

វិធានការសម្រាប់ការការពារអាយុជីវិតនាថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យចូលឆ្នាំ

- ☐ (វិធានការមូលដ្ឋាន) មិនត្រូវទៅលេងផ្ទះរបស់មិត្តភក្តិ និងជៀសវាងពីការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់ និងហាមឃាត់ការជួបជុំគ្នាជាមួយមនុស្សច្រើនដែលលើសពីប្រាំនាក់ឡើងទៅ
- ☐ (ករណីដែលមិនអាចគេចវេសក្នុងការទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ) ត្រូវពាក់ម៉ាស់អោយបានគ្រប់ពេលវេលាហើយស្ទាត់នៅរយៈពេលខ្លីបំផុតនិងធ្វើអនាម័យខ្លួនឯងយ៉ាងហ្មត់ចត់ដូចជាលាងដៃជាដើម។ល។

វិធានការការពារសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

- ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់នៅពេលអ្នកចេញទៅក្រៅហើយត្រូវរក្សាគម្លាតពីអ្នកដទៃ។
- ត្រូវធ្វើអោយមានខ្យល់អាកាសចេញចូលយ៉ាងតិច៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ(១ម្តង១០នាទី)ហើយ និងធ្វើការបាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគជាប្រចាំ
- ត្រូវអនាម័យខ្លួនអោយបានហ្មត់ចត់ ដូចជាលាងដៃជាមួយទឹកហើយនិងសាប៊ូយ៉ាងតិចរយៈពេល ៣០វិនាទីឡើងទៅ
- ត្រូវធ្វើការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ១៩ ប្រសិនបើមានជំងឺគ្រុនក្តៅនិងរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម
- ត្រូវជៀសវាងពីការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់
 - * ត្រូវទាក់ទងទៅកាន់ទូរស័ព្ទលេខ (១៣៩៩, លេខកូដតំបន់+១២០) ឬមណ្ឌលសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់ ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យភ្លាមៗប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាកើតឡើង

នៅពេលទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ

○ នៅពេលធ្វើដំណើរ

- ▶ ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមដូចជា គ្រុនក្តៅនិងក្អក សូមកុំទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។
- ▶ ត្រូវកាត់បន្ថយពេលវេលាដែលចំណាយពេលនៅតំបន់សម្រាកនៅតាមទីសាធារណៈនិងពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេល
- ▶ ត្រូវរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីគ្នាអោយលើសពី២ម៉ែត្រ (អប្បបរមា១ម៉ែត្រ) ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតនៅកន្លែងសម្រាកនៅតាមទីសាធារណៈផងដែរ។

○ នៅចំណតឡានក្រុង ឬស្ថានីយ៍រថភ្លើង

- ▶ ត្រូវកកសំបុត្រតាមរយៈអនុញ្ញាតជាមុន ការប្រើប្រាស់សេវាកម្មបែបនេះគឺជាអាទិភាព (ការឆែកមើលតាមទូរស័ព្ទ) ដោយមិនត្រូវជួបគ្នាដោយផ្ទាល់
- * ត្រូវកកកន្លែងអង្គុយដោយជៀសវាងពីកន្លែងអង្គុយក្បែរគ្នា
- ▶ ត្រូវពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេល ដោយជៀសវាងការជជែកគ្នាទៅកាន់មនុស្សផ្សេងទៀត
- ▶ ត្រូវបរិភោគអាហារតែនៅទីតាំងដែលបានកំណត់និងការទិញអាហារសម្រន់ដើម្បីបរិភោគនៅលើរថភ្លើងឬឡានក្រុង។
- ▶ នៅពេលឈររង់ចាំនៅមុខបន្ទប់ទឹក ឬកន្លែងដក់បារី ត្រូវមានគម្លាតសុវត្ថិភាពពីគ្នា២ម៉ែត្រ (អប្បបរមា ១ម៉ែត្រ)ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។

○ នៅក្នុងឡានក្រុង ឬរថភ្លើង

- ▶ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ជានិច្ច ▶មិនត្រូវបរិភោគអាហារទេ
- ▶ ជៀសវាងពីការសន្ទនាគ្នា ឬគេរទូរស័ព្ទទៅកាន់នរណាម្នាក់ នៅពេលដែលកំពុងជិះរថភ្លើងឬរថយន្តក្រុង។
- ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ហើយធ្វើការសន្ទនាគ្នាដោយសម្លេងតិចៗក្នុងករណីដែលចាំបាច់។

○ នៅក្នុងផ្ទះមិត្តភក្តិ

អ្វីដែលត្រូវអនុវត្ត

- ▶ ត្រូវស្នាក់នៅដោយរយៈពេលខ្លីបំផុត តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន នៅពេលទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ។
- ▶ ត្រូវមានការការពារខ្លួនឯងដូចជា ពាក់ម៉ាស់និងលាងដៃអោយបានភាពហ្មត់ចត់នៅក្នុងផ្ទះផងដែរ។
- ▶ ត្រូវញ៉ាំអាហារដោយប្រើប្រាស់ចាននិងស្លាបព្រាផ្ទាល់ខ្លួននៅក្នុងម៉ោងញ៉ាំបាយ។
- ▶ ចំពោះការស្វាគមន៍គ្នា ដូចជាការចាប់ដៃគ្នានិងការអោបគ្នា គឺត្រូវជំនួសដោយការអោនគោរពដាក់គ្នា។
- ▶ ត្រូវផ្លាស់ប្តូរខ្យល់បរិយាកាសក្នុង១ថ្ងៃ ជាធម្មតា៣ដងឡើងទៅ។
- ▶ ត្រូវលាងសម្អាតមេរោគក្នុង១ថ្ងៃ១ដងឡើងទៅ ចំពោះកន្លែងដែលប៉ះពាល់ច្រើនដូចជា (ម៉ាស៊ីនបញ្ជូនការទស្សនកិច្ច ការចាប់ដៃ កន្លែងលាងជម្រះខ្លួនជាដើម។ល។

កន្លែងដែលត្រូវជៀសវាង

- ▶ មិនត្រូវទៅជាមួយមិត្តភក្តិចំពោះកន្លែងដែលអ្វីអរ កន្លែងបិទជិត កន្លែងដែលនៅកៀកៗគ្នា ដូចជាកន្លែងកម្សាន្តខាងអូរខេជាដើម។ល។
- ▶ មិនត្រូវអោយមានខ្នាតទឹកមាត់ចេញដូចជា ការស្រែក ឬក៏ច្រៀងចម្រៀងជាដើម។ល។

○ ក្រោយពេលទៅដល់កន្លែងស្នាក់នៅ

- ▶ បន្ទាប់ពីវិលត្រលប់មកដល់ផ្ទះវិញ ត្រូវធ្វើអនាម័យខ្លួនឯងដូចជា ការលាងដៃអោយបានស្អាតជាមួយនឹងសាប៊ូក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច៣០វិនាទីឡើងទៅ។
- ▶ ត្រូវសង្កេតអំពីអាការៈឡើងកម្ដៅ ការពិបាកដកដង្ហើមហើយត្រូវជៀសវាងការចេញទៅក្រៅ

នៅពេលធ្វើដំណើរកំសាន្ត និងការជួបជុំគ្នា

○ មុនពេលធ្វើដំណើរកំសាន្ត

អ្វីដែលត្រូវអនុវត្ត

- ▶ ត្រូវរៀបចំផែនការនិងការធ្វើដំណើរជាលក្ខណៈបុគ្គលឬជាក្រុមតូចៗ។
- ▶ ត្រូវធ្វើការកក់ទុកជាមុនក្នុងការទៅលេងទីកន្លែងសាធារណៈឬតំបន់ទេសចរណ៍ជាដើម។ល។ អំឡុងពេលដែលមិនមានមនុស្សច្រើនកកកុញ។
 - ត្រូវរៀបចំផែនការទុកជាមុនដើម្បីកាត់បន្ថយពេលវេលានិងការធ្វើចរាចរណ៍
- ▶ ត្រូវប្រើប្រាស់សេវាកម្មតាមអនឡាញជាអាទិភាព ហើយនិងធ្វើការកក់ទុកជាមុននូវសំបុត្រធ្វើដំណើរទេសចរណ៍និងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។
 - ត្រូវកក់ទុកជាមុននូវទីតាំងដែលមិនស្ថិតនៅជាប់នឹងកន្លែងរបស់អ្នកដទៃ។

អ្វីដែលត្រូវជៀសវាង

- ▶ មិនត្រូវទៅជាមួយមិត្តភក្តិចំពោះកន្លែងដែលអ្វីអរ កន្លែងបិទជិត ជាពិសេសកន្លែងដែលនៅកៀកៗគ្នា ហើយនិងកន្លែងដែលមានខ្យល់អាកាសចេញចូលតិច
- ▶ ត្រូវរៀបចំជាមុននូវអាហារនិងទឹកជាដើមដែលចាំបាច់មិនត្រូវទៅកាន់កន្លែងសម្រាកនៅតាមទីសាធារណៈនោះទេ
 - ស្នាក់នៅក្នុងរយៈពេលខ្លីបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅពេលទៅលេងកន្លែងសម្រាកនៅតាមទីសាធារណៈ

○ ខណៈពេលកំពុងធ្វើដំណើរកំសាន្ត

អ្វីដែលត្រូវអនុវត្ត

- ▶ ត្រូវលាងដៃអោយបានញឹកញាប់
- ▶ ត្រូវបង្ក្រាមការធ្វើចរាចរណ៍ដើម្បីជៀសវាងការទាក់ទងដែលមិនចាំបាច់ជាមួយអ្នកដទៃ
- ▶ ត្រូវអនាម័យខ្លួនឯងអោយបានហ្មត់ចត់ដូចជាការលាងដៃនិងពាក់ម៉ាស់ នៅក្នុងករណីដែលជួបក្រុមមនុស្សមានហានិភ័យខ្ពស់ដូចជាមនុស្សចាស់ជាដើម។ល។
- ▶ ជៀសវាងការសន្ទនាគ្នា និងគេរទូរស័ព្ទ ប្រសិនបើក្នុងករណីចាំបាច់ ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ហើយធ្វើការសន្ទនាគ្នាដោយសម្លេងតិចៗ។
- ▶ ត្រូវស្ថិតនៅក្នុងកន្លែងដូចជាកោដនីយដ្ឋាន កន្លែងសម្រាកនៅតាមទីសាធារណៈនិងហាងកាហ្វេក្នុងរយៈពេលខ្លីបំផុត(ដោយប្រើប្រាស់នូវសេវាវេចខ្ចប់ឬអោយគេដឹកជញ្ជូនអោយ)
- ▶ ត្រូវប្រើប្រាស់នូវម៉ាស៊ីនដែលអាចធ្វើការកក់ទុកមុនឬអាចកាម៉ង់បាន។ ត្រូវប្រើប្រាស់នូវទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគនៅពេលដែលប្រឈមមុខនឹងអ្នកដទៃ។
- ▶ ត្រូវជៀសវាងការជជែកគ្នានៅពេលដែលកំពុងហូបបាយដោយធ្វើការពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលាទាំងមុនហូបបាយ និងក្រោយហូបបាយ

អ្វីដែលត្រូវជៀសវាង

- ▶ មិនត្រូវទៅកាន់ទីកន្លែង ដែលមានមនុស្សច្រើនអ្វីអរ ជាពិសេសគឺទីកន្លែងដែលបិទជិតនិងកន្លែងដែលមានខ្យល់អាកាសចេញចូលតិច
- ▶ មិនត្រូវស្ដោះទឹកមាត់ (ការស្រែក ឬការស្រែកច្រៀងជាដើម។ល។) ត្រូវជៀសវាង ដូចជាការចាប់ដៃគ្នា និងការអោបគ្នា។
- ★ ត្រូវធ្វើការទំនាក់ទំនងទៅកាន់ទូរស័ព្ទលេខ (១៣៩៩, លេខកូដតំបន់+១២០) ឬមណ្ឌលសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់ ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យភ្លាមៗ ក្នុងករណីមានរោគសញ្ញាកើតឡើង។