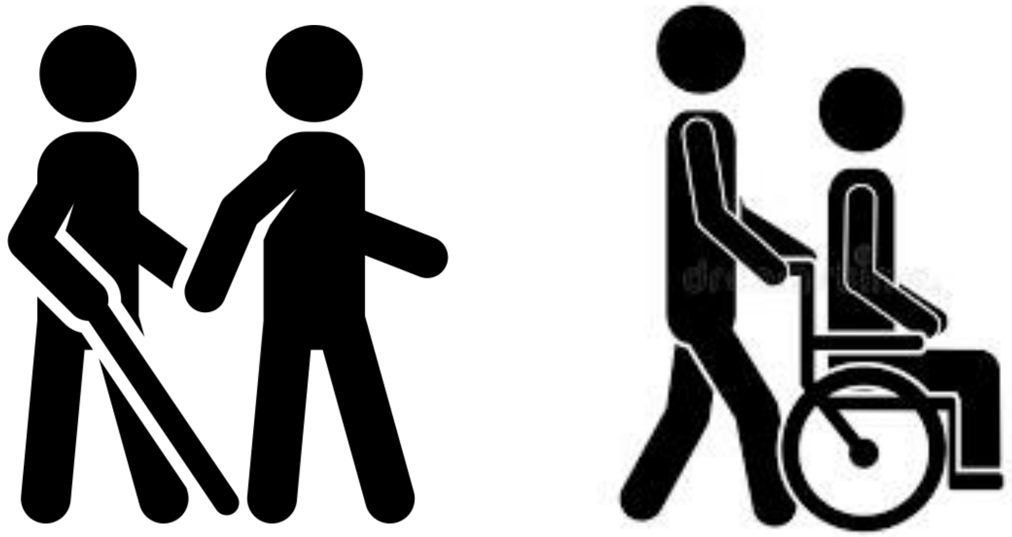
ពិការភាព និងមេរោគកូវីដ១៩

ការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា

ខ្ញុំត្រូវការជំនួយ ដើម្បីធ្វើ សកម្មភាព ប្រចាំថ្ងៃ! តើឲ្យនៅឆ្ងាយពីគ្នាដោយរបៀប ណាទៅ?



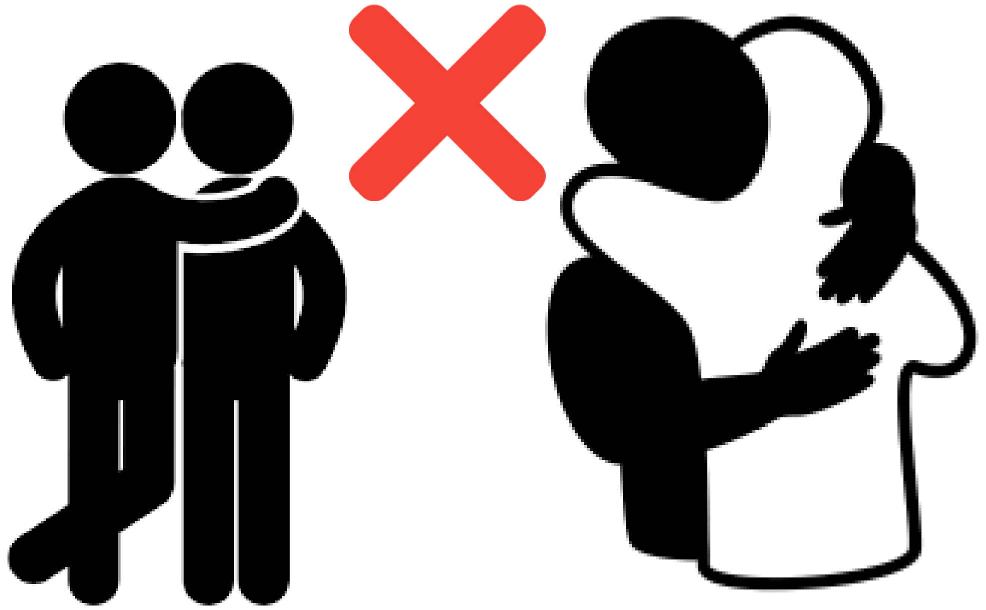
អ្នកប្រហែលជាមិនអាចរក្សាចម្ងាយរបស់អ្នកពីមនុស្សគ្រប់គ្នាបានទេ ប៉ុន្តែ អ្នកអាចកំណត់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតទាំងនៅក្នុង និងក្រៅគ្រួសារ ទាំងអ្នកថែទាំនិង / ឬជំនួយការផ្ទាល់ខ្លួន។

- ស្នើសមាជិកគ្រួសារ ឬមនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយជាជំនួយការផ្ទាល់ខ្លួន។ ជំនួយការផ្ទាល់ខ្លួនដែលរស់នៅឆ្ងាយ ហើយត្រូវធ្វើដំណើរផ្លូវឆ្ងាយ ដើម្បីមកជួយអ្នកឯផ្ទះនោះ អាចធ្វើអោយអ្នកមានហានិភ័យ។
- ជៀសវាងកន្លែងណាដែលមានមនុស្សច្រើន ជាពិសេសទីផ្សារ និងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។ ធ្វើការពីផ្ទះតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ទិញទំនិញតាមប្រព័ន្ធអ៊ិនធឺរណែត ប្រើការទូទាត់ប្រាក់តាមប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទ និងស្នើសុំការដឹកជញ្ជូនដល់ផ្ទះ។

ពិការភាព និងមេរោគកូវីដ១៩

ការទំនាក់ទំនងដោយផ្ទាល់

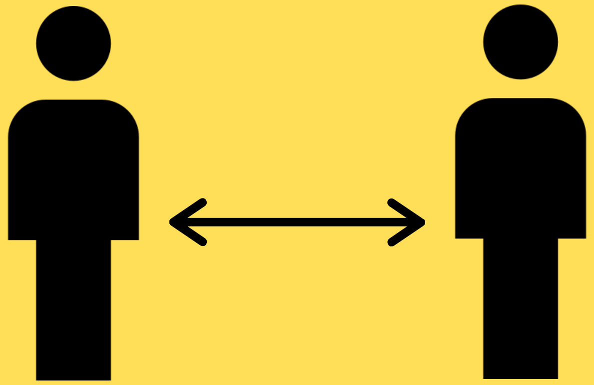
ការប៉ះ គឺជាផ្នែកមួយនៃរបៀបដែលខ្ញុំទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ!



មធ្យោបាយទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សថ្លង់ មានទាក់ទងនឹងការប៉ះ និងការស្និទ្ធស្នាល ដូចនេះពួកគេមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគកូរ៉ូណា ឬកូវីដ១៩។

- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬយកទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលតាមខ្លួនជានិច្ច។

- រក្សាចម្ងាយរវាងអ្នក និងមនុស្សដែលអ្នកកំពុងនិយាយជាមួយ។



- អ្វីដែលល្អនោះគឺ ភាសាសញ្ញាត្រូវការតែកាយវិការច្រើនជាងការនិយាយ!

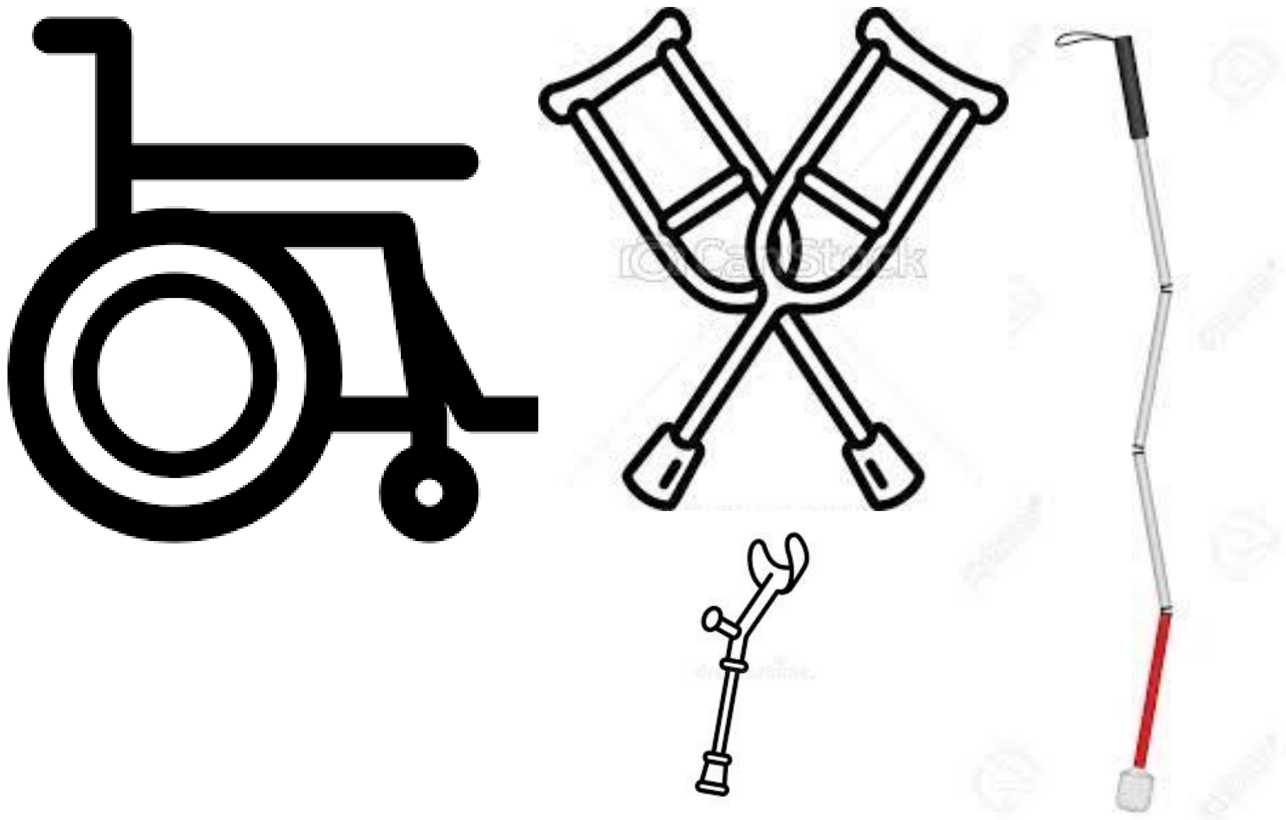
LIGHT FOR THE WORLD

គ្មាននរណាម្នាក់ត្រូវបានគេបំភ្លេចចោល!
ព័ត៌មានដែលមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា!

ពិការភាព និងមេរោគកូវីដ១៩

ឧបករណ៍ជំនួយ

តើខ្ញុំត្រូវសំអាតឧបករណ៍ជំនួយរបស់ខ្ញុំដែរមែនទេ?



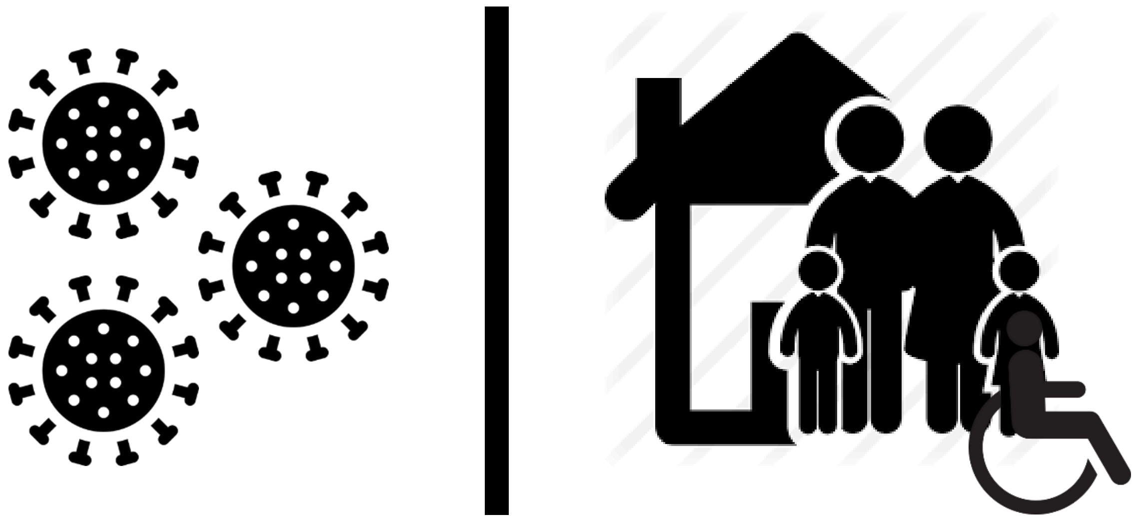
ត្រូវហើយ! មនុស្សផ្សេងៗដែលជួយអ្នក អាចប៉ះឧបករណ៍ជំនួយរបស់អ្នក ហើយនៅពេលអ្នកធ្វើបំលាស់ទីផងដែរនោះ ឧបករណ៍ជំនួយរបស់អ្នកអាចប៉ះនឹងវត្ថុជុំវិញផងដែរ។ ដូចនេះវាអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់ពីការឆ្លងមេរោគកូវីដ១៩ ប្រសិនបើមិនបានសំអាតឲ្យមានអនាម័យត្រឹមត្រូវនិងទៀងទាត់។

ត្រូវប្រាដកថា អ្នកបានសំអាតរាល់ឧបករណ៍ជំនួយរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីប្រើរួចឲ្យបានញឹកញាប់ ឧបករណ៍ទាំងនោះមានដូចជា រទេះ ឈើច្រត់ ឈើនាំផ្លូវ (សម្រាប់អ្នកពិការភ្នែក ឬខ្សោយគំហើញ) ក្តារសម្រាប់ផ្ទេរខ្លួន ឬឧបករណ៍ផ្សេងទៀតដែលត្រូវបានប្រើជាញឹកញាប់នៅទីសាធារណៈ ។

ពិការភាព និងមេរោគកូវីដ១៩

ការឆ្លងមេរោគកូរ៉ូណា

តើខ្ញុំ និងអ្នកមើលថែទាំខ្ញុំ គួរត្រៀមអ្វីខ្លះ ដើម្បីការពារខ្លួនពីមេរោគ កូវីដ១៩?



- ត្រូវប្រាកដថា អ្នកដែលនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក រួមទាំងមិត្តភក្តិ និងមនុស្សដែលអ្នកជិតស្និទ្ធទាំងអស់ ត្រូវតែដឹងច្បាស់ពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងមេរោគកូវីដ១៩ និងវិធានការណ៍ដើម្បីការពារខ្លួនផងដែរ។
- ប្រសិនបើអ្នកអាស្រ័យលើអ្នកមើលថែ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកត្រូវមានអ្នកថែទាំយ៉ាងហោចណាស់ពី ២-៣ នាក់ ឬច្រើនជាងនេះ ដើម្បីជំនួសដល់អ្នកថែទាំផ្សេងទៀត ក្នុងករណីមិនប្រក្រតីណាមួយកើតឡើង ហើយពួកគេត្រូវដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក។
- ប្រសិនបើពួកគេមិនដែលមានទំនាក់ទំនងនឹងគ្នាកន្លងមក សូមធ្វើការណែនាំពួកគេទៅក្នុងបណ្តាញគាំទ្ររបស់អ្នក ដូច្នេះពួកគេអាចធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។
- សូមរក្សាទុក ឬកត់ចំណាលេខទំនាក់ទំនងរបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលនៅន្លែងណាមួយដែលអ្នកងាយស្រួលរក ។
- សូមទូរស័ព្ទទៅដោយឥតគិតថ្លៃតាមរយៈលេខ **១១៥** នៅពេលអ្នកសង្ស័យពីសុខភាពលោកអ្នក