

ពិធីការលើកឡើងវិញនៃក្រុមកីឡាកម្សាន្តសម្រាប់យុវជន
និងមនុស្សពេញវ័យ ឧបសម្ព័ន្ធ S

កាលបរិច្ឆេទមានប្រសិទ្ធភាព ម៉ោង 12:01 រំលងអាធ្រាត្រ ថ្ងៃសៅរ៍ ទី 8 ខែ ឧសភា ឆ្នាំ 2021

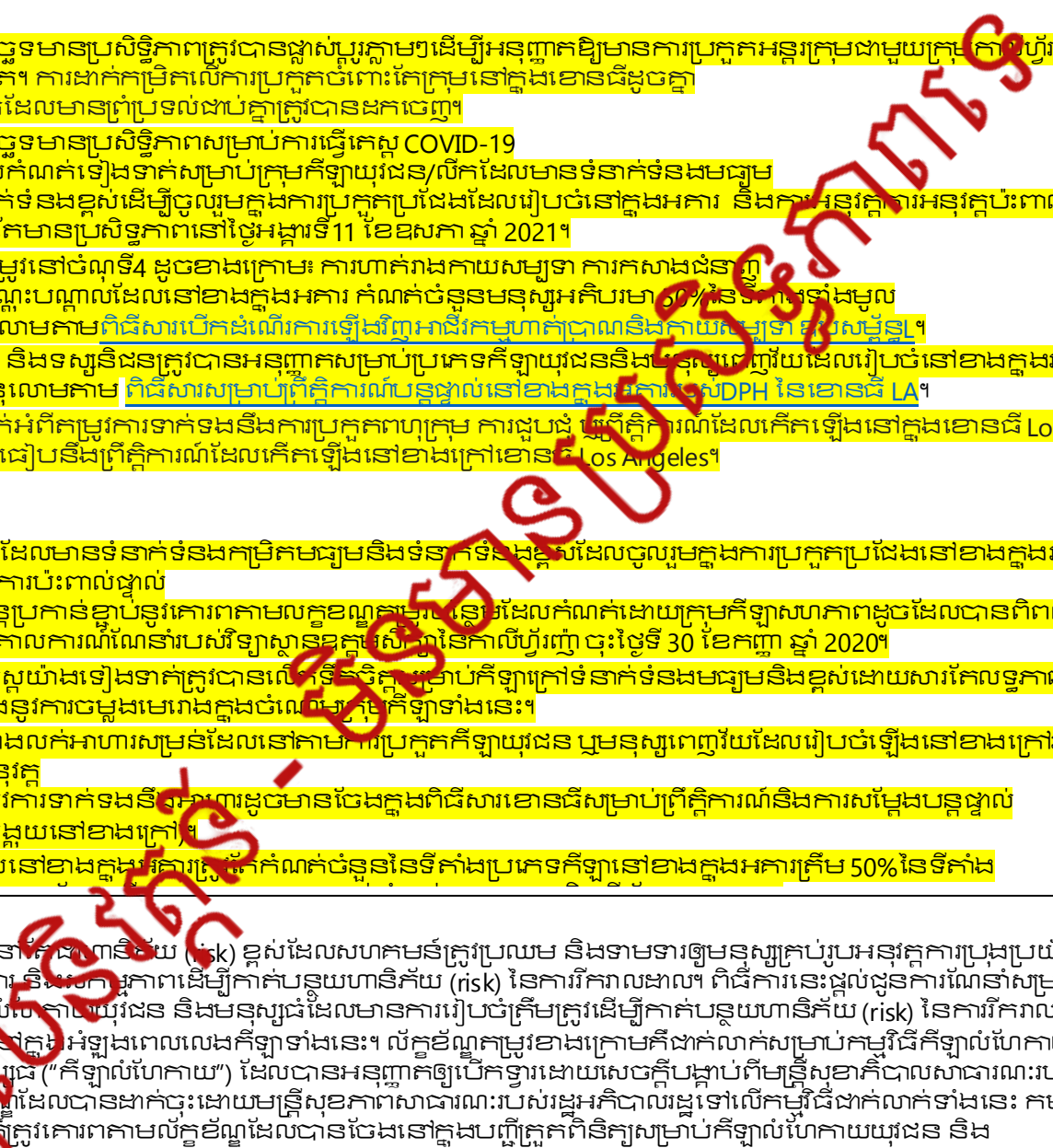
បច្ចុប្បន្នភាពថ្មី៖ (ការផ្លាស់ប្តូរត្រូវបានរំលេចដោយពណ៌លឿង)

5/8/2021:

- កាលបរិច្ឆេទមានប្រសិទ្ធភាពត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានការប្រកួតអន្តរក្រុមជាមួយក្រុម កាលបរិច្ឆេទផ្សេងទៀត។ ការដាក់កម្រិតលើការប្រកួតចំពោះតែក្រុមនៅក្នុងខោនធីដូចគ្នា ឬខោនធីដែលមានព្រំប្រទល់ជាប់គ្នាត្រូវបានដកចេញ។
- កាលបរិច្ឆេទមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ការធ្វើតេស្ត COVID-19 តាមកាលកំណត់ទៀងទាត់សម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជន/លីកដែលមានទំនាក់ទំនងមធ្យម និងទំនាក់ទំនងខ្ពស់ដើម្បីចូលរួមក្នុងការប្រកួតប្រជែងដែលរៀបចំនៅខាងក្នុងអគារ និងការអនុវត្តការអនុវត្តប៉ះពាល់ផ្ទាល់នៅតែមានប្រសិទ្ធភាពនៅថ្ងៃអង្គារទី 11 ខែ ឧសភា ឆ្នាំ 2021។
- ការកែតម្រូវនៅចំណុចទី 4 ដូចខាងក្រោម៖ ការហាត់រាងកាយសម្បទា ការកសាងជំនាញ និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលនៅខាងក្នុងអគារ កំណត់ចំនួនមនុស្សអតិបរមា 50% នៃទីតាំងទាំងមូល និងអនុលោមតាមពិធីសារលើកដំណើរការឡើងវិញអាជីវកម្មហាត់រាងកាយសម្បទា ឧបសម្ព័ន្ធ។
- អ្នកគាំទ្រ និងទស្សនិជនត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់ប្រភេទកីឡាយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យដែលរៀបចំនៅខាងក្នុងអគារ ដោយអនុលោមតាម ពិធីសារសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍បន្តផ្ទាល់នៅខាងក្នុងអគារ ចូល DPB នៃខោនធី LA។
- ការបញ្ជាក់អំពីតម្រូវការទាក់ទងនឹងការប្រកួតពហុក្រុម ការជួបជុំ ឬព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតឡើងនៅក្នុងខោនធី Los Angeles ជឿបនឹងព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតឡើងនៅខាងក្រៅខោនធី Los Angeles។

5/7/2021:

- ក្រុម / លីកកីឡាដែលមានទំនាក់ទំនងកម្រិតមធ្យមនិងទំនាក់ទំនងខ្ពស់ដែលចូលរួមក្នុងការប្រកួតប្រជែងនៅខាងក្នុងអគារ និងមានការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ត្រូវតែបន្តប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគោរពតាមលក្ខខណ្ឌតម្រូវ នៅរយៈពេលកំណត់ដោយក្រុមកីឡាសហភាពដូចដែលបានពិពណ៌នា នៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំរបស់វិទ្យាស្ថានឧត្តមសិក្សានៃកាលីហ្វ័រញ៉ា ចុះថ្ងៃទី 30 ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ 2020។
- ការធ្វើតេស្តយ៉ាងទៀងទាត់ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តសម្រាប់កីឡាក្រៅទំនាក់ទំនងមធ្យមនិងខ្ពស់ដោយសារតែលទ្ធភាពនៃ កើនឡើងនូវការចម្លងមេរោងក្នុងចំណោមកីឡាករទាំងនេះ។
- ទីតាំងហាងលក់អាហារសម្រន់ដែលនៅតាមការប្រកួតកីឡាយុវជន ឬមនុស្សពេញវ័យដែលរៀបចំឡើងនៅខាងក្រៅអគារ ត្រូវតែអនុវត្ត តាមតម្រូវការទាក់ទងនឹងការប្រកួតប្រជែងក្នុងពិធីសារខោនធីសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍និងការសម្របសម្រួលបន្តផ្ទាល់ (ទីតាំងអង្គុយនៅខាងក្រៅ)។
- កីឡាករដែលនៅខាងក្នុងអគារត្រូវតែកំណត់ចំនួននៃទីតាំងប្រភេទកីឡានៅខាងក្នុងអគារត្រឹម 50% នៃទីតាំង



ជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក (risk) ខ្ពស់ដែលសហគមន៍ត្រូវប្រឈម និងទាមទារឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបអនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្ន និង កែប្រែប្រតិបត្តិការ និងសកម្មភាពដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការរីករាលដាល។ ពិធីការនេះផ្តល់ជូនការណែនាំសម្រាប់ សកម្មភាពកីឡាលើកាលបរិច្ឆេទ និងមនុស្សជំងឺដែលមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការរីករាលដាល ជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងអំឡុងពេលលេងកីឡាទាំងនេះ។ លក្ខខណ្ឌតម្រូវខាងក្រោមគឺជាកំណត់សម្រាប់កម្មវិធីកីឡាលើកាយ យុវជន និងមនុស្សជំងឺ ("កីឡាលើកាយ") ដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យលើកទ្វារដោយសេចក្តីបង្គាប់ពីមន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់រដ្ឋ។ បន្ថែមលើលក្ខខណ្ឌដែលបានដាក់ចុះដោយមន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់រដ្ឋអភិបាលរដ្ឋទៅលើកម្មវិធីជាក់លាក់ទាំងនេះ កម្មវិធី ប្រភេទទាំងនេះត្រូវគោរពតាមលក្ខខណ្ឌដែលបានចែងនៅក្នុងបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសម្រាប់កីឡាលើកាយយុវជន និង មនុស្សជំងឺ (Checklist for Youth And Adult Recreational Sports) នេះផងដែរ។ សម្រាប់គោលបំណងនៃពិធីការនេះ កីឡាយុវជនត្រូវបានកំណត់ថាជាការរៀបចំសកម្មភាពកីឡា ឬលីកដែលបានបង្កើតឡើងសម្រាប់បុគ្គលដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំចុះក្រោម។

ចូរកត់សម្គាល់ថាពិធីការនេះអនុវត្តចំពោះលីកកីឡាលើកាយយុវជន និងមនុស្សជំងឺដែលមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវ កីឡាក្លិប កីឡាធ្វើដំណើរ ព្រឹត្តិការណ៍/ការប្រជុំ/ការប្រកួតកីឡា និងកីឡាករដែលឧបត្ថម្ភដោយសាលារៀនឯកជន និងសាធារណៈដែល បម្រើដល់សិស្សម្នាក់ TK-12។ ពិធីការនេះមិនអនុវត្តចំពោះកីឡាក្របខ័ណ្ឌមហាវិទ្យាល័យ ឬអាជីព ឬចំពោះព្រឹត្តិការណ៍សហគមន៍ ដូចជាការរត់ម៉ារ៉ាតុង ការរត់ពាក់កណ្តាលម៉ារ៉ាតុង និងការប្រកួតភាពជនទ្រាំនោះទេ។ ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនោះត្រូវតែអនុវត្តតាមពិធីសារខោនធីសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍កីឡាសហគមន៍។

ការកំណត់លក្ខខណ្ឌរាងកាយ ការអនុវត្ត ការកសាងជំនាញ និងការហ្វឹកហ្វាត់ និងការប្រកួតអាចបន្តសម្រាប់កីឡាលំហែកាយយុវជន និងមនុស្សជំរុំដែលនៅខាងក្នុងនិង ខាងក្រៅអគារទាំងអស់ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងកីឡាដែលមានការប៉ះពាល់មធ្យម និង ការប៉ះពាល់ខ្ពស់ដោយអនុលោមតាមការណែនាំរបស់រដ្ឋ និងពិធីការនេះ។

មានការផ្តល់អនុសាសន៍បន្ថែមភ័រាល់សកម្មភាពកីឡាត្រូវបានធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារទីតាំងដែលហានិភ័យនៃការរីករាលដាលមានកម្រិតទាប។

សកម្មភាពកីឡាកម្សាន្តនៅខាងក្នុងអគារសម្រាប់យុវវ័យនិងមនុស្សពេញវ័យដែលមានទំនាក់ទំនងមធ្យមនិងខ្ពស់អាចបន្តការប្រកួតប្រជែងនិងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់នៅខាងក្នុងអគារ រួមទាំងការហាត់កាយសម្បទានៅខាងក្នុងអគារ ការកសាងជំនាញ ការរៀនបណ្តុះបណ្តាល ការអនុវត្តប៉ះពាល់ផ្ទាល់ និងការប្រកួតផ្សេងៗ ប្រសិនបើក្រុមនោះគោរពតាមលក្ខខណ្ឌកម្រិតបន្ថែមដែលកំណត់ដោយមន្ត្រីកីឡា ដូចដែលបានបញ្ជាក់នៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំរបស់រដ្ឋស្តីពីការស្រាវជ្រាវនៃការលើកកម្ពស់កីឡា ចុះថ្ងៃទី30 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ2020 និងអនុលោមតាមតម្រូវការដែលមានចែងក្នុងពិធីសារនេះ។ លក្ខខណ្ឌទាមទារនៃកីឡាកម្សាន្តសាលារួមមានការសាកល្បងរោគប្រូបា ការអភិវឌ្ឍនិងការអនុវត្តផែនការសុវត្ថិភាពនៃការលើកកម្ពស់កីឡាឡើងវិញ និងផែនការសុវត្ថិភាពតាមទីតាំងជាក់លាក់ ប្រសិនបើការប្រកួតនិងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ត្រូវបានរៀបចំឡើងតែនៅខាងក្រៅនោះ ការដាក់លក្ខខណ្ឌទាមទារបន្ថែមទៅលើក្រុមកីឡាកម្សាន្តមិនត្រូវបានអនុវត្តទេ។ ការហាត់រាងកាយសម្បទា ការកសាងជំនាញ

និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលនៅខាងក្នុងអគារត្រូវតែអនុលោមតាមពិធីសារបើកដំណើរការឡើងវិញអាជីវកម្មហាត់ប្រាណនិងកាយសម្បទា Appendix L អ្នកគាំទ្រ និងទស្សនិជនត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់ប្រភេទកីឡាយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យដែលរៀបចំនៅខាងក្រៅ

អគារដោយអនុលោមតាមពិធីសារសម្រាប់ពិធីការណ៍បន្តផ្ទាល់នៅខាងក្នុងអគាររបស់ LA នៃខោនធី DPH។ អ្នកគាំទ្រ និងទស្សនិជនត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់ប្រភេទកីឡាយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យដែលរៀបចំនៅខាងក្នុងអគារដោយអនុលោមតាម

ពិធីសារសម្រាប់ពិធីការណ៍បន្តផ្ទាល់នៅខាងក្នុងអគាររបស់ LA នៃខោនធី DPH។ ពិធីការឡើងវិញ និងអនុវត្តតាមតម្រូវការនៃពិធីសារដែលដែលបានចុះជាធរមានប្រសិនបើអ្នកគាំទ្រ ទស្សនិជននិងមានវត្តមាន។

ហានិភ័យ (risk) នៃការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 ពិមនុស្សឈឺទៅកាន់អ្នកដទៃ ដែលជាបុគ្គលមិនទាន់បានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ ទោះបីជាពួកគេមានអារម្មណ៍ល្អក៏ដោយ គឺរងឥទ្ធិពលដោយកត្តាដូចខាងក្រោម៖

- ហានិភ័យកើនឡើងយ៉ាងខ្លាំងពេលនៅខាងក្នុងអគារ។
- ហានិភ័យ (risk) កើនឡើងនៅពេលពាក់ម៉ាស់មិនបានត្រឹមត្រូវ និងខ្ជាប់ខ្ជួន និងមិនបានរក្សាកំលាតរាងកាយ។
- ហានិភ័យ (risk) កើនឡើងស្របទៅនឹងកំណើននៃកម្រិតការប៉ះពាល់រវាងអ្នកចូលរួម ការប៉ះពាល់កាន់តែជិត (ជាពិសេសការប៉ះពាល់មុខនឹងមុខ) ក៏ដូចជាភាពជិតស្និទ្ធជាមួយពេលសរុបនៃការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ធ្វើឲ្យហានិភ័យ (risk) កើនឡើងដែលភាគល្អិតពីផ្លូវដង្ហើមនឹងត្រូវបានបញ្ជូនរវាងអ្នកចូលរួម។
- ហានិភ័យ (risk) កើនឡើងស្របទៅនឹងកម្រិតប្រើប្រាស់កម្លាំងកាន់តែខ្លាំង ការប្រើប្រាស់កម្លាំងកាន់តែខ្លាំងធ្វើឲ្យអត្រាដំណកដង្ហើម និងបរិមាណខ្យល់ដែលត្រូវស្រូបចូល និងបញ្ចេញកើនឡើងជាមួយការដកដង្ហើមម្តងៗ។
- ហានិភ័យ (risk) កើនឡើងជាមួយការច្របល់ក្រុមចូលគ្នា ជាពិសេសពេលមកពីសហគមន៍ខុសៗគ្នា (ក្នុងអំឡុង ឬក្រៅការលេងកីឡា) ការលាយ ឬការប្រទះមនុស្សកាន់តែច្រើនធ្វើឲ្យហានិភ័យ (risk) កើនឡើងដែលនឹងមានវត្តមានមនុស្សឈឺ។

កីឡាលំហែកាយត្រូវបានចាត់ចែងនៅក្នុងតារាងខាងក្រោមតាមកម្រិតនៃការប៉ះពាល់ និងហានិភ័យ (risk) នៃការចម្លងជំងឺរបស់កីឡាទាំងនោះ។ សកម្មភាពខាងក្រៅអគារ ដែលអនុញ្ញាតមានការពាក់ម៉ាស់យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន និងការរក្សាកំលាតរាងកាយដោយអ្នកចូលរួមទាំងអស់ គឺមានហានិភ័យ (risk) ទាបជាងសកម្មភាពខាងក្នុងអគារដែលមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយពេលលេងកីឡា និងការបញ្ចេញកម្លាំងខ្លាំង ដែលបង្កើនការបាច់សាច់កំណក់ទឹកច្រូច ពីការដកដង្ហើមចេញ និងភាគល្អិត និងកីឡាដែលដាក់កម្រិតលើសមត្ថភាពក្នុងការពាក់ម៉ាស់យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន។ ការប្រកួតរវាងក្រុមខុសៗគ្នា និងអ្នកចូលរួមជាច្រើនក៏បង្កើនការច្របល់ចូលគ្នា និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងឆ្លងក្រុម និងខាងក្រៅសហគមន៍ផងដែរ ដែលក៏ចូលរួមចំណែកដល់ការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 ផងដែរ។ ការប្រកួត ឬពិធីការណ៍ទាំងឡាយដែលមានក្រុមចូលរួមច្រើនជាងពីរក្រុមក៏មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេនៅពេលនេះ។

សូមកត់សម្គាល់ថា បញ្ជីនៅក្នុងតារាងទី1 ខាងក្រោម គឺមិនមែនគ្រប់ជ្រុងជ្រោងឡើយ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែផ្តល់ជាឧទាហរណ៍នៃកីឡាដែលមានកម្រិតការប៉ះពាល់ខុសៗគ្នា ដូច្នេះកម្រិតហានិភ័យ (risk) និងលំដាប់ថ្នាក់ (Tier) សមស្របអាចត្រូវបានវាយតម្លៃសម្រាប់កីឡាផ្សេងទៀត។ ចូរកត់សម្គាល់ថា កីឡាទាំងអស់ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ខាងក្រោមក៏ត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ខាងលើដែរ។

នៅក្នុងពិធីការនេះ ពាក្យ "គ្រួសារ" មានន័យស្រដៀងថា "មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយគ្នាក្រោមដំបូលតែមួយ" និងមិនរាប់បញ្ចូលស្ថានភាពរស់នៅជាក្រុមស្ថាប័នដូចជាអន្តេរាសិកដ្ឋាន សមាគមបុរស សមាគមស្ត្រី វគ្គអាវាម អាវាសដូនដី ឬទីកន្លែងថែទាំដែលមាន

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី LOS ANGELES

សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល



ការស្នាក់នៅ ហើយវាក៏មិនរាប់បញ្ចូលការរៀបចំឲ្យរស់នៅបែបពាណិជ្ជកម្មដូចជាផ្ទះជួល សណ្ឋាគារ ឬផ្ទះសំណាក់ដែរ។¹ ពាក្យ "បុគ្គលិក" និង "និយោជិត" មានអត្ថន័យរាប់បញ្ចូល គ្រូបង្វឹក និយោជិត បុគ្គលិកគាំទ្រ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត បុគ្គលិកហាត់ការ និងសិក្ខាកាម បញ្ជីវេជ្ជ និងបុគ្គលផ្សេងទៀតទាំងអស់ដែលបម្រើការងារនៅទីកន្លែង ឬសម្រាប់សកម្មភាពកិច្ចាលំហែកាយ។ ពាក្យ "អ្នកចូលរួម" "សមាជិកក្រុម" "ភ្ញៀវ" ឬ "អតិថិជន" គួរត្រូវបានយល់ថារាប់បញ្ចូលសាធារណជន និងជនដទៃទៀតដែលមិនមែនជាបុគ្គលិក ឬ និយោជិតដែលចំណាយពេលនៅអាជីវកម្ម ឬទីកន្លែង ឬចូលរួមក្នុងសកម្មភាព។ ពាក្យ "អាជីវកម្ម" "ទីកន្លែង" និង "មន្ទីរ" ទាំងពីរនេះសំដៅលើអគារ ទីធ្លា និងអគារឬទីធ្លាជាប់គ្នាដែលបានអនុញ្ញាតឲ្យធ្វើសកម្មភាព។ "LACDPH" ឬ "Public Health" គឺនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Los Angeles។

សម្រាប់គោលបំណងនៃពិធីសារនេះ បុគ្គលដែលត្រូវបានចាត់ទុកថា ប្រឆាំងមេរោគ COVID-19 គឺ "បានចាក់វ៉ាក់សាំង ២ ដង ឬលើកទី២"²៖

- 2សប្តាហ៍ ឬច្រើនជាងនេះបន្ទាប់ពីពេលពួកគេទទួលបានការចាក់ដូសទីពីរ នៃប្រភេទវ៉ាក់សាំង COVID-19 ដែលមាន 2 ដូស រួមមាន Pfizer -BioNTech ឬ Moderna ឬ
- 2សប្តាហ៍ ឬច្រើនជាងនេះបន្ទាប់ពីពេលពួកគេទទួលបានវ៉ាក់សាំង COVID-19 នៃប្រភេទដូសតែមួយដូចជា រួមមាន Johnson and Johnson (J&J)/Janssen។

តារាងទី 1: កិច្ចាលំហែកាយយុវជន និងមនុស្សជំរុំដែលបានអនុញ្ញាតដោយលំដាប់ថ្នាក់បុគ្គលរបស់ខោនធី³

លំដាប់ថ្នាក់វិភាគសាលាខ្ពស់ (ពាណិជ្ជកម្ម)	លំដាប់ថ្នាក់ច្រើន (ពាណិជ្ជកម្ម)	លំដាប់ថ្នាក់មធ្យម (ពាណិជ្ជកម្ម)	លំដាប់ថ្នាក់តិចតួច (ពាណិជ្ជកម្ម)
កិច្ចាលំហែកាយមានការប៉ះពាល់តិចតួចនៅខាងក្រៅអគារ: <ul style="list-style-type: none"> • កីឡាបាល់បោះ • កីឡារ៉ាយស៊ី (ម្នាក់ឯង) • ក្រុមភ្លើង (Band) • កីឡាជិះកង់ • Bocce • Corn hole • Cross country • រ៉ាំ (មិនមានការប៉ះពាល់) • Disc golf • ក្រុមភ្លើងស្តារ (Drumline) • ត្រីតិការណ៍ជិះសេះ (រាប់បញ្ចូលទាំងកីឡា Rodeos) ដែលមានអ្នកជិះតែម្នាក់ឯង (ក្នុងម្តង) • កីឡារ៉ាយកូនបាល់ • កីឡាជិះស្តីលើទឹកកក និងជិះបន្ទះការរអិល (គ្មានការប៉ះពាល់) 	កិច្ចាលំហែកាយមានការប៉ះពាល់មធ្យមនៅខាងក្រៅអគារ: <ul style="list-style-type: none"> • កីឡារ៉ាយស៊ី (ពីរ) • បេសបល • ការបង្ហាញការគាំទ្រ (Cheerleading) • Dodgeball • កីឡារ៉ាយដុសលើទឹកកក • ប្រភេទបាល់បោះ (Flag Football) • កីឡាកាយសម្ព័ន្ធ • Kickball • Lacrosse (ក្នុងស្រី/ស្រី) • Pickleball (ពីរ) • ក្រុមអ្នករាំលើកទឹកចិត្ត (Sideline Cheer) • សូហ្វបល • កីឡារ៉ាយកូន 	កិច្ចាលំហែកាយមានការប៉ះពាល់ខ្ពស់នៅខាងក្រៅអគារ: <ul style="list-style-type: none"> • កីឡាបាល់បោះ • កីឡាបាល់ឱប • កីឡារ៉ាយដុសលើទឹកកក • Lacrosse (ក្នុងប្រុស/បុរស) • កីឡាបាល់ឱប (Rugby) • ការចែកទុក/មានក្រុម (ជាមួយមនុស្ស 2 នាក់ឬច្រើនជាងនេះ) • កីឡាបាល់ទាត់ • កីឡាបាល់ទះក្នុងទឹក (Water polo) កិច្ចាលំហែកាយមានការប៉ះពាល់ខ្ពស់នៅខាងក្នុងអគារ: <ul style="list-style-type: none"> • កីឡារ៉ាយស៊ី (ម្នាក់ឯង) • ការបោះប៊ូលីង • Curling • រ៉ាំ (មិនមានការប៉ះពាល់) • កីឡាកាយសម្ព័ន្ធ • កីឡាជិះស្តីទឹកកក (ម្នាក់ឯង) • ការហ្វឹកហាត់រាងកាយ • Pickleball (ម្នាក់ឯង) 	កិច្ចាលំហែកាយមានការប៉ះពាល់មធ្យមនៅខាងក្នុងអគារ: <ul style="list-style-type: none"> • កីឡារ៉ាយស៊ី (ពីរ) ការបង្ហាញការគាំទ្រ • រ៉ាំ (មានការប៉ះពាល់ខ្លះៗ) • Dodgeball • Kickball • Pickleball (ពីរ) • Racquetball • ក្រុមអ្នករាំលើកទឹកចិត្ត (Sideline Cheer) • Squash • កីឡារ៉ាយកូនបាល់ (ពីរ) • កីឡាបាល់ទះ កិច្ចាលំហែកាយមានការប៉ះពាល់ខ្ពស់នៅខាងក្នុងអគារ: <ul style="list-style-type: none"> • កីឡាបាល់បោះ • កីឡាប្រដាល់ • កីឡារ៉ាយដុសលើទឹកកក • កីឡាជិះស្តីទឹកកក (តូ) • ក្បាច់គុន • Roller derby • កីឡាបាល់ទាត់ • កីឡាបាល់ទះក្នុងទឹក (Water polo) • កីឡាបោកចំបាប់

¹ លេខកូដខោនធី Los Angeles, Title 22. §22.14.060 - F.នីយមន័យក្រុមសារ. (Ord. 2019-0004 § 1, 2019.) https://library.municode.com/ca/los_angeles_county/codes/code_of_ordinances?nodet=2019-0004

² ការណែនាំនេះត្រូវបានអនុវត្តចំពោះវ៉ាក់សាំង COVID-19 ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់ការប្រើប្រាស់បន្ទាន់ដោយរដ្ឋបាលចំណីអាហារនិងឱសថ៖ វ៉ាក់សាំង COVID-19 មាន Pfizer - BioNTech, Moderna, និង Johnson និង Johnson (J&J)/Janssen ជាវ៉ាក់សាំង COVID-19។ នេះត្រូវបានអនុវត្តចំពោះវ៉ាក់សាំង COVID-19 វ៉ាក់សាំងទាំងនេះត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់ដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក (ឧទាហរណ៍ AstraZeneca/Oxford)។ សូមចូលទៅកាន់ [ក្រហមទឹក](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/operational-guide/vaccines) របស់ WHO សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវ៉ាក់សាំងដែលត្រូវបានទទួលស្គាល់ដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)។

³ កិច្ចាលំហែកាយយុវជន និងមនុស្សជំរុំលំហែកាយខាងក្នុង និងខាងក្រៅអគារ របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/outdoor-indoor-recreational-sports.aspx>

លំដាប់ថ្នាក់វិកលខ្លាញ់ (ពាណិជ្ជកម្ម)	លំដាប់ថ្នាក់ច្រើន (ពាណិជ្ជកម្ម)	លំដាប់ថ្នាក់មធ្យម (ពាណិជ្ជកម្ម)	លំដាប់ថ្នាក់តិចតួច (ពាណិជ្ជកម្ម)
<ul style="list-style-type: none"> ការបោះប្លូលីងលើកម្រាលស្តៅ ក្បាច់កូន (គ្មានការប៉ះពាល់) ការហ្វឹកហាត់រាងកាយ (ឧ. យ៉ូហ្កា Zumba ថែដី) Pickleball (ម្នាក់ឯង) ការចែវទូក/មានក្រុម (ជាមួយមនុស្ស 1 នាក់) ការរត់ Shuffleboard Skeet shooting ការជិះស្តី និងជិះបន្ទះក្តារលើទឹកកក ការដើរលើទឹកកក ការហែលទឹក និងមុជទឹក កីឡាវាយកូនបាល់ ការរត់ប្រណាំង ការដើរ និងឡើងភ្នំ 	<ul style="list-style-type: none"> បាល់ (ពីរ) កីឡាបាល់ទះ 	<ul style="list-style-type: none"> ការហែលទឹក និងមុជទឹក កីឡាវាយកូនបាល់ (ម្នាក់ឯង) ការរត់ប្រណាំង 	

សូមប្រុងប្រយ័ត្ន

ប្រតិបត្តិការកីឡាលំហែកាយយុវជន និងមនុស្សជំងឺ គ្រូបង្វឹក និងអ្នកចូលរួមសម្រាប់ការហែលទឹក និងការមុជទឹក ក៏ត្រូវតែអានពិធីការស្តីពីអាងហែលទឹកសាធារណៈរបស់ខោនធី ដែលដាក់លក់សម្រាប់កីឡាលំហែកាយទាំងនោះផងដែរ។

ប្រតិបត្តិការកីឡាកម្សាន្តសម្រាប់ យុវវ័យ និងមនុស្សពេញវ័យ គ្រូបង្វឹក និងអ្នកចូលរួមសម្រាប់កីឡាវាយកូនបាល់ និងកីឡាវាយកូនបាល់ក៏ត្រូវអានពិធីការនៃទីលានវាយកូនបាល់ និង ទីលានវាយកូនបាល់របស់ខោនធីដែលបានកំណត់យ៉ាងជាក់លាក់ចំពោះកីឡាកម្សាន្តទាំងនោះ។

សូមកត់សម្គាល់៖ ឯកសារនេះអាចត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព នៅពេលដែលមានព័ត៌មាន និងធនធានបន្ថែម ដូច្នេះសូមប្រាកដថាពិនិត្យទិន្នន័យនេះជាមួយ A County <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> ជាប្រចាំសម្រាប់បច្ចុប្បន្នភាពផ្សេងៗទៅលើឯកសារនេះ។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដូចខាងក្រោម៖

- (1) ការការពារ និងការគាំទ្រសុខភាពបុគ្គល
- (2) ការធានាបាននូវការរក្សាគម្លាតពីគ្នាបានសមស្រប
- (3) ការធានាបាននូវការគ្រប់គ្រងជំងឺបានសមស្រប
- (4) ការទំនាក់ទំនងជាមួយសាធារណជន
- (5) ការធានាបាននូវការប្រើប្រាស់សេវាកម្មដោយស្មើភាព

កត្តាសំខាន់ៗទាំងប្រាំនេះ ត្រូវតែបានដោះស្រាយ ស្របពេលដែលកម្មវិធីរបស់អ្នកបង្កើតពិធីការបើកឡើងវិញណាមួយ។

ក្រុមកីឡាលំហែកាយទាំងអស់ ត្រូវតែដាក់ចុះនូវវិធានការដែលអាចអនុវត្តបានទាំងអស់ដែលមានរាយនៅខាងក្រោម និងត្រូវត្រៀមខ្លួនដើម្បីធានាឱ្យមានលទ្ធផលល្អបំផុតក្នុងការអនុវត្តបានសម្រាប់វិធានការណាមួយដែលមិនត្រូវបានអនុវត្ត។

ឈ្មោះក្រុម/លីកកីឡាលំហែកាយ: _____

ឈ្មោះគ្រូបង្វឹក និងអាសយដ្ឋានទីកន្លែង: _____

A. វិធានការដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកកាំទ្រ

- ❑ អ្នកចូលរួម និងក្រុមកីឡាករម្នាក់ៗ អាចចូលរួមក្នុងការហ្វឹកហ្វាត់ ការធ្វើល្បិចខ្នង ឬសកម្មភាពកម្រិតខ្ពស់ និងការប្រកួតដូចបានពិពណ៌នាខាងក្រោម។ ឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន អ្នកចូលរួមគ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកកាំទ្រត្រូវរក្សា a) គំលាតរាងកាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតពីគ្នានៅគ្រប់ពេលវេលា និង b) គំលាតប្រាំបីហ្វីតពីគ្នាក្នុងអំឡុងពេលប្រើប្រាស់កម្លាំងខ្លាំង។
- ❑ អ្នកចូលរួមលេងកីឡាទាំងអស់ត្រូវបានតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានសមស្រប ដែលគ្របលើចម្រុះ និងចាក់នៅគ្រប់ពេលវេលាក្នុងអំឡុងពេលអនុវត្ត និងធ្វើល្បិចខ្នង និងស្ទើរអំឡុងពេលប្រើប្រាស់កម្លាំងខ្លាំងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីការពារសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកចូលរួមទាំងអស់។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការប្រកួត ម៉ាស់ត្រូវតែពាក់នៅពេលមិនចូលរួមក្នុងសកម្មភាព (ឧទាហរណ៍ ចំពោះអ្នកកាំទ្រ)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបសម្របសម្រួលទៅកាន់គេហទំព័រ: <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/> ករណីលើកលែងចំពោះការពាក់ម៉ាស់ គឺនៅពេលដែលម៉ាស់អាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់ ពេលនៅក្នុងទីកន្លែងពេលវេលាបរិភោគ/ផឹក ឬពេលចូលរួមក្នុងការប្រើប្រាស់កម្លាំងខ្លាំងតែម្នាក់ឯង (ដូចជាការរត់ហាត់ប្រាណតែម្នាក់ឯង)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីម៉ាស់សម្របសម្រួលទៅកាន់គេហទំព័រ: <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/> នេះអនុវត្តចំពោះមនុស្សជំទង់ទាំងអស់ និងកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅ។ មិនត្រូវប្រើម៉ាស់ដែលមានរាងតែមួយផ្លូវឡើយ។ មានតែបុគ្គលដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់ម៉ាស់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ខ្លួនទៅលើការបញ្ជាក់ពីការវិនិច្ឆ័យ ឬការវិនិច្ឆ័យដែលរារាំងដល់ការពាក់ម៉ាស់ប៉ុណ្ណោះ ទើបត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់ម៉ាស់។ អ្នកចូលរួមគួរសម្រាកពីការហាត់ប្រាណ និង/ឬដោះម៉ាស់របស់ខ្លួនចេញ បើសិនជាមានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម និងក្នុងការស្រួលម៉ាស់របស់ខ្លួន បើសិនជាវាសើម និងស្លឹកជាប់នឹងមុខរបស់អ្នកចូលរួម និងខានដល់ការដកដង្ហើម។ អ្នកចូលរួមត្រូវតែរក្សាគំលាតរាងកាយពីអ្នកដទៃនៅគ្រប់ពេលដែលម៉ាស់របស់ពួកគេត្រូវបានដោះស្រាយចេញពីមុខ។ ម៉ាស់ដែលរាងស្ទះដល់លំហូរខ្យល់ក្រោមការប្រើប្រាស់កម្លាំងខ្លាំង (ដូចជាម៉ាស់ N-95) មិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ការហាត់ប្រាណឡើយ។
- ❑ គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកកាំទ្រ សមាជិកគ្រួសារ អ្នកសំដៅ និងភ្ញៀវទាំងអស់ត្រូវបានតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានសមស្របដែលគ្របចម្រុះ និងមាត់នៅគ្រប់ពេលវេលានៅកន្លែងអនុវត្តទៅលើមនុស្សជំទង់ទាំងអស់ និងកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅ។ មិនត្រូវប្រើម៉ាស់ដែលមានរាងតែមួយផ្លូវឡើយ។ បុគ្គលដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់ម៉ាស់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេ ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់បំប៉នដែលមានគុណភាពគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីអនុលោមតាមបទបញ្ជារបស់រដ្ឋដរាបណាវាជួយកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃការរាតត្បាត។ យកល្អគួរប្រើគ្រឿងកាត់បន្ថយដែលមានទម្រង់វិភាគខាងក្រោមចង្កា។
- ❑ ត្រូវណែនាំអ្នកពាក់ព័ន្ធនៃកីឡាទាំងអស់កុំឱ្យមកធ្វើការ ឬចូលរួម ប្រសិនបើមានជំងឺ ឬប្រសិនបើពួកគេប៉ះពាល់ ឬបានប៉ះពាល់នឹងមនុស្សដែលមាន អាការៈជំងឺ COVID-19 ដូចករណីនេះ ពួកគេត្រូវឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក។ មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការណែនាំរបស់ LACDPH ពីការដាក់ខ្លួនឯងឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងការនៅដាច់ពីគេ (ចត្តាឡីស័ក) បើអាចធ្វើបាន។ គោលនយោបាយលំហូរសម្រាកនៅកន្លែងធ្វើការសម្រាប់និយោជិតត្រូវបានពិនិត្យនិងកែប្រែដើម្បីធានាថានិយោជិតមិនត្រូវបានពិនិត្យនៅពេលពួកគេនៅផ្ទះដោយសារជំងឺ។
- ❑ ការគ្រប់គ្រងនីតិវិធីការចូល ត្រូវបានធ្វើឡើងដោយអនុលោមតាម ការណែនាំអំពីការត្រួតពិនិត្យច្រកចេញចូល LACDPH, មុនពេលអ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកកាំទ្រ អាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកីឡាលំហែកាយយុវជន និង អនុវត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការពិនិត្យត្រូវតែរាប់បញ្ចូលការពិនិត្យពាក់ព័ន្ធនឹងការក្អក ការដកដង្ហើមខ្លី ការពិបាកដកដង្ហើម និងគ្រុនក្តៅឬគ្រុនរងា និងថាគ្រូបង្វឹកនោះកំពុងស្ថិតក្រោមសេចក្តីបង្គាប់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬឱ្យនៅដាច់ពីគេនាពេលបញ្ចប់ប្រឡងឬក៏អត់។ ការត្រួតពិនិត្យទាំងនេះអាចធ្វើបានដោយផ្ទាល់ ឬតាមរយៈវិធីផ្សេងដូចជាប្រព័ន្ធចុះឈ្មោះតាមអនឡាញ ឬតាមរយៈស្លាកសញ្ញាដែលបានបិទនៅច្រកចូលទីកន្លែងដោយផ្អែកលើការវាយតម្លៃដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះមិនត្រូវចូលក្នុងទីកន្លែងឡើយ។
 - បើសិនជាបុគ្គលមិនមានរោគសញ្ញា មិនស្ថិតក្រោមសេចក្តីបង្គាប់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬនៅដាច់ពីគេនាពេលបញ្ចប់ប្រឡង និងមិនបានប៉ះពាល់ជាមួយករណីដែលគេដឹងថា ជាករណីជំងឺ COVID-19 ក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយពួកគេអាចចូលរួមសម្រាប់ថ្ងៃនោះបាន។

- ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 និងបានប៉ះពាល់ជាមួយករណីជំងឺ COVID-19 ដែលបានដឹងក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃ ឬកំពុងស្ថិតក្រោម សេចក្តីបង្គាប់ឱ្យនៅដាច់ពីគេនាពេលបច្ចុប្បន្ន ចាំបាច់ត្រូវតែបញ្ជូនពួកគេទៅផ្ទះភ្លាមៗ និងត្រូវបានស្នើឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅផ្ទះ។ ផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវ ការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេដែលមាននៅ ph.lacounty.gov/covidquarantine។ បុគ្គលដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ ឬបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ដោយមានការបញ្ជាក់ពីមន្ទីរពិសោធន៍ ក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ មិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ទៅនឹងករណីជំងឺ COVID-19 ដែលបានដឹងក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃមុន ប្រសិនបើបុគ្គលទាំងនេះនៅតែមិនមានរោគសញ្ញា។ បុគ្គលដែលមានការរឹតត្បិតទៅជាមេកសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ត្រូវតែដាក់ខ្លួននៅដាក់ដោយឡែកពីគេ។
- បើសិនជាបុគ្គលកំពុងចេញរោគសញ្ញាណាមួយនៃរោគសញ្ញាដែលបានកត់សម្គាល់ខាងលើ ឬកំពុងស្ថិតក្រោមសេចក្តី បង្គាប់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនាពេលបច្ចុប្បន្ន ចាំបាច់ត្រូវតែបញ្ជូនពួកគេទៅផ្ទះភ្លាមៗ និងត្រូវបានស្នើឱ្យដាក់ខ្លួន ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ។ ផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវការណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកដែលមាននៅ ph.lacounty.gov/covidisolation។
- សម្រាប់កិច្ចការយុវជន សូមអានការណែនាំរបស់ DPH អំពីផ្លូវការនៃការសម្រេចចិត្តស្តីពីការត្រួតពិនិត្យ និងការប៉ះពាល់ សម្រាប់បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា និងអ្នកប៉ះពាល់របស់បុគ្គលដែលអាចបានឆ្លងមេរោគនៅគ្រឹះស្ថានអប់រំដើម្បី កំណត់ពីជំហានបន្ទាប់សម្រាប់បុគ្គលដែលមិនទាន់បានធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែបានពិនិត្យឃើញវិជ្ជមាន សម្រាប់រោគសញ្ញាក្នុងអំឡុងពេលត្រួតពិនិត្យការចូល និងអ្នកប៉ះពាល់របស់ពួកគេ។

☐ លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមកងបទីកដែលអាចប្រើឡើងវិញបាន ឬទិញដបទឹកដោយខ្លួនឯង។ ទីតាំងដាក់ទឹកអាចចាក់ទឹកបានដើម្បីចាក់ទឹកចូលក្នុងដបតែប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកចូលរួមមិនគួរជក់ពីដបភេសជ្ជៈតែមួយ ឬចែករំលែកភេសជ្ជៈគ្នាទេ។

☐ **ការដឹកជញ្ជូនក្រុមកីឡា៖**

- ការធ្វើដំណើរតាមឡានក្រុង/ឡានVanដោយក្រុមកីឡាករអាចបង្កហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ក្នុងពេលធ្វើដំណើរ។ ប្រសិនបើក្រុមកីឡាករធ្វើដំណើរតាមឡានក្រុង /ឡាន/van សូមអង្កេតមើលវិធានការសុវត្ថិភាពដូចខាងក្រោម៖
 - ចំនួន និងស្វិត ឬអ្នកចូលរួមពេញវ័យម្នាក់ៗត្រូវតែអង្គុយលើកៅអីឡានក្រុងមួយ
 - ត្រូវពាក់ម៉ាស់មុខគ្រប់ពេល។
 - ការប្រើប្រាស់ជួរកៅអីដោយរំលងរបាយការណ៍បានណែនាំឱ្យអនុវត្ត ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ទេ។
 - បើកបង្ហូរទាំងអស់ក្នុងអំឡុងពេលនៃការធ្វើដំណើរ លើកលែងតែមិនអាចធ្វើបាន។
- ការធ្វើដំណើរតាមឡានឯកជនរួមគ្នាត្រូវមានកំណត់ចំពោះតែសមាជិកនៅក្នុងគ្រួសារផ្ទាល់តែប៉ុណ្ណោះ ឬសិស្សដែលជាធម្មតាជិះឡានរួមគ្នាទៅរកទៅ និងមកពីសាលារៀនជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬបុគ្គលដែលបានទទួលថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។

☐ រាល់សកម្មភាពកម្សាន្តដែលអាចធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅគួរតែធ្វើឡើងនៅកន្លែងខាងក្រៅដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃការចម្លងមេរោគទៅអ្នកចូលរួមខ្សែតូបដឹក បុគ្គលិកកាំទ្រ និងអ្នកសង្កេតការណ៍ ប្រសិនបើអាចអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើបាន។ ក្រុម អាចនឹងប្រើប្រាស់ស្តុបដឹក ឬស្រកបាំងពន្លឺថ្ងៃផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែលុះត្រាតែចំហៀងនៃដីត្រ ឬដីប្រកបាំងពន្លឺថ្ងៃ មិនត្រូវបានបិទ មានខ្យល់ចេញចូលពីខាងក្រៅគ្រប់គ្រាន់ ហើយគ្រោងឧបករណ៍ត្រូវបានចាក់ថ្នាក់ថាជា រចនាសម្ព័ន្ធខ្សែកៅអីការ កម្រ រណែនាំរបស់រដ្ឋស្តីពីការប្រើប្រាស់រចនាសម្ព័ន្ធបណ្តោះអាសន្ន។ ចលនាខ្យល់ និង ខ្យល់ចេញចូលនឹងជំរក់ទិដ្ឋានខាងក្រៅអគារ អាចជួយកាត់បន្ថយការចម្លងមេរោគនៅក្នុងខ្យល់ និងដាក់កម្រិត ការចម្លងមេរោគក្នុងស្បូម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។

☐ **កិច្ចព្រមព្រៀងសម្រាប់កីឡាយុវជន**

ដោយសារធម្មជាតិ និងហានិភ័យ (risk) នៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 ខណៈពេលចូលរួមក្នុង កីឡាទាំងនៅខាងក្នុងនិងខាងក្រៅអគារដែលមានការប៉ះពាល់ខ្ពស់ និងមធ្យម (ដូចបានកំណត់ក្នុងតារាងទី 1) ក្រុមកីឡាត្រូវតែអនុវត្ត និងប្រកាន់ខ្ជាប់នូវនីតិវិធីយល់ព្រមដែលបានជ្រាបពីគំរោងសម្រាប់អ្នកចូលរួម និង ឪពុកម្តាយ/អាណាព្យាបាលរបស់ពួកគេ។ ការយល់ព្រមដែលបានជ្រាបពីគំរោង ត្រូវតែផ្តល់ពីគំរោងទាក់ទងនឹង ហានិភ័យ (risk) នេះដល់អ្នកចូលរួមជាមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ និងឪពុកម្តាយ/អាណាព្យាបាលរបស់ អនីតិជនទាំងអស់ដែលចូលរួមក្នុងកីឡាបែបនោះ។ អ្នកចូលរួមជាមនុស្សជំងឺ និងឪពុកម្តាយ/អាណាព្យាបាល របស់អនីតិជន ត្រូវតែបញ្ជាក់ពីការយល់ដឹងរបស់ខ្លួន និងទទួលស្គាល់នូវហានិភ័យ (risk) ដោយចុចហត្ថលេខាលើ ទម្រង់ពាក្យយល់ព្រម។ ទម្រង់ពាក្យយល់ព្រមគំរូ អាចរកបាន នៅ៖ http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/community/Sports_InformedConsentExample.pdf។

ក ការណែនាំក្នុងការធ្វើតេស្តជាទម្លាប់សម្រាប់កីឡាយុវជន

- នៅខាងក្រៅអគារ ក្រុម/លីកកីឡាដែលមានទំនាក់ទំនងកម្រិតមធ្យមនិងទំនាក់ទំនងខ្ពស់ (ដូចដែលបានបញ្ជាក់នៅក្នុងតារាងទី១) ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យចូលរួមកម្មវិធីធ្វើតេស្តប្រចាំសប្តាហ៍ (ការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែន ឬតេស្ត PCR រកមេរោគ COVID-19) សម្រាប់អ្នកចូលរួម និងគ្រូបង្វឹកដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញក្នុងការប្រកួតជាប្រចាំទៀងទាត់ និងក្រោយរដូវកាល។
បុគ្គលដែលបង្ហាញភស្តុតាងថាពួកគេត្រូវបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19⁴ ឬបុគ្គលដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះ មិនគួរដាក់បញ្ចូលក្នុងការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 ទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះគ្មានរោគសញ្ញា។
ការពិនិត្យលើបុគ្គលដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ ដែលធ្លាប់បានឆ្លងជំងឺ COVID-19⁵ គួរតែបង្កើតជាប្រចាំ 90 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃដំបូងនៃការចេញរោគសញ្ញា ឬថ្ងៃនៃការប្រមូលការធ្វើតេស្តដំបូងដែលទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន (ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា)។
- បើសិនជាបុគ្គលទទួលបានលទ្ធផលតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ឬភស្តុតាងនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 គួរតែ គេត្រូវតែធ្វើតេស្ត ហើយលទ្ធផលត្រូវបានបញ្ជាក់ និងពិនិត្យមើលដោយគ្រូបង្វឹកក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងមុនពេលប្រកួត។ ប្រសិនបើអ្នកចូលរួមដោយជ្រើសរើសកំពុងត្រូវតែលេង ការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ហើយបន្ទាប់ពីធ្វើតេស្តនេះគ្រប់គ្រាន់ហើយ និងបំពេញតាមតម្រូវការនៃការធ្វើតេស្តនៅក្នុងសប្តាហ៍នោះ ការប្រកួតអាចកើតឡើងក្នុងសប្តាហ៍នោះតែម្តង។
 - លទ្ធផលតេស្តអតិសុខុមប្រាណត្រូវត្រូវបានបកស្រាយជាទិដ្ឋភាពដល់បុគ្គលិកនៃការប៉ះពាល់ បទបង្ហាញ និងការបស់បុគ្គលដែលកំពុងធ្វើតេស្ត។
លទ្ធផលអង់ទីករវិជ្ជមានចំពោះមនុស្សដែលគ្មានចេញរោគសញ្ញាទេ បើគ្មានការប៉ះពាល់នឹងករណីដែលបានកើតឡើងក្នុងការធ្វើតេស្ត PCR ដើម្បីបញ្ជាក់ឱ្យច្បាស់លាស់។
លទ្ធផលធ្វើតេស្តអតិសុខុមប្រាណឬអង់ទីករវិជ្ជមានចំពោះមនុស្សដែលមានរោគសញ្ញា COVID-19 គឺជាលក្ខណៈនៃការសន្មតថាអវិជ្ជមាន ហើយគួរតែត្រូវធ្វើតេស្ត PCR ដើម្បីបញ្ជាក់ឱ្យ ច្បាស់លាស់ បុគ្គលដែលរោគសញ្ញាគួរតែបន្តនៅដាច់ដោយឡែកពីគេក្នុង ពេលវេលាទទួលបានលទ្ធផលតេស្ត PCR។
 - បើសិនជាមិនមានលទ្ធផលតេស្តក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងមុនពេលលេង បុគ្គលនោះមិនគួរអនុញ្ញាតឱ្យចូលលេង ឬចូលរួមឡើយ។ បើសិនជាលទ្ធផលតេស្តជំងឺ COVID-19 គឺមិនទាន់កំណត់ ឬវិជ្ជមាន គេត្រូវតែបញ្ជូនបុគ្គលនោះទៅជម្រកដើម្បីនៅដាច់ដោយឡែក។ ចូរផ្តល់ការណែនាំអំពីការនៅដាច់ដោយឡែកដល់ពួកគេដែលមាននៅ ph.lacounty.gov/covidisolation។
 - សម្គាល់៖ ការធ្វើតេស្តនីមួយៗត្រូវបានត្រួតពិនិត្យពេលអត្រាករណីដែលបានលៃតម្រូវសម្រាប់ខោនធីលើសពី 7 ករណីក្នុងចំណោមប្រជាករ 100,000 នាក់។

ក ក្រុមកីឡា/លីកនៅខាងក្នុងអគារដែលមានយុវជនទំនាក់ទំនងមធ្យមនិងទំនាក់ទំនងខ្ពស់ អាចបន្តការប្រកួត និងការអនុវត្តប៉ះពាល់ផ្ទាល់នៅខាងក្នុងអគារ រួមមានការហាត់សមាងកាយនៅខាងក្នុងអគារ ការកសាងជំនាញ ការបណ្តុះបណ្តាល ការអនុវត្តប៉ះពាល់ផ្ទាល់ និងការប្រកួតផ្សេងៗ លុះត្រាតែក្រុមនោះបានការអនុវត្តវិធានការសុខាភិបាលក្នុងការបន្ថែមដែលកំណត់ដោយក្រុមកីឡាតាមសាលា ដូចដែលបានកំណត់នៅក្នុងការណែនាំសេចក្តីណែនាំនៃស្ថាប័នឧត្តមសិក្សារបស់រដ្ឋ ចុះថ្ងៃទី 30 ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2020 រួមទាំងចំណុចដូចខាងក្រោម៖

- ធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 តាមកាលកំណត់៖
 - អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកគាំទ្រត្រូវតែធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ជាប្រចាំ មធ្យមប្រសិទ្ធភាពចាប់ពីម៉ោង 12: 01 រលងអាធ្រាត្រនៅថ្ងៃអង្គារ ទី 11 ខែឧសភា ឆ្នាំ 2021។
នេះរួមបញ្ចូលទាំងការធ្វើតេស្តមូលដ្ឋាន និងការពិនិត្យតាមដានបន្ត។ ផ្អែកលើភស្តុតាង និងស្តង់ដារបច្ចុប្បន្នទាំងការធ្វើតេស្តនៃអង់ទីករប្រចាំថ្ងៃ និងតាមកាលកំណត់នៃការធ្វើតេស្ត PCR ក៏អាចជាវិធីទទួលយកបានទាំងការធ្វើតេស្តមូលដ្ឋាន និងការពិនិត្យតាមដានបន្ត។
 - ប្រសិនបើធ្វើតាមពិធីការតេស្តអង់ទីករប្រចាំថ្ងៃ ពិធីការនេះត្រូវតែចាប់ផ្តើមដោយការធ្វើតេស្ត PCR បន្ទាប់មកដោយការធ្វើតេស្តអង់ទីករជាប្រចាំថ្ងៃ។ ការធ្វើតេស្តអង់ទីករវិជ្ជមានណាមួយត្រូវបន្ត

⁴ ខាងក្រោមនេះគឺអាចទទួលយកបានដែលជាភស្តុតាងនៃ "ការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ" 1) រូបថតនៃប័ណ្ណអ្នកចូលរួមចាក់វ៉ាក់សាំង និង 2) កាត់វ៉ាក់សាំងរបស់ពួកគេ (ដែលរួមបញ្ចូលទាំងឈ្មោះអ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង ប្រភេទវ៉ាក់សាំងដែលបានផ្តល់ជូន និងកាលបរិច្ឆេទនៃម្តងក្រោយដែលត្រូវផ្តល់ជូន) ឬរូបថតនៃប័ណ្ណចាក់វ៉ាក់សាំងជាឯកសារដាច់ដោយឡែក ឬរូបថតនៃកាត់វ៉ាក់សាំងរបស់អ្នកដែលត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងទម្រង់ឌីជីថល ឬឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក ឬឯកសារនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញពិមណ្ឌលថែទាំសុខភាព (ដែលរួមមានឈ្មោះអ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ និងបញ្ជាក់ថាបុគ្គលទាំងនោះបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញបង្ការជំងឺ COVID-19)។

⁵ ខាងក្រោមនេះគឺជាភស្តុតាងដែលអាចទទួលយកបាននៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 កាលពីមុន (រួមមានលទ្ធផលតេស្តរកមេរោគវិជ្ជមានពីមុន) និងការបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយការកំណត់អត្តសញ្ញាណរូបថត និងការថតចម្លងឯកសារ ឬច្បាប់ចម្លងខ្លីដ៏ថ្លៃថ្លៃនៅលើទម្រង់របស់ពួកគេនៃការធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាននៃអង់ទីករ COVID-19 ឬ ការធ្វើតេស្ត PCR របស់ពួកគេ ក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ ប៉ុន្តែមិនមែនក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយទេ។ បុគ្គលនេះត្រូវតែបំពេញនូវតម្រូវការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកមុនពេលចូលរួម។

ដោយការធ្វើតេស្ត PCR ដើម្បីជាការបញ្ជាក់បន្ថែម។ ការធ្វើតេស្ត PCR ត្រូវបានទាមទារសម្រាប់អត្តពលិកដែលមានរោគសញ្ញានិងបុគ្គលិក ហើយគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីមានការរាយការណ៍នៃរោគសញ្ញា។

- សម្រាប់កីឡាដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់តាមការប៉ះពាល់(ដូចជា បាល់បោះ វាយកូនបាល់នៅទីលាន បាល់ទាត់ វាយកូនគោលលើទឹកកក កីឡា lacrosse ចែវទូក បាល់ឱប បាល់ទាត់ បាល់ទះ បាល់ទះក្នុងទឹក និងបោកច្របាប់) ការប្រកួតរវាងក្រុមត្រូវបានអនុញ្ញាត លុះត្រាតែក្រុមអាចផ្តល់លទ្ធផលនៃ ការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ហើយលទ្ធផលរបស់អត្តពលិក និងបុគ្គលិកកាំទ្រទាំងអស់ក្នុងរយៈពេល 48 ម៉ោងមុនពេលការប្រកួតនីមួយៗ។
- លទ្ធផលតេស្តអង់ទីកែរ គួរតែត្រូវបានពន្យល់បន្ថែមដោយនិច្ចដោយតាមរយៈបរិបទនៃប្រតិបត្តិការ និងការបង្ហាញរបស់គ្លីនិកនៃមនុស្សដែលបានធ្វើតេស្ត។
លទ្ធផលអង់ទីកែរវិជ្ជមានចំពោះមនុស្សដែលគ្មានចេញរោគសញ្ញាទោះបីគ្មានការប៉ះពាល់នឹងករណីដែលបានកេរកឃើញក្នុងតេស្ត PCR ដើម្បីបញ្ជាក់ឱ្យច្បាស់លាស់។ លទ្ធផលធ្វើតេស្តអង់ទីកែរវិជ្ជមានចំពោះមនុស្សដែលមានរោគសញ្ញា COVID-19 គឺជាលក្ខណៈនៃការសន្មតថាអវិជ្ជមាន ហើយគួរតែត្រូវធ្វើតេស្ត PCR ដើម្បីបញ្ជាក់ឱ្យច្បាស់លាស់បុគ្គលដែលរោគសញ្ញាគួរតែបន្តនៅដាច់ដោយឡែកពីគេក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃនៃលទ្ធផលតេស្ត PCR។
- ប្រសិនបើការធ្វើតេស្ត និងលទ្ធផលមិនទទួលបានក្នុងរយៈពេល 48 ម៉ោងមុនពេលលេងកីឡាការហាត់សម ឬការប្រកួត បុគ្គលនោះមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យលេងបានឡើយ។ ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្ត COVID-19 មានលក្ខណៈច្បាស់លាស់ វិជ្ជមាននោះ បុគ្គលនោះត្រូវតែបញ្ជូនទៅផ្ទះភ្លាមៗដើម្បីធ្វើការនៅដាច់ដោយឡែក។ ចំពោះពួកគេនូវការណែនាំនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកតាមកំណត់ ph.lacounty.gov/covidisolation។
- បុគ្គលដែលបង្ហាញភស្តុតាងថាពួកគេត្រូវបានចាត់ទុកថាជាករណីកំសាំងពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19⁶ ឬបុគ្គលដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃ⁷ កន្លងមកនេះ មិនគួរដាក់បញ្ចូលក្នុងការធ្វើតេស្តវិនិច្ឆ័យរកមេរោគ COVID-19 ទេ។ ការពិនិត្យលើបុគ្គលដែលធ្លាប់បានឆ្លងជំងឺ COVID-19 គួរតែចាប់ផ្តើមប្រាំ ១០ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃដំបូងនៃការចេញរោគសញ្ញា ឬថ្ងៃនៃការប្រមូលការធ្វើតេស្តដំបូងដែលទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន (ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា)។

○ អនុវត្តតាម និងប្រកាន់ខ្ជាប់នូវផែនការសុខភាពនៃការលេងកីឡាឡើងវិញ

- អង្គការដែលឧបត្ថម្ភក្រុម កីឡា (មានដូចជា សាលារៀន ក្រុមលីក ឬក្រុមផ្សេងៗ) ត្រូវតែអនុវត្តតាម និងធ្វើតាមផែនការសុខភាពនៃការ "លេងកីឡាឡើងវិញ" ហើយភ្ជាប់ឯកសាររួមជាមួយផែនការសុខភាពតាមទីតាំងជាក់លាក់ សម្រាប់ LACDPH យ៉ាងហោចណាស់ 14 ថ្ងៃមុនពេលចាប់ផ្តើមសកម្មភាពកីឡាខាងក្នុងអគារ។ បញ្ជូនផែន ការទាំងពីរទៅអាសយដ្ឋានអ៊ីមែលខាងក្រោម៖ ehmail@ph.lacounty.gov. LACDPH បញ្ជាក់ពីការទទួលបានផែនការរបស់ក្រុមកីឡានិងកាលបរិច្ឆេទចាប់ផ្តើមអនុញ្ញាតសម្រាប់សកម្មភាពកីឡាខាងក្នុងអគារនេះ។ LACDPH អាចធ្វើទស្សនកិច្ចនៅទីតាំងទាំង ដើម្បីកំណត់អំពីការអនុលោមតាមផែនការសុខភាពនៃការលេងកីឡាឡើងវិញ និងផែនការសុខភាពតាមទីតាំងជាក់លាក់។
- ផែនការសុខភាពនៃការលេងកីឡាឡើងវិញត្រូវតែរួមបញ្ចូលឯកសារជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនូវចំណុចដូចខាងក្រោម៖
 - ការពិពណ៌នាអំពីផែនការរបស់ក្រុមដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការការធ្វើតេស្តជាប្រចាំ
 - ផែនការសម្រាប់ការពិនិត្យច្រកចូលសម្រាប់កម្មករទាំងអស់ បុគ្គលិកកាំទ្រក្រុម និងអ្នកចូលរួមមុនពេលចូលទៅកាន់ទីកន្លែងដើម្បីរីកហាត់ និងការប្រកួត។
 - ផែនការសម្រាប់ការពិនិត្យមើលលទ្ធផលតេស្ត និងការរាយការណ៍ពីលទ្ធផលវិជ្ជមានទៅ LACDPH

⁶ខាងក្រោមនេះគឺអាចទទួលយកបានដែលជាភស្តុតាងនៃ "ការចាត់កំសាំងពេញលេញ" 1) រូបថតនៃប័ណ្ណអ្នកចូលរួមចាត់កំសាំង និង2) កាត់កំសាំងរបស់ពួកគេ (ដែលរួមបញ្ចូលទាំងឈ្មោះអ្នកដែលបានចាត់កំសាំង ប្រភេទកំសាំងដែលបានផ្តល់ជូន និងកាលបរិច្ឆេទនៃដួងក្រោយដែលនឹងត្រូវផ្តល់ជូន) ឬរូបថតនៃប័ណ្ណចាត់កំសាំងជាឯកសារដាច់ដោយឡែក ឬរូបថតនៃកាត់កំសាំងរបស់អ្នកដែលត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងទូរស័ព្ទ ឬឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក ឬឯកសារនៃការចាត់កំសាំងពេញលេញពីមណ្ឌលថែទាំសុខភាព (ដែលមានឈ្មោះអ្នកដែលបានចាត់កំសាំង និងបញ្ជាក់ថាបុគ្គលទាំងនោះបានចាត់កំសាំងពេញលេញបង្ការជំងឺ COVID-19)។

⁷ខាងក្រោមនេះគឺជាភស្តុតាងដែលអាចទទួលយកបាននៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 កាលពីមុន (រួមមានលទ្ធផលតេស្តរកមេរោគវិជ្ជមានពីមុន) និងការបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយការកំណត់អត្តសញ្ញាណរូបថត និងការថតចម្លងឯកសារ ឬច្បាប់ចម្លងខ្លីដ៏ថ្លៃថ្លៃនៅលើទូរស័ព្ទរបស់ពួកគេនៃការធ្វើតេស្តលទ្ធផលវិជ្ជមាននៃអង់ទីកែរ COVID-19 ឬ ការធ្វើតេស្ត PCR របស់ពួកគេ ក្នុងរយៈពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយប៉ុន្តែមិនមែនក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយទេ។ បុគ្គលនេះត្រូវតែបំពេញនូវតម្រូវការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកមុនពេលចូលរួម។

តាមតម្រូវការនៃពិធីការនេះ៖

- ផែនការសម្រាប់ការអនុលោមតាមកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងតាមដានប្រវត្តិទំនាក់ទំនង LACDPH ។
- ផែនការសម្រាប់ការធានាថាក្រុមអ្នកចូលរួមត្រូវបានសហការជាក្រុមតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ផែនការដើម្បីធានាថា នៅពេលធ្វើដំណើរទៅប្រកួតក្រៅទឹកដី ក្រុមត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងក្រុមរបស់ខ្លួនដោយគ្មានការលាយបញ្ចូលគ្នាជាមួយក្រុមក្នុងស្រុក ឬសមាជិកដទៃទៀតនៃសហគមន៍ម្ចាស់ផ្ទះឡើយ។
- ការពិពណ៌នាអំពីកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងដែលក្រុមនឹងធ្វើដើម្បីអនុវត្តតាមលក្ខខណ្ឌរួមទៀតនៃ ពិធីការនេះ និង
- ផែនការសម្រាប់ការទំនាក់ទំនងការផ្លាស់ប្តូរសុវត្ថិភាពក្នុងក្រុមចំពោះអ្នកចូលរួម ក្រុមគ្រួសារ និងសាធារណជនពេលណាដែលមានតម្រូវការ។

○ អនុវត្តតាម និងប្រកាន់ខ្ជាប់នូវផែនការសុវត្ថិភាពតាមទីតាំងជាក់លាក់

- អង្គការដែលឧបត្ថម្ភក្រុមកីឡា (មានដូចជា សាលារៀន ក្រុមលីក ឬក្រុមល្បីៗ) ត្រូវបង្កើតផែនការ បង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលជាក់លាក់មួយនៃទីតាំងនៅតាមកន្លែងនីមួយៗ មុនក្រុមប្រើប្រាស់ អនុវត្តការវាយតម្លៃហានិភ័យ (risk) គ្រប់គំបន់សកម្មភាពការងារ និងក្រុមប្រកួត មួយ និងចាត់តាំងមនុស្សម្នាក់នៅតាមកន្លែងនីមួយៗឲ្យអនុវត្តផែនការនេះ។
- អង្គការដែលឧបត្ថម្ភក្រុមកីឡាត្រូវតែចាត់តាំងអ្នកដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងកង្វល់នៃជំងឺ COVID-19 ចំពោះអត្តពលិកទូទៅ និងសម្រាប់ក្រុមប្រកួត តាមការដែលអាចអនុវត្តបាន។
- អង្គការដែលឧបត្ថម្ភក្រុមកីឡាត្រូវតែបណ្តុះបណ្តាល និងប្រសើរឡើងទាក់ទងជាមួយកម្មករ គំណាងកម្មករ (តាមការដែលអាចអនុវត្តបាន) និងអ្នកចូលរួម លើផែនការ និងធ្វើឲ្យផែនការនេះអាចអនុវត្ត បានចំពោះកម្មករ និងអ្នកគំណាងរបស់ពួកគេ និង
- អង្គការដែលឧបត្ថម្ភដល់ក្រុមកីឡាត្រូវតែរាយការណ៍ទឹកកន្លែងជាប្រចាំដើម្បីស្របតាមផែនការនិងឯកសារ ឬក៏មានចន្លោះខ្វះខាតណាមួយដូចដែលបានកំណត់។
- ប្រព័ន្ធ HVAC ត្រូវបានត្រួតពិនិត្យដោយអ្នកឯកទេស HVAC ក្នុងរយៈពេល 30 ថ្ងៃនៃការបើកឡើងវិញ សម្រាប់ប្រភេទកីឡាខាងក្នុងអង្គការ ប្រព័ន្ធនេះមានសភាពល្អ ឬអាចដំណើរការបាន ដល់កម្រិត អតិបរមាដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយប្រព័ន្ធខ្យល់ត្រូវតែបន្ថែម។ ប្រព័ន្ធខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធិ ភាពគឺជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដទៃទៀត ដើម្បីគ្រប់គ្រងការសាយភាយនៃកំណត់ទឹកតូចៗ។

○ ការកំណត់ចំនួននៅខាងក្នុងអគារ៖

- ការហាត់រាងកាយសម្បទា ការកសាងជំនាញ និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលនៅខាងក្នុងអគារត្រូវតែអនុលោមតាមពិធីសារបើកដំណើរការឡើងវិញអាជីវកម្ម ហាត់ប្រាណនិងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលសម្បទា Appendix L អ្នកគាំទ្រ និងទស្សនិជនត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់ប្រភេទកីឡាយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យដែលរៀបចំនៅខាងក្នុងអគារ ដោយអនុលោមតាមតម្រូវការទាមទារ និងចំនួនកំណត់ជាក់លាក់នៃ ពិធីសារសម្រាប់ពិធីការណ៍បន្តផ្ទាល់នៅខាងក្នុងអគាររបស់DPH នៃខោនធី LA។ ពិនិត្យឡើងវិញ នូវអនុវត្តកម្មតម្រូវការនៃពិធីសារដែល និងចំនួនកំណត់នៃពិធីសារ ប្រសិនបើអ្នកគាំទ្រ ឬទស្សនិជននឹងមានវគ្គមាន។

ចំណាំ៖ ប្រសិនបើការប្រកួតនិងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ត្រូវបានរៀបចំឡើងតែនៅខាងក្រៅនោះ ការដាក់លក្ខខណ្ឌទាមទារបន្ថែមទៅលើក្រុមកីឡាតាមសាលាមិនត្រូវបានអនុវត្តទេ។ ការហាត់រាងកាយសម្បទា ការវាយដំនាញ និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលនៅខាងក្នុងអគារត្រូវតែអនុលោមតាមពិធីសារបើកដំណើរការឡើងវិញអាជីវកម្មហាត់ប្រាណនិងវគ្គ បណ្តុះបណ្តាលសម្បទា របស់ខោនធី LA។

- លើកលែងតែសកម្មភាពដែលបានពិពណ៌នាខាងលើ រាល់សកម្មភាពខាងក្នុងអគារផ្សេងទៀតមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេនៅពេលនេះ។ ការចម្លងទំនងជាតើកឡើងនៅក្នុងការកំណត់ការរៀបចំនៅខាងក្នុងអគារ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងសកម្មភាពកីឡាទាំងពីរក្នុងចំណោមក្រុមដែលមិនធ្វើតាមតម្រូវការបន្ថែមខាងលើក៏ដូចជាសកម្មភាពខាង ក្នុងផ្សេងៗ ដូចជាអាហារពេលល្ងាចជាក្រុម ឬការមើលវីដេអូឡើងហាត់សម។

- ការប្រកួតរាងក្រុម (បានកំណត់ថាជាការប្រកួតរាងក្រុមចំនួន 2 ប៉ុណ្ណោះ) ត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់កីឡាមានការប៉ះពាល់ តិចតួចនៅខាងក្រៅអគារ និងក្រុមកីឡានៅខាងក្នុងដែលបានបំពេញតាមតម្រូវការជាក់លាក់ ដូចដែលបានពិពណ៌នាខាងលើ ក្រោមលក្ខខណ្ឌ

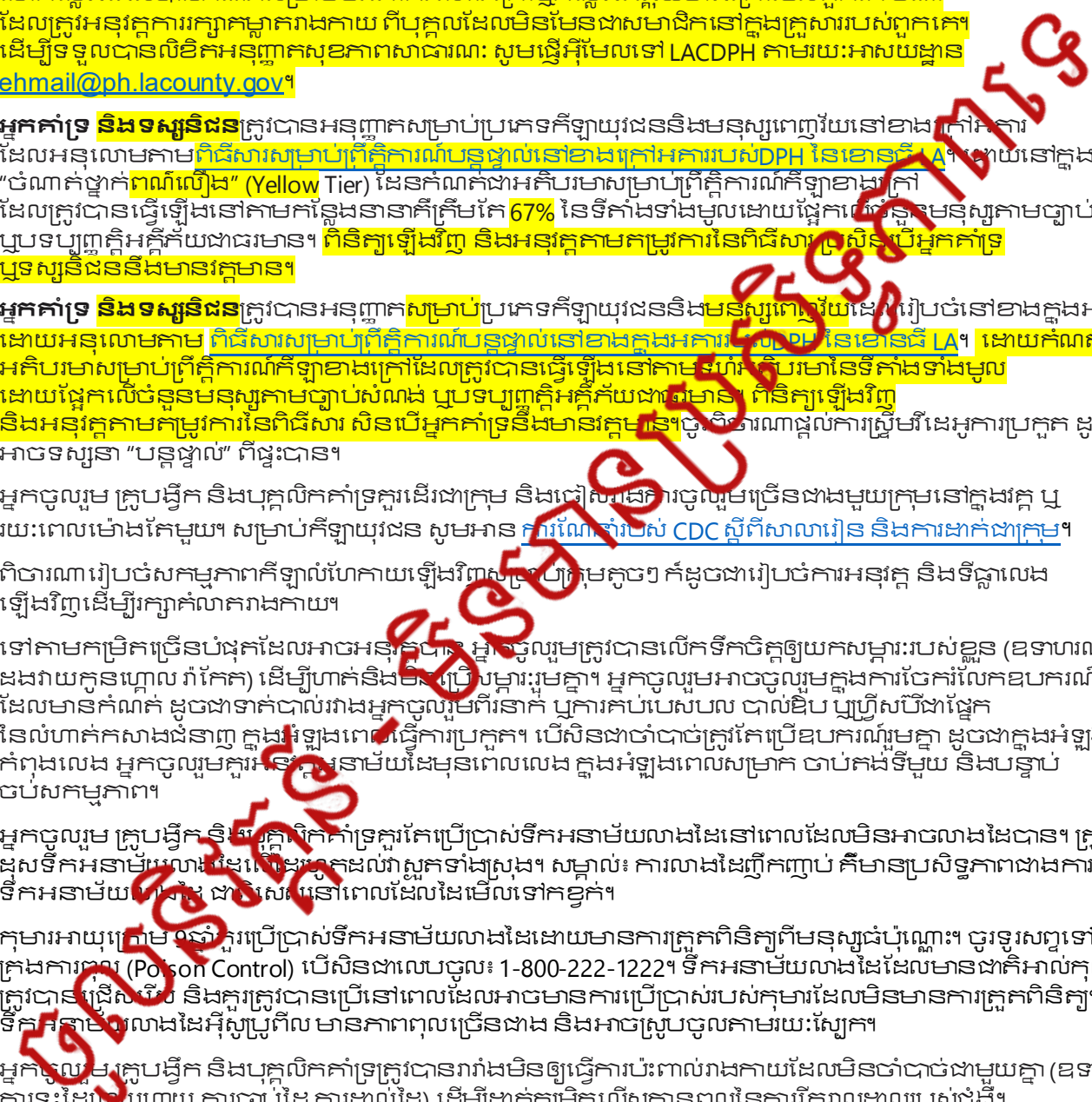
ដូចខាងក្រោម៖

- ការប្រកួតរវាងក្រុម អាចធ្វើឡើងរវាងក្រុមចំនួនពីរតែប៉ុណ្ណោះ។
- ការប្រកួតអន្តរក្រុមត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យរៀបចំឡើងតែជាមួយក្រុមផ្សេងទៀតនៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនី។
- ការប្រកួត ឬព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានក្រុមចូលរួមច្រើនជាងពីរក្រុមគឺមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅក្នុងរដ្ឋ California ទេ នៅពេលនេះ។ ការលើកលែងអាចត្រូវបានធ្វើឡើងដោយមានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពី LACDPH និងមន្ត្រីសុខាភិបាលក្នុងតំបន់នីមួយៗពីក្រុមដែលបានបង្កើតឡើង នឹងសម្រាប់កីឡាករដែលអ្នកប្រកួតតែម្នាក់ ឬពីរនាក់មកពីក្រុមផ្សេងៗគ្នាដូចជា៖ កីឡាតំបន់ (track and field) ការរត់បណ្តាក់ (cross-country); វាយកូនហ្គោល ជិះស្ត្រី/ជិះស្ត្រីលើទឹកកក កីឡាវាយកូនបាល់ ហែលទឹក/មុជទឹក/ជិះក្តារលើទឹក ជិះកង់ បាល់ទះ និងព្រឹត្តិការណ៍ជិះសេះ។
- ពាក្យស្នើសុំសម្រាប់ការលើកលែងចំពោះព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានស្នើឡើង និងការប្រកួតក្នុងខោនធី Los Angeles ដែលមានចាប់ពីក្រុមច្រើនជាងពីរ ឬដៃគូប្រកួតតែម្នាក់ ឬគូប្រកួតច្រើននាក់ត្រូវតែបំពេញដោយប្រើកំណែ៖ ស្នើសុំការលើកលែងចំពោះវិធាននៃការប្រកួតប្រជែងក្រុម - ការប្រកួតឬព្រឹត្តិការណ៍ សំណុំបែបបទស្នើសុំតាមអ៊ិនធើណែតត្រូវតែត្រូវបានដាក់ជូនយ៉ាងហោចណាស់ 14 ថ្ងៃមុនព្រឹត្តិការណ៍ ឬការប្រកួតដែលបានស្នើឡើង។ ពាក្យស្នើសុំនឹងត្រូវបានពិនិត្យឡើងវិញតាមលំដាប់លំដោយដែលបានទទួល។ ការស្នើសុំតាមអ៊ិនធើណែតត្រូវឱ្យអ្នកដាក់ពាក្យស្នើសុំពិពណ៌នាអំពីព្រឹត្តិការណ៍ ឬការប្រកួតដែលបានស្នើឡើង និងការកែប្រែដែលធ្វើឡើងដើម្បីអនុលោមតាមឧបសម្ព័ន្ធ S និងតម្រូវការលើកក្រុងក្រុងការចម្លងផ្សេងទៀត ដែលអាចកើតមាន។ LACDPH នឹងបញ្ជាក់ពីការទទួលបានពាក្យស្នើសុំ និងទាក់ទងអ្នកដាក់ពាក្យសុំក្នុងរយៈពេល 5 ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់ពីទទួលបាន។
- ក្រុមដែលមានទីតាំងនិងមានដើមកំណើតនៅខោនធី Los Angeles អាចប្តូរឃុំក្នុងព្រឹត្តិការណ៍និងការប្រកួតដែលមានរវាងក្រុមច្រើនជាងពីរ ឬដៃគូប្រកួតតែម្នាក់ ឬគូប្រកួតច្រើននាក់ដែលធ្វើឡើង នៅខាងក្រៅខោនធី Los Angeles ប្រសិនបើបានបំពេញតាមលក្ខខណ្ឌទាំងអស់ខាងក្រោម៖
 - ព្រឹត្តិការណ៍នេះបានទទួលការយល់ព្រមពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់ដែលនឹងត្រូវរៀបចំឡើង។
 - ក្រុមណាមួយដែលធ្លាប់មានឆ្លងជំងឺ COVID-19 មួយឬច្រើនករណីក្នុងចំណោមសមាជិកក្រុម ឬបុគ្គលិក គាំទ្រក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃមុនព្រឹត្តិការណ៍នេះបានគ្រោងទុក ឬមានសមាជិកក្រុម ឬបុគ្គលិកគាំទ្រស្ថិតនៅក្នុងការធ្វើចត្តាឡីស័ក (ដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក) ដោយសារបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធនៅទីកន្លែងដែលបានបញ្ជាក់ក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃមុនព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានគ្រោងទុកមិនអាចចូលរួមដោយគ្មានការពិគ្រោះយោបល់ និងទទួលការបញ្ជាក់ថា គ្រូបណ្តុះបណ្តាលអង្គការអប់រំ LACDPH ACDC-Education ដើម្បីកំណត់ថា តើកីឡាករ និងបុគ្គលិកណាខ្លះដែលបានចូលរួមសិទ្ធិចូលរួមប្រកួតប្រជែង ហើយបុគ្គលិកណាខ្លះទៀតដែលត្រូវដកចេញពីការចូលរួមនេះ។ ចំណាំថា ស្ថានភាពនីមួយៗមានលក្ខណៈប្លែកហើយការដកក្រុមទាំងមូលចេញពីព្រឹត្តិការណ៍គឺជាការកំណត់មួយ ដែលអាចកើតមានឡើយដោយផ្អែកលើតម្រូវការដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់។ អង្គការអប់រំ ACDC អាចទំនាក់ទំនងបានតាមរយៈ ACDC-Education@ph.lacounty.gov។
- ក្រុមនានាប្រកាន់ខ្ជាប់នូវអនុសាសន៍នៃ ប្រឹក្សាអំពីការធ្វើដំណើររបស់ CDPH នាពេលបច្ចុប្បន្ន នៅពេលកំណត់ការធ្វើដំណើរសម្រាប់ការប្រកួតនៅតាមតំបន់ផ្សេងៗទៀត។
- ក្រុមមិនត្រូវចូលរួមក្នុងការប្រកួតខាងក្រៅរដ្ឋ ឬការប្រកួតប្រជែងផ្សេងៗឡើយ។
- ក្រុមត្រូវបានកំណត់ថា វាគ្រុមកីឡាករដែលបង្កើតជាក្រុមម្ខាងនៅក្នុងហ្គេម ឬកីឡាប្រកួតប្រជែង។
- អាចអនុលោមច្រើនបំផុតបានតែមួយប្រកួត ក្នុងមួយក្រុម ក្នុងមួយថ្ងៃតែប៉ុណ្ណោះ។

□ ស្ថានភាពពិសេសរួមមានសម្រាប់ អ្នករាំលើកទឹកចិត្ត (Sideline Cheer) ក្រុមភ្លេង និង ក្រុមស្តរ៖

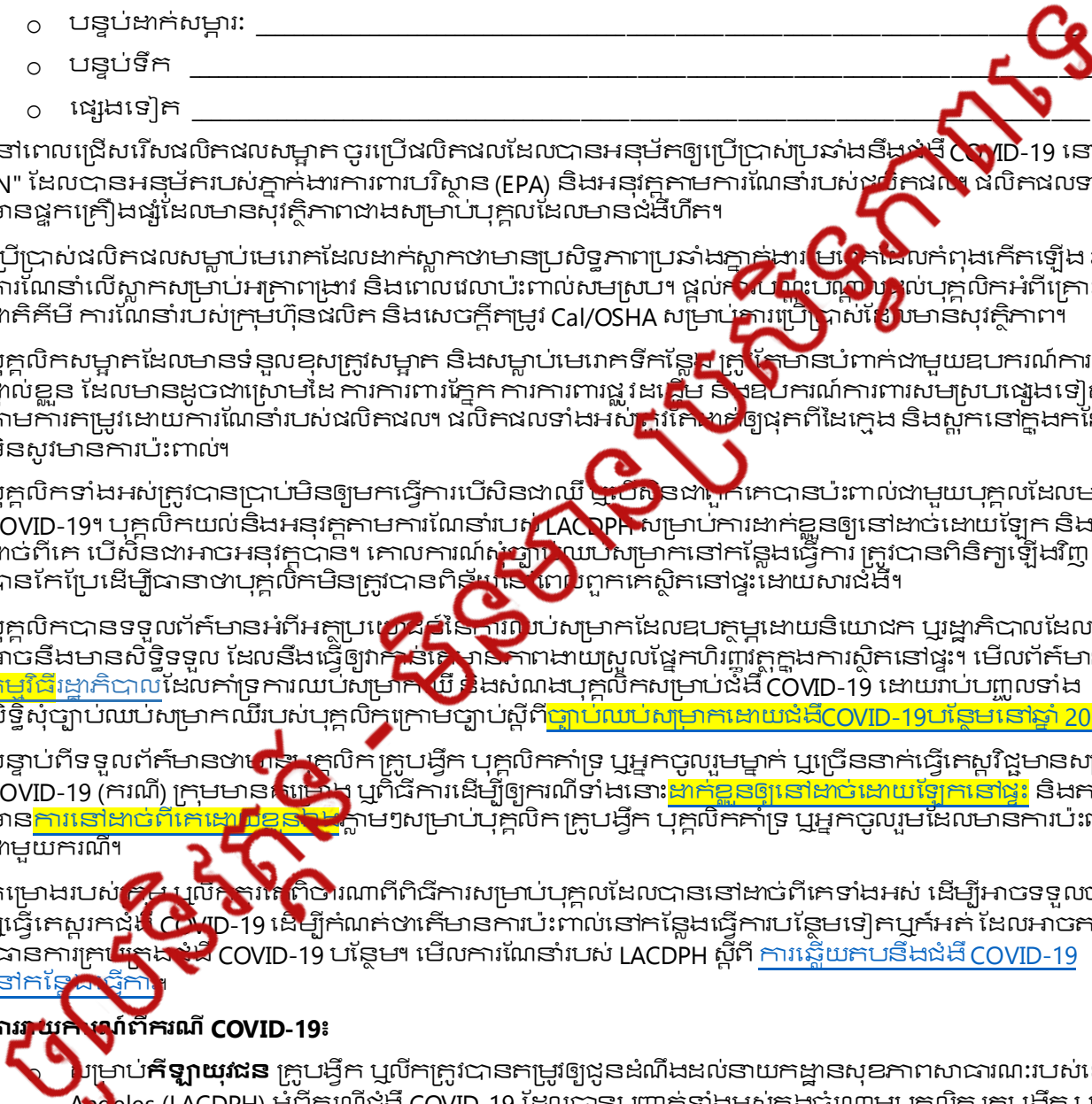
- អ្នករាំលើកទឹកចិត្ត (Sideline Cheer) ត្រូវបានគេចាត់ចូលជាការប្រៀបធៀបទៅនឹងការលើកទឹកចិត្តនៃការប្រកួតប្រជែងសម្រាប់ប្រភេទកីឡាករដែលមានការប៉ះពាល់មធ្យមហើយត្រូវតែអនុវត្តតាមតម្រូវការទាំងអស់នៃកីឡាករដែលមានការប៉ះពាល់មធ្យមនៅខាងក្រៅ។ អ្នករាំលើកទឹកចិត្ត (Sideline Cheer) នៅខាងក្រៅត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យសម្តែងនៅក្នុងការប្រកួតនៅទីធ្លាខាងក្រៅរវាងក្រុមពីរដែលចូលរួមក្នុងប្រភេទកីឡាផ្សេងគ្នា។
- ក្រុមតន្ត្រី និងក្រុមស្តរត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាសកម្មភាពកម្សាន្ត របស់យុវជនដែលមានការប៉ះពាល់ទាប ហើយត្រូវតែអនុវត្តតាមតម្រូវការលើការគ្រប់គ្រងការចម្លងដែលពាក់ព័ន្ធ។ ក្រុមតន្ត្រី និងក្រុមភ្លេងស្តរដែលនៅខាងក្រៅត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យសម្តែងនៅក្នុងការប្រកួតនៅទីធ្លាខាងក្រៅរវាងក្រុមពីរដែលចូលរួមក្នុងប្រភេទកីឡាផ្សេងគ្នា។

- ❑ ទឹកត្រែងទាំងឡាយណាដែលអ្នកចូលរួមអង្គុយនៅក្រៅទីវាល ឬក្រៅទីលាន (ឧ. បង់អង្គុយ កន្លែងអង្គុយសម្រាប់កីឡាករបម្រុង កន្លែងហាត់ប្រាណ) ត្រូវបានរៀបចំឡើងវិញដើម្បីបង្កើតកន្លែងអង្គុយបន្ថែម ដែលអ្នកចូលរួមនិងបុគ្គលិកអាចរក្សាគុណភាពរាងកាយ 6 ហ្វីតខណៈពេលនៅក្នុងទីកន្លែង។
- ❑ ហាងលក់អាហារសម្រន់ខាងក្រៅដែលប្រតិបត្តិការដែលមានសុពលភាពនៃការអនុញ្ញាតសុខភាពសាធារណៈដែលចេញដោយ LACDPH អាចដំណើរការបានស្របតាមតម្រូវការសម្រាប់ទីតាំងហាងលក់អាហារសម្រន់ដែលមាននៅក្នុងពិធីសារសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សាយផ្ទាល់ខាងក្រៅ **ឧបសម្ព័ន្ធ ១** សមាជិកដែលទិញតាមហាងលក់អាហារសម្រន់ ត្រូវតែបរិភោគអាហារឬភេសជ្ជៈនៅកន្លែងដែលបានកំណត់សម្រាប់បរិភោគអាហារ ក្រៅឬកន្លែងអង្គុយខាងក្រៅរបស់ពួកគេ ខណៈដែលត្រូវអនុវត្តការរក្សាគុណភាពរាងកាយ ពីបុគ្គលដែលមិនមែនជាសមាជិកនៅក្នុងក្រុមរបស់ពួកគេ។ ដើម្បីទទួលបានលិខិតអនុញ្ញាតសុខភាពសាធារណៈ សូមផ្ញើអ៊ីមែលទៅ LACDPH តាមរយៈអាសយដ្ឋាន ehmail@ph.lacounty.gov។
- ❑ **អ្នកគាំទ្រ និងទស្សនិជន** ត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់ប្រភេទកីឡាយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យនៅខាងក្រៅអាការដែលអនុលោមតាមពិធីសារសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍បន្តផ្ទាល់នៅខាងក្រៅអាការរបស់ DPH នៃខោនធី LA ដោយនៅក្នុង “ចំណាត់ថ្នាក់ពណ៌លឿង” (Yellow Tier) ដែនកំណត់ជាអតិបរមាសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍កីឡាខាងក្រៅដែលត្រូវបានធ្វើឡើងនៅតាមកន្លែងនានាគឺត្រឹមតែ 67% នៃទីតាំងទាំងមូលដោយផ្អែកលើចំនួនមនុស្សតាមច្បាប់សំណង់ឬបទប្បញ្ញត្តិអត្តិភ័យជាធរមាន។ ពិនិត្យឡើងវិញ និងអនុវត្តតាមតម្រូវការនៃពិធីសារ សិនបើអ្នកគាំទ្រឬទស្សនិជននឹងមានវត្តមាន។
- ❑ **អ្នកគាំទ្រ និងទស្សនិជន** ត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់ប្រភេទកីឡាយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យដើររៀបចំនៅខាងក្នុងអាការដោយអនុលោមតាមពិធីសារសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍បន្តផ្ទាល់នៅខាងក្នុងអាការរបស់ DPH នៃខោនធី LA ដោយកំណត់ចំនួនជាអតិបរមាសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍កីឡាខាងក្រៅដែលត្រូវបានធ្វើឡើងនៅតាមអតិបរមានៃទីតាំងទាំងមូលដោយផ្អែកលើចំនួនមនុស្សតាមច្បាប់សំណង់ ឬបទប្បញ្ញត្តិអត្តិភ័យជាធរមាន។ ពិនិត្យឡើងវិញ និងអនុវត្តតាមតម្រូវការនៃពិធីសារ សិនបើអ្នកគាំទ្រនិងទស្សនិជនមានវត្តមាន។ ចូលចិត្តចរាចរណ៍ផ្តល់ការស្រ្តីមីដៃអ្នកប្រកួត ដូច្នេះពួកគេអាចទស្សនា “បន្តផ្ទាល់” ពីផ្ទះបាន។
- ❑ អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកគាំទ្រគួរដើរជាក្រុម និងចៀសវាងការចូលរួមច្រើនជាងមួយក្រុមនៅក្នុងវគ្គ ឬរយៈពេលម៉ោងតែមួយ។ សម្រាប់កីឡាយុវជន សូមអាន [ការណែនាំរបស់ CDC ស្តីពីសាលារៀន និងការដាក់ជាក្រុម](#)។
- ❑ ពិចារណារៀបចំសកម្មភាពកីឡាលំហែកាយឡើងវិញសម្រាប់ក្រុមតូចៗ ក៏ដូចជារៀបចំការអនុវត្ត និងទីធ្លាលេងឡើងវិញដើម្បីរក្សាគុណភាពរាងកាយ។
- ❑ ទៅតាមកម្រិតច្រើនបំផុតដែលអាចអនុវត្តបាន អ្នកចូលរួមត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យយកសម្ភារៈរបស់ខ្លួន (ឧទាហរណ៍ ដំបង ដងវាយកូនឃ្លោង វ៉ែត) ដើម្បីហាត់និងចង្រ្កប់ប្រើប្រាស់ម្តងម្កាត់។ អ្នកចូលរួមអាចចូលរួមក្នុងការចែករំលែកឧបករណ៍ដែលមានកំណត់ ដូចជាទាត់បាល់រាងអ្នកចូលរួមពីរនាក់ ឬការកប់បេសបល បាល់ឱប ឬប្រើសប៊ីជាផ្នែកនៃលំហាត់កសាងជំនាញ ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការប្រកួត។ បើសិនជាចាំបាច់ត្រូវតែប្រើឧបករណ៍រួមគ្នា ដូចជាក្នុងអំឡុងពេលកំពុងលេង អ្នកចូលរួមគួរអនុវត្តនូវនីតិវិធីដៃមុនពេលលេង ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាក ចាប់តាំងទីមួយ និងបន្ទាប់ចប់សកម្មភាព។
- ❑ អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកគាំទ្រគួរតែប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃនៅពេលដែលមិនអាចលាងដៃបាន។ ត្រូវតែដួសទឹកអនាម័យលាងដៃប្រើប្រាស់ក្នុងស្លាកទាំងស្រុង។ សម្គាល់៖ ការលាងដៃញឹកញាប់ គឺមានប្រសិទ្ធភាពជាងការប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃជាលំដាប់នៅពេលដែលដៃមើលទៅកខ្វក់។
- ❑ កុមារអាយុក្រោម ១០ឆ្នាំគួរប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃដោយមានការត្រួតពិនិត្យពីមនុស្សជំប៉ុណ្ណោះ។ ចូរទូរសព្ទទៅផ្នែកគ្រប់គ្រងការពុល (Poison Control) បើសិនជាលេបចូល៖ 1-800-222-1222។ ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាណូលីយ៉ូនអេទីល ត្រូវបានប្រើសម្រាប់ និងគួរត្រូវបានប្រើនៅពេលដែលអាចមានការប្រើប្រាស់របស់កុមារដែលមិនមានការត្រួតពិនិត្យ។ ទឹកអនាម័យលាងដៃអ៊ីសូប្រូពីល មានភាពពុលច្រើនជាង និងអាចស្រូបចូលតាមរយៈស្បែក។
- ❑ អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកគាំទ្រត្រូវបានរារាំងមិនឱ្យធ្វើការប៉ះពាល់រាងកាយដែលមិនចាំបាច់ជាមួយគ្នា (ឧទាហរណ៍ ការទះដៃបញ្ចប់ការប្រកួត ការចាប់ដៃ ការដាល់ដៃ) ដើម្បីដាក់កម្រិតលើសត្ថានភាពនៃការរីករាលដាលរបស់ជំងឺ។
- ❑ ក្រុមកីឡាលំហែកាយ ដែលមានបរិក្ខារខាងក្នុងអាការ ដែលរាប់បញ្ចូលតែមិនដាក់កម្រិតត្រឹមបន្ទប់ទឹក និងបន្ទប់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ អាចអនុញ្ញាតចំពោះ បុគ្គលិក គ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកគាំទ្រ និងអ្នកចូលរួមអាចប្រើប្រាស់ទឹកត្រែងខាងក្នុងអាការ ដើម្បីប្រើបន្ទប់ទឹកឬសម្រាក ប្រើប្រាស់បន្ទប់ដាក់សម្ភារៈនិងបន្ទប់ដូកទឹក ដើម្បីធ្វើប្រតិបត្តិការការិយាល័យចាំបាច់ និងដើម្បីផ្លាស់ទីគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ និងសម្ភារៈចេញចូលអាការជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ទីតាំងនៅក្នុងបន្ទប់ទឹកដែលនៅខាងក្នុងអាការ បន្ទប់ដាក់សម្ភារៈនិងបន្ទប់ដូកទឹកត្រូវតែកំណត់ត្រឹមចំនួនត្រឹមតែ 50% នៃទីតាំងទាំងមូល ដោយផ្អែកលើចំនួនមនុស្សតាមច្បាប់សំណង់ ឬបទប្បញ្ញត្តិអត្តិភ័យជាធរមាន។ ទឹកត្រែងត្រូវតែត្រួតពិនិត្យការចូលមកកាន់បរិក្ខារដើម្បីដាក់កម្រិតលើសត្ថានភាពផ្ទុកមនុស្សក្នុងបន្ទប់ទឹក បន្ទប់ដាក់សម្ភារៈនិងបន្ទប់ដូកទឹក ដើម្បី



ទប់ស្កាត់ការកកស្ទះនៅខាងក្នុងអគារ និងដើម្បីធានាបាននូវការរក្សាគុណភាពកាយក្នុងចំណោមមនុស្សដែលឈរកម្រងជួរ ដើម្បីប្រើបន្ទប់ទឹកខាងក្នុងអគារ។ ការប្រើប្រាស់កន្លែងងូតទឹក ត្រូវតែបិទជាបន្ត។ ចូលរួមសម្របទៅកាន់បន្ទប់ផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ឬបន្ទប់ទឹកដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានការរក្សាគុណភាពកាយខណៈពេលនៅក្នុងអគារ។

- បន្ទប់ផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ឬបន្ទប់ទឹកទាំងឡាយ ដែលកំពុងត្រូវបានប្រើត្រូវបានសម្លាប់មេរោគដោយតាមភាពញឹកញាប់ដូចខាងក្រោម ប៉ុន្តែមិនគិតជាងម្តងក្នុងមួយថ្ងៃទៅតាមកាលវិភាគដូចខាងក្រោម៖
 - បន្ទប់ដាក់សម្ភារៈ _____
 - បន្ទប់ទឹក _____
 - ផ្សេងទៀត _____
- នៅពេលជ្រើសរើសផលិតផលសម្អាត ចូរប្រើផលិតផលដែលបានអនុម័តឱ្យប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 នៅលើបញ្ជី "N" ដែលបានអនុម័តរបស់ភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) និងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ផលិតផល។ ផលិតផលទាំងនេះមានផ្ទុកគ្រឿងផ្សំដែលមានសុវត្ថិភាពជាងសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺហឺត។
- ប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលដាក់ស្លាកថាមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងភ្នាក់ងារ មេរោគដែលកំពុងកើតឡើង អនុវត្តតាមការណែនាំលើស្លាកសម្រាប់អត្រាពង្រាវ និងពេលវេលាប៉ះពាល់សមស្រប។ ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិមីមី ការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត និងសេចក្តីគម្រូវ Cal/OSHA សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដែលមានសុវត្ថិភាព។
- បុគ្គលិកសម្អាតដែលមានទំនួលខុសត្រូវសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគទឹកនៃបន្ទប់ ត្រូវតែមានបំពាក់ជាមួយឧបករណ៍ការពារផ្លូវខ្លួន ដែលមានដូចជាស្រោមដៃ ការការពារភ្នែក ការការពារផ្លូវដង្ហើម និងឧបករណ៍ការពារសមស្របផ្សេងទៀតតាមការតម្រូវដោយការណែនាំរបស់ផលិតផល។ ផលិតផលទាំងអស់ ត្រូវតែមានឱ្យដុតពិដេក្នុង និងស្តុកនៅក្នុងកន្លែងដែលមិនសូវមានការប៉ះពាល់។
- បុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវបានប្រាប់មិនឱ្យមកធ្វើការបើសិនជាឈឺ ឬបើមានជំងឺក្រោមការពិនិត្យប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 បុគ្គលិកយល់នឹងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ LACDPH សម្រាប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក និងការនៅដាច់ពីគេ បើសិនជាអាចអនុវត្តបាន។ គោលការណ៍សំខាន់ៗរបស់សម្រាកនៅកន្លែងធ្វើការ ត្រូវបានពិនិត្យឡើងវិញ និងបានកែប្រែដើម្បីធានាថាបុគ្គលិកមិនត្រូវបានពិនិត្យនៅពេលពួកគេស្ថិតនៅផ្ទះដោយសារជំងឺ។
- បុគ្គលិកបានទទួលព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការឈប់សម្រាកដែលឧបត្ថម្ភដោយនិយោជក ឬរដ្ឋាភិបាលដែលបុគ្គលិកអាចនឹងមានសិទ្ធិទទួល ដែលនឹងធ្វើឱ្យការងារមានភាពងាយស្រួលផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុក្នុងការស្ថិតនៅផ្ទះ។ មើលព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពី **កម្មវិធីរដ្ឋាភិបាល** ដែលគាំទ្រការឈប់សម្រាក យើងសំណង់បុគ្គលិកសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិសុំច្បាប់ឈប់សម្រាកឈឺរបស់បុគ្គលិកក្រោមច្បាប់ស្តីពី **ច្បាប់ឈប់សម្រាកដោយជំងឺ COVID-19 បន្ថែមនៅឆ្នាំ 2021** ។
- បន្ទាប់ពីទទួលព័ត៌មានថាមានមេរោគ បុគ្គលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកគាំទ្រ ឬអ្នកចូលរួមម្នាក់ ឬច្រើននាក់ធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 (ករណី) ក្រុមមានសមាសភាព ឬពិធីការដើម្បីឱ្យករណីទាំងនោះ **ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ** និងតម្រូវឱ្យមាន **ការនៅដាច់ពីគេដោយខ្លួនឯង** ក្នុងរយៈពេលសម្រាប់បុគ្គលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកគាំទ្រ ឬអ្នកចូលរួមដែលមានការប៉ះពាល់ជាមួយករណី។
- គម្រោងរបស់ក្រុម ឬលិខិត ត្រូវតែពិចារណាពីពិធីការសម្រាប់បុគ្គលដែលបាននៅដាច់ពីគេទាំងអស់ ដើម្បីអាចទទួលបានឬធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ដើម្បីកំណត់ថាតើមានការប៉ះពាល់នៅកន្លែងធ្វើការបន្ថែមទៀតឬក៏អត់ ដែលអាចតម្រូវឱ្យមានវិធានការគ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19 បន្ថែម។ មើលការណែនាំរបស់ LACDPH ស្តីពី **ការឆ្លើយតបនឹងជំងឺ COVID-19 នៅកន្លែងធ្វើការ** ។
- ការវាយកំណត់ករណី COVID-19:**
 - ប្រមាណ **កិច្ចការវាយកំណត់** គ្រូបង្វឹក ឬលិខិតត្រូវបានតម្រូវឱ្យជូនដំណឹងដល់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (LACDPH) អំពីករណីជំងឺ COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់ទាំងអស់ក្នុងចំណោមបុគ្គលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកគាំទ្រ និងអ្នកចូលរួម ដែលបានមានវត្តមាននៅទីកន្លែងនៅពេលវេលាមួយក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃមុនថ្ងៃចាប់ផ្តើមកើតជំងឺ។ កាលបរិច្ឆេទចាប់ផ្តើមកើតជំងឺ គឺជាកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ឬកាលបរិច្ឆេទចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញារបស់មនុស្សឈឺ មួយណាក៏ដោយដែលដល់មុន។ គេអាចធ្វើបានតាមអនឡាញដោយប្រើកម្មវិធីបណ្តាញដែលមានសុវត្ថិភាព៖ <http://www.redcap.link/lacdpheducationsector.covidreport> ។ បើសិនជាមិនអាចរាយការណ៍អនឡាញបាននោះទេ ចូរទាញយក និងបំពេញ **តារាងសង្ខេបព័ត៌មានទំនាក់ទំនងអ្នកប៉ះពាល់ និងករណីជំងឺ COVID-19 សម្រាប់វិស័យអប់រំ** និងផ្ញើទៅកាន់ [mailto:ACDC-Education@ ph.lacounty.gov](mailto:ACDC-Education@ph.lacounty.gov) ។ គ្រូបង្វឹក ឬលិខិតត្រូវបានតម្រូវឱ្យរាយការណ៍ពីការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ទាំងអស់នៅក្នុងកម្មវិធីកិច្ចការវាយកំណត់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ ខោនធី Los Angeles County ក្នុងរយៈពេល 1 ថ្ងៃ



នៃថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់ពីទទួលបានដំណឹងពីករណី។ នៅក្នុងករណីដែលរកឃើញមាន 3 ករណីឬច្រើនជាងនេះនៅក្នុងចំណោមសមាជិកកម្មវិធីកីឡាជុំវិញផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃ នោះគ្រូបង្វឹក ឬលីកក្រុមការណ៍ពិចឆ្ពោះនេះត្រូវទៅកាន់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈដោយប្រើវិធីសាស្ត្រដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនឹងធ្វើការជាមួយទីកន្លែងដើម្បីកំណត់ថាតើចម្លើយនេះ គឺជាការផ្ទះជំងឺដែលនឹងតម្រូវឱ្យមានការឆ្លើយតបនិងការផ្ទះជំងឺសុខភាពសាធារណៈឬក៏អត់។

- សម្រាប់ **កីឡាមនុស្សធំ** គ្រូបង្វឹក ឬលីកត្រូវបានតម្រូវឱ្យរាយការណ៍ពីការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ទាំងអស់នៅក្នុងកម្មវិធីកីឡាមនុស្សធំទៅកាន់ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈក្នុងរយៈពេល 1 ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់ពីទទួលបានដំណឹងពីករណី។ នៅក្នុងករណីដែលរកឃើញមាន 3 ករណីឬច្រើនជាងនេះនៅក្នុងចំណោមសមាជិកក្រុមកីឡាមនុស្សធំក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ នោះគ្រូបង្វឹក ឬលីកក្រុមការណ៍ពិចឆ្ពោះនេះតាមអនឡាញទៅកាន់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈតាមរយៈអាសយដ្ឋាន www.redcap.link/covidreport។ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនឹងធ្វើការជាមួយទីកន្លែងដើម្បីកំណត់ថាតើចម្លើយនេះ គឺជាការផ្ទះជំងឺដែលនឹងតម្រូវឱ្យមានការឆ្លើយតបនិងការផ្ទះជំងឺសុខភាពសាធារណៈឬក៏អត់។

□ ការត្រឡប់ទៅលេខកីឡាបន្ទាប់ពីឆ្លងជំងឺ:

- មនុស្សដែលជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 មិនគួរបន្តការហាត់ប្រាណឡើយ រហូតទាល់តែបានបញ្ជាក់ថាគ្មានបញ្ហាដោយគ្រូពេទ្យ ហើយនឹងមានផ្លូវខុសគ្នាដើម្បីត្រឡប់ទៅលេខកីឡាអាស្រ័យលើការវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺរបស់ពួកគេនិងសុខភាពរបស់ពួកគេ។ ពិធីការស្តីពីការត្រឡប់ចូលលេង/ហាត់ប្រាណ ដែលណែនាំ និងបង្កើនសកម្មភាពរាងកាយតាមបែបជំហានៗ អាចត្រូវបានបញ្ជាក់ និងណែនាំនៅពេលដែលអគ្គលិកត្រូវបានបញ្ជាក់ដោយគ្រូពេទ្យថាគ្មានបញ្ហា។ ចូរមើល "អ្វីដែលត្រូវធ្វើបើសិនជាអ្នកចូលរួមមានជំងឺ COVID-19 ឬមានជំងឺនេះក្នុងអំឡុងរដូវកាល?" នៅក្នុង [Academy of Pediatrics Interim Guidance on Return to Sports](#) និងការណែនាំអំពីការត្រឡប់ចូលលេងបន្ទាប់ពីមានជំងឺ COVID-19 ដើម្បីទទួលបានការណែនាំបន្ថែម។
- គ្មាននរណាម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ឬដែលនៅជាប់ដោយវិទ្យុក ឬនៅដាច់ពីគេសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលរួមហ្វឹកហាត់ ឬប្រកួតឡើយ។
- នរណាម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 គួរត្រូវការរៀបរាប់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ខ្លួនសម្រាប់ការធ្វើតេស្ត និងជូនដំណឹងដល់គ្រូបង្វឹក គ្រូបង្ហាត់អត្តពលកម្ម និង/ឬម្ចាស់កីឡាសាលាអំពីរោគសញ្ញា និងលទ្ធផលតេស្តរបស់ពួកគេ។

- បុគ្គលិកដែលមានការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃបានទទួល ម៉ោងសម្របសម្រួលដែលគ្របច្រមុះ និងមាត់ដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបប្រើប្រាស់ ឬមូលហេតុដែលគេហាមឱ្យ <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/>។ បុគ្គលិកត្រូវតែពាក់របាំងមុខប្រសិនបើគេនៅក្នុងអំឡុងថ្ងៃធ្វើការ នៅពេលប៉ះពាល់ ឬទំនងជាប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃ។ បុគ្គលិកដែលត្រូវបានណែនាំដោយគ្រូពេទ្យឱ្យស្រាវជ្រាវស្រាវរកស្រូវរបស់ខ្លួនថាពួកគេមិនគួរពាក់ម៉ាស់ត្រូវតែពាក់សន្ទះបាំងមុខដែលមានក្រណាត់គ្របនៅតែមុខខាងក្រោម ដើម្បីអនុលោមតាមបទបញ្ជារបស់រដ្ឋ ដរាបណាលក្ខខណ្ឌសុខភាពរបស់ពួកគេ អនុញ្ញាត យកលក្ខណៈប្រើក្រណាត់គ្របដែលមានទម្រង់រឹតតឹងនៅខាងក្រោមចង្កា។ មិនត្រូវប្រើម៉ាស់ដែលមានរលកមួយផ្លូវឡើយ។

- បុគ្គលិកត្រូវបានណែនាំឱ្យបោកដក ប៊ិអាចធ្វើបាន ឬផ្លាស់ប្តូរម៉ាស់របស់ខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

- បុគ្គលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកគាំទ្រ និងសមាជិកក្រុមយុវជនត្រូវបានរំលឹកឱ្យគោរពតាមសកម្មភាពការពារខ្លួន ដូចជា៖
 - ស្ថិតនៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ។
 - បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ចូរស្ថិតនៅផ្ទះរហូតដល់យ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីអ្នកចេញរោគសញ្ញាដំបូង និងយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីជាសះស្បើយ ដែលមានន័យថាអាការៈគ្រុនក្តៅរបស់អ្នកបានបាត់ទៅវិញដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ឈប់កម្តៅ និងមានការចូរស្បើយសម្រាប់រោគសញ្ញារបស់អ្នក (ឧ. ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី)។
 - បើសិនជាអ្នកបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 តែមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយ អ្នកត្រូវតែស្ថិតនៅផ្ទះរហូតដល់៖
 - 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទធ្វើតេស្តវិជ្ជមានលើកដំបូង ប៉ុន្តែ
 - បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អ្នកចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើ។

- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹកចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាលកុលយ៉ាងតិច 60%។ លាងដៃរបស់អ្នកមុនពេលបរិភោគអាហារ ក្រោយពីប្រើបន្ទប់ទឹក និងបន្ទាប់ពីក្អក និងកណ្តាស់។
- គ្របមាត់របស់អ្នកពេលក្អក និងកណ្តាស់ដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ រួចបោះក្រដាសជូតមាត់នោះចោល និងលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ បើសិនជាអ្នកមិនមានក្រណាត់ជូតមាត់ សូមប្រើកែវដៃរបស់អ្នក (មិនមែន

ដែលរបស់អ្នកទេ។

- កុំប៉ះមាត់ ភ្នែក ឬចម្រុះរបស់អ្នកជាមួយដៃដែលមិនទាន់លាង។
 - ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។
 - ចៀសវាងការប្រើប្រាស់វត្ថុរួមគ្នា ដូចជាទូរសព្ទ ឬឧបករណ៍ផ្សេងៗទៀត។ បើសិនជាត្រូវតែប្រើឧបករណ៍រួមគ្នា ចូរប្រាកដថាជូនវាឱ្យស្អាតជាមួយក្រដាសសើមដូចសម្លាប់មេរោគ មុននិងក្រោយប្រើរួមគ្នា។
 - សង្កេតកំលាតការងាររបស់អ្នកធៀបជាមួយបុគ្គលិក និង អ្នកចូលរួមផ្សេងទៀតជានិច្ច។ រក្សាកំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃជានិច្ច លុះត្រាតែការកំណត់ការងារជាក់លាក់តម្រូវឱ្យមានកំលាតតិចជាងនេះ នឹងពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ នៅពេលធ្វើការជិត ឬជាមួយអ្នកដទៃ។
 - សម្លាប់មេរោគក្តុំ និងផ្លូវក្តុំដែលបានប៉ះពាក់ញាប់។ នេះក្នុងរឿងដាច់ខាតដល់ម៉ោងក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការ។
- ច្បាប់ចម្លងនៃពិធីការនេះត្រូវបានចែកចាយទៅបុគ្គលិក អ្នកចូលរួម និងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់។

B. ពិធីការនៃការថែទាំ

- វត្តដែលបានប្រើជាទូទៅត្រូវបានធ្វើអនាម័យយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ឧបករណ៍ដែលបានប្រើជាទូទៅត្រូវបានធ្វើអនាម័យមុននិងក្រោយពីប្រើប្រាស់រាល់ៗ។
- បន្ទប់ទឹកដែលមានទីតាំងនៅឯកីឡដ្ឋាន និងគ្រប់ទីតាំងដែលបើកជូនដល់សាធារណជនគួរបន្តនៅតែអាចបើកឱ្យប្រើនៅអំឡុងពេលយ៉ាងប្រតិបត្តិការ និងត្រូវមានការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ និងបានសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃឬញឹកញាប់តាមដែលបានកំណត់ដោយការចាត់ចែងដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលត្រូវបានអនុម័ត EPA និងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់អ្នកផលិតសម្រាប់ការប្រើប្រាស់នេះ។
- ទឹកបាញ់សម្រាប់ផឹកគឺមានសម្រាប់បំពេញដបទឹកតែប៉ុណ្ណោះ។

C. ពិធីការត្រួតពិនិត្យ

- ស្លាកសញ្ញា** ដែលបង្ហាញពីការណែនាំ និងព័ត៌មានត្រូវបានបិទផ្សាយនៅក្នុងទីកន្លែងទាំងមូលដើម្បីរំលឹកដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាឱ្យរក្សាកំលាតរាងកាយប្រាំមួយហ្វីត ភាពចាំបាច់របស់ត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅគ្រប់ពេលវេលា សារៈសំខាន់នៃការលាងដៃជាប្រចាំ និងភាពចាំបាច់ដែលត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះ បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺ ឬមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 សូមមើលការណែនាំតាមគេហទំព័រ ខោនធី DPH COVID-19 សម្រាប់ឯកសារបន្ថែមនិងឧទាហរណ៍នៃផ្លាកសញ្ញាដែលអាចយកទៅប្រើតាមអាជីវកម្មផ្សេងៗ។
- ច្រកអនុញ្ញាតនៃកម្មវិធីទីផ្សារលំហែកាយ (គេហទំព័រ បណ្តាញសង្គម។ល។) ផ្តល់ព័ត៌មានច្បាស់លាស់អំពីការរក្សាកំលាតរាងកាយការតម្រូវឱ្យប្រើម៉ាស់ និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។
- ស្លាកសញ្ញាត្រូវបានបិទផ្សាយដើម្បីណែនាំដល់ភ្ញៀវថា ពួកគេត្រូវតែស្ថិតនៅផ្ទះ បើសិនជាឈឺ ដោយមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម ឬបើសិនជាពួកគេត្រូវបានតម្រូវឱ្យដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក ឬដាក់ខ្លួននៅដាច់ពីគ្នានៅពេលបញ្ចប់។
- គ្រប់អ្នក និងអ្នកគ្រប់គ្រងលើកត្រួតពិនិត្យការអនុវត្តតាមការរឹតបន្តឹងដែលបានចុះផ្សាយ។
- អ្នកចូលរួមត្រូវបានស្នើឱ្យចាកចេញបើសិនជាមិនគោរពតាមការរឹតបន្តឹងទាំងនេះ។
- ច្បាប់ចម្លងនៃពិធីការនេះ ឬបើអាចធ្វើបាន វិញ្ញាបនបត្រអនុលោមតាមសុវត្ថិភាពនៃជំងឺ COVID-19 របស់ខោនធី Los Angeles គឺប្រគល់ឱ្យទៅអង្គភាពឧបត្ថម្ភគាំទ្រ (សាលា ក្រុមល្អិត ឬក្រុម ដូចដែលអាចធ្វើបាន)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬដើម្បីបំពេញតាមកម្មវិធីបញ្ជាក់វិញ្ញាបនបត្រដោយខ្លួនឯង ដោយអនុលោមតាមសុវត្ថិភាពជំងឺ COVID-19 សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ <http://publichealth.lacounty.gov/eh/covid19cert.htm> ។ ក្រុមកីឡាទាំងអស់ត្រូវតែរក្សាទុកច្បាប់ចម្លងនៃពិធីការនៅទីតាំងការងារដើម្បីកែសម្រួល តាមការស្នើសុំ។

វិធានការបន្ថែមទាំងឡាយដែលខុសពីខាងលើ គួរត្រូវបានរាយនៅលើទំព័រដាច់ដោយឡែក ដែល
អ្នកសម្របសម្រួលកីឡាលំហែកាយ គួរភ្ជាប់ជាមួយឯកសារនេះ។

អ្នកអាចទាក់ទងបុគ្គលខាងក្រោមជាមួយសំណួរ ឬមតិអំពីពិធីការនេះ៖

ឈ្មោះទំនាក់ទំនងថ្នាក់ដឹកនាំលំហែកាយ៖

លេខទូរសព្ទ៖

កាលបរិច្ឆេទកែសម្រួលចុងក្រោយ៖

ថ្ងៃបិទទ័ព្វ - មិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ

ឯកសារភ្ជាប់ A: កំរិតប្រុងពាក្យយល់ព្រមដែលបានជ្រាបព័ត៌មាន

សម្គាល់៖ កំរិតប្រុងពាក្យយល់ព្រមដែលបានជ្រាបព័ត៌មានខាងក្រោមនេះ មានគោលបំណងផ្តល់ឧទាហរណ៍មួយអំពីអ្វីដែលអាចរាប់បញ្ចូលនៅក្នុងកំរិតប្រុងពាក្យយល់ព្រមសម្រាប់អត្តពលិកយុវជន និងពេញវ័យដែលចូលរួមក្នុងកីឡាដែលមានការប៉ះពាល់មធ្យម និងខ្ពស់។ វារាប់បញ្ចូល (1) ការទទួលស្គាល់ពីហានិភ័យ (risk) ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកីឡា ក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺរាតត្បាតសកល និង (2) ការទទួលស្គាល់ពីពិធីការសុវត្ថិភាពជំងឺ COVID-19 របស់ក្រុម ដែលរួមមានភាពចាំបាច់ក្នុងការត្រួតពិនិត្យរករោគសញ្ញាមុនពេលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពក្រុមណាមួយ និងដើម្បីរាយការណ៍ពីករណីជំងឺ COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់ទាំងអស់ និងអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរបស់ពួកគេទៅកាន់ Public Health។ បុគ្គលដែលធ្វើបតិបត្តិការ និងគ្រប់គ្រងក្រុម និងលើកកីឡាយុវជន និងមនុស្សជំងឺ គួរពិគ្រោះជាមួយទីប្រឹក្សាផ្លូវច្បាប់របស់ខ្លួនមុនពេលអនុវត្តនីតិវិធីយល់ព្រមដែលបានជ្រាបព័ត៌មានណាមួយ។

ដូចចំពោះអត្តពលិក និងមាតាបិតា/អាណាព្យាបាលជាទីគោរពរាប់អាន ប្រសិនបើអត្តពលិកជាអនិគិជន កាលពីពេលថ្មីៗនេះ រដ្ឋ California បានប្រកាសថាមានប្រសិទ្ធភាពចាប់ពីថ្ងៃទី 26 ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ 2021 នេះតទៅ កីឡាលំហែកាយយុវជន និងមនុស្សជំងឺដែលមានការប៉ះពាល់មធ្យមនិងខ្ពស់ អាចបន្តសកម្មភាពបានដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការប្រកួត បើសិនជាបានអនុញ្ញាតដោយអាជ្ញាធរសុខភាពក្នុងមូលដ្ឋាន និងបើសិនជាអនុលោមតាមលក្ខខណ្ឌគម្រោងរបស់ខោនធី Los Angeles និងរបស់រដ្ឋសម្រាប់កីឡាទាំងនេះ។

[Team] កំពុងចាត់វិធានការសមស្របដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 ដែលរួមមានការតាមដាន និងការអនុវត្តតាមបទបញ្ជា និងពិធីការសុខភាពសាធារណៈរបស់រដ្ឋ និងរបស់ខោនធីជាធរមាន។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនអាចលុបបំបាត់ករណីនៃការឆ្លងជំងឺនេះឡើយ។ អត្តពលិកនិងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេត្រូវតែយល់ដឹង និងទទួលស្គាល់នូវហានិភ័យ (risk) មុននឹងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពអត្តពលកម្មទាំងនេះ។

តាមរយៈការសរសេរអក្សរផ្តើមឈ្មោះ និងចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចព្រមព្រៀងយល់ព្រមដែលបានជ្រាបព័ត៌មាននេះ អ្នកទទួលស្គាល់យល់ព្រម និងឯកភាពតាមលក្ខខណ្ឌខាងក្រោមទាំងអស់ (អត្តពលិក ឬមាតាបិតា/អាណាព្យាបាលជាទីគោរពរាប់អាន អនិគិជន មាតាបិតា/អាណាព្យាបាលត្រូវតែសរសេរអក្សរផ្តើមឈ្មោះ និងចុះហត្ថលេខា)៖

- ការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពអត្តពលកម្មគឺជាការស្ម័គ្រចិត្តសុទ្ធសាធ។
អក្សរផ្តើមឈ្មោះមាតាបិតា៖ _____ អក្សរផ្តើមឈ្មោះអត្តពលិក _____
 - អត្តពលិកយុវជន បានទទួលការអនុញ្ញាតដើម្បីចូលរួមក្នុងកិច្ចប្រជុំ ការហ្វឹកហាត់ និងការប្រកួតអត្តពលកម្មតាមការដឹកនាំដោយបុគ្គលិកបង្វឹកបង្វិន។
អក្សរផ្តើមឈ្មោះមាតាបិតា៖ _____ អក្សរផ្តើមឈ្មោះអត្តពលិក _____
 - អត្តពលិក ឬមាតាបិតា/អាណាព្យាបាលនឹងមិនចូលរួមការប្រជុំ ការហ្វឹកហាត់ និង/ឬការប្រកួតឡើយ បើសិនជាចំណុចណាមួយក្នុងចំណោមខាងក្រោមអនុវត្ត៖
 - A. អត្តពលិក ឬមាតាបិតា/អាណាព្យាបាលរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានការរីករាលដាលជំងឺ COVID-19 ដែលចេញជាលើកដំបូងក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយ៖ ត្រូវតែស្ទង់ (មានកម្ដៅស្ទើរនឹង ឬខ្ពស់ជាង 100.4°F ឬ 38°C) ឬត្រូវដាក់ ក្នុង ដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំឬឈឺខ្នង ឈឺក្បាល ឈឺបំពង់ក រមួលពោះ ឬក្នុងចន្លោះ វាក្យសន្តិសុខ ឬហៀរសម្បុរ ឬលែងដឹងរសជាតិឬក្លិន។ អត្តពលិក ឬមាតាបិតា/អាណាព្យាបាល ប្រសិនបើអត្តពលិកជាអនិគិជន នឹងពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពរបស់អត្តពលិកនៅផ្ទះមុនពេលចូលរួមការប្រជុំ ការហ្វឹកហាត់ និង/ឬការប្រកួតហើយ អត្តពលិកនឹងមិនចូលរួមឡើយ បើសិនជាសីតុណ្ហភាពរបស់ពួកគេស្ទើរនឹង ឬខ្ពស់ជាង 100.4°F ឬ 38°C។
 - B. អត្តពលិក ឬមាតាបិតា/អាណាព្យាបាលម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់ពួកគេបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 ឬធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដោយសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19 ឬកំពុងរងចាំលទ្ធផលតេស្តជំងឺ COVID-19។
 - C. អត្តពលិក ឬមាតាបិតា/អាណាព្យាបាលម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់ពួកគេបានចំណាយពេលជាមួយបុគ្គលម្នាក់ទៀតដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 ឬធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដោយសង្ស័យថាមានជំងឺ COVID-19។
 - D. អត្តពលិក ឬមាតាបិតា/អាណាព្យាបាលម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់ពួកគេកំពុងស្ថិតក្រោមសេចក្តីបង្គាប់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬឱ្យនៅដាច់ពីគេនាពេលបច្ចុប្បន្ន។
- អក្សរផ្តើមឈ្មោះមាតាបិតា៖ _____ អក្សរផ្តើមឈ្មោះអត្តពលិក _____

- បើសិនជាអត្តពលិកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ឬត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណថាបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 នោះអត្តពលិក ឬមាតាបិតា/អាណាព្យាបាល ប្រសិនបើអត្តពលិកជាអនិគិជនឯកភាពជូនដំណឹងភ្លាមៗដល់ [Team Officials] និងទទួលស្គាល់ថា [Team Officials] ត្រូវតែទាក់ទងនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Los Angeles (LACDPH) ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានដែលបានបញ្ជាក់ ដែលមានឈ្មោះ និងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់អត្តពលិក។ ខ្ញុំយល់ព្រមឲ្យ [Team] ផ្តល់ព័ត៌មានបែបនោះដល់ LACDPH ឬអង្គការរដ្ឋបាលផ្សេងទៀតដូចបានតម្រូវតាមច្បាប់។ ខ្ញុំយល់ព្រមសហការដោយស្ម័គ្រចិត្តជាមួយការគាំទ្រការប៉ះពាល់ទាំងឡាយដែលត្រូវបានកំណត់ថាចាំបាច់ដោយ [Team Officials] និង / ឬ LACDPH។

អក្សរផ្តើមឈ្មោះមាតាបិតា: _____ អក្សរផ្តើមឈ្មោះអត្តពលិក: _____

- យើងដឹងថាអត្តពលិកអាចនឹងត្រូវបានប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 ខណៈពេលចូលរួមក្នុងការប្រជុំ ការហ្វឹកហ្វាត់ និង/ឬការប្រកួត។ យើងយល់ថាការប៉ះពាល់នេះប្រឈមនឹងហានិភ័យ (risk) នៃការឆ្លងមេរោគ ជំងឺជូនជូរ ឬការស្លាប់បាត់បង់ជីវិតចំពោះអត្តពលិក និងសមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេ។

អក្សរផ្តើមឈ្មោះមាតាបិតា: _____ អក្សរផ្តើមឈ្មោះអត្តពលិក: _____

- យើងទទួលស្គាល់ថា [Team] អភិបាលរដ្ឋ នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលរដ្ឋ, LACDPH ឬអង្គការរដ្ឋបាលផ្សេងទៀតដែលមានសិទ្ធិអំណាចលើ [Team] អាចធ្វើការសម្រេចលុបចោលការប្រកួត ឬរដ្ឋបាលនៅពេលណាក៏បាន។ យើងក៏ទទួលស្គាល់ថា [Team] ត្រូវតែអនុលោមតាមបទបញ្ជានានាដែលបានចេញដោយស្ថាប័នទាំងនោះដែលមានសិទ្ធិអំណាចលើសកម្មភាពអត្តពលិក និងយល់ព្រមអនុវត្តតាមបទបញ្ជាទាំងនោះ ទោះបីជាវាបានចេញក្រោយពីចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចព្រមព្រៀងនេះក៏ដោយ។

អក្សរផ្តើមឈ្មោះមាតាបិតា: _____ អក្សរផ្តើមឈ្មោះអត្តពលិក: _____

- អត្តពលិក និងមាតាបិតា/អាណាព្យាបាល ប្រសិនបើអត្តពលិកក៏ជាអនិគិជន ដឹងថាការហ្វឹកហ្វាត់ ការប្រកួត ការទស្សនា និង/ឬមធ្យោបាយធ្វើដំណើរនឹងមានសភាពខុសពីឆ្នាំមុនៗ រួមទាំងការចាត់ចែងសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ដែលត្រឹមត្រូវ និងខ្ជាប់ខ្ជួន។ យើងយល់ព្រមអនុវត្តតាមការណែនាំដែលផ្តល់ដោយបុគ្គលិកបង្កើតបង្កើន និងទទួលស្គាល់ថា ការហាងយក្នុងការអនុវត្តតាម អាចបណ្តាលឲ្យមានការបដិសេធមិនឲ្យអត្តពលិកចូលរួមក្នុងការហ្វឹកហ្វាត់ ការប្រកួត និង/ឬរដ្ឋបាលកីឡាទាំងមូលតែម្តង។

អក្សរផ្តើមឈ្មោះមាតាបិតា: _____ អក្សរផ្តើមឈ្មោះអត្តពលិក: _____

- អត្តពលិក កំពុងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពអត្តពលិកដោយស្ម័គ្រចិត្ត។ អត្តពលិក ឬមាតាបិតា/អាណាព្យាបាល ប្រសិនបើអត្តពលិកក៏ជាអនិគិជន យល់ព្រមសន្មតហានិភ័យ (risk) ណាមួយ និងទាំងអស់នៃការឆ្លងមេរោគ ការរងរបួស ឬការស្លាប់មិនថាហានិភ័យ (risk) ទាំងនោះត្រូវបានគេស្គាល់ ឬក៏អត់នោះទេ។

អក្សរផ្តើមឈ្មោះមាតាបិតា: _____ អក្សរផ្តើមឈ្មោះអត្តពលិក: _____

ខ្ញុំ/យើងបានអានកិច្ចព្រមព្រៀងនេះយល់យកចិត្តទុកដាក់ និងយល់ពីខ្លឹមសាររបស់វាទាំងស្រុង។ ខ្ញុំ/យើងដឹងពីហានិភ័យ (risk) នៃការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពអត្តពលិកក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺរាតត្បាតសកល COVID-19។ ខ្ញុំ/យើងដឹងថាទម្រង់ពាក្យនេះមានផ្នែកការដោះស្រាយជំនួសស្រី និងលះបង់សិទ្ធិទាមទារទាំងអស់។ ខ្ញុំ/យើងកំពុងចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចព្រមព្រៀងនេះដោយស្ម័គ្រចិត្ត ដឹងថាវាពិតជាហានិភ័យ (risk) ក៏ដូចជាការដោះស្រាយរបស់ខ្ញុំ និងការលះបង់សិទ្ធិទាមទារនានាប្រឆាំង [TEAM] បុគ្គលិក ភ្នាក់ងារ មេតូធានា កម្មការ ឬស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀតរបស់ក្រុមនេះ។

ឈ្មោះអត្តពលិក/អក្សរពុម្ព: _____

ហត្ថលេខាអត្តពលិក: _____ កាលបរិច្ឆេទ: _____

ឈ្មោះមាតាបិតា/អក្សរពុម្ព: _____

ហត្ថលេខាមាតាបិតា
 ប្រសិនបើអត្តពលិកជាអនិគិជន: _____ កាលបរិច្ឆេទ: _____