

## < វិធានការសម្រាប់ការការពារអាយុជីវិតនាថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យឈូស៍ក >

"នៅថ្ងៃឈប់សម្រាកនេះមិនត្រូវធ្វើដំណើរទៅកាន់ទីកន្លែងណានោះទេ ប្រសិនបើមិនចាំបាច់"  
ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគកូវីដ១៩

- ❶ (វិធានការមូលដ្ឋាន) ការផ្តល់ជាអនុសាសន៍មិនអោយទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ និងការជួបជុំគ្នាជាដើម។ល។
- ❷ បង្កើនកម្រិតអប្បបរមាការរីករាលដាលនៃការឆ្លងដោយធ្វើតាមវិធានការ ការការពារ ការរស់នៅតាមទីកន្លែងរៀងៗខ្លួន(នៅពេលដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវជួបជុំគ្នា)។

### 1.នៅពេលធ្វើដំណើរ(ការចេញដំណើរនិងការមកដល់)

- ▶ មិនត្រូវធ្វើដំណើរ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមដូចជាគ្រុនក្តៅនិងក្អក

\* ប្រសិនណានៅបន្តគ្រុនក្តៅខ្លាំងលើសពី ៣៨ អង្សាសេ ត្រូវធ្វើការទំនាក់ទំនងមកកាន់លេខ(1339, លេខកូដតំបន់ + 120) ឬមណ្ឌលសុខភាព ប្រសិនបើរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ

- ▶ មិនត្រូវស្នាក់នៅយូរពេក នៅកន្លែងសម្រាកលំហែរកាយ
- ▶ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ទាំងនៅខាងក្នុងនិងខាងក្រៅនៅកន្លែងសម្រាកលំហែរកាយ
- ▶ ត្រូវរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីគ្នាអោយលើសពី ២ម៉ែត្រ (អប្បបរមា ១ម៉ែត្រ)  
ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់នៅកន្លែងសម្រាកលំហែរកាយ

### ❶ នៅចំណតឡានក្រុង ឬស្ថានីយ៍រថភ្លើង

- ▶ ត្រូវកក់សំបុត្រតាមរយៈអនឡាញជាមុន ការប្រើប្រាស់សេវាកម្មបែបនេះគឺជាអាទិភាព (ការឆែកមើលតាមទូរស័ព្ទ) ដោយមិនត្រូវជួបគ្នាដោយផ្ទាល់
- ▶ ត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅទីប្រជុំជន ឬ បដិសេធពីការសន្ទនាគ្នា
- ▶ អាចបរិភោគអាហារតែនៅក្នុងទីកន្លែងដែលបានកំណត់តែប៉ុណ្ណោះ
- ▶ នៅពេលឈររង់ចាំនៅមុខបន្ទប់ទឹក ឬកន្លែងជក់បារីត្រូវមានគម្លាតសុវត្ថិភាពពីគ្នា ២ម៉ែត្រ (អប្បបរមា ១ម៉ែត្រ)ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត

### ❷ នៅក្នុងឡានក្រុង ឬរថភ្លើងជាដើម។ល។

- ▶ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ជានិច្ច ▶មិនត្រូវបរិភោគអាហារទេ
- ▶ ជៀសវាងការសន្ទនាគ្នា និងគេរថ្ងៃរស័ព្ទ ប្រសិនបើក្នុងករណីចាំបាច់  
ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ហើយធ្វើការសន្ទនាគ្នាដោយសម្លេងតិចៗ។

## 2. នៅផ្ទះមិត្តភក្តិ

### ① អ្វីដែលត្រូវអនុវត្ត

- ▶ ត្រូវធ្វើការស្នាក់នៅឱ្យរយៈពេលខ្លីបំផុត តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន នៅពេលទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ។
- ▶ ត្រូវស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកនៅពេលទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិហើយត្រូវពាក់ម៉ាស់និងលាងដៃជាប្រចាំ។
- ▶ នៅពេលដែលបរិភោគអាហារ ត្រូវប្រើប្រាស់ចាននិងប្រដាប់ប្រដារផ្ទះបាយផ្ទាល់ខ្លួនជាដើម។
- ▶ ចំពោះការស្វាគមន៍គ្នា ដូចជាការចាប់ដៃគ្នានិងការអោបគ្នា គឺត្រូវជំនួសដោយការអោនគោរពគ្នា។  
ត្រូវផ្លាស់ប្តូរខ្យល់បរិយាកាសក្នុង១ថ្ងៃ ជាធម្មតា២ដងឡើងទៅ។
- ▶ ត្រូវលាងសម្អាតមេរោគក្នុង១ថ្ងៃ១ដងឡើងទៅ ចំពោះកន្លែងដែលប៉ះពាល់ច្រើនដូចជា ម៉ាស៊ីនបញ្ជូន  
ការទស្សនកិច្ច ការចាប់ដៃ កន្លែងលាងជម្រះខ្លួនជាដើម។

### ② កន្លែងដែលត្រូវជៀសវាង

- ▶ មិនត្រូវទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ ប្រសិនបើមានអាការៈក្នុងការពិបាកដកដង្ហើមដូចជា ក្អកឡើងកម្ដៅជាដើម។
- ▶ មិនត្រូវទៅជាមួយមិត្តភក្តិចំពោះកន្លែងដែលអ្វីអរ កន្លែងបិទជិត  
កន្លែងដែលនៅកៀកគ្នាដូចជាកន្លែងកម្សាន្តខាវ៉ាអូខេជាដើម។
- ▶ ត្រូវគ្រប់គ្រងចំពោះឥរិយាបថដែលខ្មាតទឹកមាត់ចេញដូចជា ការស្រែក ការច្រៀងជាដើម។

## 3. ក្រោយពេលទៅដល់កន្លែងស្នាក់នៅ

- ▶ ត្រូវសង្កេតអំពីអាការៈឡើងកម្ដៅ ការពិបាកដកដង្ហើមនិងរៀបចំកន្លែងស្នាក់នៅជាដើម។