ຄູ່ມືພັກຮ້ອນທີ່ປອດໄພ ພາຍໃຕ້ມາດຕະການຕ້ານ COVID-19

□ **ໃຈຄວາມສຳຄັນ**

◦ແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ເວລາພັກຮ້ອນເປັນກຸ່ມຫລືກຸ່ມນ້ອຍໆເພື່ອຫລີກລ້ຽງລະດູການທີ່ມີຄົນຫລາຍໃນຊ່ວງທ້າຍເດືອນກໍລະກົດຫາຕົ້ນເດືອນສິງຫາ ແລະ ແບ່ງໄລຍະເວລາອອກໃຫ້ສັ້ນເປັນສອງຄັ້ງ ຫລື ຫລາຍ ກວ່ານັ້ນ.

□ **ມາດຕະການ**

◦ ສະໜອງ**ເວລາແລະສະຖານທີ່ພັກ**

- ຂໍແນະນຳໃຫ້ຂະຫຍາຍໄລຍະເວລາພັກຜ່ອນ ເປັນ 2 ອາທິດ ສຳລັບສະ ຖານທີ່ທຳງານທີ່ມີພະນັກງານ100 ຄົນຂຶ້ນໄປ ແລະ ອະນຸຍາດໃຫ້ ຄົນງານພັກນັບແຕ່ອາທິດທີ3 ຂອງເດືອນມິຖຸນາເຖິງອາທິດທີ 3 ຂອງເດືອນກັນຍາ.

* ສະເໜີວ່າ ເປີເຊັນຂອງການນຳໃຊ້ວັນພັກ ໃນໄລຍະເວລາສະເພາະໃດໜຶ່ງ ສູງ ສຸດບໍ່ໃຫ້ເກີນ 13%

- ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຜົນຂອງການຄາດຄະເນລະດັບຄວາມແອອັດຂອງສະ ຖານທີ່ທ່ອງທ່ຽວໃຫຍ່ໆ ແລະ ຣີສອດຕ່າງໆ ໃນ 5 ໄລຍະ.

* ອີງການທ່ອງທ່ຽວຂອງເກົາຫຼີ 'ມີຢູ່ທົ່ວທຸກແຫ່ງໃນເກົາຫຼີ' ເວບໄຊ: ຄູ່ມືທ່ອງທ່ຽວ 100ແຫ່ງ, 25ແຫ່ງຕໍ່ລະດູການ,ເປັນການແນະນຳການທ່ອງທ່ຽວກາງແຈ້ງ, ແຜນທີ່ທ່ອງທ່ຽວທີ່ປອດໄພ ເໝາະສຳລັບ ການເດີນທາງເປັນຄອບຄົວ.

-ສະໜອງຊັບພະຍາກອນການທ່ອງທ່ຽວທີ່ທ່ານສາມາດໄປກັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ເຊັ່ນວ່າການຍ່າງເລາະຕາມເສັ້ນທາງແລະ ການທ່ຽວປ່າເພື່ອ ສຸຂະພາບ, ແລະແຜນທີ່ການທ່ອງທ່ຽວເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີແມ່ນໄດ້ຖືກສະ ໜອງ ໃຫ້ເປັນຢ່າງດີ.

◦ **ການກະກຽມລະບຽບການກັກກັນທີ່ເໝາະ ສົມກັບຄຸນລັກສະນະຂອງສະຖານທີ່ທ່ອງທ່ຽວທີ່ ສຳຄັນ**
- ຊາຍທະເລ: ຂະຫຍາຍອອກເປັນ 50 ໂດຍລະບົບການຈອງລ່ວງ ໜ້າ (13 → 50).
. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບລະດັບຄວາມແອອັດຂອງທຸກຫາດຊາຍທະເລທີ່ມີໄຟສັນຍານຈາລະຈອນ,ສັງເກດວ່າສ່ວນທີ່ເປັນຫາດຊາຍສີຂາວເປັນຫາດຊາຍທະເລທີ່ ມີຄົນຫລິ້ນຢູ່ຫລາຍ.

- ສະຖານທີ່ລີ້ນເລີງເຊັ່ນ: ສວນສະນຸກນ້ຳ: ຈຳກັດ ຈຳ ນວນຄົນທີ່ໃຊ້ຫ້ອງປ່ຽນເຄື່ອງ, ແລະອື່ນໆ ຈຳນວນໜຶ່ງ.
- ການສັ່ງຈອງ ສຳລັບສະຖານທີ່ພັກເຊົາແມ່ນ ຈຳກັດໃຫ້ 4 ຄົນ, ແລະ ສຳລັບສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ໄດ້ 8 ຄົນ.

◦ **ວາງພື້ນຖານ ສຳລັບການກວດແບບວອງໄວເພື່ອບົ່ງມະຕິກໍລະນີ ມີຄວາມສົງໄສວ່າຕິດເຊື້ອ COVID-19 ໃນຂະນະ ທີ່ພັກຜ່ອນ.**
- ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂມງເວລາໃນການປະຕິບັດງານແລະສະຖານທີ່ສຸກສາລາເພື່ອກວດພະຍາດ ແລະ ສູນກວດ ກາພະຍາດຊົ່ວຄາວ.

-ຫ້ອງກວດພະຍາດຊົ່ວຄາວແລະຄລີນິກເຄື່ອນທີ່ເພີ່ມເຕີມຈະຖືກຕິດຕັ້ງຢູ່ສະຖານທີ່ທ່ອງທ່ຽວແລະສະຖານທີ່ພັກຜ່ອນ,ແລະຊຸດເຄື່ອງມືກວດພະ ຍາດ ດ້ວຍຕົວເອງຈະຖືກສະໜອງໃຫ້ ຢູ່ຮ້ານຂາຍຢາແລະຮ້ານຂາຍ ເຄື່ອງທີ່ໃກ້ຄຽງ.

<ການແປພາສານີ້ໄດ້ເຮັດຢູ່ທີ່ສູນກາງໂທລະສັບ ດານູຮີ 1577-1366>

< ມາດຕະການລະອຽດກ່ຽວກັບການກັກກັນ ສໍາລັບແຕ່ລະສະຖານທີ່>

ການຈັດປະເພດ ຂອງສະຖານທີ່	ມາດຕະການລະອຽດ ສໍາລັບແຕ່ລະສະຖານທີ່
1. ສະຖານທີ່ພັກຜ່ອນແລະສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກໃນສະຖານທີ່ພັກຜ່ອນ, ອື່ນໆ.	
② ຫາດຊາຍ	·ຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ບອກຊ່ວງເວລາກ່ຽວກັບລະດັບຄວາມແອອັດຢູ່ຕາມຫາດຊາຍຕ່າງໆທົ່ວປະເທດ (ລະບົບໄຟສັນຍານບອກຄວາມແອອັດ); ແໜ້ນໜາ (ສີແດງ), ໜ້າເປັນຫ່ວງ (ສີເຫຼືອງ), ປານກາງ (ສີຟ້າ). ·ແນບສະຕິກເກີວັດແທກອຸນຫະພູມ, ກວດອຸນຫະພູມ, ໃສ່ສາຍແຂນປ້ອງກັນຄວາມປອດໄພ. ·ລະບົບການຈອງລ່ວງໜ້າ(50ແຫ່ງທົ່ວປະເທດ), ລະບົບການຈັດສັນສະຖານທີ່ ສໍາລັບແຕ່ລະພາກສ່ວນຂອງຫາດຊາຍຂາວ, ການຄັດເລືອກແລະສົ່ງເສີມການ ແຍກຫາດຊາຍທະເລ. ·ຂໍ້ແນະນໍາ ຫ້າມດື່ມແລະຮັບປະທານອາຫານຕອນກາງຄືນ.
②ສະຖານທີ່ລີ້ນເລີງເຊັ່ນ : ສວນ ສະນຸກນໍ້າ	·ໂຄສະນາແລະໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ຈໍານວນຜູ້ໃຊ້, ສະແດງ ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງເຂດລໍຖ້າ. **·ຈໍາ ກັດ ຈໍານວນຄົນໃນພື້ນທີ່ ທໍາມະດາ, ໃຊ້ຕູ້ໜຶ່ງ ໜ່ວຍ ເພື່ອເຮັດໄລຍະຫ່າງກັນ.** **·ນໍາໃຊ້ພື້ນທີ່ບ່ອນນັ່ງກາງແຈ້ງ.**
③ຮ່ອມພູ ແລະ ແມ່ນໍ້າ	**·ການຕິດຕັ້ງເຕັນ, ຜ້າປູ, ແລະອື່ນໆ (ຫຼາຍກ່ວາ 2 ມ).** ·ການຄຸ້ມຄອງມວນຊົນຄົນທີ່ນໍາ ໃຊ້ສະຖານທີ່ສາທາລະນະ ແລະສະຖານທີ່ນໍາ ໃຊ້ຫຼາຍຈຸດປະສົງ.
④ສະຖານທີ່ທ່ອງທ່ຽວທີ່ສໍາຄັນ	**·ຂໍ້ສະເໜີແນະ ເພື່ອຈໍາກັດຈໍານວນຄົນໃນລົດອູ່ສາຍໄຟ (ພາຍໃນ 50%).** **·ຈໍາກັດຈໍານວນຜູ້ນໍາໃຊ້ແລະ ໝາຍກໍານົດຊ່ວງໄລຍະ ຫ່າງ ຢູ່ທີ່ຫ້ອງການປີ້, ອື່ນໆ.** **·ການດໍາເນີນການ ແບບເສັ້ນທາງດ່ຽວ.** ·ແນະນໍາໃຫ້ລະງັບການນໍາໃຊ້ບ່ອນຈອດລົດເມຂະໜາດໃຫຍ່ແລະຫ້າມຈອດລົດໃກ້ກັບ ສະຖານທີ່ທ່ອງທ່ຽວ.
⑤ສວນສາທາລະນະແຫ່ງຊາດ, ແລະອື່ນໆ.	**·ແນະນໍາ ໃຫ້ຈໍາກັດ ຈໍານວນຄົນ ທີ່ຂີ່ລົດອູ່ສາຍໄຟ ລົງເຖິງ 50%** **·ຫລີກລ້ຽງຈາກການຢ້ຽມຢາມແບບເປັນກຸ່ມ,ຮັກສາແລະຄຸ້ມຄອງຄວາມໜາແໜ້ນໃຫ້ເໝາະສົມກັບສະຖານທີ່ໃນຮົ່ມ.**
⑥ສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກ ອື່ນໆ ທີ່ ສໍາຄັນ	·(Zoo) ກໍານົດແລະປະກາດ ຈໍານວນຄົນທີ່ໃຊ້ສະຖານ ທີ່ຢ້ຽມຊົມ ໃນຮົ່ມ, ·(ສະຖາບັນນິເວດວິທະຍາແຫ່ງຊາດ) ຈໍາກັດຈໍາ ນວນຜູ້ເຂົ້າຢ້ຽມຢາມສະຖານທີ່ວາງສະແດງໃນຮົ່ມ, ສົ່ງເສີມການນໍາ ໃຊ້ສະຖານທີ່ກາງແຈ້ງໂດຍ ການຈັດກິດຈະກໍາຕ່າງໆຢູ່ສະຖານທີ່ກາງແຈ້ງ, ແລະອື່ນໆ. ·(ຫ້ອງໂຖງ ຊັບພະຍາກອນຊີວະພາບ) ການຈອງລ່ວງໜ້າ ທາງອິນເຕີເນັດ, ຈໍາກັດຈໍານວນຄົນບໍ່ເກີນ 100 ຄົນຕໍ່ຊົ່ວໂມງ, ຖ້າມີຄວາມຈໍາເປັນ ຫ້ອງວາງສະແດງຈະຖືກປິດ
⑦ງານບຸນລະດູຮ້ອນ	**·ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ມັນຈະຖືກຈັດຂຶ້ນໂດຍບໍ່ພົບໜ້າກັນ** ·ໃນເວລາຈັດງານເທດສະການ ແບບຊ່ອງໜ້າກັນ, ພວກເຮົາສ່ວນຫຼາຍໄດ້ຈັດກິດຈະກໍາກາງແຈ້ງ, ຂໍແນະນໍາໃຫ້ຈອງທາງອອນລາຍລ່ວງໜ້າກ່ອນ. ຈໍາກັດ ຈໍານວນຜູ້ຄົນເຂົ້າປະຕູ, ຄວນແຍກທາງເຂົ້າ ແລະ ທາງອອກ, ໃຫ້ເດີນໄປທິດທາງດຽວ, ຫລີກລ້ຽງການຈັດ ກິດຈະກໍາຊ້ອນ ແລະການຮັບປະທານອາຫານເປັນກຸ່ມ
2. ສະຖານທີ່ພັກ, ສະຖານທີ່ບັນເທີງ, ສະຖານທີ່ຂົນສົ່ງ	
① ທີ່ພັກ	**·ຈໍາກັດ ການຈອງທີ່ມີຫລາຍກວ່າ 5 ຄົນ (ຖ້າເປັນຄອບຄົວດຽວກັນ, ອະນຸຍາດໃຫ້ 8 ຄົນ)**
②ສະຖານທີ່ບັນເທີງ, ແລະອື່ນໆ.	**·ປະຕິບັດຕາມຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ,ຈໍາກັດຈໍານວນຜູ້ນໍາໃຊ້,ການຄຸ້ມຄອງບັນຊີລາຍຊື່ຄົນເຂົ້າແລະຄົນອອກ, ກວດອາການໄຂ້,ກວດກາອາການຂອງພະຍາດ (ສໍາລັບພະນັກງານ)**

③ ສະຖານທີ່ ຂົນສົ່ງ	**·ສະຖານີລົດໄຟ, ອາຄານສະໜາມບິນ, ສະໜາມບິນ: ຕິດຕັ້ງກ້ອງຖ່າຍຮູບແບບຈັບອຸນຫະພູມ, ແບ່ງແຍກສາຍຜູ້ໂດຍສານ, ນຳໃຊ້ລະບົບເຊັກອິນ ແບບບໍ່ຊ່ອງໜ້າ ເຊັ່ນການນຳໃຊ້ວິທີ ເຊັກອິນ ດ້ວຍຕົວເອງ, ການສະໜອງນ້ຳຢາລ້າງມື ເປັນຕົ້ນ.** **·ພື້ນທີ່ພັກຜ່ອນ: ຕິດຕັ້ງເຄື່ອງກວດກາແບບໂປ່ງໃສ ສຳລັບຮ້ານອາຫານ ແລະ ຮ້ານຄາເຟ, ບັນຊີລາຍຊື່ຄົນເຂົ້າ ແລະ ອອກ,ແຍກການເຄື່ອນໄຫວຂອງ ຜູ້ຊົມໃຊ້, ສະໜອງ ນ້ຳຢາລ້າງມື, ໃຊ້ເວລາຢຸດພັກສັ້ນສຸດ ແລະ ອື່ນໆ.**
3. ການພັກຜ່ອນຢ່ອນອາລົມ ແລະ ຊົມກິລາກາງແຈ້ງຢູ່ໃຈກາງເມືອງ	
① **ຫໍພິພິທະພັນ, ຫໍວາງສະແດງ ສິລະປະ**	·ປະກາດຈຳນວນຜູ້ໃຊ້ ແລະ ປະຕິບັດຕາມລະບົບ ການຈອງກ່ອນລ່ວງໜ້າ
② **ຫ້ອງສະ ແດງຄອນ ເສີດ**	·ຂໍແນະນຳ ທີ່ສຸດ, ແມ່ນໃຫ້ມີການສັ່ງຈອງລ່ວງໜ້າ ທາງ ອອນລາຍ ແລະ ການເຂົ້າຊົມຂອງ ນັກທ່ອງທ່ຽວ ຕ້ອງຈັດ ແບ່ງ ເວລາໃຫ້ແຕກຕ່າງກັນ. ·ຊຸກຍູ້ການນຳໃຊ້ສະຖານທີ່ຈັດກິດຈະກຳອະເນກປະສົງ,ໃຫ້ຫຼີກລ່ຽງການນຳອາຫານເຂົ້າແລະ ຮັບປະທານອາຫານ ·ຕິດ ສະຕິກເກີ້ໃສ່ພື້ນ ກຳນົດການແຍກໄລຍະຫ່າງ, ແລະອື່ນໆ. ·ແນະນຳ ໃຫ້ໃຊ້ຫ້ອງສູບຢາກາງແຈ້ງ
③ **ໂຮງໜັງ**	·ໃສ່ຜ້າປິດປາກປິດດັງ, ຈອງບັດຜ່ານທາງອອນລາຍ ·ຈັດແບ່ງເວລາໃຫ້ຕ່າງກັນ ສຳລັບຜູ້ເຂົ້າຊົມ
④ເບສບອນ, ເຕະບານ ແລະອື່ນໆ.	**·ແນະນຳໃຫ້ຈອງບັດເຂົ້າຊົມລ່ວງໜ້າທາງອອນລາຍ,ໃຊ້ອຸປະກອນສ່ວນຕົວເຊັ່ນເຄື່ອງມືການເຊຍຕ່າງໆ ການຮັບປະກັນພື້ນທີ່ທີ່ເປັນເອກະລາດໃຫ້ຄົນເຈັບທີ່ມີອາການ ຕ້ອງລໍຖ້າ** ຫຼີກລ່ຽງກິດຈະກຳ ແລະງານຕ່າງໆທີ່ ເປັນການຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີ ການໃກ້ຊິດກັນ ລະຫວ່າງກຸ່ມຄົນ

<ການແປພາສານີ້ໄດ້ເຮັດຢູ່ທີ່ສູນກາງໂທລະສັບ ດານູຮີ 1577-1366>