

- ☐ (ຫລັກ ການ ສົນ ຕິດຫລັກ ລະບົງ ການ ອອກ ໄປ ຫາ ຫມູ່ ຫລື ອອກ ໄປ ຂ້າງນອກ, ແຕ່ ບໍ່ ສ່ວນ ເປັນ ກັນ 5 ວັນ ຂຶ້ນ ໄປ
- ☐ (ກໍ ລະ ນີ ມີ ຄວາມ ຈຳ ເປັນ ຕ້ອງ ໃຊ້ ສັກ ຫລື ປາກ ຕະ ຫລອດ ຂ້າງ ນອກ ຢູ່ ກັບ ຫມູ່ ໃຫ້ ເປັນ ເຕັກນິກ ຕາມ ຫລັກ ສຸ ຂ ະ ອ່ານ ລ້ານ ຊັ້ນ

ແນວ ທາງ ປ້ອງ ກັນ ພະ ຍາດ ເພື່ອ ຄວາມ ປອດ ໄຂ ໃນ ຊ່ວງວັນ ພັກ ຢື ໃຫມ່

- ❶ ຕ້ອງ ໃສ່ ຜ້າ ປິດ ປາກ ທຸກ ຄັ້ງ ທີ່ ອອກ ໄປ ຂ້າງ ຕາມ ລະ ຫ່າງ ກັບ ຄົນ ອື່ນ
  - ❷ ລະ ບາຍ ອາ ກາດ ຕໍ່ ຕາມ ຕິດ ລະ ບາຍ ເທື່ອ ໃຊ້ ເວລາ ປານ ທີ່ ແລະ ຂ້າ ເຊື່ອ ເປັນ ໄລ ຍະ
  - ❸ ປະ ຕິ ບັດ ຕາມ ຫລັກ ສຸ ຂະ ອະ ນາ ໄມ ຢ່າງ ເຄັ່ງ ຄັດ ເຊັ່ນ ການ ລ້າງ ມື ໃສ່ ສີ ດຳ ຫຼື ຫຼາຍ ທີ່ ກ້ອກ ເປັນ ເວ ລາ
  - ❹ ໄປ ກວດ ຢູ່ ໂຮງ ຫມໍ ເມື່ອ ມີ ອາ ກາດ ຂອງ ເຊັ່ນ ຕິດ ເປັນ ໄຂ້ ຫາຍ ໃຈ ລ່ຳ ປາກ ແລະ ອື່ນໆ
  - ❺ ຫລີກ ລ່ຽ້ງ ການ ອອກ ໄປ ທ່ອງ ທ່ຽວ ທີ່ ບໍ່ ສຳ ຄັນ
- \* ໂທບຶກສາຄຳເຊັນເຕີ້ທຶນທີ່ເມື່ອມີອາການທີ່ນຳສົ່ງໄສ(1399, ລະຫັດເຂດ+120)ຫລືໄປກວດຢູ່ສາສາລາໃກ້ບ້ານ

ឆេតា ឆៃ ប័ណ្ណ ចាត់

- ຕອນ ທີ່ ມີ ການ ເຄື່ອນ ໄຫວ
- ▶ ຖ້າ ມີ ອາກາດ ຂອງ ໂຄວິດ ເຊັ່ນ ນີ້ ຈະ ເຮັດ ໃຫ້ ບາງ ແມ່ນ ຄວນ ຫລີກ ລ່ປັງ ການ ໄປ ຢ້ຽມ ຢາມ ຫນູ່
  - ▶ ເວລາ ແລະ ປັ້ງ ນໍ້າ ມັນ ໃຫ້ ໃຊ້ ເວລາ ຢູ່ ໃນ ປັ້ງ ໃຫ້ ໜ້ອຍ ທີ່ ສຸດ ແລະ ໃສ່ ຜ້າ ປົດ ປາກ ຕະຫລອດ ເວລາ
  - ▶ ຢູ່ ໃນ ປັ້ງ ຄວນ ຮັກ ສາ ໄລຍະ ຫ່າງ  $(\geq 1m)$
- ເວລາ ຢູ່ ສະຖານີ ລົດ ໄຟ ແມ່ນ ໃຫ້ ຫລີກ ລ່ປັງ ດັ່ງ ນີ້
- ▶ ຖ້າ ເປັນ ໄປ ໄດ້ ແມ່ນ ຫລີກ ລ່ປັງ ຫນ້າ ລົດ ການ ແບບ ບໍ່ ປະ ເຊີນ (ໝາຍ ສັງເກດ)
- \* ຖ້າ ເປັນ ໄປ ໄດ້ ໃຫ້ ຈອງ ບ່ອນ ນັ່ງ ທີ່ ມີ ຕັ້ງ ຫວ່າງ ຂັ້ນ ໄວ້
- ▶ ໃສ່ ຜ້າ ປົດ ປາກ ຕະຫລອດ ເວລາ ແລະ ຫລີກ ລ່ປັງ ການ ສົນທະນາ
  - ▶ ຮັບ ປະມານ ອາຫານ ຢູ່ ໃນ ພື້ນ ທີ່ ທີ່ ຖືກ ກໍ່ ຫນົດ ໄວ້, ຫລີກ ລ່ປັງ ຫນ້າ ລົດ ຊື່ ອາຫານ ຫວ່າງ ໄປ ກິນ ໄຟ/ລົດ ເມ
  - ▶ ເວລາ ຕໍ່ ແຕ່ວ ເຂົ້າ ຫໍ່ ຫຼື ຫໍ່ ສູບ ຢາ ຄວນ ເວັ້ນ ໄລຍະ ຫ່າງ  $(\geq 1m)$

ពេ ឆា ឬ បែ ឥណ្ឌូណេស៊ី

- [illegible]

○ បែប ប្រកាស បង្គាប់

ສົ່ງ ທີ່ ຕ້ອງ ປະ ຕິ ບັດ

- ໃຊ້ ເວ ລາ ຢູ່ ບ້ານ ຫມູ່ ໃຫ້ ຫນ້ອຍ ທີ່ ສຸດ
- ເຖິງວ່າ ຈະ ຢູ່ ໃນ ບ້ານ ກໍ ຄວນ ໃສ່ ຜ້າ ປົດ ປາກ ແລະ ປະ ຕິ ບັດ ຕາມ ຫລັກ ສ່ ຂະ ອະ ນາ ລັກ ຢ່າງໃຫຍ່ສູ່ຂະໜາດ

ດ ແລະ ອື່ນໆ

- ▶ ເວ ລາ ຮັບ ປະ ທານ ອາ ຫານ ຄວນ ຕັກ ອາ ຫານ ໂດຍ ໃຊ້ ຖ້ວຍ ບ່ວງ ທຸ ກ.ຢາງ ຕ້ອງ ເປັນ ຂອງ ຕົວ ເອງ
- ▶ ຫລັກ ລ່ຽງ ການ ທັກ ທາຍ ແບບ ທຳ ມະ ດາ ໃຫ້ ປ່ຽນ ມາ ເປັນ ການ ສົບ ດາ ທັກ ທາຍ ແບບ ທຳ ມະ ດາ
- ▶ ໃນ ມື້ ຫນຶ່ງ ຄວນ ລະ ບາຍ ອາ ກາດ ເລື້ອຍໆ ຢ່າງ ນ້ອຍ
- ▶ ຄວນ ຂ້າ ເຊື້ອ ອຸ ປະ ກອນ ທີ່ ໃຊ້ ມື້ ສຳ ລັບ ການ ປັບ ເປັນ ປະ ຕຸ ແລະ ອື່ນໆ ນັ້ນ

### ສິ່ງ ທີ່ ຄວນ ຫລັກ ລ່ຽງ

- ▶ ຫລັກ ລ່ຽງ ການ ໄປ ພື້ນ ທີ່ ອາໄດ້ ຄາດ ໂອ ເກະ ແລະ ສະ ຖານ ບັນ ເທີງ ຕ່າງໆ
- ▶ ຫລັກ ລ່ຽງ ພຶດ ຕິ ກຳ ທີ່ ໃຫ້ ເກີດ ການ ຟັງ ກະ ຈາຍ ຂອງ ພູ ທີ່ ເປັນ ສິ່ງ ດັງ ແລະ ອື່ນໆ

### ○ ຫລັງ ຈາກ ກັ ບ ທີ່ ພັກ

- ▶ ຫລັງ ຈາກ ກັ ບ ທີ່ ພັກ ແລ້ວ ໃຫ້ ປະ ຕິ ບັດ ຕາມ ຫລັກ ສຸ ຂະ ອະ ນາ ໄມ
- ▶ ກວດ ສອບ ຕົວ ເອງ ວ່າ ມີ ອາ ການ ຂອງ ໂຄວິດ ບໍ່ ເຊັ່ນ ຫລັກ ໃຫ້ ລື ບໍ່ ມີ ອາ ການ ດັງ ກ່າວ ແມ່ນ ຫລັກ ການ ອອກ ໄປ ຂ້າງນອກ ໂດຍບໍ່ ຈຳ ເປັນ

### ກໍ ລະ ມື້ ຈຳ ເປັນ ຕ້ອງ ລວມ ຫລັກ ທີ່ ບໍ່ ບໍ່

#### ○ ກ່ອນ ທ່ອງ ທ່ານ

##### ສິ່ງ ທີ່ ຄວນ ປະ ຕິ ບັດ

- ▶ ວາງ ແຜນ ໄປ ທ່ານ ແບບ ສວ ນ ຕົວ ຫລັກ ໄປ ເປັນ ກຸ່ມ ນ້ອຍໆ
- ▶ ສຳ ຫລັບ ສິ່ງ ອຳ ນວຍ ຄວາມ ສະ ດວກ ທີ່ ມີ ຜູ້ ຄົນ ນຳ ໃຊ້ ຫລາຍ ຫລັກ ບ່ອນ ທ່ານ ທ່ານ ແມ່ນ ຄວນ ຈອງ ໃນ ຊ່ວງ ທີ່ ບໍ່ ເອ ອັດ
  - ວາງ ແຜນ ວັນ ເວ ລາ ທ່ານ ທ່ານ ຕ່າງໆ ໃຫ້ ເປັນ ໄລ ຍະ ເວ ລາ ທີ່ ສັນ ທີ່ ສຸດ
- ▶ ການ ຈອງ ປີ້ ລົດ ຫລັກ ປີ້ ເຂົ້າ ຊົມ ສະ ຖານ ທີ່ ທ່ານ ທ່ານ ແມ່ນ ໃຫ້ ຈອງ ລ່ວງ ຫນ້າ ຜ່ານ ທາງ ອອນ ລາຍ
  - ຖ້າ ເປັນ ໄປ ໄດ້ ຄວນ ຈອງ ຕັ້ງ ທີ່ ມີ ຕັ້ງ ຫວ່າງ ຂັ້ນ ກາງ

### ສິ່ງ ທີ່ ຄວນ ຫລັກ ລ່ຽງ

- ▶ ບໍ່ ຄວນ ໄປ ບ່ອນ ທີ່ ມີ ຜູ້ ຄົນ ລວມ ຕົວ ກັນ ຫນາ ແບບນັ້ນ ແລະ ເອ ອັດ
- ▶ ອາ ຫານ ຫວ່າງ ຫລັກ ແລະ ສິ່ງ ຂອງ ຈຳ ເປັນ ອື່ນໆ ແມ່ນ ໃຫ້ ກະ ການ ໄວ້ ລ່ວງ ຫນ້າ ຖ້າ ເປັນ ໄປ ໄດ້ ບໍ່ ຄວນ ແວ້ ປີ້ ນັ້ນ ມັນ
  - ຄວນ ໃຊ້ ເວ ລາ ໃນ ການ ແວ້ ປີ້ ນັ້ນ ມັນ ໃຫ້ ຫນ້ອຍ ທີ່ ສຸດ

### ○ ໃນ ຂະ ນະ ທີ່ ກຳ ລັງ ທ່ານ ທ່ານ

##### ສິ່ງ ທີ່ ຄວນ ປະ ຕິ ບັດ

- ▶ ລ້າງ ມື ເລື້ອຍໆ
- ▶ ຄວ ນ ຫລັກ ລ່ຽງ ການ ເຂົ້າ ໃກ້ ຄົນ ອື່ນ ໂດຍບໍ່ ຈຳ ເປັນ
- ▶ ເວ ລາ ພົບ ປະ ກຸ່ມ ຄົນ ທີ່ ມີ ຄວາມ ສ່ຽງ ສູງ ເຊັ່ນ ຜູ້ ສູງ ອາ ຍຸ ຄວນ ປະ ຕິ ບັດ ຕາມ ຫລັກ ສຸ ຂະ ອະ ນາ ໄມ ຢ່າງ ຕັ້ງ ຂັດ ເຊັ່ນ ໃສ່ ຜ້າ ປັດ ປະ ຕິ ມື ແລະ ອື່ນໆ

- ▶ ເວລາ ຢູ່ ໃນ ຫ້ອງ ໂດຍ ສາ ນ ຖ້າ ຈຳ ເປັນ ທີ່ ຈະ ຕ້ອງ ລົມ ໂທ ລະ ສັບ ແຂ້ງ ແມ່ນ ຄວນ ໃຊ້ ສິ່ງ ຄ່ອຍໆ ໃນ ສະ ພາບ ທີ່ ຍັງ ໃສ່ ຜ້າ ບົດ ຢູ່
- ▶ ຄວນ ໃຊ້ ເວລາ ຢູ່ ຮ່າງກາງ ຫາ ນ ແລະ ອື່ນໆ ໃຫ້ ສົມດັບ ສິ່ງ ບໍ່ ລິ ການ ທີ່ ສົ່ງ ກັບ ປ້າຍ
- ▶ ເວລາ ສັງ ເຊື່ອ ຍັງ ຕ່າງໆ ຄວນ ໃຊ້ ບໍ່ ລິ ການ ທີ່ ສາ ມາດ ປະ ຕິ ບັດ ກຸ່ມ ໃຫ້ ໄດ້ ພົບ ປະ ກັບ ຄົນ ອື່ນໆ
- ▶ ຫລັກ ລະ ນຳ ການ ສົນ ທະ ນາ ເວລາ ກຳ ລັງ ຮັບ ປະ ທານ ອາ ຫາ ນ ແລະ ໃສ່ ຜ້າ ບົດ ຢາກ ທຸກ ຄັ້ງ ກ່ອນ ແລະ ຫລັງ ຮັ ບ ປະ ມານ ອາ ຫາ ນ

### ສິ່ງ ທີ່ ຄວນ ປະ ຕິ ບັດ

- ▶ ບໍ່ ເຂົ້າ ໄປ ໃນ ຫ້ອງ ທີ່ ມີ ຫຼາຍ ຄົນ ໄດ້ ງ່າຍ ແລະ ຍາກ ຕໍ່ ການ ມ ສ ຜ້າ ບົດ ຢາກ
- ▶ ເວລາ ທີ່ ຕ້ອງ ໄດ້ ໄປ ຢູ່ ມື້ ຄ່ອຍ ຄວາມ ຈຳ ເປັນ ແມ່ນ ຫລັກ ລະ ນຳ ພຶ ດ ຕໍ່ ກຳ ລັງ ທີ່ ເຮັດ ໃຫ້ ກັບ ສິ່ງ ຄ່ອຍໆ, ຕໍ່ ການ ຮ້ອງ ເພງ ແລະ ການ ຫລັກ ລະ ນຳ ສ ັ ມ ດ ຮ່າ ງ (ຈັດ ກຸ່ມ ອື່ນໆ ເປັນ ອັນ ໜຶ່ງ.)

★ ໂທ ແຈ້ງ ຄໍ ເຊັ ນ ເຕີ ທຸກ ຄັ້ງ ທີ່ ມີ ອາ (1300, ສົງ ລະ ສັດ 120) ຫລື ພົບ ແພດ ທີ່ ສາ ຫາ ລະ ນະ ສຸກ ໃກ້ ບ້ານ ທ່ານ