



## គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការពិនិត្យជំងឺកូវីដ 19 សម្រាប់ក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្ម និងអង្គការផ្សេងៗ

ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពថ្ងៃទី 6/5/2020

### សេចក្តីផ្តើម

ឯកសារនេះបង្ហាញអំពីគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការពិនិត្យរោគសញ្ញា និងសិក្សាស្រាវជ្រាវសម្រាប់ក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្ម និងអង្គការផ្សេងៗ។ គោលការណ៍ណែនាំនេះអាចផ្លាស់ប្តូរជាចំណេះដឹង ការចម្លងក្នុងសហគមន៍ និងអត្ថិភាពឧបករណ៍ការពារខ្លួន (PPE) និងការផ្លាស់ប្តូរការធ្វើតេស្ត។

នីតិវិធីពិនិត្យជំងឺកូវីដ 19 នៅក្នុងឯកសារនេះ គួរអនុវត្តនៅមុនពេលបុគ្គលចូលទៅក្នុងមណ្ឌលដើម្បីចាប់ផ្តើមការងារប្រចាំថ្ងៃ។

សម្គាល់៖ ប្រសិនបើបុគ្គលត្រូវត្រឡប់មកធ្វើការបន្ទាប់ពីរយៈពេលចតុក្កាឡើយស័ក បុគ្គលិកទាំងនេះមិនចាំបាច់មានលិខិតបញ្ជាក់របស់គ្រូពេទ្យដែលបញ្ជាក់ថា ខ្លួនអាចត្រឡប់មកធ្វើការ ឬខ្លួនចាំបាច់ត្រូវធ្វើតេស្តរកវិរុសមុនពេលត្រឡប់មក ធ្វើការឡើយ។  
យើងមិនណែនាំឱ្យបុគ្គលិកត្រូវមានលិខិតបញ្ជាក់ពីគ្រូពេទ្យ ឬធ្វើតេស្តឡើយ ដោយសារការធ្វើដូច្នោះ អាចប៉ះពាល់ដល់អត្ថិភាពអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់អ្នកជំងឺ និងកាត់បន្ថយលទ្ធភាពក្នុងការធ្វើតេស្ត។ បុគ្គលដែលបានបញ្ចប់រយៈពេលចតុក្កាឡើយស័ក និងគ្មានរោគសញ្ញាគួរអនុវត្តឱ្យត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបាន។

ប្រសិនបើបុគ្គលិកណាម្នាក់ត្រូវបានដាក់ឱ្យនៅដោយឡែកដោយរក្សាគ្រប់គ្រងបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យមានជំងឺកូវីដ 19 ពួកគេអាចត្រឡប់មកធ្វើការវិញបាននៅពេលលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដែលមានរៀបរាប់នៅក្នុងគោលនយោបាយស្តីពីការត្រឡប់មកធ្វើការវិញរបស់ ACPHD [ត្រង់នេះ](#)។ មុនពេល បុគ្គលិកអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ ការធ្វើតេស្តរកជំងឺកូវីដ 19 ឡើងវិញមិនមានភាពចាំបាច់ឡើយ ។

### បុគ្គលិកត្រួតពិនិត្យ

1. បុគ្គលិកទាំងអស់គួរតម្រូវឱ្យបុគ្គលិកម្នាក់ៗធ្វើស្វ័យវាយតម្លៃទៅលើរោគសញ្ញា និងការប៉ះពាល់ដែលអាចកើតឡើងជាមួយជំងឺកូវីដ 19 មុនចាប់ផ្តើមវេនរបស់ខ្លួន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមមើល [គោលការណ៍ណែនាំស្តីពីស្វ័យវាយតម្លៃ ជំងឺកូវីដ 19 សម្រាប់បុគ្គលិក](#)។
2. បុគ្គលិក (និយោជិត អ្នកចុះកិច្ចសន្យា អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត) ដែលមកដល់ទីតាំងអាជីវកម្ម គួរធ្វើការពិនិត្យដើម្បីរកមើល រោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ 19។

### សំណួរត្រួតពិនិត្យប្រចាំថ្ងៃ

ការសាកសួរអំពីរោគសញ្ញា និងការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺកូវីដ 19 មិនគួរជំនួសឱ្យវិធានការផ្សេងៗទៀត ដូចជាលាងដៃ ឱ្យបានញឹកញាប់ ការឱ្យមនុស្សទាំងអស់នៅក្នុងអគារពាក់ម៉ាស់មុខ ស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីគ្នា និងការបង្កើតរបាំងដូចជាបង្អួចកញ្ចក់នៅពេលមនុស្សត្រូវស្ថិតនៅជិតគ្នាតិចជាង 6 ហ្វីត ដូចជាដើម្បីបង្កើននិរន្តរៈដើម។

### សូមសួរសំណួរដូចខាងក្រោម៖



ផ្តល់ជូនឱ្យម្នាក់មួយទៅតាមចំនួនដែលមាន។ អាចយកកន្លែងធំ  
ឬក្រណាត់ដែលស្រដៀងគ្នាមកប្រើជារៀងរាល់មុខនេះក៏បាន។

- យកសម្ភារៈដែលប្រើរួមគ្នាចេញ។ ដូចជា ហាមប្រើបិទរួមគ្នា។ ប្រសិនបើវត្ថុចាំបាច់ត្រូវប្រើរួមគ្នា ត្រូវសម្លាប់មេរោគបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់មួយលើក។

4. តើការត្រួតពិនិត្យនឹងធ្វើឡើងនៅកន្លែងណា?

- សូមកំណត់កន្លែងដែលត្រូវអនុវត្តការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញា។
  - i. យកល្អ ការត្រួតពិនិត្យត្រូវធ្វើឡើងមុនពេលបុគ្គលចូលទៅក្នុងអគារ ឬនៅជិតច្រកចូលអគារ។
  - ii. អគារអាចនឹងត្រូវបិទច្រកចូលមួយចំនួនដើម្បីកុំឱ្យមានអ្នកចូលដោយមិនបានត្រួតពិនិត្យ។
  - iii. ច្រកចូលត្រូវមានទឹកនៃក្របខ្លោងនៅជុំវិញដែលឱ្យបុគ្គលិកស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីគ្នានៅខណៈពេលរង់ចាំការត្រួតពិនិត្យនៅពេលចាប់ផ្តើមវេនការងារ។  
សូមដាក់សញ្ញាសម្គាល់នៅលើកម្រាលឥដ្ឋដើម្បីរក្សាគម្លាតពីគ្នានៅពេលបុគ្គលិកកម្រងជួរត្រួតពិនិត្យ។
  - iv. អ្នកត្រួតពិនិត្យ និងបុគ្គលដែលត្រូវត្រួតពិនិត្យស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីគ្នានិងពីអ្នកដទៃ។
  - v. ប្រសិនបើសួរសំណួរដោយផ្ទាល់មាត់ គួររៀបចំឱ្យមានស្ថានីយត្រួតពិនិត្យដើម្បីរក្សាព័ត៌មានសម្ងាត់របស់បុគ្គលដែលត្រូវត្រួតពិនិត្យ។

5. តើក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្មត្រូវរក្សាទុកកំណត់ត្រាសីតុណ្ហភាព និងរោគសញ្ញាបុគ្គលនៅក្នុងឯកសារដែរឬទេ?

- ក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្មអាចសម្រេចថាតើខ្លួនចង់រក្សាទុកសំណួរត្រួតពិនិត្យអំពីជំងឺកូវីដ 19 ដែរឬទេ។ ប្រសិនបើចង់រក្សាទុក Cal/OSHA តម្រូវឱ្យក្រុមហ៊ុនរក្សាទុកឯកសារទាំងនេះរយៈពេល 30 ឆ្នាំបន្ទាប់ពីបុគ្គលិកចាកចេញពីអង្គការ។ សូមមើល ស្តង់ដារស្តីពីសិទ្ធិចូលមើលកំណត់ត្រាការប៉ះពាល់ និងវេជ្ជសាស្ត្ររបស់បុគ្គលិក របស់ Cal/OSHA (8 CCR 3204)។

**ការវាស់សីតុណ្ហភាព**

**ក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្មអាចច្រើនមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យធ្វើការត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពឡើយ។** ការពិនិត្យសីតុណ្ហភាពមិនជំនួសឱ្យវិធានការគ្រប់គ្រងបុគ្គលផ្សេងទៀត និងការត្រួតពិនិត្យដូចជា ការពិនិត្យរោគសញ្ញា និងស្វ័យវាយតម្លៃសម្រាប់ការប៉ះពាល់ជំងឺកូវីដ 19 ដែលអាចកើតឡើងឡើយ។ ការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ 19 គឺជាអាទិភាពទីមួយ។ បុគ្គលិកដែលបានឆ្លើយ បាទ/ចាស ទៅនឹងសំណួរត្រួតពិនិត្យ និងស្វ័យវាយតម្លៃពុំចាំបាច់ធ្វើការត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពរបស់ខ្លួនឡើយ ហើយគួរសម្រាកនៅ/ទៅ ផ្ទះ។

ទោះបីយ៉ាងណា CDC សូមណែនាំឱ្យអនុវត្តទាំងការសួរសំណួរត្រួតពិនិត្យជំងឺកូវីដ 19 និងទាំងការពិនិត្យសីតុណ្ហភាពក្រុមមួយចំនួននៅពេលពួកគេមកដល់កន្លែងធ្វើការ ឬអគារជាក់លាក់ណាមួយ ដែលរួមមាន៖

1. បុគ្គលដែលចូលមកធ្វើការនៅមណ្ឌលសុខភាព រួមទាំងការមើលថែជំនាញ និងការថែទាំរយៈពេលវែង ផងដែរ។ សម្រាប់គោលការណ៍ណែនាំបន្ថែមសម្រាប់មណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែងនៅខោនធី Alameda County សូមមើល [ក្រុងនេះ](#)។
2. បុគ្គលិក ភ្ញៀវ និងបុគ្គលដែលជាប់ពន្ធនាគារ/ឃុំខ្លួន នៅមណ្ឌលកែប្រែ និងកន្លែងឃុំខ្លួន។
3. បុគ្គលិកហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបន្តធ្វើការបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយបុគ្គលដែលត្រូវបានសង្ស័យ ឬបញ្ជាក់ថាមានជំងឺកូវីដ 19 ដែលរួមមាន៖
  - មន្ត្រីអនុវត្តច្បាប់សហព័ន្ធ រដ្ឋ និងក្នុងមូលដ្ឋាន
  - បុគ្គលិកផ្នែកសេវាអភិវឌ្ឍន៍ 911
  - បុគ្គលិកនៅមជ្ឈមណ្ឌល Fusion Center
  - អ្នកឆ្លើយតបផ្នែកសម្ភារៈគ្រោះថ្នាក់ពីរដ្ឋាភិបាល និងវិស័យឯកជន

- បុគ្គលិកផ្នែកសម្ភារ និងថែទាំ និងបុគ្គលិកមើលថែផ្សេងទៀត
- កម្មករនិយោជិត ដែលរួមមាន អ្នកលក់ជាប់កិច្ចសន្យា ផ្នែកអាហារ និងកសិកម្ម ផលិតកម្មសំខាន់ បច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន ឌីជីថល ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធជាមពល និងរដ្ឋាភិបាល
- អតិថិជនដែលមកដល់ទីជម្រកសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសំបែង
- កុមារដែលមកដល់ទីតាំងកម្មវិធីថែទាំកុមារ រួមទាំងកម្មវិធី Pre-K (មុនមត្តេយ្យសិក្សា) ផងដែរ។  
គោលការណ៍ណែនាំ CDC ចែងថា  
កម្មវិធីថែទាំកុមារអាចអនុញ្ញាតឱ្យកម្មាធិការរស់នៅក្នុងកុមារដោយប្រើប្រដាប់ ស្នងកម្តៅមុនពេល  
ឬនៅពេលមកដល់ បន្ទាប់មកត្រូវរាយការណ៍អំពីសីតុណ្ហភាពទៅផ្នែកថែទាំកុមារ។  
កម្មវិធីថែទាំកុមារអាចរួមមានជាអាទិ៍ដូចខាងក្រោម៖
  - i. កម្មវិធីថែទាំកុមារក្នុងគ្រួសារ ដែលហៅថា ការថែទាំកុមារតាមផ្ទះ
  - ii. កម្មវិធី Pre-K (មុនមត្តេយ្យសិក្សា) នៅសាលាឯកជន និងសាលារដ្ឋ
  - iii. កម្មវិធី Head Start និង Early Head Start
  - iv. មណ្ឌលថែទាំកុមារឯកជន

**តើក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្មផ្សេងទៀតត្រូវរស់សិក្សាភាពបុគ្គលិក ឬអ្នកដទៃផ្សេងទៀតដែលមកដល់អគាររបស់ខ្លួនដែរឬទេ?**

**នៅពេលនេះ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda មិនណែនាំឱ្យក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្មទាំងអស់ធ្វើការវាស់ជាប្រចាំនូវសីតុណ្ហភាពរបស់បុគ្គលិកដើម្បីពិនិត្យមើលជំងឺកូវីដ 19 ដែលអាចមានឡើយ។**

ការសាកសួរអំពីរោគសញ្ញា និងវាស់សីតុណ្ហភាពមានអត្ថប្រយោជន៍បំផុតនៅក្នុងស្ថានភាពដូចខាងក្រោម៖

- នៅពេលបុគ្គលិកហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសំខាន់ៗ មានការប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺកូវីដ 19 ហើយការតម្រូវឱ្យបុគ្គលិក ដែលមានការប៉ះពាល់ទាំងអស់ស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃ នឹងធ្វើការមានកង្វះខាត បុគ្គលិកក្នុងចំនួនដ៏ច្រើន។
- បរិយាកាសបិទជិតដែលជំងឺកូវីដ 19 អាចរីកសាយភាយឆាប់រហ័ស ប្រសិនបើចូលទៅដល់ក្នុងមណ្ឌល កន្លែងថែទាំ ពន្ធនាគារ និងមន្ទីរឃុំឃាំង។
- ស្ថានភាពដែលវិធានការមានប្រសិទ្ធភាពជាងនេះ ដូចជាការស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីគ្នា និងការមិនអាចផ្តល់ ម៉ាស់/របាំងមុខទៅឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នា ដូចជាកម្មវិធីថែទាំកុមារជាដើម។
- កន្លែងផ្តល់សេវាដែលប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺកូវីដ 19 ធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិក និងមណ្ឌលថែទាំ ជាដើម។

**ការរៀបចំស្ថានីយវាស់កម្តៅ**

1. សូមមើលចំណុចមូលទី 1 ទី 2 ទី 3 និងទី 4 នៅក្នុងផ្នែក **ការបង្កើតស្ថានីយសំណួរត្រួតពិនិត្យ**
2. រៀបចំរបាំង ដូចជា បង្អួចកញ្ចក់ ឬរបាំងជ័រនៅលើតុ សម្រាប់បុគ្គលិកដែលស្នងកម្តៅឈរពីក្រោយ។
  - ស្ថានីយក្នុងផ្ទះផ្សេងទៀតនៅក្នុងចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីគ្នា និងនៅក្នុងលក្ខណៈដែលអាចរក្សាការសម្ងាត់ របស់បុគ្គលិកដែលត្រូវត្រួតពិនិត្យ។
  - ប្រសិនបើរបាំងមិនអាចរៀបចំនៅកន្លែងបានទេ បុគ្គលិកដែលវាស់សីតុណ្ហភាពត្រូវពាក់ឧបករណ៍ការពារ ខ្លួន (PPE) ដូចតទៅ៖ ម៉ាស់ ឧបករណ៍ការពារភ្នែក (វ៉ែនតា ឬរបាំងមុខសម្រាប់ប្រើប្រាស់បោះចោល ដែលគ្របផ្ទៃមុខ និងចំហៀងមុខពេញ) និងស្រោមដៃដែលសម្រាប់ប្រើប្រាស់បោះចោល។ ប៉ុន្តែ PPE តែ មួយមុខមិនសូវមានសុវត្ថិភាពដូចរបាំងឡើយ។ ជាងនេះទៅទៀត បុគ្គលិកត្រូវទទួលបានការបណ្តុះ បណ្តាលអំពីរបៀបប្រើប្រាស់ PPE។
3. នៅពេលជ្រើសរើសប្រភេទប្រដាប់ស្នងកម្តៅប្រើប្រាស់៖
  - សម្រាប់ប្រដាប់ស្នងកម្តៅគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ ប្រដាប់ស្នងកម្តៅគុណភាពខ្ពស់ នឹងផ្តល់លទ្ធផល វាស់កម្តៅបានត្រឹមត្រូវជាង។ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត។

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda សូមណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់ប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅដោយមិនចាំបាច់ប៉ះ (អ៊ិនហ្ស្រា) ដែលមានសេចក្ដីបញ្ជាក់ដូចខាងក្រោម៖
  - i. ប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅដោយមិនចាំបាច់ប៉ះទំនងជាវាស់កម្ដៅឃើញលទ្ធផលទាបជាងបើធៀបជាមួយប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់ ជាពិសេសនៅពេលប្រើប្រាស់នៅខាងក្រៅអគារ។
- ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់ ការទទួលបាន ឬផឹកសារធាតុរាវ និងរឹងក្នុងរយៈពេល 30 នាទី អាចធ្វើឱ្យលទ្ធផលវាស់មិនត្រឹមត្រូវ។

**និវាទិវាស់សីតុណ្ហភាព**

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោនធី Alameda ចាត់ទុកអ្នកដែលមានសីតុណ្ហភាព 100 ដឺក្រេ F (37.8°C) ឬខ្ពស់ជាងនេះថា មានជំងឺគ្រុនក្ដៅ។ **អ្នកដែលមានសីតុណ្ហភាព 100 ដឺក្រេ F (37.8°C) ឬ ខ្ពស់ជាងនេះ គួរសម្រាកនៅផ្ទះ។** សីតុណ្ហភាពក្រោម 96°F (35.6°C) គួរធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញដើម្បីធានាថា អំណានពិតជាត្រឹមត្រូវប្រាកដមែន។

1. ការណែនាំសម្រាប់ការវាស់សីតុណ្ហភាពនៅពេលមានរបាំងខណ្ឌ (គួររៀបចំបែបនេះ)
  - នៅពេលវាស់សីតុណ្ហភាព ត្រូវឈរពីក្រោយរបាំងខណ្ឌ ដូចជា បង្អួចកញ្ចក់ ឬរបាំងដំរី ដើម្បីការពារមុខរបស់អ្នកពិតណាក៏ដូចជារង្វើម ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលអតិថិជនកណ្ដាស់ ក្អក ឬនិយាយ។
  - នៅពេលអ្នកទៅដល់ស្ថានីយវាស់កម្ដៅ ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក រួចបន្ទាប់មកពាក់ស្រោមដៃដែលសម្រាប់ប្រើរួចបោះចោល។
    - i. លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេល 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើគ្មានទឹក សូមប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។ ប្រសិនបើដៃមើលទៅឃើញប្រឡាក់ គួរប្រើទឹក និងសាប៊ូមុនពេលប្រើប្រាស់ទឹកអាល់កុលលាងដៃ។
  - ដើម្បីវាស់កម្ដៅ ត្រូវនៅជុំវិញរបាំងខណ្ឌ ឬតាមបង្អួច។ ត្រូវប្រាកដថា មុខរបស់អ្នកនៅពីក្រោយរបាំងជានិច្ច។
    - i. ប្រសិនបើកម្ដៅក្រោម 96°F (35.6°C) ត្រូវពិនិត្យឡើងវិញ។
    - ii. នៅពេលប្រើប្រាស់ប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅដោយមិនចាំបាច់ប៉ះ (អ៊ិនហ្ស្រាក្រហម) ឬប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅប្រភេទ temporal thermometer ប្រសិនបើអ្នកមិនបានប៉ះបុគ្គលដែលត្រូវពិនិត្យទេ អ្នកមិនចាំបាច់ប្តូរស្រោមដៃមុនពេលធ្វើការពិនិត្យបន្តទៀតឡើយ។
    - iii. ប្រសិនបើប្រើប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅប្រភេទ temporal thermometer សូមលាងសម្អាតជាមួយប្រដាប់ជូតអាល់កុល (ឬអាល់កុល isopropyl ដាក់លើសំឡី) ក្រោយពេលវាស់លើអតិថិជននីមួយៗ។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ប្រដាប់ជូតឡើងវិញ ប្រសិនបើវានៅតែសើម។
    - iv. ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់ ត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមដៃស្អាតមួយគូរសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយត្រូវលាងសម្អាតប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅឱ្យបានស្អាតល្អបន្ទាប់ពីការពិនិត្យនីមួយៗ។ ប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់ដោយប្រើគម្របស្ទង់សម្រាប់ប្រើរួចបោះចោល ក៏អាចយកមកប្រើប្រាស់ផងដែរ។
  - នៅពេលបញ្ចប់វេន ឬនៅពេលចាកចេញពីទីតាំងពិនិត្យកម្ដៅ ត្រូវដោះ និងបោះចោលស្រោមដៃ រួចលាងដៃដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
2. ការណែនាំសម្រាប់វាស់សីតុណ្ហភាពនៅពេលគ្មានរបាំងខណ្ឌ (ប្រើតែ PPE)៖
  - នៅពេលទៅដល់ ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក រួចពាក់ម៉ាស់ ឧបករណ៍ការពារភ្នែក (វ៉ែនតា ឬរបាំងមុខសម្រាប់ប្រើរួចបោះចោលដែលគ្របផ្ទៃមុខ និងចំហៀងមុខពេញ) និងស្រោមដៃសម្រាប់ប្រើរួចបោះចោលចំនួនមួយគូរ។

- i. សូមអនុវត្តតាមអនុសាសន៍របស់ CDC បច្ចុប្បន្នសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ម៉ាស និងឧបករណ៍ការពារភ្នែកតាមរយៈវេបសាយខាងក្រោម  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/face-masks.html>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/eye-protection.html>
- ii. សូមអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំនៃទឹកនៃឆ្នែងរបស់អ្នកអំពីរបៀបពាក់ និងដោះ PPE ដោយសុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើពុំមានគោលការណ៍ណែនាំទេ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ CDC អំពីការពាក់ និងដោះ PPE តាមរយៈវេបសាយ <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/PPE-Sequence-508.pdf>
- iii. វ៉ែនតាមិនត្រូវបានចាត់ទុកថាគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការការពារភ្នែកឡើយ ដោយសារវាមិនបានគ្របដណ្តប់រៀងផ្ទៃមុខ។
- iv. លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេល 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើគ្មានទឹក សូមប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។ ប្រសិនបើដៃមើលទៅឃើញប្រឡាក់ គួរប្រើទឹក និងសាប៊ូមុនពេលប្រើប្រាស់ទឹកអាល់កុលលាងដៃ។

- ពិនិត្យសីតុណ្ហភាព

- i. ប្រសិនបើកម្ដៅក្រោម 96°F (35.6°C) ត្រូវពិនិត្យឡើងវិញ។
- ii. នៅពេលប្រើប្រាស់ប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅដោយមិនចាំបាច់ប៉ះ (អ៊ិនហ្វ្រាក្រហម) ឬប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅប្រភេទ temporal thermometer ប្រសិនបើអ្នកមិនបានប៉ះបុគ្គលដែលត្រូវពិនិត្យទេ អ្នកមិនចាំបាច់ប្តូរស្រោមដៃមុនពេលធ្វើការពិនិត្យបន្តទៀតឡើយ។
- iii. ប្រសិនបើប្រើប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅប្រភេទ temporal thermometer សូមលាងសម្អាតជាមួយប្រដាប់ជូតអាល់កុល (ឬអាល់កុល isopropyl ដាក់លើសំឡី) ក្រោយពេលវាស់លើអតិថិជននីមួយៗ។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ប្រដាប់ជូតឡើងវិញ ប្រសិនបើវានៅតែសើម។
- iv. ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់ ត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមដៃស្អាតមួយគូរសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយត្រូវលាងសម្អាតប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅឱ្យបានស្អាតល្អបន្ទាប់ពីការពិនិត្យនីមួយៗ។ ប្រដាប់ស្ទង់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់ដោយប្រើគម្របស្ទង់សម្រាប់ប្រើរួចចោះចោលក៏អាចយកមកប្រើប្រាស់ផងដែរ។

- នៅពេលបញ្ចប់វេន ឬនៅពេលចាកចេញពីទីតាំងពិនិត្យកម្ដៅ (ដូចជា សម្រាប់ពេលសម្រាកញ្ជាំអាហារ ថ្ងៃត្រង់) ត្រូវដោះ និងចោះចោល PPE រួចលាងដៃដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។

3. លក្ខខណ្ឌដែលអាចប៉ះពាល់លទ្ធផលវាស់សីតុណ្ហភាព៖

- សីតុណ្ហភាពក្នុងបរិយាកាស ពន្លឺថ្ងៃ និងខ្យល់អាចបង្កឱ្យលទ្ធផលមិនត្រឹមត្រូវ ជាមួយនឹងប្រដាប់វាស់កម្ដៅត្រង់ថ្ងៃ (ប្រភេទ temporal) ឬ ប្រភេទអ៊ិនហ្វ្រាក្រហម នៅពេលប្រើប្រាស់នៅបរិយាកាសក្រៅអគារ។
- ការទទួលទាន ឬផឹកសារធាតុរាវ និងរឹងក្នុងរយៈពេល 30 នាទី អាចធ្វើឱ្យលទ្ធផលវាស់មិនត្រឹមត្រូវ នៅពេលប្រើប្រាស់ប្រដាប់វាស់កម្ដៅដាក់ក្នុងមាត់។
- ការហាត់ប្រាណក្នុងរយៈពេល 30 នាទីអាចធ្វើឱ្យសីតុណ្ហភាពកើនឡើងជាមួយនឹងគ្រប់ឧបករណ៍ទាំងអស់។
- ឱសថផ្សេងៗដូចជា អាស៊ីរីន, acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Motrin) និង naproxen (Aleve) អាចធ្វើឱ្យស្រាកស្រាន្តជំងឺក្រុនក្តៅ។
- អ្នកជំងឺជាមនុស្សចាស់ និងបុគ្គលដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយទន់ខ្សោយមិនអាចវិវត្តទៅជាជំងឺក្រុនក្តៅ ធ្ងន់ធ្ងរឡើយ។

- អ្នកជំងឺដែលរស់នៅក្នុងស្ថានភាពត្រជាក់អាចមានសិក្ខុណ្ណភាពខ្លួនទាប ទោះជាបានឆ្លងជំងឺក្លី។  
ឧបករណ៍វាស់កម្ដៅនិងបង្ហាញសិក្ខុណ្ណភាពរាងកាយទាប  
ប៉ុន្តែសិក្ខុណ្ណភាពរាងកាយមិនអាចកើនឡើងដើម្បីឆ្លើយតបនៃការឆ្លងជំងឺឡើយ។