

ឆ្នាំ២០២០

សកម្មភាពការការពារជំងឺរដូវក្តៅ

「រមៀបរស់នៅថ្មី」 ចំណុចនៃការការពារជំងឺរដូវក្តៅ

ដើម្បីទប់ស្កាត់នៃការរីករាលដាលនៃវីរុសថ្មីក្នុងរណីយ៉ាងមានវិធីនីមួយៗ ① ត្រូវមានគន្លាតពីគ្នា ② ការពាក់ម៉ាស់ការពារ ③ ការលាងដៃ
ការរៀបរស់នៅថ្មី (រៀបរស់នៅការជួបជុំ រៀបរស់នៅការនៅជិតគ្នា រៀបរស់នៅកន្លែងបិទជិត) ។ តើតម្រូវឲ្យយើងធ្វើដូចម្តេច ដើម្បី
រស់នៅថ្មី ។ ដូចនេះ 「រមៀបរស់នៅថ្មី」 គឺជាចំណុចនៃការការពារជំងឺរដូវក្តៅ។

១ រៀបរស់នៅកន្លែងក្តៅ

- នៅពេលបើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ត្រូវកែតម្រូវសីតុណ្ហភាពបន្តបន្ទាប់ផងដែរ
- ដើម្បីការពារឆ្លងជំងឺរដូវក្តៅនេះត្រូវបើកបង្ហូរចេញមានខ្យល់ចេញចូល
បើកង្ហារខ្យល់ឬសម្រួលសីតុណ្ហភាពម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- សូមកុំធ្វើអ្វីហួសកំលាំងនៅថ្ងៃដែលមានសីតុណ្ហភាពក្តៅ
- ពាក់សម្លៀកបំពាក់ដែលស្តើងៗឬត្រជាក់
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់នៅថ្ងៃដែលក្តៅភ្លាមៗ

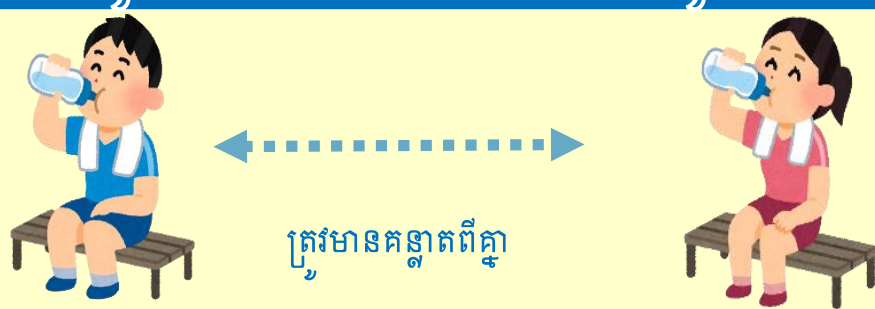


៣ បរិភោគទឹកអោយបានទៀងទាត់



- បរិភោគទឹកអោយបានមុនស្ងួតក
- បរិភោគទឹកយ៉ាងហោចបាន១-២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ
- ប្រសិនបើបែកញើសច្រើនគួរបរិភោគភោស្តៈជាតិអំបិល

២ ត្រូវដោះម៉ាស់អោយបានត្រឹមត្រូវ



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

៤ ការថែរក្សាសុខភាពប្រចាំថ្ងៃ



- ត្រួតពិនិត្យសុខភាពនឹងវាស់កំដៅខ្លួនជាទៀងទាត់
- សូមកុំធ្វើអ្វីហួសកំរិតប្រសិនបើមានអារម្មណ៍
មិនស្រួលខ្លួនហើយត្រូវសំរាកនៅផ្ទះ

៥ បង្កើតវិធីដែលអាចប្រឆាំងនឹងកម្តៅ



- បន្ថយការធ្វើលំហាត់ប្រាណក្នុងរដូវក្តៅ
- បរិភោគទឹកអោយបានច្រើនគ្រប់ពេលវេលា
- ហាត់ប្រាណរយៈពេល៣០នាទីជាទៀងទាត់
ដោយ 「បរិយាកាសមិនសូវក្តៅ」 ឬ
「បរិយាកាសត្រជាក់ល្មម」



ព័ត៌មានស្តីពីការឆ្លងមេរោគវីរុសថ្មី៖ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺរដូវក្តៅ៖ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

