

សកម្មភាពការការពារជំងឺរដូវក្តៅ

「របៀបរស់នៅថ្មី」 ចំណុចនៃការការពារជំងឺរដូវក្តៅ

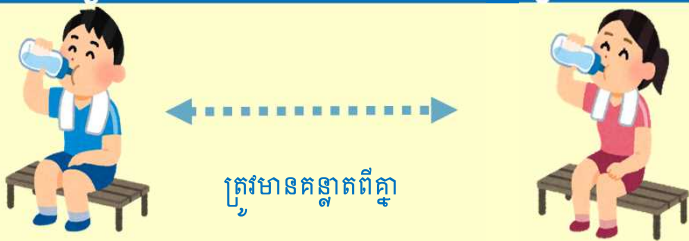
ដើម្បីទប់ស្កាត់នៃការរីករាលដាលនៃវីរុសថ្មីក្នុងរយៈពេលយើងមានវិធី៣យ៉ាង ①ត្រូវមានគន្លាតពីគ្នា ②ការពាក់ម៉ាស់ការពារ ③ការលាងដៃ
ការជៀសវាង វិធី៣យ៉ាងគឺ (ជៀសវាងការជួបជុំ ជៀសវាងការនៅជិតគ្នា ជៀសវាងនៅកន្លែងបិទជិត) ។ គិតប្រមូលអោយច្រើនទើប 「របៀប
រស់នៅថ្មី」 ៗ ដូចនេះ 「របៀបរស់នៅថ្មី」 គឺជាចំណុចនៃការការពារជំងឺរដូវក្តៅ។

១ ជៀសវាងនៅកន្លែងក្តៅ

- នៅពេលបើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ត្រូវកែតម្រូវសីតុណ្ហភាពបន្តបន្ទាប់ផងដែរ
- ដើម្បីការពារឆ្លងជំងឺរដូវក្តៅនេះត្រូវបើកបង្អួចអោយមានខ្យល់ចេញចូល
បើកង្ហារខ្យល់ឬសម្រួលសីតុណ្ហភាពម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- សូមកុំធ្វើអ្វីហួសកំលាំងនៅថ្ងៃដែលមានសីតុណ្ហភាពក្តៅ
- ពាក់សម្លៀកបំពាក់ដែលស្តើងៗឬត្រជាក់
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់នៅថ្ងៃដែលក្តៅភ្លាមៗ



២ ត្រូវដោះម៉ាស់អោយបានត្រឹមត្រូវ



- ប្រុងប្រយ័ត្នការពាក់ម៉ាស់ ក្នុងសីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំង
- ប្រសិនបើនៅខាងក្រៅត្រូវរក្សាគន្លាតពីគ្នា (ចាប់ពី២ម៉ែត្រ)
អ្នកអាចដោះម៉ាស់ចេញបាន
- ជៀសវាងការពាក់ម៉ាស់នៅពេលធ្វើការធ្ងន់នឹងធ្វើលំហាត់ប្រាណហើយ
អាចដោះម៉ាស់បាននៅកន្លែងដែលគ្មានមនុស្សជុំវិញខ្លួន

៣ បរិភោគទឹកអោយបានទៀងទាត់



- បរិភោគទឹកអោយបានមុនស្ងួតក
- បរិភោគទឹកយ៉ាងហោចបាន១-២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ
- ប្រសិនបើបែកញើសច្រើនគួរបរិភោគភេសជ្ជៈជាតិអំបិល

៤ ការថែរក្សាសុខភាពប្រចាំថ្ងៃ



- ត្រួតពិនិត្យសុខភាពនឹងវាស់កំដៅខ្លួនជាទៀងរាល់ថ្ងៃ
- សូមកុំធ្វើអ្វីហួសកំរិតប្រសិនបើមានអារម្មណ៍
មិនស្រួលខ្លួនហើយត្រូវសំរាកនៅផ្ទះ

៥ បង្កើតវិធីដែលអាចប្រឆាំងនឹងកម្តៅ



- បន្ថយការធ្វើលំហាត់ប្រាណក្នុងរដូវក្តៅ
- បរិភោគទឹកអោយបានច្រើនគ្រប់ពេលវេលា
- ហាត់ប្រាណរយៈពេល៣០នាទីជាទៀងរាល់ថ្ងៃ
ដោយ 「បរិយាកាសមិនសូវក្តៅ」 ឬ
「បរិយាកាសត្រជាក់ល្មម」



ព័ត៌មានស្តីពីការឆ្លងមេរោគវីរុសថ្មី:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺរដូវក្តៅ: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

