

ក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-19



ប្រសិនបើអ្នកជិះឡានរួមជាមួយគ្នា នរណាដែលមិនរស់នៅជាមួយអ្នក មានរបៀប ជាច្រើនសម្រាប់អ្នកដើម្បីកាត់បន្ថយ ហានិភ័យ របស់អ្នកពីការឆ្លង នឹងវីរុស កូវីដ-19 អំឡុងពេលជិះក្នុង ឡានឡានវ៉ែន ឬ ឡានប៊ីស ។

មានតម្រូវការខ្លះសម្រាប់ការជិះឡានរួមគ្នាដោយសុវត្ថិភាព ៖

- ពាក់គម្របមុខរៀងរាល់ពេលទាំងអស់ហើយកុំជិះក្នុង រថយន្ត ប្រសិនបើអ្នកបើកឡាន ឬអ្នកជិះ ឯទៀត មិន ពាក់គម្របមុខ ដែលគ្របលើច្រមុះនិងមាត់របស់គេ
- ខំអង្គុយឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃដែលអាចធ្វើបាន ប្រាំមួយហ្វីត ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន
- បើកបង្អួច ឡានឬឡានវ៉ែន (ឬ ដាក់ប្រព័ន្ធ កង្ហាល់/ម៉ាស៊ីនត្រជាក់នៅម៉ុងនៅលើរបៀបដែលមិន មានចលនាច្រំដែល)
- លាងដៃរបស់អ្នក មុននឹងក្រោយការជិះរបស់អ្នក
- កុំនិយាយជាមួយគេឯង ច្រើនពេក - ការនិយាយ អាចចម្លងវីរុស
- ប្រសិនបើអ្នកមានទឹកអនាម័យដៃ យកវា ចូលក្នុងឡានឬឡានវ៉ែនហើយប្រើវាប្រសិន បើអ្នកប៉ះទឹកនៃដៃដែលមានគេប៉ះច្រើនជា ញឹកញាប់
- កុំញ៉ាំឬផឹក ក្នុងអំឡុងពេលជិះក្នុងរថយន្ត ឡើយ
- គ្របមាត់របស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកកណ្តាស់ ឬក្អក
- សម្រាកនៅ ផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ

