ពិធីការបើកឡើងវិញសម្រាប់ ការបោះតង់នៅពេលថ្ងៃ៖ ឧបសម្ព័ន្ធ K

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ៖ (ការផ្លាស់ប្តូរត្រូវបានរំលេចដោយពណ៌លឿង)

4/29/2021៖ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពទាក់ទងនឹងទំហំអតិបរិមានៃក្រុមមានស្ថេរភាពនិងតម្រូវការសម្រាប់បែងចែកចន្លោះនៅខាងក្នុងអគារធំៗក្នុងចំណោមក្រុមជាច្រើន។
ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពដើម្បីតម្រូវឱ្យក្រុមបោះជំរុំដែលមិនមានចុះឈ្មោះអាជ្ញាប័ណ្ណត្រូវធ្វើការចុះឈ្មោះជាមួយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈដោយប្រើទម្រង់ដែលបានភ្ជាប់ជាមួយពិធីការដែលនៅខាងចុងបញ្ចប់នេះ។

ករណីចំនួនអ្នកជំងឺ COVID-19 ការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ និងចំនួនអ្នកស្លាប់បន្តធ្លាក់ចុះ ប៉ុន្តែការចម្លងជាសហគមន៍នៅតែរីករាលដាលជាចំនួនជាមធ្យម។ ជំងឺCOVID-19 បន្តបង្កហានិភ័យខ្ពស់ដល់សហគមន៍ និងតម្រូវឱ្យមនុស្សនិងអាជីវកម្មទាំងអស់ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្ន និងកែប្រែប្រតិបត្តិការ និងសកម្មភាពដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាល។សេចក្តីតម្រូវខាងក្រោមគឺជាក់លាក់សម្រាប់កន្លែងបោះតង់នៅពេលថ្ងៃ (Day Camps) ដែលបានអនុញ្ញាតឲ្យបើកទ្វារដោយសេចក្តីបង្គាប់ពីមន្ត្រីសុខា ភិបាលសាធារណៈរដ្ឋ។ បន្ថែមលើល័ក្ខខ័ណ្ឌដែលបានដាក់ចុះដោយអភិបាលរដ្ឋទៅលើទីកន្លែងជាក់លាក់ទាំងនេះ អាជីវកម្មប្រភេទ ទាំងនេះក៏ត្រូវគោរពតាមល័ក្ខខ័ណ្ឌដែលបានចែងនៅក្នុងបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសម្រាប់កន្លែងបោះតង់នៅពេលថ្ងៃ (Checklist for Day Camps) នេះផងដែរ។

កន្លែងបោះតង់នៅតាមឆ្នេរសមុទ្រ និងកន្លែងបោះតង់ជិះទឹករលក ត្រូវតែអនុវត្តតាមពិធីការកន្លែងបោះតង់នៅពេលថ្ងៃនេះរបស់ខោនធី DPH [សម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យ] និងត្រូវតែដាក់ស្នើបញ្ជីត្រួតពិនិត្យដែលបានបំពេញរួចទៅសមត្ថកិច្ចឆ្នេរសមុទ្រដែលសមស្រប (ទីក្រុង ខោនធី ឬរដ្ឋ) ដើម្បីទទួលបានការអនុញ្ញាត។

កន្លែងបោះតង់នៅពេលថ្ងៃដែលទទួលបានអាជ្ញាប័ណ្ណជាកម្មវិធីថែទាំកុមារ និងការអប់រំ ក៏ត្រូវអនុលោមតាមសេចក្តីបង្គាប់ស្តីពីការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញា និងការប៉ះពាល់ ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ការធ្វើចត្តាឡីស័ក និងការរាយការណ៍ដែលបានគូសបញ្ជាក់នៅក្នុង [ពិធីការអំពីការថែទាំពេលថ្ងៃសម្រាប់កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន (Day Care for School-Aged Children protocol)] និង[គម្រោងគ្រប់គ្រងលើការរាលដាលសម្រាប់កម្មវិធី ECE] ផងដែរ។

កន្លែងបោះតង់នៅពេលថ្ងៃទាំងឡាយណាដែលមានគម្រោងផ្តល់ការថែទាំពេលថ្ងៃសម្រាប់កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន និងពង្រីកប្រតិ បត្តិការរបស់ខ្លួនហួសពីដែនកំណត់នៃអាជ្ញាប័ណ្ណការថែទាំកុមាររបស់ខ្លួន ឬហួសពីដែនកំណត់នៃស្ថានភាពលើកលែងអាជ្ញាប័ណ្ណរបស់ខ្លួន ត្រូវតែ
ទាក់ទងទៅការិយាល័យក្នុងតំបន់ទទួលបន្ទុកផ្តល់អាជ្ញាប័ណ្ណសម្រាប់ការថែទាំក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីកំណត់ថាតើពួកគេត្រូវបានតម្រូវឲ្យស្នើសុំការលើកលែងគ្រាអាសន្នពីសេចក្តីបង្គាប់អាជ្ញាប័ណ្ណបន្ថែមឬអត់។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការលើកលែងការថែទាំកុមារ សូមមើលការណែនាំរបស់រដ្ឋ និង FAQs ពាក់ព័ន្ធនឹងការលើកលែងសម្រាប់ការថែទាំកុមារ៖ [សេចក្តីជូនដំណឹងជាព័ត៌មានរបស់អ្នកផ្តល់សេវា (Provider Information Notice (PIN)) 20-22-CCP]។

កំណត់សម្គាល់ពិសេសសម្រាប់ការបោះតង់នៅក្នុងទីធ្លាសាលា K-12៖ កន្លែងបោះតង់នៅពេលថ្ងៃដែលផ្តល់ការថែទាំពេលថ្ងៃក្នុងទម្រង់ណាមួយដល់កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀននៅទីធ្លាសាលា K-12 ត្រូវបានតម្រូវដោយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ឲ្យបំពេញនិងធ្វើការជូនដំណឹងដល់នាយកដ្ឋានដោយព័ត៌មានអំពីវិសាលភាពនៃសកម្មភាពថែទាំកុមាររបស់អ្នកនិងអាជ្ញាប័ណ្ណការថែទាំកុមារ ឬស្ថានភាពលើកលែងរបស់អ្នក។ ការណែនាំសម្រាប់ការបំពេញនិងតំណទៅកាន់ការស្ទង់មតិលើអ៊ីនធឺណិត គឺមាននៅ[ទីនេះ]។ ប្រសិនបើអ្នកបានទទួលអាជ្ញាប័ណ្ណឲ្យផ្តល់សេវា ECE និងបម្រើសេវាសម្រាប់តែកុមារនៅក្នុងក្រុមអាយុមុនថ្នាក់ មត្តេយ្យ និងក្មេងជាងនេះប៉ុណ្ណោះនោះ អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើការជូនដំណឹងនេះទេ។ បើសិនជាកម្មវិធីរបស់អ្នកកំពុងផ្តល់ការថែទាំកុមារដល់កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀននៅទីកន្លែងណាមួយក្រៅពីទីធ្លាសាលា K-12 អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើការជូនដំណឹងនេះទេ។

ការបោះជំរុំទាំងអស់ផ្សេងទៀតដែលមិនស្របតាមការពិពណ៌នាខាងលើត្រូវតែចុះឈ្មោះជាមួយមន្ទីរសុខាភិបាលសាធារណៈក្នុងរយៈពេល10 ថ្ងៃនៃប្រតិបត្តិការដោយបំពេញ [សំណុំបែបបទចុះឈ្មោះបោះជំរុំ (សម្រាប់ទីតាំងដែលមិនមាននៅក្នុងការកំណត់នៃកម្រិត K-12)] មិនមានគិតថ្លៃនោះទេ។
សំណុំបែបបទមួយគួរតែត្រូវដាក់ជូនសម្រាប់ការបោះជំរុំនៅក្នុងទីតាំងមួយ។

សូមកត់សម្គាល់៖ ឯកសារនេះអាចនឹងត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព នៅពេលដែលមានព័ត៌មាន និងធនធានបន្ថែម ដូច្នេះសូមប្រាកដថាពិនិត្យមើលគេហទំព័រ LA County http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/ ជាប្រចាំសម្រាប់បច្ចុប្បន្នភាពផ្សេងៗទៅលើឯកសារនេះ។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះគ្របដណ្តប់៖

(1) គោលការណ៍នៅកន្លែងធ្វើការ និងការអនុវត្តដើម្បីការពារសុខភាពបុគ្គលិក

(2) វិធានការណ៍ដើម្បីធានាបាននូវការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

(3) វិធានការណ៍ដើម្បីធានាបាននូវការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ

(4) ការទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលិក និងសាធារណៈជន

(5) វិធានការណ៍ដើម្បីធានាបាននូវការប្រើប្រាស់សេវាកម្មសំខាន់ៗដោយស្មើភាព

ចំណុចសំខាន់ៗទាំងប្រាំនេះ ត្រូវតែបានដោះស្រាយ នៅពេលដែលទីកន្លែងរបស់អ្នកបង្កើតពិធីការបើកឡើងវិញណាមួយ។

កន្លែងបោះតង់នៅពេលថ្ងៃទាំងអស់ដែលស្ថិតក្រោមគោលការណ៍ណែនាំនេះ ត្រូវតែអនុវត្ត វិធានការណ៍ជាធរមានទាំងអស់ដែលមានរាយដូចខាងក្រោមនេះ និងត្រូវត្រៀមខ្លួនពន្យល់ពីមូលហេតុក្នុងករណី ដែលវិធានការណ៍ណាមួយមិនត្រូវបានអនុវត្តដោយសារមិនសមស្របសម្រាប់កន្លែងបោះតង់។

ឈ្មោះកន្លែងបោះតង់ពេលថ្ងៃ៖ ______________________________

អាសយដ្ឋានទីកន្លែង៖ ______________________________

A. គោលការណ៍ និងការអនុវត្តនៅកន្លែងធ្វើការដើម្បីការពារសុខភាពបុគ្គលិក (គូសធីកទាំងអស់ដែលអនុវត្ត សម្រាប់ទីកន្លែង)

- ❑ មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលអាចបំពេញកិច្ចការរបស់ខ្លួនពីផ្ទះ ត្រូវបានណែនាំឲ្យធ្វើដូច្នោះ។
- ❑ បុគ្គលិកងាយរងគ្រោះ (អ្នកដែលមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ អ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ) ត្រូវបានកំណត់ឲ្យធ្វើការងារដែលអាចធ្វើបានពីផ្ទះនៅគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ❑ ដំណើរការការងារត្រូវបានកែទម្រង់ឡើងវិញទៅតាមកម្រិតដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីបង្កើនឱកាសសម្រាប់ឲ្យបុគ្គលិកធ្វើការងារពីផ្ទះ។ ពិចារណាផ្តល់ជម្រើសឲ្យបុគ្គលិក មគ្គុទេសក៍ អ្នកហាត់ការ និងបុគ្គលិកស្ម័គ្រចិត្តដែលស្នើសុំកែប្រែភារៈកិច្ចដែលកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់ពួកគេជាមួយអតិថិជន និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧ. ការគ្រប់គ្រងសារពើភ័ណ្ឌជាជាងការធ្វើការជាអ្នកគិតលុយ ឬគ្រប់គ្រងតម្រូវការរដ្ឋបាលតាមរយៈការធ្វើការពីចម្ងាយ (telework))។
- ❑ ម៉្យាងវិញទៀត កាលវិភាគឆ្លាស់វេនគ្នា ឬប្តូរវេនគ្នាត្រូវបានអនុវត្តដើម្បីបង្កើនការរក្សាគម្លាតរាងកាយជាអតិបរមា។
- ❑ បុគ្គលិកទាំងអស់ (រាប់បញ្ចូលទាំងបុគ្គលិកទទួលប្រាក់ឈ្នួល និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ត្រូវបានសំដៅជារួមថា "បុគ្គលិក") ត្រូវបានប្រាប់ថាកុំមកធ្វើការបើសិនជាឈឺ ឬបើសិនជាពួកគេបានប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺ COVID-19។ បុគ្គលិកយល់និងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ DPH សម្រាប់ការដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនិងការនៅដាច់ពីគេ បើសិនជាអាចអនុវត្តបាន។ គោលការណ៍សុំច្បាប់ឈប់សម្រាកនៅកន្លែងធ្វើការ ត្រូវបានពិនិត្យឡើងវិញ និងបានកែប្រែដើម្បីធានាថាបុគ្គលិកមិនត្រូវបានពិន័យនៅពេលពួកគេស្ថិតនៅផ្ទះដោយសារជំងឺ។
- ❑ បន្ទាប់ពីទទួលព័ត៌មានថាមានបុគ្គលិកម្នាក់ ឬច្រើននាក់ទទួលលទ្ធផលវិជ្ជមាន និយោជកមានគម្រោង ឬពិធីការដើម្បីឲ្យករណីទាំងនោះដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ និងតម្រូវឲ្យមានការនៅដាច់ពីគេដោយខ្លួនឯងភ្លាមៗសម្រាប់បុគ្គលិកដែលមានការប៉ះពាល់ជាមួយករណីនៅកន្លែងធ្វើការ។ គម្រោងរបស់និយោជកគួរតែពិចារណាពីពិធីការសម្រាប់បុគ្គលិកដែលបាននៅដាច់ពីគេទាំងអស់ ដើម្បីអាចទទួលបាន ឬធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ដើម្បីកំណត់ថាតើមានការប៉ះពាល់នៅកន្លែងធ្វើការបន្ថែមទៀតឬអត់ ដែលអាចតម្រូវឲ្យមានវិធានការណ៍គ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19 បន្ថែម។
- ❑ ការត្រួតពិនិត្យច្រកចូល ត្រូវបានធ្វើឡើងមុនពេលបុគ្គលិក អ្នកជំនួយផ្សេងទៀត និងអ្នកទស្សនាផ្សេងៗអាចចូលក្នុងកន្លែងធ្វើការ។ ទីកន្លែងត្រូវតែអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ DPH ស្តីពីផ្លូវនៃការសម្រេចចិត្ត (Decision Pathways) សម្រាប់បុគ្គលដែលពិនិត្យឃើញមានរោគសញ្ញាវិជ្ជមានមុនពេលចូលមកកាន់កន្លែងធ្វើការ ឬខណៈពេលស្ថិតនៅកន្លែងធ្វើការ។ ការត្រួតពិនិត្យត្រូវតែរាប់បញ្ចូលការត្រួតពិនិត្យពាក់ព័ន្ធនឹងរោគសញ្ញាដែលដូចគ្នាជាមួយជំងឺ COVID-19 ដែលអាចកើតឡើងដូចមានរៀបរាប់នៅលើផ្លូវនៃការសម្រេចចិត្ត និងថាតើបុគ្គលនោះកំពុងស្ថិតក្រោមសេចក្តីបង្គាប់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬឲ្យនៅដាច់ពីគេនាពេលបច្ចុប្បន្នឬអត់។ ការពិនិត្យទាំងនេះអាចត្រូវបានធ្វើឡើងពីចម្ងាយ ឬដោយផ្ទាល់បន្ទាប់ពីបុគ្គលិកមកដល់។ ការពិនិត្យសីតុណ្ហភាពក៏គួរតែធ្វើឡើងនៅកន្លែងធ្វើការផងដែរ បើសិនជាអាចធ្វើបាន។
- ❑ កន្លែងបោះតង់នៅពេលថ្ងៃ តម្រូវឲ្យរាយការណ៍ដល់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈអំពីបុគ្គលដែលមាន COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់ ដែលស្ថិតនៅទីតាំងនៅពេលណាមួយក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃមុនពេលកាលបរិច្ឆេទចាប់ផ្តើមធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ កាលបរិច្ឆេទចាប់ផ្តើមធ្លាក់ខ្លួនឈឺគឺជាកាលបរិច្ឆេទដំបូងដែលលេចចេញរោគសញ្ញា COVID-19 ឬកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តជំងឺ COVID-19។
- ❑ ការរាយការណ៍តាមអ៊ិនធឺណិតគឺជាវិធីសាស្ត្រប្រសើរបំផុតសម្រាប់ជូនដំណឹងដល់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈអំពីការប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងទីតាំង ហើយអាចធ្វើនៅលើកុំព្យូទ័រ

ឬឧបករណ៍ចល័តដែលអាចចូលទៅកាន់កម្មវិធីគេហទំព័រដែលមានសុវត្ថិភាព៖ http://www.redcap.link/lacdph.educationsector.covidreport។ ប្រសិនបើការរាយការណ៍តាមអនឡាញមិនអាចធ្វើបានទេ នោះការរាយការណ៍អាចធ្វើឡើងដោយផ្ទាល់តាមរយៈការទាញយក និងបំពេញបែបបទករណីជំងឺ COVID-19 និងបញ្ជីខ្សែទំនាក់ទំនងសម្រាប់វិស័យអប់រំ ហើយផ្ញើវាទៅ ACDC-Education@ph.lacounty.gov ។ រាល់ការជូនដំណឹងអំពីករណីទាំងអស់គួរតែត្រូវបានដាក់បញ្ជូនក្នុង រយៈពេល 1 **ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការ**បន្ទាប់ពីបានទទួលដំណឹងអំពីករណីនេះ។

- ❑ នៅក្នុងករណីដែលរកឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 ចំនួន 3 ករណីឬច្រើនជាងនេះនៅកន្លែងធ្វើការក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ នោះនិយោជកត្រូវរាយការណ៍ពីចង្កោមនេះភ្លាមៗ ទៅកាន់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈដោយប្រើវិធីសាស្ត្រដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនឹងធ្វើការជាមួយកន្លែងបោះតង់នៅពេលថ្ងៃដើម្បីកំណត់ថាតើចង្កោមនោះគឺជាការផ្ទុះជំងឺដែលតម្រូវឲ្យមានការស៊ើបអង្កេតការផ្ទុះជំងឺចំពោះសុខភាពសាធារណៈ។
- ❑ បុគ្គលិកដែលមានការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃត្រូវបានទទួលរបាំងមុខសមស្របដែលគ្របច្រមុះ និងមាត់ដោយឥតគិតថ្លៃ។ បុគ្គលិកត្រូវពាក់របាំងមុខគ្រប់ពេលវេលា ក្នុងអំឡុងថ្ងៃធ្វើការ នៅពេលប៉ះពាល់ ឬទំនងជាប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃ។ បុគ្គលិកដែលត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ខ្លួនថាពួកគេមិនគួរពាក់របាំងមុខ ត្រូវពាក់សន្ទះបាំងមុខដែលមានក្រណាត់គ្របនៅគែមខាងក្រោម ដើម្បីអនុលោមតាមបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ ដរាបណាលក្ខខ័ណ្ឌសុខភាពរបស់ពួកគេអនុញ្ញាត។ យកល្អគួរប្រើក្រណាត់គ្របដែលមានទម្រង់រឹតតឹងនៅខាងក្រោមចង្កា។ ម៉ាស់ដែលមានវ៉ាល់តែមួយផ្លូវគឺមិនត្រូវប្រើឡើយ។
- ❑ បុគ្គលិកទាំងអស់ ត្រូវតែពាក់របាំងមុខនៅគ្រប់ពេលវេលា លើកលែងតែពេលធ្វើការម្នាក់ឯងនៅក្នុងការិយាល័យឯកជនដោយបិទទ្វារជិត ឬនៅពេលបរិភោគ ឬផឹក។ ករណីលើកលែងដែលមានសម្រាប់បុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅក្នុងបន្ទប់តូចដោយមានរបាំងខ័ណ្ឌរឹងមាំហួសពីកម្ពស់របស់បុគ្គលិកខណៈពេលកំពុងឈរ ត្រូវបានបដិសេធចោល។
- ❑ បុគ្គលិកត្រូវបានណែនាំឲ្យបោកគក់ ឬផ្លាស់ប្តូររបាំងមុខរបស់ខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ❑ ដើម្បីប្រាកដថារបាំងមុខត្រូវបានពាក់យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួននិងត្រឹមត្រូវ បុគ្គលិកត្រូវបានរារាំងមិនឲ្យបរិភោគ ឬផឹក លើកលែងតែក្នុងអំឡុងពេលការសម្រាករបស់ពួកគេ នៅពេលដែលពួកគេអាចដោះម៉ាស់របស់ខ្លួន និងរក្សាគម្លាតរាងកាយពីអ្នកដទៃបានដោយសុវត្ថិភាព។ នៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់នៅពេលបរិភោគ ឬផឹក បុគ្គលិកត្រូវតែរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នៅពេលបរិភោគ ឬផឹក គួរតែធ្វើដូច្នោះនៅខាងក្រៅអគារ និងឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ បើសិនជាអាចធ្វើបាន។ ការបរិភោគ ឬការផឹកនៅបន្ទប់តូច ឬស្ថានីយការងារគឺប្រសើរជាងការបរិភោគនៅក្នុងបន្ទប់សម្រាក បើសិនជាការបរិភោគនៅបន្ទប់តូច ឬស្ថានីយការងារផ្តល់ជូនគម្លាតកាន់តែធំ និងរបាំងរវាងបុគ្គលិក។
- ❑ ចំនួនមនុស្សត្រូវបានកាត់បន្ថយ ហើយចន្លោះទំនេររវាងបុគ្គលិកត្រូវបានពង្រីកជាអតិបរមានៅក្នុងបន្ទប់ ឬតំបន់ណាមួយដែលត្រូវបានប្រើសម្រាប់បុគ្គលិកញ៉ាំអាហារ និង/ឬសម្រាក។ ការធ្វើបែបនេះសម្រេចទៅបានតាមរយៈ៖
  - ○ បិទផ្សាយអំពីចំនួនមនុស្សអតិបរមាដែលស្របនឹងការអនុញ្ញាឲ្យមានចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយហ្វីតរវាងបុគ្គលនៅក្នុងបន្ទប់ ឬតំបន់ដែលត្រូវប្រើសម្រាប់ការសម្រាក និង
  - ○ ការសម្រាកតាមដំណាក់កាល ឬពេលញ៉ាំអាហារ ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅក្នុងបន្ទប់ ឬតំបន់ដែលត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការញ៉ាំអាហារ និងការសម្រាក និង
  - ○ ការដាក់តុគម្លាត 6 ហ្វីតពីគ្នា ហើយធានាឲ្យបាននូវកន្លែងអង្គុយគម្លាត 6 ហ្វីតដោយការដក ឬបិទស្លាកលើកៅអីដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្ស ដាក់សញ្ញាសម្គាល់នៅជាន់ ដើម្បីធានាគម្លាត និងរៀបចំកន្លែងអង្គុយតាមរបៀបដែលអាចកាត់បន្ថយទំនាក់ទំនងទល់មុខគ្នាឲ្យបានតិចបំផុត។ ការប្រើប្រាស់ផ្ទាំងខណ្ឌត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត ដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលបន្ថែមទៀត ប៉ុន្តែមិនគួរត្រូវបានចាត់ទុកថាជាការជំនួសឲ្យការកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្ស និងការរក្សាគម្លាតរាងកាយឡើយ។
- ❑ បុគ្គលិកក៏ទទួលបានស្រោមដៃសម្រាប់កិច្ចការដែលតម្រូវឲ្យពួកគេធ្វើលើផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ ឬសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យរករោគសញ្ញា។
- ❑ បុគ្គលិកត្រូវបានណែនាំឲ្យរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិចប្រាំមួយ (6) ហ្វីតពីភ្ញៀវ និងពីបុគ្គលិកដូចគ្នានៅគ្រប់កន្លែងទាំងអស់នៃកន្លែង បោះតង់នៅពេលថ្ងៃ។ បុគ្គលិកអាចមកជិតជាបណ្តោះអាសន្ន តាមការចាំបាច់ដើម្បីជួយកុមារ ឬទៅតាមការចាំបាច់។
- ❑ បន្ទប់ទឹក និងទីកន្លែងទូទៅផ្សេងទៀត ត្រូវបានសម្លាប់មេរោគជាញឹកញាប់ ប៉ុន្តែមិនតិចជាងម្តងក្នុងមួយថ្ងៃទេ ក្នុងអំឡុងពេលនៃម៉ោងប្រតិបត្តិការឡើយ ទៅតាមកាលវិភាគដូចខាងក្រោម៖
  - ○ បន្ទប់ទឹក ______________________________
  - ○ ផ្សេងទៀត ______________________________

- ❑ សារធាតុសម្លាប់មេរោគ និងការផ្គត់ផ្គង់ដែលពាក់ព័ន្ធគឺមានសម្រាប់បុគ្គលិកនៅទីតាំងដូចខាងក្រោម៖

  ____

- ❑ ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងជំងឺ COVID-19 គឺមានសម្រាប់បុគ្គលិកទាំងអស់នៅទីតាំងដូចខាងក្រោម៖

  ____

- ❑ បុគ្គលិកត្រូវបានរំលឹកឲ្យលាងដៃរបស់ខ្លួនឲ្យបានញឹកញាប់។
- ❑ ច្បាប់ចម្លងនៃពិធីការនេះត្រូវបានចែកចាយទៅបុគ្គលិកនីមួយៗ។
- ❑ ឲ្យច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន បុគ្គលិកនីមួយៗត្រូវបានកំណត់ឧបករណ៍របស់ខ្លួនផ្ទាល់ និងត្រូវបានណែនាំឲ្យចៀសវាងការប្រើទូរស័ព្ទ ថេប្លិត វិទ្យុពីរផ្លូវ គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ការងារផ្សេងទៀត ឬ ឧបករណ៍ការិយាល័យរួមគ្នានៅគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន។ ពួកគេក៏ត្រូវបានណែនាំមិនឲ្យចែករំលែក PPE ជាដាច់ខាតផងដែរ។
- ❑ នៅពេលដែលត្រូវតែប្រើវត្ថុរួមគ្នា វត្ថុទាំងនោះត្រូវបានសម្លាប់មេរោគដោយប្រើផលិតផលសម្អាតដែលសមស្របលើផ្ទៃរវាងវេនធ្វើការ ឬរាល់ការប្រើប្រាស់ មួយណាដែលញឹកញាប់ជាង ដោយរាប់បញ្ចូលវត្ថុដូចខាងក្រោម៖ ម៉ាស៊ីនថតចម្លង ម៉ាស៊ីនទូរសារ ម៉ាស៊ីនបោះពុម្ព ទូរស័ព្ទ ក្ដារចុច ប្រដាប់កិប ប្រដាប់ដោះគ្រាប់កិប ប្រដាប់បើកសំបុត្រ ផ្ទៃធ្វើការនៅកន្លែងទទួលភ្ញៀវ ស្ថានីយ ការងាររួមគ្នា ឧបករណ៍សំឡេងនិងវីដេអូ អាយកូម ។ល។
- ❑ ពេលវេលាត្រូវបានផ្តល់ឲ្យបុគ្គលិកដើម្បីអនុវត្តការសម្អាតក្នុងអំឡុងវេនធ្វើការរបស់ខ្លួន។ កិច្ចការសម្អាតត្រូវបានកំណត់ក្នុងអំ ឡុងម៉ោងធ្វើការ ជាផ្នែកមួយនៃភារកិច្ចការងាររបស់បុគ្គលិក។ បើចាំបាច់ កែប្រែម៉ោងដើម្បីធានាបាននូវការសម្អាតជាប្រចាំ និងហ្មត់ចត់ តាមការគួរ។ ជម្រើសសម្រាប់ក្រុមហ៊ុនសម្អាតរបស់ភាគីទីបីដើម្បីជួយជាមួយតម្រូវការសម្អាតដែលកើនឡើង តាមការចាំបាច់។
- ❑ ត្រួតពិនិត្យមើលអវត្តមានរបស់បុគ្គលិក និងមានក្រុមបុគ្គលិកបម្រុងដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។
- ❑ គោលការណ៍ទាំងអស់ដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះក្រៅពីគោលការណ៍ដែលទាក់ទងនឹងល័ក្ខខ័ណ្ឌការងារត្រូវបានអនុវត្តទៅលើបុគ្គលិកដឹកជញ្ជូន និងក្រុមហ៊ុនផ្សេងៗទៀតដែលអាចស្ថិតនៅទីតាំងនោះក្នុងនាមជាភាគីទីបី។
- ❑ ជម្រើសតាមចិត្ត—ពិពណ៌នាពីវិធានការណ៍ផ្សេងទៀត៖

  ____

B. វិធានការណ៍ដើម្បីធានាបាននូវការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

ការមកដល់ និងការចាកចេញ

- ❑ ដាក់កម្រិតចំនួនមនុស្សនៅក្នុងកន្លែងបោះតង់ឲ្យបានសមស្របដើម្បីរក្សាបាននូវការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។
- ❑ បើសិនជាយានយន្តដឹកជញ្ជូន (ឧ. រថយន្តក្រុង) ត្រូវបានប្រើដោយកន្លែងបោះតង់ អ្នកបើកបរគួរតែអនុវត្តសកម្មភាព និង ពិធីការសុវត្ថិភាពទាំងអស់ ដូចដែលបានចង្អុលបង្ហាញសម្រាប់បុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧ. អនាម័យដៃ របាំងមុខ និងកា រក្សាគម្លាតរាងកាយ)។
- ❑ អ្នកបោះតង់ បុគ្គលិក និងភ្ញៀវទាំងអស់កំពុងពាក់របាំងមុខនៅពេលមកដល់ និងពេលចាកចេញ។
- ❑ កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាអប្បបរមារវាងបុគ្គលិកកន្លែងបោះតង់ អ្នកបោះតង់និងក្រុមគ្រួសារនៅពេលចាប់ផ្តើមនិងពេលបញ្ចប់។
- ❑ ឆ្លាស់ម៉ោង និងទីតាំងមកដល់ និងទម្លាក់ឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនតាមដែលអាចអនុវត្តបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយបញ្ហាប្រឈមនៃការកំណត់កាលវិភាគសម្រាប់គ្រួសារ។
- ❑ កំណត់ផ្លូវសម្រាប់ចូល និងចេញ ដោយប្រើប្រាស់ច្រកចូលច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ដាក់ចុះនូវពិធីការផ្សេងទៀតដើម្បីដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដទៃឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចអនុវត្តបាន។
- ❑ ផ្តល់ការណែនាំជាក់ស្តែង ដូចជាបង់ស្អិតនៅលើកម្រាលឥដ្ឋ ឬចិញ្ចើមផ្លូវ និងស្លាកសញ្ញាលើជញ្ជាំង ដើម្បីធានាថាបុគ្គលិកកន្លែង បោះតង់ និងអ្នកបោះតង់រក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតក្នុងជួរ និងនៅពេលផ្សេងទៀត (ឧ. ការណែនាំសម្រាប់ការបង្កើត "ផ្លូវតែមួយ" នៅក្នុងផ្លូវដើរក្នុងទីកន្លែង)។
- ❑ បើកបង្អួច និងបង្កើនគម្លាតជាអតិបរមារវាងអ្នកបោះតង់ និងអ្នកបើកបរនៅលើយានយន្តដឹកជញ្ជូននៅពេលដែលអាច ធ្វើបាន។

ទីធ្លាល់ហែ

- ❑ សកម្មភាពជំរុំនៅទីតាំងខាងក្នុងនិងខាងក្រៅត្រូវបានអនុវត្តនៅក្នុងក្រុមមានស្ថេរភាពដែលរក្សាគម្លាតរាងកាយក្នុងចំណោមអ្នកបោះជំរុំ និងបុគ្គលិក (“ស្ថេរភាព” មានន័យថាអ្នកបោះជំរុំនិងបុគ្គលិកតែមួយស្ថិតនៅក្នុងក្រុមតែមួយរាល់ថ្ងៃតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន)។ អ្នកបោះជំរុំគួរតែស្ថិតនៅក្នុងចន្លោះតែមួយ និងក្នុងក្រុមដែលមានស្ថេរភាពនៃចំនួនកាន់តែតិច និងស្របតាមការអនុវត្តបាន។ រក្សាអ្នកបោះតង់ដដែលៗ និងបុគ្គលិកតែមួយជាមួយក្រុមមានស្ថេរភាពនីមួយៗ និងរួមបញ្ចូលអ្នកបោះជំរុំពីគ្រួសារតែមួយនៅក្នុងក្រុមតែមួយ ដោយអនុវត្តឱ្យបានច្រើនបំផុត។
  ចំនួនអតិបរមានៃក្រុមដែលមានស្ថេរភាពត្រូវកំណត់ឱ្យបានជាក់លាក់នៃចំនួនអ្នកបោះជំរុះដែលសមាជិកនៃក្រុមទាំងអស់ត្រូវរក្សាគម្លាតចាប់ពី 3ហ្វីតពីអ្នកដទៃទាំងអស់នៅក្នុងទីតាំងដែលមានកម្មវិធីនេះ។ បុគ្គលិកគួរតែរក្សាចម្ងាយចន្លោះពី 6ហ្វីតឆ្ងាយពីអ្នកបោះជំរុំ និងបុគ្គលិកផ្សេងទៀត។ ក្រុមដែលមានស្ថេរភាពមិនត្រូវលើសពីចំនួនអ្នកបោះជំរុំ 30នាក់ជាអតិបរមាឡើយ ហើយត្រូវមានមនុស្សពេញវ័យពីរនាក់ដែលអាចមើលការខុសត្រូវដោយមិនចាំបាច់គិតពីទំហំនៅក្នុងទីតាំងដែលមានកម្មវិធីនេះឡើយ។

  *កំណត់សម្គាល់៖
  ជំរុំណាមួយដែលកំពុងប្រតិបត្តិការក្រោមសិទ្ធិអំណាចនៃការលើកលែងក◌ារមើលថែកុមារពេលមានអាសន្នត្រូវបានអនុម័តដោយនាយកដ្ឋានអាជ្ញាប័ណ្ណសហគមន៍សេវាសង្គមរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាគួរតែធានាថាទំហំក្រុមមានស្ថេរភាពមិនលើសពីចំនួនកុមារអតិបរមាសម្រាប់ចន្លោះដែលបានអនុញ្ញាតដោយការលើកលែងនេះទេ។
  ការបោះជំរុះអាចតម្រូវឱ្យមានការរក្សាក្រុមមានស្ថេរភាពតូចជាងអតិបរិមាដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យមានការលើកលែងដើម្បីអនុវត្តតាមតម្រូវការរក្សាគម្លាតរាងកាយស្របតាមតម្រូវការនៃការបើកដំណើរការឡើងវិញនៅក្នុងពិធីសារនេះ។

- ❑ ភ្ញៀវ និងអ្នកបោះតង់ទាំងអស់តម្រូវឲ្យពាក់របាំងមុខ ខណៈពេលនៅកន្លែងបោះតង់ លើកលែងតែពេលហែលទឹក ពេលគេងថ្ងៃ ពេលបរិភោគ/ផឹក ឬពេលធ្វើសកម្មភាពខាងក្រៅអគារដែលតម្រូវឲ្យប្រើកម្លាំងខ្លាំង។ (ដូចជាការរត់ហាត់ប្រាណ)។ សកម្មភាពប្រើកម្លាំងខ្លាំងៗទាំងនេះ គួរធ្វើឡើងខណៈរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 8 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។ នេះអនុវត្តទៅលើមនុស្សធំ ទាំងអស់ និងកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅ។ មានតែបុគ្គលដែលត្រូវបានណែនាំមិនឲ្យពាក់របាំងមុខដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ទើបត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់នេះ។ ដើម្បីគាំទ្រសុវត្ថិភាពរបស់បុគ្គលិក និងភ្ញៀវ គួរផ្តល់របាំងមុខដល់ភ្ញៀវដែលមកដល់តែមិនមានរបាំងមុខ។

- ❑ បង្កើនគម្លាតរវាងកន្លែងអង្គុយ តុ និងគ្រែ។ ពិចារណាពីវិធីដើម្បីបង្កើតការបំបែកអ្នកបោះតង់តាមរយៈមធ្យោបាយផ្សេង ទៀត ឧទាហរណ៍ គម្លាតបីហ្វីតចន្លោះកន្លែងអង្គុយ រនាំងបាំងរវាងកន្លែងអង្គុយ ការសម្គាល់នៅលើកម្រាលឥដ្ឋ ដើម្បី លើកកម្ពស់ការរក្សាគម្លាត ការរៀបចំកន្លែងអង្គុយក្នុងបែបបទមួយដែលកាត់បន្ថយការទល់មុខគ្នា។

- ❑ ប្រសិនបើកន្លែងរួមមាន បន្ទប់ធំៗណាមួយ បន្ទប់ទាំងនេះអាចត្រូវបានបែងចែកទៅជាតំបន់តូចៗ ដែលតំបន់នីមួយៗអតិបរមានៃអ្នកបោះជំរុំគឺត្រឹមចំនួន 30នាក់ ឬចំនួនដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបោះជំរុំទាំងអស់រក្សាចម្ងាយ បីហ្វីតយ៉ាងតិចពីគ្នា និងចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីតរវាងបុគ្គលិកនៅក្នុងទីតាំងនេះសរុបរួមគឺមានចំនួនកាន់តែតិច។ ទីធ្លាខាងក្នុងអាគារដែលមានទំហំធំទូលាយ ដូចជាកន្លែងហាត់ប្រាណ ឬបន្ទប់ពហុមុខងារដែលត្រូវបានបែងចែកជាតំបន់តូចៗប្រហែលជាមិនត្រូវបានប្រើដោយក្រុមដែលមានស្ថេរភាពច្រើនជាងបី (ចំនួនអ្នកចូលរួមបោះតង់អតិបរមា90 នាក់) ក្នុងពេលតែមួយទេ។ ការប្រុងប្រយ័ត្នខាងក្រោមត្រូវតែធ្វើឡើងនៅពេលដែលបន្ទប់ត្រូវបានបែងចែក៖
  - បទប្បញ្ញត្តិស្តីពីអគ្គីភ័យ សុវត្ថិភាព និងបរិស្ថានត្រូវតែយកមកពិចារណាចំពោះការដាក់ផ្ទាំងខ័ណ្ឌចែក។
  - ការបែងចែកបន្ទប់ត្រូវតែខណ្ឌចែកចាប់ពីខាងក្រោមជាប់ឥដ្ឋការ៉ូទៅខាងលើយ៉ាងហោចណាស់កម្ពស់ 8ហ្វីត និងត្រូវបានផលិតចេញពីវត្ថុធាតុដើមដែលមិនមានប្រហោងដែលអាចសម្អាតមេរោគបានជាទៀងទាត់។
  - ផ្ទាំងខ័ណ្ឌចែកបន្ទប់ត្រូវតែត្រូវបានដាក់ក្នុងលក្ខណៈមួយដែលជួយពង្រីកខ្យល់ និងលំហូរខ្យល់ឲ្យបានច្រើនបំផុត ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យមានការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពមានសុខភាពល្អនិងអាចដកចេញនូវសារធាតុកខ្វក់។
  - ផ្ទាំងខ័ណ្ឌចែកបន្ទប់ត្រូវតែធានាសុវត្ថិភាពដល់កម្រាលឥដ្ឋតាមលក្ខណៈមួយដែលអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរអិលជើង ជំពប់ជើង និងការដួល។
  - នៅពេលបែងចែករួច តំបន់នីមួយៗត្រូវមានទំហំគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការរក្សាគម្លាតពីរាងកាយ (នោះគឺចំងាយ 6 ហ្វីតនៅចន្លោះរវាងអ្នកបោះតង់ 6 ហ្វីតរវាងអ្នកបោះជំរុំ និងបុគ្គលិកនិង 6ហ្វីតរវាងបុគ្គលិក)។
  - បន្ទប់ដែលបែងចែករួចត្រូវតែរៀបចំឡើង ដើម្បីឲ្យក្រុមស្ថេរភាពនៃអ្នកបោះតង់អាចចូល និងចេញដោយមិនចាំបាច់ឆ្លងកាត់ចន្លោះពីប្រាំមួយហ្វីតពីក្រុមដទៃទៀត។ ប្រសិនបើមានទ្វារចំនួន 2 ចូលទៅក្នុងបន្ទប់ ជាការណែនាំ ក្រុមអ្នកបោះតង់នីមួយៗមានទ្វារផ្ទាល់ខ្លួនដែលមានតែពួកគេប៉ុណ្ណោះអាចប្រើដើម្បីចូល និងចេញពីទីតាំងនោះ។

- ❑ **ច្រកជម្លៀសចេញ (មធ្យោបាយសម្រាប់ចេញ) ត្រូវតែមានសម្រាប់អ្នកបោះតង់នៅសងខាងបន្ទប់ដែលបានបែងចែក។ តំបន់នីមួយៗត្រូវតែមានផ្លូវបន្ត និងមិនមានឧបសគ្គពីចំណុចណាមួយក្នុងទីតាំងទៅកាន់កន្លែងសុវត្ថិភាព។ សញ្ញានានាគួរតែត្រូវបានដាក់នៅលើ ឬនៅជិតផ្ទាំងខ័ណ្ឌចែកដែលចង្អុលបង្ហាញច្រកសម្រាប់ការចាកចេញ និងការប្រើប្រាស់ផ្លូវទាំងនេះគួរតែត្រូវបានអនុវត្តនៅក្នុងការហាត់សមជម្លៀសខ្លួន ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពក្នុងករណីមានអាសន្ន។** ពិចារណារៀបចំសកម្មភាពឡើងវិញសម្រាប់ក្រុមតូចៗ ក៏ដូចជារៀបចំគ្រឿងសង្ហារឹម និងទីធ្លាកម្សាន្តឡើងវិញដើម្បីរក្សាការ បំបែកគ្នា។
- ❑ បុគ្គលិកគួរតែបង្កើតការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតជាអតិបរមា និងវិធីកាត់បន្ថយការផ្លាស់ទីទាំងក្នុងទីធ្លាខាងក្នុងអគារ និងខាងក្រៅអគារ ដែលងាយស្រួលយល់សម្រាប់កុមារ និងសមស្របតាមកម្រិតលូតលាស់។
- ❑ រឹតបន្តឹងភ្ញៀវ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងសកម្មភាពមិនចាំបាច់ដែលចូលរួមជាមួយក្រុមផ្សេងទៀតក្នុងពេលតែមួយ។
- ❑ រឹតបន្តឹងសកម្មភាពក្នុងសហគមន៍នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។ បើសិនជាមិនអាចអនុវត្តបាន ចូរឆ្លាស់ការប្រើប្រាស់ ដាក់ឲ្យអ្នកចូលរួមនៅឃ្លាតពីគ្នាដោយសមស្រប រក្សាក្រុមឲ្យតូចនិងស្ថិតស្ថេរ និងសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីប្រើរួចម្តងៗ។
- ❑ ដាក់កម្រិតលើសកម្មភាពជាក្រុម និងសកម្មភាពក្រៅកម្មវិធីសិក្សាមកត្រឹមសកម្មភាពដែលអ្នកចូលរួម និងអ្នកដឹកនាំសកម្មភាពអាចរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងដែលគាំទ្រការធ្វើអនាម័យដៃត្រឹមត្រូវ។
- ❑ ប្រើប្រាស់ទីធ្លាផ្សេងទៀតតាមការចាំបាច់ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការប្រើប្រាស់ទីធ្លាខាងក្រៅជាប្រចាំ បើអាកាសធាតុអំណោយ ផល។ ឧទាហរណ៍ ពិចារណាពីវិធីដើម្បីបង្កើនទីធ្លាខាងក្រៅជាអតិបរមា និងការប្រើប្រាស់អាហារដ្ឋាន និងទីធ្លាផ្សេងទៀតសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យមានការរក្សាគម្លាតរាងកាយ។
- ❑ កាត់បន្ថយចលនាជាក្រុមឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ❑ សម្រាប់សកម្មភាពដែលបង្កើតតំណក់ទឹកតូចៗពីផ្លូវដង្ហើម ដូចជាលំហាត់ប្រាណខ្លាំង ឬការច្រៀង ចូរបង្កើនគម្លាតរវាងបុគ្គលដល់ 8 ហ្វីត និងព្យាយាមធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះនៅខាងក្រៅ។

អាហារ

- ❑ ឲ្យអ្នកបោះតង់យកអាហាររបស់ខ្លួនតាមដែលអាចធ្វើបាន និងអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយនៅពេលបរិភោគ ឬបរិភោគ នៅក្នុងក្រុមតូចរបស់ខ្លួន ជំនួសឲ្យសាលបរិភោគលក្ខណៈសហគមន៍ ឬអាហារដ្ឋាន។ ធានាបាននូវសុវត្ថិភាពកុមារដែលមាន អាលែកហ្ស៊ីអាហារ។
- ❑ ប្រើប្រាស់ប្រដាប់ប្រដាបរិភោគអាហារដែលអាចបោះចោលបាន (ឧ. ស្លាបព្រា និងចាន)។ បើសិនជាមិនអាចប្រើប្រាស់ប្រដាប់ ប្រដាដែលអាចបោះចោលបាន ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាប្រដាប់ប្រដាបរិភោគអាហារដែលមិនអាចបោះចោលទាំងអស់ត្រូវបានចាត់ លាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ ឬនៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន។ បុគ្គលគួរលាងដៃរបស់ខ្លួនបន្ទាប់ពីពីចាត់ចែងប្រដាប់ប្រដាបរិភោគអាហារដែលបានប្រើរួចដោយផ្ទាល់។
- ❑ បើសិនជាអាហារត្រូវបានផ្តល់ជូនក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយ ចូរមានប្រអប់ឬថង់វេចខ្ចប់ជាមុនសម្រាប់អ្នកចូលរួមម្នាក់ៗ ជំនួសឲ្យអាហារបែបប៊ូហ្វេ ឬអាហារបែបគ្រួសារ។ ចៀសវាងការចែករំលែកម្ហូបអាហារនិងប្រដាប់ប្រដា។

C. វិធានការណ៍ដើម្បីគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ

- ❑ សូមប្រាកដថាបុគ្គលិកកន្លែងបោះតង់ និងគ្រួសារទាំងអស់ដឹងពីការអនុវត្តអនាម័យដែលបានធ្វើឲ្យប្រសើរឡើង គោលការណ៍ណែនាំអំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងសារៈសំខាន់របស់វា ការប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ ការដោះ និងការបោកគក់ ឬបាំងមុខដែលប្រើហើយបោះចោល ការអនុវត្តត្រួតពិនិត្យ និងលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យមិនរាប់បញ្ចូលជាក់លាក់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19។
- ❑ ចាត់តាំងបុគ្គលិកម្នាក់ (ឧ. គិលានុបដ្ឋាយិកានៅកន្លែងបោះតង់ ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព) ឲ្យទទួលខុសត្រូវលើការឆ្លើយតបនឹងការព្រួយបារម្ភអំពីជំងឺ COVID-19។ បុគ្គលិកកន្លែងបោះតង់ និងគ្រួសារទាំងអស់គួរតែដឹងថាជននេះជានរណា និងធ្វើដូចម្តេចដើម្បីទាក់ទងពួកគេបាន។ បុគ្គលរូបនេះ គួរទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីសម្របសម្រួលការកត់ត្រាជាឯកសារ និងតាមដានការប៉ះពាល់ដែលអាចកើតឡើង ដើម្បីជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីសុខាភិបាលអំពីករណីជំងឺ COVID-19 ទាំងអស់នៅទីកន្លែងក្នុងរយៈពេល 1 ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់ពីទទួលដំណឹងអំពីករណី។
- ❑ សម្រាប់ទីកន្លែងដែលមានរបាយភូមិសាស្ត្រធំ ចូរពិចារណារឹតបន្តឹងការចូលរួមសម្រាប់អ្នកបោះតង់ ដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ភូមិ សាស្ត្រក្នុងមូលដ្ឋាន និងស្នើឲ្យអ្នកបោះតង់ចៀសវាងការដើរហើររវាងកន្លែងបោះតង់។
- ❑ ធានាថាមានការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីគាំទ្រដល់អាកប្បកិរិយាអនាម័យដែលមានសុខភាពល្អ ដែលមានដូចជាសាប៊ូ ក្រដាសអនាម័យ ធុងសម្រាមមិនបាច់ប៉ះ និងទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលអេទីលយ៉ាងតិច 60 ភាគរយ សម្រាប់ឲ្យបុគ្គលិក និងអ្នកបោះតង់ទាំងនោះអាចប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

- ❑ បង្រៀនអ្នកបោះតង់អំពីវិធានការណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនដូចខាងក្រោម៖
  - o លាងដៃជាប្រចាំមុននិងក្រោយបរិភោគ បន្ទាប់ពីក្អកឬកណ្តាស បន្ទាប់ពីទៅខាងក្រៅ និងបន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់ទឹក។
  - o ចៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក
  - o គ្របមាត់ពេលក្អក និងកណ្តាស
  - o ប្រើប្រាស់ក្រដាសអនាម័យដើម្បីជូតច្រមុះរបស់អ្នក និងក្អក/កណ្តាសដាក់ក្រដាសជូតមាត់ ឬកែងដៃរបស់អ្នក។
- ❑ ពិចារណាពីទម្លាប់ដែលអាចឲ្យបុគ្គលិកកន្លែងបោះតង់ និងអ្នកបោះតង់លាងដៃរបស់ខ្លួនជាប្រចាំ ក្នុងចន្លោះពេលឆ្លាស់គ្នា។
- ❑ អ្នកបោះតង់ និងបុគ្គលិកគួរតែលាងដៃរបស់ខ្លួនរយៈពេល 20 វិនាទីជាមួយសាប៊ូ ដោយដុសឲ្យបានសព្វល្អ និងប្រើប្រាស់កន្សែង (ឬក្រណាត់កន្សែងដែលប្រើតែម្តង) ដើម្បីជូតដៃឲ្យស្ងួតល្អ។
- ❑ បុគ្គលិកគួរតែធ្វើគំរូ និងអនុវត្តការលាងដៃ។ ឧទាហរណ៍ សម្រាប់អ្នកបោះតង់ក្មេងៗ ចូរប្រើប្រាស់ពេលវេលាបន្ទប់ទឹក ជាឱកាសដើម្បីពង្រឹងទម្លាប់ដែលមានសុខភាពល្អ និងត្រួតពិនិត្យការលាងដៃដែលត្រឹមត្រូវ។
- ❑ អ្នកបោះតង់ និងបុគ្គលិកគួរតែប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃនៅពេលដែលមិនអាចលាងដៃបាន។ ត្រូវតែដុសទឹកអនាម័យលាងដៃលើដៃរហូតដល់វាស្ងួតទាំងស្រុង។ សម្គាល់៖ ការលាងដៃញឹកញាប់ មានប្រសិទ្ធភាពជាងការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃ ជាពិសេសនៅពេលដែលដៃមើលទៅកខ្វក់។
- ❑ កុមារអាយុក្រោម 9 ឆ្នាំគួរប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃដោយមានការត្រួតពិនិត្យពីមនុស្សធំ។ ចូរទូរស័ព្ទទៅផ្នែកគ្រប់គ្រងការពុល (Poison Control) បើសិនជាលេបចូល៖ 1-800-222-1222។ ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលអេទីល ត្រូវបានជ្រើសរើស និងគួរត្រូវបានប្រើនៅពេលដែល អាចមានការប្រើប្រាស់របស់កុមារដែលមិនមានការត្រួតពិនិត្យ។ ទឹកអនាម័យ លាងដៃអ៊ីសូប្រូពីល មានភាពពុលច្រើនជាង និងអាចស្រូបចូលតាមរយៈស្បែក។
- ❑ ពិចារណាពីស្ថានីយលាងដៃចល័តនៅទូទាំងទីកន្លែង ដើម្បីកាត់បន្ថយការផ្លាស់ទី និងការប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ទៅតាម កម្រិតដែលអាចធ្វើបាន។
- ❑ អ្នកបោះតង់គួរតែត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យប្រើរបាំងមុខ។ ព័ត៌មានគួរត្រូវបានផ្តល់ដល់បុគ្គលនៅកន្លែងបោះតង់ និងអ្នកបោះតង់ទាំងអស់អំពីការប្រើប្រាស់សមស្រប ការដោះនិងការបោកគក់របាំងមុខ។
- ❑ ពិចារណាផ្អាកការប្រើប្រាស់ទឹកបាញ់សម្រាប់ផឹក និងជំនួសមកវិញ ដោយលើកទឹកចិត្តឲ្យប្រើដបទឹកដែលអាចប្រើប្រាស់ឡើង វិញ។
- ❑ ផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ដូចជាដៃទ្វារ កុងតាក់ភ្លើង ដៃកន្ទន់ ផ្ទៃក្នុងបន្ទប់ទឹក ក៏ដូចជាផ្ទៃនៅក្នុងយានយន្តដឹកជញ្ជូន គួរត្រូវបានសម្អាតយ៉ាងហោចជារៀងរាល់ថ្ងៃ និង ឲ្យបានញឹកញាប់ជាងនេះពេញមួយថ្ងៃ បើអាចធ្វើបាន។
- ❑ ដាក់កម្រិតលើការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍សួនកម្សាន្តរួមគ្នា ដោយដាកមករកសកម្មភាពរាងកាយ ដែលមានការប៉ះពាល់តិច ជាមួយផ្ទៃទាំងនោះ។
- ❑ ដាក់កម្រិតលើការចែករំលែកវត្ថុនិងឧបករណ៍ ដូចជារបស់ក្មេងលេង ហ្គេម និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សិល្បៈ ពុំនោះទេចូរសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគរាល់ការប្រើ។
- ❑ នៅពេលជ្រើសរើសផលិតផលសម្អាត ចូរប្រើផលិតផលដែលបានអនុម័តឲ្យប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 នៅលើបញ្ជី "N" ដែលបានអនុម័តរបស់ភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) និងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ផលិតផល។ ផលិតផលទាំងនេះមានផ្ទុកគ្រឿងផ្សំដែលមានសុវត្ថិភាពជាងសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺហឺត។
- ❑ ប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលដាក់ស្លាកថាមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងភ្នាក់ងារមេរោគដែលកំពុងកើតឡើង អនុវត្តតាមការណែនាំលើស្លាកសម្រាប់អត្រាពង្រាវ និងពេលវេលាប៉ះពាល់សមស្រប។ ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិក អំពីគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិគីមី ការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត និងសេចក្តីតម្រូវ Cal/OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ដែលមានសុវត្ថិភាព។
- ❑ បុគ្គលិកថែរក្សាដែលមានទំនួលខុសត្រូវសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគទីកន្លែង ត្រូវតែមានបំពាក់ជាមួយ ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន ដែលមានដូចជាស្រោមដៃ ការការពារភ្នែក ការការពារផ្លូវដង្ហើម និង ឧបករណ៍ការពារសមស្របផ្សេងទៀតតាមការបង្គាប់ដោយការណែនាំរបស់ផលិតផល។ ផលិតផលទាំងអស់ត្រូវតែ ដាក់ឲ្យផុតពីដៃក្មេង និងរក្សាទុកនៅក្នុងកន្លែងដែលមិនសូវមានការ ប៉ះពាល់។
- ❑ នៅពេលសម្អាត ត្រូវបើកឲ្យខ្យល់ចេញមុនពេលអ្នកបោះតង់មកដល់។ ធ្វើផែនការសម្អាតល្អិតល្អន់នៅពេល មិនមានវត្តមានអ្នកបោះតង់។ បើសិនជាប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ចូរប្រើការកំណត់ដែលនាំយកខ្យល់ស្រស់ថ្លាចូល។ ប្តូរ និងពិនិត្យមើលតម្រងខ្យល់ និងប្រព័ន្ធច្រោះដើម្បីធានាបាននូវគុណភាពខ្យល់ល្អបំផុត។

- ❑ បើសិនជាការបើកបង្អួចបណ្តាលឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុវត្ថិភាព ឬសុខភាព ចូរពិចារណាពីយុទ្ធសាស្រ្តផ្សេងដើម្បីកែលម្អខ្យល់ចេញចូល ដូចជាការច្រោះខ្យល់នៅកណ្តាលសម្រាប់ប្រព័ន្ធ HVAC (ការវាយតម្លៃតម្រងគោលដៅយ៉ាងតិច MERV 13)។
- ❑ ចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីធានាថាប្រព័ន្ធទឹក និងលក្ខណៈពិសេសទាំងអស់ (ឧទាហរណ៍ទឹកបាញ់សម្រាប់ផឹក ទឹកបាញ់លម្អ) គឺមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើប្រាស់ បន្ទាប់ពីការបិទទីកន្លែងក្នុងរយៈពេលយូរ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងជំងឺ ដូចជាជំងឺ Legionnaires ជាដើម។

ត្រួតពិនិត្យអ្នកបោះតង់

- ❑ បណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិក និងអប់រំអ្នកបោះតង់ និងគ្រួសាររបស់ពួកគេអំពីពេលវេលាដែលពួកគេគួរស្ថិតនៅផ្ទះ និងពេលវេលាដែលពួកគេអាចត្រឡប់មកកន្លែងបោះតង់បាន។ លើកទឹកចិត្តយ៉ាងសកម្មដល់បុគ្គលិក និងអ្នកបោះតង់ដែលឈឺ ឬដែលមានការប៉ះពាល់កាលពីពេលថ្មីៗជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ឲ្យស្ថិតនៅផ្ទះ។
- ❑ បន្ថែមលើការត្រួតពិនិត្យបុគ្គលិកនៅពេលពួកគេមកដល់ អ្នកបោះតង់ទាំងអស់ក៏គួរត្រូវបានត្រួតពិនិត្យនៅពេលមកដល់ទីកន្លែងផងដែរ។
    - ○ ពិចារណាធ្វើការពិនិត្យសុខភាពខាងក្រៅរបស់អ្នកបោះតង់ទាំងអស់នៅពេលមកដល់។ វាមានដូចជាការវាស់សីតុណ្ហភាពអ្នកបោះតង់នៅពេលចាប់ផ្តើមថ្ងៃនីមួយៗដោយប្រើទែម៉ូម៉ែត្រដែលមិនបាច់ប៉ះ។ បើសិនជាមិនមានទែម៉ូម៉ែត្រដែលមិនបាច់ប៉ះ ការវាយតម្លៃសីតុណ្ហភាពដែលបានរាយការណ៍គឺអាចទទួលយកបាន។
    - ○ ទីកន្លែងត្រូវបានតម្រូវឲ្យអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ DPH ស្តីពីផ្លូវនៃការសម្រេចចិត្ត (Decision Pathways) សម្រាប់បុគ្គលដែលពិនិត្យឃើញមានរោគសញ្ញាវិជ្ជមានមុនពេលចូលមកកាន់ទីកន្លែង។ សាកសួរបុគ្គលទាំងអស់អំពីរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងចុងក្រោយ និងថាតើនរណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 ឬអត់។ ការពិនិត្យរោគសញ្ញា ត្រូវបានធ្វើឡើងមុនពេលភ្ញៀវអាចចូលក្នុងទីកន្លែង។ ការពិនិត្យត្រូវតែរាប់បញ្ចូលការពិនិត្យទាក់ទងនឹងរោគសញ្ញាដែលដូចគ្នាជាមួយជំងឺ COVID-19 ដែលអាចកើតឡើងដូចមានរៀបរាប់នៅលើផ្លូវនៃការសម្រេចចិត្ត។ ការត្រួតពិនិត្យទាំងនេះអាចធ្វើបានដោយផ្ទាល់ ឬតាមរយៈវិធីផ្សេងទៀត ដូចជាប្រព័ន្ធចុះឈ្មោះតាមអនឡាញ ឬតាមរយៈស្លាកសញ្ញាដែលបានបិទនៅច្រកចូលទីកន្លែងដោយថ្លែងថាភ្ញៀវដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ មិនគួរចូលក្នុងទីកន្លែងឡើយ។
- ❑ មិនរាប់បញ្ចូលកុមារ ឪពុកម្តាយ អ្នកផ្តល់ការថែទាំ ឬបុគ្គលិកដែលបង្ហាញរោគសញ្ញាដូចគ្នាជាមួយជំងឺ COVID-19 ឬមានការដឹងថាបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលត្រូវបានបញ្ជាក់ថាមានជំងឺ COVID-19។
- ❑ តាមដានបុគ្គលិក និងអ្នកបោះតង់ពេញមួយថ្ងៃរកមើលសញ្ញានៃជំងឺ បញ្ជូនអ្នកបោះតង់ និងបុគ្គលិកដែលមានរោគសញ្ញាដូចគ្នាជាមួយជំងឺ COVID-19 ទៅផ្ទះ។ បញ្ជូនបុគ្គលទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យសាស្រ្តសមស្របជាជាងនៅផ្ទះរបស់ខ្លួនបើចាំបាច់។

បើសិនជាបុគ្គលិក ឬអ្នកបោះតង់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ

- ❑ កំណត់បន្ទប់ឬទីកន្លែងដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកដើម្បីបំបែកអ្នកទាំងអស់ដែលចេញរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។
- ❑ ធ្វើឲ្យប្រាកដថាពួកគេកំពុងពាក់របាំងមុខក្រណាត់ ឬម៉ាសពេទ្យ បើសិនជាពួកគេមានអាយុលើស 2 ឆ្នាំ និងមិនមានបញ្ហាក្នុងការពាក់ ឬដោះរបាំងមុខ ឬមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើមនៅពេលពាក់របាំងមុខ។
- ❑ អ្នកបោះតង់ ឬបុគ្គលិកដែលចេញរោគសញ្ញា គួរតែស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់ដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក រហូតដល់អាចបញ្ជូនទៅផ្ទះវិញ ឬទៅកាន់កន្លែងថែទាំសុខភាព ឲ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ❑ បង្កើតដំណើរការដើម្បីដឹកជញ្ជូននរណាម្នាក់ដែលឈឺទៅផ្ទះរបស់ពួកគេ ឬកន្លែងថែទាំសុខភាពឲ្យមានសុវត្ថិភាពតាមការគួរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 ភ្លាមៗ បើសិនជាបុគ្គលចេញអការៈចុកឥតឈប់ ឬមានសម្ពាធក្នុងទ្រូង ភាន់ភាំង ឬបបូរមាត់ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ។
- ❑ ណែនាំកុំឲ្យបុគ្គលិក និងអ្នកបោះតង់ដែលឈឺត្រឡប់មកវិញរហូតដល់ពួកគេបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដើម្បីត្រឡប់មកកាន់កន្លែងបោះតង់វិញដូចបានគូសបញ្ជាក់នៅក្នុង ផ្លូវនៃការសម្រេចចិត្ត សម្រាប់បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា។
- ❑ បន្ទាប់ពីទទួលដំណឹងថាបុគ្គលិក ឬអ្នកបោះតង់ធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ទីកន្លែងតម្រូវឲ្យណែនាំបុគ្គលដែលឈឺដាក់ខ្លួនឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ និងណែនាំមនុស្សទាំងអស់ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលឈឺឲ្យនៅដាច់ពីគេ។ ការប៉ះពាល់នឹងត្រូវបានពិនិត្យឡើងវិញដើម្បីវាយតម្លៃថាតើបុគ្គលណាខ្លះចាំបាច់ត្រូវនៅដាច់ពីគេដោយរាប់បញ្ចូលទាំងលទ្ធផលក្នុងការដាក់បុគ្គលទាំងអស់ដែលនៅក្នុងក្រុមស្ថេរភាពតែមួយឲ្យនៅដាច់ពីគេក្នុងនាមជាមនុស្សឈឺ បើសិនជាមិនអាចធ្វើការប៉ះពាល់សម្រាប់ក្រុមទាំងមូលបាន។ សូមមើលការណែនាំសុខភាពសាធារណៈស្តីពីការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក (http://ph.lacounty.gov/covidisolation និងការដាក់ឲ្យនៅដាច់ពីគេ (http://ph.lacounty.gov/covidquarantine/) សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម។

- ❑ ទីកន្លែង ត្រូវបានតម្រូវឲ្យរាយការណ៍ដល់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈអំពីបុគ្គលិកនិងអ្នកបោះតង់ទាំងអស់ដែលមានការបញ្ជាក់ពីជំងឺ COVID-19 ដែលស្ថិតនៅទីតាំងនៅពេលណាមួយក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃមុនពេលកាលបរិច្ឆេទចាប់ផ្តើមធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ ការរាយការណ៍តាមអ៊ិនធឺណិតដែលមានសុវត្ថិភាពគឺជាវិធីសាស្ត្រប្រសើរបំផុតសម្រាប់ជូនដំណឹងដល់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈអំពីការប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងទីតាំង ហើយអាចធ្វើនៅលើកុំព្យូទ័រ ឬឧបករណ៍ចល័តដែលអាចចូលទៅកាន់កម្មវិធីគេហទំព័រដែលមានសុវត្ថិភាព៖ http://www.redcap.link/lacdph.educationsector.covidreport។ ប្រសិនបើការរាយការណ៍តាមអ៊ិនធឺណិតមិនអាចធ្វើបានទេ នោះការរាយការណ៍អាចធ្វើឡើងដោយផ្ទាល់តាមរយៈការទាញយក និងបំពេញបែបបទករណីជំងឺ COVID-19 និងបញ្ជីខ្សែទំនាក់ទំនងសម្រាប់វិស័យអប់រំ ហើយផ្ញើវាទៅ ACDC-Education@ph.lacounty.gov ។ រាល់ការជូនដំណឹងអំពីករណីទាំងអស់គួរតែត្រូវបានដាក់បញ្ជូនក្នុងរយៈពេល 1 ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់ពីបានទទួលដំណឹងអំពីករណីនេះ។ នៅក្នុងករណីដែលរកឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 ចំនួន 3 ករណី ឬច្រើនជាងនេះនៅក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ សូមជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានជាបន្ទាន់ដោយប្រើវិធីសាស្ត្រដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនឹងធ្វើការជាមួយកន្លែងបោះតង់នៅពេលថ្ងៃដើម្បីកំណត់ថាតើចង្កោមនោះគឺជាការផ្ទុះជំងឺដែលតម្រូវឲ្យមានការស៊ើបអង្កេតការផ្ទុះជំងឺចំពោះសុខភាពសាធារណៈ។ សូមមើលផែនការគ្រប់គ្រងលើការរាលដាលសម្រាប់ល័ក្ខខ័ណ្ឌតម្រូវលម្អិត និងការណែនាំក្នុងការរាយការណ៍ និងជូនដំណឹង។
- ❑ បិទទីកន្លែងដែលបានប្រើដោយបុគ្គលឈឺ និងកុំប្រើប្រាស់មុនពេលសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ។ បើអាចធ្វើបាន រង់ចាំ 24 ម៉ោង ឬយូរបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបានមុនពេលសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅទីកន្លែង។
- ❑ ធានាបាននូវការប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្លាប់មេរោគប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងត្រឹមត្រូវ ដោយប្រើឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន និងខ្យល់ចេញចូលដែលបានណែនាំសម្រាប់ការសម្អាត។ ទុកផលិតផលសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគឲ្យផុតពីដៃក្មេង។
- ❑ ក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈក្នុងមូលដ្ឋាន មន្ត្រីកន្លែងបោះតង់ដែលសមស្របអាចពិចារណាថាតើការបិទទ្វារត្រូវបានធានា ហើយរយៈពេលផ្អែកលើកម្រិតហានិភ័យ (risk) នៅក្នុងសហគមន៍ជាក់លាក់ឬអត់។

ដាក់កម្រិតលើការចែករំលែក

- ❑ រក្សាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នកបោះតង់នីមួយៗឲ្យដាច់ដោយឡែកពីគ្នា និងនៅក្នុងឧបករណ៍ផ្ទុក បន្ទប់ ឬទីកន្លែងដែលមានស្លាកផ្សេងៗពីគ្នា ។ សូមប្រាកដថាសម្ភារៈត្រូវបានយកត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ។
- ❑ ធានាបាននូវការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីកាត់បន្ថយការចែករំលែកសម្ភារៈដែលមានការប៉ះពាល់ច្រើន (គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សិល្បៈ ឧបករណ៍ ។ល។) ទៅតាមកម្រិតដែលអាចធ្វើបាន ឬដាក់កម្រិតលើការប្រើប្រាស់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ និងឧបករណ៍សម្រាប់កុមារមួយក្រុមក្នុងពេលម្តង ព្រមទាំងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីប្រើម្តងៗ។
- ❑ ចៀសវាងការចែករំលែកឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក សំលៀកបំពាក់ របស់ក្មេងលេង សៀវភៅ និងហ្គេមផ្សេងទៀត ឬគ្រឿងជំនួយការរៀនសូត្រឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។

D. វិធានការណ៍ដែលទំនាក់ទំនងជាមួយសាធារណៈជន

- ❑ រក្សាប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងដែលអនុញ្ញាតឲ្យបុគ្គលិក និងគ្រួសាររាយការណ៍ពីរោគសញ្ញាដោយខ្លួនឯង និងទទួលបានការជូនដំណឹង ភ្លាមៗ អំពីការប៉ះពាល់ ការបិទ ខណៈដែលរក្សាការសម្ងាត់។
- ❑ ច្បាប់ចម្លងនៃពិធីការ ឬវិញ្ញាបនបត្រអនុលោមតាមសុវត្ថិភាពនៃជំងឺCOVID-19 របស់ខោនធី Los Angeles ត្រូវបានបិទផ្សាយនៅគ្រប់ច្រកចូលសាធារណៈទាំងអស់មកក្នុងអគារ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬដើម្បីបំពេញតាមកម្មវិធីបញ្ជាក់វិញ្ញាបនបត្រដោយខ្លួនឯង ដោយអនុលោមតាមសុវត្ថិភាពជំងឺ COVID-19 សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ http://publichealth.lacounty.gov/eh/covid19cert.htm។ គ្រឿងបរិក្ខារត្រូវតែរក្សាទុកច្បាប់ចម្លងនៃពិធីសារនៅទីតាំងការងារដើម្បីកែសម្រួល តាមការស្នើសុំ។
- ❑ ស្លាកសញ្ញាត្រូវបានដាក់បង្ហាញនៅក្នុងទីកន្លែងទាំងមូល ដែលរំលឹកដល់គ្រូបង្វឹក និងអ្នកបោះតង់អំពីភាពចាំបាច់សម្រាប់ការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងការប្រើប្រាស់របាំងមុខ។
- ❑ ស្លាកសញ្ញាត្រូវបានបិទផ្សាយដែលណែនាំភ្ញៀវថាពួកគេគួរតែស្ថិតនៅផ្ទះ បើសិនជាឈឺដោយមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម។
- ❑ ច្រកអនឡាញរបស់អាជីវកម្ម (គេហទំព័រ បណ្តាញសង្គម ។ល។) ផ្តល់ព័ត៌មានច្បាស់លាស់អំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ ការតម្រូវឲ្យប្រើរបាំងមុខ និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។

E. វិធានការណ៍ដែលធានាបាននូវការប្រើប្រាស់សេវាកម្មសំខាន់ៗដោយស្មើភាព

- ❑ សេវាកម្មដែលចាំបាច់ខ្លាំងសម្រាប់អ្នកបោះតង់ត្រូវបានផ្តល់អាទិភាព។
- ❑ វិធានការណ៍ត្រូវបានអនុវត្តដើម្បីធានាបាននូវសេវាកម្មសម្រាប់អ្នកបោះតង់ដែលមានការលំបាកក្នុងការផ្លាស់ទី និង/ឬ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៅទីសាធារណៈ។

វិធានការណ៍បន្ថែមទាំងឡាយដែលខុសពីខាងលើ គួរត្រូវបានរាយនៅលើទំព័រដាច់ដោយឡែក ដែលអាជីវកម្ម គួរភ្ជាប់ជាមួយឯកសារនេះ។

អ្នកអាចទាក់ទងបុគ្គលខាងក្រោមជាមួយសំណួរ ឬមតិអំពីពិធីការនេះ៖

ឈ្មោះទំនាក់ទំនងអាជីវកម្ម៖ ______________________________

លេខទូរស័ព្ទ៖ ______________________________

កាលបរិច្ឆេទកែសម្រួលចុងក្រោយ៖ ______________________________