

### ពិធីការសម្រាប់ក្រុមកីឡាយុវជនដែលមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវ៖ ឧបសម្ព័ន្ធ S

កំណត់សម្គាល់៖ ឯកសារនេះត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នកម្មជាញឹកញាប់។ សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទនៅលើគេហទំព័រសម្រាប់កំណែប្រែថ្មីបំផុត។

#### បច្ចុប្បន្នភាពថ្មី៖ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងឡាយត្រូវបានរំលេចដោយពណ៌លឿង

3/11/22

- ចាប់ពីថ្ងៃទី 12 ខែមីនា ឆ្នាំ 2022 ទៅ ការពាក់ម៉ាស់នៅខាងក្នុងអគារនឹងមិនត្រូវបានតម្រូវចាំបាច់ទៀតនោះទេ សម្រាប់សកម្មភាពក្រុមកីឡាយុវជនដែលមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវនៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់ ប៉ុន្តែជាការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់។
- សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនត្រូវបានតម្រូវឱ្យមានការផ្តល់ជូនម៉ាស់កម្រិតវេជ្ជសាស្ត្រនិងឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដែលបិទជិតល្អ ដល់បុគ្គលិកទាំងអស់ដែលធ្វើការនៅខាងក្នុងអគារ និងមានទំនាក់ទំនងជាការប្រកួតប្រជែងជាមួយនិងអ្នកដទៃ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយស្ម័គ្រចិត្ត។
- ការធ្វើតេស្តពិនិត្យតាមទម្លាប់ មិនមែនតម្រូវចាំបាច់ទៀតឡើយ ចំពោះអ្នកចូលរួមក្នុងប្រភេទកីឡាទាំងឡាយដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនិងកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់ ប៉ុន្តែជាការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់។

2/17/22

- ការពាក់ម៉ាស់នៅខាងក្រៅអគារនឹងមិនត្រូវបានតម្រូវចាំបាច់ទៀតនោះទេ ប៉ុន្តែនៅតែត្រូវបានណែនាំពេលនៅតាមព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករដោយទីតាំងនោះមិនអាចអនុវត្តការរក្សាគម្លាតទៅបាន និងសម្រាប់អ្នកចូលរួមក្នុងប្រភេទកីឡាទាំងឡាយដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យម និងកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់។
- កម្រិតកំណត់ចំពោះរក្សាគម្លាតនៃការចូលរួមនៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) បានត្រឡប់អ្នកចូលរួមចំនួន 1,000 នាក់ សម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុតដែលរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារ និង អ្នកចូលរួមចំនួន 10,000 នាក់ សម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុតដែលរៀបចំឡើងនៅខាងក្រៅអគារ។

សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល នៃខោនធី Los Angeles ណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យមានការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ នៅគ្រប់ទីតាំងសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់។ ដោយស្ថានភាពមានចំនួនកើនឡើងច្រើននៃមេរោគ COVID-19 ប្រភេទ Omicron ដែលមានការរីករាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលនោះ ការពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារគឺនៅតែជាវិធីសាស្ត្របំបាត់ដំបូងសម្រាប់ការពន្លឺតការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ មេរោគប្រភេទ Omicron នៃជំងឺ COVID-19 រីករាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលជាងមេរោគប្រភេទផ្សេងទៀត ដែលបានរកឃើញនៅក្នុងខោនធី Los Angeles (LAC) នាពេលកន្លងមក។

យោងតាមរបាយការណ៍ដែលបានចុះផ្សាយ កត្តាដែលបង្កឱ្យការប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគកើនឡើង រួមទាំងការចម្លងមេរោគទៅមនុស្សដែលស្ថិតនៅឆ្ងាយពីគ្នាលើសពី 6 ហ្វីតក៏ដោយ រួមមាន៖

- ទីតាំងបិទជិតដោយមានខ្យល់បក់ចេញចូល ឬប្រព័ន្ធខ្យល់មិនគ្រប់គ្រាន់ ដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានការប្រមូលផ្តុំភ្នំរាវតាមផ្លូវដង្ហើម ជាពិសេសដំណាក់ទឹកតូចៗ និងភាគល្អិតនៃដង្ហើមនៅក្នុងអាកាស។
- ការកើនឡើងនៃការបញ្ចេញសារធាតុរាវតាមផ្លូវដង្ហើម ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលអ្នកដែលអាចចម្លងមេរោគបាននោះ ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលបញ្ចេញកម្លាំង ឬបង្កើនសម្លេងរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការស្រែក ការច្រៀង)។
- ការប៉ះពាល់រយៈពេលយូរទៅនឹងស្ថានភាពដែលមានដូចចំណុចទាំងនេះ។

មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថា រាល់សកម្មភាពកីឡាធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារ ពីព្រោះហានិភ័យនៃការរីករាលដាលស្ថិតនៅកម្រិតទាបដោយសារតែនៅទីនោះមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អជាងនៅខាងក្នុងអគារ។

ខាងក្រោមនេះជាសេចក្តីសង្ខេបនៃតម្រូវការចាំបាច់ និងកំរិតអនុវត្តល្អៗបំផុតសម្រាប់សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន (youth sports leagues) (រួមបញ្ចូលទាំងក្រុមកីឡាតាមសាលារៀនផងដែរ) ដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក អាជ្ញាកណ្តាលនិងសហគមន៍របស់ពួកគេ ហើយនិងដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងក្រុមយុវជន និងរវាងក្រុមក្នុងអំឡុងពេលប្រកួត។ ការណែនាំទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ អនុវត្តតែចំពោះក្រុមនិងសកម្មភាព

កីឡាដែលមានមូលដ្ឋាននៅខោនធី LA និងមិនមែនសម្រាប់ក្រុមប្រឹក្សាករដែលស្ថិតក្រោមដែនយុត្តាធិការរបស់តំបន់  
ផ្សេង ហើយចូលមកប្រកួតក្នុងខោនធី LA ឡើយ។

ការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យតាមទម្លាប់សម្រាប់ក្រុម ឬសម្ព័ន្ធដែលមានមូលដ្ឋាននៅខោនធី LA ត្រូវបានណែនាំយ៉ាងម៉ឺង  
ម៉ាត់ដូចដែលបានពិពណ៌នាខាងក្រោម ដោយសន្មតថាមានសមត្ថភាពធ្វើតេស្ត និងមានសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់  
សម្រាប់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺ COVID-19 នេះ។ ការណែនាំឱ្យអនុវត្តការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យខាងក្រោមអាចត្រូវបាន  
កែប្រែ ដោយផ្អែកទៅលើការអាចរកបាន និងការអាចទទួលបានការធ្វើតេស្តបាន។ លើសពីនេះទៀត ការណែនាំទាំងនេះនៅ  
តែមានប្រសិទ្ធភាព ដរាបណានាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles (LACDPH) រាយការណ៍ថាមានអ  
ត្រានៃការចម្លងក្នុងសហគមន៍កម្រិតខ្ពស់ ឬកម្រិតគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ហើយនឹងត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃឡើងវិញនៅពេលការ  
ចម្លងក្នុងសហគមន៍ឈានដល់កម្រិតមធ្យម ឬកម្រិតទាប។

បន្ថែមពីលើព័ត៌មាននេះ សូមចងចាំថា៖

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

សូមប្រាកដថាបានអាននិងអនុវត្តតាម [ការណែនាំទូទៅសម្រាប់ម្ចាស់អាជីវកម្ម](#)។ កំរូអនុវត្តល្អបំផុតមានគោលបំណងបំពេញបន្ថែមទៅលើសេចក្តីណែនាំទូទៅ។

**អនុវត្តតាមច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់ សម្រាប់អ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិក និងអ្នកទស្សនាទាំងឡាយ**

- ❑ **ច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់ផ្អែកទៅលើទីតាំង។** ការពាក់ម៉ាស់កាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃមេរោគ SARS-CoV-2 ដែលជាមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19។ នៅក្នុងទីតាំងខាងក្នុងអគារទាំងអស់ **មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យគ្រូបង្វឹក បុគ្គលិក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត អាជ្ញាកណ្តាល ក្រុមការងារខាងកីឡា និងអ្នកទស្សនាពាក់ម៉ាស់** គ្រប់ពេលវេលា ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។
- ❑ **អ្នកចូលរួម៖** ពេលនៅខាងក្នុងអគារ **មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ ឬបន្ថែមមិនមែនតម្រូវចាំបាច់នោះទេ ក្នុងការឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ យកម៉ាស់តាមខ្លួននិងពាក់ម៉ាស់** ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ **មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ខណៈដែលអ្នកចូលរួមមិនកំពុងអនុវត្តការហាត់សម ពង្រឹងសមត្ថភាព ប្រកួតប្រជែង ឬសម្តែងយ៉ាងសកម្មនោះទេ**។ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ ខណៈពេលឈរមើលពីខាងក្រៅការប្រកួត នៅក្នុងពេលការប្រជុំក្រុម និងនៅខាងក្នុងបន្ទប់ដាក់សម្ភារៈនិងបន្ទប់ហាត់លើកទម្ងន់។ នៅពេលកំពុងអនុវត្តការហាត់សម ពង្រឹងសមត្ថភាព ឬប្រកួតប្រជែងក្នុងកីឡាដែលរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារយ៉ាងសកម្មនោះ **មានការណែនាំឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងឡាយពាក់ម៉ាស់ សូម្បីតែក្នុងអំឡុងពេលបញ្ចេញកម្លាំងខ្លាំងក៏ដោយ** តាមដែលអាចអនុវត្តទៅបាន។ អ្នកចូលរួមដែលជ្រើសរើសបន្តពាក់ម៉ាស់ក្តីតែយកម៉ាស់តាមខ្លួនឱ្យបានច្រើនជាងមួយ ក្នុងពេលហាត់សមឬពេលប្រកួត ក្នុងករណីដែលម៉ាស់របស់ពួកគេសើម ឬប្រឡាក់ក្នុងអំឡុងពេលប្រកួតនោះ។ ម៉ាស់ណាដែលប្រឡាក់ញើសជោគគួរតែផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗ។

យោងតាមបណ្ឌិតសភាគ្រូពេទ្យជំនាញខាងកុមារអាមេរិក (American Academy of Pediatrics) “មនុស្សភាគច្រើនដែលបានពាក់ម៉ាស់ក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ អាចអត់ធន់នឹងវាបាន។” ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ **មិនគួរពាក់ម៉ាស់** ក្នុងកាលៈទេសៈដូចខាងក្រោម។

- **ចំពោះកីឡាក្នុងទឹក។** អ្នកចូលរួមដែលកំពុងលេងកីឡាក្នុងទឹក ដូចជាហែលទឹក កីឡាកប់បាល់ក្នុងទឹក (water polo) ឬកីឡាលោតទឹក អាចដោះម៉ាស់ចេញបាននៅពេលពួកគេកំពុងនៅក្នុង និងពេលរៀបចំមុជទៅក្នុងទឹក។ **មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យអ្នកចូលរួមពាក់ម៉ាស់ ពេលដែលមិននៅក្នុងទឹក។**



- ចំពោះកាយសម្ព័ន្ធ (gymnastics) ។ កីឡាករកាយសម្ព័ន្ធ (gymnasts) ដែលកំពុងហាត់សម/សម្តែងយ៉ាងសកម្ម នៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយសម្ព័ន្ធ អាចដោះម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន ដោយសារតែតាមទ្រឹស្តីហានិភ័យ ដែលអាចកើតមានថា ម៉ាស់អាចទាក់ជាមួយវត្ថុផ្សេងៗ ហើយអាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ថប់ដង្ហើម ឬប៉ះពាល់ ដល់ចក្ខុវិស័យដោយចៃដន្យ។ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យកីឡាករកាយសម្ព័ន្ធពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែល មិនកំពុងហាត់សម/សម្តែងយ៉ាងសកម្ម នៅលើឧបករណ៍ហាត់កាយសម្ព័ន្ធនោះ។
- ចំពោះការសម្តែងការគាំទ្រជាការប្រកួត (competitive cheerleading) ។ ក្រុមសម្តែងការគាំទ្រដែលកំពុង សម្តែង/ហាត់សម្លេងប្រកួតយ៉ាងសកម្ម ដែលមានដូចជាការផ្តល់ខ្លួន ហាក់លោត ឬហោះឡើងលើ អាចដោះ ម៉ាស់របស់ពួកគេចេញបាន ដោយសារតែតាមទ្រឹស្តីហានិភ័យដែលអាចកើតមានថា ម៉ាស់អាចទាក់ជាមួយវត្ថុ ផ្សេងៗ ហើយអាចបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ថប់ដង្ហើម ឬប៉ះពាល់ដល់ចក្ខុវិស័យដោយចៃដន្យ។
- ចំពោះកីឡាបោកចំបាប់។ ក្នុងអំឡុងពេលបោកចំបាប់ដោយប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ការពាក់ម៉ាស់អាចក្លាយជាគ្រោះ ថ្នាក់ថប់ដង្ហើម និងមិនត្រូវបានជម្រុញឱ្យពាក់នោះទេ លុះត្រាតែមានគ្រូបង្វឹកដែលជាមនុស្សពេញវ័យ ឬ ក្រុមការងារខាងកីឡាម្នាក់កំពុងតាមដានយ៉ាងដិតដល់សម្រាប់គោលបំណងសុវត្ថិភាព។

- **ទស្សនិកជន៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យទស្សនិកជនទាំងអស់ យក ម៉ាស់តាមខ្លួននិងពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។ ចូរពិចារណារៀបចំម៉ាស់ឱ្យ បានច្របាច់សម្រាប់ផ្តល់ជូនបុគ្គលទាំងឡាយណាដែលស្នើសុំម៉ាស់។
- **គ្រូបង្វឹក៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យគ្រូបង្វឹកទាំងអស់ យកម៉ាស់ តាមខ្លួននិងពាក់ម៉ាស់ សូម្បីតែពេលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលប្រើប្រាស់កម្លាំងរាងកាយខ្លាំង ដោយមិនគិត អំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។
- **អាជ្ញាកណ្តាល និងក្រុមការងារខាងកីឡាផ្សេងៗទៀត៖** នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ មានការណែនាំ យ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យគ្រប់អាជ្ញាកណ្តាលនិងក្រុមការងារខាងកីឡា យកម៉ាស់តាមខ្លួននិងពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។

**បុគ្គលិក៖** ប្រសិនបើសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនមានជួលគ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកជំនួយផ្សេងទៀត សូមកត់សម្គាល់ថា កន្លែង ការងារត្រូវបានតម្រូវឱ្យផ្តល់ជូនម៉ាស់កម្រិតវេជ្ជសាស្ត្រនិងឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម ដូចជាប្រភេទ N95 ឬប្រភេទ KN95 ដែលបិទជិតល្អ ទៅដល់បុគ្គលិកដែលមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ពេលនៅកន្លែងធ្វើការឬទីតាំង ដោយរួមទាំងនៅក្នុងឃានយន្តដែលជិះរួមគ្នាផងដែរ ចំពោះការប្រើប្រាស់ដោយស្ម័គ្រ ចិត្ត។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) ដែលឥតគិតថ្លៃនិងចំណាយទាបសម្រាប់អាជីវ កម្ម និងអង្គការផ្សេងៗ សូមចូលទៅមើលគេហទំព័រ៖ [http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLow CostPPE.pdf](http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf)។

**ចាក់ថ្នាំបង្ការ**

- អត្តពលិក (អ្នកលេងកីឡាឱ្យសាលារៀន) ដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ គ្រូបង្វឹក និងបុគ្គលិកក្រុមកីឡា ទាំងអស់ ត្រូវបានណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថា ត្រូវតែចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យបានពេញលេញ ហើយទទួលបានចាក់ដូសជំរុញ ប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើមានសិទ្ធិទទួល។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 គឺមានផ្តល់ជូនសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 5 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ដូសជំរុញអាចរកបាន សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីសាស្ត្រចម្បងដើម្បីកាត់ បន្ថយបន្តកនៃជំងឺ COVID-19 និងការពារសមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់។ ពេលដែលអត្តពលិក និងបុគ្គលិកទាំង អស់នៅក្នុងសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ និងទទួលបានចាក់ដូសជំរុញកាន់តែជាប់តាម ដែលពួកគេមានសិទ្ធិទទួលបានចាក់នោះ នឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគក្នុងចំណោមមិត្តរួមក្រុម និង រវាងក្រុម ហើយនិងផ្តល់នូវការការពារយ៉ាងល្អបំផុតដើម្បីប្រឆាំងនឹងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ការសម្រាកព្យាបាល នៅមន្ទីរពេទ្យ និងការស្លាប់ផងដែរ។ វាក៏នឹងកាត់បន្ថយការរំខានដល់សកម្មភាពរបស់ក្រុមផងដែរ ព្រោះមនុស្ស ពេញវ័យដែលស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា<sup>1</sup> និងយុវជនដែលបានទទួលបានចាក់ ថ្នាំបង្ការពេញលេញ មិនចាំបាច់តម្រូវឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័កទេ ប្រសិនបើពួកគេជាអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ

<sup>1</sup> ស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា សម្តៅទៅលើការទទួលបានចាក់ដូសជំរុញនៃថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 នៅពេលដែល មានសិទ្ធិទទួលបានចាក់ ឬបានបញ្ចប់ការចាក់ដំបូងនៃថ្នាំបង្ការ COVID-19 ប្រសិនបើមិនទាន់មានសិទ្ធិទទួលបានចាក់ដូសជំរុញនៅឡើយ។ សូម មើលគេហទំព័រ៖ [សេចក្តីសង្ខេបអំពីសិទ្ធិទទួលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ](#)។

ទៅនឹងករណីនៃជំងឺ COVID-19 ដរាបណាពួកគេនៅតែមិនមានរោគសញ្ញា និងបន្តធ្វើតេស្តទទួលបានលទ្ធផលថាអវិជ្ជមាន។

- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន អ្នករៀបចំចាត់ចែងក្រុមកីឡា ឬគ្រូបង្វឹក គួរតែរក្សាកំណត់ត្រានៃស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់អត្តពលិកនិងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់។ ពួកគេមិនចាំបាច់រក្សាទុកច្បាប់ចម្លងភ័ស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញនោះទេ។

**ពិនិត្យរករោគសញ្ញា ហើយដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក**

- ❑ សូមឱ្យអ្នកចូលរួម និងក្រុមគ្រួសារធ្វើការពិនិត្យរករោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ដោយខ្លួនឯង មុនពេលចូលរួមសកម្មភាពកីឡារបស់យុវជន។
- ❑ សូមបិទ ស្លាកសញ្ញា ដើម្បីរំលឹកដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលចូលក្នុងទីតាំងរបស់អ្នក ដែលថាពួកគេមិនគួរចូលក្នុងកន្លែងនេះទេ ប្រសិនបើពួកគេមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 ឬប្រសិនបើពួកគេស្ថិតនៅក្រោមបទបញ្ជាឱ្យដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក 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។
  - នឹងតម្រូវចាំបាច់ឱ្យមានការផ្អាកនៃសកម្មភាពក្រុមទាំងអស់ចំនួនយ៉ាងហោចណាស់ 7 ថ្ងៃ និងឱ្យមានការយល់ព្រមដោយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (DPH) មុនពេលបន្តសកម្មភាព ចំពោះក្រុមកីឡាយុវជនណាមួយដែលមានការផ្ទុះឡើងនូវករណីដែលទាក់ទងនឹងការរីករាលដាលនៃជំងឺចំនួន 4 ករណីឡើងទៅ ក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃ។ ការពង្រឹងសមត្ថភាព ឬកសាងជំនាញផ្ទាល់ខ្លួនអាចបន្តក្នុងអំឡុងពេលផ្អាកនេះបាន ដរាបណាមនុស្សគ្រប់គ្នានៅតាមក្រុមគោរពតាមសេចក្តីបង្គាប់នៃការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬការឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័កណាមួយរបស់បុគ្គលនីមួយៗទាំងស្រុង តាមដែលត្រូវអនុវត្ត។

**កាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើនកុះករ ជាពិសេសនៅខាងក្នុងអគារ**

- ❑ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ចូររៀបចំសកម្មភាពកីឡាយុវជននៅខាងក្រៅអគារដែលហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 មានកម្រិតទាបជាងច្រើន។
- ❑ ប្រសិនបើសកម្មភាពកីឡាយុវជនត្រូវតែធ្វើឡើងនៅខាងក្នុងអគារ សូមចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនអ្នកចូលរួម គ្រូបង្វឹក និងទស្សនិកជន នៅបរិវេណទីតាំងខាងក្នុងអគារណាមួយ។
- ❑ ការរក្សាកម្លាំងកាយគឺជាកំរិតអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគ ដែលអាចត្រូវបានអនុវត្តជាស្រទាប់សុវត្ថិភាពបន្ថែមដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ ក្នុងអំឡុងពេលអនុវត្ត សូមជម្រុញឱ្យមានសកម្មភាពដែលមិនសូវពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះពាល់គ្នាដោយផ្ទាល់រយៈពេលយូរ រវាងមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ រវាងអ្នកចូលរួម និង/ឬគ្រូបង្វឹក ហើយចូរដាក់កំណត់ទៅលើសកម្មភាពបែបនេះ នៅទីតាំងខាងក្នុងអគារ។ ផ្ទុយទៅវិញ ចូរពិចារណាផ្តោតលើសកម្មភាពបង្កើតជំនាញ។
- ❑ ចូរកំណត់ចំនួនអ្នកចូលរួមដែលចូលប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក ឬបន្ទប់ប្តូរសំលៀកបំពាក់នៅក្នុងពេលណាមួយ។
- ❑ ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងក្រុមដែលមិនទាក់ទងនឹងអត្តពលកម្ម ដូចជាការទទួលបានអាហារពេលល្ងាចជាដើម ឬសកម្មភាពសង្គមផ្សេងៗទៀត គួរតែអាចរៀបចំឡើងបាន នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន នៅខាងក្រៅអគារ ដោយមានការរក្សាកម្លាំងកាយគឺបាន។

**ការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 តាមទម្លាប់**

មេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ COVID-19 អាចឆ្លងដល់សមាជិកណាម្នាក់នៃសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជន សូម្បីតែសមាជិកដែលបាន

ចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ<sup>2</sup> ហើយក៏ដោយ ប៉ុន្តែវាកាន់តែទំនងជាឆ្លងទៅអ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការជាង។ មនុស្សដែលផ្អាកមេរោគណាមួយដោយទំនងជាអាចចម្លងមេរោគនេះទៅអ្នកដទៃបានផងដែរ។ វិធីសាស្ត្រមួយដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលដែលឆ្លងមេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយបន្ទាប់មកដាក់ពួកគេឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកបានជាប់រហ័សនោះ គឺដោយមានការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យតាមទម្លាប់ទៀងទាត់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ដោយការធ្វើតេស្តរកហ្សែនមេរោគ ឬការធ្វើតេស្តពង្រីកអាស៊ីដនុយក្លេអ៊ីត (NAAT) ដូចជា ការធ្វើតេស្តរកទម្រង់មេរោគ (PCR) ឬការធ្វើតេស្តរកសារធាតុដែលបញ្ចូលក្នុងខ្លួនដើម្បីបង្កើតភាពស៊ាំ (Antigen, Ag)។ ការណែនាំនិងដំបូន្មានទូទៅអំពីការធ្វើតេស្ត រួមទាំងប្រភេទតេស្តដែលអាចរកបាន សូមចូលកាន់ទំព័រអំពី [ព័ត៌មាននៃការធ្វើតេស្តសម្រាប់អ្នកជំងឺ](#) របស់យើង។

- ❑ បុគ្គលដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ឬបានបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះ មិនគួរដាក់បញ្ចូលក្នុងការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 តាមពេលកំណត់នោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនមានរោគសញ្ញា។ ការពិនិត្យសម្រាប់បុគ្គលដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយដែលធ្លាប់បានឆ្លងជំងឺ COVID-19<sup>3</sup> គួរតែចាប់ផ្តើមរាប់ 90 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃនៃការចេញរោគសញ្ញាដំបូង ឬចាប់ពីថ្ងៃនៃការធ្វើតេស្តដែលទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានដំបូង (ប្រសិនបើពួកគេមិនមានរោគសញ្ញា)។
- ❑ នៅពេលណាដែលករណីឆ្លងមេរោគច្បាស់លាស់ត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណនៅក្នុងក្រុមកីឡាប្រកួតប្រជែងណាមួយរបស់អ្នក សូមអនុវត្តតាមការណែនាំដែលមាននៅក្នុង [ផែនការគ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគសម្រាប់កីឡាប្រកួតប្រជែង](#) និងធានាថា រាល់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ហើយដែលមិនបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការទាំងអស់ត្រូវ [ធ្វើចត្តាឡីស័ក](#) រួមទាំងបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយដែលបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការហើយមានបង្ហាញនូវរោគសញ្ញា។
- ❑ សម្ព័ន្ធកីឡាប្រកួតប្រជែង អ្នករៀបចំចាត់ចែងក្រុម ឬគ្រូបង្វឹក គួរតែរក្សាកំណត់ត្រានៃស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់អត្តពលិក និងរបស់បុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អាជ្ញាកណ្តាល/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ និងការធ្វើតេស្តណាមួយដែលបានធ្វើបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ទៅនឹងករណីជំងឺ COVID-19។ ពួកគេមិនចាំបាច់រក្សាទុកច្បាប់ចម្លងភ័ស្តុតាងនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ឬច្បាប់ចម្លងនៃលទ្ធផលតេស្តនោះទេ។

នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ដោយការចម្លងក្នុងសហគមន៍មានកម្រិតខ្ពស់ឬកម្រិតខ្ពស់ឱ្យកាន់កាប់ម្តងក៏កើតឡើងនៅក្នុងខោនធី Los Angeles **មានការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យអនុវត្តសេចក្តីណែនាំនៃ**ការធ្វើតេស្តខាងក្រោមចំពោះអត្តពលិកនិងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អាជ្ញាកណ្តាល/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលចូលរួមទាំងអស់។ អ្នកចូលរួមរីយក្មេងដែលបង្ហាញភ័ស្តុតាងថាពួកគេបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ហើយទាំងមិនដែលធ្វើការប្រកួតដោយមិនពាក់ម៉ាស់ ឬក៏មិនប្រកួតជាមួយមិត្តរួមក្រុមដែលមិនពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារនោះ ឬដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ឬក៏បានបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះ មិនគួរដាក់បញ្ចូលក្នុងការធ្វើតេស្តរកពិនិត្យមេរោគ COVID-19 តាមទម្លាប់នោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនមានរោគសញ្ញា។ អ្នកចូលរួមពេញរីយ (ឧទាហរណ៍ គ្រូបង្វឹក បុគ្គលិកជំនួយ ក្រុមការងារខាងកីឡា អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត) ដែលបង្ហាញភ័ស្តុតាងថាស្ថានភាពនៃការ

<sup>2</sup> ទាំងនេះគឺអាចទទួលយកបានជាភ័ស្តុតាងនៃ “ការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ”៖ 1) ប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនអ្នកចូលរួមដែលមានរូបថត និង 2) កាតចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេ (ដែលរួមបញ្ចូលទាំងឈ្មោះអ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រភេទថ្នាំបង្ការ COVID-19 ដែលបានផ្តល់ជូន និងកាលបរិច្ឆេទនៃការផ្តល់ជូនដូចគ្នា) ឬរូបថតនៃកាតចាក់ថ្នាំបង្ការជាឯកសារដាច់ដោយឡែក ឬរូបថតនៃកាតចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់អ្នកចូលរួមដែលត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងទម្រង់ប្រព័ន្ធប្រកួតប្រជែង ឬឯកសារនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញដែលបាន មកពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព (ដែលរួមមានឈ្មោះអ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ និងបញ្ជាក់ថាអ្នកចូលរួមនោះបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ពេញលេញ)។ សម្រាប់គោលបំណងនៃពិធីការនេះ បុគ្គលនានាត្រូវបានចាត់ទុកថា “បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ” ប្រឆាំងមេរោគ COVID-19៖ 2 សប្តាហ៍ឡើងទៅ បន្ទាប់ពីការចាក់មូលដ្ឋានទីពីរនៃប្រភេទថ្នាំបង្ការជំងឺ 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 ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ដោយ WHO។

<sup>3</sup> ទាំងនេះគឺអាចទទួលយកបានជាភ័ស្តុតាងនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ពីពេលមុន (លទ្ធផលធ្វើតេស្តរកមេរោគវិជ្ជមានពីពេលមុន) និងការបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ៖ ប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនដែលមានរូបថត និងឯកសារចម្លងនៃការធ្វើតេស្តរកសារធាតុដែលបញ្ចូលក្នុងខ្លួនដើម្បីបង្កើតភាពស៊ាំ (antigen) នឹងជំងឺ COVID-19 ឬការធ្វើតេស្តរកទម្រង់មេរោគ (PCR) ទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមានរបស់ពួកគេជាលក្ខណៈក្រដាស ឬលក្ខណៈឌីជីថលនៅលើទម្រង់ប្រព័ន្ធប្រកួតប្រជែង ឬឯកសារចម្លងនៃការធ្វើតេស្តនៃប្រព័ន្ធប្រកួតប្រជែង ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃចុងក្រោយ ប៉ុន្តែមិនមែនក្នុងអំឡុងពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយទេ។ បុគ្គលនេះត្រូវតែបំពេញនូវ [តម្រូវការនៃការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក](#) មុនពេលចូលរួមប្រកួត។

ចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹង COVID-19 របស់ពួកគេគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា ឬក៏បានជាសះស្បើយពី /បានបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ ក្នុងអំឡុងពេល 90 ថ្ងៃកន្លងមកនេះ មិនត្រូវត្រូវបានរាប់បញ្ចូលទៅក្នុងការធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 តាម ទម្លាប់នោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនមានរោគសញ្ញា។ ការត្រួតពិនិត្យសម្រាប់បុគ្គលដែលស្ថានភាពនៃការ ចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេមិនបំពេញតាមតម្រូវការខាងលើសម្រាប់កម្រិតអាយុវៀងៗខ្លួនទេនោះ និងដែលធ្លាប់ បានឆ្លងជំងឺ COVID-19 មិនត្រូវធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគរហូតដល់ចំនួន 90 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីថ្ងៃដំបូងនៃការ ចេញរោគសញ្ញា ឬចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃដំបូងនៃការធ្វើតេស្តដែលទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន (ប្រសិនបើពួកគេមិនមាន ចេញរោគសញ្ញា)។ សូមមើលតារាងខាងក្រោមសម្រាប់ឧទាហរណ៍នៃប្រភេទកីឡាដែលចាត់ចូលតាមចំណាត់ថ្នាក់ នៃកម្រិតហានិភ័យផ្សេងៗគ្នា។

1. កីឡានៅខាងក្នុងអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់ សម្រាប់កុមារគ្រប់ កម្រិតអាយុ ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ត់ចត់ឱ្យមានលទ្ធផល ធ្វើតេស្តវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍សម្រាប់អ្នកចូលរួមរយៈក្នុងទាំងអស់ដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ពេញលេញ និងអ្នកចូលរួមពេញរយៈក្នុងទាំងអស់ដែលស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេមិនគ្រប់ លក្ខណៈនិងមិនទាន់ពេលវេលា រួមទាំងកុមារដែលកំពុងចូលរួមប្រកួត ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នក ស្ម័គ្រចិត្ត។ លទ្ធផលទទួលបានពីឧបករណ៍ធ្វើតេស្តដែលអាចរកទិញបានដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជា រួម ទាំងការធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង និងតេស្តដែលអាចដឹងអំពីលទ្ធផលបានដោយខ្លួនឯងដែលធ្វើឡើងនៅ ផ្ទះ ទោះត្រូវបានផ្ទៀងផ្ទាត់ឬមិនបាន ក៏អាចទទួលយកបាន សម្រាប់អត្តពលិករយៈក្នុង និងមនុស្ស ពេញរយៈក្នុងដែលមិនមែនជាបុគ្គលិក។ នៅក្រោមបទដ្ឋានបណ្តោះអាសន្នបន្ទាន់នៃការទប់ស្កាត់ជំងឺ COVID-19 នៅកន្លែងធ្វើការរបស់ Cal/OSHA (Cal/OHSA ETS) នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ការធ្វើតេស្តដែល តម្រូវឱ្យផ្តល់ជូនដល់បុគ្គលិក អាចរាប់បញ្ចូលតេស្តដែលអាចរកទិញបានដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជា ហើយ ដែលអាចធ្វើឡើងនិងដឹងអំពីលទ្ធផលបានដោយខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះប្រសិនបើនីតិវិធីត្រូវបានត្រួតពិនិត្យ ឬសង្កេតដោយកន្លែងការងារឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពពិចម្ងាយដែលមានការបញ្ជាក់ ត្រឹមត្រូវ។ ប្រសិនបើកីឡាករត្រូវបានអនុញ្ញាត និងជ្រើសរើសចូលរួមប្រកួតដោយមិនពាក់ម៉ាស់ មាន ការណែនាំយ៉ាងម៉ត់ចត់ឱ្យសមាជិកទាំងអស់អនុវត្តការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យរកមេរោគ COVID-19 ឱ្យ បានយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការឡើយ។

2. កីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់ សម្រាប់យុវវ័យដែល មានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ត់ ចត់ឱ្យមានលទ្ធផលធ្វើតេស្តវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍ សម្រាប់អ្នកចូលរួមរយៈក្នុងទាំងអស់ដែលមិន បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញនិងសម្រាប់អ្នកចូលរួមពេញរយៈក្នុងទាំងអស់ដែលស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំ បង្ការរបស់ពួកគេមិនគ្រប់លក្ខណៈនិងមិនទាន់ពេលវេលា រួមទាំងយុវវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំ ឡើងទៅដែលកំពុងចូលរួមប្រកួត ព្រមទាំងបុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ លទ្ធផលដែលទទួលបាន ពីឧបករណ៍ធ្វើតេស្តដែលអាចរកទិញបានដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជា រួមទាំងការធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង និងតេស្តដែលអាចដឹងអំពីលទ្ធផលបានដោយខ្លួនឯងដែលធ្វើឡើងនៅផ្ទះ ទោះត្រូវបានផ្ទៀងផ្ទាត់ឬ មិនបាន ក៏អាចទទួលយកបានផងដែរ សម្រាប់អត្តពលិករយៈក្នុងនិងមនុស្សពេញរយៈក្នុងដែលមិនមែន ជាបុគ្គលិក។ នៅក្រោម Cal/OSHA ETS នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ការធ្វើតេស្តដែលតម្រូវឱ្យផ្តល់ជូនដល់បុគ្គ លិក អាចរាប់បញ្ចូលតេស្តដែលអាចរកទិញបានដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជា ហើយដែលអាចធ្វើឡើងនិង ដឹងអំពីលទ្ធផលបានដោយខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើនីតិវិធីត្រូវបានត្រួតពិនិត្យឬសង្កេតដោយ កន្លែងការងារឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពពិចម្ងាយដែលមានការបញ្ជាក់ត្រឹមត្រូវ។

- ❑ ចំពោះកីឡាករនៅក្នុងក្រុមកីឡាដែលមានកម្រិតហានិភ័យមធ្យមនិងកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់ ហើយដែលមានអាយុ ក្រោម 12 ឆ្នាំ និងត្រូវបានដឹកជញ្ជូនទៅទីកន្លែងកីឡា ឡានក្រុង/ឡានតូច មានការណែនាំឱ្យបង្ហាញលទ្ធផល តេស្តវិជ្ជមានប្រចាំសប្តាហ៍។
- ❑ ប្រសិនបើកីឡាករដែលមានអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំចូលរួមក្នុងការប្រកួតដែលមានខោនធីច្រើន ហើយរយៈពេល ច្រើនថ្ងៃសម្រាប់ប្រភេទកីឡានៅខាងក្រៅអគារដែលប្រឈមនឹងកម្រិតហានិភ័យមធ្យមឬកម្រិតហានិភ័យខ្ពស់

មានការណែនាំឱ្យមានលទ្ធផលធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានក្នុងរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នា<sup>4</sup> មុនពេលការប្រកួតលើកដំបូងរបស់ពួកគេ។

- ❑ ប្រសិនបើមានករណីវិជ្ជមានក្នុងចំណោមកីឡាករ គ្រូបង្វឹក និង/ឬបុគ្គលិកទាំងឡាយនៅក្នុងក្រុមកីឡាដែលនៅខាងក្រៅអគារ មានការណែនាំយ៉ាងម៉ត់ចត់ឱ្យកីឡាករ បុគ្គលិក/គ្រូបង្វឹក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ (ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការ) ធ្វើតេស្តប្រចាំសប្តាហ៍សម្រាប់រយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ចាប់តាំងពីពេលដែលមានការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ។
- ❑ បុគ្គលិក/អ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងក្រុមដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់មុខងារមិនរាប់បញ្ចូលការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយផ្ទាល់ជាមួយអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ការផ្តល់ជំនួយផ្នែករដ្ឋបាលដល់ក្រុមឬសម្ព័ន្ធ ប៉ុន្តែមិនធ្វើការដោយផ្ទាល់ជាមួយក្រុមយុវជន ឬសមាជិកក្រុមផ្សេងទៀត) ត្រូវបានលើកលែងពីការណែនាំនៃការធ្វើតេស្តទាំងនេះ។
- ❑ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្តងម្កាល ដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្ទាល់កម្រិតចំណាស់ជាមួយអត្តពលិក គ្រូបង្វឹក ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ អាជ្ញាកណ្តាលស្ម័គ្រចិត្ត ឬអាជ្ញាកណ្តាលដែលមកកាត់សេចក្តីតែម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយរដូវកាល) នោះ មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យមេរោគប្រចាំសប្តាហ៍នោះទេ ប៉ុន្តែមានការណែនាំយ៉ាងម៉ត់ចត់ឱ្យពួកគេមានភ័ស្តុតាងនៃស្ថានភាពការចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ដែលគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា ឬភ័ស្តុតាងនៃការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានដែលបានធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងពេល 3 ថ្ងៃមុនពេលវេលាធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ពួកគេ។

**ខ្យល់បក់ចេញចូល**

- ❑ ប្រសិនបើសកម្មភាពកីឡាយុវជនត្រូវបានរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារ សូមប្រាកដថាមានប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនកម្តៅប្រព័ន្ធខ្យល់ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់រួមគ្នា (HVAC) នៃអគាររបស់អ្នកគឺនៅល្អ មានដំណើរការធម្មតា។
- ❑ សូមពិចារណាតម្លើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ហើយអាចចល័តបាន ធ្វើឱ្យគ្រប់ខ្យល់របស់អគារប្រសើរឡើងហើយឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងធ្វើការកែប្រែផ្សេងទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ពីខាងក្រៅ និងខ្យល់ចេញចូលនៅគ្រប់ទីកន្លែងធ្វើការ។
- ❑ នៅពេលអាកាសធាតុ និងលក្ខខណ្ឌនៃការលេងកីឡាអំណោយផល សូមបង្កើនខ្យល់បរិសុទ្ធពីខាងក្រៅដោយបើកបង្អួច និងទ្វារ។ សូមពិចារណាប្រើប្រាស់កង្ហារដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃការបើកបង្អួច-ដោយដាក់កង្ហារតាមបង្អួចដើម្បីផ្តល់ខ្យល់ចេញទៅខាងក្រៅ មិនមែនចូលខាងក្នុងទេ។
- ❑ នៅពេលមានសកម្មភាពនៅខាងក្នុងអគារកើតឡើង ការធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលបានប្រសើរឡើងនៅក្នុងសាលាភ្នាក់ងារ គឺជាមធ្យោបាយដ៏សំខាន់មួយដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លង និងការផ្ទុះឡើងនៃមេរោគដែលជាលទ្ធផលបង្កមកពីការប្រកួតកីឡាដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់។ ការប្រើប្រាស់កង្ហារតាមក្បួនត្រឹមត្រូវដើម្បីផ្តល់ខ្យល់នៅផ្ទាល់ដី អាចមានឥទ្ធិពលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ក្នុងការកាត់បន្ថយហានិភ័យ។ សូមមើលគេហទំព័រ [កង្ហារអនុវត្តល្អបំផុតសម្រាប់ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលនៅសាលាភ្នាក់ងារ](#) សម្រាប់សេចក្តីណែនាំបន្ថែម។
- ❑ កាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅក្នុងទីកន្លែង ដែលមិនអាចបង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូលពីខាងក្រៅបាន។
- ❑ ប្រសិនបើក្រុម ឬសម្ព័ន្ធកីឡាយុវជនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ធានាសុខភាពសុខាភិបាល ដូចជាធានាក្រុមឬធានាសុខភាព មានការណែនាំឱ្យបើកបង្អួចដើម្បីបង្កើនខ្យល់បក់ចេញចូលពីបរិយាកាសខាងក្រៅឱ្យបានច្រើន នៅពេលវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើបែបនេះ។ សូមមើលគេហទំព័រស្តីពី [ការណែនាំស្តីទីសម្រាប់ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូល តាមដង និងគុណភាពខ្យល់នៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្នុងអគារ](#) របស់រដ្ឋ និង [ប្រព័ន្ធខ្យល់បក់ចេញចូលនៅក្នុងសាលារៀន និងកម្មវិធីថែទាំកុមារ](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

**រៀបចំការទ្រទ្រង់សម្អាតដៃ**

<sup>4</sup> រយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នាគឺ 3 ថ្ងៃមុនពេលការប្រកួតអន្តរក្រុម (រវាងក្រុមផ្សេងគ្នា)។ ការប្រើប្រាស់រយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នាជាងរយៈពេល 72 ម៉ោងអាចផ្តល់ភាពបត់បែនច្រើនឱ្យអត្តពលិក ឬបុគ្គលិក។ ដោយប្រើប្រាស់រយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់គ្នា សុពលភាពនៃការធ្វើតេស្តមិនអាស្រ័យលើពេលវេលានៃការប្រកួត ឬពេលវេលានៃថ្ងៃដែលបានធ្វើតេស្តនោះទេ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើការប្រកួតគឺនៅម៉ោង 1 រសៀលថ្ងៃសុក្រ អត្តពលិកឬបុគ្គលិក អាចចូលរួមក្នុងការប្រកួតដោយបង្ហាញលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តអវិជ្ជមាន ដែលត្រូវបានធ្វើឡើងនៅពេលណាមួយកាលពីថ្ងៃអង្គារ ឬថ្ងៃបន្ទាប់មក។

- ❑ ដាក់ស្ថានីយលាងសម្អាតដៃ ឬទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃនៅច្រកចូល និងខាងក្រៅបន្ទប់ទឹកដែលប្រើប្រាស់រួមគ្នា ដោយមានដាក់ស្លាកសញ្ញា ដើម្បីជម្រុញឱ្យមានការប្រើប្រាស់។
- ❑ ជម្រុញឱ្យមានការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់។

**ការទំនាក់ទំនង**

- ❑ ចូរពិចារណាបិទ **ស្លាកសញ្ញា** ដើម្បីឱ្យភ្ញៀវដែលកំពុងចូលទៅទីតាំងរបស់អ្នក ដឹងអំពីគោលការណ៍របស់អ្នក រួមទាំងការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ។
- ❑ ប្រើប្រាស់វេទិកាអនឡាញរបស់អ្នក ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយគោលការណ៍សុវត្ថិភាពនៃជំងឺ COVID-19 របស់អ្នកទៅដល់សាធារណជនទាំងអស់។

**បង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមទៀតជុំវិញការធ្វើដំណើរជាក្រុម និងការប្រកួតរវាងក្រុមផ្សេងគ្នា**

- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរក្នុងយានយន្តជាមួយនឹងសមាជិកក្រុមកីឡាយុវជននៃទៀតដែលមិនមែនជាសមាជិកមកពីគ្រួសារតែមួយ **ការណែនាំយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ឱ្យមានការ** ពាក់ម៉ាស់ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើដំណើរទាំងមូល និងបើកបង្ហូរ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងនៅពេលជិះតាមរថយន្តគ្រួសាររួមគ្នាផងដែរ។
- ❑ ប្រសិនបើធ្វើដំណើរទៅចូលរួមព្រឹត្តិការណ៍នៅខាងក្រៅខោនធី Los Angeles សូមប្រកាន់ខ្ជាប់នូវ **ការប្រឹក្សា និងសេចក្តីណែនាំអំពីការធ្វើដំណើរ**។
- ❑ នៅពេលធ្វើដំណើរដោយត្រូវសម្រាកពេលយប់ មានការណែនាំឱ្យសមាជិកក្រុមដែលមិនមែនជាសមាជិកមកពីគ្រួសារដូចគ្នា ត្រូវគេងក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា និង**ពាក់**ម៉ាស់នៅពេលទៅលេងបន្ទប់របស់សមាជិកផ្សេងទៀតនៅក្នុងសណ្ឋាគារនោះ។
- ❑ ការរាប់អានសេពគប់ជាមួយសមាជិកនៃក្រុមផ្សេងទៀតមិនត្រូវបានជម្រុញឱ្យធ្វើនោះឡើយ។

**ការយល់ដឹងអំពីហានិភ័យដែលទាក់ទងនឹងកីឡា ក្នុងអំឡុងពេលផ្ទះជំងឺរាតត្បាតសកលនេះ**

កីឡា និងសកម្មភាពផ្នែករាងកាយដែលអនុញ្ញាតឱ្យរក្សាកម្លាំងចាប់ពី 6 ទៅ 8 ហ្វីតរវាងដៃគូប្រកួតផ្សេងទៀត ដូចជាកីឡាវាយកូនឃ្លោល ឬកីឡាវាយកូនបាល់ទោលប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាញឹកញាប់ដូចជាកីឡាបាល់បោះ ឬបោកចំបាប់។ ចំពោះកីឡាដែលអត្តពលិកមិនប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមគ្នា ដូចជាការរត់ប្រណាំង (cross country) ប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងប្រភេទកីឡាដែលប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមគ្នា ដូចជាកីឡាបាល់ឱបអាមេរិក។ ប្រភេទកីឡាដែលមានការប៉ះពាល់តិចតួចទៅនឹងកីឡាករផ្សេងទៀតអាចជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ ឧទាហរណ៍ ការរត់ប្រណាំងលើទីវាលសម្រាប់រត់ អាចប្រឈមនឹងហានិភ័យទាបជាងកីឡាដែលធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់មានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងកីឡាករផ្សេងទៀតក្នុងរយៈពេលយូរ ដូចជាប្រើប្រាស់ពេលវេលាពាក់កណ្តាលនៃការប្រកួតទាំងមូល។

ទីតាំងជាក់លាក់ដែលអត្តពលិកហ្វឹកហាត់ ហាត់សម និងប្រកួត ក៏ដូចជាទីពេលដល់ហានិភ័យផងដែរ។ សូមជ្រើសរើសទីតាំងខាងក្រៅអគារសម្រាប់កីឡា និងថ្នាក់បង្វិក នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ជំងឺ COVID-19 ទំនងជាអាចរីករាលដាលនៅក្នុងទីធ្លាខាងក្នុងអគារដែលមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ។ កីឡា និងសកម្មភាពខាងក្នុងអគារទំនងជាប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងមេរោគ ជាពិសេសប្រសិនបើកីឡា ឬសកម្មភាពរាងកាយនេះ ពាក់ព័ន្ធនឹងទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍រួមគ្នា និងការប៉ះពាល់កាន់តែច្រើនរវាងកីឡាករផ្សេងៗ ដូចជាកីឡាបាល់បោះ។

មនុស្សម្នាក់ដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងមនុស្សដទៃទៀតកាន់តែច្រើន គឺកាន់តែមានឱកាសច្រើនក្នុងការប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺ COVID-19។ ដូច្នេះក្រុមតូចៗ ការហ្វឹកហាត់តាមទីតាំងឬថ្នាក់រៀនតូចៗដែលនៅជាមួយគ្នាជាប់ ជាជាងការលាយឡំជាមួយក្រុមផ្សេង គ្រូបង្វិក ឬគ្រូបង្រៀនផ្សេងទៀត នឹងក្លាយជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាង។ នេះក៏នឹងផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការទាក់ទងទៅបុគ្គលទាំងនោះផងដែរ ប្រសិនបើមានការប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺ COVID-19។

ការស្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក នឹងមានសុវត្ថិភាពជាងការចូលរួមក្នុងក្រុមធ្វើដំណើរផ្សេងៗ។ ការធ្វើដំណើរទៅកាន់តំបន់ដែលមានករណីជំងឺ COVID-19 ច្រើនអាចបង្កើនឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគ និងការរីករាលដាល។ កីឡាដែលត្រូវការធ្វើដំណើរក្រុមបញ្ចូលកីឡាករចម្រុះផងដែរ ដូច្នេះអត្តពលិកជាទូទៅបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមនុស្សកាន់តែច្រើន។



**តារាងទី 1: ឧទាហរណ៍នៃកីឡាដែលត្រូវបានបែងចែកតាមកម្រិតហានិភ័យ**

ហានិភ័យទាប	ហានិភ័យមធ្យម	ហានិភ័យខ្ពស់
<ul style="list-style-type: none"> <li>• កីឡាបាល់បោះ</li> <li>• កីឡាវាយសី (ទោល)</li> <li>• ក្រុមតន្ត្រី (Band)</li> <li>• កីឡាជិះកង់</li> <li>• ល្បែងបោះកូនបាល់លើទីវាលតូច (Bocce)</li> <li>• ល្បែងបោះប៊ូលីង</li> <li>• ល្បែងបោះកូនកញ្ចប់ចូលរន្ធ (Corn hole)</li> <li>• ការរត់ប្រណាំង (Cross country)</li> <li>• កីឡាបោះដុំមូលលើទឹកកក (Curling)</li> <li>• ការរាំ (មិនមានការប៉ះពាល់)</li> <li>• ល្បែងបោះថាសចូលកន្ត្រក (Disc golf)</li> <li>• ក្រុមភ្លេងស្តុរ</li> <li>• ព្រឹត្តិការណ៍ជិះសេះ (រាប់បញ្ចូលទាំងកម្មវិធី rodeos) ដែលមានអ្នកជិះតែម្នាក់ក្នុងម្តង</li> <li>• កីឡាវាយកូនហ្គោល</li> <li>• កាយសម្ព័ន្ធ (gymnastics)</li> <li>• កីឡាជិះស្ត្រីលើទឹកកក និងជិះស្បែកជើងមានកង់ (គ្មានការប៉ះពាល់)</li> <li>• ល្បែងបោះប៊ូលីងលើវាលស្មៅ</li> <li>• កីឡាបង្ហាញក្បាច់តុន (គ្មានការប៉ះពាល់)</li> <li>• ការហ្វឹកហាត់រាងកាយ [ឧ. យូហ្គាហាត់ប្រាណបែបរាំ (Zumba) ថែជី]</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ (ទោល) (Pickleball)</li> <li>• ការចែវទូក/អុំទូក (មានមនុស្ស 1 នាក់)</li> <li>• ការរត់</li> <li>• កីឡារុញដុំថាសដោយដងវែងលើក្តារបន្ទះ (Shuffleboard)</li> <li>• ការបាញ់ថាសជិតដួ (Skeet shooting)</li> <li>• ការជិះស្ត្រី និងជិះបន្ទះក្តារលើទឹកកក</li> <li>• ការដើរលើទឹកកក</li> <li>• ការហែលទឹក និងលោតទឹក</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ (ទោល) (Tennis)</li> <li>• ការរត់ប្រណាំង</li> <li>• ការដើរ និងឡើងក្តី</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• កីឡាវាយសី (ជាតូ)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ដោយដំបង (Baseball)</li> <li>• ការសម្តែងការគាំទ្រជាក្រុម (Cheerleading)</li> <li>• ការរាំ (ដោយមានការប៉ះពាល់ម្តងម្កាល)</li> <li>• កីឡាគប់បាល់ឱ្យចុះក្នុងកូន (Dodgeball)</li> <li>• កីឡាវាយកូនគោលលើទីវាល (Field hockey)</li> <li>• កីឡាបាល់ឱបប្រភេទមានទង់ (Flag Football)</li> <li>• ល្បែងបាល់ទាល់ម្យ៉ាងដូចកីឡាវាយកូនបាល់ (Kickball)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (ក្មេងស្រី/ស្ត្រី) (Lacrosse)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ (ជាតូ) (Pickleball)</li> <li>• កីឡាវាយបាល់ផ្តុំបន្តិចបន្តួច (Squash)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ដោយដំបងបែបងាយ (Softball)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់ (ជាតូ) (Tennis)</li> <li>• កីឡាបាល់ទះ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• កីឡាបាល់បោះ</li> <li>• កីឡាប្រដាល់</li> <li>• កីឡាបាល់ឱបអាមេរិក</li> <li>• កីឡាវាយកូនគោលលើទឹកកក (Ice hockey)</li> <li>• ជិះស្ត្រីលើទឹកកក (ជាតូ) (Ice Skating)</li> <li>• កីឡាវាយកូនបាល់មានដងវែងដែលមានសំណាញ់នៅចុង (ក្មេងប្រុស/បុរស) (Lacrosse)</li> <li>• កីឡាបង្ហាញក្បាច់តុន</li> <li>• កីឡាជិះស្ត្រីតទល់ជាក្រុម (Roller Derby)</li> <li>• កីឡាបាល់ឱប (Rugby)</li> <li>• ការចែវទូក/អុំទូក (ដោយមានមនុស្ស 2 នាក់ ឬច្រើននាក់)</li> <li>• កីឡាបាល់ទាត់</li> <li>• កីឡាគប់បាល់ក្នុងទឹក (Water polo)</li> <li>• កីឡាបោកចំបាប់</li> </ul>