COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

ពិធីការរសម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជនដែលមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវ៖ ឧបសម្ព័ន្ធ S

បច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗ៖ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងឡាយត្រូវបានរំលេចដោយពណ៌លឿង
1/3/22:

- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្មដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីការផ្អាកនៃសកម្មភាពក្រុមទាំងអស់ចំនួនយ៉ាងហោចណាស់ 7 ថ្ងៃ សម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវ ជនណាដែលក្នុងនោះមានការផ្ទុះឡើងនូវករណីដែលទាក់ទងនឹងការរីករាយដាលនៃជំងឺចំនួន 4 ករណីឡើងទៅក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃ។
- ការរឹតបន្តឹងចំពោះការពាក់ម៉ាស់ត្រូវបានពង្រីកបន្ត។ បន្ថែមពីលើការពាក់ម៉ាស់ដែលតម្រូវចាំបាច់សម្រាប់ប្រភេទកីឡានៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់តាមដែលអាចអនុវត្តទៅបាននោះ ឥឡូវនេះការពាក់ម៉ាស់ក៏ត្រូវបានតម្រូវចាំបាច់ផងដែរសម្រាប់កីឡានៅខាងក្រៅអគារទាំងឡាយដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនិងខ្ពស់ ដែលការរក្សាគម្លាតមិនអាចអនុវត្តតាមការជាក់ស្តែង នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- បានបន្ថែមការណែនាំ និងតំណភ្ជាប់ទំព័រទាក់ទងនឹងសេចក្តីណែនាំថ្មីៗរបស់ DPH ដើម្បីធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលប្រសើរឡើងនៅក្នុងសាលហាត់កីឡា។
- បានធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្មដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងថាការកម្រិតសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) ត្រូវបានបន្ថយចំនួនអ្នកចូលរួមចុះពី 10,000 នាក់មក 5,000 នាក់ សម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុតនៅខាងក្រៅអគារ និងបន្ថយចំនួនអ្នកចូលរួមចុះពី 1,000 នាក់មក 500 នាក់សម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុតនៅខាងក្នុងអគារ។

12/8/21:
ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ជាការឆ្លើយតបទៅនឹងបច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗទៅលើ សេចក្តីណែនាំរបស់រដ្ឋសម្រាប់សាលារៀនកម្រិត K-12 ដែលទាក់ទងនឹងសកម្មភាពក្រៅកម្មវិធីសិក្សា។ ការផ្លាស់ប្តូរជាក់លាក់នោះគឺ៖

- តម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់ជានិច្ចពេលក្នុងខាងក្នុងអគារ នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមមិនកំពុងអនុវត្តការហាត់សម ពង្រឹងសមត្ថភាព ប្រកួតប្រជែង ឬសម្តែងយ៉ាងសកម្មនោះទេ។
- អ្នកចូលរួមក្នុងកីឡាយុវជនតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់ ខណៈពេលដែលកំពុងអនុវត្តការហាត់សម ពង្រឹងសមត្ថភាព ឬប្រកួតប្រជែង យ៉ាងសកម្មនៅក្នុងកីឡាដែលរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារ សូម្បីតែក្នុងអំឡុងពេលមានការប្រឹងប្រែងប្រើកម្លាំងយ៉ាងខ្លាំងក៏ដោយ តាមដែលអាចអនុវត្តទៅបាន។
- ប្រសិនបើក្រុមកីឡាយុវជនកំណត់ថាការតម្រូវចាំបាច់ឱ្យកីឡាករទាំងអស់ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលមានការប្រឹងប្រែងប្រើកម្លាំងយ៉ាងខ្លាំងនោះគឺមិនអាចអនុវត្តបានទេ ហើយជាលទ្ធផលសមាជិកទាំងអស់នៃក្រុមកីឡាករជ្រើសរើសចូលរួមប្រកួតដោយមិនពាក់ម៉ាស់ នោះសមាជិកទាំងអស់គឺតម្រូវចាំបាច់ឱ្យអនុវត្តការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។
- ខណៈពេលដែលការចម្លងក្នុងសហគមន៍នៃខោនធី Los Angeles នៅតែមានកម្រិតគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ឬកម្រិតខ្ពស់នោះ សុខភាពសាធារណៈផ្តល់ការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថា អ្នកចូលរួមដែលមិនបានទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការទាំងឡាយ និងអ្នកដែលមិនតែងតែពាក់ម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលកំពុងអនុវត្តការហាត់សម ពង្រឹងសមត្ថភាព ប្រកួតប្រជែង ឬសម្តែង ត្រូវមានការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ឱ្យបានពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

នៅថ្ងៃទី 17 និង 22 ខែកក្កដា មន្ត្រីសុខាភិបាលនៃខោនធី Los Angeles បានចេញការកែសម្រួលនៃ សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល ដែលតម្រូវឱ្យមានការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ នៅគ្រប់ទីតាំងសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់។ ដោយសារមានការកើនឡើងនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងសហគមន៍ និងស្ថានភាពមានចំនួនកើនឡើងច្រើននៃមេរោគ COVID-19 ប្រភេទ Delta ដែលមានការរីករាលដាលយ៉ាងងាយស្រួល ព្រមទាំងការបង្ហាញខ្លួននៃមេរោគប្រភេទ Omicron នោះ ការពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារគឺជាការចាំបាច់ណាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ មេរោគប្រភេទ Delta និងមេរោគប្រភេទ Omicron នៃជំងឺ COVID-19 រីករាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលជាងប្រភេទមេរោគផ្សេងទៀត ដែលបានរាលត្បាតនៅក្នុងខោនធី Los Angeles (LAC) នាពេលកន្លងមក។

យោងតាមរបាយការណ៍ដែលបានចុះផ្សាយ កត្តាដែលបង្កឱ្យការប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង រួមទាំងការចម្លងមេរោគទៅមនុស្សដែលឋិតនៅឆ្ងាយពីគ្នាលើសពី 6 ហ្វីតក៏ដោយ រួមមាន៖

- **ទីតាំងបិទជិតដោយមានខ្យល់បក់ចេញចូល ឬប្រព័ន្ធខ្យល់មិនគ្រប់គ្រាន់** ដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការប្រមូលផ្តុំវត្ថុរាវតាមផ្លូវដង្ហើម ជាពិសេសដំណក់ទឹកតូចៗ និងភាគល្អិតនៃដង្ហើមនៅក្នុងអាកាស។
- **ការកើនឡើងនៃការបញ្ចេញសារធាតុរាវតាមផ្លូវដង្ហើម** ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកអាចចម្លងមេរោគបាននោះ ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលបញ្ចេញកម្លាំង ឬបង្កើនសំឡេងរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការស្រែក ការច្រៀង)។
- **ការប៉ះពាល់រយៈពេលយូរ**ទៅនឹងស្ថានភាពដែលមានដូចចំណុចទាំងនេះ។

មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថា រាល់សកម្មភាពកីឡាធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារ ព្រោះហានិភ័យនៃការរីករាលដាលស្ថិតនៅកម្រិតទាបដោយសារតែនៅទីនោះមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អជាងនៅខាងក្នុងអគារ។

ខាងក្រោមនេះជាសេចក្តីសង្ខេបនៃតម្រូវការចាំបាច់ និងគំរូអនុវត្តល្អៗបំផុតសម្រាប់សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន (youth sports leagues) (រួមបញ្ចូលទាំងក្រុមកីឡាតាមសាលារៀនផងដែរ) ដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក អាជ្ញាកណ្តាល និងសហគមន៍របស់ពួកគេ និងដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងក្រុមយុវជន និងរវាងក្រុមក្នុងអំឡុងពេលប្រកួត។ ដោយមានការលើកលែងតែសម្រាប់តម្រូវការនៃការធ្វើតេស្ត តម្រូវការខាងក្រោមទាំងនេះ អនុវត្តតែចំពោះក្រុមនិងសកម្មភាពកីឡាដែលមានមូលដ្ឋាននៅខោនធី LA និងមិនមែនសម្រាប់ក្រុមឬកីឡាករដែលស្ថិតក្រោមដែនយុត្តាធិការរបស់តំបន់ផ្សេង ហើយចូលមកប្រកួតក្នុងខោនធី LA ឡើយ។

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានជាប្រចាំសម្រាប់ក្រុម ឬសម្ព័ន្ធដែលមានមូលដ្ឋាននៅខោនធី LA ត្រូវបានតម្រូវជាចាំបាច់ ដូចដែលបានពិពណ៌នាខាងក្រោម ដោយសន្មតថាមានសមត្ថភាពធ្វើតេស្ត និងមានសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺ COVID-19 នេះ។ តម្រូវការចាំបាច់នៃការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានខាងក្រោមអាចត្រូវបានកែប្រែ ដោយផ្អែកលើការអាចរកបាន និងការអាចទទួលការធ្វើតេស្តបាន។ លើសពីនេះទៀត តម្រូវការចាំបាច់ទាំងនេះនៅតែមានប្រសិទ្ធិភាព ដរាបណានាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles (LACDPH) រាយការណ៍ថាមានអត្រានៃការចម្លងក្នុងសហគមន៍កម្រិតខ្ពស់ ឬកម្រិតគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ហើយនឹងត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃឡើងវិញនៅពេលការចម្លងក្នុងសហគមន៍ស្ថិតនៅកម្រិតមធ្យម ឬកម្រិតទាប។

បន្ថែមពីលើព័ត៌មាននេះ សូមចងចាំថា៖

- ☐ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនត្រូវតែអនុវត្តតាម សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល របស់ខោនធី Los Angeles និង ការណែនាំពីផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់នឹងមេរោគ COVID-19 សម្រាប់កម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តរបស់យុវជនរបស់ខោនធី Los Angeles។
- ☐ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនដែលជួលគ្រូបង្វឹកឬបុគ្គលិកជំនួយផ្សេងទៀតក៏ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវ បទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នបន្ទាន់នៃការបង្ការជំងឺ COVID-19 (ETS) របស់ CAL/OSHA។
- ☐ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនដែលមានប្រតិបត្តិការលក់អាហារសម្រន់ គួរតែពិនិត្យឡើងវិញនិងអនុវត្តតាម គំរូអនុវត្តល្អបំផុតរបស់ LACDPH សម្រាប់សេវាកម្មម្ហូបអាហារនិង ភេសជ្ជៈ។

សូមប្រាកដថាបានអាននិងអនុវត្តតាម ការណែនាំទូទៅសម្រាប់ម្ចាស់អាជីវកម្ម។ គំរូអនុវត្តល្អបំផុតមានគោលបំណងបំពេញបន្ថែមទៅលើសេចក្តីណែនាំទូទៅ។

អនុវត្តតាមច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់ សម្រាប់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិក និងអ្នកទស្សនាទាំងឡាយ

- ☐ **ច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់ផ្អែកលើទីតាំង។** ការពាក់ម៉ាស់កាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃមេរោគ SARS-CoV-2 ដែលជាមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19។ នៅតាមទីតាំងនៅខាងក្រៅអគារដែលមានចំនួនមនុស្សតិចជាង 5,000 នាក់ មានការណែនាំ ប៉ុន្តែមិនតម្រូវជាចាំបាច់ទេ ឱ្យទស្សនិកជនដែលមានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃត្រូវពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ នៅតាមទីតាំងខាងក្រៅអគារ គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត អាជ្ញាកណ្តាល និងក្រុមការងារខាងកីឡាទាំងអស់ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា នៅពេលធ្វើការជាមួយក្រុមនៅតាមទីតាំងផ្សេងៗ ដែលមិនអាចអនុវត្តការរក្សាគម្លាតបាន និង

ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ នៅក្នុងទីតាំងខាងក្នុងអគារទាំងអស់ គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត អាជ្ញាកណ្តាល ក្រុមការងារខាងកីឡា និងអ្នកទស្សនាត្រូវតែពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។

- ❑ **អ្នកចូលរួម៖** តម្រូវចាំបាច់ឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ យកម៉ាស់តាមខ្លួន និងពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ តម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់ជានិច្ចពេលនៅខាងក្នុងអគារ នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមមិនកំពុង អនុវត្តការហាត់សម ពង្រឹងសមត្ថភាព ប្រកួតប្រជែង ឬសម្តែងយ៉ាងសកម្មនោះទេ។ ម៉ាស់ក៏ត្រូវបានតម្រូវចាំបាច់ខណៈពេលឈរមើលពីខាងក្រៅការប្រកួត នៅក្នុងពេលការប្រជុំក្រុម និងនៅក្នុងបន្ទប់ដាក់សម្ភារៈនិងបន្ទប់ហាត់លើកទម្ងន់។ នៅពេលកំពុងអនុវត្តការហាត់សម ពង្រឹងសមត្ថភាព ឬប្រកួតប្រជែងក្នុងកីឡាដែលរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារយ៉ាងសកម្មនោះ អ្នកចូលរួមទាំងឡាយតម្រូវចាំបាច់ឱ្យពាក់ម៉ាស់ តាមដែលអាចអនុវត្តទៅបាន។ នៅពេលកំពុងអនុវត្តការហាត់សម ពង្រឹងសមត្ថភាព ឬប្រកួតប្រជែងយ៉ាងសកម្មក្នុងកីឡាដែលរៀបចំឡើងនៅខាងក្រៅអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនិងខ្ពស់ហើយដែលការរក្សាគម្លាតមិនអាចអនុវត្តបាននោះ តម្រូវចាំបាច់ឱ្យអ្នកចូលពាក់ម៉ាស់តាមដែលអាចអនុវត្តបាន។ ជំរុញឱ្យអ្នកចូលរួមយកម៉ាស់តាមខ្លួនឱ្យបានច្រើនជាងមួយក្នុងពេលហាត់សម ឬពេលប្រកួត ក្នុងករណីដែលម៉ាស់របស់ពួកគេសើម ឬប្រឡាក់ក្នុងអំឡុងពេលប្រកួតនោះ។ ម៉ាស់ណាដែលប្រឡាក់ញើសជោកគួរតែផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗ។

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

  - *ពេលកំពុងពិសាអាហារ និងភេសជ្ជៈ។* អ្នកចូលរួមអាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញជាបណ្តោះអាសន្នបានដើម្បីពិសាអាហារ ឬភេសជ្ជៈ។ នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមកំពុងពិសាអាហារ ឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្ម ពួកគេគួរតែត្រូវបានជម្រុញឱ្យរក្សាគម្លាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់នឹងមេរោគប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានឆ្លងមេរោគ។
  - *ចំពោះកីឡាក្នុងទឹក។* អ្នកចូលរួមដែលកំពុងលេងកីឡាក្នុងទឹក ដូចជាហែលទឹក កីឡាគប់បាល់ក្នុងទឹក (water polo) ឬកីឡាលោតទឹក អាចដោះម៉ាស់ចេញបាននៅពេលពួកគេកំពុងនៅ និងមុនពេលមុជទៅក្នុងទឹក។ ម៉ាស់ត្រូវតែពាក់ នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមមិននៅក្នុងទឹក។
  - *ចំពោះកាយសម្ព័ន្ធ (gymnastics)។* កីឡាករកាយសម្ព័ន្ធ (gymnasts) ដែលកំពុងហាត់សម/សម្តែងយ៉ាងសកម្មនៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយសម្ព័ន្ធ អាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន ដោយសារតែតាមទ្រឹស្តីហានិភ័យដែលអាចកើតមានថា ម៉ាស់អាចទាក់ជាមួយវត្ថុផ្សេងៗ ហើយអាចបង្ការជាគ្រោះថ្នាក់ថប់ដង្ហើម ឬប៉ះពាល់ដល់ចក្ខុវិស័យដោយចៃដន្យ។ ការពាក់ម៉ាស់ជាតម្រូវចាំបាច់សម្រាប់ការហាត់លើកម្រាល (floor routines) ហើយនៅពេលដែលកីឡាករកាយសម្ព័ន្ធមិនកំពុងហាត់សម/សម្តែងយ៉ាងសកម្ម នៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយសម្ព័ន្ធនោះ។
  - *ចំពោះការសម្តែងការគាំទ្រជាការប្រកួត (competitive cheerleading)។* ក្រុមសម្តែងការគាំទ្រដែលកំពុងសម្តែង/ហាត់សមក្បាច់ប្រកួតយ៉ាងសកម្ម ដែលមានដូចជាការផ្តួលខ្លួន ហក់លោត ឬហោះឡើងលើ អាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន ដោយសារតែតាមទ្រឹស្តីហានិភ័យដែលអាចកើតមានថា ម៉ាស់អាចទាក់ជាមួយវត្ថុផ្សេងៗ ហើយអាចបង្ការជាគ្រោះថ្នាក់ថប់ដង្ហើម ឬប៉ះពាល់ដល់ចក្ខុវិស័យដោយចៃដន្យ។
  - *ចំពោះកីឡាបោកចំបាប់។* ក្នុងអំឡុងពេលបោកចំបាប់ដោយប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ការពាក់ម៉ាស់អាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់ថប់ដង្ហើម និងមិនត្រូវបានជម្រុញឱ្យពាក់នោះទេ លុះត្រាតែមានគ្រូបង្វឹកដែលជាមនុស្សពេញវ័យ ឬក្រុមការងារខាងកីឡាម្នាក់កំពុងតាមដានយ៉ាងជិតដល់សម្រាប់គោលបំណងសុវត្ថិភាព។

- ❑ **ទស្សនិកជន៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ត្រូវតម្រូវចាំបាច់ឱ្យទស្សនិកជនទាំងអស់ យកម៉ាស់តាមខ្លួន និងពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ រៀបចំម៉ាស់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជូនអ្នកដែលមកដល់ទីតាំងដោយមិនមានម៉ាស់។ នៅពេលស្ថិតនៅខាងក្រៅអគារ ការពាក់ម៉ាស់ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ពេលនៅទីតាំង និងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ព្រមទាំងពេលស្ថិតនៅក្នុងចំណោមទស្សនិកជននៅព្រឹត្តិការណ៍កីឡាទាំងឡាយ ដែលការរក្សាគម្លាតមិនអនុវត្តតាមបាន ឬមិនអាចធ្វើទៅបាន។ ចំពោះព្រឹត្តិការណ៍កីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលមានការចូលរួមពីមនុស្សចាប់ពី 5,000 នាក់ឡើងទៅ ការពាក់ម៉ាស់ជាទូទៅត្រូវបានតម្រូវជាចាំបាច់សម្រាប់ទស្សនិកជននិងបុគ្គលិកទាំងអស់ លើកលែងតែពេលវេលាខ្លីៗមានកំណត់នៅពេលទទួលទានអាហារ ឬភេសជ្ជៈប៉ុណ្ណោះ។

- ❑ **គ្រូបង្វឹក៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ត្រូវតម្រូវចាំបាច់ឱ្យគ្រូបង្វឹកទាំងអស់ យកម៉ាស់តាមខ្លួន និងពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ នៅពេលនៅខាងក្រៅអគារ តម្រូវឱ្យគ្រូបង្វឹកទាំងអស់ដែលកំពុងបង្ហាត់ក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនិងខ្ពស់ ដែលមិនអាចរក្សាគម្លាតបាន ត្រូវយក ម៉ាស់តាមខ្លួននិងពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ គ្រូបង្វឹកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ សូម្បីតែពេលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងរាងកាយខ្លាំង នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ។
- ❑ **អាជ្ញាកណ្តាល និងក្រុមការងារខាងកីឡាផ្សេងៗទៀត៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ត្រូវតម្រូវចាំបាច់ឱ្យអាជ្ញាកណ្តាល និងក្រុមការងារខាងកីឡាទាំងអស់យកម៉ាស់តាមខ្លួននិងពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ នៅពេលនៅខាងក្រៅអគារ តម្រូវឱ្យអាជ្ញាកណ្តាលនិងក្រុមការងារខាងកីឡាទាំងអស់ដែលកំពុងធ្វើការជាមួយក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនិងខ្ពស់ ហើយដែលមិនអាចរក្សាគម្លាតបាន ត្រូវយកម៉ាស់តាមខ្លួននិងពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។
- ❑ **បុគ្គលិក៖** ប្រសិនបើសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនមានជួលគ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកជំនួយផ្សេងទៀត សូមកត់សម្គាល់ថា តាមការស្នើសុំ កន្លែងធ្វើការតម្រូវឱ្យផ្តល់ដល់បុគ្គលិក ដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ដែលកំពុងធ្វើការនៅទីតាំងខាងក្នុងអគារនានា និងក្នុងយានយន្តរួមគ្នា នូវឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដែលទំហំត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយស្ម័គ្រចិត្ត ព្រមទាំងផ្តល់ការណែនាំជាមូលដ្ឋានអំពីរបៀបនៃការបិទផ្ជិតឱ្យបានល្អ។ ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរ ប្រសិនបើវាមានការខូចខាត ខូចទ្រង់ទ្រាយ កខ្វក់ ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) ដែលឥតគិតថ្លៃនិងចំណាយទាបសម្រាប់អាជីវកម្ម និងអង្គភាពផ្សេងៗ សូមចូលទៅមើល៖ http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf។
- ❑ បុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅក្នុងទីកន្លែងមួយ ដែលពួកគេមានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដទៃទៀតដែលប្រហែលជាមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ គួរជម្រុញឱ្យពួកគេពាក់ម៉ាស់ការពារដែលមានកម្រិតខ្ពស់ជាងមុន ដូចជា "ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់" (ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នៅពីលើម៉ាស់វះកាត់) ឬប្រើឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម។ នេះមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ប្រសិនបើបុគ្គលិកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ប៉ុន្តែមានបញ្ហាសុខភាពមិនបង្ហាញមុខដែលធ្វើឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ ហើយកំពុងធ្វើការនៅទីតាំងខាងក្នុងអគារ ទីតាំងនៅខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ឬក៏ស្ថិតនៅខាងក្នុងយានយន្តរួមគ្នា។

ចាក់ថ្នាំបង្ការ

- ❑ សិស្សដែលជាអត្តពលិក (អ្នកលេងកីឡាឱ្យសាលារៀន) ដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ គ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកក្រុមកីឡាទាំងអស់ ត្រូវបានណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថា ត្រូវតែចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យបានពេញលេញ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 គឺមានផ្តល់ជូនសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីសាស្ត្រចម្បងដើម្បីកាត់បន្ថយបន្ទុកនៃជំងឺ COVID-19 និងការពារសមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់។ ពេលអត្តពលិក និងបុគ្គលិកទាំងអស់នៅក្នុងសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ និងទទួលចាក់ដូសជំរុញ កាន់តែឆាប់តាមដែលពួកគេមានសិទ្ធិទទួលចាក់នោះ នឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគក្នុងចំណោមមិត្តរួមក្រុម និងរវាងក្រុម ហើយនឹងផ្តល់នូវការការពារយ៉ាងល្អបំផុតដើម្បីប្រឆាំងនឹងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ និងការស្លាប់ផងដែរ។ វាក៏នឹងកាត់បន្ថយការរំខានដល់សកម្មភាពរបស់ក្រុមផងដែរ ព្រោះបុគ្គលដែលស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា[1] មិនចាំបាច់តម្រូវឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ប្រសិនបើពួកគេជាអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធទៅនឹងករណីនៃជំងឺ COVID-19 ដរាបណាពួកគេនៅតែមិនមានរោគសញ្ញា និងបន្តធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលថាអវិជ្ជមាន។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន អ្នករៀបចំចាត់ចែងក្រុមកីឡា ឬគ្រូបង្វឹក គួរតែរក្សាកំណត់ត្រានៃស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់អត្តពលិកនិងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងការយល់ព្រមនឹងការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19

---

[1] ស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលាសំដៅទៅលើការទទួលចាក់ដូសជំរុញនៃថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 នៅពេលដែលមានសិទ្ធិទទួលចាក់ ឬបានបញ្ចប់ការចាក់លំដាប់ដំបូងនៃថ្នាំបង្ការ COVID-19 ប្រសិនបើមិនទាន់មានសិទ្ធិទទួលចាក់ដូសជំរុញនៅឡើយ។ សូមមើល សេចក្តីសង្ខេបអំពីសិទ្ធិទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ។

ប្រចាំសប្តាហ៍។ ពួកគេមិនចាំបាច់រក្សាទុកច្បាប់ចម្លងភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬច្បាប់ចម្លងនៃលទ្ធផលតេស្តនោះទេ។

ពិនិត្យរករោគសញ្ញា ហើយដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក

- ❑ សូមឱ្យអ្នកចូលរួម និងក្រុមគ្រួសារធ្វើការពិនិត្យរករោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ដោយខ្លួនឯង មុនពេលចូលរួមសកម្មភាពកីឡារបស់យុវជន។
- ❑ សូមបិទ ផ្លាកសញ្ញា 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។
  - តម្រូវចាំបាច់ឱ្យមានការផ្អាកនៃសកម្មភាពក្រុមទាំងអស់ចំនួនយ៉ាងហោចណាស់ 7 ថ្ងៃ និងឱ្យមានការយល់ព្រមដោយ DPH មុនពេលបន្តសកម្មភាព ចំពោះក្រុមកីឡាយុវជនណាមួយដែលមានការផ្ទុះឡើងនូវករណីដែលទាក់ទងនឹងការរីករាលដាលនៃជំងឺចំនួន 4 ករណីឡើងទៅក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃ។ ការពង្រឹងសមត្ថភាព ឬកសាងជំនាញផ្ទាល់ខ្លួនអាចបន្តក្នុងអំឡុងពេលផ្អាកនេះបានដរាបណាមនុស្សគ្រប់គ្នានៅតាមក្រុមគោរពយ៉ាងពេញលេញទៅនឹងសេចក្តីបង្គាប់ទាំងឡាយនៃការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬការឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័កណាមួយ ដែលត្រូវអនុវត្ត។

កាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើនកុះករ ជាពិសេសនៅខាងក្នុងអគារ

- ❑ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ចូររៀបចំសកម្មភាពកីឡាយុវជននៅខាងក្រៅអគារដែលហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 មានកម្រិតទាបច្រើន។
- ❑ ប្រសិនបើសកម្មភាពកីឡាយុវជនត្រូវតែធ្វើឡើងនៅខាងក្នុងអគារ សូមចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនអ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងទស្សនិកជន នៅបរិវេណទីតាំងខាងក្នុងអគារណាមួយ។
- ❑ ការរក្សាគម្លាតរាងកាយគឺជាគំរូអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគ ដែលអាចត្រូវបានអនុវត្តជាស្រទាប់សុវត្ថិភាពបន្ថែមដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ ក្នុងអំឡុងពេលអនុវត្ត សូមជំរុញឱ្យមានសកម្មភាពដែលមិនសូវពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះពាល់គ្នាដោយផ្ទាល់រយៈពេលយូរ រវាងមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ រវាងអ្នកចូលរួម និង/ឬក្រុមគ្រូបង្វឹក ហើយចូរដាក់កំណត់លើសកម្មភាពបែបនេះ នៅទីតាំងខាងក្នុងអគារ។ ផ្ទុយទៅវិញ ចូរពិចារណាផ្តោតលើសកម្មភាពបង្កើតជំនាញ។
- ❑ ចូរកំណត់ចំនួនអ្នកចូលរួមដែលចូលប្រើបន្ទប់ទឹក ឬបន្ទប់ប្តូរសំលៀកបំពាក់នៅក្នុងពេលណាមួយ។
- ❑ ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងក្រុមដែលមិនទាក់ទងនឹងអត្តពលកម្ម ដូចជាការទទួលទានអាហារពេលល្ងាចជាក្រុម ឬសកម្មភាពសង្គមផ្សេងៗទៀត គួរតែអាចរៀបចំឡើងបាន នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន នៅខាងក្រៅអគារ ដោយមានការរក្សាគម្លាតពីគ្នាបាន។

ការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 ជាប្រចាំ

មេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 អាចឆ្លងដល់សមាជិកណាម្នាក់នៃសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន សូម្បីតែសមាជិកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ[2] ហើយក៏ដោយ ប៉ុន្តែវាកាន់តែទំនងជាឆ្លងទៅអ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការជាង។ មនុស្ស

---

[2] ទាំងនេះគឺអាចទទួលយកបានជាភស្តុតាងនៃ "ការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ"៖ 1) ប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនអ្នកចូលរួមដែលមានរូបថត និង 2) កាតចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេ (ដែលរួមបញ្ចូលទាំងឈ្មោះអ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រភេទថ្នាំបង្ការ COVID-19 ដែលបានផ្តល់ជូន និងកាលបរិច្ឆេទនៃការផ្តល់ជូនដូសចុងក្រោយ) ឬរូបថតនៃកាតចាក់ថ្នាំបង្ការជាឯកសារដាច់ដោយឡែក ឬរូបថតនៃកាតចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់អ្នកចូលរួមដែលត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងទូរស័ព្ទឬឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក ឬឯកសារនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញដែលបាន មកពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព (ដែលរួមមានឈ្មោះ

ដែលផ្ទុកមេរោគអាចចម្លងមេរោគនេះទៅអ្នកដទៃបានផងដែរ។ វិធីសាស្រ្តមួយដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលដែលឆ្លងមេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយបន្ទាប់មកដាក់ពួកគេឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកបានឆាប់រហ័សនោះ គឺដោយមាន ការធ្វើតេស្តតាមដានតាមពេលកំណត់ទៀងទាត់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ដោយការធ្វើតេស្តរកហ្សែនមេរោគ ឬការធ្វើតេស្តពង្រីកអាស៊ីដនុយក្លេអ៊ិច (NAAT) ដូចជា ការធ្វើតេស្តរកទម្រង់មេរោគ (PCR) ឬការធ្វើតេស្តរកសារធាតុដែលបញ្ចូលក្នុងខ្លួនដើម្បីបង្កើតភាពស៊ាំ (Antigen, Ag)។ ការណែនាំនិងអនុសាសន៍ទូទៅអំពីការធ្វើតេស្ត រួមទាំងប្រភេទតេស្តដែលអាចរកបាន សូមចូលកាន់ទំព័រអំពី ព័ត៌មាននៃការធ្វើតេស្តសម្រាប់អ្នកជំងឺ របស់យើង។

- ❑ បុគ្គលដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ឬបានបញ្ចប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះ មិនគួរដាក់បញ្ចូលក្នុងការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 តាមពេលកំណត់នោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនមានរោគសញ្ញា។ ការពិនិត្យសម្រាប់បុគ្គលដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយដែលធ្លាប់បានឆ្លងជំងឺ COVID-19[3] គួរតែចាប់ផ្តើមរាប់ 90 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីថ្ងៃនៃការចេញរោគសញ្ញាដំបូង ឬចាប់ពីថ្ងៃនៃការប្រមូលការធ្វើតេស្តដែលទទួលលទ្ធផលថាវិជ្ជមានដំបូង (ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា)។
- ❑ នៅពេលណាដែលរកឃើញថា មានករណីឆ្លងមេរោគច្បាស់លាស់ត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណនៅក្នុងក្រុមកីឡាយុវជនណាមួយរបស់អ្នក សូមអនុវត្តតាមការណែនាំដែលមាននៅក្នុង ផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់សម្រាប់កីឡាយុវជន និងធានាថា រាល់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធណា ដែលមិនបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការ ត្រូវដាក់ឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក រួមទាំងបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធណាដែលបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការហើយមានបង្ហាញនូវរោគសញ្ញា។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន អ្នករៀបចំចាត់ចែងក្រុម ឬគ្រូបង្វឹក គួរតែរក្សាកំណត់ត្រានៃស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់អត្តពលិក និងរបស់បុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អាជ្ញាកណ្តាល/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ និងការយល់ព្រមនឹងការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ប្រចាំសប្តាហ៍ ព្រមទាំងការធ្វើតេស្តណាមួយដែលបានធ្វើបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់នឹងករណីជំងឺ COVID-19។ ពួកគេមិនចាំបាច់រក្សាទុកច្បាប់ចម្លងភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬច្បាប់ចម្លងនៃលទ្ធផលតេស្តនោះទេ។

នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ដោយមានការចម្លងក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់ ឬកម្រិតគួរឱ្យកត់សម្គាល់កំពុងកើតឡើងនៅក្នុងខោនធី Los Angeles តម្រូវការចាំបាច់នៃការធ្វើតេស្តដូចខាងក្រោម ត្រូវអនុវត្តចំពោះអត្តពលិក និងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អាជ្ញាកណ្តាល/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលចូលរួមទាំងអស់។ បុគ្គលដែលបង្ហាញភស្តុតាងថាស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលារបស់ពួកគេ ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ហើយទាំងមិនដែលកំពុងប្រកួតដោយមិនពាក់ម៉ាស់ ឬក៏មិនប្រកួតជាមួយមិត្តរួមក្រុមដែលមិនពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារនោះ ឬដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ឬបានបញ្ចប់ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះ មិនគួរដាក់បញ្ចូលក្នុងការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគ COVID-19 តាមពេលកំណត់នោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះគ្មានរោគសញ្ញា។ ការពិនិត្យតាមដានសម្រាប់បុគ្គលដែលស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេមិនគ្រប់លក្ខណៈនិងមិនទាន់ពេលវេលា ព្រមទាំងដែលធ្លាប់បានឆ្លងជំងឺ COVID-19 គួរចាប់ផ្តើម ឬចាប់ផ្តើមនូវការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកមេរោគឡើងវិញក្នុងរយៈពេលចំនួន 90 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីថ្ងៃនៃការចេញរោគសញ្ញាដំបូង ឬចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃនៃការប្រមូលការធ្វើតេស្តដែលទទួលលទ្ធផលថាវិជ្ជមានដំបូង។ សូមមើលតារាងខាងក្រោមសម្រាប់ឧទាហរណ៍នៃប្រភេទកីឡាដែលចាត់ចូលតាមចំណាត់ថ្នាក់នៃកម្រិតហានិភ័យផ្សេងៗគ្នា។

អ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ និងបញ្ជាក់ថាអ្នកចូលរួមនោះបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ពេញលេញ)។ សម្រាប់គោលបំណងនៃពិធីការនេះ បុគ្គលនានាត្រូវបានចាត់ទុកថា “បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ” ប្រឆាំងមេរោគ COVID-19៖ 2 សប្តាហ៍ឡើងទៅ បន្ទាប់ពីការចាក់ដូសទីពីរនៃប្រភេទថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 របស់ពួកគេដែលមានលំដាប់ 2 ដូស រួមមានប្រភេទ Pfizer ឬប្រភេទ Moderna ឬ 2 សប្តាហ៍ឡើងទៅ បន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលមានតែមួយដូសដូចជាប្រភេទ Johnson & Johnson (J&J)/Janssen ឬក៏រយៈពេល 2 សប្តាហ៍ឡើងទៅ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការចាក់តាមលំដាប់នៃថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ណាដែលបានចុះបញ្ជីសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់ដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) (ឧទាហរណ៍ ប្រភេទ AstraZeneca/Oxford)។ សូមចូលទៅកាន់ គេហទំព័រ របស់ WHO សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើដោយ WHO។

[3] ទាំងនេះគឺអាចទទួលយកបានជាភស្តុតាងនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ពីពេលមុន (លទ្ធផលធ្វើតេស្តរកមេរោគថាវិជ្ជមានពីពេលមុន) និងការបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាក់ដោយឡែកក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ៖ ប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនដែលមានរូបថត និងឯកសារចម្លងនៃការធ្វើតេស្តរកសារធាតុដែលបញ្ចូលក្នុងខ្លួនដើម្បីបង្កើតភាពស៊ាំ (antigen) នឹងជំងឺ COVID-19 ឬការធ្វើតេស្តរកទម្រង់មេរោគ (PCR) ទទួលលទ្ធផលថាវិជ្ជមានរបស់ពួកគេជាលក្ខណៈក្រដាស ឬលក្ខណៈឌីជីថលនៅលើទូរស័ព្ទឬឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចរបស់ពួកគេ ក្នុងចន្លោះពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ ប៉ុន្តែមិនមែនក្នុងចន្លោះពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយទេ។ បុគ្គលនេះត្រូវតែបំពេញនូវ តម្រូវការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាក់ដោយឡែក មុនពេលចូលរួមប្រកួត។

1. **កីឡានៅខាងក្នុងអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់ សម្រាប់កុមារគ្រប់កម្រិតអាយុ ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។** តម្រូវឱ្យមានលទ្ធផលធ្វើតេស្តថាអវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍សម្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ដែលស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេមិនគ្រប់លក្ខណៈនិងមិនទាន់ពេលវេលា រួមទាំងកុមារដែលចូលរួមប្រកួតព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ ប្រសិនបើក្រុមមួយកំណត់ថា ការតម្រូវចាំបាច់ឱ្យកីឡាករទាំងអស់ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលដែលមានការប្រឹងប្រែងប្រើកម្លាំងយ៉ាងខ្លាំងនោះ គឺមិនអាចអនុវត្តបានទេ ហើយជាលទ្ធផល សមាជិកនៃក្រុមកីឡាករទាំងអស់ជ្រើសរើសចូលរួមប្រកួតដោយមិនពាក់ម៉ាស់ នោះសមាជិកទាំងអស់គឺតម្រូវចាំបាច់ឱ្យអនុវត្តការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ សូមកត់សម្គាល់ថា ខណៈពេលដែលការចម្លងក្នុងសហគមន៍នៃខោនធីនេះនៅតែមានកម្រិតគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ឬខ្ពស់នោះ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថា អ្នកចូលរួមដែលស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេមិនគ្រប់លក្ខណៈនិងមិនទាន់ពេលវេលា ឬអ្នកដែលមិនតែងតែពាក់ម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលកំពុងអនុវត្តការហាត់សម ពង្រឹងសមត្ថភាព ប្រកួតប្រជែង ឬសម្តែង ត្រូវមានការធ្វើតេស្តរកមេរោគឱ្យបានពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។
2. **កីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់ សម្រាប់យុវវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។** តម្រូវឱ្យមានលទ្ធផលធ្វើតេស្តថាអវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍ សម្រាប់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ដែលស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេមិនគ្រប់លក្ខណៈនិងមិនទាន់ពេលវេលា រួមទាំងយុវវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅដែលចូលរួមប្រកួតព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ ការធ្វើតេស្តតាមសាលារៀនប្រចាំសប្តាហ៍បំពេញកាតព្វកិច្ចនេះបាន។

- ❑ មិនមានការណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានចំពោះកុមារអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំដែលលេងកីឡានៅខាងក្រៅអគារនោះទេ។ ចំពោះកីឡាករដែលនៅក្នុងក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនិងខ្ពស់ ដែលមានអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំ ហើយត្រូវបានដឹកជញ្ជូនជាទៀងទាត់តាមរយៈឡានក្រុង/ឡានតូច មានការណែនាំឱ្យបង្ហាញលទ្ធផលតេស្តថាអវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍។ ការធ្វើតេស្តតាមសាលារៀនប្រចាំសប្តាហ៍បំពេញកាតព្វកិច្ចនេះបាន។
- ❑ ប្រសិនបើកីឡាករដែលមានអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំចូលរួមក្នុងការប្រកួតដែលមានខោនធីច្រើន ហើយរយៈពេលច្រើនថ្ងៃសម្រាប់ប្រភេទកីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់ មានការណែនាំឱ្យធ្វើតេស្តដែលមានលទ្ធផលអវិជ្ជមានក្នុងរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នា[4] មុនពេលការប្រកួតលើកដំបូងរបស់ពួកគេ។
- ❑ មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគសម្រាប់អត្តពលិកគ្រប់អាយុ គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកជំនួយក្នុងក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬខ្ពស់នោះទេ ប្រសិនបើក្រុមនេះគ្រាន់តែចូលរួមក្នុងសកម្មភាពពង្រឹងសមត្ថភាព ឬកសាងជំនាញពេលដែលការរក្សាគម្លាតរាងកាយ 6 ហ្វីតត្រូវបានរក្សារវាងអ្នកចូលរួមគ្រប់ពេល។ ការលើកលែងនេះអនុវត្តតែក្នុងអំឡុងពេលដែលមិនមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងការហាត់សមណាមួយ និងមិនមានការប្រកួតតែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើមានការហាត់សម ឬការប្រកួតពេញលេញដែលរៀបចំឡើងនៅថ្ងៃជាក់លាក់ណាមួយ នោះតម្រូវការនៃការធ្វើតេស្តនៅតែមាន ទោះបីជាមានតែការហាត់សមផ្សេងៗដែលត្រឹមតែរួមបញ្ចូលការពង្រឹងសមត្ថភាព ឬកសាងជំនាញក៏ដោយ។

  យុវជនដែលកំពុងចូលរួមក្នុងការប្រកួតកីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលានោះ មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តរាល់សប្តាហ៍ទេ លើកលែងតែមានករណីវិជ្ជមានក្នុងចំណោមកីឡាករ គ្រូបង្វឹក និង/ឬបុគ្គលិក។ ប្រសិនបើមានករណីវិជ្ជមាន កីឡាករ បុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ (ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការ) តម្រូវឱ្យមានបង្ហាញលទ្ធផលតេស្តថាអវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍រយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ចាប់ពីពេលដែលមានការប៉ះពាល់នឹងករណីនេះ ហើយត្រូវតែធ្វើតេស្តទទួលលទ្ធផលថាអវិជ្ជមានមុនពេលប្រកួត។

- ❑ បុគ្គលិក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងក្រុមដែលតួនាទីឬមុខងារមិនរាប់បញ្ចូលការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយផ្ទាល់ជាមួយអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ការផ្តល់ជំនួយផ្នែករដ្ឋបាលដល់ក្រុម ឬសម្ព័ន្ធ ប៉ុន្តែមិនធ្វើការដោយផ្ទាល់ជាមួយក្រុមយុវជន ឬសមាជិកក្រុមផ្សេងទៀត) ត្រូវបានលើកលែងពីតម្រូវការនៃការធ្វើតេស្ត។

---

[4] រយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នាគឺ 3 ថ្ងៃមុនពេលការប្រកួតអន្តរក្រុម (រវាងក្រុមផ្សេងគ្នា)។ ការប្រើរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នាជាជាងរយៈពេល 72 ម៉ោងអាចផ្តល់ភាពបត់បែនច្រើនឱ្យអត្តពលិក ឬបុគ្គលិក។ ដោយប្រើរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នា សុពលភាពនៃការធ្វើតេស្តមិនអាស្រ័យលើពេលវេលានៃការប្រកួត ឬពេលវេលានៃថ្ងៃដែលបានធ្វើតេស្តនោះទេ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើការប្រកួតគឺនៅម៉ោង 1 រសៀលថ្ងៃសុក្រ អត្តពលិកឬបុគ្គលិក អាចចូលរួមក្នុងការប្រកួតដោយបង្ហាញលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តថាអវិជ្ជមាន ដែលត្រូវបានធ្វើឡើងនៅពេលណាមួយកាលពីថ្ងៃអង្គារ ឬថ្ងៃបន្ទាប់មក។

- ❑ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្តងម្កាល ដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្ទាល់កម្រិតតិចណាស់ជាមួយអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ អាជ្ញាកណ្តាលស្ម័គ្រចិត្ត ឬអាជ្ញាកណ្តាលដែលមកកាត់សេចក្តីតែម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយរដូវកាល) នោះ មិនត្រូវបានតម្រូវឱ្យធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមដានមេរោគប្រចាំសប្តាហ៍នោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវតែមានភស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ឬភស្តុតាងនៃការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានដែលបានធ្វើឡើយក្នុងអំឡុងពេល 3 ថ្ងៃមុនពេលវេលាធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ពួកគេ។

ខ្យល់បក់ចេញចូល

- ❑ ប្រសិនបើសកម្មភាពកីឡាយុវជនត្រូវបានរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារ សូមប្រាកដថាមានប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនកម្តៅ ប្រព័ន្ធខ្យល់ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់រួមគ្នា (HVAC) នៃអគាររបស់អ្នកគឺនៅល្អ មានដំណើរការធម្មតា។
- ❑ សូមពិចារណាតំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ហើយអាចចល័តបាន ធ្វើឱ្យតម្រងខ្យល់របស់អគារប្រសើរឡើងហើយឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន និងធ្វើការកែប្រែផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ពីខាងក្រៅ និងខ្យល់ចេញចូលនៅគ្រប់ទីតាំងធ្វើការ។
- ❑ នៅពេលអាកាសធាតុ និងល័ក្ខខ័ណ្ឌនៃការលេងកីឡាអំណោយផល សូមបង្កើនខ្យល់បរិសុទ្ធពីខាងក្រៅដោយបើកបង្អួច និងទ្វារ។ សូមពិចារណាប្រើកង្ហារដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃការបើកបង្អួច-ដោយដាក់កង្ហារតាមបង្អួចដើម្បីផ្លុំខ្យល់ចេញទៅខាងក្រៅ មិនមែនចូលខាងក្នុងទេ។
- ❑ នៅពេលមានសកម្មភាពនៅខាងក្នុងអគារកើតឡើង ការធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលបានប្រសើរឡើងនៅក្នុងសាលហាត់កីឡា គឺជាមធ្យោបាយដ៏សំខាន់មួយដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លង និងការផ្ទុះឡើងនៃមេរោគដែលជាលទ្ធផលបង្កមកពីការប្រកួតកីឡាដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់។ ការប្រើប្រាស់កង្ហារតាមក្បួនត្រឹមត្រូវដើម្បីផ្លាស់ប្តូរខ្យល់នៅផ្ទាល់ដី អាចមានឥទ្ធិពលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ក្នុងការកាត់បន្ថយហានិភ័យ។ សូមមើល គំរូអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលនៅសាលហាត់កីឡា សម្រាប់សេចក្តីណែនាំបន្ថែម។
- ❑ កាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅក្នុងទីតាំង ដែលមានខ្យល់បក់ចេញចូលខាងពីខាងក្រៅតិចតួច។
- ❑ ប្រសិនបើក្រុម ឬសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់យានយន្តដឹកជញ្ជូន ដូចជាឡានក្រុងឬឡានតូច មានការណែនាំឱ្យបើកបង្អួចដើម្បីបង្កើនខ្យលបក់ចេញចូលពីបរិយាកាសខាងក្រៅឱ្យបានច្រើន នៅពេលវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើបែបនេះ។
- ❑ សូមមើលគេហទំព័រស្តីពី ការណែនាំស្តីទីសម្រាប់ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូល តម្រង និងគុណភាពខ្យល់នៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្នុងអគារ របស់រដ្ឋនិង ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលនៅក្នុងសាលារៀន និងកម្មវិធីថែទាំកុមារ របស់ CDC។

រៀបចំគាំទ្រការលាងសម្អាតដៃ

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

ការទំនាក់ទំនង

- ❑ បិទ ផ្លាកសញ្ញា ដើម្បីឱ្យភ្ញៀវដែលកំពុងចូលទៅទីតាំងរបស់អ្នក ដឹងអំពីគោលការណ៍របស់អ្នក រួមទាំងតម្រូវការឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ។
- ❑ ប្រើវេទិកាអនឡាញរបស់អ្នក ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយគោលការណ៍សុវត្ថិភាពនៃជំងឺ COVID-19 របស់អ្នកទៅដល់សាធារណជនទាំងអស់។

បង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមទៀតជុំវិញការធ្វើដំណើរជាក្រុម និងការប្រកួតរវាងក្រុមផ្សេងគ្នា

- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរក្នុងយានយន្តជាមួយសមាជិកក្រុមកីឡាយុវជនដទៃទៀតដែលមិនមែនជាសមាជិកមកពីគ្រួសារតែមួយ សូមពាក់ម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើដំណើរទាំងមូល និងបើកបង្អួច។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងនៅពេលជិះតាមរថយន្តគ្រួសាររួមគ្នាផងដែរ។
- ❑ ប្រសិនបើធ្វើដំណើរទៅចូលរួមព្រឹត្តិការណ៍នៅខាងក្រៅខោនធី Los Angeles សូមប្រកាន់ខ្ជាប់នូវ ការប្រឹក្សា និងសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរ។
- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរដោយត្រូវសម្រាកពេលយប់ មានការណែនាំឱ្យសមាជិកក្រុមដែលមិនមែនជាសមាជិកមកពីគ្រួសារដូចគ្នា ត្រូវគេងក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា និងបន្តរក្សាការពាក់ម៉ាស់នៅពេលទៅលេងបន្ទប់របស់សមាជិកផ្សេងទៀតនៅក្នុងសណ្ឋាគារនោះ។
- ❑ ការរាប់អានសេពគប់ជាមួយសមាជិកនៃក្រុមផ្សេងទៀតមិនត្រូវបានជម្រុញឱ្យធ្វើនោះឡើយ។

ការយល់ដឹងអំពីហានិភ័យដែលទាក់ទងនឹងកីឡា ក្នុងអំឡុងពេលផ្ទុះជំងឺរាតត្បាតសកលនេះ

កីឡា និងសកម្មភាពផ្នែករាងកាយដែលអនុញ្ញាតឱ្យរក្សាគម្លាតចាប់ពី 6 ទៅ 8 ហ្វីតរវាងដៃគូប្រកួតផ្សេងទៀត ដូចជា កីឡាវាយកូនហ្គោល ឬកីឡាវាយកូនបាល់ទោលប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាញឹកញាប់ដូចជាកីឡាបាល់បោះ ឬបោកចំបាប់។ ចំពោះកីឡាដែលអត្តពលិកមិនប្រើសម្ភារៈរួមគ្នា ដូចជាការរត់ប្រណាំង (cross country) ប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងប្រភេទកីឡាដែលប្រើសម្ភារៈរួមគ្នា ដូចជាកីឡាបាល់ឱបអាមេរិក។ ប្រភេទកីឡាដែលការប៉ះពាល់តិចតួចទៅនឹងកីឡាករផ្សេងទៀតអាចជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ ឧទាហរណ៍ ការរត់ប្រណាំងលើទីវាលសម្រាប់រត់ អាចប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់មានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយកីឡាករផ្សេងទៀតក្នុងរយៈពេលយូរ ដូចជាប្រើពេលវេលាពាក់កណ្តាលនៃការប្រកួតទាំងមូល។

ទីតាំងជាក់លាក់ដែលអត្តពលិកហ្វឹកហាត់ ហាត់សម និងប្រកួត ក៏ជះឥទ្ធិពលដល់ហានិភ័យផងដែរ។ ជ្រើសរើសទីតាំងខាងក្រៅអគារសម្រាប់កីឡា និងថ្នាក់បង្វឹក នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ជំងឺ COVID-19 ទំនងជាអាចរីករាលដាលនៅក្នុងទីធ្លាខាងក្នុងអគារដែលមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ។ កីឡា និងសកម្មភាពខាងក្នុងអគារទំនងជាប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងមេរោគ ជាពិសេសប្រសិនបើកីឡា ឬសកម្មភាពរាងកាយនេះ ពាក់ព័ន្ធនឹងទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ការប្រើឧបករណ៍រួមគ្នា និងការប៉ះពាល់កាន់តែច្រើនរវាងកីឡាករផ្សេងៗ ដូចជាកីឡាបាល់បោះ។

មនុស្សម្នាក់ដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងមនុស្សដទៃទៀតកាន់តែច្រើន គឺកាន់តែមានឱកាសច្រើនក្នុងការប៉ះពាល់នឹងជំងឺ COVID-19។ ដូច្នេះក្រុមតូចៗ ការហ្វឹកហាត់តាមទីតាំងឬថ្នាក់រៀនតូចៗដែលនៅជាមួយគ្នាជាប់ ជាជាងការលាយឡំជាមួយក្រុមផ្សេង គ្រូបង្វឹក ឬគ្រូបង្រៀនផ្សេងទៀត នឹងក្លាយជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ នេះក៏នឹងផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការទាក់ទងទៅបុគ្គលទាំងនោះផងដែរ ប្រសិនបើមានការប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺ COVID-19។

ការស្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក នឹងមានសុវត្ថិភាពជាងការចូលរួមក្នុងក្រុមធ្វើដំណើរផ្សេងៗ។ ការធ្វើដំណើរទៅកាន់តំបន់ដែលមានករណីជំងឺ COVID-19 ច្រើនអាចបង្កើនឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគ និងការរីករាលដាល។ កីឡាដែលត្រូវការធ្វើដំណើរក៏រួមបញ្ចូលកីឡាករចម្រុះផងដែរ ដូច្នេះអត្តពលិកជាទូទៅបានប៉ះពាល់នឹងមនុស្សកាន់តែច្រើន។

តារាងទី 1៖ ឧទាហរណ៍នៃកីឡាដែលត្រូវបានបែងចែកតាមកម្រិតហានិភ័យ

<table>
<tr><th>ហានិភ័យទាប</th><th>ហានិភ័យមធ្យម</th><th>ហានិភ័យខ្ពស់</th></tr>
<tr>
<td>
កីឡាបាញ់ធ្នូ
កីឡាវាយសី (ទោល)
ក្រុមតន្ត្រី (Band)
កីឡាជិះកង់
ល្បែងបោះកូនបាល់លើទីវាលតូច (Bocce)
ល្បែងបោះប៊ូលីង
ល្បែងបោះកូនកញ្ចប់ចូលរន្ធ (Corn hole)
ការរត់ប្រណាំង (Cross country)
កីឡាបោះដុំមូលលើទឹកកក (Curling)
ការរាំ (មិនមានការប៉ះពាល់)
ល្បែងបោះថាសចូលកន្ត្រក (Disc golf)
ក្រុមភ្លេងស្គរ
ព្រឹត្តិការណ៍ជិះសេះ (រាប់បញ្ចូលទាំងកម្មវិធី rodeos) ដែលមានអ្នកជិះតែម្នាក់ក្នុងម្តង)
កីឡាវាយកូនហ្គោល
កាយសម្ព័ន្ធ (gymnastics)
កីឡាជិះស្គីលើទឹកកក និងជិះស្បែកជើងមានកង់ (គ្មានការប៉ះពាល់)
ល្បែងបោះប៊ូលីងលើវាលស្មៅ
កីឡាបង្ហាញក្បាច់គុន (គ្មានការប៉ះពាល់)
ការហ្វឹកហាត់រាងកាយ [ឧ. យ៉ូហ្គា ហាត់ប្រាណបែបរាំ (Zumba) ថៃជី]
កីឡាវាយកូនបាល់ (ទោល) (Pickleball)
ការចែវទូក/អុំទូក (មានមនុស្ស 1 នាក់)
ការរត់
កីឡារុញដុំថាសដោយដងវែងលើក្តារបន្ទះ (Shuffleboard)
ការបាញ់ថាសដីឥដ្ឋ (Skeet shooting)
ការជិះស្គី និងជិះបន្ទះក្តារលើទឹកកក
ការដើរលើទឹកកក
ការហែលទឹក និងលោតទឹក
កីឡាវាយកូនបាល់ (ទោល) (Tennis)
ការរត់ប្រណាំង
ការដើរ និងឡើងភ្នំ
</td>
<td>
កីឡាវាយសី (ជាគូ)
កីឡាវាយកូនបាល់ដោយដំបង (Baseball)
ការសម្តែងការគាំទ្រជាក្រុម (Cheerleading)
ការរាំ (ដោយមានការប៉ះពាល់ម្តងម្កាល)
កីឡាគប់បាល់ឱ្យចំគូប្រកួត (Dodgeball)
កីឡាវាយកូនគោលលើទីវាល (Field hockey)
កីឡាបាល់ឱបប្រភេទមានទង់ (Flag Football)
ល្បែងបាល់ទាត់ម្យ៉ាងដូចកីឡាវាយកូនបាល់ (Kickball)
កីឡាវាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (ក្មេងស្រី/ស្ត្រី) (Lacrosse)
កីឡាវាយកូនបាល់ (ជាគូ) (Pickleball)
កីឡាវាយបាល់ផ្តប់នឹងជញ្ជាំង (Squash)
កីឡាវាយកូនបាល់ដោយដំបងបែបងាយ (Softball)
កីឡាវាយកូនបាល់ (ជាគូ) (Tennis)
កីឡាបាល់ទះ
</td>
<td>
កីឡាបាល់បោះ
កីឡាប្រដាល់
កីឡាបាល់ឱបអាមេរិក
កីឡាវាយកូនគោលលើទឹកកក (Ice hockey)
ជិះស្គីលើទឹកកក (ជាគូ) (Ice Skating)
កីឡាវាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (ក្មេងប្រុស/បុរស) (Lacrosse)
កីឡាបង្ហាញក្បាច់គុន
កីឡាជិះស្គីតទល់ជាក្រុម (Roller Derby)
កីឡាបាល់ឱប (Rugby)
ការចែវទូក/អុំទូក (ដោយមានមនុស្ស 2 នាក់ ឬច្រើននាក់)
កីឡាបាល់ទាត់
កីឡាគប់បាល់ក្នុងទឹក (Water polo)
កីឡាបោកចំបាប់
</td>
</tr>
</table>