

ពិធីការសម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជនដែលមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវ៖ ឧបសម្ព័ន្ធ S កាលបរិច្ឆេទមានប្រសិទ្ធភាព៖ ថ្ងៃពុធ ទី១ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2021

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មី៖ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងឡាយត្រូវបានរំលេចដោយពណ៌លឿង

11/9/21:

- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្មទៅលើអាយុដែលមានសិទ្ធិទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ថ្នាំបង្ការទាំងឡាយត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ។

9/27/21:

- បញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា ក្រុមដែលធ្វើដំណើរចូលមកខោនធី LA ពីខាងក្រៅខោនធី ត្រូវបានជម្រុញឱ្យផ្តល់លទ្ធផលតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគ COVID-19 ថាអវិជ្ជមាន ប៉ុន្តែមិនតម្រូវជាចាំបាច់នោះទេ ហើយប៉ុន្តែត្រូវតែបន្តអនុវត្តតាមគ្រប់ចំណុចទាំងអស់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលនិងពិធីការនេះ។
- មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគសម្រាប់អត្តពលិកគ្រប់អាយុ គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកជំនួយក្នុងក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់នោះទេ ប្រសិនបើក្រុមនេះគ្រាន់តែចូលរួមក្នុងសកម្មភាពពង្រឹងសមត្ថភាពឬកសាងជំនាញ នៅពេលដែលការរក្សាកម្លាំងកាយ 6 ហ្វីតត្រូវបានរក្សារវាងអ្នកចូលរួមគ្រប់ពេល។
- បុគ្គលិក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលគ្មានទី/មុខងារមិនមានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយកីឡាករត្រូវបានលើកលែងពីការត្រួតពិនិត្យនៃធ្វើតេស្តពិនិត្យមេរោគនេះ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមយុវវ័យ (ឧទាហរណ៍ អាជ្ញាកណ្តាលស្ម័គ្រចិត្ត) មិនចាំបាច់ចូលរួមក្នុងការធ្វើតេស្តប្រចាំសប្តាហ៍ទេ ប៉ុន្តែត្រូវផ្តល់ភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានក្នុងអំឡុងពេល 3 ថ្ងៃនៃពេលវេលាធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ពួកគេ។
- ការរៀបចំចាក់ចែងបន្ថែមសម្រាប់កីឡាករដែលការពាក់ម៉ាស់អាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចម្រង់ខ្ពស់។

នៅថ្ងៃទី 17 និង 22 ខែកក្កដា មន្ត្រីសុខាភិបាលខោនធី Los Angeles បានចេញការកែសម្រួលនៃ [សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល](#) ដែលតម្រូវឱ្យមានការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ នៅគ្រប់ទីតាំងសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់។ ដោយសារមានការកើនឡើងនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងសហគមន៍ និងស្ថានភាពចំនួនកើនឡើងច្រើននៃមេរោគ COVID-19 ប្រភេទ Delta ដែលមានការរីករាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលនោះ ការពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារគឺជាការចាំបាច់ណាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ មេរោគប្រភេទ Delta នៃជំងឺ COVID-19 រីករាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលជាងប្រភេទមេរោគផ្សេងទៀត ដែលបានរាលដាលនៅក្នុងខោនធី Los Angeles (LAC) នាពេលកន្លងមក។

យោងតាមរបាយការណ៍ដែលបានចុះផ្សាយ កត្តាដែលបង្កឱ្យការប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង រួមទាំងការចម្លងមេរោគទៅមនុស្សដែលបិតនៅឆ្ងាយពីគ្នាលើសពី 6 ហ្វីតក៏ដោយ រួមមាន៖

- **ទីតាំងបិទជិតដោយមានខ្យល់បក់ចេញចូល ឬប្រព័ន្ធខ្យល់មិនគ្រប់គ្រាន់** ដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការប្រមូលផ្តុំរត្តរាសាមផ្លូវដង្ហើម ជាពិសេសដំណាក់ទឹកតូចៗ និងភាគល្អិតនៃដង្ហើមនៅក្នុងអាកាស។
- **ការកើនឡើងការបញ្ចេញសារធាតុរាវតាមផ្លូវដង្ហើម** ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកដែលអាចចម្លងមេរោគបាននោះ ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលបញ្ចេញកម្លាំង ឬបង្កើនសំឡេងរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការស្រែក ការច្រៀង។)
- **ការប៉ះពាល់រយៈពេលយូរ** ទៅនឹងលក្ខខណ្ឌដែលមានដូចចំណុចទាំងនេះ។

មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងមាត់ថា រាល់សកម្មភាពកីឡាធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារ ព្រោះហានិភ័យនៃការរីករាលដាលស្ថិតនៅកម្រិតទាប ដោយសារតែនៅទីនោះមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អជាងនៅខាងក្នុងអគារ។ ការពាក់ម៉ាស់ត្រូវបានជម្រុញឱ្យធ្វើ ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ទេ នៅពេលនៅខាងក្រៅអគារ ប្រសិនបើមានមនុស្សតិចជាង 10,000 នាក់។

ខាងក្រោមនេះជាសេចក្តីសង្ខេបនៃតម្រូវការចាំបាច់ និងគំរូអនុវត្តល្អៗបំផុតសម្រាប់សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន (youth sports leagues) (រួមបញ្ចូលទាំងក្រុមកីឡាតាមសាលារៀនផងដែរ) ដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងសហគមន៍របស់ពួកគេ និងដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងក្រុមរបស់ពួកគេ និងរវាងក្រុម

ក្នុងអំឡុងពេលប្រកួត ដោយមានការលើកលែងតែសម្រាប់តម្រូវការនៃការធ្វើតេស្ត តម្រូវការខាងក្រោមទាំងនេះ អនុវត្តតែចំពោះក្រុមនិងសកម្មភាពកីឡាដែលមានមូលដ្ឋាននៅខោនធី LA និងមិនមែនសម្រាប់ក្រុមឬកីឡាករដែលស្ថិតក្រោមដែនយុត្តាធិការរបស់តំបន់ផ្សេង ហើយចូលមកប្រកួតក្នុងខោនធី LA ឡើយ។

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានជាប្រចាំសម្រាប់ក្រុម ឬសម្ព័ន្ធដែលមានមូលដ្ឋាននៅខោនធី LA ត្រូវបានតម្រូវជាចាំបាច់ដូចដែលបានពិពណ៌នាខាងក្រោម ដោយសន្មតថាមានសមត្ថភាពធ្វើតេស្ត និងសម្របសម្រួលផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺ COVID-19 នេះ។ តម្រូវការចាំបាច់នៃការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានខាងក្រោមអាចត្រូវបានកែប្រែដោយផ្អែកលើការអាចរក និងការអាចទទួលបានការធ្វើតេស្តបាន។ លើសពីនេះទៀត តម្រូវការចាំបាច់ទាំងនេះនៅតែមានប្រសិទ្ធភាព ដរាបណានាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles (LACDPH) រាយការណ៍ថាមានអត្រានៃការចម្លងក្នុងសហគមន៍ខ្ពស់ ហើយនឹងត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃឡើងវិញនៅពេលការចម្លងក្នុងសហគមន៍លែងមានចំនួនច្រើន។

បន្ថែមពីលើព័ត៌មាននេះ សូមចងចាំថា៖

- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនត្រូវតែអនុវត្តតាម [សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល](#) របស់ខោនធី Los Angeles និង [ការណែនាំពីផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់នឹងមេរោគ COVID-19 សម្រាប់កម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តរបស់យុវជនរបស់ខោនធី Los Angeles](#)។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនដែលជួលគ្រូបង្វឹកឬបុគ្គលិកជំនួយផ្សេងទៀតត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវ [បទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នបន្ទាន់នៃការបង្ការជំងឺ COVID-19 \(ETS\)](#) របស់ CAL/OSHA។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនដែលមានប្រតិបត្តិការលក់អាហារសម្រន់ គួរតែពិនិត្យឡើងវិញនិងអនុវត្តតាម [គំរូអនុវត្តល្អបំផុតរបស់ LACDPH សម្រាប់សេវាកម្មម្ហូបអាហារនិង ភេសជ្ជៈ](#)។

សូមប្រាកដថាបានអាននិងអនុវត្តតាម [ការណែនាំទូទៅសម្រាប់ម្ចាស់អាជីវកម្ម](#)។ គំរូអនុវត្តល្អបំផុតមានគោលបំណងបំពេញបន្ថែមទៅលើសេចក្តីណែនាំទូទៅ។

អនុវត្តតាមច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់ សម្រាប់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងអ្នកទស្សនាទាំងឡាយ

- ❑ **ច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់ផ្អែកលើទីតាំង។** ការពាក់ម៉ាស់កាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃមេរោគ SARS-CoV-2 ដែលជាមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19។ នៅក្នុងទីតាំងនៅខាងក្រៅអគារដែលមានចំនួនមនុស្សតិចជាង 10,000 នាក់ មានការណែនាំ ប៉ុន្តែមិនតម្រូវជាចាំបាច់ទេ ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកអ្នកស្តុកចិត្ត និងអ្នកទស្សនាដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ ពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ នៅក្នុងទីតាំងខាងក្នុងអគារទាំងអស់ និងនៅព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) នៅខាងក្រៅអគារ (ព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានអ្នកចូលរួមលើសពី 10,000 នាក់ដូចជាការប្រកួតកីឡា ក្បួនដង្ហែរផ្សេងៗ ឬជាពិធីក្នុងចំណោមនេះផ្សេងៗទៀត) ការពាក់ម៉ាស់ជាតម្រូវចាំបាច់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។
- ❑ **អ្នកចូលរួម៖** នៅពេលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ តម្រូវចាំបាច់ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ [យកម៉ាស់តាមខ្លួន និងពាក់ម៉ាស់](#) ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ អ្នកចូលរួមក្នុងកីឡាយុវជនត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ សូម្បីតែពេលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនៃរាងកាយ នៅទីតាំងណាមួយខាងក្នុងអគារ។ ជម្រុញឱ្យអ្នកចូលរួមយកម៉ាស់តាមខ្លួនឱ្យច្រើនជាងមួយពេលហាត់សម ឬពេលប្រកួត ក្នុងករណីដែលម៉ាស់របស់ពួកគេសើម ឬប្រឡាក់ក្នុងអំឡុងពេលប្រកួតនោះ។ ម៉ាស់ណាដែលប្រឡាក់ញើសជោកគួរតែផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗ។

យោងតាមបណ្ឌិតសភាគ្រូពេទ្យជំនាញខាងកុមារអាមេរិក (American Academy of Pediatrics) "មនុស្សភាគច្រើនដែលបានពាក់ម៉ាស់ក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ អាចអត់ធ្ងន់នឹងវាបាន។" ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អាចដោះម៉ាស់ចេញក្នុងកាលៈទេសៈដូចខាងក្រោម។

- **ពេលកំពុងពិសាអាហារ និងភេសជ្ជៈ៖** អ្នកចូលរួមអាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញជាបណ្តោះអាសន្នបានដើម្បីពិសាអាហារ ឬភេសជ្ជៈ។ នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមកំពុងពិសាអាហារ ឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្ម ពួកគេគួរតែត្រូវបានជម្រុញឱ្យរក្សាកម្ពស់ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់នឹងមេរោគប្រសិនបើមានម្នាក់មានឆ្លងមេរោគ។

- ចំពោះកីឡាក្នុងទឹក។ អ្នកចូលរួមដែលកំពុងលេងកីឡាក្នុងទឹក ដូចជាហែលទឹក កីឡាកប់បាល់ក្នុងទឹក (water polo) ឬកីឡាលោតទឹក អាចដោះម៉ាស់ចេញបាននៅពេលពួកគេកំពុងនៅ និងមុនពេលមុជទៅក្នុងទឹក។ ម៉ាស់ត្រូវតែពាក់ នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមមិននៅក្នុងទឹក។
- ចំពោះកាយសម្ព័ន្ធ (gymnastics)។ កីឡាករកាយសម្ព័ន្ធ (gymnasts) ដែលកំពុងហាត់សម/សម្តែងយ៉ាងសកម្ម នៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយសម្ព័ន្ធ អាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន ដោយសារតែតាមទ្រឹស្តីហានិភ័យ ដែលអាចកើតមានថា ម៉ាស់អាចទាក់ជាមួយវត្ថុផ្សេងៗ ហើយអាចបង្ការជាគ្រោះថ្នាក់ចប់ដង្ហើម ឬប៉ះពាល់ដល់ចក្ខុវិស័យដោយចៃដន្យ។ ការពាក់ម៉ាស់ជាតម្រូវចាំបាច់សម្រាប់ការហាត់លើកម្រាល (floor routines) ហើយនៅពេលដែលកីឡាករកាយសម្ព័ន្ធមិនកំពុងហាត់សម/សម្តែងយ៉ាងសកម្ម នៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយសម្ព័ន្ធនោះ។
- ចំពោះការសម្តែងការគាំទ្រជាការប្រកួត (competitive cheerleading)។ ក្រុមសម្តែងការគាំទ្រដែលកំពុងសម្តែង/ហាត់សមក្បាច់ប្រកួតយ៉ាងសកម្ម ដែលមានដូចជាការផ្តល់ខ្លួន ហាក់លោត ឬហោះឡើងលើ អាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន ដោយសារតែតាមទ្រឹស្តីហានិភ័យដែលអាចកើតមានថា ម៉ាស់អាចទាក់ជាមួយវត្ថុផ្សេងៗ ហើយអាចបង្ការជាគ្រោះថ្នាក់ចប់ដង្ហើម ឬប៉ះពាល់ដល់ចក្ខុវិស័យដោយចៃដន្យ។
- ចំពោះកីឡាបោកចំបាប់។ ក្នុងអំឡុងពេលបោកចំបាប់ដោយប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ការពាក់ម៉ាស់អាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់ចប់ដង្ហើម និងមិនត្រូវបានជម្រុញឱ្យពាក់នោះទេ លុះត្រាតែមានគ្រូបង្វឹកដែលជាមនុស្សពេញវ័យ ឬមន្ត្រីម្នាក់កំពុងតាមដានយ៉ាងដិតដល់សម្រាប់គោលបំណងសុវត្ថិភាព។

- ❑ **ទស្សនិកជន៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ត្រូវតម្រូវចាំបាច់ឱ្យទស្សនិកជនទាំងអស់ [យកម៉ាស់តាមខ្លួន និងពាក់ម៉ាស់](#) ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ រៀបចំម៉ាស់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់សម្រាប់អ្នកដែលមកដល់ទីតាំងដោយគ្មានម៉ាស់។
- ❑ **គ្រូបង្វឹក៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ត្រូវតម្រូវចាំបាច់ឱ្យគ្រូបង្វឹកទាំងអស់ [យកម៉ាស់តាមខ្លួន និងពាក់ម៉ាស់](#) ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ គ្រូបង្វឹកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ សូម្បីតែពេលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងរាងកាយខ្លាំង នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ។
- ❑ **បុគ្គលិក៖** ប្រសិនបើសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនមានផ្តល់គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកជំនួយផ្សេងទៀតសូមកត់សម្គាល់ថា តាមការស្នើសុំ កន្លែងធ្វើការតម្រូវឱ្យផ្តល់ដល់បុគ្គលិក ដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ដែលកំពុងធ្វើការនៅទីតាំងខាងក្នុងអគារនានា និងក្នុងយានយន្តរួមគ្នា នូវឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដែលទំហំត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយស្ម័គ្រចិត្ត ព្រមទាំងផ្តល់ការណែនាំជាមូលដ្ឋានអំពីរបៀបនៃការបិទផ្តិតឱ្យបានល្អ។ ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរ ប្រសិនបើវាមានការខូចខាត ខូចទ្រង់ទ្រាយ កខ្វក់ ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) ដែលឥតគិតថ្លៃនិងចំណាយទាបសម្រាប់អាជីវកម្ម និងអង្គការផ្សេងៗ សូមចូលទៅមើល៖ <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>។
- ❑ បុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅក្នុងទឹកនៃកន្លែងមួយ ដែលពួកគេមានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដទៃទៀតដែលប្រហែលជាមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ គួរជម្រុញឱ្យពួកគេពាក់ម៉ាស់ការពារកម្រិតខ្ពស់ ដូចជា "ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់" (ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នៅលើលើម៉ាស់វះកាត់) ឬប្រើឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម។ នេះមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ប្រសិនបើបុគ្គលិកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ប៉ុន្តែមានបញ្ហាសុខភាពមិនបង្ហាញមុខដែលធ្វើឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ ហើយកំពុងធ្វើការនៅទីតាំងខាងក្នុងអគារ ទីតាំងនៅខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ឬក៏ស្ថិតនៅខាងក្នុងយានយន្តរួមគ្នា។
- ❑ នៅពេលស្ថិតនៅខាងក្រៅអគារ ត្រូវបានណែនាំឱ្យពាក់ម៉ាស់ពេលនៅបរិវេណ និងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ រួមទាំងក្នុងចំណោមទស្សនិកជននៅព្រឹត្តិការណ៍កីឡានានា ដែលការរក្សាគម្លាតមិនអាចអនុវត្តតាមការជាក់ស្តែងបាន។ នៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍កីឡានានា ដែលមានការចូលរួមពីមនុស្សច្រើនជាង 10,000 នាក់ ការពាក់ម៉ាស់ជាសកលត្រូវបានតម្រូវជាចាំបាច់ចំពោះទស្សនិកជន និងបុគ្គលិកទាំងអស់ លើកលែងក្នុងតែពេលវេលាខ្លីសម្រាប់ការទទួលទានអាហារ ឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្មប៉ុណ្ណោះ។

ចាក់ថ្នាំបង្ការ

- ❑ សិស្សដែលជាអត្តពលិក (អ្នកលេងកីឡាឱ្យសាលារៀន) ដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ គ្រូបង្វឹក និង បុគ្គលិកក្រុមកីឡាទាំងអស់ ត្រូវបានណែនាំយ៉ាងម៉ឺងមាត់ថា ត្រូវតែចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យបានពេញលេញ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 គឺមានផ្តល់ជូនសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីសាស្ត្រចម្បងដើម្បីកាត់បន្ថយបន្តកនៃជំងឺ COVID-19 និងការពារសមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់។ ពេលអត្តពលិក និងបុគ្គលិកទាំងអស់នៅក្នុងសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នក បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ វានឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគក្នុងចំណោមមិត្តរួមក្រុម និងរវាងក្រុម ហើយនឹងផ្តល់នូវការការពារយ៉ាងល្អបំផុតដើម្បីប្រឆាំងនឹងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ និងការស្លាប់ផងដែរ។ វាក៏នឹងកាត់បន្ថយការរំខានដល់សកម្មភាពរបស់ក្រុមផងដែរ ព្រោះបុគ្គលដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ មិនចាំបាច់ត្រូវឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ប្រសិនបើពួកគេជាអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនឹងករណីនៃជំងឺ COVID-19 ដរាបណាពួកគេនៅតែមិនមានរោគសញ្ញា និងបន្តធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលថាអវិជ្ជមាន។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន អ្នករៀបចំចាក់ចែងក្រុមកីឡា ឬគ្រូបង្វឹក គួរតែរក្សាកំណត់ត្រានៃស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់អត្តពលិកនិងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងការយល់ព្រមនឹងការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ប្រចាំសប្តាហ៍។ ពួកគេមិនចាំបាច់រក្សាទុកច្បាប់ចម្លងភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬច្បាប់ចម្លងនៃលទ្ធផលតេស្តនោះទេ។

ពិនិត្យរោគសញ្ញា ហើយដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក

- ❑ សូមឱ្យអ្នកចូលរួម និងក្រុមគ្រួសារធ្វើការពិនិត្យរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ដោយខ្លួនឯង មុនពេលចូលរួមសកម្មភាពកីឡារបស់យុវជន។
- ❑ សូមបិទ ផ្ទះសញ្ញា ដើម្បីរំលឹកដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលចូលក្នុងទីតាំងរបស់អ្នក ដែលថាពួកគេមិនគួរចូលក្នុងកន្លែងនេះទេ ប្រសិនបើពួកគេមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬប្រសិនបើពួកគេស្ថិតនៅក្រោមបទបញ្ជាឱ្យដាក់នៅដាច់ដោយឡែក ឬឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក។
- ❑ កម្មវិធីកីឡាសម្រាប់យុវជនត្រូវតែដកចេញ ឬដាក់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក ឬទស្សនិកជនណា ដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។
 - ចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីដាក់អ្នកចូលរួមដែលចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ក្នុងអំឡុងពេលមានសកម្មភាពកីឡាយុវជន ពីអ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងទស្សនិកជនដទៃទៀត។
 - ជូនដំណឹងដល់មន្ត្រីរបស់ LACDPH បុគ្គលិក និងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់ជាបន្ទាន់ ចំពោះករណីមានជំងឺ COVID-19 ច្បាស់លាស់នានា។

កាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើនកុះករ ជាពិសេសនៅខាងក្នុងអគារ

- ❑ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ចូររៀបចំសកម្មភាពកីឡាយុវជននៅខាងក្រៅអគារដែលហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 មានកម្រិតទាបច្រើន។
- ❑ ប្រសិនបើសកម្មភាពកីឡាយុវជនត្រូវតែធ្វើឡើងនៅខាងក្នុងអគារ សូមចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនអ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងទស្សនិកជន នៅបរិវេណទីតាំងខាងក្នុងអគារណាមួយ។
- ❑ ការរក្សាកម្ពស់កាយគឺជាកំរិតអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគដែលអាចត្រូវបានអនុវត្តជាស្រទាប់សុវត្ថិភាពបន្ថែមដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ ក្នុងអំឡុងពេលអនុវត្ត សូមជម្រុញឱ្យមានសកម្មភាពដែលមិនសូវពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះពាល់គ្នាដោយផ្ទាល់រយៈពេលយូរ រវាងមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ រវាងអ្នកចូលរួម និង/ឬក្រុមគ្រូបង្វឹក ហើយចូរដាក់កំណត់លើសកម្មភាពបែបនេះ នៅទីតាំងខាងក្នុងអគារ។ ផ្តោតទៅវិញ ចូរពិចារណាផ្តោតលើសកម្មភាពបង្កើតជំនាញ។
- ❑ ចូរពិចារណាកំណត់ចំនួនអ្នកចូលរួមដែលចូលប្រើបន្ទប់ទឹក ឬបន្ទប់ប្តូរសំលៀកបំពាក់នៅក្នុងពេលណាមួយ។



- ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងក្រុមដែលមិនទាក់ទងនឹងអត្តពលកម្ម ដូចជាការទទួលបានអាហារពេលល្ងាចជាក្រុម ឬ សកម្មភាពសង្គមផ្សេងៗទៀត គួរតែអាចរៀបចំឡើងបាននៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាននៅខាងក្រៅអគារ ដោយមានការរក្សាកម្លាំងគ្រប់គ្រង។

ការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 ជាប្រចាំ

មេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 អាចឆ្លងដល់សមាជិកណាម្នាក់នៃសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន សូម្បីតែសមាជិកដែលបាន ចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញហើយក៏ដោយ ប៉ុន្តែវាកាន់តែទំនងជាឆ្លងទៅអ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការជាង។ មនុស្សដែល ផ្ទុកមេរោគអាចចម្លងមេរោគនេះទៅអ្នកដទៃបានផងដែរ។ វិធីសាស្ត្រមួយដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលដែលឆ្លងមេ រោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយបន្ទាប់មកដាក់ពួកគេឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកបានឆាប់រហ័ស គឺមានការធ្វើតេស្តតាមដាន តាមពេលកំណត់ទៀងទាត់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ដោយការធ្វើតេស្តរកប្រូប៊ីនមេរោគ ឬការធ្វើតេស្តពង្រីកអាស៊ីដនយ ក្លេអ៊ីត (NAAT) ដូចជា ការធ្វើតេស្តរកទម្រង់មេរោគ (PCR) ឬការធ្វើតេស្តរកសារធាតុដែលបញ្ចូលក្នុងខ្លួនដើម្បីបង្កើត ភាពសុំ (Antigen, Ag)។ មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC) ណែនាំឱ្យអ្នកចូលរួមដែលមិនបានចាក់ថ្នាំ បង្ការទាំងអស់ ដែលមកចូលរួមក្នុងប្រភេទកីឡាយុវជនណាក៏ដោយ ត្រូវធ្វើតេស្តយ៉ាងហោចណាស់ប្រចាំសប្តាហ៍នៅក្នុង សហគមន៍ទាំងឡាយដែលមានអត្រាឆ្លងមេរោគខ្ពស់។ ការណែនាំនិងអនុសាសន៍ទូទៅអំពីការធ្វើតេស្ត រួមទាំងប្រភេទតេ ស្តដែលអាចរកបាន សូមចូលកាន់ទំព័រអំពី [ព័ត៌មាននៃការធ្វើតេស្តសម្រាប់អ្នកជំងឺ](#) របស់យើង។

- បុគ្គលដែលបង្ហាញភស្តុតាងថាពួកគេបានចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ពេញលេញ។ បុគ្គលដែល បានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ឬបានបញ្ចប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរ ពិសោធន៍ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះ មិនគួរដាក់បញ្ចូលក្នុងការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 តាមពេលកំណត់នោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះគ្មានរោគសញ្ញា។ ការពិនិត្យសម្រាប់បុគ្គលដែលមិនបានចាក់ថ្នាំ បង្ការពេញលេញ ហើយដែលធ្លាប់បានឆ្លងជំងឺ COVID-19² គួរតែចាប់ផ្តើមរាប់ 90 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីថ្ងៃនៃការចេញ រោគសញ្ញាដំបូង ឬចាប់ពីថ្ងៃនៃការប្រមូលការធ្វើតេស្តដែលទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានដំបូង (ប្រសិនបើពួកគេមិន មានរោគសញ្ញា)។
- នៅពេលណាដែលរកឃើញថា មានករណីឆ្លងមេរោគច្បាស់លាស់ត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណនៅក្នុងក្រុមកីឡាយុវ ជនណាមួយរបស់អ្នក សូមអនុវត្តតាមការណែនាំដែលមាននៅក្នុង [ផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់សម្រាប់កីឡាយុ វជន](#) និងធានាថា រាល់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយ ដែលមិនបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការត្រូវដាក់ឱ្យ [ធ្វើតេស្តឡើងវិញ](#) រួមទាំងបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយដែលបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការហើយមាន បង្ហាញរូបរាងរោគសញ្ញា។
- សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន អ្នករៀបចំចាត់ចែងក្រុម ឬគ្រូបង្វឹក គួរតែរក្សាកំណត់ត្រានៃស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ អត្តពលិក និងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ និងការយល់ព្រមនឹងការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID- 19 ប្រចាំសប្តាហ៍ ព្រមទាំងការធ្វើតេស្តណាមួយដែលបានធ្វើបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់នឹងករណីជំងឺ COVID-19។ ពួក គេមិនចាំបាច់រក្សាទុកច្បាប់ចម្លងភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬច្បាប់ចម្លងនៃលទ្ធផលតេស្តនោះ ទេ។

¹ ទាំងនេះគឺអាចទទួលយកបានជាករណីនៃ "ការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ"៖ 1) ប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនអ្នកចូលរួមដែលមានរូបថត និង 2) កាតចាក់ថ្នាំ បង្ការរបស់ពួកគេ (ដែលរួមបញ្ចូលទាំងឈ្មោះអ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រភេទថ្នាំបង្ការ COVID-19 ដែលបានផ្តល់ជូន និងកាលបរិច្ឆេទនៃការផ្តល់ ជូនដល់ជូនជូនក្រោយ) ឬរូបថតនៃកាតចាក់ថ្នាំបង្ការជាឯកសារដាច់ដោយឡែក ឬរូបថតនៃកាតចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់អ្នកចូលរួមដែលត្រូវបានរក្សាទុក នៅក្នុងទម្រង់ស័ព្ទឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក ឬឯកសារនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញដែលបានមកពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព (ដែលរួមមានឈ្មោះ អ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ និងបញ្ជាក់ថាអ្នកចូលរួមនោះបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ពេញលេញ)។ សម្រាប់គោលបំណងនៃពិធីការនេះ បុគ្គលនានាត្រូវបានចាត់ទុកថា "បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ" ប្រសិនបើមេរោគ COVID-19៖ 2 សប្តាហ៍ឡើងទៅ បន្ទាប់ពីការចាក់ដូសទីពីរនៃ ប្រភេទថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 របស់ពួកគេដែលមានលំដាប់ 2 ដូស រួមមានប្រភេទ Pfizer ឬប្រភេទ Moderna ឬ 2 សប្តាហ៍ឡើងទៅ បន្ទាប់ពីការ ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលមានតែមួយដូសដូចជាប្រភេទ Johnson & Johnson (J&J)/Janssen ឬក៏រយៈពេល 2 សប្តាហ៍ឡើងទៅ បន្ទាប់ពី បញ្ចប់ការចាក់តាមលំដាប់នៃថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ណាដែលបានចុះបញ្ជីសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់ដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) (ឧទាហរណ៍ ប្រភេទ AstraZeneca/Oxford)។ សូមចូលទៅកាន់ [គេហទំព័រ](#) របស់ WHO សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើដោយ WHO។

² ទាំងនេះគឺអាចទទួលយកបានជាករណីនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ពីពេលមុន (លទ្ធផលធ្វើតេស្តរកមេរោគវិជ្ជមានពីពេលមុន) និងការ បញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ៖ ប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនដែលមានរូបថត និងឯកសារចម្លងនៃការធ្វើតេស្តរក សារធាតុដែលបញ្ចូលក្នុងខ្លួនដើម្បីបង្កើតភាពសុំ (antigen) នឹងជំងឺ COVID-19 ឬការធ្វើតេស្តរកទម្រង់មេរោគ (PCR) ទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន របស់ពួកគេជាលក្ខណៈក្រដាស ឬលក្ខណៈឌីជីថលនៅលើទម្រង់ស័ព្ទឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិករបស់ពួកគេ ក្នុងចន្លោះពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ ប៉ុន្តែមិន មែនក្នុងចន្លោះពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយទេ។ បុគ្គលនេះត្រូវតែបំពេញនូវ [តម្រូវការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក](#) មុនពេលចូលរួមប្រកួត។



□ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ដោយមានការចម្លងក្នុងសហគមន៍ខ្ពស់កើតឡើងនៅក្នុងខោនធី Los Angeles តម្រូវការចាំបាច់នៃការធ្វើតេស្តដូចខាងក្រោម ត្រូវអនុវត្តចំពោះអត្តពលិកនិងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលចូលរួមទាំងអស់។ បុគ្គលដែលបង្ហាញភស្តុតាងថាពួកគេបានចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ពេញលេញ ឬបុគ្គលដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ឬបានបញ្ចប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះ មិនគួរដាក់បញ្ចូលក្នុងការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគ COVID-19 តាមពេលកំណត់នោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះគ្មានរោគសញ្ញា។ ការពិនិត្យតាមដានសម្រាប់បុគ្គលដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយដែលធ្លាប់បានឆ្លងជំងឺ COVID-19 គួរតែចាប់ផ្តើមរាប់ 90 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃនៃការចេញរោគសញ្ញាដំបូង ឬចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃនៃការប្រមូលការធ្វើតេស្តដែលទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានដំបូង។ សូមមើលតារាងខាងក្រោមសម្រាប់ឧទាហរណ៍នៃប្រភេទកីឡាដែលចាត់ចូលតាមចំណាត់ថ្នាក់នៃហានិភ័យផ្សេងៗគ្នា។

1. **កីឡានៅខាងក្នុងអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់ សម្រាប់កុមារគ្រប់កម្រិតអាយុ ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។** តម្រូវឱ្យមានលទ្ធផលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍សម្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ រួមទាំងកុមារដែលចូលរួមប្រកួតព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ ការធ្វើតេស្តតាមសាលារៀនប្រចាំសប្តាហ៍បំពេញកាតព្វកិច្ចនេះបាន។ ការធ្វើតេស្តពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ត្រូវបានណែនាំឱ្យអនុវត្តយ៉ាងម៉ឺងមាត់ សម្រាប់អ្នកចូលរួមដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ។
2. **កីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់ សម្រាប់យុវវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។** តម្រូវឱ្យមានលទ្ធផលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍ សម្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ រួមទាំងយុវវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅដែលចូលរួមប្រកួត ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ ការធ្វើតេស្តតាមសាលារៀនប្រចាំសប្តាហ៍បំពេញកាតព្វកិច្ចនេះបាន។

- មិនមានការណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានចំពោះកុមារអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំដែលលេងកីឡានៅខាងក្រៅអគារនោះទេ។ ចំពោះកីឡាករដែលនៅក្នុងក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនិងខ្ពស់ ដែលមានអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំ ហើយត្រូវបានដឹកជញ្ជូនទៅទីតាំងរយៈពេលរយៈពេលរយៈពេលរយៈពេល មានការណែនាំឱ្យបង្ហាញលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍។ ការធ្វើតេស្តតាមសាលារៀនប្រចាំសប្តាហ៍បំពេញកាតព្វកិច្ចនេះបាន។
- ប្រសិនបើកីឡាករនានាអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំចូលរួមក្នុងការប្រកួតដែលមានខោនធីច្រើន ហើយរយៈពេលច្រើនថ្ងៃសម្រាប់ប្រភេទកីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់ មានការណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានក្នុងរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នា³ មុនពេលការប្រកួតលើកដំបូងរបស់ពួកគេ។
- មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគសម្រាប់អត្តពលិកគ្រប់អាយុ គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកជំនួយក្នុងក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់នោះទេ ប្រសិនបើក្រុមនេះគ្រាន់តែចូលរួមក្នុងសកម្មភាពពង្រឹងសមត្ថភាព ឬកសាងជំនាញពេលដែលការរក្សាគម្លាតរាងកាយ 6 ហ្វីតត្រូវបានរក្សារវាងអ្នកចូលរួមគ្រប់ពេល។ ការលើកលែងនេះអនុវត្តតែក្នុងអំឡុងពេលដែលមិនមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងការហាត់សមណាមួយ និងគ្មានការប្រកួតតែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើមានការហាត់សម ឬការប្រកួតពេញលេញដែលរៀបចំឡើងនៅថ្ងៃជាក់លាក់ណាមួយ នោះតម្រូវការនៃការធ្វើតេស្តនៅតែមាន ទោះបីជាមានតែការហាត់សមផ្សេងៗដែលត្រឹមតែរួមបញ្ចូលការពង្រឹងសមត្ថភាព ឬកសាងជំនាញក៏ដោយ។
- យុវជនដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយដែលកំពុងចូលរួមក្នុងការប្រកួតកីឡានៅខាងក្រៅអគារ មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តរាល់សប្តាហ៍ទេ លើកលែងតែមានករណីវិជ្ជមានក្នុងចំណោមកីឡាករ គ្រូបង្វឹក និង/ឬបុគ្គលិក។ ប្រសិនបើមានករណីវិជ្ជមាន កីឡាករ បុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ (ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការ) តម្រូវឱ្យមានលទ្ធផលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍រយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ចាប់ពីពេលដែលមានការប៉ះពាល់នឹងករណីនេះ ហើយត្រូវតែធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានមុនពេលប្រកួត។
- បុគ្គលិក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងក្រុមដែលត្រូវនាំឬមុខងារមិនរាប់បញ្ចូលការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយផ្ទាល់ជាមួយអត្តពលិក គ្រូបង្វឹកឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ការផ្តល់ជំនួយផ្នែករដ្ឋបាលដល់ក្រុម ឬសម្ព័ន្ធ ប៉ុន្តែមិនធ្វើការដោយផ្ទាល់ជាមួយក្រុមយុវជន ឬសមាជិកក្រុមផ្សេងទៀត) ត្រូវបានលើកលែងពីតម្រូវការនៃការធ្វើតេស្ត។

³ រយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នាគឺ 3 ថ្ងៃមុនពេលការប្រកួតអន្តរក្រុម (រវាងក្រុមផ្សេងគ្នា)។ ការប្រើរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នាជាងរយៈពេល 72 ម៉ោងអាចផ្តល់ភាពប៉ាន់ប្រាកដខ្ពស់ជាងគ្នា ឬបុគ្គលិក។ ដោយប្រើរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នា សុពលភាពនៃការធ្វើតេស្តមិនអាស្រ័យលើពេលវេលានៃការប្រកួត ឬពេលវេលានៃថ្ងៃដែលបានធ្វើតេស្តនោះទេ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើការប្រកួតគឺនៅម៉ោង 1 រសៀលថ្ងៃសុក្រ អត្តពលិកឬបុគ្គលិក អាចចូលរួមក្នុងការប្រកួតដោយបង្ហាញលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន ដែលត្រូវបានធ្វើឡើងនៅពេលណាមួយកាលពីថ្ងៃអង្គារ ឬថ្ងៃបន្ទាប់មក។

- ❑ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្តងម្កាល ដែលមានការប្រាស័យទាក់ទងផ្ទាល់កម្រិតចំណាស់ជាមួយអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក ឬ បុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ អាជ្ញាកណ្តាលស្ម័គ្រចិត្ត ឬអាជ្ញាកណ្តាលដែលមកកាត់សេចក្តីតែម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយរដូវកាល) នោះ មិនត្រូវបានតម្រូវឱ្យធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគប្រចាំសប្តាហ៍នោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវតែមានកស្មតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ឬកស្មតាងនៃការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានដែលបានធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងពេល 3 ថ្ងៃមុនពេលវេលាធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ពួកគេ។

ខ្យល់បក់ចេញចូល

- ❑ ប្រសិនបើសកម្មភាពកីឡាយុវជនត្រូវបានរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារ សូមប្រាកដថាមានប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនកម្តៅប្រព័ន្ធខ្យល់ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់រួមគ្នា (HVAC) នៃអគាររបស់អ្នកគឺនៅល្អ មានដំណើរការធម្មតា។
- ❑ សូមពិចារណាគំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ហើយអាចចល័តបាន ធ្វើឱ្យតម្រងខ្យល់របស់អគារប្រសើរឡើងហើយឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន និងធ្វើការកែប្រែផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ពីខាងក្រៅ និងខ្យល់ចេញចូលនៅគ្រប់ទីតាំងធ្វើការ។
- ❑ នៅពេលអាកាសធាតុ និងលក្ខខណ្ឌនៃការលេងកីឡាអំណោយផល សូមបង្កើនខ្យល់បរិសុទ្ធពីខាងក្រៅដោយបើកបង្អួច និងទ្វារ។ សូមពិចារណាបើកបង្អួចដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃការបើកបង្អួច-ដោយដាក់កង្ហារតាមបង្អួចដើម្បីផ្តល់ខ្យល់ចេញទៅខាងក្រៅ មិនមែនចូលខាងក្នុងទេ។
- ❑ កាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅក្នុងទីតាំង ដែលមានខ្យល់បក់ចេញចូលខាងពីខាងក្រៅតិចតួច។
- ❑ ប្រសិនបើក្រុម ឬសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់យានយន្តដឹកជញ្ជូន ដូចជាឡានក្រុងឬឡានតូច មានការណែនាំឱ្យបើកបង្អួចដើម្បីបង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូលពីបរិយាកាសខាងក្រៅឱ្យបានច្រើន នៅពេលវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើបែបនេះ។
- ❑ សូមមើលគេហទំព័រស្តីពី [ការណែនាំស្តីទីសម្រាប់ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូល តម្រង និងគុណភាពខ្យល់នៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្នុងអគារ](#) របស់រដ្ឋនិង [ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលនៅក្នុងសាលារៀន និងកម្មវិធីថែទាំកុមារ](#) របស់ CDC។

រៀបចំការទ្រទ្រង់សម្អាតដៃ

- ❑ ដាក់ស្ថានីយ៍លាងដៃ ឬទឹកអនាម័យលាងដៃនៅច្រកចូល និងខាងក្រៅបន្ទប់ទឹកដែលប្រើរួមគ្នា ដោយមានដាក់ផ្លាកសញ្ញា ដើម្បីជម្រុញឱ្យមានការប្រើប្រាស់។
- ❑ ជម្រុញឱ្យមានការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់។

ការទំនាក់ទំនង

- ❑ បិទ [ផ្លាកសញ្ញា](#) ដើម្បីឱ្យភ្ញៀវដែលកំពុងចូលទៅទីតាំងរបស់អ្នក ដឹងអំពីគោលការណ៍របស់អ្នក រួមទាំងតម្រូវការឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ។
- ❑ ប្រើវេទិកាអនឡាញរបស់អ្នក ដើម្បីទំនាក់ទំនងគោលការណ៍សុវត្ថិភាពនៃជំងឺ COVID-19 របស់អ្នកទៅដល់សាធារណជនទាំងអស់។

បង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមទៀតជុំវិញ ការធ្វើដំណើរជាក្រុម និងការប្រកួតរវាងក្រុមផ្សេងគ្នា

- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរក្នុងយានយន្តជាមួយសមាជិកក្រុមកីឡាយុវជននៃទីតាំងដែលមិនមែនជាសមាជិកមកពីគ្រួសារតែមួយ សូមពាក់ម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើដំណើរទាំងមូល និងបើកបង្អួច។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងនៅពេលជិះតាមរថយន្តគ្រួសាររួមគ្នាផងដែរ។
- ❑ ប្រសិនបើធ្វើដំណើរទៅចូលរួមព្រឹត្តិការណ៍ខាងក្រៅខោនធី Los Angeles សូមប្រកាន់ខ្ជាប់នូវ [ការប្រឹក្សា និងសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរ](#)។

- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរដោយត្រូវសម្រាកពេលយប់ មានការណែនាំឱ្យសមាជិកក្រុមដែលមិនមែនជាសមាជិកកម្មកម្ម គ្រួសារដូចគ្នា ត្រូវគេងក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា និងបន្តរក្សាការពាក់ម៉ាស់នៅពេលទៅលេងបន្ទប់របស់សមាជិកផ្សេងទៀតនៅក្នុងសណ្ឋាគារនោះ។
- ❑ ការរាប់អានសេពគប់ជាមួយសមាជិកនៃក្រុមផ្សេងទៀតមិនត្រូវបានជម្រុញឱ្យធ្វើនោះឡើយ។

ការយល់ដឹងអំពីហានិភ័យដែលទាក់ទងនឹងកីឡា ក្នុងអំឡុងពេលផ្ទះជំងឺរាតត្បាតសកលនេះ

កីឡា និងសកម្មភាពផ្នែករាងកាយដែលអនុញ្ញាតឱ្យរក្សាកម្លាំងចាប់ពី 6 ទៅ 8 ហ្វីតរវាងដៃគូប្រកួតផ្សេងទៀត ដូចជាកីឡាវាយកូនហ្គោល ឬកីឡាវាយកូនបាល់ទោល នឹងប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាញឹកញាប់ដូចជាកីឡាបាល់បោះ ឬបោកចំបាប់។ ចំពោះកីឡាដែលអត្តពលិកមិនប្រើសម្ភាររួមគ្នាដូចជាការរត់ប្រណាំង (cross country) ប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងប្រភេទកីឡាដែលប្រើសម្ភាររួមគ្នា ដូចជាកីឡាបាល់ឱបអាមេរិក។ ប្រភេទកីឡាដែលការប៉ះពាល់តិចតួចទៅនឹងកីឡាករផ្សេងទៀតអាចជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ ឧទាហរណ៍ ការរត់ប្រណាំងលើទីវាលសម្រាប់រត់ អាចប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់មានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយកីឡាករផ្សេងទៀតក្នុងរយៈពេលយូរ ដូចជាប្រើពេលវេលាពាក់កណ្តាលនៃការប្រកួតទាំងមូល។

ទីកន្លែងដែលអត្តពលិកហ្វឹកហាត់ ហាត់សម និងប្រកួត ក៏ដូចជាទីពេលដល់ហានិភ័យផងដែរ។ ជ្រើសរើសទីតាំងខាងក្រៅអគារសម្រាប់កីឡា និងផ្តាច់បង្អិត នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ជំងឺ COVID-19 ទំនងជាអាចរីករាលដាលនៅក្នុងទីធ្លាខាងក្នុងអគារដែលបិទជិតដោយមានខ្យល់បក់ចេញចូលមិនល្អ។ កីឡា និងសកម្មភាពខាងក្នុងអគារទំនងជាប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ ជាពិសេសប្រសិនបើកីឡា ឬសកម្មភាពរាងកាយនេះ ពាក់ព័ន្ធនឹងទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ការប្រើឧបករណ៍រួមគ្នា និងការប៉ះពាល់កាន់តែច្រើនរវាងកីឡាករផ្សេងៗ។

មនុស្សម្នាក់ដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងមនុស្សដទៃទៀតកាន់តែច្រើន គឺកាន់តែមានឱកាសច្រើនក្នុងការប៉ះពាល់នឹងជំងឺ COVID-19។ ដូច្នេះក្រុមតូចៗ ការហ្វឹកហាត់តាមទីតាំងឬផ្តាច់រៀនតូចៗដែលនៅជាមួយគ្នាជាប់ ជាជាងលាយជាមួយក្រុមផ្សេង គ្រូបង្វឹក ឬគ្រូបង្រៀនផ្សេងទៀត នឹងក្លាយជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ នេះក៏នឹងផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការទាក់ទងទៅបុគ្គលទាំងនោះផងដែរ ប្រសិនបើមានការប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺ COVID-19។

ការស្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក នឹងមានសុវត្ថិភាពជាងការចូលរួមក្នុងក្រុមធ្វើដំណើរផ្សេងៗ។ ការធ្វើដំណើរទៅកាន់តំបន់ដែលមានករណីជំងឺ ច្រើនអាចបង្កើនឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគ និងការរីករាលដាល។ កីឡា COVID-19ដែលត្រូវការធ្វើដំណើរក្រុមបញ្ចូលកីឡាករចម្រុះផងដែរ ដូច្នេះអត្តពលិកជាទូទៅបានប៉ះពាល់នឹងមនុស្សកាន់តែច្រើន។

តារាងទី 1: ឧទាហរណ៍នៃកីឡាដែលត្រូវបានបែងចែកតាមកម្រិតហានិភ័យ

ហានិភ័យទាប	ហានិភ័យមធ្យម	ហានិភ័យខ្ពស់
<ul style="list-style-type: none"> • កីឡាបាល់បោះ • កីឡាវាយសី (ទោល) • ក្រុមកម្រិត (Band) • កីឡាជិះកង់ • ល្បែងបោះកូនបាល់លើទីវាលតូច (Bocce) • ល្បែងបោះប៊ូលីង • ល្បែងបោះកូនកញ្ចប់ចូលរន្ធ (Corn hole) • ការរត់ប្រណាំង (Cross country) • កីឡាបោះដុំមូលលើទឹកកក (Curling) • ការរាំ (មិនមានការប៉ះពាល់) • ល្បែងបោះថាសចូលកន្ត្រក (Disc golf) • ក្រុមភ្លេងសួរ • ព្រឹត្តិការណ៍ជិះសេះ (រាប់បញ្ចូលទាំងកម្មវិធី rodeos) ដែលមានអ្នកជិះតែម្នាក់ក្នុងម្តង • កីឡាវាយកូនហ្គោល • កាយសម្ព័ន្ធ (gymnastics) • កីឡាជិះស្តីលើទឹកកក និងជិះស្បែកជើងមានកង់ (គ្មានការប៉ះពាល់) • ល្បែងបោះប៊ូលីងលើវាលស្មៅ • កីឡាបង្ហាញក្បាច់គុន (គ្មានការប៉ះពាល់) • ការហ្វឹកហាត់រាងកាយ [ឧ. យ៉ូហ្គា ហាត់ប្រាណបែបរាំ (Zumba) ថៃជី] • កីឡាវាយកូនបាល់ (ទោល) (Pickleball) • ការចែវទូក/អុំទូក (មានមនុស្ស 1 នាក់) • ការរត់ • កីឡារុញដុំថាសដោយដងវែងលើក្តារបន្ទះ (Shuffleboard) • ការបាញ់ថាសដឹកដួង (Skeet shooting) • ការជិះស្តី និងជិះបន្ទះក្តារលើទឹកកក • ការដើរលើទឹកកក • ការហែលទឹក និងលោតទឹក • កីឡាវាយកូនបាល់ (ទោល) (Tennis) • ការរត់ប្រណាំង • ការដើរ និងឡើងភ្នំ 	<ul style="list-style-type: none"> • កីឡាវាយសី (ជាតិ) • កីឡាវាយកូនបាល់ដោយដំបង (Baseball) • ការសម្តែងការគាំទ្រជាក្រុម (Cheerleading) • ការរាំ (ដោយមានការប៉ះពាល់ម្តងម្កាល) • កីឡាគប់បាល់ឱ្យចំគូប្រកួត (Dodgeball) • កីឡាវាយកូនគោលលើទីវាល (Field hockey) • កីឡាបាល់ឱបប្រភេទមានទង់ (Flag Football) • ល្បែងបាល់ទាស់ម្យ៉ាងដូចកីឡាវាយកូនបាល់ (Kickball) • កីឡាវាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (ក្មេងស្រី/ស្ត្រី) (Lacrosse) • កីឡាវាយកូនបាល់ (ជាតិ) (Pickleball) • កីឡាវាយបាល់ផ្កាបន្លែដណ្តាំង (Squash) • កីឡាវាយកូនបាល់ដោយដំបងបែបងាយ (Softball) • កីឡាវាយកូនបាល់ (ជាតិ) (Tennis) • កីឡាបាល់ទះ 	<ul style="list-style-type: none"> • កីឡាបាល់បោះ • កីឡាប្រដាល់ • កីឡាបាល់ឱបអាមេរិក • កីឡាវាយកូនគោលលើទឹកកក (Ice hockey) • ជិះស្តីលើទឹកកក (ជាតិ) (Ice Skating) • កីឡាវាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (ក្មេងប្រុស/បុរស) (Lacrosse) • កីឡាបង្ហាញក្បាច់គុន • កីឡាជិះស្តីគុនលើក្រុម (Roller Derby) • កីឡាបាល់ឱប (Rugby) • ការចែវទូក/អុំទូក (ដោយមានមនុស្ស 2 នាក់ ឬច្រើននាក់) • កីឡាបាល់ទាត់ • កីឡាគប់បាល់ក្នុងទឹក (Water polo) • កីឡាបោកចំបាប់