

ការប្រុងប្រយ័ត្ននៃការឆ្លងមេរោគវីរុសថ្មីកូរ៉ូណា

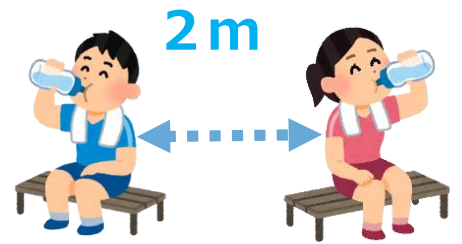
ពេលមុនចេញទៅធ្វើការ

- វាស់កម្ដៅរបស់អ្នកដោយប្រើទែម៉ូម៉ែត្រ ① កម្ដៅលើសពី ៣៧.៥ អង្សា ② មានរោគសញ្ញាដូចជា វិលមុខជាដើម។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួនសូមទាក់ទងទៅអ្នកគ្រប់គ្រងនៅកន្លែងធ្វើការ ឬអ្នកមើលការខុសត្រូវការរស់នៅរបស់អ្នក។



ពេលចេញទៅក្រៅ

- សូមកុំចេញទៅក្រៅនៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន
- សូមពាក់ម៉ាស់ពេលចេញទៅខាងក្រៅ។ នៅថ្ងៃក្ដៅខ្លាំងសូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះជំងឺរង្កាញ់ក្ដៅហើយរក្សាគន្លាតពីអ្នកដទៃ អោយបាន (២ ម៉ែត្រ) ឡើងទើបអាចដោះម៉ាស់ចេញបាន។



នៅពេលត្រឡប់មកពីខាងក្រៅវិញ

- ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូហើយប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
- ម៉ាស់ស្រោមដៃ ឬក្រដាសដូតមាត់ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់រួចហើយសូមបោះចោលក្នុងថង់សំរាមមិនអោយអ្នកផ្សេងប៉ះពាល់ហើយចងថង់សំរាមអោយបានជិតល្អ។



នៅពេលដែលអ្នករស់នៅជាមួយគ្នាជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត

- សូមរក្សាគន្លាតអោយបាន (២ ម៉ែត្រ) ទោះបីជានៅក្នុងផ្ទះក៏ដោយ។
 - ពាក់ម៉ាស់ការពារក្នុងការសន្ទនាហើយចៀសវាងការនិយាយខ្លាំង ។
 - សូមលាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីក្អកឬកណ្ដាស់។ ប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
 - ដើម្បីអោយមានខ្យល់ចេញចូលសូមបើកបង្អួចអោយបាន ២ ដងក្នុងរយៈពេល ១ ម៉ោង។
 - របស់ដែលប្រើប្រាស់ជាមួយគ្នាដូចជា (ទូទឹកកក, កុងតាក់ភ្លើង, ទេលេនិងម៉ាស៊ីនសម្អាត) សូមដូតជាមួយអាកុលបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។
 - បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់រួចសូមបិទគំរហើយកាច់បង្គន់ទឹក។
- [នៅពេលញ្ជាំអាហារ]**
- សូមលាងដៃមុននិងក្រោយញ្ជាំអាហាររួច។ ប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
 - នៅពេលអ្នកញ្ជាំអាហារសូមជៀសវាងការអង្គុយទល់មុខគ្នា។
 - សូមប្រើប្រាស់ចានរៀងៗខ្លួននៅពេលញ្ជាំអាហារ។



នៅពេលដែលអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកផ្សេង

[នៅពេលដូតទឹក]

- សូមប្រើប្រាស់ក្រម៉ាផ្ទាល់ខ្លួន។
- សូមដូតទឹកម្តងម្នាក់ៗតាមលេខរៀង។

[នៅពេលគេង]

- នៅពេលដែលអ្នកគេងជាមួយអ្នកផ្សេងក្នុងបន្ទប់តែមួយសូមគេងអោយឆ្ងាយពីគ្នាដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- សូមគេងកុំបែរមុខរកគ្នាតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។

សូមប្រុងប្រយ័ត្នជំងឺរដូវក្តៅទាំងអស់គ្នា

• ដើម្បីបង្ការកុំអោយកើតជំងឺរដូវក្តៅសូមបើកបង្អួចឬកង្ហារដើម្បីអោយមានខ្យល់ចេញចូល។

កំណត់សិក្សាភាពម៉ាស៊ីនត្រជាក់អោយបានត្រឹមត្រូវហើយសូមជៀសវាងនៅកន្លែងដែលមានកំដៅក្តៅខ្លាំង។

- នៅពេលដែលអ្នកនៅខាងក្រៅហើយមានកំដៅក្តៅខ្លាំងអ្នកអាចដោះម៉ាស់ចេញបាននៅពេលដែលអ្នករក្សាគន្លាតពីគ្នា (ច្រើនជាង 2 ម៉ែត្រ) ។
 - សូមជៀសវាងការហាក់ប្រាណនៅថ្ងៃដែលមានកំដៅខ្លាំងហើយសូមរក្សាគន្លាតអោយបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីសម្រាកនឹងដោះម៉ាស់ជាបណ្តោះអាសន្នបាន។
 - ទោះបីជាមិនស្រេកទឹកក៏ដោយសូមបរិភោគទឹកអោយបានច្រើន (១.២ លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ) ។
 - ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនឬចង់ក្អកសូមទាក់ទងទៅអ្នកមើលការខុសត្រូវរបស់អ្នកឬគ្រូនៅសហជីពអោយបានភ្លាមៗ។
- សូមនៅកន្លែងដែលមានកំដៅសមរម្យហើយបរិភោគទឹកអោយបានច្រើន។សំរាកនៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។



※ ព័ត៌មានលម្អិតសូមចូលមើលគេហទំព័រខាងក្រោម

■ ព័ត៌មានស្តីពីការឆ្លងមេរោគរីសូថ្នី

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■ ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺរដូវក្តៅ

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

គេហទំព័រនៃក្រសួងសុខាភិបាល

គេហទំព័រនៃអង្គការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសបរទេស



ក្រសួងសុខាភិបាលនិងការិយាល័យរដ្ឋបាលអន្តោប្រវេសន៍នៃក្រសួងយុត្តិធម៌

អង្គការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសបរទេស

LL020827開海01