

សេចក្តីណែនាំអំពី

គម្លាតសុវត្ថិភាព

ការធ្វើចត្តាឡីស័កខ្លួនឯង **ឬ** ការដាក់ខ្លួនឯងឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក គឺជាយុទ្ធសាស្ត្រដ៏សំខាន់ក្នុងការកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ១៩។



ការណែនាំ
របស់
ក្រសួងសុខាភិបាល

សូមអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់
ក្រសួងសុខាភិបាល និង
កាត់ផ្តាច់ខ្សែច្រវាក់នៃការចម្លង
ជំងឺកូវីដ១៩។



ក្រសួងសុខាភិបាល

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ៖ **115** ព័ត៌មានបន្ថែម



សេចក្តីណែនាំអំពី គម្លាតសុវត្ថិភាព



តើអ្នកត្រូវមើលខ្សែភាពយន្ត ឬលេង
ហ្គេមដែលអ្នកចូលចិត្តជាមួយមិត្តភក្តិ
មែនទេ? សូមមើលខ្សែភាពយន្តឬ
លេងហ្គេមតាមអ៊ីនធឺណិតជំនួសវិញ
ហើយទាក់ទងគ្នាតាមវីដេអូខល។

បន្តរក្សាទំនាក់ទំនងសង្គម តែសូម
រក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីគ្នា និងកាត់
ផ្តាច់ខ្សែច្រវាក់នៃការចម្លងជំងឺកូវីដ 19



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ៖ **115** ព័ត៌មានបន្ថែម



ខ្ញុំចូលរួមកាត់ផ្ដាច់ខ្សែប្រភពនៃការចម្លងជំងឺកូវីដ 19 ដោយប្រកាន់យកវិធានការណ៍ដូចខាងក្រោម

ខ្ញុំរៀបចំកម្មវិធីដប្រចាំអាហារ
អាហារពេលល្ងាចតាមអនឡាញ

ខ្ញុំធ្វើការងារពីចម្ងាយ។



ខ្ញុំមិនទៅដើរលេងនៅខាង
ក្រៅជាមួយមិត្តភក្ដិឡើយ

ខ្ញុំនៅផ្ទះ



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ៖ **115** ពីព្រឹក្សាថ្ងៃ



សេចក្តីណែនាំអំពី

គម្លាតសុវត្ថិភាព

ការធ្វើសំហាត់ប្រាណគឺពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែ ក្នុងកាលៈទេសៈនេះ ជម្រើសដែលល្អបំផុតនោះគឺត្រូវ ធ្វើសំហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ។ ប្រសិនបើការហាត់ប្រាណ នៅខាងក្រៅផ្ទះមិនត្រូវបានហាមឃាត់ ត្រូវរក្សាគម្លាតពី អ្នកដទៃយ៉ាងតិច 1.5ម៉ែត្រ ហើយមិនត្រូវប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍រួមគ្នាឡើយ។

កាត់ផ្តាច់ខ្សែច្រវាក់នៃការចម្លងជំងឺកូវីដ 19 ដោយការ រក្សាគម្លាតពីគ្នានៅពេលហាត់ប្រាណ។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ៖ **115** ព័ត៌មានបន្ថែម



សេចក្តីណែនាំអំពី

គម្លាតសុវត្ថិភាព



ការជួបជុំគ្នាទ្រង់ទ្រាយតូចដែលអ្នក
គ្រោងនឹងចូលរួមជាមួយមិត្តភក្តិ ឬ
ការដើរលេងជាមួយអ្នកជិតខាងរបស់
អ្នក - ត្រូវផ្អាកសិន! រាល់ការជួបជុំគ្នា
គ្រប់ទម្រង់ទាំងអស់ គឺសុទ្ធតែមាន
ហានិភ័យទាំងអស់។

ចៀសវាងការជួបជុំជាក្រុម ដើម្បី
កាត់ផ្តាច់ខ្សែច្រវាក់នៃការចម្លង
ជំងឺកូវីដ 19



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ៖ **115** ឥតគិតថ្លៃ





សេចក្តីណែនាំអំពី

គម្លាតសុវត្ថិភាព



ធ្វើជាជនគំរូ ដោយ
អនុវត្តគម្លាតសុវត្ថិភាព
ក្នុងការកាត់ផ្តាច់ខ្សែច្រវាក់នៃ
ការចម្លងជំងឺកូវីដ 19



ការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ៖ **115** ព័ត៌មានបន្ថែម



សេចក្តីណែនាំអំពី

គម្លាតសុវត្ថិភាព

ការចាប់ដៃ និងការឱប គឺជាការស្វាគមន៍ទូទៅ ប៉ុន្តែនាពេលនេះ គឺជាពេលដែលត្រូវសាកល្បង វិធីសាស្ត្រមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖



លើកដៃត្រូវ ដាក់គ្នា



សំពះ



ឯក់ក្បាល

ត្រូវរក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 1.5 ម៉ែត្រពី អ្នកដទៃ និង ការផ្តាច់ខ្សែច្រវាក់នៃ ការចម្លងជំងឺកូវីដ 19។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ៖ **115** ព័ត៌មានថ្ងៃ



សេចក្តីណែនាំអំពី

គម្លាតសុវត្ថិភាព



អ្នកអាចនឹងមិនបានទៅចូលរួម
កម្មវិធីញ៉ាំអាហារពេលល្ងាចនៅខាង
ក្រៅ ឬជួបជុំជាមួយមិត្តភក្តិ ប៉ុន្តែការ
នៅផ្ទះគឺជាផែនការដ៏មានសុវត្ថិភាព
និងឆ្លាតវៃបំផុត
កំណត់មនុស្សដែលអ្នកជួបផ្ទាល់
ដើម្បីកាត់ផ្តាច់ខ្សែច្រវាក់នៃការ
ចម្លងជំងឺកូវីដ 19។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ៖ **115** ព័ត៌មានបន្ថែម

