



- ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺ [COVID-19](#) ទប់ស្កាត់ការរីករាលដាល និងជាពិសេសអ្នកដែលងាយរងគ្រោះ។
- ការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ដូចជាសីតុណ្ហភាព និង/ឬ ការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាដោយប្រើ [ការណែនាំរបស់ CDC](#)។
- ចំណុចសំខាន់ គឺមិនត្រូវទៅធ្វើការទេ ប្រសិនបើបុគ្គលិក មានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ដូចដែលមជ្ឈមណ្ឌលនៃការគ្រប់គ្រង និងការពារជំងឺ (CDC) បានពិពណ៌នា ដូចជា មានក្អកក្អៅខ្លួន ពិបាកដកដង្ហើម គ្រុនញាក់ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក ថ្លាឈឺចាប់ ឬ ដងឆ្អឹង គឺងចម្រុះ ឬហឺរសំបោរ ក្អកចង្ហោរ ឬរាករស ឬប្រសិនបើពួកគេ ឬនរណាម្នាក់ ដែលពួកគេធ្លាប់ទាក់ទងជាមួយ ហើយត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកឃើញថាមានជំងឺ COVID-19។
- បន្ទាប់ពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃ COVID-19 បុគ្គលិកអាចត្រលប់មកធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមបង្ហាញរោគសញ្ញា និង 72 ម៉ោងដោយគ្មានគ្រុនក្អក។
- នៅពេលត្រូវស្វែងរកការព្យាបាល។
- សារៈសំខាន់នៃការលាងដៃ។
- សារៈសំខាន់នៃការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា ទាំងនៅក្នុងម៉ោងធ្វើការ និងក្រៅម៉ោងធ្វើការ។
- ការប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវនៃម៉ាស্ক ឬរបាំងមុខ រួមទាំងព័ត៌មាននៅក្នុង [ការណែនាំរបស់ CDPH](#)។

- ❑ ព័ត៌មានស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការឈប់សម្រាកមានប្រាក់ឈ្នួល រួមមាន [ច្បាប់នៃការឆ្លើយតបទៅនឹងមេរោគកូរ៉ូណាដោយយកគ្រួសារជាចម្បង](#) និងអត្ថប្រយោជន៍សំណងរបស់កម្មករស្ថិតនៅក្រោម [បទបញ្ជាប្រតិបត្តិ N-62-20 របស់អភិបាលរដ្ឋ](#) ខណៈពេលដែលបទបញ្ជានោះចូលជាធរមាន។
- ❑ បណ្តុះបណ្តាលអ្នកម៉ៅការឯករាជ្យ អ្នកធ្វើការបណ្តុះអាសន្ន ឬអ្នកជាប់កិច្ចសន្យាក្នុងគោលការណ៍ទាំងនេះ ហើយធានាថា ពួកគេមានឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) ដែលចាំបាច់។



វិធានការគ្រប់គ្រង និងត្រួតពិនិត្យបុគ្គល

- ❑ ការពិនិត្យរោគសញ្ញា និង/ឬការពិនិត្យសីតុណ្ហភាព។
- ❑ លើកទឹកចិត្តកម្មករនិយោជិតដែលឈឺ ឬចេញរោគសញ្ញា COVID-19 ឱ្យស្នាក់នៅផ្ទះ។
- ❑ ត្រួតពិនិត្យអតិថិជននៅពេលអញ្ជើញមកដល់ ឬរៀបការវិភាគសារជាថ្មីសម្រាប់អតិថិជនដែលបង្ហាញនូវសញ្ញាណនៃជំងឺ។
- ❑ លើកទឹកចិត្តឱ្យមានការលាងដៃញឹកញាប់ និងការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃ។
- ❑ ត្រូវផ្តល់ និងធានាថា បុគ្គលិកប្រើប្រាស់ PPE (ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន) ចាំបាច់ទាំងអស់ដែលរួមមានទាំងឧបករណ៍ការពារភ្នែក របាំងការពារមុខ និងស្រោមដៃការពារជាដើម។
- ❑ ត្រូវផ្តល់ស្រោមដៃដែលអាចប្រើហើយបោះចោលបានទៅឱ្យបុគ្គលិកសម្រាប់សេវាកម្មដែលត្រូវការស្រោមដៃ ដូចជាសេវាកម្មប្តូរសណ្ឋានសក់ សូមគិតទៅលើការផ្តល់ស្រោមដៃជាការបន្ថែមទៅលើការលាងដៃញឹកញាប់ពេលធ្វើកិច្ចការ ដូចជាការចាប់កាន់របស់របរដែលមានការប៉ះពាល់ញឹកញាប់ ឬការធ្វើតេស្តរោគសញ្ញា។
- ❑ ផ្តល់ និងតម្រូវឱ្យមានការគ្របមុខឱ្យបានស្អាតសម្រាប់កម្មករ និងអតិថិជននៅពេលផ្តល់កាត់សក់ និងសេវាកម្មសក់ជិតស្និទ្ធផ្សេងទៀត។
- ❑ គួរពិចារណាប្រើវ៉ែនតា វ៉ែនតាការពារភ្នែក ឬរបាំងមុខបន្ថែមលើការពាក់ម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលផ្តល់សេវា ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលជួបមុខគ្នាដោយផ្ទាល់។
- ❑ ទាក់ទងទៅអតិថិជន មុនការអញ្ជើញមកដល់របស់ពួកគេ និងសួរថា តើពួកគេ ឬនរណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេមានរោគសញ្ញា COVID-19 ឬអត់ ហើយប្រសិនបើមាន ត្រូវធ្វើការកាលវិភាគណាត់សារជាថ្មី។ ស្នើឱ្យអតិថិជនប្រើរបាំងមុខរបស់ពួកគេផ្ទាល់ និងមកជាមួយសក់ស្អាតថ្មីៗ ស្នើឱ្យអតិថិជនកុំយកកូនៗ ឬអ្នកផ្សេងមកជាមួយពួកគេ។
- ❑ បង្ហាញគោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់អតិថិជនឱ្យពាក់របាំងមុខ ប្រើទឹកលាងសម្អាតដៃ និងរក្សាចម្ងាយពីគ្នា និងធ្វើឱ្យវិធានទាំងនេះអាចរកបានតាមប្រព័ន្ធឌីជីថល។



ពិធីការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

- ❑ សម្របសម្រួលជាមួយមិត្តរួមការងារ អ្នកជួល និងអ្នកជួលបញ្ជី ឱ្យអនុវត្តការសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់ក្នុងតំបន់ដែលមានមនុស្សរុះរើ។
- ❑ លាងសម្អាតដោយទឹកសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃដែលត្រូវបានប្រើជាទូទៅឱ្យបានញឹកញាប់។
- ❑ លើកទឹកចិត្តឱ្យមានការប្រើកាតកណ្តាទាន និងការទូទាត់ប្រាក់ដោយមិនចាំបាច់ប៉ះ ឬឱ្យអតិថិជនប្រើលុយ ឬស្លេក។
- ❑ ធានាថា ប្រព័ន្ធទឹកទាំងអស់មានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ Legionnaires។
- ❑ ដកគ្រឿងបរិក្ខារ ដូចជាទស្សនាវដ្តីនានាចេញពីកន្លែងទទួលភ្ញៀវ។
- ❑ សម្អាតកន្លែងតាំងបង្ហាញយ៉ាងហ្មត់ចត់។ យកចេញ ឬបោះចោលផលិតផលសម្រាប់ “ធ្វើតេស្ត”។
- ❑ បំពាក់តំបន់ទទួលភ្ញៀវ និងកន្លែងការងារ ជាមួយផលិតផលអនាម័យត្រឹមត្រូវ ដែលរួមមានទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃ និងក្រដាសជូតដៃ ហើយធានាថា របស់ទាំងនោះគឺមានសម្រាប់ប្រើជានិច្ច។
- ❑ ធានាថា កន្លែងអនាម័យបន្តមានប្រតិបត្តិការ និងមានស្តុកគ្រប់ពេល។

- ❑ សម្អាតកន្លែងធ្វើការ សម្ភារ និងឧបករណ៍នានាឱ្យបានស្អាតរៀងរាល់ការណាត់ជួបអតិថិជនម្នាក់ៗ។
- ❑ ប្រើគម្របក្រដាស សន្លឹក ឬកន្សែងស្អាត និងបោះចោល ឬសម្អាតរាល់អតិថិជនទាំងអស់។
- ❑ បោះចោលវត្ថុដែលប្រើប្រាស់បានតែម្តងតាមរយៈ ដូចជាក្រណាត់រុកដែលអាចចោលបាន។ កុំប្រើគំរូផលិតផល។
- ❑ ដាក់កម្រាលព្រំកខ្វក់នៅក្នុងធុងបិទជិត បន្ទាប់ពីអតិថិជនម្នាក់ៗប្រើរួច សម្រាប់ការបោកគក់ត្រឹមត្រូវ។
- ❑ សម្អាតគ្រប់ជាន់ដោយប្រើម៉ាស៊ីនបូមចូលី ដែលប្រើគម្រប HEPA ឬវិធីផ្សេងទៀតដែលមិនបំបែកភ្នាក់ងារបង្ករោគចូលក្នុងខ្យល់។
- ❑ ប្រើផលិតផលដែលបានអនុម័តសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹង COVID-19 ស្តីពី [ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន \(EPA\)-បញ្ជី ដែលបានអនុញ្ញាត](#) និងចុះបញ្ជី និងបណ្តុះបណ្តាលកម្មករពីគ្រោះថ្នាក់គីមី ការណែនាំផលិតផល តម្រូវការខ្យល់ និងតម្រូវការ Cal/OSHA និង [វិធីសាស្ត្រសម្អាតជំងឺបីតដោយសុវត្ថិភាពរបស់](#) CDPH។
- ❑ ផ្តល់ពេលវេលាដល់កម្មករនិយោជិតអនុវត្តអនាម័យក្នុងអំឡុងពេលប្តូរវេនធ្វើការរបស់ពួកគេជាផ្នែកមួយនៃកាតព្វកិច្ចការងាររបស់ពួកគេ។
- ❑ ដំឡើងឧបករណ៍មិនប្រើដៃ ប្រសិនបើអាច។
- ❑ ពិចារណាការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការច្រោះខ្យល់ និងខ្យល់ចេញចូល។



សេចក្តីណែនាំអំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

- ❑ អនុវត្តវិធានការដើម្បីដាក់ដាច់ដោយឡែកចំពោះកម្មករយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីត ដោយប្រើវិធានការ ដូចជាការបែងចែកបន្ទប់ ឬសញ្ញាដែលមើលឃើញ (ឧទាហរណ៍ការកំណត់ជាន់ ស្តុកពាណិ ឬសញ្ញាដើម្បីចង្អុលបង្ហាញពីកន្លែងដែលកម្មករគួរឈរ)។
- ❑ ប្រើ Plexiglas ឬរបាំងផ្សេងទៀតនៅកន្លែងណាដែលមិនកំណត់ឱ្យមានការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា។
- ❑ រៀបចំការណាត់ជួប និងផ្អាកមិនឱ្យមានការដើរចូលដើម្បីណាត់ជួប។
- ❑ ពិចារណា ផ្តល់ជូនកម្មករនិយោជិត ដែលស្នើសុំជម្រើសកាតព្វកិច្ចដែលបានកែប្រែ ដែលកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយអតិថិជន និងកម្មករនិយោជិតផ្សេងទៀត។
- ❑ អនុវត្តបច្ចេកវិទ្យាពិនិត្យមើលជាក់ស្តែង ហើយឱ្យអតិថិជនរង់ចាំនៅខាងក្រៅ។
- ❑ ទប់ទ្វារឱ្យនៅបើកចំហ ប្រសិនបើវាមិនបើក និងបិទដោយស្វ័យប្រវត្តិទេ។
- ❑ ជៀសវាងឱ្យបុគ្គលិករចាប់ដៃ ឱប ឬការស្វាគមន៍ដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នា ដែលបំពានដល់គម្លាតរាងកាយ។
- ❑ បិទបន្ទប់សម្រាក និងផ្តល់ជម្រើសដែលអាចអនុវត្តការរក្សាចម្ងាយពីគ្នាបាន ដូចជាកន្លែងសម្រាកដែលនៅខាងក្រៅជាដើម។
- ❑ លៃតម្រូវកិច្ចប្រជុំបុគ្គលិក ដើម្បីធានាឱ្យបាននូវគម្លាតរាងកាយ និងប្រើទូរស័ព្ទ ឬការប្រជុំតាមអ៊ីនធឺណិត (វីបីប៊ីណា) ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។

