

(ការណែនាំស្តីពីវិបត្តិកូវីដ 19) វិន័យដាក់ខ្លួននៅដោយឡែកប្រចាំថ្ងៃសំខាន់ទាំង 5

សម្រាប់បុគ្គលគ្រប់រូបអនុវត្តក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (ថ្ងៃទី 13 ខែមេសា ឆ្នាំ 2020)

ការប្តូរទៅប្រព័ន្ធដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដោយឡែកក្នុងការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការអូសបន្លាយពេលនៃជំងឺកូវីដ 19។

យើងសូមផ្តល់ជូននូវវិន័យទាំង 5 ដែលត្រូវរក្សាឱ្យបានអំឡុងពេល

‘ការដាក់ខ្លួននៅដោយឡែកប្រចាំថ្ងៃ’

ក្នុងការបន្តសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃទៅតាមវិសាលភាពជាក់លាក់ក្នុងខណៈដែលត្រូវការពារពីការឆ្លង និងរាលដាលនៃវីរុស។

វិន័យដាក់ខ្លួននៅដោយឡែកប្រចាំថ្ងៃសំខាន់ទាំង 5

(វិន័យទី 1) សម្រាកនៅផ្ទះឱ្យបាន 3 ទៅ 4 ថ្ងៃប្រសិនបើមានលេចចេញរោគសញ្ញាណាមួយ។

ហេតុផល៖ កូវីដ 19

ងាយនឹងរាលដាលណាស់បើទោះជាក្នុងដំណាក់កាលដំបូងដែលមានលេចចេញរោគសញ្ញាមិនធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយ។ អ្នកអាចកាត់បន្ថយការរាលដាលដែលអាចកើតមាននៃជំងឺកូវីដ 19

ដោយគ្រាន់តែកាត់បន្ថយការទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដទៃ។

1. ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម សូមនៅផ្ទះហើយសម្រាក 3 ទៅ 4 ថ្ងៃ។

រោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម៖ ក្តៅខ្លួន ក្អក មានស្លេស ឈឺសាច់ដុំ តឹងច្រមុះ ជាដើម។

2. ប្រសិនបើអ្នកសង្កេតឃើញចេញរោគសញ្ញាណាមួយហើយ

សូមបញ្ឈប់ការជួបជាមួយមនុស្សដទៃ

ដោយរក្សាការពាក់ម៉ាស់ជាប់នៅផ្ទះបើអ្នករស់នៅជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត។

(បញ្ឈប់ការទាក់ទងជាមួយមនុស្សវ័យចំណាស់ និងអ្នកជំងឺដែលកំពុងទទួលការព្យាបាល ដូចជាការជជែក និងការញាំអាហារជាមួយគ្នា)

3.

អនុវត្តសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃឡើងវិញប្រសិនបើរោគសញ្ញាបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពីការសម្រាកនេះ។

ប្រសិនបើមានការក្តៅខ្លួនលើសពី 38°C បន្តជាប់

ឬរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរអំឡុងពេលសម្រាក សូមទូរស័ព្ទទៅ (☎1399, ☎ កូដតំបន់+120)

ឬទាក់ទងមណ្ឌលព្យាបាល។

4. ពាក់ម៉ាស់អំឡុងពេលការធ្វើដំណើរជាក្រុមសំខាន់ៗ ដូចជាការទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឱសថស្ថាន

ឬទៅទិញទំនិញជាដើម។

5. ម្ចាស់ក្រុមហ៊ុន ម្ចាស់អាជីវកម្មជាដើម

គួរតែចូលរួមសហការដូចនេះនិយោជិតដែលមានរោគសញ្ញាមិនត្រូវទៅធ្វើការ

ហើយត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេត្រលប់ទៅសម្រាកនៅផ្ទះ។

(វិន័យទី 2) រក្សាគម្លាតសមល្មមរវាងគ្នាក្នុងចន្លោះប្រវែងពីរដៃ

ហេតុផល៖ ការរាលដាលចំបងនៃជំងឺ កូវីដ 19 គឺតាមរយៈដំណាក់ទឹកតូចៗនៃទឹកមាត់។

រក្សាគម្លាតឱ្យបានលើសពី 2

ម៉ែត្រពីមនុស្សផ្សេងទៀតអាចកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការប៉ះទៅលើទឹកមាត់នៅពេលជជែក ក្អក

ឬកណ្តាស ដែលជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងផងដែរ។

1. កុំទៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន ឬបិទជិតបើអាចជៀសវាងបាន

2. រក្សាគម្លាតប្រហែល 2 ម៉ែត្រ (យ៉ាងហោចណាស់ 1

ម៉ែត្រ) ពីមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

3. រៀបកន្លែងអង្គុយដូចនេះមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចរក្សាចម្ងាយសមល្មមពីគ្នា។

4. នៅពេលដែលមានមនុស្សច្រើនត្រូវប្រមូលផ្តុំគ្នា

ចូររៀបចំគម្លាតឱ្យបានសមល្មមដូចនេះមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចរក្សាគំលាតពីគ្នា 2 ម៉ែត្រ

ឬក៏ត្រូវលែពេលវេលា។

5. មិនត្រូវចាប់ដៃ ឬអាបគ្នាទេ។

(វិន័យទី ៣) លាងដៃឱ្យបានស្អាតល្អ ហើយត្រូវខ្ទប់មាត់ជាមួយដៃអារពេលក្អក

ហេតុផល៖ ការពារវីរុសមិនឱ្យចូលក្នុងខ្លួនរបស់យើងតាមរយៈដៃ

ឬតំណក់ទឹកមាត់ដែលមានឆ្លងរោគ

មិនឱ្យរាលដាលតាមរយៈការអនុវត្តវិធានប្រើប្រាស់ពេលក្អក។

1. លាងដៃជាមួយទឹករ៉ូប៊ីនេបង្ហូរនិងសាប៊ូឱ្យបានលើសពី 30 វិនាទី

ឬជាមួយទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគមុន និងក្រោយពេលទទួលបានអាហារ បន្ទាប់ពីចេញបង្គន់

ការត្រលប់ទៅផ្ទះបន្ទាប់ពីមកពីខាងក្រៅ ការញើសសំបោរ ការក្អក ឬកណ្តាស។

2. មិនត្រូវប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នកមុនពេលលាងដៃទេ។

3. ត្រូវរៀបចំផុងទឹក និងសាប៊ូនៅកន្លែង ឯកជននិងសាធារណៈ

ហើយដាក់ទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគនៅកន្លែងខុសៗគ្នា។

- ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកពីរម៉ោងម្តង។

4. ខ្ទប់មុខជាមួយក្រដាសអនាម័យ កន្សែងដៃ ឬផ្នែកខាងក្នុងនៃដៃអារ ពេលក្អក ឬកណ្តាស

5. ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមដូចជា ក្តៅខ្លួន ក្អក មានស្នេស្ន ឈឺសាច់ដុំ តឹងច្រមុះ ជាដើម ឬមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន សូមពាក់ម៉ាស់សម្រាប់អ្នកដទៃ។

(វិន័យទី 4) បើកឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលពី ពីរ ឬច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ

ហើយត្រូវសម្លាប់មេរោគឱ្យបានជាប្រចាំ។

ហេតុផល៖

ការកាត់បន្ថយការប្រមូលផ្តុំនៃដំណាក់ទឹកមាត់ដែលមានផ្ទុកវីរុសដែលអាចមានក្នុងខ្យល់

តាមរយៈការបើកឱ្យមានខ្យល់ចេញចូល

និងការសម្លាប់មេរោគនៅកន្លែងដែលអាចមានដំណាក់ទឹកមាត់អាចជួយកាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺ

វីដេ 19 តាមរយៈដៃ។

1. សូមបើកបង្អួចជានិច្ច ប្រសិនបើមានខ្យល់ធម្មជាតិចេញចូល។

ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើបានដោយសារ PM 2.5 ឬហេតុផលផ្សេងទៀត

សូមបើកឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលយ៉ាងហោចណាស់ 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃឱ្យបានលើសពី 15

នាទីក្នុងមួយលើកៗ។

- បើកទាំងទ្វារ និងបង្អួចក្នុងពេលជាមួយគ្នាអំឡុងពេលខ្យល់ចេញចូលនេះ។

2. រក្សាគម្លាតរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជានៅផ្ទះ ឬនៅកន្លែងធ្វើការជាដើម ។ ត្រូវសម្អាត

និងសម្លាប់មេរោគនៅកន្លែងដែលមានការប៉ះពាល់ពីដៃមនុស្សលើសពីម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

- ទូរស័ព្ទ គេលេបញ្ជា ដងកាន់ ដៃទ្វារ តុ កន្លែងដាក់ដៃ កុងតាក់ ក្តារចុច កូនកណ្តុរកំព្យូទ័រ

ម៉ាស៊ីនថតចម្លង ជាដើម។

3. សម្លាប់មេរោគនៅកន្លែងសាធារណៈ

និងរបស់របរផ្សេងៗរៀងរាល់ថ្ងៃដែលជាកន្លែងមនុស្សដើរឆ្លងកាត់ និងប៉ះពាល់ជាទូទៅ។

- កន្លែងដែលមានការប៉ះពាល់ច្រើន៖ ប៊ូតុងដណ្តើរយន្ត ទ្វារចេញចូល ដងកាន់ របារដែក ដៃទ្វារ
កន្លែងដាក់ដៃ កុងតាក់ជាដើម។

របស់របរសាធារណៈ៖ រទេះទិញទំនិញ ជាដើម។

4. នៅពេលសម្លាប់មេរោគ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំ (ការប្រើប្រាស់ សេចក្តីណែនាំ
ជាដើម)ពីក្រុមហ៊ុនផលិតបរិក្ខារ។

- បរិក្ខារសម្លាប់មេរោគ៖ការជូតសម្លាប់មេរោគ អាស់កុល (អេតាណុល 70%) សូដ្យូមអ៊ីប៉ូក្លរ៉ាយ
(sodium hypochlorite) (ក្លរីកែប្រើនៅផ្ទះ:(household Clorox)ជាដើម។)

(វិន័យទី 5) រក្សាគំលាត សហការណ៍គ្នា

ហេតុផល៖ យើងអាចយកឈ្នះជំងឺ កូវីដ 19 បានតាមរយៈការសហការណ៍ និងការប្រឹងប្រែង។

យើងចាំបាច់ត្រូវរកសាងសង្គមដែលយកចិត្តទុកដាក់ ជួយយកអាសាគ្នា

និងចេះសហការណ៍គ្នា។

1. រក្សាទំនាក់ទំនងជាមនុស្សជាទីស្រឡាញ់

និងអ្នកជិតស្និទ្ធបើទោះជាអ្នកមិនចាំបាច់ជួបពួកគេដោយផ្ទាល់ក៏ដោយ។

2. ចូរគិតអំពីការចែករំលែក និងការរូបរួមដើម្បីសហគមន៍។ ប្រឆាំងចំពោះការរើសអើង

និងការមាក់ងាយចំពោះអ្នកជំងឺកូវីដ 19 អ្នកដែលដាក់ខ្លួននៅដាច់ដោយឡែកជាដើម។

3. ចែករំលែក និងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះក្រុមអ្នកទន់ខ្សោយក្នុងសង្គម។

4. ពិនិត្យមើលប្រភពព័ត៌មានដែលមានការសង្ស័យ

មិនត្រូវចែកចាយព័ត៌មានចម្លងអាវាមមិនពិត

ហើយត្រូវចៀសវាងការយកចិត្តទុកដាក់ហួសហេតុនឹងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ។