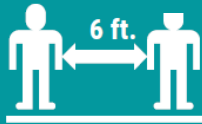


កាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នកចំពោះជំងឺ COVID-19 នៅខាងក្រៅផ្ទះ

ជ្រើសរើសយ៉ាងរវាងវៃ - ចៀសវាងហានិភ័យទាំងនេះ



- កន្លែងបិទជិត** - ជាពិសេសពេលមានខ្យល់ចេញចូលតិចតួច។ ខាងកៅអីគារគឺប្រសើរជាងខាងក្នុងអគារ។
- ហ្វូងមនុស្ស** - មនុស្សកាន់តែច្រើន ហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់។
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ** - ការស្ថិតនៅឆ្ងាយពីគ្នាមានសុវត្ថិភាពជាងការនៅជិតគ្នា។

ជំហានដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នក



- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់
- ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខពេលនៅជិតអ្នកដទៃ
- ចៀសវាងការប៉ះពាល់មុខរបស់អ្នក
- ចៀសវាងការចែករំលែកម្ហូបអាហារ ភេសជ្ជៈ របស់លេង សម្ភារៈកីឡា
- ចៀសវាង ឬសម្អាតផ្ទៃដែលត្រូវបានប៉ះដោយអ្នកដទៃ
- បង្កើនខ្យល់ចេញចូល - ចេញទៅខាងក្រៅ បើកបង្អួច
- រក្សាការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃឱ្យមានរយៈពេលខ្លី
- រក្សាគម្លាតរវាងខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃ

ធ្វើផែនការជាមុន



- ទទួលព័ត៌មាន - ពិនិត្យមើលតាមអនឡាញ ឬទូរសព្ទ និងសាកសួរអំពីវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពមុននឹងទៅភោជនីយដ្ឋាន ទីកន្លែងគោរពបូជា ហាងអ៊ីតសក់ ឬកន្លែងហាត់ប្រាណ
- មានភាពបត់បែន - មានឆន្ទៈផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាពដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ