

ព័ត៌មានស្តីពីការជិះឡានរួមដោយសុវត្ថិភាព ក្នុងពេលកូវីដ-19 សារដំណឹង ដើម្បី ចែករំលែកជាមួយ សហគមន៍របស់អ្នក ក្រសួងសុខាភិបាល សាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា

- ជួនកាល អ្នកគួរតែចែករំលែក ឡាន ឡានវ៉ែន ឡានរដ្ឋ ឬរថយន្តឯទៀត ជាមួយគេឯង ដែលមិនរស់នៅជាមួយ ដើម្បីទៅធ្វើការ ការទៅផ្សារ ឬ ការណាត់ជួប ក្នុងអំឡុងពេល មានរោគកូវីដ-19 រីករាលដាល ។
- ដើម្បីជៀសវាងពីការឆ្លងវីរុស កូវីដ-19 គឺប្រសើរណាស់ ដើម្បីដាក់កម្រិតចំនួនមនុស្សជិះ ក្នុងឡានដែលមិនមែនមកពី គ្រួសាររបស់អ្នក ។ គ្រាន់តែជិះជាមួយអ្នកដទៃ នៅពេលដែលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ ។
- ប្រសិនបើអ្នកជិះឡានរួមជាមួយនរណាម្នាក់ ធ្វើជំហានសុវត្ថិភាព ដូចជាគេឯង ដែរ ប្រសិនបើអ្នកចេញទៅក្រៅទៅក្នុងទីសាធារណៈ និងខំព្យាយាមចៀសវាងពីវីរុស ។
- នេះគឺជាកំរុយសុវត្ថិភាពខ្លះ ដើម្បីធ្វើតាមធ្វើការជិះឡានរួមគ្នា ។

មុននឹងការជិះឡានរួមគ្នា

- កុំជិះឡានជាមួយគេនៅពេលអ្នកក្អក គ្រុន ឬ មានអារម្មណ៍ថាឈឺ ។
- លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកមុននឹងចូលទៅក្នុងរថយន្ត ។
- ព្យាយាមមើលថា តើឡានឬឡានវ៉ែនលើសពីមួយអាចត្រូវបានគេយកដៃឬទេដូច្នោះមានមនុស្សគិតណាស់ដែលស្ថិតនៅក្នុងរថយន្តក្នុងពេលតែមួយ ។
- កុំព្យាយាមជិះក្នុងឡានមួយ ប្រសិនបើអ្នកបើក ឬអ្នកជិះដែលគ្មានកម្របមុខ ។

នៅក្នុងរថយន្ត

- តែងតែពាក់កម្របមុខដែលគ្របមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នក ពេលនៅខាងក្នុងឡាន ឡានវ៉ែន ឡានក្រុង ឬរថយន្តផ្សេងទៀតពេលអ្នកកំពុងជិះជាមួយអ្នកផ្សេង ដែលមិនរស់នៅជាមួយអ្នក ។
- ព្យាយាមដាក់កម្រិតចំនួនមនុស្សនៅ ក្នុងរថយន្ត ។
- អង្គុយឲ្យឆ្ងាយពីគ្នាតាមដែលអាចធ្វើបាន ។ ព្យាយាមនៅឆ្ងាយពីគេប្រាំមួយ ហ្វីត ។
- ព្យាយាមទុកកន្លែងអង្គុយកណ្តាលនៅទំនេរ ។
- ដាក់កំហិតការនិយាយក្នុងពេលជិះ ពីព្រោះវីរុសកូវីដ-19 ឆ្លងតាមរយៈ ការក្អក កណ្តាស់ និងការនិយាយ ។
- កុំញ៉ាំឬផឹក ក្នុងអំឡុងពេលជិះក្នុងរថយន្តឡើយ ។
- គ្របមាត់របស់អ្នកជាមួយ កែងដៃរបស់អ្នកប្រសិនបើ អ្នកក្អក ឬក្រដាស ។
- ព្យាយាមយកទឹកអនាម័យសម្រាប់គេឯងសំអាតដៃរបស់ពួកគេ ក្នុងអំឡុងពេលជិះ ។ ប្រើវាប្រសិនបើអ្នកប៉ះ កន្លែងណាដែលមានគេប៉ះជាញឹកញាប់ ។
- បើកបង្អួចឡាន ដើម្បីឲ្យខ្យល់ចេញចូល ឬដាក់ក្រដាសម្លៀកបំពាក់ប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូល/ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ត្រង់ម៉ុងដែលគ្មានចលនាច្រំដែល ។

ក្រោយពីការជិះឡានរួមគ្នា

- នៅពេលរួមគ្នារួចហើយលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឬប្រើទឹកអនាម័យដៃ ។