



# ការបង្ការជំងឺ COVID-19 សម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជន ព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាល



កម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តសម្រាប់យុវជន រួមទាំងក្រុមកីឡាតាមសាលារៀន អាចដំណើរការនៅក្នុងខោនធី Los Angeles បានដោយអនុវត្តតាម [ពិធីការសម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជនដែលមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវ និង ផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់សម្រាប់កីឡាយុវជន](#)។ ពិធីការ និងផែនការនេះរៀបរាប់នូវច្បាប់ និងការណែនាំផ្សេងៗដែលផ្តល់នូវការការពារជាច្រើនស្រទាប់សម្រាប់បង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 និងបង្កើនសុវត្ថិភាពដល់អត្តពលិក (កីឡាករ) សមាជិកក្រុម គ្រូបង្វឹក និងទស្សនិកជនទាំងឡាយ។

កីឡាដែលមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធផ្នែករាងកាយរវាងកីឡាករផ្សេងៗ ជាពិសេសប្រសិនបើមានភាពញឹកញាប់ ឬរយៈពេលយូរ គឺអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់បំផុតក្នុងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ជាពិសេសនៅពេលកីឡាទាំងនោះត្រូវបានរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារ។ កន្លែងដែលអត្តពលិក ហ្វឹកហាត់ ហាត់សម និងប្រកួតក៏ដូចជាទីពឹងដល់កម្រិតហានិភ័យផងដែរ។ មានការណែនាំថា នៅពេលអាចធ្វើទៅបាន សូមប្តូរការលេងកីឡាយុវជនដែលនៅខាងក្នុងអគារ ទៅខាងក្រៅអគារវិញ ដែលជាទីកន្លែងដែលហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 មានកម្រិតទាបជាង។ តម្រូវការចាំបាច់នៃការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគ និងការពាក់ម៉ាស់មានភាពខុសគ្នា បើយោងតាមហានិភ័យនៃកីឡានិងថា តើវាត្រូវបានរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុង ឬនៅខាងក្រៅអគារ (សូមមើលផ្នែកខាងក្រោមសម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត)។ វិធានការណ៍សុវត្ថិភាពទាំងនេះត្រូវអនុវត្ត ខណៈពេលដែលអគ្រានៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងខោនធី Los Angeles មានកម្រិតខ្ពស់ ហើយនឹងត្រូវបានវាយតម្លៃឡើងវិញដោយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (LAC DPH) នៅពេលដែលស្ថានភាពប្រែប្រួល។

អ្នកអាចជួយបាន ដោយពន្យល់ច្បាប់និងការណែនាំផ្សេងៗដល់កូនរបស់អ្នក។ សូមទាក់ទងទៅកម្មវិធីកីឡារបស់កូនអ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរផ្សេងៗ។

## ការចាក់ថ្នាំបង្ការត្រូវបានណែនាំយ៉ាងម៉ឺងមាត់ សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ។

- ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19។ ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 គឺមានសុវត្ថិភាព ប្រសិទ្ធភាព និងដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ទេ។
- ដោយមានអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកជំនួយ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់នៅក្នុងសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នក ចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ វានឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគយ៉ាងខ្លាំងក្នុងចំណោមមិត្តរួមក្រុម និងរវាងក្រុមដទៃទៀត។ វាក៏នឹងបន្ថយការរំខានដល់ក្រុមផងដែរ ប្រសិនបើមានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺ COVID-19 (សូមមើលការធ្វើចត្តាឡីស័កខាងក្រោម)។
- អ្នកដែលចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ មិនចាំបាច់ចូលរួមក្នុងការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានជាប្រចាំនោះទេ។
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការអាចរកបានយ៉ាងទូលំទូលាយនៅទូទាំងខោនធី LA ដោយមិនចាំបាច់ធ្វើការណាត់ជួបទេ។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [VaccinateLACounty.com](http://VaccinateLACounty.com) ហើយចុចលើ " [វិធីទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការ](#)" (How to Get Vaccinated) ដើម្បីស្វែងរកទីកន្លែងនៅជិតអ្នក ឬទូរស័ព្ទទៅ [មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានថ្នាំបង្ការ](#) តាមរយៈលេខ **833 540-0473** ដែលមានបើកបម្រើការងាររៀងរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង 8:00 ព្រឹកដល់ម៉ោង 8:30 យប់។
- ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នកអំពីការព្រួយបារម្ភណាមួយដែលមាន។ ស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈ [ការពិតនៃថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 សម្រាប់ឪពុកម្តាយ](#)។

# ការបង្ការជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងការប្រកួតកីឡាយុវជន

## បុគ្គលដែលឈឺ ឬស្ថិតនៅក្រោមសេចក្តីបង្គាប់នៃការឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬការធ្វើចត្តាឡីស័កត្រូវតែនៅផ្ទះ ហើយនឹងមិនត្រូវរាប់បញ្ចូលក្នុងការហាត់សម និងការប្រកួតទេ។

- អត្តពលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកជំនួយ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងទស្សនិកជនទាំងឡាយគួរតែពិនិត្យមើលរោគសញ្ញា មុនពេលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកីឡាយុវជន។ បុគ្គលដែលមានគ្រុនក្តៅ ឬរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ផ្សេងទៀតគួរតែនៅផ្ទះ។ ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់ចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 អំឡុងពេលនៃការហាត់សម ឬការប្រកួត ពួកគេនឹងត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ ហើយត្រូវបានបញ្ជូនទៅផ្ទះវិញតែម្តង។ ចំពោះរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 សូមមើល [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)។
- ប្រសិនបើអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកជំនួយ ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្តត្រូវបានពិនិត្យឃើញថាមានជំងឺ COVID-19 នោះនឹងត្រូវអនុវត្ត [ផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់](#)។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការធ្វើតេស្តមនុស្សគ្រប់គ្នារយៈពេល 2 សប្តាហ៍ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ បុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ត្រូវតែអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក នៅលើគេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)។
- អត្តពលិកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 មិនចាំបាច់ធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ហើយអាចបន្តចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកីឡាយុវជនបាន ដរាបណាពួកគេនៅតែមិនមានរោគសញ្ញា និងបន្តទទួលបានលទ្ធផលធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានសម្រាប់ការពិនិត្យរកជំងឺ COVID-19។

### ការពាក់ម៉ាស់តម្រូវចាំបាច់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ។

- មនុស្សគ្រប់គ្នា (រាប់បញ្ចូលទាំងអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកជំនួយ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងទស្សនិកជន) ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេ ឬកម្រិតហានិភ័យនៃជំងឺ COVID-19 ចំពោះកីឡានោះឡើយ។ នៅខាងក្នុងអគាររួមបញ្ចូលទាំងបន្ទប់ដាក់សម្ភារឬសំលៀកបំពាក់ បន្ទប់ហាត់លើកទម្ងន់ និងទីធ្លាខាងក្នុងអគារផ្សេងទៀត។
  - អត្តពលិកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ក្នុងអំឡុងពេលហាត់សម ការលេងកីឡា និងការប្រកួតប្រជែង មិនថាពួកគេកំពុងតែលេងផ្ទាល់ឬឈរមើលនោះទេ។
  - គ្រូបង្វឹកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ទោះបីជាពួកគេចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងរាងកាយខ្លាំងក៏ដោយ។
  - ម៉ាស់អាចត្រូវបានដោះចេញបាន នៅពេលអ្នកទឹក និងសម្រាប់កីឡាក្នុងទឹកដែលនៅខាងក្នុងអគារ ដូចជាហែលទឹក កីឡាគប់បាល់ក្នុងទឹក (water polo) ឬកីឡាលោតទឹក។ ម៉ាស់ត្រូវតែពាក់ នៅពេលដែលមិននៅក្នុងទឹក។
  - កីឡាករកាយសម្ព័ន្ធ (gymnast) ដែលកំពុងសម្តែង/ហាត់សមយ៉ាងសកម្ម នៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយសម្ព័ន្ធ និងក្រុមសម្តែងការគាំទ្រ (cheerleader) ដែលកំពុងសម្តែង/ហ្វឹហាត់សមក្បាច់ប្រកួតយ៉ាងសកម្ម ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការផ្តួលខ្លួន ហាក់លោត ឬហោះឡើងលើ អាចដោះម៉ាស់ចេញជាបណ្តោះអាសន្នដើម្បីបរិភោគអាហារឬភេសជ្ជៈ ប៉ុន្តែត្រូវតែពាក់វិញភ្លាមៗពេលបន្ទាប់មកទៀត។ នៅពេលដែលមានមនុស្សកំពុងពិសាអាហារ ឬភេសជ្ជៈ ពួកគេគួរតែត្រូវបានជម្រុញឱ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នា 6 ហ្វីត។
  - ក្នុងអំឡុងពេលបោកចំបាប់ប៉ះគ្នា ការពាក់ម៉ាស់អាចក្លាយទៅជាគ្រោះថ្នាក់ថប់ដង្ហើម និងមិនត្រូវបានជម្រុញឱ្យពាក់នោះទេ លុះត្រាតែគ្រូបង្វឹកមនុស្សពេញវ័យ ឬមន្ត្រីម្នាក់កំពុងតាមដានយ៉ាងដិតដល់សម្រាប់គោលបំណងសុវត្ថិភាព។
- ការពាក់ម៉ាស់ត្រូវបានណែនាំពេលនៅទីតាំង និងកន្លែងខាងក្រៅអគារដែលចង្អៀតមានមនុស្សច្រើនកុះករ រួមទាំងក្នុងចំណោមទស្សនិកជនដែលការរក្សាគម្លាតមិនអនុវត្តតាមការជាក់ស្តែងបាន។
- វាជាកំណត់ក្នុងការយកម៉ាស់ជាប់ខ្លួនឱ្យបានច្រើនក្នុងករណីដែលម៉ាស់សើម ឬកខ្វក់។ ម៉ាស់ណាដែលប្រឡាក់ ញើសជោកគួរតែផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗ។
- ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks) សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត។

**ការបង្ការជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងការប្រកួតកីឡាយុវជន**

**តម្រូវការនៃការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគ COVID-19 និងការណែនាំជាប្រចាំមានភាពខុសគ្នា ទៅតាមហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19។**

**ការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគដែលចាំបាច់៖** តម្រូវការនៃការពិនិត្យតាមដានមេរោគសម្រាប់អត្តពលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកជំនួយ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តមានភាពខុសគ្នាទៅតាមអាយុនិងស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការ កម្រិតហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់ជំងឺ COVID-19 សម្រាប់ប្រភេទកីឡា និងថាតើកីឡានោះបានរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងឬនៅខាងក្រៅអគារ។ សូមមើលតារាងខាងក្រោមសម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត។ លទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តដែលបានធ្វើនៅតាមសាលារៀនអាចត្រូវប្រើសម្រាប់កីឡាយុវជនបាន។

- កម្រិតហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់ជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានកំណត់ចំពោះការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់រវាងកីឡាករ។**
- **កីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់៖** បាល់បោះ ប្រដាល់ បាល់ឱបអាមេរិក វាយកូនគោលលើទឹកកក (ice hockey) វាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (lacrosse) បង្ហាញក្បាច់គុន ជិះស្ត្រីតទល់ជាក្រុម (roller derby) ការចែវទូក/អុំទូកជាក្រុម បាល់ទាត់ គប់បាល់ក្នុងទឹក (water polo) និងបោកចំបាប់។
  - **កីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យម៖** វាយកូនបាល់ដោយដំបង (baseball) ការសម្តែងការគាំទ្រជាក្រុម (cheerleading) ការរាំ គប់បាល់ឱ្យចំគូប្រកួត (dodgeball) វាយកូនគោលលើទឹកវាល (field hockey) បាល់ឱបប្រភេទមានទង (flag football) បាល់ទាត់ម្យ៉ាងដូចកីឡាវាយកូនបាល់ (kickball) វាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង ផ្នែកស្រី (girls' lacrosse) វាយកូនបាល់ដោយដំបងបែបងាយ (softball) បាល់ទះ វាយកូនបាល់ផ្ទះបនឹងជញ្ជាំង (squash) និងវាយកូនបាល់ជាគូ (doubles tennis) វាយសី និងវាយកូនបាល់ (pickleball)។
  - **កីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យទាប៖** បាញ់ធ្នូ ជិះកង់ ល្បែងបោះកូនបាល់លើទឹកវាលតូច (bocce) ល្បែងបោះប៉ូលីង ការរត់ប្រណាំង (cross country) បោះដុំមូលលើទឹកកក (curling) ល្បែងបោះថាសចូលកន្ត្រក (disc golf) ជិះសេះ វាយកូនហ្គោល កាយសម្ព័ន្ធ ជិះស្ត្រីលើទឹកកកនិងជិះស្បែកជើងមានកង់ ការហ្វឹកហាត់រាងកាយ ប្រូហ្គា ហាត់បោលរ៉ូប៊ី ហ្វឹក (Zumba) វែលដា ការរត់ និងវិទ្យុស៊ីនេម៉ា ទេសចរណ៍វិទ្យុស៊ីនេម៉ា វ៉លលើទឹក និងទឹកដាច់ខាត វាយកូនបាល់

<b>តម្រូវការនៃការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគ* សម្រាប់អត្តពលិក គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកជំនួយ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត** ប្រសិនបើគេស្រូវត្រូវបានធ្វើឡើង លទ្ធផលត្រូវតែអវិជ្ជមានដើម្បីអាចចូលរួម</b>				
		<b>កីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់ និងមធ្យម</b>		<b>កីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យទាប</b>
		<b>នៅខាងក្នុងអគារ</b>	<b>នៅខាងក្រៅអគារ</b>	<b>នៅខាងក្នុង ឬខាងក្រៅអគារ</b>
<b>បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ (ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19)</b>	<b>មនុស្សគ្រប់វ័យ</b>	ទេ	ទេ	ទេ
<b>មិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ</b>	<b>អាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ</b>	តម្រូវឱ្យធ្វើតេស្តប្រចាំសប្តាហ៍ បានណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តពីរដងរៀងរាល់សប្តាហ៍	តម្រូវឱ្យធ្វើតេស្តប្រចាំសប្តាហ៍	ទេ
	<b>អាយុ 11 ឆ្នាំចុះ</b>		ទេ	



# ការបង្ការជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងការប្រកួតកីឡាយុវជន

\*មនុស្សដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ហើយដែលមានរោគសញ្ញា មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តទេ រហូតដល់ 90 ថ្ងៃបានកន្លងផុតទៅ ចាប់តាំងពីថ្ងៃដំបូងនៃរោគសញ្ញារបស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើពួកគេមិនដែលមានរោគសញ្ញា ពួកគេមិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តទេ រហូតដល់ 90 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទនៃការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានដំបូង។

\*\* បុគ្គលិកជំនួយ/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយដល់ការប្រកួតកីឡាយុវជនដោយផ្ទាល់ជាមួយអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ការផ្តល់ជំនួយផ្នែករដ្ឋបាលដល់ក្រុម ឬសម្ព័ន្ធកីឡា ប៉ុន្តែមិនធ្វើការដោយផ្ទាល់ជាមួយយុវជន ឬសមាជិកក្រុមផ្សេងទៀត) ត្រូវបានលើកលែងពីតម្រូវការនៃការធ្វើតេស្ត។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្តងម្កាលដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្ទាល់កម្រិតតិចបំផុតជាមួយអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ អាជ្ញាកណ្តាលស្ម័គ្រចិត្ត ឬអាជ្ញាកណ្តាលដែលមកកាត់សេចក្តីតែម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយរដូវកាល) នោះ មិនត្រូវបានតម្រូវឱ្យធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគប្រចាំសប្តាហ៍នោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវតែមានភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬភស្តុតាងនៃការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានដែលបានធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងពេល 3 ថ្ងៃមុនពេលវេលាធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ពួកគេ។

## ការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគដែលបានណែនាំ

មានការណែនាំឱ្យអ្នកចូលរួមក្នុងប្រភេទកីឡាយុវជនណាក៏ដោយដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការទាំងអស់ ត្រូវពិនិត្យរកមេរោគប្រចាំសប្តាហ៍នៅពេលដែលសហគមន៍ទាំងឡាយកំពុងជួបប្រទះអត្រាឆ្លងមេរោគខ្ពស់ ទៅតាមទីតាំងដែលអាចធ្វើទៅបាន។ លទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តដែលបានធ្វើនៅសាលារៀនអាចប្រើបាន។

ការណែនាំបន្ថែមទៀតសម្រាប់ការពិនិត្យរកមេរោគចំពោះកីឡាករអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ហើយដែលចូលរួមលេងកីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យម និងខ្ពស់ រួមមាន៖

- ប្រសិនបើពួកគេត្រូវបានដឹកជញ្ជូនជាទៀងទាត់តាមឡានក្រុងឬឡានតូច ការធ្វើតេស្តប្រចាំសប្តាហ៍ត្រូវបានណែនាំឱ្យអនុវត្ត។
- ប្រសិនបើពួកគេចូលរួមក្នុងការប្រកួតដែលមានខោនធីច្រើន ហើយរយៈពេលច្រើនថ្ងៃ សម្រាប់ប្រភេទកីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់ មានការណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តក្នុងអំឡុងពេល 3 ថ្ងៃនៃការប្រកួតដំបូងរបស់ពួកគេ។

## ហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 មានវិសាលភាពលើសពីការហាត់សម និងការប្រកួត។

- ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 បន្ថែមទៀត កម្មវិធីកីឡានានាអាចចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនិងការទាក់ទងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ បង្កើនគម្លាតរាងកាយ បង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូល លើកកម្ពស់ការលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងមានការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមទៀតសម្រាប់ការធ្វើដំណើរជាក្រុម។
- ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងក្រុមដែលមិនទាក់ទងនឹងអត្តពលកម្ម ដូចជាការទទួលទានអាហារពេលល្ងាច ឬសកម្មភាពសង្គមផ្សេងៗទៀត គួរតែអាចរៀបចំឡើងបាន ប្រសិនបើអាចរៀបចំឡើងនៅខាងក្រៅអគារដោយមានការរក្សាគម្លាតពីគ្នា។
- មនុស្សគ្រប់រូបអាចចូលរួមចំណែករបស់ពួកគេដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ដោយកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់ពួកគេទាំងនៅក្នុង និងក្រៅទីលាន។ សូមស្វែងយល់បន្ថែមអំពីវិធីកាត់បន្ថយហានិភ័យសម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ដោយរួមទាំងស្ថានភាពណាមួយដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យជាង តាមគេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/reducerisk](http://ph.lacounty.gov/reducerisk)។

## អនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្ន សម្រាប់ការធ្វើដំណើរជាក្រុម និងការប្រកួតទាំងឡាយ។

ការស្ថិតនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក នឹងមានសុវត្ថិភាពជាងការចូលរួមក្នុងក្រុមធ្វើដំណើរផ្សេងៗ។ ការធ្វើដំណើរទៅកាន់តំបន់ដែលមានករណីជំងឺ COVID-19 ច្រើនអាចបង្កើនឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគ និងការរីករាលដាល។ ពិគ្រោះជាមួយកម្មវិធីកីឡារបស់កូនអ្នក ដើម្បីស្វែងយល់អំពីវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពដែលពួកគេកំពុងអនុវត្ត។ LAC DPH បានផ្តល់ការណែនាំឱ្យអនុវត្តវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពសម្រាប់ការធ្វើដំណើរជាក្រុម ដូចខាងក្រោម៖

## ការបង្ការជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងការប្រកួតកីឡាយុវជន

- គួរពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា ពេលនៅក្នុងយានយន្តរួមគ្នាជាមួយនិងសមាជិកក្រុមដែលមិនមែនមកពីគ្រួសារតែមួយ។ គួរតែបើកចំហបង្អួច រួមទាំងពេលជិះក្នុងរថយន្តជុំគ្នា ប្រសិនបើវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នោះ។
- នៅពេលធ្វើដំណើរដោយត្រូវសម្រាកពេលយប់៖
  - មានការណែនាំឱ្យសមាជិកក្រុមកីឡាដែលមកពីគ្រួសារផ្សេងៗគ្នា គួរគេងនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។
  - ម៉ាស់គួរតែត្រូវពាក់នៅពេលទៅលេងបន្ទប់របស់សមាជិកផ្សេងទៀតនៅក្នុងសណ្ឋាគារនោះ។
  - ម៉ាស់មិនគួរពាក់ទេ ខណៈពេលកំពុងគេង។
- ការរាប់អានសេពគប់ជាមួយសមាជិកនៃក្រុមផ្សេងទៀតមិនត្រូវបានជម្រុញឱ្យធ្វើនោះឡើយ។
- សម្រាប់ការធ្វើដំណើរទៅខាងក្រៅខោនធី Los Angeles សូមពិនិត្យមើល [ការប្រឹក្សា និងសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរ](#) របស់ LAC DPH។

