

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ប្រតិបត្តិការ មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ ក្នុងអំឡុងពេលជំងឺ COVID-19 បច្ចុប្បន្នភាពសម្រាប់ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2022

កម្ដៅខ្លាំង គឺជាការកំរាមកំហែងដ៏ធំមួយដល់សុខភាពសាធារណជន។ ការដាក់ឱ្យត្រូវនឹងកម្ដៅខ្លាំងអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនប្រភេទ រាប់ចាប់ពីការអស់កម្លាំងទូទៅ រហូតដល់ឈឺសាច់ដុំ ថែមទាំងរហូតដល់បញ្ហាក្តៅខ្លាំងខ្សោះជាតិទឹក (heat stroke) ដែលកំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតទៀតផង។ មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីផ្តល់ជំនួយ និងការការពារក្នុងអំឡុងពេលមានកម្ដៅខ្លាំង។

សុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់បុគ្គលិក និងភ្ញៀវនៅមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ គឺជាចំណុចសំខាន់បំផុតសម្រាប់ពួកយើង។ មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅទាំងឡាយត្រូវបានចាត់ទុកថាជាទីកន្លែងដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ខ្ពស់ជាងមុន ពីព្រោះមានក្រុមគ្រួសារជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា របស់បុគ្គលដែលងាយនឹងឆ្លងជំងឺ (ដូចជាមនុស្សវ័យចំណាស់ និងមនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយជាដើម) អាចនឹងស្នាក់នៅបរិវេណខាងក្នុងអគាររួមគ្នា សម្រាប់រយៈពេលដែលយូរជាងមុន។

ចំណុចសំខាន់ៗ
<ul style="list-style-type: none"> • នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles តម្រូវចាំបាច់ឱ្យបុគ្គលគ្រប់រូបដែលចូលទៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅធ្វើការពាក់ម៉ាស់ការពារ ដោយសារតែទីកន្លែងបែបនោះគឺជាទីកន្លែងដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងខ្ពស់។ • រាល់បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានជំងឺ COVID-19 ឬមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺ COVID-19 មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលទៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅទេ។ • ចំពោះសាធារណជនទាំងឡាយណាដែលបានស្គាល់ថាជា បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងករណីជំងឺ COVID-19 ណាមួយ ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលទៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅបាន ដរាបណាពួកគេមិនមានចេញរោគសញ្ញា និងធ្វើការពាក់ម៉ាស់ការពារឱ្យបានគ្រប់ពេលវេលា ហើយនិងរក្សាកម្លាតឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីក្រុមគ្រួសារដទៃទៀត។ • ចំពោះបុគ្គលិកទាំងឡាយណាដែលជា បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធទៅនឹងករណីជំងឺ COVID-19 មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការនៅក្នុងបរិវេណមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅទេ ប្រសិនបើពួកគេមិនបានធ្វើឱ្យបង្ការជំងឺ COVID-19 របស់ពួកគេ គ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលាទេនោះ ហើយនិងមិនមែនទើបតែបានកើតជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងអំឡុងពេលថ្មីៗនេះទេ (សូមមើលផ្នែកបទដ្ឋានបុគ្គលិកនៅកន្លែងធ្វើការ នៅខាងក្រោម)។
ស្លាកសញ្ញាផ្សព្វផ្សាយ
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> សូមបិតស្លាកសញ្ញាផ្សព្វផ្សាយ នៅតាមច្រកចូលនីមួយៗដើម្បីណែនាំបុគ្គលដែលចូលទៅខាងក្នុងទាំងអស់ឱ្យ៖ <ul style="list-style-type: none"> ➢ ពាក់ម៉ាស់ការពារⁱ ចំពោះកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ពីរឆ្នាំចុះក្រោម និងបុគ្គលដែលមានពិការភាពជាក់លាក់មួយចំនួន ត្រូវបានលើកលែងចំពោះការពាក់ម៉ាស់ⁱⁱ ➢ កុំចូល ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញា៖ <ul style="list-style-type: none"> • មានរោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺ COVID-19 • បានធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ក្នុងអំឡុងពេល 5 ថ្ងៃចុងក្រោយ និង/ឬ • ស្ថិតនៅក្រោមសេចក្តីបង្គាប់នៃការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ។ ➢ រក្សាកម្លាត 6 ហ្វីតពីសមាជិកក្រុមគ្រួសារផ្សេងទៀត។ <input type="checkbox"/> បិតស្លាកដែលបង្ហាញអំពីចំណុចសំខាន់ៗបន្ថែមទៀតនៅតាមទីតាំងនោះសម្រាប់ការរំលឹកអំពីការពាក់ម៉ាស់ ពិធីការបង្ការការចម្លងមេរោគតាមផ្លូវដង្ហើម ការលាងសម្អាតដៃ និងការរក្សាកម្លាត។ <input type="checkbox"/> ប្រសិនបើមានការអនុញ្ញាតឱ្យទទួលបានអាហារ ឬភេសជ្ជៈ ស្លាកសញ្ញាផ្សព្វផ្សាយនៅបរិវេណដែលបានកំណត់នោះ គួរតែរំលឹកដល់ភ្ញៀវទាំងអស់ថា៖ <ul style="list-style-type: none"> ➢ ពួកគេត្រូវតែអង្គុយចុះនៅពេលដែលកំពុងទទួលបានអាហារ ឬភេសជ្ជៈ ហើយ ➢ ពួកគេត្រូវតែបន្តពាក់ម៉ាស់ លុះត្រាតែដល់ពេលកំពុងទទួលបានអាហារ ឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្ម។

ការរក្សាកម្ដៅ និងការធ្វើអនាម័យ

- សូមចាត់វិធានការណ៍តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំមនុស្សច្រើនកុះករ ដោយកាត់បន្ថយភាពកកកុញនៅតាមច្រកចូល និងច្រកចេញនៅទីកន្លែងនោះ ហើយបែងចែកតុ និងកន្លែងអង្គុយ និងរៀបចំឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងការចូលប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក។
- ប្រសិនបើមានការអនុញ្ញាតឱ្យទទួលទានអាហារ និងភេសជ្ជៈ៖
 - សូមរៀបចំតំបន់ដែលបានកំណត់ច្បាស់លាស់ឱ្យបានឆ្ងាយពីកន្លែងអង្គុយផ្សេងទៀត ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាពិសេសសម្រាប់ភ្ញៀវដែលកំពុងទទួលទានអាហារ និងភេសជ្ជៈ។ សូមប្រាកដថាបរិវេណនេះមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ (សូមមើលផ្នែកខាងក្រោម)។
 - តម្រូវចាំបាច់ឱ្យបុគ្គលគ្រប់រូបរក្សាកម្ដៅ 6 ហ្វីតពីគ្នា ក្នុងអំឡុងពេលកំពុងទទួលទានអាហារ ឬភេសជ្ជៈ ហើយធ្វើការដោះម៉ាស់ចេញបាននៅពេលដែលកំពុងទទួលទានអាហារ ឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្ម តែប៉ុណ្ណោះ។
- សូមដាក់ទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃនៅតាមច្រកចូល និងតាមបរិវេណដែលប្រើប្រាស់រួមគ្នា ហើយត្រូវប្រាកដថា មានផ្តល់ជូនសាប៊ូនិងទឹក នៅក្នុងទីតាំងនោះ។ ចំពោះបន្ទប់ទឹកដែលជាធម្មតាបើកឱ្យប្រើប្រាស់សម្រាប់សាធារណជន គួរតែនៅបន្តបើកឱ្យប្រើប្រាស់សម្រាប់សាធារណជន។
- សូមអនុវត្តតាម សេចក្តីណែនាំស្តីអំពីការលាងសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគ សម្រាប់ទីតាំងក្នុងសហគមន៍ទាំងឡាយ របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។^{iv}

ខ្យល់បក់ចេញចូល

- ធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលបានប្រសើរឡើង ដោយនាំយកខ្យល់ពីខាងក្រៅអគារចូលទៅខាងក្នុងអគារ ហើយសាយភាយខ្យល់បរិសុទ្ធ។
 - ដាក់ឱ្យប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនកម្ដៅ ប្រព័ន្ធខ្យល់ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់រួមគ្នា (HVAC) ដំណើរការនៅរាល់ម៉ោងដែលមានមនុស្សស្ថិតនៅ ដើម្បីប្រាកដថាមានខ្យល់បរិសុទ្ធចូលពីខាងក្រៅ និងចូលទៅដល់គ្រប់ទីកន្លែងនៅក្នុងអគារ។
 - ប្រាកដថាកង្ហារបិតផ្សែងនិងក្លិននៅក្នុងបន្ទប់ទឹកដំណើរការធម្មតា ហើយរៀបចំកង្ហារទាំងនោះឱ្យដំណើរការនៅពេលដែលមានមនុស្សចូលប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក។
 - បង្កើនបរិមាណនៃខ្យល់បរិសុទ្ធពីខាងក្រៅ នៅពេលដែលមានហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងសហគមន៍ខ្ពស់ជាងមុន ដោយការកែតម្រូវកម្រិតនៃការផ្លាស់ប្តូរខ្យល់ក្នុងមួយម៉ោង (មានការណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់កម្រិត 2 ទៅ 6 ACH [អត្រាបម្រែបម្រួលខ្យល់ក្នុងមួយម៉ោង])។
 - ពិចារណាដាក់ឱ្យប្រព័ន្ធ HVAC ដំណើរការដើម្បីបន្ថយខ្យល់មុនពេលដែលមកដល់ និង/ឬ នាំយកភាគល្អិតនានាដែលនៅសេសសល់ទៅក្រៅ នៅពេលដែលបញ្ចប់ការងាររួចរាល់ (ចន្លោះពី 1 ទៅ 2 ម៉ោង មុន/ក្រោយពេលស្ថិតនៅក្នុងអគារ)។
 - បើកបង្អួចទាំងឡាយណាដែលអាចបើកបាន នៅពេលដែល អាកាសធាតុ គុណភាពខ្យល់ខាងក្រៅអគារ និងប្រព័ន្ធ HVAC អនុញ្ញាត។ បើកឱ្យមានខ្យល់បក់ចេញចូលឆ្លងកាត់ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ដោយបើកបង្អួច និងទ្វារ នៅទិសផ្ទុយគ្នានៅក្នុងបន្ទប់ ឬក្នុងអគារ។
 - សូមពិភាក្សាជាមួយនិងអ្នកជំនាញផ្នែក HVAC ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើប្រព័ន្ធខ្យល់របស់អ្នកអាចទ្រទ្រង់ខ្យល់ពីខាងក្រៅអគារខ្លាំងបំផុតបានដល់កម្រិតណា។
 - កែតម្រូវកម្រិតប្រព័ន្ធ HVAC ខណៈពេលដែលពិចារណាទៅលើកម្រិតកម្ដៅដែលសមរម្យ កម្រិតសំណើម គុណភាពខ្យល់ខាងក្រៅអគារ និងការប្រើប្រាស់ថាមពលផងដែរ។
- ធ្វើឱ្យការបន្ថយខ្យល់ប្រសើរឡើង ដោយការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធ HVAC សម្រាប់ទូទាំងអគារ (central HVAC system) និងឧបករណ៍សម្អាតខ្យល់នៅក្នុងបន្ទប់ផ្ទាល់។
 - តំឡើងចម្រោះខ្យល់កម្រិត MERV-13 ដែលមានទំហំត្រឹមត្រូវ ឬចម្រោះខ្យល់កម្រិត MERV ដែលមាន ការវាយតម្លៃខ្ពស់បំផុត និងដែលអាចផ្ទុកបាននៅក្នុងប្រព័ន្ធ HVAC។
 - បិទចន្លោះប្រហោងដែលនៅជុំវិញចម្រោះខ្យល់ ដើម្បីកាត់បន្ថយការខ្យល់បក់នៅជុំវិញនោះ ជាជាងឆ្លងកាត់តាមចម្រោះ។
 - ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ចល័តដើម្បីបង្កើនអត្រានៃការសម្អាតខ្យល់នៅក្នុងបរិវេណដែល

មានខ្យល់បក់ និងដែលមានចម្រោះសម្រាប់ទូទាំងអគារ មិនគ្រប់គ្រាន់។

- បង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូល និង/ឬ ការចម្រោះខ្យល់ នៅក្នុងតំបន់ដែលមានការបំភាយភាគល្អិត ក្នុងខ្យល់ និងកំណក់ទឹកតូចៗ (aerosol) ខ្ពស់ជាងមុន (ដូចជានៅសាលាភាក់គីឡា អាហារដ្ឋាន ។ល។)។ ធ្វើការកែតម្រូវសម្រាប់ទីតាំងទាំងនេះដោយ៖
 - បង្កើនបរិមាណនៃការនាំយកខ្យល់បរិសុទ្ធពីខាងក្រៅ។
 - ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ចល័ត។
 - រៀបចំឱ្យមានប្រព័ន្ធបើកផ្សែងនិងក្លិនចេញបន្ថែមទៀត ដើម្បីនាំយកខ្យល់ចេញដោយ ផ្ទាល់ទៅខាងក្រៅអគារ។
 - ពិចារណាប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធសម្អាតមេរោគ និងភាគល្អិតដោយប្រើប្រាស់កាំរស្មី UV នៅផ្នែក ខាងលើបន្ទប់ (upper-room Ultraviolet Germicidal Irradiation) ដើម្បីសម្អាតខ្យល់ (តម្រូវចាំបាច់ ឱ្យមានការរៀបចំ និងការតម្កើងដោយអ្នកឯកទេស ហើយដោយមានការ ប្រឹក្សាជាមួយនិងអ្នកជំនាញ)។

បទដ្ឋានផ្សេងៗសម្រាប់បុគ្គលិកនៅកន្លែងធ្វើការ

- ☐ ចំពោះបុគ្គលិកទាំងឡាយណាដែលមានជំងឺ COVID-19 មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យទៅធ្វើការទេ ហើយត្រូវ តែអនុវត្តតាមតម្រូវការចាំបាច់សម្រាប់ការវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ របស់ CalOSHA។ ចំពោះបុគ្គលិក ដែលមិនមានរោគសញ្ញា ហើយជាបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ទៅនឹងករណីមួយដែលបាន 1) បញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការលំដាប់ដំបូងនៃជំងឺ COVID-19 បានពេញលេញ និងបានទទួលចាក់ដូសជំរុញ (ប្រសិនបើមានសិទ្ធិទទួល) ឬក៏ 2) បានឆ្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមក អាច បន្តទៅធ្វើការបាន លើកលែងតែមានចេញរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 តែចំពោះបុគ្គលិកដែលមិន មានរោគសញ្ញា ហើយជាបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ទៅនឹងករណីមួយ ថែមទាំងមិនបាន បញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការលំដាប់ដំបូងនៃជំងឺ COVID-19 ទេ នឹងមិនបានទទួលចាក់ដូសជំរុញមួយទេនោះ (ប្រសិនបើមានសិទ្ធិទទួល) មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យទៅធ្វើការនៅក្នុង មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ពុជាទេ រហូតដល់បានរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ 5 ថ្ងៃគិតចាប់តាំងពីពេលដែលបានប្រព្រឹត្តទៅនឹងមេរោគ លើកចុងក្រោយ។ សូមយោងទៅលើ សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQ) អំពីបទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្ន បន្ទាន់ទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19 របស់ CalOSHA និង សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQ) អំពីការ ធ្វើចត្តាឡីស័ក និងការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋ កាលីហ្វ័រញ៉ា (CDPH)។^{vi}
- ☐ សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនានាដែលបានផ្តល់ជូនដោយ នាយកដ្ឋានធនធានមនុស្ស (Human Resource Department) របស់អ្នក។ សូមយោងទៅលើ បទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នបន្ទាន់ទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19 របស់ CalOSHA។^{vii}

ⁱ publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/BestPractices/#signage
ⁱⁱ <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/RulesAndRecommendations/>
ⁱⁱⁱ <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/#kindofmask>
^{iv} <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>
^v https://www.epa.gov/system/files/documents/2022-03/508-cleanairbuildings_factsheet_v5_508.pdf
^{vi} <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/covid19faqs.html#iso>
^{vii} <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/ETS.html>