ALAMEDA COUNTY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

**Alameda County Health Care Services Agency**
**Public Health Department**
www.acphd.org

Colleen Chawla, Director
Kimi Watkins-Tartt, Director
Nicholas Moss, MD, Health Officer

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

# ការណែនាំអំពីការត្រួតពិនិត្យជំងឺ **COVID-19** សម្រាប់ក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្ម និងអង្គភាពនានា

ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពថ្ងៃទី28 ខែមេសា ឆ្នាំ2021

## គោលបំណងនៃឯកសារនេះ

ឯកសារនេះផ្តល់នូវការណែនាំអំពីការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញា និងការប៉ះពាល់ជំងឺ COVID-19 សម្រាប់ក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្ម និងអង្គភាពនានា ដើម្បីធ្វើប្រតិបត្តិការបែបថ្មីប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ នីតិវិធីត្រួតពិនិត្យជំងឺ COVID-19 គួរអនុវត្តសម្រាប់បុគ្គលិកទាំងអស់ (ដូចជា និយោជិត អ្នកម៉ៅការ បុគ្គលិកស្ម័គ្រចិត្ត។ល។) មុនពេលចាប់ផ្តើមវេនការងារនីមួយៗ។

យោងតាម បទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នស្តីពីភាពអាសន្ន ជំងឺ COVID-19 នៃ Cal/OSHA (Cal/OSHA COVID-19 Emergency Temporary Standards) **បុគ្គលិកដែលមិនទាន់ចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់រូប—ទោះជាមាន ឬគ្មានរោគសញ្ញាក្តី—ដែលបានប៉ះពាល់ក្នុងពេលថ្មីៗជាមួយជំងឺ COVID-19 មិនគួរត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលកន្លែងធ្វើការឡើយ។** ចំពោះបុគ្គលិកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង ពេញលេញគ្រប់រូប ដែលបានប៉ះពាល់ក្នុងពេលថ្មីៗជាមួយជំងឺ COVID-19 ដែលគ្មានរោគសញ្ញា គឺមិនត្រូវបានតម្រូវឲ្យ មិនរាប់បញ្ចូលពីកន្លែងធ្វើការឡើយក្រោយពីមានការប៉ះពាល់។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យមិនអនុញ្ញាតឱ្យចូលកន្លែងធ្វើការ សូមមើលនៅ សំនួរចម្លើយបទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នស្តីពីភាពអាសន្ន ជំងឺ COVID-19 (COVID-19 Emergency Temporary Standards)។

### ការត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបន្ទាប់ពីនៅដាច់ដោយឡែក ឬធ្វើចត្តាឡីស័ក

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda (Alameda County Public Health Department, ACPHD) អនុវត្តតាមយុទ្ធសាស្ត្រផ្អែកលើពេលវេលា និងរោគសញ្ញារបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារជំងឺឆ្លង (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាដែលបុគ្គលមានជំងឺ COVID-19 អាចចាកចេញពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ ACPHD **មិនតម្រូវ ហើយក៏មិនលើកទឹកចិត្តចាំបាច់ត្រូវមាន**លទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន ឬវិធានការបញ្ជាក់បន្ថែមផ្សេងទៀតដើម្បីបុគ្គលិកអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញឡើយ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមមើល លិខិតចំហរបស់ខោនធី Alameda ផ្ញើជូននិយោជកពាក់ព័ន្ធនឹងការធ្វើតេស្តបញ្ជាក់ និង គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែករបស់ CDC។

## ការត្រួតពិនិត្យបុគ្គលិក

បុគ្គលទាំងអស់ (ដូចជា និយោជិត អ្នកម៉ៅការ បុគ្គលិកស្ម័គ្រចិត្ត។ល។) គួរធ្វើការពិនិត្យរោគសញ្ញា COVID-19

និងសីតុណ្ហភាពដោយខ្លួនឯងនៅមុនពេលចាប់ផ្តើមវេនការងារនីមួយៗ។ បុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញា**មិនគួរ**អនុញ្ញាតឱ្យចូលកន្លែងធ្វើការឡើយ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល គោលការណ៍ណែនាំអំពីស្វ័យតម្លៃជំងឺ COVID-19 សម្រាប់បុគ្គលិក។

## សំណួរត្រួតពិនិត្យប្រចាំថ្ងៃ

ការពិនិត្យរោគសញ្ញា និងការប៉ះពាល់ជំងឺ COVID-19 គួរអនុវត្ត**បន្ថែមពីលើ**វិធានការទប់ស្កាត់ផ្សេងៗទៀតដូចជា ការលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ការពាក់ម៉ាស ការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព 6 ហ្វីត (feet) ពីអ្នកដទៃ ការបង្កើនខ្យល់អាកាសចេញចូល និងការបង្កើតរបាំងសុវត្ថិភាពដោយប្រើសារធាតុដូចជា Plexiglass ដើម្បីកាត់បន្ថយការចម្លង COVID-19 នៅពេលដែលការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពមិនអាចអនុវត្តបាន។

សំណួរខាងក្រោមគួរសួរទៅលើបុគ្គលិកទាំងអស់ មុនពេលចាប់ផ្តើមវេនការងារនីមួយៗ។ ប្រសិនបើមានចម្លើយ បាទ/ចាស ចំពោះសំណួរណាមួយខាងក្រោម ត្រូវបុគ្គលិកនោះទៅផ្ទះដើម្បីអនុវត្តតាមវិធានការដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែក/ចត្តាឡីស័ក។

## សំណួរត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញា និងការប៉ះពាល់ជំងឺ COVID-19

| | |
|---|---|
| នៅក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយ តើអ្នកត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមាន (ដូចជា ធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន) ជំងឺCOVID-19 ដែរឬទេ? | ☐ បាទ/ចាស<br>☐ ទេ |
| នៅក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃចុងក្រោយ តើអ្នកបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់* ជាមួយដែលត្រូវបានធ្វើតេស្តវិជ្ជមាន និង/ឬត្រូវបានដាក់នៅដាច់ដោយឡែកដោយសារជំងឺ COVID-19 ដែរឬទេ? | ☐ បាទ/ចាស<br>☐ ទេ |
| នៅក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងចុងក្រោយ តើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយដែលមិនអាចពន្យល់បានក្រៅតែពីករណីអាចមានជំងឺ COVID-19 ដែរឬទេ?<br><br>☐ គ្រុនក្តៅ រងារ ឬញាក់/ញ័រ<br>☐ ក្អក<br>☐ ឈឺបំពង់ក<br>☐ ដកដង្ហើមខ្លីៗ ពិបាកដកដង្ហើម<br>☐ មានអារម្មណ៍ខ្សោយ ឬអស់កម្លាំងខុសពីធម្មតា<br>☐ លែងដឹងរសជាតិ ឬក្លិន<br>☐ ឈឺសាច់ដុំ<br>☐ ឈឺក្បាល<br>☐ ហៀរសំបោរ<br>☐ តឹងច្រមុះ<br>☐ រាករូស<br>☐ រមួលពោះចង់ក្អួត និង/ឬក្អួតចង្អោរ | ☐ បាទ/ចាស<br>☐ ទេ |

*អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធត្រូវបានកំណត់ថាជាបុគ្គលដែលស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីត (feet) រយៈពេលសរុបចាប់ពី 15 នាទីឡើងទៅ នៅក្នុងរយៈពេល 2 ថ្ងៃមុនចាប់ផ្តើមធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ដោយមិនគិតថាតើអ្នកប៉ះពាល់នោះមានពាក់ម៉ាស ឬក៏អត់ឡើយ។

## ការពិចារណាសម្រាប់សំណួរត្រួតពិនិត្យជំងឺ COVID-19

**តើនរណាខ្លះនឹងត្រូវពិនិត្យរោគសញ្ញា និងការប៉ះពាល់ជំងឺ COVID-19?**

ចូរកំណត់អ្នកដែលត្រូវសួរអំពីរោគសញ្ញា COVID-19 និងការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19៖ តែបុគ្គលិក ឬមនុស្សទាំងអស់ដែលចូលក្នុងអគារ?

**តើនរណាដែលនឹងសួរសំណួរអំពីការពិនិត្យជំងឺ COVID-19?**

ចូរពិរណាអំពីវេទិកាឌីជីថលសម្រាប់ការប្រមូលព័ត៌មានអំពីការពិនិត្យជំងឺ COVID-19។ ប្រសិនបើពុំអាចអនុវត្តវេទិកាឌីជីថលទេ ត្រូវកាត់បន្ថយចំនួនបុគ្គលិកដែលសួរអំពីការត្រួតពិនិត្យ។ ការពិចារណាបន្ថែមរួមមានដូចខាងក្រោម៖

- ពេលវេលាដែលត្រូវការដើម្បីសួរបុគ្គលិកអំពីសំណួរត្រួតពិនិត្យអាចបង្កើតជាឧបសគ្គនៅច្រកចូលដែលធ្វើឱ្យការចាប់ផ្តើមការងារមានភាពយឺតយ៉ាវ ហើយអាចបង្កឱ្យមានមនុស្សឈរជាជួរវែង។
- យោងតាមបទបញ្ញាស្តីពីការពាក់របាំងមុខ California បុគ្គលដែលធ្វើការពិនិត្យជំងឺ COVID-19 គួរពាក់ម៉ាស ឬរបាំងមុខគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ជាពិសេសនៅពេលទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ។

**តើការត្រួតពិនិត្យនឹងធ្វើឡើងនៅកន្លែងណា?**

ចូរកំណត់កន្លែងសម្រាប់អនុវត្តការត្រួតពិនិត្យ។

- ការពិនិត្យគួរធ្វើឡើងនៅមុនពេលបុគ្គលចូលក្នុងអគារ ឬចូលភ្លាមពិនិត្យភ្លាម។
- ប្រសិនបើសួរសំណួរដោយផ្ទាល់មាត់ គួររៀបចំកន្លែងត្រួតពិនិត្យដើម្បីរក្សាភាពសម្ងាត់។
- កន្លែងត្រួតពិនិត្យគួរមានទំហំគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឱ្យបុគ្គលម្នាក់អាចរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព 6 ហ្វីត (feet)

នៅពេលរង់ចាំការត្រួតពិនិត្យ។ ត្រូវដាក់សញ្ញាសម្គាល់នៅកម្រាលចន្លោះពីគ្នា 6 ហ្វីត (feet) ដើម្បីបង្ហាញកន្លែងសមរម្យសម្រាប់ឈរជាជួររង់ចាំចូលត្រួតពិនិត្យ។

- អគារអាចនឹងត្រូវបិទច្រកចូលមួយចំនួនដើម្បីការពារកុំឱ្យមនុស្សចូលដោយគ្មានការពិនិត្យ។

**ការពិចារណាលើសុវត្ថិភាពនៃការត្រួតពិនិត្យ និងការតាមដានបន្ថែម៖**

- បុគ្គលទាំងអស់គួរពាក់របាំងមុខ ឬម៉ាសនៅក្នុងពេលវាយតម្លៃត្រួតពិនិត្យ។
- យោងតាមសេចក្ដីណែនាំរដ្ឋ California បុគ្គលគ្រប់រូបត្រូវពាក់របាំងមុខ នៅពេលចូលរួមការសួរសំណួរត្រួតពិនិត្យដោយផ្ទាល់។ បុគ្គលដែលគ្មានម៉ាសនឹងត្រូវផ្ដល់ជូននូវម៉ាសមួយ ទៅតាមបរិមាណស្តុកដែលមាន។ របាំងមុខអាចជាក្រម៉ារុំ ឬក្រណាត់ដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នា។
- ត្រូវយកវត្ថុដែលប្រើប្រាស់រួមគ្នាចេញ។ ឧទាហរណ៍ មិនត្រូវប្រើប៊ិចរួមគ្នា។ ចំពោះវត្ថុដែលត្រូវប្រើរួមគ្នា ត្រូវបាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគនៅក្រោយពេលប្រើប្រាស់មួយលើកៗ។

## ការពិចារណាសម្រាប់វាស់កម្ដៅ

**ក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្មភាគច្រើនត្រូវបានណែនាំឱ្យវាស់កម្ដៅឡើយ។**
ការពិនិត្យសីតុណ្ហភាពមិនត្រូវអនុវត្តជំនួសវិធានការពិនិត្យផ្សេងទៀតឡើយ ដូចជា ការពិនិត្យរោគសញ្ញា និងការវាយតម្លៃខ្លួនឯងសម្រាប់ការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 ដែលអាចមាន ដោយរក្សាគម្លាត 6 ហ្វីត (feet) ពីអ្នកដទៃ និងដាក់របាំងខណ្ឌ ដូចជា បង្អួចកញ្ចក់ ឬផ្លាស្ទីក ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ដែលមិនអាចរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព 6 ហ្វីត ពីអ្នកដទៃ។

សម្គាល់៖ ត្រូវពិនិត្យរកសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ជាមុន។ បុគ្គលដែលឆ្លើយ បាទ/ចាស ចំពោះសំណួរត្រួតពិនិត្យ និងវាយតម្លៃខ្លួនឯង មិនត្រូវការវាស់កម្ដៅឡើយ ហើយគួរស្នាក់នៅ/ទៅផ្ទះ។

ទោះបីក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្មភាគច្រើនមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យធ្វើការវាស់កម្ដៅ មជ្ឈមណ្ឌលការពារជំងឺឆ្លង (CDC) សូមណែនាំឱ្យធ្វើការសួរសំណួរពិនិត្យជំងឺ COVID-19 **ផង និង**ធ្វើការវាស់កម្ដៅផង នៅពេលមកដល់ សម្រាប់ក្រុមដូចខាងក្រោម៖

- បុគ្គលិកដែលចូលធ្វើការនៅមណ្ឌលថែទាំសុខភាព រួមមាន ការថែទាំជំនាញ និងការថែទាំរយៈពេលវែងជាដើម។សម្រាប់ការណែនាំបន្ថែមសូមមើលឯកសារអំពីមណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែងខោនធី Alameda។
- បុគ្គលិក ភ្ញៀវ និងបុគ្គលដែលជាប់ឃុំនៅមណ្ឌលកែប្រែ/មន្ទីរឃុំឃាំង។
- បុគ្គលិកផ្នែកហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបន្តធ្វើការបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលដែលសង្ស័យ ឬត្រូវបានបញ្ជាក់ថា មានជំងឺ COVID-19 ដែលរួមមាន៖
    - មន្ត្រីអនុវត្តច្បាប់សហព័ន្ធ រដ្ឋ និងក្នុងមូលដ្ឋាន
    - បុគ្គលិកផ្នែកសេវាអតិថិជន 911
    - បុគ្គលិកមជ្ឈមណ្ឌល Fusion Center
    - អ្នកឆ្លើយតបសារធាតុគ្រោះថ្នាក់ពីរដ្ឋាភិបាល និងវិស័យឯកជន
    - បុគ្គលបោសសម្អាតអគារ ឬបុគ្គលថែទាំ

- បុគ្គល រួមទាំងអ្នកលក់ជាប់កិច្ចសន្យា ផ្នែកអាហារ និងកសិកម្ម ការផលិតសំខាន់ បច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន ការដឹកជញ្ជូន ថាមពល និងអគាររដ្ឋាភិបាល។
- អតិថិជនដែលទៅដល់ទីជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសម្បែង។
- កុមារដែលទៅចូលរួមកម្មវិធីថែទាំកុមារ រួមទាំងកម្មវិធីមុនមត្តេយ្យសិក្សា (pre-kindergarten) ផងដែរ។
  គោលការណ៍ណែនាំ CDC ចែងថា កម្មវិធីថែទាំកុមារអាចអនុញ្ញាតឱ្យឪពុកម្តាយវាស់សីតុណ្ហភាពកូនដោយប្រើប្រដាស់វាស់កម្តៅមុនពេលទៅដល់ បន្ទាប់មកត្រូវរាយការណ៍អំពីសីតុណ្ហភាពទៅដល់មណ្ឌលថែទាំកុមារ។ កម្មវិធីថែទាំកុមាររួមមានដូចខាងក្រោម៖
  - កម្មវិធីថែទាំកុមារសម្រាប់គ្រួសារ (ដូចជា សេវាថែទាំកុមារតាមផ្ទះ)
  - កម្មវិធី Pre-K (ដូចជា មុនមត្តេយ្យសិក្សា) នៅសាលារដ្ឋ និងឯកជន។
  - កម្មវិធី Head Start and Early Head Start
  - មណ្ឌលថែទាំកុមារឯកជន

**តើកន្លែងធ្វើការផ្សេងទៀតដែលមិនបង្ហាញនៅក្នុងបញ្ជីខាងលើ គួរធ្វើការវាស់កម្តៅរបស់បុគ្គលិក និង/ឬអ្នកដទៃផ្សេងទៀតដែលមកដល់ទីតាំងដែរឬទេ?**

នៅពេលនេះ មន្ទីរសុខភាពសាធារណៈ Alameda County (Alameda County Public Health Department) មិនណែនាំឱ្យកន្លែងធ្វើការទាំងអស់ធ្វើការវាស់កម្តៅបុគ្គលិកដើម្បីជាមធ្យោបាយត្រួតពិនិត្យរកការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ដែលអាចមានឡើយ។ សូមបញ្ជាក់ថា អត្ថប្រយោជន៍នៃការសួរអំពីរោគសញ្ញា*រួមជាមួយនឹង*ការវាស់គឺជាវិធានការប្រសើរបំផុតនៅក្នុងស្ថានភាពដូចខាងក្រោម៖

- នៅពេលបុគ្គលិកហេដ្ឋរចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗជាច្រើនបានប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 ហើយការតម្រូវឱ្យបុគ្គលិកដែលមានការប៉ះពាល់ទាំងអស់ត្រូវធ្វើចត្តាឡីស័ក 14 ថ្ងៃ នឹងបណ្តាលឱ្យខ្វះបុគ្គលិកក្នុងចំនួនយ៉ាងច្រើន។
- បរិយាកាសបិទជិតដែលជំងឺ COVID-19 អាចរីករាលដាលឆាប់រហ័ស ប្រសិនបើមាន ដូចជា មណ្ឌលថែទាំពន្ធនាគារ និងមន្ទីរឃុំឃាំង។
- ស្ថានភាពដែលវិធានការមានប្រសិទ្ធភាពជាងនេះ ដូចជា ការរក្សាគម្លាត 6 ហ្វីត (feet) និងការផ្តល់ម៉ាស/របាំងមុខដល់មនុស្សទាំងអស់មិនអាចធ្វើបាន ដូចជាកម្មវិធីថែទាំកុមារជាដើម។
- ទីកន្លែងផ្តល់សេវាដល់បុគ្គលដែលប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់នឹងជំងឺ COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ (ដូចជា មន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិក មណ្ឌលថែទាំជាដើម)។

**តើកន្លែងធ្វើការគួររក្សាទុកព័ត៌មានស្តីពីការពិនិត្យសីតុណ្ហភាព និងរោគសញ្ញាបុគ្គលិកនៅក្នុងឯកសារដែរឬទេ?**

កន្លែងធ្វើការអាចសម្រេចថាតើខ្លួនចង់រក្សាទុកព័ត៌មានស្តីពីការពិនិត្យសីតុណ្ហភាព និងរោគសញ្ញាបុគ្គលិកនៅក្នុងឯកសារដែរឬទេ។ ប្រសិនបើកន្លែងធ្វើការជ្រើសរើសរក្សាទុកឯកសារទាំងនេះ នោះ Cal/OSHA តម្រូវឱ្យក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្មរក្សាទុកឯកសារទាំងនេះរយៈពេល 30 ឆ្នាំបន្ទាប់ពីបុគ្គលិកចាកចេញពីអង្គភាព។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមមើល Cal/OSHA៖ ស្តង់ដារស្តីពីការចូលមើលកំណត់ត្រាស្តីពីការប៉ះពាល់ និងកំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់បុគ្គលិក (8 CCR 3204)។

## ការពិចារណាសម្រាប់ការរៀបចំកន្លែងពិនិត្យសីតុណ្ហភាព

- ត្រូវសម្រេចលើកត្តាទាំងបីស្របទៅតាមផ្នែក សំណួរពិចារណាសម្រាប់ការពិនិត្យជំងឺ COVID-19 នៃឯកសារនេះ៖ តើនរណាដែលត្រូវពិនិត្យរករោគសញ្ញា និងការប៉ះពាល់ជំងឺ COVID-19? តើការត្រួតពិនិត្យត្រូវធ្វើនៅកន្លែងណា?

- ត្រូវដំឡើងរបាំងខណ្ឌ ដូចជា បង្អួចកញ្ចក់ ឬផ្លាស្ទិកថ្លា នៅចន្លោះបុគ្គលដែលចូលក្នុងអគារ និងអ្នកដែលធ្វើការវាស់កម្ដៅ។
  - ទីកន្លែងត្រូវរៀបចំក្នុងចន្លោះយ៉ាងតិច 6 ហ្វីត (feet) ពីគ្នា និងនៅក្នុងលក្ខណៈដែលអាចរក្សាការសម្ងាត់របស់បុគ្គលដែលត្រូវពិនិត្យ។
  - ប្រសិនបើមិនអាចដាក់របាំងខណ្ឌទេ នោះបុគ្គលដែលវាស់កម្ដៅត្រូវពាក់ឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) ដូចជា ម៉ាស ឧបករណ៍ការពារភ្នែក (វ៉ែនតា ឬរបាំងមុខសម្រាប់ប្រើតែម្ដងបោះចោល ដែលអាចបិទបាំងផ្នែកខាងមុខ និងចំហៀងផ្ទៃមុខ) និងស្រោមដៃសម្រាប់ប្រើរួចបោះចោល។ ប៉ុន្តែ PPE តែមួយមុខមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពដូចការដាក់របាំងខណ្ឌឡើយ។ ក្រៅពីនេះ បុគ្គលិកត្រូវទទួលបានការបណ្ដុះបណ្ដាលអំពីរបៀបប្រើប្រាស់ PPE។

- នៅពេលជ្រើសរើសប្រភេទប្រដាប់វាស់កម្ដៅសម្រាប់ប្រើប្រាស់៖
  - សម្រាប់ប្រដាប់វាស់កម្ដៅគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ ប្រដាប់វាស់កម្ដៅដែលមានគុណភាពកាន់តែខ្ពស់នឹងផ្ដល់លទ្ធផលវាស់កាន់តែសុក្រឹត។ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់អ្នកផលិត។
  - នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ Alameda County សូមណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់ ប្រដាប់វាស់កម្ដៅពីចម្ងាយ (infrared) ដោយមានចំណុចត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ដូចខាងក្រោម៖
    - ប្រដាប់វាស់កម្ដៅពីចម្ងាយងាយនឹងផ្ដល់លទ្ធផលសីតុណ្ហភាពទាបជាងប្រដាប់វាស់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់ ជាពិសេសនៅពេលប្រើប្រាស់នៅខាងក្រៅអគារ។
  - ប្រសិនបើប្រើប្រដាប់វាស់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់ នោះការផឹកភេសជ្ជៈ និងសារធាតុរាវផ្សេងៗនៅក្នុងរយៈពេល 30 នាទី អាចធ្វើឱ្យលទ្ធផលវាស់មិនត្រឹមត្រូវ។

## នីតិវិធីសម្រាប់វាស់កម្ដៅ

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ Alameda County ចាត់ទុកបុគ្គលដែលមានសីតុណ្ហភាពចាប់ពី 100 ដឺក្រេ F (37.8 C) ឡើងទៅ ជាបុគ្គលដែលមានជំងឺគ្រុនក្ដៅ (ដូចជា មានជំងឺក្ដៅខ្លួន ជាដើម)។ **បុគ្គលដែលមានសីតុណ្ហភាពចាប់ពី 100 ដឺក្រេ F (37.8 C) ឡើងទៅគួរបញ្ជូនទៅផ្ទះភ្លាមៗ ឬហាមមិនឱ្យមកកន្លែងធ្វើការ។** សីតុណ្ហភាព 96°F (35.6°C) ចុះក្រោមគួរធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញដើម្បីធានាថា អំណានមានភាពច្បាស់លាស់។

សម្គាល់៖ បុគ្គលដែលមានអាការៈគ្រុនក្ដៅ ឬរោគសញ្ញា COVID-19 ផ្សេងទៀតគួរចាកចេញពីកន្លែងធ្វើការភ្លាមៗ ត្រូវជូនដំណឹងដល់ប្រធាន និងទាក់ទងទៅអ្នកផ្ដល់សេវាថែទាំបឋមរបស់គាត់ ឬមណ្ឌលសុខភាព។ កុមារដែលចូលរួមកម្មវិធីថែទាំកុមារមិនគួរអនុញ្ញាតឱ្យចូលរួមនៅពេលមានរោគសញ្ញាឡើយ។ សម្រាប់ក្រុមផ្សេងទៀត សូមមើលពិធីសាររបស់អង្គភាព។

**ការណែនាំសម្រាប់ការវាស់កម្តៅនៅពេលមានរបាំងខណ្ឌ (វិធីសាស្រ្តដែលត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើ)៖**

- នៅពេលទៅកន្លែងត្រួតពិនិត្យ ត្រូវលាងដៃ និងពាក់ស្រោមដៃសម្រាប់ប្រើរួចបោះចោលជានិច្ច។ នៅពេលប្រើប្រាស់ប្រដាប់វាស់កម្តៅពីចម្ងាយ (infra-red) ឬប្រដាប់វាស់កម្តៅសៀតថ្ពាស នោះមិនចាំបាច់ប្តូរស្រោមដៃនៅមុនពេលវាស់កម្តៅពីម្នាក់ទៅម្នាក់ឡើយ ប្រសិនបើបុគ្គលដែលធ្វើការវាស់កម្តៅមិនប៉ះពាល់បុគ្គលដែលត្រូវវាស់កម្តៅ។

- នៅពេលធ្វើការវាស់កម្តៅ ត្រូវឈរពីក្រោយរបាំងខណ្ឌថ្លា ដូចជាបង្អួចកញ្ចក់ ឬរបាំងផ្លាស្ទីក ដើម្បីការពារមុខរបស់អ្នកមិនឱ្យប៉ះជាមួយតំណក់ទឹកផ្លូវដង្ហើមដែលអាចកើតឡើងនៅពេលអតិថិជនកណ្តាស់ ក្អក ឬនិយាយជាដើម។ នៅពេលនៅជុំវិញរបាំងខណ្ឌ បុគ្គលដែលវាស់កម្តៅគួរពិនិត្យឱ្យច្បាស់ថា មុខរបស់ខ្លួនស្ថិតនៅពីក្រោយរបាំងនៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។

**ការណែនាំសម្រាប់ការវាស់កម្តៅនៅពេលមាន PPE ប៉ុន្តែគ្មានរបាំងខណ្ឌ៖**

- នៅពេលទៅដល់ ត្រូវលាងដៃ និងពាក់ម៉ាស ឧបករណ៍ការពារភ្នែក (វ៉ែនតា ឬរបាំងមុខប្រើរួចសម្រាប់បោះចោល) និងស្រោមដៃសម្រាប់ប្រើរួចបោះចោលចំនួនមួយគូ។
  - ត្រូវអនុវត្តតាមអនុសាសន៍បច្ចុប្បន្នរបស់ CDC សម្រាប់ម៉ាស និងឧបករណ៍ការពារភ្នែក។
  - ត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់អគារអំពីរបៀបពាក់ និងដោះ PPE ដោយសុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើគ្មានគោលការណ៍ណែនាំទេ សូមមើល លំដាប់លំដោយតាមការណែនាំរបស់ CDC សម្រាប់ការពាក់ និងការដោះ PPE។

  - វ៉ែនតាមិនត្រូវបានចាត់ទុកជាឧបករណ៍ការពារភ្នែកគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ដោយសារវាមិនគ្របជិតមុខ។ ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារភ្នែក ដូចជាវ៉ែនតា ឬរបាំងមុខសម្រាប់ប្រើរួចបោះចោលដែលគ្របលើមុខពេញ និងចំហៀងមុខ គឺជាវិធីការពារដែលមានការមានការណែនាំខ្ពស់បំផុត។

  - ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេល 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើគ្មានសាប៊ូ និងទឹកទេ ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាងអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។ ប្រសិនបើដៃមើលទៅមានស្នាមប្រឡាក់ ត្រូវប្រើប្រាស់សាប៊ូ និងទឹកមុនពេលប្រើប្រាស់ទឹកអាល់កុលលាងដៃ។

- ត្រូវអនុវត្តការវាស់ការវាស់កម្តៅ។
  - ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពក្រោម 96°F (35.6°C) ត្រូវត្រួតពិនិត្យឡើងវិញ។
  - ពេលប្រើប្រាស់ប្រដាប់វាស់កម្តៅពីចម្ងាយ (infra-red) ឬប្រដាប់វាស់កម្តៅសៀតថ្ពាស នោះអ្នកមិនចាំបាច់ប៉ះបុគ្គលដែលត្រូវពិនិត្យ អ្នកមិនចាំបាច់ប្តូរស្រោមដៃមុនពេលពិនិត្យបន្ទាប់ទៀតឡើយ។

  - ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ប្រដាប់វាស់កម្តៅដាក់ក្នុងមាត់ ត្រូវធ្វើការលាងសម្អាតដោយប្រើក្រណាត់ជូតអាល់កុល (ឬអាល់កុល isopropyl ឬដុំសំឡី) នៅចន្លោះអតិថិជនម្នាក់ៗ។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ប្រដាប់ជូតឡើងវិញដរាបណាវានៅតែសើម។

    - ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ប្រដាប់វាស់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់ ត្រូវប្រើស្រោមដៃស្អាតមួយគូសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយត្រូវសម្អាតប្រដាប់វាស់កម្ដៅឱ្យបានស្អាតល្អនៅចន្លោះពេលត្រួតពិនិត្យនីមួយៗ។ ប្រដាប់វាស់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់ដែលមានគម្របសម្រាប់ប្រើរួចបោះចោល ក៏អាចយកមកប្រើបានផងដែរ។

- នៅពេលបញ្ចប់វេន ឬនៅពេលចាកចេញពីកន្លែងពិនិត្យ (ដូចជាសម្រាកអាហារថ្ងៃត្រង់) ត្រូវដោះយក PPE ទៅបោះចោល រួចលាងដៃដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។

**លក្ខខណ្ឌដែលអាចប៉ះពាល់ដល់លទ្ធផលវាស់កម្ដៅ៖**

- សីតុណ្ហភាពនៅក្នុងបរិយាកាស កម្ដៅព្រះអាទិត្យ និងខ្យល់អាចធ្វើឱ្យលទ្ធផលវាស់កម្ដៅមិនត្រឹមត្រូវជាមួយនឹងប្រដាប់វាស់កម្ដៅវាស់នៅថ្ងាស (សៀតផ្កា) ឬ infrared នៅពេលប្រើនៅខាងក្រៅអគារ។
- ការទទួលទានអាហារ និង/ឬភេសជ្ជៈក្ដៅ ឬត្រជាក់នៅក្នុងរយៈពេលអាចធ្វើឱ្យលទ្ធផលវាស់កម្ដៅមិនសុក្រឹតជាមួយនឹងប្រដាប់វាស់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់។
- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅក្នុងរយៈពេល 30 នាទីមុនពេលវាស់ អាចធ្វើឱ្យកម្ដៅកើនឡើងជាមួយនឹងគ្រប់ឧបករណ៍វាស់កម្ដៅទាំងអស់។
- ការប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ និងថ្នាំបន្ថយកម្ដៅ ដូចជា aspirin, acetaminophen (ដូចជា Tylenol), ibuprofen (ដូចជា Motrin or Advil) ឬ naproxen (ដូចជា Aleve) អាចធ្វើឱ្យលទ្ធផលវាស់មិនត្រឹមត្រូវសម្រាប់បុគ្គលដែលនឹងមានរោគសញ្ញាគ្រុនក្ដៅ។
- មនុស្សចាស់ និង/ឬបុគ្គលដែលប្រព័ន្ធការពាររាងកាយមិនសូវរឹងមាំមិនអាចមានកម្ដៅខ្លួនខ្លាំងទេ។
- អ្នកជំងឺដែលរស់នៅក្នុងស្ថានភាពត្រជាក់អាចមានកម្ដៅខ្លួនទាបទោះបីជាមានជំងឺឆ្លងក៏ដោយ។ ឧបករណ៍វាស់កម្ដៅនឹងបង្ហាញកម្ដៅខ្លួនពិតប្រាកដ ប៉ុន្តែមិនអាចកើនឡើងដើម្បីឆ្លើយតបនឹងការមានជំងឺឆ្លងឡើយ។ សូមដោះ PPE យកទៅបោះចោល រួចលាងដៃដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។