



ការយល់ដឹងនូវការពិត អំពីជំងឺកូវីដ១៩



សម្រាប់ជំងឺឆ្លងចម្លងស្វ័យប្រវត្តិ 115 ឆ្នាំក្រុងភ្នំពេញ

ជំងឺកូវីដ១៩ ចម្លងចំបងគឺ មនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាម៖



- តំណក់ទឹក បញ្ចេញពីអ្នកមានជំងឺកូវីដ១៩ នៅពេលក្អក ឬ កណ្តាល ឬ ដកដង្ហើមចេញអាចមកប៉ះមាត់ ច្រមុះ អ្នកនៅក្បែរគាត់។
- ប៉ះផិតស្បែកជាមួយអ្នកជំងឺកូវីដ១៩- ដូចជាឱប ឬ ចាប់ដៃ។



ជំងឺកូវីដ១៩ ចម្លងចំបងគឺ មនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ប៉ុន្តែតំណក់ទឹកពេលក្អកឬកណ្តាលក៏អាចទៅនៅលើវត្ថុនិងផ្ទៃ...

ប្រើប្រាស់អត្រាមួយបែបគ្នា

កុំល្ងទំរុយដៃនិងមាត់

ទ្វារចូល

កុំប៉ះបង្ហាញយន្ត

បិទ

ទូរស័ព្ទឧបករណ៍និងផលិតផល

ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកប៉ះរបស់របរដែលកខ្វក់ទាំងនេះ ហើយបន្ទាប់មក ប៉ះមុខរបស់អ្នក ឬមុខរបស់អ្នកដទៃ អ្នកឬអ្នកដទៃនោះ ប្រហែលជាអាចឆ្លងជំងឺកូវីដ១៩នេះ

ការបន្ថយហានិភ័យពីការឆ្លងជំងឺកូវីដ១៩

លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយសាបូនដឹកលាង ឬ ទឹកក្រូចក្រាស់ រាល់ពេលដែលអ្នកបានប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬ មាត់

ជៀសវាងប៉ះពាល់ ភ្នែក ច្រមុះ ឬ មាត់

ជៀសវាងប៉ះពាល់ដិតស្បែកជាមួយអ្នកមានជំងឺកូវីដ១៩ ដូចជា ក្រុមភ្នំ ក្រុម កីឡាសាលា ឬ ផ្ទះសាលា

កាត់បន្ថយការចូលរួមក្នុងសង្គម និងការចំណាយពេលវេលានៅកន្លែងប្រមូលផ្តុំ

សម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគលើវត្ថុ និងលើម្សៅឱ្យបានញឹកញាប់