

8



ជ្រើសរើសពិសាអាហារដែលក្តៅ ឬចម្អិនឆ្អិនថ្មីៗ
ពិសាញែកដាច់ដោយឡែកពីគ្នា
ប្រសិនបើពិសារួមគ្នាត្រូវប្រើស្លាបព្រាកណ្តាលផ្ទាល់ខ្លួន។

9



លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់
ជាមួយសាប៊ូ ឬចេលអាល់កុលគ្រប់ពេល
មុនពេលពិសាអាហារ ក្រោយពេលប្រើបន្ទប់ទឹក
ក្អក កណ្តាស់ ឬប៉ះពាល់សម្ភារៈ/ របស់របររួមគ្នា

**ប្រសិនបើមានចម្ងល់ថា
ខ្លួនឯងមានហានិភ័យ**



ដូចជា ប៉ះពាល់អ្នកដែលឆ្លងមេរោគ ឬមានរោគសញ្ញា
គួរពិនិត្យដោយ
ឬទៅទទួលការពិនិត្យនៅកន្លែងព្យាបាលដែលនៅក្បែរផ្ទះ។



ការពារការ

ឆ្លងជំងឺកូវីដ-19



បែបគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ

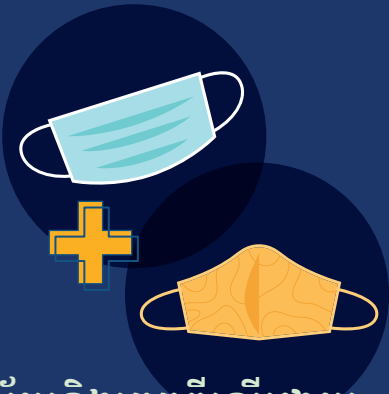
**Universal prevention
for Covid-19**

1

ចេញពីផ្ទះ
នៅពេលចាំបាច់។



2



ពាក់ម៉ាស់អនាម័យនិងត្រួតពិនិត្យលើដោយ
ម៉ាស់ក្រណាត់ទាំងនៅក្នុងផ្ទះ និងក្រៅផ្ទះ
នៅពេលមានមនុស្សច្រើនជាង 2 នាក់។



ទុកគម្លាត 1-2 ម៉ែត្រ
នៅគ្រប់ទីកន្លែង។



3

4



ជៀសវាងការឲ្យដៃ
ប៉ះពាល់ម៉ាស់អនាម័យ
រួមទាំងផ្ទៃមុខដោយមិនចាំបាច់។

5

ញែករបស់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនគ្រប់ប្រភេទ
មិនគួរប្រើរបស់រួមជាអ្នកដទៃ។



6

សម្អាត សម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃកម្រាល
ដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់។



7

មនុស្សវ័យចំណាស់ចាស់ជាង 60 ឆ្នាំ និងអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
ចេញពីផ្ទះតាមការចាំបាច់
(ចេញបានតិចតួចនិងចំណាយពេលខ្លីបំផុត)។

