

អនាម័យ

អ្នកអាចការពារបុគ្គលិក និងអ្នកដទៃទៀតពីហានិភ័យនៃការឆ្លង COVID-19 ដោយអនុវត្តនូវវិធានការនានាដូចខាងក្រោម ដើម្បីធានាឱ្យបុគ្គលិកអនុវត្តអនាម័យល្អ។

អ្នកត្រូវតែពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិក និងអ្នកគាំពារផ្នែកបញ្ហាសុខភាព និងសុវត្ថិភាពទាក់ទងនឹង COVID-19 រួមមានវិធានការស្តីពីការអនុវត្តវិធានការនៅក្នុងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។

អនាម័យបុគ្គលិក និងអ្នកមកទស្សនា

អ្នកត្រូវតែណែនាំបុគ្គលិក និងអ្នកមកទស្សនានៅកន្លែងធ្វើការអនុវត្តអនាម័យល្អ រួមមានការលាងដៃជាប្រចាំជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី និងសម្អាតដៃជាមួយនឹងក្រដាសជូតស្អាត។

ដៃត្រូវតែបានលាង៖

- នៅមុន និងក្រោយពេលបរិភោគ
- ក្រោយពេលក្អក និងកណ្តាស់
- ក្រោយពេលទៅបង្គន់ និង
- នៅពេលផ្លាស់ប្តូរកិច្ចការ និងក្រោយពេលប៉ះផ្ទៃដែលមានភាពកខ្វក់ខ្លាំង។

អ្នកត្រូវតែផ្តល់វត្ថុលាងដៃអនាម័យដែលមានជាតិអាល់កុល មានជាតិអេតាណុលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ឬជាតិអ៊ីសូប្រូប៉ាណុលយ៉ាងហោចណាស់ 70% ជាគ្រឿងផ្សំសកម្ម នៅពេលមិនអាចលាងដៃបាន។

អនាម័យល្អក៏តម្រូវឱ្យបុគ្គលិក និងអ្នកមកទស្សនាត្រូវ៖

- គ្របការក្អក និងកណ្តាស់ ដោយប្រើកែងដៃរបស់ពួកគេ ឬក្រដាសអនាម័យ (គ្មានការស្តោះខាកទេ)
- ជៀសវាងប៉ះមុខ ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់ពួកគេ
- បោះចោលក្រដាសអនាម័យ និងកន្ទុយបារីចោលទៅក្នុងធុនសម្រាមបិទជិត
- លាងដៃនៅមុនពេល និងក្រោយពេលជក់បារី
- សម្អាត និងបាញ់សម្អាតមេរោគលើគ្រឿងបរិក្ខារក្រោយពេលប្រើប្រាស់រួច
- លាងរាងកាយ សក់ និងរោមនៅលើមុខ និងសម្លៀកបំពាក់ឱ្យបានហ្មត់ចត់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ និង
- កុំមានទំនាក់ទំនងកាយដោយចេតនា មានន័យថា ការចាប់ដៃ

ដើម្បីកែលម្អលទ្ធផលនៃអនាម័យត្រូវ៖

- ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិករបស់អ្នក នៅពេលបង្កើតគោលការណ៍នានា ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺឆ្លង និងធ្វើទំនាក់ទំនងលើគោលការណ៍ទាំងនេះជាមួយបុគ្គលិក

- បណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកស្តីពីសារៈសំខាន់នៃការលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅមុនពេលចូល និងចាកចេញពីតំបន់រួម
- ដាក់តាំង **ផ្ទាំងផ្សព្វផ្សាយ (posters)** បង្ហាញអំពីរបៀបលាងដៃ សម្លៀកបំពាក់ និងប្រើប្រាស់វត្ថុលាងដៃអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និង
- ជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិកអំពីស្តង់ដារអនាម័យដែលរំពឹងទុក នៅពេលប្រើប្រាស់តំបន់រួម (ការសម្អាតខ្លួនឯងក្រោយមកទៀត ការដាក់សម្រាមចូលទៅក្នុងធុងសម្រាមដែលបានផ្តល់ឱ្យ ជៀសវាងដាក់វត្ថុនានាដូចជាទូរសព្ទនៅលើផ្ទៃដាក់ម្ហូបអាហារ)

អ្នកគួរតែតាមដានជាប្រចាំ និងពិនិត្យឡើងវិញការអនុវត្តវិធានការអនាម័យ ដើម្បីធានាថាវិធានការទាំងនោះកំពុងត្រូវបានអនុវត្តតាម និងនៅតែមានប្រសិទ្ធភាព។

គ្រឿងបរិក្ខារអនាម័យ

អ្នកត្រូវតែធានាគ្រឿងបរិក្ខារអនាម័យមានគ្រប់គ្រាន់ អាចចូលប្រើប្រាស់បាន ស្ថិតនៅក្នុងលំដាប់លំដោយការងារល្អ និងមានសុវត្ថិភាពដើម្បីប្រើប្រាស់។

អ្នកត្រូវតែវាយតម្លៃ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការផ្តល់គ្រឿងបរិក្ខារលាងបន្ថែម បន្ទប់ដោះដូរ សម្លៀកបំពាក់ និងតំបន់បរិភោគ។

អ្នកត្រូវតែធានាឱ្យមានចំនួននៃគ្រឿងបរិក្ខារលាងដៃឱ្យបានសមស្រប ស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងងាយស្រួលប្រើសម្រាប់បុគ្គលិកអនុវត្តអនាម័យល្អ។

នៅពេលគ្រឿងបរិក្ខារលាងដៃមានកម្រិតកំណត់ ស្ថានីយលាងសម្អាតដៃអាចត្រូវបានផ្តល់ជូននៅចំណុចច្រកចូល និងច្រកចេញ។

សម្ភារផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រឿងបរិក្ខារលាងដៃដូចជាក្រដាសជូតបង្កន់ សាប៊ូ ទឹក និងក្រដាសជូតត្រូវតែមានគ្រប់គ្រាន់។

ដើម្បីកំណត់គ្រឿងបរិក្ខារដែលត្រូវការ សូមពិចារណាលើចំនួនបុគ្គលិកនៅកន្លែងធ្វើការ ការចាត់ចែងវេនការងារ និងនៅពេលការចូលប្រើប្រាស់ដែលតម្រូវ រួមមានបុគ្គលិកណាម្នាក់ដែលត្រូវទៅធ្វើការវិញក្រោយពេលការកាត់បន្ថយបុគ្គលិកជាបណ្តោះអាសន្ន។

ប្រសិនបើមានការបង្កើតតំបន់បរិភោគ ឬតំបន់ទូទៅដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យមានការរក្សាគម្លាតរាងកាយពីគ្នា សូមធានាថាតំបន់ទាំងនេះអាចចូលប្រើប្រាស់បានពីកន្លែងធ្វើការ មានការផ្តល់បរិក្ខារគ្រប់គ្រាន់ (ឧទាហរណ៍ ទឹកផឹក ធុងសម្រាម) និងត្រូវបានការពារពីសារធាតុនានា ពីវត្ថុកខ្វក់ និងពីវត្ថុគ្រោះថ្នាក់នានា។ សូមពិចារណាលើកបង្អួច ឬកែសម្រួលម៉ាស៊ីនត្រជាក់សម្រាប់ខ្យល់ចូលបន្ថែមទៀតទៅក្នុងតំបន់រួម និងកម្រិតកំណត់ ឬកាត់បន្ថយខ្យល់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ដែលចរាចរឡើងវិញ នៅពេលអាចធ្វើបាន។

សម្រាប់ព័ត៌មាន

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅ [គេហទំព័រ Safe Work Australia \(Safe Work Australia website\)](http://www.swa.gov.au/safe-work-australia)។