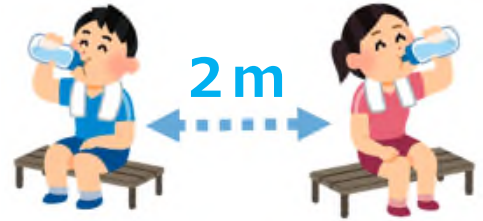


ជូនចំពោះជនបរទេសទាំងអស់ដែលបម្រើការងារនៅក្រុមហ៊ុន (カンボジア語)

ការប្រុងប្រយ័ត្ននៃការឆ្លងមេរោគវីរុសថ្មីកូរ៉ូណា

ពេលចេញទៅក្រៅ

- សូមកុំចេញទៅក្រៅនៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន
- សូមពាក់ម៉ាស់ពេលចេញទៅខាងក្រៅ។ នៅថ្ងៃក្តៅ ខ្លាំងសូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះជំងឺរង្វែរក្តៅហើយរក្សាគន្លាតពីអ្នកដទៃ អោយបាន (២ ម៉ែត្រ) ឡើងទើបអាចដោះម៉ាស់ចេញបាន។



នៅពេលត្រឡប់មកពីខាងក្រៅវិញ

- ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូហើយប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
- ម៉ាស់ស្រោមដៃឬក្រដាសជូតមាត់ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់រួចហើយសូមបោះចោលក្នុងថង់សំរាមមិនអោយអ្នកផ្សេងប៉ះពាល់ហើយចងថង់សំរាមអោយបានជិតល្អ។



នៅពេលដែលអ្នករស់នៅជាមួយគ្នាជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត

- សូមរក្សាគន្លាតអោយបាន (២ ម៉ែត្រ) ទោះបីជានៅក្នុងផ្ទះក៏ដោយ។
- ពាក់ម៉ាស់ការពារក្នុងការសន្ទនាហើយចៀសវាងការនិយាយខ្លាំង ។
- សូមលាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីក្អកឬកណ្តាស់។ ប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
- ដើម្បីអោយមានខ្យល់ចេញចូលសូមបើកបង្អួចអោយបាន ២ ដងក្នុងរយៈពេល 1 ម៉ោង។
- របស់ដែលប្រើប្រាស់ជាមួយគ្នាដូចជា (ទូទឹកកក, កុងតាក់ភ្លើង, ទេលនិងម៉ាស៊ីនសម្អាត) សូមជូតជាមួយអាកុលបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។
- បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់រួចសូមបិទគំរប់ហើយកាច់បង្គន់ទឹក។

[នៅពេលញ្ជាំអាហារ]

- សូមលាងដៃមុននិងក្រោយញ្ជាំអាហាររួច។ ប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
- នៅពេលអ្នកញ្ជាំអាហារសូមជៀសវាងការអង្គុយទល់មុខគ្នា។
- សូមប្រើប្រាស់ចានរៀងៗខ្លួននៅពេលញ្ជាំអាហារ។



នៅពេលដែលអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកផ្សេង

[នៅពេលដូតទឹក]

- សូមប្រើប្រាស់ក្រម៉ាផ្ទាល់ខ្លួន។
- សូមដូតទឹកម្តងម្នាក់ៗតាមលេខរៀង។

[នៅពេលគេង]

- នៅពេលដែលអ្នកគេងជាមួយអ្នកផ្សេងក្នុងបន្ទប់តែមួយសូមគេងអោយឆ្ងាយពីគ្នាដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- សូមគេងកុំបែរមុខរកគ្នាតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។

សូមប្រុងប្រយ័ត្នជំងឺរដូវក្តៅទាំងអស់គ្នា

- ដើម្បីបង្ការកុំអោយកើតជំងឺរដូវក្តៅសូមបើកបង្អួចឬកង្ហារដើម្បីអោយមានខ្យល់ចេញចូល។
 - កំណត់សីតុណ្ហភាពម៉ាស៊ីនត្រជាក់អោយបានត្រឹមត្រូវហើយសូមជៀសវាងនៅកន្លែងដែលមានកំដៅក្តៅខ្លាំង។
 - នៅពេលដែលអ្នកនៅខាងក្រៅហើយមានកំដៅក្តៅខ្លាំងអ្នកអាចដោះម៉ាស់ចេញបាននៅពេលដែលអ្នករក្សាគន្លាតពីគ្នា (ច្រើនជាង ២ ម៉ែត្រ)។
 - សូមជៀសវាងការហាត់ប្រាណនៅថ្ងៃដែលមានកំដៅខ្លាំងហើយសូមរក្សាគន្លាតអោយបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីសម្រាកនឹងដោះម៉ាស់ជាបណ្តោះអាសន្នបាន។
 - ទោះបីជាមិនស្រេកទឹកក៏ដោយសូមបរិភោគទឹកអោយបានច្រើន (១.២ លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ)។
 - ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនឬចង់ក្អកសូមទាក់ទងទៅអ្នកមើលការខុសត្រូវរបស់អ្នកឬគ្រូនៅសហគមន៍អោយបានភ្លាមៗ។
- សូមនៅកន្លែងដែលមានកំដៅសមរម្យហើយបរិភោគទឹកអោយបានច្រើន។សំរាកនៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។



※ ព័ត៌មានលម្អិតសូមចូលមើលគេហទំព័រខាងក្រោម

- ព័ត៌មានស្តីពីការឆ្លងមេរោគរីសូថ្មី
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺរដូវក្តៅ
<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>



ក្រសួងសុខាភិបាលនិងការិយាល័យរដ្ឋបាលអន្តោប្រវេសន៍នៃក្រសួងយុត្តិធម៌

គេហទំព័រនៃក្រសួងសុខាភិបាល



គេហទំព័រនៃអង្គការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសបរទេស

