



ការណែនាំអំពី ជំងឺកូវីដ-19 សម្រាប់ ឧស្សាហកម្ម៖ ការវេចខ្ចប់ និងកែច្នៃអាហារ

ថ្ងៃទី 29 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2020

covid19.ca.gov



ទិដ្ឋភាពទូទៅ

កាលពីថ្ងៃទី 19 ខែមីនា ឆ្នាំ 2020 កន្លងទៅ មន្ត្រីសុខភាពសាធារណៈប្រចាំរដ្ឋ និងនាយកក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋ California បានចេញបទបញ្ជាមួយតម្រូវឱ្យប្រជាជនរដ្ឋ California ភាគច្រើនសម្រាកនៅផ្ទះ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-19 ក្នុងចំណោមប្រជាជន។

គេនៅមិនទាន់ដឹងច្បាស់អំពីផលប៉ះពាល់នៃជំងឺកូវីដ-19 ទៅលើសុខភាពប្រជាជនរដ្ឋ California យ៉ាងណានោះទេ។ ជំងឺដែលបានរាយការណ៍មកមានតាំងពីកម្រិតស្រាល (អ្នកខ្លះពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីសោះ) រហូតដល់កម្រិតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។ ក្រុមមនុស្សមួយចំនួន រួមទាំងមនុស្សវ័យចំណាស់អាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ និងអ្នកដែលមានស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រប្រចាំកាយធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជំងឺបេះដូង ឬសួត ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើម កំពុងប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺហត់ដង្ហក់ធ្ងន់ធ្ងរ និងតម្រូវឱ្យចូលសម្រាកព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ ការចម្លងទំនងជានឹងកើតមាននៅពេលមនុស្សប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ឬស្ថិតនៅតំបន់ដែលមិនមានខ្យល់ចេញចូលល្អ ជាមួយនឹងអ្នកដែលបានឆ្លងវីរុសបើទោះជាអ្នកនោះពុំមានរោគសញ្ញាអ្វី ឬពុំទាន់លេចចេញរោគសញ្ញាក៏ដោយ។

ខណៈនេះ នៅមិនទាន់មានព័ត៌មានច្បាស់ការណ៍ស្តីអំពីចំនួន និងអត្រានៃជំងឺកូវីដ-19 តាមក្រុមអាជីព ឬឧស្សាហកម្ម រួមទាំងក្នុងចំណោមកម្មករហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗនៅឡើយនោះទេ។ កន្លងមកនេះមានការផ្ទុះឡើងច្រើនលើកនៃជំងឺតាមបណ្តាកន្លែងធ្វើការនានាដែលបង្ហាញឱ្យឃើញថាកម្មករកំពុងប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លង ឬការចម្លងជំងឺកូវីដ-19។ ឧទាហរណ៍នៃកន្លែងធ្វើការទាំងនេះ រួមមានមន្ទីរពេទ្យ កន្លែងផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរយៈពេលវែង ពន្ធនាគារ ផលិតកម្មម្ហូបអាហារ ឃ្លាំងទំនិញ រោងចក្រកែច្នៃសាច់ និងហាងលក់គ្រឿងទេសផ្សេងៗ។

ដោយសារមានការកែប្រែលើបទបញ្ជាសម្រាកនៅផ្ទះ វាជាការចាំបាច់ណាស់ដែលត្រូវចាត់រាល់វិធានការដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពជូនកម្មករ និងសាធារណជន។

ការអនុវត្តលើការបង្ការសំខាន់ៗរួមមាន៖

- ✓ ការរក្សាគម្លាតរាងកាយក្នុងកម្រិតអតិបរមាតាម អាចធ្វើបាន
- ✓ កម្មករ និងភ្ញៀវខាងក្រៅត្រូវប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ (នៅកន្លែងដែលមិនតម្រូវឱ្យមានការការពារផ្លូវដង្ហើម)
- ✓ លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងធ្វើការជូតសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគជាប្រចាំ
- ✓ បណ្តុះបណ្តាលកម្មករអំពីការអនុវត្តបង្ការទាំងនេះ និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃផែនការបង្ការជំងឺកូវីដ-19។

លើសពីនេះ ជាការចាំបាច់ខ្លាំងដែលត្រូវត្រៀមជាស្រេចនូវដំណើរការសមស្រប ដើម្បីកំណត់រកករណីជំងឺថ្មីៗតាមបណ្តាកន្លែងធ្វើការ និងដើម្បីធ្វើអន្តរាគមន៍ទាន់ពេលវេលា នៅពេលរកឃើញករណីជំងឺទាំងនោះ និងដើម្បីសហការជាមួយអាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈ ក្នុងការរារាំងការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគ។

គោលបំណង

ឯកសារនេះផ្តល់នូវការណែនាំសម្រាប់ទីកន្លែងបរិក្ខារដែលដំណើរការកែច្នៃ ឬវេចខ្ចប់សាច់ ទឹកដោះ គោ ឬផលិតផល ដើម្បីកាត់បន្ថយបរិស្ថានស្អាត និងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បុគ្គលិក។ ការណែនាំនេះ មិនមានចេតនានឹងលុបចោល ឬទុកជានិរាករណ៍នូវសិទ្ធិណាមួយរបស់កម្មករ ទាំងបានកំណត់ដោយ ច្បាប់ លិខិតបទដ្ឋានគតិយុត្ត ឬមានការចរចាអនុសញ្ញារួមនោះទេ ហើយមិនមានការគ្របដណ្តប់ ទាំងស្រុងដែរ ដោយសារមិនបញ្ចូលនូវបទបញ្ជាសុខភាពរបស់ខោនធី ក៏មិនមែនជាសេចក្តីជំនួស ណាមួយឱ្យលក្ខខណ្ឌតម្រូវលិខិតបទដ្ឋានគតិយុត្តជាធរមានទាក់ទងនឹងសុខភាព សុវត្ថិភាព ដូចជា Cal/OSHA នោះផងដែរ។ សូមតាមដានអំពីការប្រែប្រួលនៃការណែនាំសុខភាពសាធារណៈ និងបទបញ្ជានានាតាមមូលដ្ឋាន ឬរដ្ឋ ខណៈដែលស្ថានភាពជំងឺកូវីដ-19 កំពុងបន្តកើតមាន។ Cal / OSHA មានសេចក្តីណែនាំកាន់តែទូលំទូលាយបន្ថែមទៀតលើ [គោលការណ៍ណែនាំទូទៅបណ្តោះអាសន្នរបស់ Cal / OSHA នៅលើគេហទំព័រ ការការពារបុគ្គលិកពីជំងឺកូវីដ-19](#) ។ CDC និង OSHA របស់សហព័ន្ធមានគោលការណ៍ណែនាំជាក់លាក់សម្រាប់ [កែច្នៃសាច់ និងសាច់បក្សី](#) ។

ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខដែលតម្រូវ

នៅថ្ងៃទី 18 ខែមិថុនា កន្លងទៅនេះ CDPH បានចេញ [ការណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ](#) ដែលតម្រូវឲ្យមានការប្រើប្រាស់ទូលំទូលាយនូវម៉ាស់ ឬរបាំងមុខសម្រាប់សមាជិកនៃសាធារណជន និងកម្មករ នៅគ្រប់ទីតាំងបម្រើការងារ និងសាធារណៈដែលមានការប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់។

ប្រជាជនរដ្ឋ California ត្រូវពាក់របាំងការពារមុខ នៅពេលពួកគេកំពុងទំនាក់ទំនងការងារ មិនថានៅកន្លែងធ្វើការ ឬកំពុងធ្វើការក្រៅការិយាល័យនោះទេ នៅពេល៖

- ធ្វើអន្តរកម្មដោយផ្ទាល់ជាមួយសមាជិកណាម្នាក់នៃសាធារណជន
- កំពុងធ្វើការនៅទីតាំងណាមួយដែលមានសមាជិកសាធារណជនចេញចូល មិនថាសាធារណជនម្នាក់ណាកំពុងមានវត្តមាននៅពេលនោះ នោះទេ
- កំពុងធ្វើការនៅទីតាំងណាមួយដែលមានរៀបចំ ឬរៀបចំបង្គោលអាហារសម្រាប់លក់ ឬចែកចាយទៅអ្នកដទៃ
- កំពុងធ្វើការនៅក្នុង ឬកំពុងដើរឆ្លងកាត់កន្លែងសាធារណៈ ដូចជាច្រកសាល ជណ្តើរ ជណ្តើរយោង និងលានចំណត
- នៅក្នុងបន្ទប់ ឬតំបន់បិទជិតណាមួយដែលមានអ្នកដទៃ (លើកលែងសមាជិកគ្រួសារផ្ទាល់ ឬលំនៅដ្ឋានរបស់បុគ្គលនោះ) ចេញចូលនៅពេលដែលមិនអាចរក្សាគម្លាតរាងកាយបាន
- កំពុងបើកបរ ឬបញ្ជាបរយានយន្តដឹកអ្នកដំណើរសាធារណៈ ឬសេវាដឹកអ្នកដំណើរពិសេស (paratransit vehicle) តាក់ស៊ី ឬ រថយន្តឯកជន ឬយានយន្តធ្វើដំណើររួម ដែលមានវត្តមានអ្នកដំណើរច្រើននាក់។ ត្រូវប្រើម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ ពេលគ្មានវត្តមានអ្នកដំណើរផ្សេងទៀត។

ព័ត៌មានលម្អិតដែលរួមមានគ្រប់លក្ខខណ្ឌតម្រូវ និងការលើកលែង ចំពោះច្បាប់ទាំងនេះអាចរកបាននៅក្នុង [ការណែនាំ](#) មានការលើកទឹកចិត្តឲ្យប្រើម៉ាស់ ឬរបាំងមុខក្នុងកាលៈទេសៈផ្សេងទៀត ហើយនិយោជកអាចអនុវត្តលក្ខខណ្ឌតម្រូវប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខបន្ថែមក្នុងការបំពេញកាតព្វកិច្ចរបស់ខ្លួនដើម្បីផ្តល់ជូនកម្មករនូវកន្លែងធ្វើការដែលមានសុវត្ថិភាព និងសុខភាព។ និយោជកត្រូវតែផ្តល់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខជូនកម្មករ ឬបើកសំណងជូនកម្មករលើចំណាយរកទិញម៉ាស់ ឬរបាំងមុខក្នុងតម្លៃសមរម្យ។

និយោជកត្រូវបង្កើតគោលការណ៍ស្នាក់អាស្រ័យសម្រាប់បុគ្គលិកកម្មករទាំងឡាយណាដែលមានលក្ខខណ្ឌត្រូវនឹងការ លើកលែងមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ។ ប្រសិនបើកម្មករម្នាក់ណាដែលតម្រូវឲ្យ ពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខដោយសារត្រូវប៉ះពាល់ភ្លើងកញ្ចប់នឹងអ្នកដទៃ បែរជាមិនអាចអនុវត្តទៅបាន ពីព្រោះស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រនោះ គេត្រូវផ្តល់ជូនជម្រើសគ្មានលក្ខខណ្ឌកំហិតមួយ ដូចជាខែល បាំងមុខដែលមានរន្ធគ្រាប់ទៅនឹងគែមផ្នែកខាងក្រោម ប្រសិនបើអាច និងប្រសិនបើស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រអាចឲ្យធ្វើទៅបាន។

ស្ថាប័នអាជីវកម្មដែលបើកបម្រើសាធារណជន ត្រូវជ្រាបអំពីការលើកលែងមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ ដែលមានក្នុង [ការណែនាំអំពីម៉ាស់ ឬរបាំងមុខរបស់ CDPH](#) ហើយអាចនឹងរាប់បញ្ចូលទាំងសមាជិកណាម្នាក់នៃសាធារណជនសម្រាប់ការមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខប្រសិនបើអ្នកនោះមានលក្ខខណ្ឌត្រូវតាម [ការណែនាំ](#)។ អាជីវកម្មនឹងត្រូវការបង្កើតគោលការណ៍សម្រាប់ដោះស្រាយការលើកលែង ទាំងនេះក្នុងចំណោមអតិថិជន ភ្ញៀវ អ្នកទស្សនា និងបុគ្គលិក។



ផែនការជាក់លាក់នៅកន្លែងធ្វើការ

- បង្កើតផែនការរបស់ស្ថាប័នជំងឺកូវីដ-19 តាមកន្លែងធ្វើការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនៅគ្រប់ទីតាំង អនុវត្តការវាយតម្លៃពីហានិភ័យគ្រប់ជ្រុងជ្រោយលើតំបន់ការងារ និងការកិច្ចការងារទាំងអស់ និងចាត់តាំងបុគ្គលម្នាក់នៅតាមគ្រឹះស្ថាននីមួយៗឱ្យអនុវត្តផែនការនេះ។
- ដាក់បញ្ចូលនូវ [ការណែនាំអំពីម៉ាស់ ឬរបាំងមុខរបស់ CDPH](#) ទៅក្នុងផែនការជាក់លាក់សម្រាប់កន្លែងធ្វើការ និងបញ្ចូលគោលការណ៍មួយសម្រាប់គ្រប់គ្រងលើការលើកលែង។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណព័ត៌មានទំនាក់ទំនង សម្រាប់នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលក្នុងតំបន់ ដែលមានទីតាំងប្រតិបត្តិការសម្រាប់ទំនាក់ទំនង ព័ត៌មានអំពីការរីករាលដាលនៃមេរោគកូវីដ-19 ក្នុងចំណោមកម្មករ និយោជិត ឬអតិថិជន។
- បណ្តុះបណ្តាល និងផ្តល់ដំណឹងដល់កម្មករ និងតំណាងកម្មករ អំពីផែនការ ហើយផ្តល់ភាពងាយស្រួលជូនកម្មករ និងតំណាងរបស់ពួកគេ ក្នុងការស្វែងរកព័ត៌មានផែនការ។
- ការវាយតម្លៃជាប្រចាំនូវអ្វីដែលបានបង្កើតសម្រាប់ការអនុលោមទៅតាមផែនការឯកសារ និងកែតម្រូវចំណុចខ្វះខាតដែលបានកំណត់។
- អង្កេតតាមដានគ្រប់ជំងឺកូវីដ-19 ទាំងអស់ រួចកំណត់ថា តើកត្តាពាក់ព័ន្ធនឹងការងារណាមួយ ដែលអាចជាផ្នែកបង្កហានិភ័យនៃការឆ្លងរោគ។ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការតាមការចាំបាច់ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានករណីបន្ថែម។
- អនុវត្តដំណើរការ និងពិធីការចាំបាច់នានានៅពេលដែលកន្លែងធ្វើការមានការផ្ទុះឡើងនៃការឆ្លងស្របតាម [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDPH](#)។
- កំណត់រកអ្វីដែលកម្មករមានឆ្លងមេរោគប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (ក្នុងរយៈពេលមួយប្រាំមួយជំហាន ចន្លោះពេល 15 នាទី ឡើងទៅ) រួចចាត់វិធានការដាក់កម្មករ ដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-19 វិជ្ជមានម្នាក់នោះ (ឬច្រើន) ឱ្យនៅដាក់ដោយឡែកពីអ្វីដែលបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនោះ។
- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់តាមសេចក្តីណែនាំខាងក្រោម។
ការខកខានមិនបានគោរពតាមសេចក្តីនេះអាចបង្កឱ្យមានកើតជំងឺនៅកន្លែងធ្វើការ ដែលអាចនឹងបណ្តាលឱ្យមានការបិទ ឬដាក់កម្រិតលើប្រតិបត្តិការផ្សេងៗជាបណ្តោះអាសន្ន។



ប្រធានបទផ្សេងៗសម្រាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលកម្មករ

- ព័ត៌មានអំពី [ជំងឺកូវីដ-19](#) វិធីទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាល និងដែលស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រប្រចាំកាយអាចធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗងាយនឹងឆ្លងរោគ។
- ការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ រួមទាំងការសង្កេតសីតុណ្ហភាព និង/ឬការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាដោយប្រើ [គោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC](#)។
- សារៈសំខាន់នៃការមិនធ្វើការនៅការិយាល័យ
 - ប្រសិនបើកម្មករមានរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-19 ដូចបាន [ពណ៌នាដោយ CDC](#)

ដូចជាគ្រុនក្តៅ ឬរងារ ក្អក ថប់ដង្ហើម ឬពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំង សាច់ឈឺ សាច់ដុំ ឬខ្លួន ឈឺក្បាល បាត់បង់រសជាតិ ឬក្លិន ឈឺបំពង់ក គឺជាច្រមុះឬ ហឿនដោយ ចង់ក្អក ក្អកចង្អោរ ឬរាករូស ឬ

- ប្រសិនបើកម្មករត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានជំងឺកូវីដ-19 ហើយមិនទាន់បញ្ចប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅឡើយ ឬ
- ប្រសិនបើ នៅក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ កម្មករបានប៉ះពាល់នឹងនរណាម្នាក់ ដែលធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានជំងឺកូវីដ-19 ហើយត្រូវបានចាត់ទុកថាអាចនឹងចម្លងរោគ (ឧ. កំពុងស្ថិតក្រោមការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក)។
- ដើម្បីអាចគ្រលប់ចូលធ្វើការវិញបាន ក្រោយកម្មករបានទទួលការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកជំងឺកូវីដ-19 លុះត្រាតែផុតរយៈពេល 10 ថ្ងៃ គឺចាប់ពីលេចចេញរោគសញ្ញាដំបូង រោគសញ្ញារបស់ពួកគេមានសភាពល្អប្រសើរ ហើយកម្មករមិនមានគ្រុនក្តៅ (ដោយមិនមានការប្រើថ្នាំបញ្ចុះកំដៅ) ក្នុងរយៈពេល 72 ម៉ោងចុងក្រោយ។ កម្មករគ្មានរោគសញ្ញាជំងឺដែលធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកឃើញមានជំងឺកូវីដ-19 អាច គ្រលប់ចូលធ្វើការវិញបាន លុះត្រាតែផុតរយៈពេល 10 ថ្ងៃ គឺចាប់ពីថ្ងៃនៃការធ្វើតេស្តរកឃើញមានជំងឺកូវីដ-19។
- ដើម្បីសុំយោបល់ពីពេទ្យ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់ពួកគេ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ រួមមានការឈឺចាប់រាំរ៉ៃ ឬណែនឆ្អឹង រង្វង់ស្ពាន់ ឬ មុខ ឬបបូរមាត់ឡើងស្វាយ។ បច្ចុប្បន្នភាព និងសេចក្តីលម្អិតផ្សេងៗអាចរកបាននៅលើ [គេហទំព័ររបស់ CDC](#)។
- សារៈសំខាន់នៃសម្អាតដៃដោយទឹក និងសាប៊ូបានញឹកញាប់ រួមមានការដុសលាងនឹងសាប៊ូរយៈពេល 20 វិនាទី (ឬដោយប្រើទឹកអនាម័យ សម្អាតដៃដែលមានសារធាតុអេតាណុល គិតបំផុត 60% (ល្អបំផុត) ឬអាល់កុលអ៊ីសូប្រូប៉ាណុល គិតបំផុត 70% (ប្រសិនបើ ផលិតផលនោះមិនអាចទុកក្បែរដៃកុមារដែលមិនមានអ្នកមើល) នៅពេល កម្មករមិនអាចដើរទៅកាន់ឡាប៊ូរ ឬកន្លែងលាងដៃ ដូចមាននៅក្នុង [សេចក្តីណែនាំរបស់ CDC](#))។
- សារៈសំខាន់នៃការរក្សាគម្លាតរាងកាយ ទាំងនៅកន្លែងធ្វើការ និងក្រៅម៉ោងធ្វើការ (សូមអានផ្នែក គម្លាតសង្គម ខាងក្រោម)។
- ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខបានត្រឹមត្រូវ រួមមាន៖
 - ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខមិនអាចការពារអ្នកប្រើប្រាស់បានទេ ហើយក៏មិនមែនជា ឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) នោះដែរ។
 - ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខអាចជួយការពារអ្នកនៅក្បែរខ្លួនរបស់អ្នកពាក់ ប៉ុន្តែមិនជំនួសឱ្យភាពចាំបាច់នៃការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងការលាងសម្អាតដៃញឹកញាប់នោះទេ។
 - ត្រូវគ្របម៉ាស់ ឬរបាំងមុខពេញពីលើច្រមុះ និងមាត់។
 - កម្មករត្រូវលាង ឬជូតទឹកអនាម័យសម្អាតដៃ នៅមុនពេល និងក្រោយពេលពាក់ ឬកម្រង់ម៉ាស់ ឬរបាំងមុខ។
 - ជៀសវាងការប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ ហើយនិងមាត់។
 - មិនត្រូវប្រើម៉ាស់ ឬរបាំងមុខតែមួយរួមគ្នា ហើយត្រូវបោកសម្អាត ឬបោះចោលក្រោយប្រើម្តងរួច។
- ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងឯកសារណែនាំ [របស់ CDPH សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់](#)

ដែលកំណត់កាលៈទេសៈ ដែលម៉ាស់ចាំបាច់ត្រូវពាក់ និងការលើកលែងក៏ដូចជា គោលការណ៍ ច្បាប់ការងារ និងការអនុវត្តជាក់ស្តែងដែលនិយោជិតបានអនុវត្ត ដើម្បីធានាការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ការបណ្តុះបណ្តាលក៏ត្រូវបញ្ចូលផងដែរនូវគោលការណ៍របស់និយោជកលើរបៀបគ្រប់គ្រងអ្នកដែលទទួលបានលើកលែងមិនពាក់ម៉ាស់ ឬរូបាងមុខ។

- ធានាថាអ្នកផ្តល់សេវា អ្នកធ្វើការបណ្តុះបណ្តាលអាសន្ន ឬអ្នកជាប់កិច្ចសន្យានៅកន្លែងនោះក៏ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឲ្យបានត្រឹមត្រូវនៅក្នុងគោលនយោបាយការពារមេរោគកូវីដ-19 និងមានការផ្គត់ផ្គង់ចាំបាច់ និង PPE។ ពិភាក្សាការទទួលខុសត្រូវទាំងនេះ ជាមុនជាមួយអង្គភាពដែលមានកម្មករបណ្តុះបណ្តាល និងឬជាប់កិច្ចសន្យា។
- ព័ត៌មានលើការឈប់សម្រាកដោយមានប្រាក់ឈ្នួល របស់ កម្មករនិយោជិតអាចនឹងត្រូវបានទទួលសិទ្ធិ និងធ្វើឲ្យមាន ភាពងាយស្រួលផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុក្នុងអំឡុងពេលស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ។ មើលព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីកម្មវិធី [របស់រដ្ឋាភិបាលគាំទ្រការឈប់សម្រាកពេលឈឺ និងសំណងសម្រាប់កម្មករ ចំពោះជំងឺ COVID-19](#) រួមទាំងសិទ្ធិឈប់សម្រាកពេលឈឺរបស់កម្មករ នៅក្រោម [ច្បាប់ស្តីពីការឆ្លើយតបទិន្នន័យវីរុស ក្នុងរាងសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារដំបូង](#) និងសិទ្ធិរបស់កម្មករចំពោះអត្ថប្រយោជន៍សំណងរបស់កម្មករ និងការសន្មត នៃការទាក់ទិនទៅនឹងជំងឺកូវីដ-19 អនុលោមតាមការអនុវត្តបទបញ្ជារបស់គណៈអភិបាល [លេខ N-62-20](#) ខណៈដែលបទបញ្ជានោះនៅជាធរមាន។



ការធ្វើតេស្ត និងវិធានការគ្រប់គ្រងសម្រាប់បុគ្គល

- ផ្តល់ការពិនិត្យមើលនូវសីតុណ្ហភាព និង/ឬរោគសញ្ញាសម្រាប់បុគ្គលិកនិយោជិតទាំងអស់ នៅពេលចាប់ផ្តើមវេនធ្វើការរបស់ពួកគេ និងបុគ្គលិកណាដែលចូលក្នុងកន្លែងការងារ។ ធានាថាអ្នកផ្តល់ការធ្វើតេស្តរករោគសញ្ញា ឬវាស់កំដៅជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនឹងកម្មករ ក្នុងកម្លាតដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើមានការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ដែលជាជម្រើសសមស្របក្នុងការផ្តល់វានៅតាមទីតាំង ដោយធានាថាការពិនិត្យត្រូវបានអនុវត្តមុនពេលកម្មករ ចាកចេញពីផ្ទះសម្រាប់វេនធ្វើការរបស់ ពួកគេ ហើយគោរពតាម [CDC គោលការណ៍ណែនាំ](#) ដូចដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុង ប្រធានបទវគ្គបណ្តុះបណ្តាល កម្មករនិយោជិតខាងលើ។
- លើកទឹកចិត្តកម្មករនិយោជិតដែលឈឺ ឬចេញរោគសញ្ញាកូវីដ-19 ឲ្យស្នាក់នៅផ្ទះ។
- និយោជកត្រូវផ្តល់ជូន និងធានាថាកម្មករប្រើប្រាស់គ្រប់ឧបករណ៍ការពារដែលបានតម្រូវ រួមមានវ៉ែនតាការពារភ្នែក និងស្រោមដៃ នៅកន្លែងដែលចាំបាច់។
- និយោជកត្រូវពិចារណាថាកន្លែងណាដែលអាចប្រើស្រោមដៃប្រភេទបោះចោលបានដើម្បីបន្ថែមបង្កប់លើការលាងសម្អាតដៃ ឬការប្រើទឹកអនាម័យសម្អាតដៃញឹកញាប់ ឧទាហរណ៍៖ សម្រាប់កម្មករដែលធ្វើតេស្តរករោគសញ្ញាឲ្យអ្នកដទៃ ឬគ្រប់គ្រងវត្ថុផ្សេងៗដែលគេប៉ះពាល់ជាទូទៅ។
- អ្នកមិនជាបុគ្គលិក ដែលចូលធ្វើការនៅក្នុងកន្លែងធ្វើការ គួរតែត្រូវបានកម្រិតចំពោះតែអ្នក ដែលចាត់ថាសំខាន់ចាំបាច់ ដោយគណៈគ្រប់គ្រង ហើយពួកគេគួរតែបំពេញការពិនិត្យសីតុណ្ហភាព និង/ឬរោគសញ្ញាមុនពេលចូល។ អ្នកម៉ៅការ អ្នកបើក ឡាន និងគ្រប់ក្រសួងកសិកម្មអាមេរិក (USDA) ឬអ្នកត្រួតពិនិត្យកិច្ចការរដ្ឋបាលចំណីអាហារ និងឱសថអាមេរិក (FDA) និងមន្ត្រីបទប្បញ្ញត្តិផ្សេងទៀតដែលចូលក្នុងរោងចក្រនេះគួរតែពាក់ម៉ាស់ ឬរូបាងមុខ ឬម៉ាស់។



ពិធីការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

- អនុវត្តការសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់នៅកន្លែងដែលមានចរាចរណ៍មហាជនខ្លាំង ដូចជា បន្ទប់សម្រាក កន្លែងទទួលទានអាហារថ្ងៃត្រង់ កន្លែងផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ កន្លែងធ្វើការ និងកន្លែងផ្លូវច្រកចេញចូល ដែលរួមមានទាំងផ្លូវជណ្តើរ ជណ្តើរ និង បង្គោលដៃជណ្តើរ និងកុងតាក់បញ្ជាជណ្តើរយន្ត។ សម្លាប់មេរោគឱ្យបានញឹកញាប់ នៅកន្លែងមានផ្ទៃច្រើនដែលត្រូវបានប្រើជាទូទៅ ដោយរួម បញ្ចូលទាំងនាឡិកាតាំង ឧបករណ៍បន្ទប់ទឹក បន្ទប់សម្រាក គុ កៅអី ថតចាក់សោ និងម៉ាស៊ីនលក់ភេសជ្ជៈស្វ័យប្រវត្តិ។
- អនុវត្តវិធីសម្លាប់មេរោគនៅក្នុងកន្លែងមិនមែនផលិតកម្ម (កន្លែងសុខុមាលភាពផ្លូវដើរក្នុងអគារជាដើម) ដើម្បីគាំទ្រដល់ការអនុវត្តអនាម័យដ៏ឱ្យបានប្រសើរឡើង។
- រាល់ប្រដាប់ប្រដារ ឧបករណ៍ និងគេឡបញ្ជាទាំងអស់ គួរតែត្រូវបានសម្អាតនៅគ្រប់វេន ឬនៅចន្លោះពេលប្រើប្រាស់ មិនថាមួយណាជាញឹកញាប់ជាងនោះទេ។ សម្របសម្រួលការប្រើផលិតផលសំអាតជាមួយក្រសួងកសិកម្មអាមេរិក (USDA) និង/ឬរដ្ឋបាលចំណីអាហារ និងឱសថអាមេរិក (FDA) ប្រសិនបើវាត្រូវបានប្រើក្នុងកន្លែងផលិតកម្មអាហារ។
- ធានាឱ្យបានថា យានយន្ត និងឧបករណ៍ដឹកជញ្ជូនចែកចាយ គឺត្រូវបានសម្អាតមុននិងក្រោយពេលដឹកជញ្ជូន ដឹកជញ្ជូនសម្ភារអនាម័យបន្ថែមក្នុងអំឡុងពេលដឹកជញ្ជូនចែកចាយ និងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន ដែលមានអនាម័យសម្រាប់កន្លែងប្រគល់ទំនិញនីមួយៗ។
- ជៀសវាងការប្រើទូរស័ព្ទ គុការិយាល័យ ឬប្រដាប់ប្រដារ និងឧបករណ៍ការងារផ្សេងទៀតតែមួយរួមគ្នាតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បើចាំបាច់លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគមុននិងបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួចរាល់។
- ម្នាក់រីង និងម៉ាស់ ឬរូបម្រាស់ ឬម៉ាស់ ត្រូវតែត្រូវបានសម្អាតឱ្យមានអនាម័យពេលចប់វេននីមួយៗ។ សម្អាតផ្នែកខាងក្នុងនៃរូបម្រាស់ការពារមុខបន្ទាប់មកខាងក្រៅរួចមក លាងដៃ។
- ធានាឱ្យបានថា គ្រឿងបរិក្ខារអនាម័យ (បន្ទប់ទឹក និងស្ថានីយ៍លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកអាល់កុល) គឺត្រូវបានផ្តល់ជូននៅគ្រប់ទីកន្លែងធ្វើការទាំងអស់។ ត្រូវធានាឱ្យបានថា គ្រឿងបរិក្ខារអនាម័យនៅដំណើរការបានល្អ និងរក្សាទុកបានគ្រប់ពេល ហើយនិងផ្តល់សាប៊ូ កន្សែងក្រដាស និងទឹកអនាម័យលាងដៃបន្ថែមនៅពេលត្រូវការ។ ឧបករណ៍ផ្ទុកទឹក ឧបករណ៍ចែកចាយសាប៊ូ ទឹកសម្លាប់មេរោគ និងក្រដាសជូតដៃដោយមិនចាំបាច់កាន់នឹងដៃ គួរតែត្រូវបានតំឡើងនៅគ្រប់កន្លែងដែលគិតថាចាំបាច់។
- ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺរលាកសួតធ្ងន់ធ្ងរនៃ ជំងឺលីចនេនីរ (Legionnaires) និងជំងឺផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងទឹក បាក់រីធានការ ដើម្បីធានាថាប្រព័ន្ធទឹកនិងបរិក្ខារនានាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់បន្ទាប់ពីការបិទរយៈពេលយូរ។
- នៅកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន សូមកុំសម្អាតកំរាលឥដ្ឋដោយការបោសវាស ឬវិធីផ្សេងទៀតដែលអាចធ្វើឱ្យបែកខ្ញែកមេរោគបង្កជំងឺចូលពាសពេញក្នុងខ្យល់។ ប្រើម៉ាស៊ីនបូមចូលដែលមានតម្រង HEPA នៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- លែងកុកពេលឱ្យកម្មករបានរៀនលាងសម្អាតដៃក្នុងម៉ោងវេនធ្វើការរបស់ពួកគេ។ ត្រូវដាក់កិច្ចការជូតសម្អាតជាផ្នែកមួយនៃក្នុងនាទីរបស់កម្មករ អំឡុងម៉ោង ធ្វើការ។
- តម្រូវម៉ោងសម្រាក និងផ្តល់កន្លែងអនាម័យបន្ថែម ប្រសិនបើអាច និងចាំបាច់

ដើម្បីរក្សាកម្លាំងនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្នាក្នុងអំឡុងពេលសម្រាក ដែលបានកំណត់តាម កាលវិភាគ។

- ពេលជ្រើសរើសសារធាតុគីមីសម្លាប់មេរោគ និយោជកត្រូវប្រើផលិតផលដែល អនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងជំងឺកូវីដ-19 នៅក្នុង [បញ្ជីអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ របស់ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន \(EPA\)](#)- និងធ្វើតាមការណែនាំប្រើផលិតផល។ ប្រើសារធាតុសម្លាប់មេរោគដែលមានស្លាកថាមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងមេរោគបង្កជំងឺ (emerging viral pathogens) ល្បាយម្សៅខាត់រាវសម្អាតផ្ទះ (diluted household bleach solutions) (លាយ 5ស្ពាបព្រាបាយក្នុងចំណុះទឹកមួយហ្គាឡុង) ឬទឹកអាល់កុលដែលមានជាតិអាល់កុលតិចបំផុត 70% លុបនឹងសម្អាតលើផ្ទៃ។ ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់កម្មករស្តីពីគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី គោលដៅអ្នកផលិត តម្រូវការខ្យល់ចេញចូល និងលក្ខខណ្ឌតម្រូវរបស់ Cal/OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាព។ កម្មករដែលប្រើប្រាស់ទឹកសម្អាត ឬសារធាតុសម្លាប់មេរោគត្រូវពាក់ស្រោមដៃ និងឧបករណ៍ការពារផ្សេងទៀតតាម ការណែនាំប្រើផលិតផល។ អនុវត្តតាម [វិធីសាស្ត្រសម្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីការពារជំងឺហ៊ីត](#) ដែលណែនាំដោយមន្ទីរសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California និងធានាថាមានខ្យល់ចេញចូលជាប្រក្រតី។
- ពិចារណាដំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតបន្ទុះខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ដែលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវតម្រងខ្យល់របស់អាកាសឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងធ្វើការកែតម្រូវផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ខាងក្រៅ និងខ្យល់នៅក្នុងការិយាល័យនិងកន្លែងផ្សេងទៀត។
- ប្រសិនបើប្រើកង្ហារនៅក្នុងកន្លែងធ្វើការ នោះត្រូវប្រាកដថា កង្ហារនោះរាងខ្លួន បរិវេនទៅដល់កន្លែងដកដង្ហើមរបស់បុគ្គលិក។
- កែប្រែការផ្តល់ជូននៅកន្លែងបរិភោគអាហារ នៅនឹងកន្លែងធ្វើការ រួមទាំងការប្រើប្រាស់អាហារដែលបានរៀបចំទុកជាមុន និងជម្រើសសុវត្ថិភាពសម្រាប់ភេសជ្ជៈ គ្រឿងបន្ថែមរស់ជាតិនិងគ្រឿងការចែកចាយ



សេចក្តីណែនាំអំពីការរក្សាកម្លាំងរាងកាយ

- អ្នកធ្វើការខាងកែច្នៃចំណីអាហារច្រើនតែធ្វើការនៅជិតគ្នា ដោយប្រើឧបករណ៍ឧស្សាហកម្ម និងបណ្តាញជាមួយគ្នា។ ដើម្បីធានាបាននូវសុវត្ថិភាពរបស់បុគ្គលិកទាំងនេះ ការរក្សាកម្លាំងឱ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នានៅកន្លែងធ្វើការត្រូវតែអនុវត្ត។ អនុវត្តវិធានការណ៍នានាដើម្បីធានាឱ្យបាននូវការរក្សាកម្លាំងឆ្ងាយពីគ្នាយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតរវាងបុគ្គលិក តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការប្រើប្រាស់រនាំងខណ្ឌចែក ឬសញ្ញាប្រភពដែលមើលឃើញ (ឧទាហរណ៍ សញ្ញាសម្គាល់លើកម្រាលឥដ្ឋ ខ្សែបន្ទះលាបពណ៌ ឬស្លាកសញ្ញាដើម្បីបញ្ជាក់ពីកន្លែងដែលបុគ្គលិកគួរឈរ)។
- កែតម្រូវភាពស៊ីសង្វាក់គ្នានៃស្ថានីយការងារ រួមទាំងនៅតាមបណ្តាញដំណើរការ កែច្នៃប្រសិនបើអាច ដើម្បីឱ្យបុគ្គលិកស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត (1.8 ម៉ែត្រ) នៅគ្រប់ទិសទាំងអស់ (ឧទាហរណ៍ពិចារណាពីចំហៀងសងខាងហើយនិងនៅពេល ទល់មុខគ្នា)។ យកល្អបំផុត គួរតែកែតម្រូវភាពស៊ីសង្វាក់គ្នានៃស្ថានីយការងារ ដើម្បីកុំឱ្យបុគ្គលិកធ្វើការទល់មុខគ្នា។ ពិចារណាប្រើកន្លែងសង្ហារឹម និងសញ្ញាសម្គាល់ដើម្បីរំលឹកដល់បុគ្គលិកឱ្យរក្សាទីតាំងរបស់ខ្លួននៅស្ថានីយរបស់ពួកគេឱ្យឆ្ងាយពីគ្នា ហើយអនុវត្តការរក្សាកម្លាំងនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្នានៅពេលឈប់សម្រាក។
- ប្រើរបាំងការពាររាងកាយ ដូចជាវាំងននឆ្នួត កញ្ចក់ជ័រថ្លា ឬសម្ភារប្រហាក់ប្រហែល នេះ

ឬនាំខណ្ឌចែក ដែលមិនជ្រាបទឹក ឬនាំខណ្ឌចែកទូទៅ ដើម្បីបំបែកបុគ្គលិក វេចខ្ចប់ ឬបុគ្គលិកកែច្នៃឱ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នា តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

- ចាត់តាំងបុគ្គលិកឱ្យឃ្លាំមើល និងសម្រួលដល់ការរក្សាកម្លាំងនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្នានៅ ខាងបន្ទាត់កម្រាលឥដ្ឋខាងក្រុមកែច្នៃ។
- ប្រសិនបើចាំបាច់ ដើម្បីធានាបាននូវការរក្សាកម្លាំងនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្នា បង្កើនចំនួន ការផ្លាស់ប្តូរវេនក្នុងមួយថ្ងៃ កាត់បន្ថយល្បឿនខ្សែសង្វាក់ផលិតកម្មនីមួយៗ និង រក្សាកម្លាំងបុគ្គលិកស្របតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ CDC ។ អនុវត្តការ រក្សាកម្លាំងនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្នាចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត (1.8 ម៉ែត្រ) ក្នុងកម្រិតមួយ ដែលអាចធ្វើទៅបានទោះបីវាមានន័យថាផលិតកម្មត្រូវថយចុះក៏ដោយ។
- និយោជកអាចកំណត់ថា ការកែសម្រួលខ្សែសង្វាក់ផលិតកម្ម ឬដំណើរការកែច្នៃ ការផ្លាស់ប្តូរវេន និងការកែតម្រូវម៉ោងបុគ្គលិកតាមវេនអាចជួយរក្សាបាននូវ សមត្ថភាពវេចខ្ចប់ ឬដំណើរការទាំងមូល ខណៈពេលដែលវិធានការណ៍ដើម្បី កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងវីរុសគឺត្រូវបានអនុវត្ត។ ឧទាហរណ៍ រោងចក្រ ដែល ដំណើរការជាធម្មតានៅវេនពេលថ្ងៃ អាចបំបែកបុគ្គលិកទៅជាពីរវេន ឬបីវេនក្នុង រយៈពេល 24 ម៉ោង។ នៅក្នុងរោងចក្រវេចខ្ចប់ឬកែច្នៃ វេនមួយអាចត្រូវបានបម្រុង ទុកសម្រាប់ការសំអាត និងការធ្វើអនាម័យ។
- ពិចារណាផ្តល់ជូនកម្មករដែលស្នើសុំជម្រើសកាតព្វកិច្ចដែលបានកែប្រែដែលកាត់បន្ថយ ការប៉ះពាល់របស់ពួកគេជាមួយអតិថិជន និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧ. ការគ្រប់គ្រង សារពើភ័ណ្ឌជាដើមធ្វើការជាអ្នកគិតលុយ ឬគ្រប់គ្រងតម្រូវការរដ្ឋបាលតាមរយៈ ការធ្វើការពីចម្ងាយ)។
- ពិចារណាដាក់បុគ្គលិកធ្វើការរួមគ្នាជាក្រុម (ដាក់ជាក្រុមជាមួយគ្នា) ។ នេះអាចបង្កើន ប្រសិទ្ធភាពនៃការផ្លាស់ប្តូរកាលវិភាគនៃវេនធម្មតារបស់រោងចក្រ ដោយធ្វើឱ្យប្រាកដ ថា ក្រុមបុគ្គលិកតែងតែត្រូវបានចាត់ឱ្យធ្វើការវេន ជាមួយគ្នាជាមួយនឹងអ្នករួមការងារ ដូចគ្នា។ ការចាត់ជាក្រុមអាចកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃការចម្លងជំងឺនៅកន្លែង ធ្វើការ ដោយកាត់បន្ថយចំនួនបុគ្គលដែលផ្សេងគ្នា ដែលមានទំនាក់ទំនង (ការប៉ះពាល់) ជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នាក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍។ ការចាត់ជាក្រុមក៏អាចកាត់ បន្ថយនូវចំនួនបុគ្គលិកដែលត្រូវបានគេឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័កដោយសារតែការប៉ះពាល់ ទៅនឹងវីរុស។
- ដាក់ដែនកំណត់បន្ថែមលើចំនួនកម្មករនៅក្នុងតំបន់បិទជិត ដើម្បីធានាឱ្យមានគម្លាត យ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីតដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងវីរុសនេះ។
- ផ្លូវមួយខ្សែសម្រាប់តែដើរទៅមុខ (ឥតថយក្រោយ) គួរតែត្រូវបានកំណត់ឱ្យបាន ច្បាស់ដើម្បីចៀសវាងបុគ្គលិកចូលមកជិតគ្នានៅតាមផ្លូវតូចចង្អៀត។
- ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ឬកែសម្រួលពេលចាប់ផ្តើម និងកន្លែងថតទូរស័ព្ទដាក់សម្ភារ ដើម្បី បង្កើនចម្ងាយឬគម្លាតនៃរាងកាយនៅខាងក្នុងបន្ទប់ថតទូរស័ព្ទដាក់សម្ភារ និងកន្លែង នាំឡើយកាលវេលា។
- ដោយសារតែបុគ្គលិកខាងកែច្នៃចំណីអាហារតែងតែមានពេលសម្រាកស្របពេលគ្នា ដែលអាចមានន័យថា បុគ្គលិករាប់រយនាក់ជួបជុំគ្នានៅក្នុងបន្ទប់សម្រាក និងទីញ៉ាំ អាហារក្នុងពេលតែមួយ ដូច្នេះត្រូវសម្រួលម៉ោងឈប់សម្រាក ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួន បុគ្គលិកនៅក្នុងបន្ទប់សម្រាក ឬកន្លែងញ៉ាំអាហារក្នុងពេលតែមួយ។
- បន្ថែមរបាំង ដកចេញឬរៀបចំកៅអី និងតុ ឬបន្ថែមនាំខណ្ឌចែកតាមតុ

នៅក្នុងបន្ទប់ សំរាក និងកន្លែងផ្សេងទៀតបុគ្គលិកអាចបង្កើនគម្លាតពីគ្នា និងធានាថា ពួកគេមិននៅ ទល់មុខគ្នា។ កំណត់កន្លែងជំនួសមួយទៀត ដើម្បីផ្អាកបរិមាណ ឬចំណុះដែលលើសដូចជាបន្ទប់បណ្តុះបណ្តាល និងបន្ទប់សន្តិសីទ ឬប្រើតាំងនៅខាងក្រៅសម្រាប់កន្លែង សម្រាក និងកន្លែងញ្ជួញអាហារថ្ងៃត្រង់។

- កំណត់ចំនួនបុគ្គលក្នុងការប្រជុំ និងកំណត់ចំនួនអ្នកចូលរួមក្នុងវគ្គណែនាំបុគ្គលិក ដែលជួលថ្មី និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលផ្សេងទៀត។ ផ្តល់នូវឱកាសការបណ្តុះបណ្តាល និងការប្រជុំមិនផ្ទាល់ (តាមអនឡាញ) តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- អនុវត្តពិធីសារដើម្បីឱ្យអ្នកបើកបរឡានដឹកទំនិញកុំចេញពីឡាន ពេលពួកគេមក កន្លែងនេះ ដោយផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវពិធីសារដឹកជញ្ជូន ដែលមិនមានអន្តរកម្ម (ប៉ះពាល់ ឬនៅជិត) នៅច្រកទ្វារសន្តិសុខ។
- កំណត់ទីតាំងទៅប្រគល់ទំនិញដើម្បីមានការដឹកជញ្ជូនចេញមក ដោយឆ្ងាយពីតំបន់ ចរាចរណ៍ខ្ពស់នៅកន្លែងការងារ។ រក្សាគម្លាតពីគ្នាយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយ ហ្វីត (1.8 ម៉ែត្រ) ពីអ្នកបើកបរដឹកជញ្ជូន។ សូមកុំចាប់ដៃគ្នា។
- ទូរស័ព្ទទៅអ្នកទទួលជាមុន នៅពេលធ្វើការដឹកជញ្ជូនឱ្យគេ។ ដឹកជញ្ជូនទៅប្រគល់ នៅទីតាំងដែលបានសន្យា ដែលជួយកាត់បន្ថយការនៅជិត ឬប៉ះពាល់ជាមួយអ្នក ទទួល។
- លើកទឹកចិត្តដល់បុគ្គលិកឱ្យចៀសវាងការធ្វើដំណើរតាមរថយន្តរួមគ្នាទៅនិងមកពីកន្លែងធ្វើការប្រសិនបើអាច។ ប្រសិនបើការធ្វើដំណើរតាមរថយន្តរួមគ្នា ឬការប្រើប្រាស់យានយន្តដឹកអ្នកដំណើររួមគ្នាគឺជាតម្រូវការចាំបាច់ដោយខ្វះមិនបាន សម្រាប់បុគ្គលិកនិយោជិក ការអនុវត្តន៍ការត្រួតពិនិត្យដូចខាងក្រោមគួរតែត្រូវបានប្រើប្រាស់៖
 - កំណត់ចំនួនមនុស្សក្នុងមួយរថយន្តតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ នេះអាចមានន័យថាត្រូវប្រើប្រាស់យានយន្តបន្ថែមទៀត។
 - លើកទឹកចិត្តដល់បុគ្គលិកឱ្យរក្សាចម្ងាយរាងកាយពីគ្នាឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុងយានយន្ត។
 - លើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកឱ្យលាងសម្អាតដៃមុនពេលចូលក្នុងរថយន្ត និងពេលទៅដល់គោលដៅ។
 - សម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ញឹកញាប់បន្ទាប់ពីជិះឡានជាមួយគ្នា ឬការធ្វើដំណើរតាមយានយន្តជុំគ្នា (ឧទាហរណ៍ ដៃទ្វារ ដៃកៅអី គន្លឹះខ្សែក្រវ៉ាក់កៅអីឡាន) ។
 - លើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកឱ្យប្រកាន់សុជីវធម៌ល្អ ពេលក្អក និងកណ្តាស់ ពេលចូលក្នុងរថយន្ត។



គោលការណ៍ណែនាំបន្ថែម

- ទស្សនា [គេហទំព័រក្រសួងចំណីអាហារ និងកសិកម្មរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា](#) និងជំងឺកូវីដ-19 សម្រាប់ការណែនាំបន្ថែមលើ៖
 - ទីផ្សារលក់សត្វចិញ្ចឹម
 - ទីផ្សារកសិករ
 - កសិដ្ឋាន និងចម្ការ
 - កន្លែងមើលថែកុមារ
 - សម្ភារបរិក្ខារពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត
- សូមមើលឯកសារ [បច្ចុប្បន្នភាពរបស់ ស្តីពីកន្លែងកែច្នៃសាច់ និងសាច់បក្សី](#) សម្រាប់សេចក្តីណែនាំបន្ថែម។

លក្ខខណ្ឌតម្រូវបន្ថែមត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់ប្រជាជនដែលងាយរងគ្រោះ។ ឧស្សាហកម្មវេចខ្ចប់ និងកែច្នៃចំណីអាហារត្រូវតែគោរពតាម [បទដ្ឋាន Cal/OSHA ទាំងអស់](#) ហើយត្រូវត្រៀមខ្លួនដើម្បីប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការណែនាំក៏ដូចជាសេចក្តីណែនាំពី [មជ្ឈមណ្ឌលគ្រួសារនិងបង្ការជំងឺ \(CDC\)](#) ហើយនិង [ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា \(CDPH\)](#) ។ លើសពីនេះនិយោជកត្រូវតែត្រៀមផ្លាស់ប្តូរប្រតិបត្តិការរបស់ពួកគេនៅពេលគោលការណ៍ណែនាំទាំងនោះផ្លាស់ប្តូរ។

