการระบุว่าเป็นปัญหาสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดที่ต้องได้รับการจัดการในการวางแผนการเพิ่มประชากรของวิทยาเขต



1. แผนป้องกันโควิด-19

- จัดทำแผนป้องกันโควิด-19 เฉพาะวิทยาเขตเป็นลายลักษณ์อักษรขึ้นมา ดำเนินการประเมินความเสี่ยงอย่างครอบคลุมในทุกพื้นที่ทำงาน งาน และปฏิสัมพันธ์กับนักศึกษา และมอบหมายให้บุคคลหนึ่งในแต่ละสถานศึกษามีหน้าที่ดำเนินการตามแผนนั้น การตัดสินใจทั้งหมดเกี่ยวกับแผนที่เฉพาะเจาะจงสำหรับ IHE ควรทำร่วมกันกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในห้องที่และหน่วยงานอื่น ๆ
 - รวมแนวทางในการใช้อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าของ CDPH เข้าไว้ในแผนเฉพาะสถานประกอบการที่รวมนโยบายจัดการช้อยกเว้นด้วย
- ระบุข้อมูลติดต่อสำหรับหน่วยงานสาธารณสุขภายในท้องถิ่นที่สถานประกอบการตั้งอยู่เพื่อสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับการระบาดของโควิด-19 ในกลุ่มนักศึกษาและพนักงาน
- ฝึกอบรมและสื่อสารกับพนักงานและนักเรียนเกี่ยวกับแผน ทำให้แผนพร้อมใช้งานและเข้าถึงได้สำหรับพนักงานและตัวแทนของพนักงาน
- ประเมินสถานที่อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้สอดคล้องกับแผนและจัดทำบันทึกและแก้ไขข้อบกพร่องที่พบ
- ตรวจสอบความเจ็บป่วยจากโควิด-19 และพิจารณาว่าปัจจัยใดบ้างเกี่ยวกับสถาบัน วิทยาเขต หรือกิจกรรมต่าง ๆ ของสถาบันนั้นที่อาจมีส่วนทำให้เกิดความเสี่ยงในการติดเชื้อ ปรับปรุงแผนดังกล่าวตามความจำเป็นเพื่อป้องกันไม่ให้มีผู้ติดเชื้อรายใหม่
- ใช้กระบวนการและเกณฑ์วิธีที่จำเป็นเมื่อสถานประกอบการมีการระบาดของโรค ตามแนวทางปฏิบัติของ CDPH
- ระบุตัวผู้ติดต่อใกล้ชิด (ภายในระยะหกฟุตเป็นเวลา 15 นาทีขึ้นไป) กับพนักงานหรือนักศึกษาที่ติดเชื้อ และดำเนินขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อแยกและกักตัวพนักงานที่ติดเชื้อโควิด-19 และกักตัวผู้ติดต่อใกล้ชิดกับพนักงาน
- ปฏิบัติตามแนวทางด้านล่าง การไม่ปฏิบัติตามอาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยในสถานประกอบการซึ่งอาจทำให้ต้องปิดกิจการลงชั่วคราวหรือถูกจำกัด
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ชาย ผู้รับเหมาอิสระ และบุคคลอื่น ๆ ที่ให้บริการในสถานประกอบการมีความรู้เรื่องแนวทางเหล่านี้ ได้รับ หรือมีวัสดุและอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) ของตนเองและปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้



2. มาตรการทั่วไป

- สร้างและดำเนินการสื่อสารกับเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่นและเจ้าหน้าที่ของรัฐเพื่อกำหนดระดับโรคและมาตรการควบคุมในชุมชนของคุณ ตัวอย่างเช่น:
 - ดูเว็บไซต์ของหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณ หรือปรึกษาหารือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณ หรือเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายผู้ที่สามารถคอยตรวจสอบและให้คำแนะนำเกี่ยวกับสถานะต่าง ๆ ภายในท้องถิ่นและคำสั่งด้านสาธารณสุขภายในท้องถิ่นนั้น ดูไดเรคทอรี [ที่นี่](#)
 - อ่านข้อมูลและคำแนะนำล่าสุดจากหน่วยงานของรัฐเป็นประจำ รวมถึง [กรมสาธารณสุขของรัฐแคลิฟอร์เนียและ Cal/OSHA](#)
- จำกัดบุคคลภายนอกที่เข้ามาในสถานที่และใช้ทรัพยากรของสถานศึกษาเท่าที่กฎหมายอนุญาตให้กระทำได้ เนื่องจากจำนวนคนที่เพิ่มในสถานที่ และ/หรือการปะปนกับนักศึกษา คณาจารย์ และพนักงานเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อแพร่กระจายเชื้อไวรัส
- จัดทำแผนความเป็นไปได้ในการปิดชั้นเรียน กลุ่ม หรือสถานที่ทั้งหมดซ้ำเมื่อบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสถานที่หรือในชุมชนป่วยด้วยโรคโควิด-19 ดูข้อ 10 ด้านล่าง



3. ส่งเสริมการปฏิบัติด้านสุขอนามัย

- ส่งเสริมและสนับสนุน [การล้างมือ](#) หลีกเลี่ยง [การสัมผัสกับตา จมูก และปาก](#) และ [ปิดปากเวลาไอและจาม](#) ในหมู่นักศึกษาและพนักงาน
 - แนะนำให้นักศึกษา คณาจารย์ และพนักงานล้างมือด้วยสบู่ อนุญาตให้ทำเป็นเวลา 20 วินาที ไม่จำเป็นและไม่แนะนำให้ใช้สบู่ "ต้านจุลชีพ"
 - สนับสนุนให้นักเรียน คณาจารย์ และพนักงานใช้กระดาษทิชชูหรือใช้ข้อศอกด้านในปิดปากเวลาไอและจาม ควรทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วในถังขยะและล้างมือทันทีด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
 - นักเรียนและพนักงานควรใช้น้ำยาทำความสะอาดมือเมื่อไม่สามารถล้างมือได้ อนุญาตให้ใช้น้ำยาทำความสะอาดในมือไปมาจนกว่าจะแห้งไปจนหมด
 - อย่าใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่อาจมีเมทานอลตาม [คำแนะนำขององค์การอาหารและยา](#) เมทานอลเป็นอันตรายทั้งกับเด็กและผู้ใหญ่
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีอุปกรณ์เพียงพอสำหรับการสนับสนุน [สุขอนามัย](#) รวมถึงจุดที่จัดไว้ให้ล้างมือ สบู่ น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีเอทิลแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60 เปอร์เซ็นต์ กระดาษเช็ดมือ กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดทำความสะอาดฆ่าเชื้อ และถังขยะแบบไม่ต้องใช้มือสัมผัส/แบบใช้เท้าเหยียบเพื่อเปิดฝาล้าง

- ขอหรือแนะนำอย่างยั้งให้นักเรียนและพนักงานทุกคนฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ในแต่ละฤดูใบไม้ร่วง เว้นแต่จะมีข้อห้ามด้วยเหตุผลทางการแพทย์ส่วนบุคคลเพื่อช่วย:
 - ปกป้องชุมชนของสถานศึกษา
 - ลดความต้องการในการเข้ารับบริการในสถานพยาบาล
 - ลดความเจ็บป่วยที่ไม่สามารถจำแนกได้ที่เกิดจากโควิด-19
 ดังนั้นจึงเป็นการกระตุ้นมาตรการอย่างกว้างขวางจาก IHE และหน่วยงานสาธารณสุข
- ติดป้าย ในสถานที่ที่มองเห็นได้ชัดเจน (เช่น ทางเข้าอาคาร ห้องน้ำ พื้นที่รับประทานอาหาร) ที่ส่งเสริมมาตรการป้องกันในชีวิตประจำวัน และอธิบายวิธีการ หยุดการแพร่กระจายเชื้อโรค (เช่น โดยการล้างมืออย่างถูกต้อง การเว้นระยะห่างทางกายภาพ และการสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าอย่างถูกต้อง)
- รวมข้อความ (ตัวอย่างเช่น วิดีโอ) เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อโควิด-19 เมื่อสื่อสารกับคณาจารย์ พนักงานและนักเรียน (เช่น บนเว็บไซต์ IHE ในอีเมล และในสื่อสังคมออนไลน์) ของ IHE ตามกฎ Clery Act



4. การทำความสะอาดแบบล้ำลึก

การฆ่าเชื้อและการระบายอากาศ



การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ

- ตามที่อธิบายไว้ด้านล่าง ให้ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อพื้นผิวสัมผัสบ่อย ๆ (เช่น มือจับประตู, สวิตช์ไฟ, มือจับอ่างล้างจาน, ก๊อกสำหรับตักน้ำ, ราวพุง, ราวจับ, ห้องอาบน้ำ, โต๊ะรับประทานอาหาร, ปุ่มกดลิฟท์) ภายในสถานที่ IHE ตลอดทั้งวัน
- การใช้วัตถุที่ใช้ร่วมกัน (เช่น อุปกรณ์ในห้องปฏิบัติการ, อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ทำงาน) ควรจำกัดหากเป็นไปได้ หรือฆ่าเชื้อระหว่างการใช้งานแต่ละครั้ง หากมีการใช้ยานพาหนะขนส่ง (เช่น รถโดยสาร) โดย IHE
 ผู้ขับควรปฏิบัติตามมาตรการด้านความปลอดภัยทั้งหมดและเกณฑ์วิธีตามที่ระบุไว้สำหรับพนักงานคนอื่น ๆ (เช่น สุขอนามัยของมือ, อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าที่ทำด้วยผ้า)
 ในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อรถโดยสาร IHE รถตู้ หรือยานพาหนะอื่น ๆ
 โปรดดูคำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการรับส่งโดยรถโดยสาร
 ผู้ขับรถควรได้รับผ้าเช็ดทำความสะอาดฆ่าเชื้อและถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งเพื่อรองรับการฆ่าเชื้อโรคของพื้นผิวที่สัมผัสบ่อยในระหว่างวัน
- จัดทำตารางเวลาสำหรับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อโรคเป็นประจำที่เพิ่มขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่น้อยเกินไปและมากเกินไป

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการระบายอากาศที่เหมาะสมระหว่างการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ ให้มีการนำเอาอากาศบริสุทธิ์ใหม่จากภายนอกเข้ามามากที่สุด เช่น โดยการเปิดหน้าต่างหากเป็นไปได้
- วางแผนการทำความสะอาดเฉพาะเมื่อไม่มีคนอยู่
ระบายอากาศออกจากพื้นที่อย่างเต็มที่ที่ผู้คนจะกลับมา หากพื้นผิวหรือวัตถุสกปรกอย่างเห็นได้ชัด เริ่มต้นด้วยสบู่และน้ำ หรือน้ำยาอเนกประสงค์
ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดปลอดสารก่อภูมิแพ้ที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานปกป้องสิ่งแวดล้อมของสหรัฐอเมริกา (EPA) [โปรแกรมทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า](#)
- เลือกผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่ได้รับการอนุมัติให้ใช้กับไวรัสที่ทำให้เกิดโควิด-19 จาก [EPA-approved List "N"](#)
 - เพื่อลดความเสี่ยงของโรคหอบหืด และผลกระทบต่อสุขภาพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าเชื้อ โปรแกรมควรมุ่งเป้าไปที่ [การเลือกผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อ](#) ใน EPA List "N" กับส่วนผสมที่ปลอดภัยกว่าสำหรับผู้เป็นโรคหืด (ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์, กรดซิตริก หรือกรดแลคติก)
 - หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ผสมส่วนผสมเหล่านี้กับกรดเปอร์ออกซิแอซิดิก (เปอร์อะซิดิก), โซเดียมไฮโปคลอไรต์ (สารฟอกขาว) หรือสารประกอบควอเทอร์นารีแอมโมเนียมซึ่งก่อให้เกิดอาการหอบหืด
 - ปฏิบัติตามคำแนะนำในฉลากผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อสำหรับอัตราการเจือจางที่เหมาะสมและระยะเวลาสัมผัส จัดให้มีการฝึกอบรมให้แก่พนักงานเกี่ยวกับ [อันตราย](#) ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ผลิตภัณฑ์ คำแนะนำของผู้ผลิต ข้อกำหนดในการระบายอากาศและข้อกำหนดของ Cal/OSHA เพื่อการใช้งานที่ปลอดภัย
 - ใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อตาม [คำแนะนำ](#) จาก [California Department of Pesticide Regulation](#)
 - เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยและพนักงานคนอื่น ๆ ที่ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อในสถานศึกษาควรติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสม รวมถึงถุงมือป้องกัน อุปกรณ์ป้องกันดวงตา อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจ และอุปกรณ์ป้องกันอื่น ๆ ที่เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ผลิต
 - กำหนดตารางการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดทั้งน้อยและมากเกินไป
- ส่งเสริมให้นักเรียน คณาจารย์ และพนักงานคอยดูแลรักษาความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว (เช่น โทรศัพท์มือถือ, อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ) รวมถึงทั้งงานส่วนตัวและพื้นที่ใช้สอยอยู่เสมอ สนับสนุนให้นักเรียน คณาจารย์ และพนักงานใช้ผ้าเช็ดทำความสะอาดฆ่าเชื้อเช็ดโต๊ะ อุปกรณ์ห้องปฏิบัติการที่ใช้ร่วมกัน และวัตถุและพื้นผิวอื่น ๆ ที่ใช้ร่วมกันก่อนใช้งาน

การระบายอากาศ

- ให้มีการนำเอาอากาศบริสุทธิ์ใหม่จากภายนอกเข้ามามากที่สุด:
 - เปิดหน้าต่างถ้าเป็นไปได้
ควรเปิดสองช่องขึ้นไปทางด้านตรงข้ามของห้องเพื่อให้มีการระบายอากาศตามธรรมชาติ
นอกเหนือจากการเปิดหน้าต่าง
หรือเมื่อการเปิดหน้าต่างก่อให้เกิดความเสี่ยงด้านความปลอดภัยหรือต่อสุขภาพ (เช่น
ไอเสียของรถบรรทุกหรือละอองเกสรดอกไม้เข้ามา) ต่อผู้ที่อยู่ในสถานที่
ให้ใช้เครื่องปรับอากาศหรือเครื่องเป่าลมในห้องกับการตั้งค่า "อากาศบริสุทธิ์"
และเครื่องฟอกอากาศที่มีแผ่นกรองอากาศชนิด HEPA (high-efficiency particulate air)
ในห้อง
 - สำหรับอาคารที่มีการระบายอากาศโดยวิธีกล
ให้เพิ่มการระบายอากาศกลางแจ้งโดยปิดใช้งานการระบายอากาศที่ควบคุมตามความต้องการ
(demand-controlled ventilation) และเปิดเต็มเปอร้อากาศจากภายนอก 100%
หรือในจำนวนที่มากที่สุดตามเงื่อนไขของภายในและภายนอก
 - การระบายอากาศด้วยเครื่องกลจะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องเมื่อมีคนอยู่ในอาคาร
 - ปรับการกรองการระบายอากาศในอาคารเป็น MERV-13 หรือในระดับสูงสุดที่เป็นไปได้
 - ถ้าเป็นไปได้ ให้เพิ่มเครื่องฟอกอากาศในห้องแบบพกพาที่แผ่นกรองชนิด HEPA
โดยคำนึงถึงพื้นที่ที่แนะนำซึ่งครอบคลุมโดยเครื่องฟอกอากาศแบบพกพา
 - สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม [ดูคำแนะนำของ ASHRAE สำหรับการเปิดโรงเรียนใหม่](#).

การฆ่าเชื้อของระบบน้ำ

- [ทำตามขั้นตอน](#)เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่าระบบน้ำและอุปกรณ์ทั้งหมด (เช่น เครื่องกักน้ำดื่ม
และน้ำพุตกแต่ง)
ปลอดภัยสำหรับการใช้งานหลังจากปิดสถานที่เป็นเวลานานเพื่อลดความเสี่ยงต่อ [โรคเลอจิองแนร์](#)
และโรคอื่น ๆ เกี่ยวกับน้ำ
- ห้ามใช้เครื่องกักน้ำดื่ม คณาจารย์
พนักงานและนักเรียนควรนำน้ำมาดื่มเองและเติมน้ำในขวดน้ำส่วนบุคคลจากเครื่องเติมน้ำ
ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเครื่องเติมน้ำอย่างสม่ำเสมอ
ติดป้ายที่เครื่องเติมน้ำเพื่อสนับสนุนให้ผู้ที่ใช้ล้างมือหรือฆ่าเชื้อที่มือของตัวเองหลังจากที่ได้เติมน้ำ



5. การเว้นระยะห่างในสถานศึกษา

คำโครงการที่ปรับเปลี่ยน

คำเตือน: การรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะป้องกันการแพร่เชื้อโควิด-19 ภายในอาคารได้ ต้องมีการใช้อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้า การระบายอากาศที่ดี และมาตรการอื่น ๆ ที่กล่าวถึงในแนวทางปฏิบัติเหล่านี้ด้วย นอกเหนือจากการรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลเพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อไวรัส

- พื้นที่ที่นั่ง/โต๊ะทำงานต้องห่างกันอย่างน้อยหกฟุต จัดชั้นเรียนขนาดเล็กในห้องขนาดใหญ่
- อนุญาตให้มีการเรียนการสอนในห้องเรียนแบบพบตัวกันได้
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับการแพร่ระบาดของเทศมณฑลนั้น ๆ
 - **สีม่วง – แพร่กระจาย – ระดับ 1:** ห้ามการเรียนการสอนในห้องเรียน
 - **สีแดง – มาก – ระดับ 2:** อนุญาตให้มีการเรียนการสอนในห้องเรียนได้ แต่ต้องจำกัดจำนวนนักศึกษาไว้ที่ไม่เกิน 25% ของจำนวนที่ห้องรองรับได้ หรือไม่เกิน 100 คน แล้วแต่ว่าจำนวนใดจะน้อยกว่า โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 - **สีส้ม – ปานกลาง – ระดับ 3:** อนุญาตให้มีการเรียนการสอนในห้องเรียนได้ แต่ต้องจำกัดจำนวนนักศึกษาไว้ที่ไม่เกิน 50% ของจำนวนที่ห้องรองรับได้ หรือไม่เกิน 200 คน แล้วแต่ว่าจำนวนใดจะน้อยกว่า โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 - **สีเหลือง – น้อย – ระดับ 4:** อนุญาตให้มีการเรียนการสอนในห้องเรียน แต่ต้องจำกัดจำนวนนักศึกษาไว้ที่ไม่เกิน 50% ของจำนวนที่ห้องรองรับได้ โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
- พิจารณาการใช้พื้นที่ที่ไม่ใช่ห้องเรียนสำหรับการเรียนการสอนรวมทั้งการใช้พื้นที่กลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอ หากอากาศอำนวย
- เสนอการเรียนทางไกลแบบซิงโครนัส
นอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียนเพื่อช่วยลดจำนวนผู้เข้าเรียนในชั้นเมื่อสามารถทำได้
- จัดระยะห่างที่เพียงพอระหว่างบุคคลที่เข้าร่วมการเรียนรู้จากประสบการณ์ (เช่น ห้องปฏิบัติการ, กิจกรรมเสริมสร้างทักษะอาชีพ)
- เพิ่มระยะห่างระหว่างนักเรียนในยานพาหนะของ IHE (เช่น เว้นแถวให้ว่างไว้)
ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และให้แน่ใจว่ามีการสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้า
นำเอาอากาศภายนอกเข้ามาโดยการเปิดหน้าต่างเมื่อเป็นไปได้
และ/หรือผ่านระบบระบายอากาศของยานพาหนะ
- พิจารณาการออกแบบกิจกรรมใหม่สำหรับกลุ่มขนาดเล็กและการจัดการพื้นที่ใหม่เพื่อรักษาระยะห่าง

สิ่งกีดขวางทางกายภาพและคำแนะนำ

- ติดตั้งสิ่งกีดขวางทางกายภาพแบบกันน้ำ เช่น อุปกรณ์ป้องกันการจมน้ำและฉากั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณที่ยากที่จะให้บุคคลอยู่ห่างกันอย่างน้อยหกฟุต (เช่น เครื่องบันทึกเงินสด)
- ให้คำแนะนำทางกายภาพและตัวชี้นำ เช่น เทปบนพื้น หรือทางเดิน และป้ายสัญญาณบนผนัง เพื่อให้แน่ใจว่าทุกคนอยู่ห่างกันอย่างน้อยหกฟุตในแถวและในเวลาอื่น ๆ
- พิจารณาการกำหนดเส้นทางสำหรับการเข้าและออกโดยใช้หลาย ๆ ทางเข้าเท่าที่ทำได้ วางระเบียบการอื่น ๆ ในสถานที่เพื่อจำกัดการติดต่อกับผู้อื่นโดยตรงให้มากที่สุด
- รักษาหรือขยายขั้นตอนในการส่งงานที่ได้รับมอบหมายที่ลดการติดต่อให้เหลือน้อยที่สุด

พื้นที่ส่วนกลาง

- จำกัดผู้เยี่ยมชมหรืออาสาสมัครที่ไม่จำเป็นใด ๆ เข้ามาในสถานศึกษามหาวิทยาลัยเท่าที่กฎหมายอนุญาต ไม่อนุญาตให้มีการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน หรือการประชุมที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มหรือองค์กรภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่มาจากพื้นที่อื่น (เช่น ชุมชน, เมืองขนาดเล็ก, เมืองขนาดใหญ่ หรือเทศมณฑล) ในเวลานี้
- ปิดพื้นที่ที่ใช้ร่วมกันที่ไม่จำเป็น เช่น ห้องเล่นเกม และห้องรับรอง สำหรับพื้นที่ที่ใช้ร่วมกันที่จำเป็น ให้สับหลักและจำกัดจำนวนคนที่ได้รับอนุญาตให้เข้าในเวลาเดียวกันเพื่อให้แน่ใจว่าทุกคนอยู่ในระยะที่ห่างกันอย่างน้อยหกฟุต และ [ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ](#) ระหว่างการใช้งานแต่ละครั้ง จัดทำระบบเพื่อบังคับใช้นี้
- จัดเตรียมพื้นที่เรียนสำหรับการเรียนรายบุคคลเพื่อให้นักเรียนนั่งห่างกันอย่างน้อยหกฟุตและติดตั้งสิ่งกีดขวางทางกายภาพหากเป็นไปได้ พื้นที่ดังกล่าวต้องจำกัดจำนวนคนที่อยู่ 25% ของห้องหรือ 100 คน แล้วแต่จำนวนใดจะน้อยกว่า
- เพิ่มสิ่งกีดขวางทางกายภาพเช่น สกรีนพลาสติกที่มีความยืดหยุ่นระหว่างอ่างล้างมือในห้องน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อไม่สามารถอยู่ห่างกันอย่างน้อยหกฟุต เมื่ออ่างล้างมือตั้งใกล้กันน้อยกว่าหกฟุต ให้ปิดการใช้งานอีกอ่างหนึ่งเพื่อให้มีระยะห่างมากขึ้น
- ส่งเสริมให้นักศึกษาใช้ห้องน้ำและห้องอาบน้ำฝักบัวห้องเดียวกันอย่างสม่ำเสมอเพื่อไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อไปยังเพื่อนร่วมงาน

ยิม สระว่ายน้ำ และห้องออกกำลังกาย

- โปรดดูคำแนะนำเกี่ยวกับห้องออกกำลังกายและสระว่ายน้ำใน [เว็บไซต์พิมพ์เขียวสำหรับเศรษฐกิจที่ปลอดภัยกว่า](#)

- ตามที่อ้างถึงในคำแนะนำเกี่ยวกับกรีฑาของวิทยาลัย
สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาจะต้องจำกัดการเข้ามาให้กับบุคลากรที่จำเป็นเช่น ผู้เล่น, โค้ช, ผู้ฝึกสอน ฯลฯ



บริการอาหารและห้องอาหาร

- มีอาหารให้เลือกซื้อกลับไป หากมีการใช้ห้องรับประทานอาหารตามปกติ ถ้าเป็นไปได้
ใช้บริการบริการอาหารจานเดียว (แทนที่จะเป็นบุฟเฟต์หรือการบริการตัวเอง)
- ใช้อุปกรณ์สำหรับอาหารที่ใช้แล้วทิ้ง (เช่น ภาชนะ, จาน)
หากไม่ต้องการหรือไม่สามารถใช้อุปกรณ์ที่ใช้แล้วทิ้ง
ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการใส่ถุงมือเมื่อจัดการกับอุปกรณ์อาหารที่ไม่ใช่แบบใช้แล้วทิ้งและล้างด้วยสบู่
ล้างจานและน้ำร้อนหรือในเครื่องล้างจาน บุคลากรควรล้างมือก่อนสวมและหลังจากถอดถุงมือ
และหลังจากจัดการอุปกรณ์บริการอาหารที่ใช้แล้วโดยตรง
- หากมีอาหารให้ในทุกกรณี
ให้มีการจัดเตรียมกล่องบรรจุภัณฑ์หรือกระเป๋าส่งสำหรับผู้เข้าร่วมแต่ละคนแทนอาหารบุฟเฟต์หรืออาหารแบบครอบครัว หลีกเลี่ยงการแบ่งปันอาหารและเครื่องใช้
และพิจารณาความปลอดภัยของบุคคลที่แพ้อาหาร
- ศูนย์อาหารควรปฏิบัติตามคำแนะนำที่เกี่ยวข้องตามการอนุมัติการเปิดอีกครั้งของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ที่สถาบันตั้งอยู่ ดังนี้:
 - **สีม่วง – แพร่กระจาย – ระดับ 1:** อนุญาตให้ดำเนินการภายนอกห้องอาหารได้
(ส่ง/ซื้อกลับไป) โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 - **สีแดง – มาก – ระดับ 2:** อนุญาตให้รับประทานอาหารภายในห้องอาหารได้
แต่ต้องจำกัดจำนวนคนไว้ที่ไม่เกิน 25% ของจำนวนคนที่ห้องอาหารรองรับได้
หรือไม่เกิน 100 คน แล้วแต่ว่าจำนวนใดจะน้อยกว่า โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 - **สีส้ม – ปานกลาง – ระดับ 3:** อนุญาตให้รับประทานอาหารภายในห้องอาหารได้
แต่ต้องจำกัดจำนวนคนไว้ที่ไม่เกิน 50% ของจำนวนคนที่ห้องอาหารรองรับได้
หรือไม่เกิน 200 คน แล้วแต่ว่าจำนวนใดจะน้อยกว่า โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 - **สีเหลือง – น้อย – ระดับ 4:** อนุญาตให้รับประทานอาหารภายในห้องอาหารได้
โดยมีจำนวนคนไม่เกิน 50% ของจำนวนคนที่ห้องอาหารรองรับได้ โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
- ปฏิบัติตามคำแนะนำเพิ่มเติมในเว็บไซต์พิมพ์เขียวสำหรับเศรษฐกิจที่ปลอดภัยกว่า
สำหรับบริการต่าง ๆ เพิ่มเติมในสถานศึกษา เช่น ร้านหนังสือ, ห้องสมุด, สถานดูแลเด็ก,
ศูนย์อาหาร ฯลฯ



6. จำกัดการใช้ร่วม

- โน้มน้าวไม่ให้มีการใช้สิ่งของร่วมกันที่yakต่อการทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อตามที่อธิบายไว้ข้างต้น
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีอุปกรณ์ที่เพียงพอเพื่อลดการแบ่งปันวัสดุที่มีการสัมผัสสูงให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ (เช่น มอบหมายอุปกรณ์ศิลปะ, อุปกรณ์ห้องแล็บ, คอมพิวเตอร์ของตนเองให้นักเรียนแต่ละคน) หรือจำกัดการใช้วัสดุและอุปกรณ์ของนักเรียนที่ละกลุ่ม และทำความสะอาดและฆ่าเชื้อระหว่างการใช้งานแต่ละครั้งตามที่อธิบายไว้ข้างต้น
- หลีกเลี่ยงการใช้แบ่งปันอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หนังสือ ปากกา และอุปกรณ์ช่วยเรียนรู้อื่น ๆ ร่วมกัน



7. ท้ายอาศัยภายใต้อำนาจของ IHE

- ตรวจสอบแนวทางภายในสถานศึกษาอื่น ๆ ในเอกสารฉบับนี้และคำแนะนำสำหรับท้ายอาศัยที่ใช้ร่วมกันหรือ Congregate CDC COVID-19 ล่าสุดเกี่ยวกับ:
 - IHE ควรประเมินและบรรเทาปัญหาความเท่าเทียมและการเข้าถึงเมื่อจัดลำดับความสำคัญของที่พักที่จำกัดสำหรับนักเรียนและคณาจารย์
 - การแจ้งเตือนเกี่ยวกับการป้องกันโควิด-19 เป็นประจำ รวมถึงสุขอนามัยของมือที่เหมาะสม (ด้วยสบู่, โปสเตอร์, วิดีโอ) กับน้ำยาทำความสะอาดมือที่มีอยู่ในพื้นที่ส่วนกลางและห้องทั่วไป
 - การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อของพื้นที่ส่วนกลางและพื้นผิวที่มีสัมผัสสูงตลอดทั้งวันซึ่งสอดคล้องกับข้อ 3
 - ต้องสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าและรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลในพื้นที่ส่วนกลาง
 - การฝึกอบรมมาตรการด้านสาธารณสุข และสัญญาณรวมถึงอาการแสดงของการติดเชื้อโควิด-19 สำหรับผู้เชี่ยวชาญที่อาศัยอยู่ทั้งหมด ผู้อำนวยการบัณฑิตวิทยาลัย ที่ปรึกษา (RA) และอื่น ๆ ที่มีบทบาทคล้ายคลึงกัน
 - ไม่มีกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมตามคำสั่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในห้องกินและของรัฐในปัจจุบัน
 - ปรับที่นั่งใหม่ในพื้นที่ส่วนกลางเพื่อให้มีการเว้นระยะห่างทางกายภาพที่เหมาะสม
- เป็นการยากที่จะรักษาการเว้นระยะห่างทางกายภาพในที่พักในสถานศึกษา และแม้กระทั่งการแก้ไขแนวทางอาจทำได้ยาก อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ตามควรพยายามทุกวิถีทางเพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสกับการจัดเตรียมที่พักในสถานศึกษาด้วยการลดจำนวนผู้เข้าพัก รวมถึง:
 - การกำหนดจำนวนผู้เข้าพักที่อนุญาตและแผนพัฒนาเพื่อติดตามและบังคับใช้

- จัดลำดับความสำคัญของการเข้าพักห้องเดี่ยวทุกที่ที่เป็นไปได้ ยกเว้นที่พักของครอบครัว
สิ่งนี้อาจเป็นไปได้หากวิทยาลัย/มหาวิทยาลัยมีนักเรียนจำนวนจำกัดในสถานที่สำหรับการเรียน
ในชั้นเรียน เมื่อต้องมีนักเรียนสองคนต่อห้อง
ให้แน่ใจว่าเตียงตั้งห่างกันอย่างน้อยและต้องนอนในทิศทางที่ตรงข้าม (ศีรษะไปเท้า)
- ลดจำนวนผู้อยู่อาศัยที่ใช้ห้องน้ำแต่ละห้องร่วมกันให้เหลือน้อยลงที่สุด เมื่อใช้ห้องน้ำรวม
ให้สับหลักเวลาการใช้ห้องน้ำให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
และทำความสะอาดห้องน้ำให้บ่อยขึ้น
- จำกัดการเข้ามาในอาคารของบุคคลภายนอกรวมถึงแขกภายนอก
พนักงานที่ไม่ใช่ผู้ที่พักอาศัย และบุคคลอื่น ๆ ข้อจำกัดเหล่านี้อาจไม่มีผลกับบางคน เช่น
ผู้ดูแลส่วนบุคคลสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกาย



8. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่และนักเรียน

- ให้การฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพแก่คณาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักเรียนเกี่ยวกับการป้องกันโควิด -19 รวมถึง:
 - ข้อมูลเกี่ยวกับ [โควิด-19](#)
วิธีป้องกันการแพร่ระบาดอย่างไรและปัญหาสุขภาพใดบ้างที่ทำให้คนมีความเสี่ยงในการติดเชื้อได้ง่ายกว่าปกติ
 - แผนป้องกันโควิด-19 ของสถานที่
 - การคัดกรองด้วยตนเองที่บ้านรวมถึงการวัดอุณหภูมิและ/หรือตรวจสอบอาการโดยใช้ [แนวทางปฏิบัติของ CDC](#)
 - ควรไปพบแพทย์หากอาการรุนแรงรวมถึงอาการเจ็บหรือรู้สึกกดดันที่หน้าอกต่อเนื่อง
รู้สึกสับสน หรือริมฝีปากหรือใบหน้าเป็นสีคล้ำ
หาข้อมูลล่าสุดและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [เว็บเพจของ CDC](#)
 - แนวทางปฏิบัติด้านสุขอนามัยที่เพิ่มขึ้น
 - คำแนะนำเกี่ยวกับการเว้นระยะห่างทางกายภาพ
 - การใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล และ [การใช้ การถอด และการซักอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าที่เป็นผ้าที่เหมาะสม](#) รวมถึง:
 - อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าไม่ใช่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE)
 - อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าช่วยป้องกันคนรอบข้างผู้สวมใส่
แต่ยังคงต้องปฏิบัติตามการเว้นระยะห่างและการล้างมือบ่อย ๆ
 - อุปกรณ์คลุมใบหน้าต้องคลุมจมูกและปาก
 - พนักงานไม่ควรล้างมือหรือทำความสะอาดมือก่อนและหลังใช้หรือปรับอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้า
 - หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา จมูก และปาก
 - ต้องไม่ใช่อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าที่ร่วมกับผู้อื่นและควรซักหรือทิ้งหลังการใช้งานทุกครั้ง
 - ข้อมูลที่มีอยู่ใน [แนวทางปฏิบัติของ CDC](#) ในการใช้อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้า
กำหนดถึงสถานการณ์ที่ต้องสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าและสถานการณ์ยกเว้น รวมถึงนโยบาย กฎระเบียบการทำงานที่ IHE
ยอมรับเพื่อรับรองว่ามีการใช้อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้า นอกจากนี้
การฝึกอบรมควรรวมถึงนโยบายของนายจ้างเรื่องวิธีการจัดการผู้ที่ได้รับการยกเว้นไม่ต้องสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้า

- ข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการด้านการลางานโดยได้รับเงินค่าจ้างที่คนงานอาจมีสิทธิได้รับ ซึ่งจะทำให้การหยุดงานอยู่บ้านกระทำได้ง่ายขึ้นโดยไม่ต้องกังวลเรื่องการเงิน ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ [โปรแกรมของรัฐบาลที่สนับสนุนการลาป่วยโดยได้รับเงินค่าจ้างในกรณีโควิด-19](#)
รวมถึงสิทธิของคนงานในการลาป่วยโดยได้รับเงินค่าจ้างภายใต้ [บัญญัติกฎหมายว่าด้วยความช่วยเหลือด้านไวรัสโคโรนาโดยครอบคลุมมาก่อน](#)
- ความสำคัญของการไม่มาทำงานหรือการขาดเรียน
 - หากพนักงานหรือนักเรียนมีอาการของโควิด-19 ตาม [คำอธิบายของ CDC](#) เช่น มีไข้หนาวสั่น ไอ หายใจถี่ หรือ หายใจลำบาก ปวดตามเนื้อตัว ปวดศีรษะ เพ่งสูญเสียการรับรสหรือการรับกลิ่น เจ็บคอ คัดจมูก หรือน้ำมูกไหล คลื่นไส้ อาเจียนหรือท้องร่วง หรือ
 - หากพนักงานหรือนักเรียนได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโควิด-19 และยังอยู่ในระยะกักตัว หรือ
 - หากภายใน 14 วันที่ผ่านมา พนักงานหรือนักเรียนติดต่อกับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโควิด-19 และอาจเป็นผู้ที่แพร่เชื้อได้ (เช่นยังอยู่ในระยะกักตัว)
- พนักงานหรือนักศึกษาที่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด-19 จะกลับไปทำงานหรือไปเรียนได้ก็ต่อเมื่อเวลาผ่านไป 10 วันแล้วเท่านั้นนับแต่ที่อาการของโรคปรากฏขึ้น อาการดีขึ้นแล้ว และพนักงานหรือนักศึกษาไม่มีไข้แล้ว (โดยไม่ได้ใช้ยาลดไข้) ในช่วงระยะ 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา พนักงานหรือนักศึกษาที่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด-19 แต่ไม่มีอาการ จะกลับไปทำงานหรือไปเรียนได้ก็ต่อเมื่อเวลาผ่านไป 10 วันแล้วเท่านั้นนับแต่วันที่เก็บตัวอย่างสำหรับการตรวจโควิด-19 ครั้งแรกที่ได้ผลเป็นบวก
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้รับเหมาอิสระ คนงานชั่วคราวหรือคนงานตามสัญญาและอาสาสมัครที่ทำงานในสถานประกอบการได้รับการฝึกอบรมอย่างถูกต้องเรื่องนโยบายป้องกันโควิด-19 และมีอุปกรณ์ที่จำเป็น และอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) ควรพูดคุยถึงความรับผิดชอบเหล่านี้เป็นการล่วงหน้ากับองค์กรที่จัดหาคนงานชั่วคราวและ/หรือคนงานตามสัญญาให้ และให้แน่ใจว่าพนักงานได้รับการฝึกอบรม
- พิจารณาดำเนินการฝึกอบรมเสมือนจริงหรือ ถ้าเป็นในชั้นเรียน ให้แน่ใจว่า [มีการเว้นระยะห่างทางกายภาพทุกฟุต](#)



9. ตรวจสอบสัญญาณและอาการ

- อาการโควิด-19 ตามที่ [CDC อธิบาย](#) ได้แก่:
 - ไข้หรือหนาวสั่น
 - ไอ
 - หายใจถี่หรือหายใจลำบาก
 - ความเมื่อยล้า
 - ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือร่างกาย
 - ปวดศีรษะ
 - การสูญเสียรสหรือกลิ่น
 - เจ็บคอ
 - คัดจมูกหรือมีน้ำมูก
 - คลื่นไส้อาเจียน
 - ไร้อาหาร
- หากเป็นไปได้ ให้ดำเนินการตรวจสอบสุขภาพประจำวันหรือขอให้คุณจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาทำการตรวจสอบตนเอง (เช่น การตรวจวัดอุณหภูมิ และ/หรือ [ตรวจสอบอาการ](#))
- ควรตรวจสอบสุขภาพอย่างปลอดภัยตามคำแนะนำเกี่ยวกับระยะห่างทางกายภาพและเป็นไปตามกฎหมายและข้อบังคับเกี่ยวกับการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัวของรัฐบาลกลางหรือรัฐ อาจใช้ตัวอย่างของวิธีการคัดกรองใน [คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับธุรกิจทั่วไป](#) ของ CDC



10. แผนสำหรับเมื่อพนักงาน นักเรียน หรือผู้เข้าชมป่วย

แนะนำบุคลากรป่วยจากเกณฑ์การกักกันตัวเองที่บ้าน

- เตือนเจ้าหน้าที่และนักเรียนที่ป่วยหรือที่มี [การติดต่ออย่างใกล้ชิด](#) กับบุคคลที่เป็นโควิด-19 อยู่บ้าน หรือหากพวกเขาอาศัยอยู่ในที่พักของสถานศึกษา ให้ปฏิบัติตามขั้นตอน [การกักกันตัวเอง](#)
- หากมีการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยร้ายแรง โทร 9-1-1 ทันที
- คุณจารย์ เจ้าหน้าที่ หรือนักเรียนที่ป่วยไม่ควรกลับไปเรียนในชั้นเรียนหรือสถานที่ IHE หรือกักกันตัวเองจนกว่าจะพบ [เกณฑ์การยุติการกักกันตัวเองที่บ้าน](#) ของ CDC จัดทำแผนเพื่อให้บริการรวมถึงอาหารและการดูแลสุขภาพแก่เรียนที่อาศัยอยู่ในสถานศึกษาที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นหรือมีอาการโควิด-19
- จัดทำนโยบายที่ส่งเสริมและเตือนให้เจ้าหน้าที่และนักเรียนที่ป่วยอยู่บ้านโดยไม่ต้องกลัวการตอบโต้และดูแลให้เจ้าหน้าที่และนักเรียนตระหนักถึงนโยบายเหล่านี้



การกักกันและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักเรียนทราบว่าไม่ควรมาที่ IHE หากรู้สึกไม่สบาย และควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ของวิทยาลัยทราบ (เช่น จุดติดต่อโควิด-19 ของ IHE) หากป่วยเป็นโควิด-19 [อาการ](#)การทดสอบโควิด-19 เป็นค่าบวกหรือได้สัมผัสกับคนที่มีอาการของโควิด-19 หรือกรณีที่ได้รับการยืนยัน
- แยกคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักเรียนที่มี[อาการ](#)โควิด-19 ทันที (ตามที่ระบุไว้ข้างต้น) บุคคลที่ป่วยควร:
 - สวมหน้ากากหรืออุปกรณ์ปกคลุมใบหน้า
 - กลับบ้าน หรือหากพวกเขาอาศัยอยู่ในที่พักของสถานศึกษา ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนการกักกันตัว หรือไปที่สถานพยาบาลสุขภาพในห้องกินหรือในสถานศึกษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ และ
 - ปฏิบัติตาม[แนวทางปฏิบัติของ CDC ในการการดูแลตัวเองและคนอื่น ๆ](#) ที่ป่วย IHE อาจปฏิบัติตาม[แนวทางปฏิบัติของ CDC](#) [สำหรับที่อยู่อาศัยร่วมหรือรวมกัน](#)สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในที่พักของ IHE
- ทำงานร่วมกับผู้ดูแล IHE และผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพเพื่อระบุห้องกักกัน พื้นที่ หรืออาคาร/ชั้น (สำหรับที่พักในสถานศึกษา) เพื่อกักกันผู้ใดก็ตามที่มีอาการติดเชื้อโควิด-19 หรือการทดสอบเป็นค่าบวกแต่ไม่มีอาการ ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของ IHE ต้องได้รับการคุ้มครองตาม[ข้อ 8 มาตรา 5199](#) เมื่อดูแลผู้ป่วย ดู: [คู่มือสถานที่ทำงานของรัฐคลิฟฟอร์ดเกี่ยวกับโรคที่แพร่กระจายของละอองลอย](#)
- กำหนดขั้นตอนการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปที่บ้านหรือสถานพยาบาลอย่างปลอดภัยตามข้อ 8 มาตรา 5199 หากคุณกำลังเรียกรถพยาบาลหรือนำคนไปโรงพยาบาล ให้โทรแจ้งก่อนว่าบุคคลนั้นอาจติดเชื้อโควิด-19



บริการสุขภาพนักศึกษาในเครือ IHE

- ดูคำแนะนำโดยละเอียดเกี่ยวกับความปลอดภัยของ [CDC](#) และ [Cal/OSHA](#)
 - บริการด้านสุขภาพแก่บุคคลที่มีอาการติดเชื้อโควิด-19 และ
 - ปกป้องเจ้าหน้าที่และนักเรียนจากโควิด-19 ในขณะที่ได้รับการรักษา



ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

- ปิดพื้นที่ที่ผู้ป่วยใช้และห้ามใช้พื้นที่นั้นจนกว่าจะทำความสะอาดและฆ่าเชื้อตามที่อธิบายไว้ข้างต้น
- รออย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ หากไม่สามารถรอ 24 ชั่วโมงได้ ให้รอนานเท่าที่สามารถรอได้

ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามี[การใช้งานที่ปลอดภัยและถูกต้อง](#)ของผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อกับพนักงานที่ผ่าน[การฝึกอบรม](#)

ใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลและการระบายอากาศที่แนะนำสำหรับการทำความสะอาดตามที่อธิบายไว้ข้างต้น เก็บผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อให้ห่างจากเด็ก

ใช้บริการทำความสะอาดของบุคคลภายนอกที่เชี่ยวชาญในการฆ่าเชื้อพื้นที่ที่ติดเชื้อ

แจ้งเจ้าหน้าที่สุขภาพและผู้ติดต่อใกล้ชิด

- แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่และสมาชิกของชุมชนในสถานศึกษาทันทีเกี่ยวกับกรณีที่มีค่าโควิด-19 เป็นบวกในขณะที่รักษาความลับตามที่กำหนดโดยกฎหมายของรัฐและรัฐบาลกลางรวมถึง FERPA และ ADA ดูคำแนะนำเพิ่มเติมได้[ที่นี่](#)
- แจ้งผู้ที่เคยมี[การติดต่อที่ใกล้ชิด](#)กับบุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโควิด-19 ให้อยู่บ้านหรือในยานที่อยู่อาศัย และ[ตรวจสอบตนเองเพื่อดูอาการ](#) และปฏิบัติตาม[แนวทางปฏิบัติของ CDC](#) หากมีอาการเพิ่มเติม
- บันทึก/ติดตามเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เจ้าหน้าที่ที่เหมาะสม และครอบครัวทันทีเกี่ยวกับกรณีโควิด-19 โดยรักษาความลับตามที่กำหนดภายใต้ FERPA และกฎหมายของรัฐว่าด้วยความเป็นส่วนตัวของทะเบียนทางการศึกษา ดูคำแนะนำเพิ่มเติมได้[ที่นี่](#) เจ้าหน้าที่ประสานงานสามารถทำหน้าที่ประสานงานเพื่อรับประกันการแจ้งที่รวดเร็วและรับผิดชอบ
- แนะนำเจ้าหน้าที่และนักเรียนที่ป่วยไม่ให้กลับมาจนกว่าจะตรงกับเกณฑ์ CDC เพื่อยุติ[การกักกันตัวเองที่บ้าน](#) ซึ่งได้แก่การไม่มีไข้เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ไม่มีอาการเพิ่มเติม และ 10 วันตั้งแต่อารมณ์ที่ปรากฏครั้งแรก
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีการเลือกปฏิบัติกับนักเรียนและเจ้าหน้าที่ที่เคยได้รับการวินิจฉัยหรือได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโควิด-19



11. การดำเนินงานด้านสุขภาพ

การคุ้มครองสำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจากโควิด-19

- เสนอทางเลือกสำหรับคณาจารย์และพนักงานที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงที่สูงขึ้น (รวมถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุทุกเพศทุกวัยที่มีเหตุการณ์แพทย์บางอย่าง) ที่จำกัดความเสี่ยงในการรับสัมผัส (เช่น การทำงานทางไกล การจัดส่งสินค้าทางไกล และความรับผิดชอบงานที่มีการปรับเปลี่ยน)
- เสนอทางเลือกสำหรับนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงที่สูงขึ้นที่จำกัดความเสี่ยงในการรับสัมผัส (เช่น โอกาสในการเรียนรู้เสมือน)
- ให้โอกาสพนักงานทุกคนทำงานทางไกลและให้โอกาสนักเรียนในการเรียนรู้เสมือน การศึกษาอิสระและตัวเลือกอื่น ๆ ตามที่เป็นไปได้เพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ



ความตระหนักในกฎข้อบังคับ

- ตระหนักถึงนโยบายของรัฐหรือหน่วยงานกำกับดูแลในพื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับการรวมกลุ่มเพื่อพิจารณาว่าสามารถจัดงานได้หรือไม่



กิจกรรม

- สำหรับกิจกรรมเฉพาะของนักศึกษาใน IHE ให้ใช้วิธีจัดงานกลุ่ม การชุมนุม หรือการประชุมทางออนไลน์ หากเป็นไปได้ การชุมนุมกันแบบพบตัวกันต้องเป็นไปตามแนวทางปฏิบัติต่อไปนี้:
 - **สีม่วง – แพร่กระจาย – ระดับ 1:** ห้ามการชุมนุมกัน
 - **สีแดง – มาก – ระดับ 2:** อนุญาตให้มีการชุมนุมกันได้ แต่ต้องจำกัดจำนวนคนไว้ที่ไม่เกิน 25% ของจำนวนที่สถานที่รองรับได้ หรือไม่เกิน 100 คน แล้วแต่ว่าจำนวนใดจะน้อยกว่า โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 - **สีส้ม – ปานกลาง – ระดับ 3:** อนุญาตให้มีการชุมนุมกันได้ แต่ต้องจำกัดจำนวนคนไว้ที่ไม่เกิน 50% ของจำนวนที่สถานที่รองรับได้ หรือไม่เกิน 200 คน แล้วแต่ว่าจำนวนใดจะน้อยกว่า โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 - **สีเหลือง – น้อย – ระดับ 4:** อนุญาตให้มีการชุมนุมกันได้ แต่ต้องจำกัดจำนวนคนไว้ที่ไม่เกิน 50% ของจำนวนที่สถานที่รองรับได้ โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
- ปฏิบัติตามคำแนะนำที่ใช้อยู่กับกิจกรรมกีฬาและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาในรูปแบบที่ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 สำหรับผู้เล่น ครอบครัว โค้ช และชุมชน (ดูคำแนะนำเกี่ยวกับกรีฑาวิทยาลัยด้านล่าง)

- สำหรับการชุมนุมอื่น ๆ ทั้งหมดเช่น การแสดงต่อหน้าสาธารณะ
ให้ปฏิบัติตามคำสั่งเกี่ยวกับคำแนะนำที่ใช้กับการชุมนุมของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นและของรัฐที่เผยแพร่ในปัจจุบัน
- จำกัดผู้เยี่ยมชมหรืออาสาสมัครที่ไม่จำเป็นใด ๆ
เข้ามาในสถานศึกษามหาวิทยาลัยเท่าที่กฎหมายอนุญาต
ไม่อนุญาตให้มีการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน
หรือการประชุมที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มหรือองค์กรภายนอกโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่มาจากพื้นที่อื่น (เช่น ชุมชน เมืองขนาดเล็ก เมืองขนาดใหญ่ หรือเทศมณฑล) ในเวลานี้



การทำงานทางไกลและการประชุมและการบริการแบบเสมือน

- สนับสนุนการทำงานระยะไกลสำหรับคณาจารย์และพนักงานมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแรงงานที่มีความเสี่ยงสูงสำหรับการเจ็บป่วยรุนแรงจากโควิด-19
- แทนที่การประชุมแบบตัวต่อตัวด้วยการโทรผ่านวิดีโอหรือการประชุมทางโทรศัพท์เมื่อใดก็ตามที่เป็นไปได้
- ให้บริการสนับสนุนนักเรียนแบบเสมือนเมื่อเป็นไปได้
- เมื่อเป็นไปได้ ให้ใช้ไซต์การทำงานหรือการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น (เช่น งานทางไกล, การเรียนรู้เสมือนจริง) และการทำงานที่ยืดหยุ่นหรือชั่วโมงการเรียนรู้ (เช่น การเปลี่ยนหรือชั้นเรียนที่สับหลักได้) เพื่อช่วยสร้างนโยบายและแนวทางปฏิบัติสำหรับการทำกิจกรรมทางสังคม



การเดินทางและการขนส่ง

- พิจารณาตัวเลือกสำหรับการจำกัดการเดินทางที่ไม่มีความจำเป็นตามระเบียบของรัฐและท้องถิ่นและคำแนะนำ
- ส่งเสริมให้นักเรียนคณาจารย์และพนักงานที่ใช้ระบบขนส่งมวลชนเพื่อพิจารณาใช้ตัวเลือกการขนส่งอื่น ๆ (เช่น การเดินขี่จักรยานขับรถหรือขี่โดยรถยนต์คนเดียวหรือกับสมาชิกในครอบครัวเท่านั้น)



จุดติดต่อโควิด-19 ที่กำหนด

- กำหนดผู้ดูแลระบบหรือสำนักงานที่จะรับผิดชอบในการตอบสนองต่อข้อกังวลโควิด-19 นักเรียน คณาจารย์ และพนักงานของ IHE ควรรู้ว่าพวกเขาเป็นใครและจะติดต่อกับพวกเขาได้อย่างไร ผู้ประสานงานควรได้รับการฝึกฝนเพื่อประสานงานการตรวจสอบเอกสารและการติดตามความเสี่ยงที่เป็นไปได้ของโควิด-19 เพื่อแจ้งให้ผู้ติดต่อใกล้ชิดเพื่อกักกัน และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขท้องถิ่น พนักงาน และครอบครัวในลักษณะที่รวดเร็วและมีความรับผิดชอบ



การมีส่วนร่วมในความพยายามในการตอบสนองของชุมชน

- พิจารณาเข้าร่วมกับหน่วยงานของรัฐหรือท้องถิ่นในการตอบสนองของชุมชนเป็นวงกว้างเกี่ยวกับโควิด-19 รวมทั้งการแสวงหาอำนาจที่ได้รับมอบหมายสำหรับการติดตามการติดต่อ การร่วมเป็นคณะกรรมการการตอบสนองของชุมชน และใช้ห้องปฏิบัติการ IHE และทรัพยากรเมื่อพร้อมใช้งานเพื่อเพิ่มความสามารถในการทดสอบ



ระบบการสื่อสาร

- รักษาระบบการสื่อสารที่
 - ให้นักศึกษา คณาจารย์ และพนักงาน
 - รายงานต่อ IHE หากพวกเขามีอาการของโควิด-19, ผลทดสอบเชื้อโควิด-19 เป็นบวก หรือสัมผัสกับคนที่มีโควิด-19 ตาม [กฎระเบียบที่แบ่งปันข้อมูลสุขภาพสำหรับโควิด-19](#) และ
 - รับการแจ้งเตือนเมื่อมีการสัมผัสหรือการปิด ขณะเดียวกันก็รักษาความลับตามที่กำหนดโดย FERPA และกฎหมายของรัฐเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัวของระเบียนด้านการศึกษา สามารถอ่านคำแนะนำเพิ่มเติมได้ [ที่นี่](#)
 - แจ้งคณะ บุคลากร นักเรียน ครอบครัว และสาธารณะถึงการปิด IHE และข้อจำกัดใดๆ เพื่อจำกัดการสัมผัสรับโควิด-19 (เช่น ชั่วโมงการทำงานที่จำกัด)



นโยบายการลาและการขาดเรียนโดยมีเหตุผล

- พัฒนานโยบายสำหรับการกลับมาเรียนและสิ่งอำนวยความสะดวก IHE หลังการป่วยจากโควิด-19 เกณฑ์ของ CDC เพื่อ [หยุดการแยกตัวเอง](#) และ [กักตัวเอง](#) ที่บ้าน สามารถแจ้งนโยบายเหล่านี้ได้



แผนพนักงานสำรอง

- ตรวจสอบการขาดงานของพนักงานและนักเรียน พนักงานทำงานหลายหน้าที่ และสร้างบัญชีรายชื่อของพนักงานสำรองที่ผ่านการฝึกอบรม



องค์กรในเครือ

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าองค์กรใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับ IHE เช่น สโมสรนอกรีต องค์กรกรีก ฯลฯ ยังปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ พัฒนาระบบเพื่อบังคับใช้และควบคุมให้องค์กรในเครือรับผิดชอบในการยึดมั่นในคำแนะนำนี้



สนับสนุนการเผชิญหน้าและความยืดหยุ่น

- ส่งเสริมให้คนงานและนักเรียนหยุดพักจากการดู อ่าน หรือฟังเรื่องราวข่าวรวมถึงสื่อสังคมออนไลน์หากพวกเขารู้สึกถูกรบกวนหรือทุกข์ใจ
- ส่งเสริมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การนอนหลับ และหาเวลาผ่อนคลาย
- กระตุ้นให้คนงานและนักเรียนพูดคุยกับคนที่พวกเขาวางใจเกี่ยวกับความกังวลของพวกเขาและความรู้สึกของพวกเขา
- พิจารณาโพสต์ป้ายสำหรับสายด่วนคลายทุกข์ของประเทศ: 1-800-985-5990 หรือส่งข้อความหา TalkWithUs ที่ 66746
- โพสต์ป้ายหาทรัพยากรในมหาวิทยาลัยเพื่อช่วยให้นักเรียนจัดการความเครียดและเข้าร่วมดูแลสุขภาพจิตของพวกเขา



การตรวจ

- พิจารณาที่จะให้นักศึกษาและเจ้าหน้าที่เข้ารับการตรวจคัดกรองเพื่อหาการติดเชื้อโควิด-19 เป็นประจำ และจัดซื้อจัดหาทรัพยากรเพื่อทำการตรวจนักศึกษาและเจ้าหน้าที่ที่ได้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ
อ
ประโยชน์ของการตรวจเบื้องต้นหรือเป็นประจำเพื่อหาแอนติบอดีในซีรัมหลังจากการติดเชื้อยังไม่เป็นที่ชัดเจนในขณะนี้



12. ข้อควรพิจารณาสำหรับการปิดบางส่วนหรือทั้งหมด

- ตรวจสอบคำสั่งเจ้าหน้าที่สุขภาพของรัฐและท้องถิ่นและประกาศฝ่ายสุขภาพบ่อยครั้งเกี่ยวกับการส่งผ่านในพื้นที่หรือการปิดและปรับการดำเนินงานให้สอดคล้องกัน
- เมื่อนักเรียน คณาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่ทดสอบเชื้อโควิด-19 ได้ผลเป็นบวกและได้สัมผัสกับคนอื่น ๆ ที่โรงเรียน ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้:
 - ปกป้องแผนกสาธารณสุขท้องถิ่นเกี่ยวกับการติดตามผลเพิ่มเติมที่จำเป็นเพื่อระบุผู้ติดต่อใกล้ชิดและการดำเนินการแนะนำ สักปิด หรือมาตรการอื่น ๆ เพื่อปกป้องชุมชนของคุณ
 - ให้คำแนะนำมาตรฐานสำหรับการแยกตัวที่บ้านเป็นเวลา 10 วันสำหรับคนที่ติดเชื้อโควิด-19
 - ให้คำแนะนำมาตรฐานสำหรับการกักกันที่บ้านเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วันหลังจากการสัมผัสอย่างใกล้ชิด
บางส่วนหรือทั้งหมดของมหาวิทยาลัยอาจต้องปิดชั่วคราวขณะที่นักเรียนหรือเจ้าหน้าที่ถูกกักตัว
ดูเว็บไซต์แผนกสุขภาพท้องถิ่นหรือ [คำแนะนำในการแยกและกักตัวของ CDPH](#)

- นอกจากนี้ผู้ติดต่อใกล้ชิดเพิ่มเติมนอกที่อยู่อาศัยและห้องเรียนควรกักตัวเป็นเวลา 14 วันในที่อยู่อาศัยของพวกเขา
- พัฒนาแผนการสื่อสารสำหรับการแจ้งเตือนหากมีการสัมผัสโรค หรือปิดโรงเรียนเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดสู่นักเรียน ผู้ปกครอง คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และชุมชน
- รวมข้อมูลเกี่ยวกับกฎหมายแรงงาน ข้อมูลเกี่ยวกับการประกันความทุพพลภาพ การลาหยุดเพื่อดูแลครอบครัวที่ได้รับเงิน และประกันการว่างงาน ตามความเหมาะสม
- ให้คำแนะนำแก่นักเรียน ผู้ปกครอง คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่โดยย้ำเตือนพวกเขาถึงความสำคัญของมาตรการเว้นระยะห่างในชุมชนในขณะที่บางส่วนหรือทั้งหมดของมหาวิทยาลัยถูกปิด รวมทั้งป้องกันไม่ให้นักเรียนหรือเจ้าหน้าที่ไปรวมตัวกันที่อื่น
- พัฒนาหรือทบทวนแผนการศึกษาอย่างต่อเนื่อง
- ตรวจสอบเว็บไซต์แผนกสาธารณสุขท้องถิ่นและรักษาการสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ

คำแนะนำเฉพาะเฉพาะสำหรับกรีฑาวิทยาลัย

แนวทางและข้อควรพิจารณาต่อไปนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา (IHE) และแผนชุมชนของพวกเขา

และเตรียมความพร้อมสำหรับการเริ่มต้นใหม่ของการฝึกอบรมกรีฑาวิทยาลัยและเพื่อดำเนินการต่อการแข่งขันเมื่อมีการรับรองการเป็นไปตามเงื่อนไข

ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้องกับกีฬา รวมทั้ง:

- จำนวนคนในสถานที่ตั้ง
- ประเภทของสถานที่ (ในร่มกับกลางแจ้ง)
- ระยะห่างหรือการติดต่อทางกายภาพระหว่างคน
- ระยะเวลาในสถานที่ตั้ง
- การสัมผัสของวัตถุที่ใช้ร่วมกัน
- การใช้อุปกรณ์ปกคลุมหน้า
- การผสมผสานของผู้คนจากหลายสถานที่ที่มีระดับการแพร่กระจายของชุมชนต่าง ๆ

ระยะเวลา ความใกล้ชิดของการติดต่อ และการใช้อุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันเพิ่มความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นสำหรับนักกีฬา เพื่อช่วยลดความเสี่ยงเหล่านั้น

วิทยาลัยที่ต้องการดำเนินการแข่งขันควรให้ความคุ้มครองที่แข็งแกร่งสำหรับนักกีฬานักเรียนของพวกเขา รวมทั้งอนุญาตให้พวกเขาเลือกที่จะไม่เข้าร่วมฤดูกาลโดยไม่มีความเสี่ยงของทุนการศึกษาว่าจะถูกเพิกถอน ลดลงหรือยกเลิก หรือกิจกรรมที่เป็นการตอบโต้รูปแบบใด ๆ

แผนกกีฬาระดับวิทยาลัยยังได้รับการคาดว่าจะมีการบังคับใช้การทดสอบและโปรโตคอลในการรายงานดังที่อธิบายไว้ด้านล่างอย่างเต็มกำลัง

เป็นคำแนะนำทั่วไป กลุ่มเล็กจะปลอดภัยกว่าขนาดใหญ่ สถานที่กลางแจ้งมีความปลอดภัยกว่าในร่ม กีฬาที่สามารถมั่นใจได้ว่าจะระยะทางหกฟุตหรือมากกว่าจะปลอดภัยกว่าการติดต่อใกล้ชิด

และระยะเวลาที่สั้นกว่าจะปลอดภัยกว่า สำหรับกิจกรรมกีฬาส่วนใหญ่

แนวทางปฏิบัตินี้ถือว่าการใช้อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าในขณะที่เล่นเป็นไปได้ แม้ว่าควรสวมใส่โดยผู้เล่นและคนอื่น ๆ ในขณะที่อยู่ข้างสนาม

ผู้อำนวยการกีฬาและโค้ชต้องพิจารณาปัจจัยเหล่านี้ทั้งหมดหากพวกเขาวางแผนที่จะกลับมาฝึกอบรมและปรับสภาพ

นอกจากนี้ การฝึก การเรียน การอาจอาศัยนอกสถานศึกษา

และการเดินทางไปแข่งในพื้นที่อื่นของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ยังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการแพร่เชื้อด้วย IHE

จำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยเหล่านี้เมื่อกลับมาฝึก จัดทำระเบียบวิธีสำหรับการใช้ห้องออกกำลังกายในสถานศึกษา

และจัดทำคำแนะนำสำหรับที่พักของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา

การอนุญาตให้ทีมจากพื้นที่อื่นมาที่สถาบันศึกษายังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพร่ของโรคด้วย

เมื่อคำสั่งให้หยุดอยู่บ้านได้รับการแก้ไขแล้ว จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องดำเนินการตามขั้นตอนทั้งหมดที่เป็นไปได้ เพื่อให้มั่นใจในความปลอดภัยของพนักงานและประชาชน

ทีมกีฬาวิทยาลัยได้รับอนุญาตให้เริ่มต้นการกลับมาปฏิบัติเฉพาะในกรณี:

- สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษายอมรับและทีมงานปฏิบัติตามแผนความปลอดภัย “กลับไปเล่น” เฉพาะสถาบัน
- IHE จัดให้มีและดำเนินการตรวจหาโควิด-19 กับนักกีฬาและเจ้าหน้าที่สนับสนุนเป็นประจำ ทั้งการตรวจ PCR เป็นระยะ ๆ และการตรวจแอนติเจนรายวันเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ (อ่านข้อกำหนดที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการตรวจในส่วนที่ 3 ด้านล่าง)
- นักกีฬาไม่จำเป็นต้องสละสิทธิของพวกเขาตามกฎหมายเกี่ยวกับโควิด-19 อันเป็นเงื่อนไขของการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับข้อกำหนดที่กำหนดโดย National Collegiate Athletic Association (NCAA)
- สถาบันอุดมศึกษาปฏิบัติตามคำแนะนำทั่วไปสำหรับสถาบันอุดมศึกษาและคำแนะนำของหน่วยงานสาธารณสุขของรัฐและภายในห้องที่ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแยกและกักตัวบุคคลที่ผลการตรวจโควิด-19 เป็นบวกและบุคคลที่ใกล้ชิดกับบุคคลเหล่านั้น

การแข่งขันระหว่างทีมที่ไม่มีผู้ชมจะได้รับอนุญาตให้เริ่มได้ก็ต่อเมื่อ:

- IHE สามารถจัดให้มีการตรวจโควิด-19 และได้รับผลการตรวจภายในระยะเวลา 48 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันในกีฬาที่มีการสัมผัสตัวซึ่งมีความเสี่ยงสูง⁴
- แผนกกีฬาได้พิจารณาหาวิธีที่ดีที่สุดในการทำให้แน่ใจอย่างสมเหตุสมผลว่าทีมอื่นได้พิจารณาและจัดการกับความเสี่ยงเดียวกันเหล่านั้นอย่างเพียงพอ
นี้รวมถึงการพิจารณาวิธีแจ้งผลการตรวจและการรับรองความปลอดภัยแก่ทีมตรงข้าม ก่อนที่จะเริ่มการแข่งขัน โดยวิธีดังกล่าวต้องเป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยความเป็นส่วนตัวสำหรับข้อมูลด้านสุขภาพและการศึกษา

- ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ติดตามผู้สัมผัสกับผู้ติดเชื้อ สถานศึกษาต้องมีวิธีแจ้งสถานศึกษาอื่น ๆ หากผลการตรวจพบว่านักกีฬาจากทีมหนึ่งติดเชื้อโควิด-19 ภายในเวลา 48 ชั่วโมงหลังการแข่งขันกับอีกทีม
- แผนกกีฬา เมื่อหารือกับผู้นำสถาบันแล้ว จะต้องประเมินความพร้อมและความสามารถในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลการติดตามการติดต่อในพื้นที่ ในกรณีที่ความพร้อมของทรัพยากรในการติดตามการติดต่อในพื้นที่ไม่เพียงพอ โรงเรียนต้องฝึกอบรมบุคลากรในสถานที่หรือจัดหาทรัพยากรติดตามการติดต่อ พนักงานที่ฝึกอบรมการติดตามการติดต่ออย่างเป็นทางการอาจเป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่าเกี่ยวกับความพยายามด้านการจัดการความเสี่ยงและทรัพยากรของสถาบัน

แนวทางปฏิบัติฉบับนี้เป็นแนวทางปฏิบัติชั่วคราว

แนวทางและข้อควรพิจารณาเหล่านี้จัดทำขึ้นตามข้อมูลด้านสาธารณสุขที่ดีที่สุดขณะนี้

แนวปฏิบัติที่ดีในระดับสากลที่ใช้ในปัจจุบัน และความเป็นจริงในทางปฏิบัติของการจัดการการดำเนินงาน

คำแนะนำจะได้รับการปรับปรุงให้เป็นปัจจุบันเมื่อมีข้อมูลใหม่และการปฏิบัติใหม่ นอกจากนี้

แนวทางและข้อควรพิจารณาไม่ได้สะท้อนถึงขอบเขตทั้งหมดของปัญหาที่โครงการกีฬาของวิทยาลัยจำเป็นต้องจัดการแก้ไข

สถาบันอุดมศึกษาและแผนกกีฬาจะต้องปฏิบัติตามมาตรฐานที่นำมาใช้โดย NCAA รวมทั้ง

[แนวทางในการปรับบทบาททางสังคมของกีฬา](#)⁵ ของ NCAA และ/หรือการประชุมกีฬาของสถาบัน (ตามที่เกี่ยวข้อง)

หากแนวทางเหล่านั้นหรือแนวทางของหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นมีข้อกำหนดหรือข้อกำหนดเพิ่มเติมนอกเหนือจาก

แนวทางในเอกสารฉบับนี้ โดยข้อกำหนดเหล่านั้นมีความเข้มงวดกว่าแนวทางเหล่านี้

สถาบันอุดมศึกษาและแผนกกีฬาต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดที่เข้มงวดกว่า

การนำแนวทางนี้ไปปฏิบัติในขณะทำการเปิดแต่ละระยะจะขึ้นอยู่กับแนวโน้มที่ดีขึ้นหรือที่เอื้ออำนวยทางระบาดวิทยา

และการมีขีดความสามารถในการรักษาพยาบาลของ IHE และทรัพยากรของชุมชนในการตรวจหาเชื้อ

และการเตรียมความพร้อมอย่างเพียงพอของ IHE ในการตอบสนองต่อการสืบสวนกรณีการติดเชื้อและการระบาด

การตัดสินใจทั้งหมดเกี่ยวกับแผนที่เฉพาะเจาะจงของ IHE

ควรทำร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นและหน่วยงานอื่น ๆ

หน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นอาจมีข้อกำหนดที่เข้มงวดกว่าแนวทางเหล่านั้น

ซึ่งสถานศึกษาจำเป็นต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดเหล่านั้นด้วย

การดำเนินการตามแนวทางปฏิบัตินี้ควรปรับให้เหมาะกับแต่ละสถานที่

รวมถึงการพิจารณาโปรแกรมที่ดำเนินการในแต่ละสถาบันและความต้องการของนักศึกษาและพนักงานอย่างเพียงพอ

ผู้บริหารควรให้ผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วม ซึ่งได้แก่ นักศึกษา ครอบครัวของนักศึกษา พนักงาน

และพันธมิตรแรงงานในชุมชนโรงเรียนเพื่อกำหนดและดำเนินการตามแผน

แม้จะมีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลก็ตาม แต่การให้คนจากหลายชุมชนมาชุมนุมกันเพื่อทำกิจกรรมเดียวกัน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายในอาคารหรือเมื่อมีการใกล้ชิดกัน

จะทำให้เกิดความเสี่ยงสูงขึ้นที่ในการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโควิด-19 และอาจส่งผลให้อัตราการติดเชื้อ

จำนวนผู้เข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล และจำนวนผู้เสียชีวิตสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่ประชากรที่มีความเสี่ยงมาก

สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาจึงต้องจำกัดจำนวนผู้เข้าพักให้บุคลากรที่จำเป็น เช่น ผู้เล่น โค้ช ผู้ฝึกสอน

ความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่จัดงาน

กรมสาธารณสุขของรัฐแคลิฟอร์เนียได้มีการปรึกษาหารือกับกรมสาธารณสุขของเทศมณฑล

จะทบทวนและประเมินผลกระทบของข้อจำกัดที่บังคับเหล่านี้เกี่ยวกับสาธารณสุขและชี้แนวทางต่อไปเป็นส่วนหนึ่งของระยะฟื้นฟูกิจกรรมสันทนาการ

กำหนดให้ใช้หน้ากากปิดจมูกปิดปาก

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน CDPH ได้ออก [แนวทางปฏิบัติด้านการใช้หน้ากากอนามัย](#)

ซึ่งกำหนดให้ประชาชนและคนงานในวงกว้างต้องสวมหน้ากากอนามัยในสถานที่สาธารณะและสถานประกอบการทั้งหมดที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อสูง ทุกคนที่เกี่ยวข้องในวิทยาลัยกรีฑา รวมทั้งโค้ช พนักงาน
สื่อและผู้เล่นที่ไม่ได้มีส่วนร่วมในการเล่น อยู่ภายใต้ข้อกำหนดเหล่านี้

รายละเอียดเกี่ยวกับอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าสามารถพบได้ใน [หน้า 2](#) ของแนวทางปฏิบัติฉบับนี้

พื้นที่ต่อไปนี้จะได้รับการระบุว่าเป็นประเด็นที่เป็นปัญหาสำคัญซึ่งต้องปฏิบัติตามแผนสำหรับการเริ่มต้นการแข่งขันกีฬาวិทยาลัยอีกครั้ง



1. แผนเฉพาะกิจอำนวยการควบคุมการระบาด

- จัดทำแผนการป้องกันโควิด-19 เป็นลายลักษณ์อักษรที่ใช้เฉพาะสำหรับสถานที่แต่ละแห่งขึ้นมา ดำเนินการประเมินความเสี่ยงอย่างละเอียดสำหรับพื้นที่ทำงานและพื้นที่เล่นกีฬาทั้งหมด และมอบหมายให้บุคคลหนึ่งที่สถานที่แต่ละแห่งเป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการตามแผนนั้น การตัดสินใจทั้งหมดเกี่ยวกับแผนที่เฉพาะกิจจะลงของ IHE ควรทำร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นและหน่วยงานอื่น ๆ
- กำหนดผู้รับผิดชอบในการตอบสนองต่อข้อกังวลเกี่ยวกับโควิด-19 สำหรับการแข่งขันกีฬาโดยรวมและสำหรับแต่ละทีมหรือกีฬา โค้ช พนักงาน และนักกีฬานักเรียนทุกคนควรรู้ว่าใครจะติดต่อกรณีเป็นโควิด-19 และวิธีการติดต่อพวกเขา
- รวมแนวทางในการใช้หน้ากากอนามัยของ CDPH เข้าไว้ในแผนเฉพาะสถานประกอบการที่รวมนโยบายจัดการข้อบกพร่องด้วย
- ระบุข้อมูลการติดต่อของหน่วยงานสาธารณสุขภายในท้องถิ่นซึ่งสถานประกอบการตั้งอยู่ เพื่อสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับการระบาดของโควิด-19 ให้พนักงานหรือผู้มาเยี่ยมได้ทราบ
- ฝึกอบรมและสื่อสารกับพนักงานและตัวแทนพนักงานถึงแผนการ และแจ้งแผนการให้พนักงานและตัวแทนพนักงานได้รับทราบ
- ประเมินสถานที่อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้สอดคล้องกับแผนและจัดทำบันทึกและแก้ไขข้อบกพร่องที่พบ
- ตรวจสอบกรณีการเจ็บป่วยจากโควิด-19 และพิจารณาว่าปัจจัยใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาจมีส่วนกระตุ้นให้เกิดความเสี่ยงของการติดเชื้อ ปรับปรุงแผนการตามความจำเป็นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อรายใหม่
- ใช้กระบวนการและระเบียบการต่าง ๆ เมื่อเกิดการระบาดขึ้นในสถานที่ทำงาน โดยให้เป็นไปตามแนวทางปฏิบัติของ CDPH และคำสั่งจากหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่น
- ปฏิบัติตามแนวปฏิบัติที่ด้านล่าง การไม่ดำเนินการดังกล่าวอาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยในสถานที่ทำงาน ซึ่งอาจส่งผลให้การดำเนินงานต้องถูกปิดชั่วคราวหรือถูกจำกัด



2.

หัวข้อเพิ่มเติมสำหรับการฝึกอบรมนักกีฬาและผู้ปฏิบัติงาน

นักเรียนที่เป็นนักกีฬา พนักงาน และโค้ชควรจะต้องให้มีเซสชันการศึกษาเกี่ยวกับโควิด-19 เมื่อหรือก่อนกลับเข้าสถานศึกษา รวมทั้งหัวข้อเพิ่มเติมเช่น:

- ความเสี่ยงของโควิด-19 สำหรับนักกีฬา
- การใช้อุปกรณ์คลุมใบหน้าที่เหมาะสมนั้นรวมถึง:
 - อุปกรณ์คลุมใบหน้าไม่ใช่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE)
 - อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าช่วยป้องกันคนรอบข้างผู้สวมใส่ แต่ยังคงต้องปฏิบัติตามการเว้นระยะห่างและการล้างมือบ่อย ๆ
 - อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าต้องคลุมจมูกและปาก
 - พนักงานควรล้างหรือฆ่าเชื้อที่มือก่อนและหลังการใช้หรือปรับหน้ากากอนามัยที่สวมใส่
 - หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา จมูก และปาก
 - หน้ากากอนามัยไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น และควรซักทำความสะอาดหรือทิ้งหลังจากเปลี่ยนกะทุกครั้ง
- ข้อมูลที่อยู่ใน [แนวทางปฏิบัติในการใช้อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าของ CDPH](#) ซึ่งระบุสถานการณ์ที่บังคับให้ต้องสวมใส่อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้าและช้อยกเว้น รวมทั้งนโยบาย กฎการทำงาน และแนวทางปฏิบัติที่นายจ้างได้นำมาใช้ เพื่อจะมั่นใจได้ว่าทุกคนได้สวมใส่อุปกรณ์ปกคลุมใบหน้า นอกจากนี้ การฝึกอบรมควรรวมถึงนโยบายของนายจ้างเรื่องวิธีการจัดการผู้ที่ได้รับการยกเว้นไม่ต้องสวมอุปกรณ์ปกคลุมใบหน้า
- บุคลากร เจ้าหน้าที่ โค้ช และนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาทุกคนควรทราบว่าแต่ละวันตัวเองได้ทำกิจกรรมอะไรบ้างและใกล้ชิดแบบมีความเสี่ยงสูง (ภายในระยะ 6 ฟุตเป็นเวลาอย่างน้อย 15 นาที) กับผู้ใดบ้าง
- ข้อมูลสวัสดิการด้านการงานโดยได้รับเงินค่าจ้างที่คนงานอาจมีสิทธิได้รับซึ่งทำให้การหยุดงานอยู่บ้านกระทำได้ง่ายขึ้นโดยไม่ต้องกังวลเรื่องการเงิน
ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ [โปรแกรมรัฐบาลสนับสนุนการลาป่วยและเงินชดเชยคนงานในกรณีโควิด-19](#) รวมถึงสิทธิคนงานลาป่วยภายใต้ [บัญญัติกฎหมายว่าด้วยความช่วยเหลือด้านไวรัสโคโรนาโดยครอบครัวมาก่อน](#) และสวัสดิการสิทธิคนงานจนถึงเงินชดเชยคนงานและการสนับสนุนอันเกี่ยวข้องกับงานและโควิด-19 ตามคำสั่งฝ่ายบริหาร [Executive Order N-62-20](#) ของผู้ว่าการรัฐหากคำสั่งนั้นยังมีผลอยู่
- ความสำคัญของการเว้นระยะห่างทางกายภาพ
- ระเบียบวิธีสำหรับการรายงานอาการ
- การเปลี่ยนแปลงเฉพาะสถานที่



3. มาตรการควบคุมและการคัดกรองรายบุคคล

- จัดทำระเบียบการที่มีประสิทธิภาพในการตรวจเป็นระยะ ๆ เป็นประจำเพื่อหาเชื้อโควิด-19 ในนักกีฬาและพนักงานที่ทำงานกับนักกีฬา ตามแนวทางปฏิบัติของ CDC ที่ตีพิมพ์ให้ทราบและแนวทางของ CDPH และตามการหารือกับหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่น
- จำกัดจุดเข้าอาคารหรือสถานที่เมื่อเป็นไปได้
- ให้การตรวจคัดกรองอาการและสุขภาพของพนักงานและนักเรียนนักกีฬาทุกคนเข้ามาในสถานที่หรือเข้าร่วมกิจกรรม
ให้แน่ใจว่าผู้ทำการคัดกรองอุณหภูมิ/อาการหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับคนงานมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - การคัดกรอง:
ควรมีการตรวจคัดกรองนักกีฬาและเจ้าหน้าที่เพื่อดูว่าเป็นไข้หรือมีอาการของโควิด-19 หรือไม่ หรือดูว่าเคยสัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือไม่ ก่อนการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม การประชุมทีม การฝึก หรือการแข่งขันแต่ละครั้ง
 - ตรวจอุณหภูมิร่างกายเพื่อดูว่ามีไข้หรือไม่ ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}$)
 - ถามว่ามีอาการไอ เจ็บคอ หายใจไม่เต็มปอด สูญเสียการรับรสหรือรับกลิ่น อาเจียน หรือท้องเสียหรือไม่
 - ถามว่าได้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือสงสัยว่าติดเชื้อโควิด-19 ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาหรือไม่
- หากมีการคัดกรองด้วยตนเองที่บ้าน
ซึ่งเป็นวิธีทางเลือกที่เหมาะสมแทนที่จะกระทำที่สถานประกอบการ
ให้แน่ใจว่าทำการคัดกรองก่อนที่พนักงานจะออกจากบ้านมาทำงานและปฏิบัติตาม [แนวทางปฏิบัติของ CDC](#) ซึ่งอธิบายไว้ในหัวข้อการฝึกอบรมคนงานด้านบน
- พนักงานนานครสวมถุงมือเมื่อสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนของเหลวในร่างกาย
- โค้ชหรือผู้ตัดสินเคลื่อนย้ายสิ่งของที่นักกีฬาใช้ (เช่นลูกบอล)
หรือการจัดการถุงขยะควรใช้ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง (และล้างมือก่อนใส่และหลังจากที่ถอดออก)
หรือล้างมือก่อนและหลังจัดการสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน
- จำกัดผู้เยี่ยมชม พนักงานและอาสาสมัครที่ไม่จำเป็นให้ได้น้อยที่สุด
ไม่อนุญาตให้เข้าชมระหว่างการแข่งขันหรือการแข่งขัน

การตรวจ

- IHE ต้องจัดให้มีการตรวจโควิด-19 แก่นักกีฬาและเจ้าหน้าที่สนับสนุนเป็นระยะ ๆ และเป็นประจำ และตกลงที่จะปฏิบัติตามมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับการตรวจ ซึ่งได้แก่ ความถี่ในการตรวจ ผู้ที่ต้องเข้ารับการตรวจ (นักกีฬาทุกคนและเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ใกล้ชิดกับนักกีฬา) และประเภทการตรวจที่ทำ ก่อนที่จะเริ่มกลับไปฝึกได้
 - จากหลักฐานปัจจุบันและมาตรฐานต่าง ๆ ทั้งการตรวจแอนติเจนรายวันและการตรวจ PCR เป็นระยะ ๆ เป็นวิธีการตรวจที่ยอมรับได้สำหรับการตรวจเพื่อใช้ข้อมูลสำหรับการเปรียบเทียบและการตรวจคัดกรองอย่างต่อเนื่อง
 - หากปฏิบัติตามระเบียบการว่าด้วยการตรวจแอนติเจนรายวัน ระเบียบการดังกล่าวต้องเริ่มด้วยการตรวจ PCR ตามด้วยการตรวจแอนติเจนรายวัน หากผลการตรวจแอนติเจนเป็นบวก ต้องทำการตรวจ PCR เพื่อยืนยันให้แน่ใจ ต้องทำการตรวจ PCR กับนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ที่มีอาการ และต้องทำการตรวจดังกล่าวภายใน 24 ชั่วโมงนับจากที่รายงานว่ามีอาการ
- กลยุทธ์การตรวจขึ้นอยู่กับกรณีที่มีข้ออุปสรรคในการตรวจในปริมาณเพียงพอ ชัดความสามารถของห้องปฏิบัติการ ระยะเวลาที่รวดเร็วในการทราบผลการตรวจ และความสะดวกในการเข้าถึงการตรวจ หากการตรวจ PCR ในชุมชนให้ความสำคัญกับการตรวจผู้ที่มีอาการมากกว่าผู้ไม่มีอาการ (อ่านหลักเกณฑ์ล่าสุดในการจัดลำดับความสำคัญการตรวจใน [เว็บไซต์ CDPH](#)) หากเป็นไปได้ที่จะตรวจแอนติเจนรายวัน หากขาดข้ออุปสรรคในการตรวจหรือระยะเวลานานกว่าที่จะทราบผลการตรวจ หรือเมื่อเทคโนโลยีการตรวจพัฒนาขึ้นไป อาจจำเป็นต้องพิจารณากลยุทธ์อื่น
- โปรดทราบว่าผลการตรวจ PCR ที่เป็นบวกแสดงว่ามี SARS-CoV-2 RNA อยู่ในร่างกายในขณะนั้น ซึ่งอาจหมายความว่าบุคคลนั้นกำลังติดเชื้ออยู่ในขณะนี้หรือเคยติดเชื้อในอดีต และอาจไม่ได้หมายความว่าขณะนี้บุคคลนั้นสามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้ ผลการตรวจแอนติเจนที่เป็นบวกแสดงว่ามีแอนติเจน SARS-CoV-2 อยู่ในร่างกายในขณะนั้น และเป็นไปได้ที่บุคคลนั้นจะสามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้ เป็นไปได้ว่าผลการตรวจแต่ละอย่างอาจเป็นลบได้ หากมีการเก็บตัวอย่างเมื่อขณะที่เพิ่งจะเริ่มติดเชื้อ การตรวจแต่ละอย่างยังอาจให้ผลบวกปลอมได้ด้วย
- การแข่งขันระหว่างทีมที่ไม่มีผู้ชมจะได้รับอนุญาตให้เริ่มได้ก็ต่อเมื่อ:
 - IHE สามารถจัดให้มีการตรวจโควิด-19 และได้ผลการตรวจภายในระยะเวลา 48 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันในกีฬาที่มีการสัมผัสตัวซึ่งมีความเสี่ยงสูง⁶



4. การแยกตัวและการกักตัว

- สถาบันอุดมศึกษา ผู้จัดการทีมนักกีฬา และนักกีฬา ต้องปฏิบัติตามระเบียบการที่เหมาะสมว่าด้วยการแยกตัวและการกักตัว จึงจะอนุญาตให้ทำการฝึกหรือแข่งขันกีฬาประเภทที่มีการสัมผัสตัวกัน
- นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทุกคนที่มีอาการต้องแยกตัวออกมาจากคนอื่นจนกว่าจะทราบผลการตรวจและควรพิจารณาที่จะตรวจซ้ำ หากผลการตรวจครั้งแรกเป็นลบ แต่ยังมีอาการอยู่ และอาการเหล่านั้นเหมือนกับอาการของโควิด-19
- นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ผลการตรวจเป็นบวก หรือได้รับการวินิจฉัยทางคลินิกว่าเป็นโรคโควิด-19 ต้องแยกตัวออกมา:
 - เป็นเวลา 10 วัน หลังจากมีอาการเริ่มปรากฏเป็นครั้งแรก (หรือ 10 วัน หลังจากการเก็บตัวอย่างส่งตรวจที่ผลการตรวจเป็นบวกเป็นครั้งแรก) และ
 - เวลาผ่านไปอย่างน้อย 24 ชั่วโมง โดยไม่มีไข้ (โดยไม่ใช้ยาลดไข้) และ
 - อาการอื่น ๆ ดีขึ้นแล้ว
- ผู้ที่ผลการตรวจเป็นบวกสำหรับ SARS-CoV-2 แต่ไม่ปรากฏอาการแต่อย่างใด สามารถกลับไปทำงานหรือกลับไปโรงเรียนได้ หลังจากผ่านวันที่เก็บตัวอย่างส่งตรวจที่ผลการตรวจ SARS-CoV-2 เป็นบวกเป็นครั้งแรกไปแล้วเป็นเวลา 10 วัน
- ผู้ที่ถูกระบุว่าได้สัมผัสใกล้ชิด (ภายในระยะ 6 ฟุตเป็นเวลาอย่างน้อย 15 นาที) กับผู้ติดเชื้อ ต้องปฏิบัติตามคำสั่งของหน่วยงานสาธารณสุขของรัฐและท้องที่ว่าด้วยการกักตัว โดยไม่คำนึงถึงความเสี่ยงในการตรวจสำหรับผู้ที่อยู่ในกลุ่มหรือพื้นที่นั้น ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อต้องกักตัวเองเป็นเวลา 14 วันหลังการสัมผัสครั้งสุดท้าย

เนื่องว่าการมีส่วนร่วมในกีฬาต้องมีการสัมผัสตัวกันระหว่างสมาชิกของทีม สถาบันจะต้องดำเนินการต่าง ๆ เพื่อช่วยในการติดตามหาผู้สัมผัส รวมทั้งแต่ไม่จำกัดอยู่แต่เพียงการตรวจดูวิดีโอการฝึกที่ได้บันทึกไว้ (หากมี) และการวิเคราะห์อย่างละเอียดและต่อเนื่องสำหรับผู้สัมผัสที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่มีส่วนร่วมในกีฬา เพื่อที่ว่าจะได้สามารถระบุตัวบุคคลทุกคนที่สัมผัสใกล้ชิดกับนักกีฬาได้



5. หลักเกณฑ์การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ

- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวอย่างละเอียดในบริเวณที่มีการจราจรสูงรวมถึงห้องล็อกเกอร์, ที่พัก, ม้านั่ง, ราวบันได, ราวจับ, เก้าอี้, ประตู/ที่จับประตู ฯลฯ ตามความเหมาะสม
- การใช้วัตถุและอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกัน (เช่น ลูกบอล, ไม้ตี, อุปกรณ์ยิมนาสติก, ธงกอล์ฟ) ควรหลีกเลี่ยง หรือทำความสะอาดระหว่างการใช้งานของแต่ละบุคคลแต่ละครั้งหากเป็นไปได้
อย่าให้ผู้เล่นใช้ผ้าขนหนู เสื้อผ้า หรือสิ่งของอื่น ๆ ที่ใช้เช็ดใบหน้าหรือมือร่วมกัน
 - หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์หรือลูกบอลร่วมกันให้มากที่สุด สำหรับกีฬาที่เกี่ยวข้อง ควรหมุนเวียนการใช้ลูกบอลเป็นประจำเพื่อจำกัดการสัมผัสของผู้ใช้หลายคนจนกว่าจะฆ่าเชื้อ ตัวอย่างเช่น ในการแข่งขันเบสบอลและซอฟต์บอล ผู้ตัดสินควรจำกัดการสัมผัสกับลูกบอลเว้นแต่จะสวมถุงมือและผู้จับควรดึงเฟลบอลและส่งบอล หากเป็นไปได้ ลูกบอลที่ใช้ในการอุ่นเครื่องในสนาม/นอกสนามควรแยกออกจากภาชนะที่ใช้ร่วมกัน
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีสิ่งของที่เพียงพอเพื่อลดการแบ่งปันอุปกรณ์ให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตัวอย่างเช่น โดยการติดฉลากและกำหนดให้กับบุคคล (เช่น อุปกรณ์ป้องกัน, ลูกบอล, ไม้ตี, ขวดน้ำ) มิฉะนั้น ให้จำกัดการใช้อุปกรณ์และอุปกรณ์ให้กับผู้เล่นกลุ่มละหนึ่งกลุ่มและทำความสะอาดและฆ่าเชื้อระหว่างการใช้งานแต่ละครั้ง
- ระบุพนักงานหรืออาสาสมัครเพื่อให้แน่ใจว่าการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคของวัตถุและอุปกรณ์ที่เหมาะสมโดยเฉพาะสำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันหรือพื้นผิวสัมผัสบ่อย
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสได้ระหว่างกะหรือระหว่างผู้ใช้แต่ละครั้งแล้วแต่ว่ากรณีใดจะบ่อยกว่า รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะนาฬิกา, สกอร์บอร์ด, กระเป๋, เคาน์เตอร์, ปากกาส่วนกลางสำหรับแผ่นลงชื่อเข้าใช้ ฯลฯ
- หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์เครื่องเสียง, โทรศัพท์, แท็บเล็ต, ปากกาและอุปกรณ์การทำงานอื่น ๆ ร่วมกันหากเป็นไปได้
- หยุดการใช้ชุดหูฟังและอุปกรณ์อื่น ๆ ร่วมกันระหว่างพนักงาน เว้นแต่จะได้มีการฆ่าเชื้ออุปกรณ์นั้นอย่างถูกต้องหลังการใช้งาน
ปรึกษาผู้ผลิตอุปกรณ์เพื่อกำหนดขั้นตอนการฆ่าเชื้อที่เหมาะสมโดยเฉพาะสำหรับพื้นผิวที่อ่อนนุ่มและวัสดุพอร์ เช่น ที่ครอบหูโฟม
- จัดทำและใช้ตารางเวลาสำหรับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อโรคที่เพิ่มขึ้นตามปกติ
- จัดสรรให้เวลาพนักงานเพื่อการทำความสะอาดในระหว่างอยู่ในกะการทำงาน
ควรมอบหมายงานทำความสะอาดระหว่างชั่วโมงทำงานซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่งานของพนักงาน
- จัดหาทางเลือกสำหรับบริษัททำความสะอาดภายนอกเพื่อช่วยในการทำความสะอาดที่เพิ่มขึ้นตามความจำเป็น
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์สุขอนามัยยังคงใช้งานได้และมีการจัดเก็บไว้เสมอและจัดหาสบู่ กระดาษเช็ดมือ และน้ำยาทำความสะอาดมือเพิ่มเติมเมื่อจำเป็น

- เมื่อเลือกใช้สารเคมีฆ่าเชื้อ แผนกกีฬาคควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองให้ใช้กับโควิด-19 ตามรายชื่อที่**[ได้รับอนุมัติโดยสำนักงานปกป้องสิ่งแวดล้อม \(EPA\)](#)** และปฏิบัติตามคำแนะนำผลิตภัณฑ์
ใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีฉลากบ่งชี้ประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อไวรัส
เจือจางน้ำยาฟอกขาวที่ใช้ในครัวเรือน (5 ช้อนโต๊ะต่อน้ำหนึ่งแกลลอน)
หรือใช้น้ำยาที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% ที่เหมาะสมสำหรับพื้นผิวนั้น
จัดฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับ**[อันตรายของสารเคมี](#)** วิธีใช้งานตามคำแนะนำของผู้ผลิต
ข้อกำหนดในการระบายอากาศ และข้อกำหนดของ Cal/OSHA เพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน
พนักงานที่ใช้ยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคควรสวมถุงมือและอุปกรณ์ป้องกันอื่น ๆ
ตามที่ผลิตภัณฑ์นั้นกำหนดไว้ ต้องปฏิบัติตาม**[ข้อกำหนดสำหรับการใช้งานที่ปลอดภัย](#)**
ของสารฆ่าเชื้อของ California Department of Pesticide Regulation
ปฏิบัติตามวิธี**[วิธีทำความสะอาดที่ปลอดภัยกว่าสำหรับผู้เป็นโรคหืด](#)**
ที่กรมการสาธารณสุขรัฐแคลิฟอร์เนียแนะนำ
- สถานที่ในร่มควรเพิ่มการไหลเวียนของอากาศบริสุทธิ์โดยเปิดหน้าต่างหรือประตูถ้าเป็นไปได้
อย่าเปิดหน้าต่างและประตูหากก่อให้เกิดความเสี่ยงด้านความปลอดภัยหรือสุขภาพ (เช่น
เสี่ยงต่อการลื่นหรือทำให้เกิดอาการหอบหืด) ต่อผู้เล่นหรือผู้อื่นที่ใช้สถานที่
- พิจารณาติดตั้งเครื่องฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพสูงแบบพกพา
อัปเดตแผ่นกรองอากาศของอาคารให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และทำการปรับเปลี่ยนอื่น ๆ
เพื่อเพิ่มปริมาณอากาศภายนอกและการระบายอากาศในพื้นที่ทำงานทั้งหมด
- ทำให้แน่ใจว่าพื้นที่การฝึกและพื้นที่การแข่งขันภายในอาคารมีขนาดใหญ่พอ
และมีการระบายอากาศและการถ่ายเทอากาศที่ดี
 - ตัวอย่างเช่น เพิ่มการกรองอากาศส่วนกลางสำหรับระบบ HVAC ให้มากที่สุด
(แผ่นกรองที่มีประสิทธิภาพการกรองขั้นต่ำที่ MERV 13)
- ติดตั้งเครื่องจ่ายน้ำยาทำความสะอาดมือแบบไม่ต้องสัมผัส
ถ้าเป็นไปได้ที่บริเวณทางเข้าและบริเวณที่มีการสัมผัสสูง
- ปฏิบัติตาม**[แนวทางปฏิบัติของ CDC](#)** เพื่อให้แน่ใจว่าระบบน้ำทั้งหมด (เช่น เครื่องกักน้ำดื่ม)
ปลอดภัยสำหรับการใช้งานหลังจากที่ปิดสถานที่เป็นเวลานานเพื่อลดความเสี่ยงของ**[โรคเลอจิองแน](#)**
[นร์](#)และโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับน้ำ



6. แนวทางการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล

- จัดลำดับความสำคัญของการปฏิบัติกลางแจ้งและการเล่นให้มากที่สุด
- หากใช้วิธีการตรวจแอนติเจนรายวัน ทีมสามารถฝึกกลางแจ้งเป็นกลุ่มที่มีจำนวนไม่เกิน 75 คนได้ ขอแนะนำทีมควรแบ่งคนออกเป็นกลุ่มย่อยที่มีจำนวน 25 คนต่อกลุ่ม หากเป็นไปได้
- การฝึกเป็นกลุ่มย่อย IHE ควรจัดนักกีฬาให้เป็นกลุ่มย่อย เพื่อลดการแพร่กระจายของโควิด-19 ที่อาจเกิดขึ้น กลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มอาจประกอบด้วยคนจำนวนไม่เกิน 25 คน สมาชิกทุกคนของทีมเดียวกัน รวมทั้งโค้ชและเจ้าหน้าที่ประจำทีม ผู้ที่ฝึกและเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ด้วยกันเสมอ คนในกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มไม่ควรไปปะปนกับคนในกลุ่มอื่น
- แยกกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มให้อยู่ห่างกันเท่าที่จะทำได้ พิจารณาการใช้ป้าย กรวย หรือเทปเพื่อแบ่งเขตของแต่ละกลุ่มให้ชัดเจน
- โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาในกีฬาที่มีการสัมผัสตัวซึ่งมีความเสี่ยงสูงตามที่กำหนดไว้ก่อนหน้านี้ ขอแนะนำให้ IHE จัดเตรียมที่พักในสถานศึกษาให้แก่กีฬาเหล่านี้โดยเฉพาะ ซึ่งเป็นบริเวณที่แยกจากส่วนอื่น ๆ ของสถานศึกษา เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อให้แก่บุคคลอื่นที่อยู่ในสถานศึกษาแห่งนั้น
- นักกีฬาและโค้ชควรรักษาระยะห่างอย่างน้อยหกฟุตจากผู้อื่นเมื่อไม่ได้อยู่ในสนามแข่งขัน หรือมีส่วนร่วมในการเล่น/กิจกรรม หากเป็นไปได้
 - ให้ผู้เล่นแต่ละคนอยู่ห่างกันในระยะที่เหมาะสม ขณะที่ทำการอธิบายการฝึกซ้อม กฎของเกม หรือการรวมกลุ่มกัน
 - จำกัดจำนวนผู้เล่นที่นั่งในบริเวณที่นั่งของผู้เล่นที่คับแคบ (เช่น ในโพรง) โดยอนุญาตให้ผู้เล่นกระจายออกไปยังพื้นที่ผู้ชม หากมีพื้นที่ว่างมากกว่า
 - ห้ามการสัมผัสทางกายภาพที่ไม่จำเป็น เช่นการแตะมือแสดงความยินดีกัน การจับมือและการสัมผัสทางกายภาพอื่น ๆ กับเพื่อนร่วมทีม ทีมตรงข้ามโค้ช ผู้ตัดสิน และแฟน ๆ โค้ชควรทบทวนกฎการเว้นระยะห่างทางกายภาพกับนักกีฬาเป็นประจำ
 - พิจารณาให้คำแนะนำทางกายภาพ เช่นป้าย และเทปบนพื้น หรือสนามเล่นเพื่อให้แน่ใจว่าโค้ชและผู้เล่นอยู่ห่างกันอย่างน้อยหกฟุต
 - รักษาระยะห่างระหว่างผู้เล่นอย่างน้อยหกฟุตในขณะที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทุกครั้งที่ทำได้ (เช่น ในระหว่างการอุ่นเครื่อง, กิจกรรมเสริมสร้างทักษะ, การฝึกซ้อมจำลอง)
- เจ้าหน้าที่ควรรักษาระยะห่างจากผู้อื่นหกฟุตและเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับนักกีฬาและโค้ชนอกสนามแข่งขัน เจ้าหน้าที่ควรหลีกเลี่ยงการแลกเปลี่ยนเอกสารหรืออุปกรณ์กับผู้เล่นและโค้ช ซึ่งอาจต้องมีการเข้าร่วมแบบดิจิทัล และการปรับเปลี่ยนอื่น ๆ
- หากต้องใช้สถานที่ในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันร่วมกัน ให้พิจารณาการเพิ่มระยะเวลาระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันเพื่อให้กลุ่มหนึ่งออกไปก่อนที่จะอีกกลุ่มหนึ่งจะเข้ามาในสถานที่ สำหรับสถานที่ที่อาจใช้ร่วมกันกับชุมชนในสถานศึกษาที่กว้างขึ้น

ให้แบ่งเวลาการใช้งานของทีมแยกกัน ถ้าเป็นไปได้
ให้เผื่อเวลาสำหรับการทำความสะอาดและ/หรือฆ่าเชื้อ

- ควรใช้หลักเกณฑ์การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลในพื้นที่ที่มีความหนาแน่นสูงและมีการจราจรสูง
- การประชุมและการฝึกอบรมที่มีผู้เข้าร่วมมากกว่า 25 คน ควรทำทางออนไลน์
การประชุมแบบพบตัวกันควรจำกัดจำนวนคนไม่เกิน 25 คน และควรจัดอยู่นอกอาคาร
และในพื้นที่ที่เจ้าหน้าที่ นักกีฬา
หรือพนักงานคนอื่นสามารถเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลในระยะที่เหมาะสมได้
- สับสปีดเวลาพัก สำหรับพนักงานโดยปฏิบัติตามระเบียบเกี่ยวกับค่าจ้างและชั่วโมงทำงาน
เพื่อรักษาหลักเกณฑ์การเว้นระยะห่างทางกายภาพ
- พิจารณาให้พนักงานที่ขอตัวเลือกหน้าที่ที่ปรับเปลี่ยนเพื่อลดการติดต่อกับนักกีฬา โค้ช
เจ้าหน้าที่และพนักงานงานอื่น ๆ



7. อาหารและการรับประทานอาหาร

- ผู้เล่น โค้ช และผู้ตัดสินทุกคนควรนำขวดน้ำหรือเครื่องดื่มของตัวเองมาเอง
ขวดเครื่องดื่มควรติดป้ายกำกับเพื่อระบุชื่อเจ้าของ
อย่าจัดหาเครื่องทำน้ำเย็นหรือเครื่องกดน้ำดื่มให้แก่ทีม
ทีมสามารถจัดหาเครื่องดื่มเป็นขวดให้แก่คนในทีมได้
- หากมีอาหาร ให้จัดเตรียมกล่องหรือถุงไว้ล่วงหน้าสำหรับผู้เล่นแทนอาหารบุฟเฟต์
หรืออาหารแบบครอบครัว
- ห้ามใช้:
 - ตะกร้าเครื่องปรุงอาหารแบบบริการตัวเอง ตะกร้าใส่ภาชนะ ผ้าเช็ดปาก ฝา หลอด เขียงอกน้ำ
ภาชนะนำกลับบ้าน ฯลฯ
 - ตู้แบบบริการตัวเองรวมทั้งน้ำแข็ง โซดา ตู้จำหน่ายโยเกิร์ตแช่แข็ง ฯลฯ
 - พื้นที่อาหารแบบบริการตนเอง เช่น บุฟเฟต์ บาร์ชัลซ่า บาร์สลัด ฯลฯ
- ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเรื่องความปลอดภัยของกรมสาธารณสุขและแคลิฟอร์เนียสำหรับ [การรับประทานอาหารในร้านอาหาร](#)



8. การเดินทางระหว่างการแข่งขัน

- การเดินทางควรจำกัดไว้เฉพาะบุคลากรที่จำเป็น (เช่น นักกีฬา, โค้ช, เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์)
- ถ้าเป็นไปได้ ทีมควรขับรถไปเพื่อการแข่งขัน
 - หากใช้ยานพาหนะมากกว่าหนึ่งคัน
ควรแบ่งกลุ่มการเดินทางตามกลุ่มที่มีผู้ติดต่อใกล้ชิดที่สุดกันอยู่แล้ว (เช่น
กลุ่มประชากรตามรุ่น)

- ต้องสวมอุปกรณ์ปิดคลุมใบหน้าและถอดออกเพียงเล็กน้อยเพื่อรับประทานอาหารหรือดื่ม
- หากเดินทางโดยรถประจำทาง ให้พยายามให้ที่นั่งว่างไว้ด้านหน้าและด้านหลังของแต่ละคน (เช่น ใช้รูปแบบ "กระดานหมากรุก")
- เมื่อจำเป็นต้องเดินทางทางอากาศ ควรอยู่บนสายการบินที่มีวิธีการควบคุมการติดเชื้อที่มีประสิทธิภาพ (เช่น ต้องมีอุปกรณ์ปกคลุมหน้าสำหรับผู้โดยสารและเจ้าหน้าที่บนเครื่องบินทุกคน) และควรล้างมือหรือใช้น้ำยาทำความสะอาดมือบ่อย ๆ ตาม [แนวทางปฏิบัติของ CDC](#)
- เมื่อเดินทางไปแข่งที่อื่น ทีมต้องอยู่แต่กับคนในทีมของตัวเอง โดยไม่ไปปะปนกับทีมเจ้าบ้านหรือคนอื่น ๆ ในชุมชนเจ้าภาพ



9.

กลับไปสถานที่หรือการฝึกอบรมหลังจากการทดสอบเป็นค่าบวก

- แนะนำเจ้าหน้าที่ที่ป่วยและนักเรียนนักศึกษาไม่ให้กลับมาจนกว่าพวกเขาจะมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ของ CDC เพื่อยุติ [การกักกันตัวเองที่บ้าน](#) ซึ่งได้แก่การไม่มีไข้เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ไม่มีอาการเพิ่มเติม และ 10 วันตั้งแต่อาการที่ปรากฏครั้งแรก
- นักศึกษาที่เป็นนักศึกษาควรทำงานร่วมกับผู้ให้บริการทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ในทีมเพื่อพิจารณาว่าจะเคลียร์อย่างไรให้กลับไปฝึกได้อย่างปลอดภัย
- หน่วยงานสาธารณสุขในห้องที่อาจพิจารณาให้ยุติการฝึกแบบมีการสัมผัสตัวกันและแข่งขันกันสำหรับฤดูกาลที่เหลือ หากภายในระยะ 14 วัน ตรวจพบว่านักกีฬามากกว่า 10% ของทีมหนึ่งมีผลตรวจเป็นบวก สำหรับทีมที่มีนักกีฬาทั้งหมดน้อยกว่า 20 คน หากนักกีฬามากกว่า 5 คนมีผลตรวจเป็นบวก อาจพิจารณาให้ยุติการฝึกแบบมีการสัมผัสตัวและแข่งขันกันสำหรับฤดูกาลที่เหลือนั้น



10. การสื่อสารและการเข้าถึงสาธารณชน

IHE ต้องมุ่งมั่นที่จะจัดทำแผนการสื่อสารขึ้นมาและนำแผนดังกล่าวไปดำเนินการหรือปรับแผนที่มีอยู่แล้ว เพื่อลดความเสี่ยงในสถานศึกษา ศิษย์เก่า และฐานแฟนกีฬา เพื่อให้มีวิธีที่ปลอดภัยขึ้นในการเพลิดเพลินกับเกมหรือการแข่งขัน (การรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล การใส่หน้ากาก)

และการทำตามคำสั่งของหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นเกี่ยวกับการชุมนุมหรือการจัดงานทั้งในการแข่งขันที่จัดขึ้นในสถานที่ของตนเองหรือเมื่อไปแข่งที่อื่น)

และส่งข้อความเหล่านี้โดยใช้วิธีหลายวิธี (สื่อสังคมและสื่อปกติ)

ล่วงหน้าและในระหว่างการชมการแข่งขันกีฬาที่ถ่ายทอดทางโทรทัศน์

¹ ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคให้ข้อมูลเพิ่มเติมเฉพาะแก่ [มหาวิทยาลัยและวิทยาลัย](#)

² เว้นแต่จะได้รับการยกเว้นตามหลักเกณฑ์ของรัฐสำหรับสถานที่เฉพาะ

³ เว้นแต่จะได้รับคำแนะนำจากพนักงานหรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพ

⁴ แนวทางปฏิบัติฉบับนี้ใช้การจำแนกประเภทแบบ "กีฬาที่มีความเสี่ยงสูง"

ที่ระบุไว้ในแนวทางของสมาคมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งชาติสำหรับการเปลี่ยนบทบาทในสังคมของกีฬาซึ่งได้แก่ บาสเก็ตบอล ฮอกกี้ ฟุตบอล ฮ็อกกี้น้ำแข็ง ลาครอส ฟายเรอ รักบี้ ซอคเกอร์ สควอช วอลเลย์บอล โปโลน้ำ และมวยปล้ำ

⁵ [NCAA: การเปลี่ยนบทบาทในสังคมของกีฬาระดับมหาวิทยาลัย: การจัดทำมาตรฐานสำหรับการปฏิบัติและการแข่งขัน](#)

7/16/20

⁶ ดุด้านบน

