|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ច្បាប់ចត្តាឡីស័កសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាកឆ្នាំថ្មី | | |
| ① មុន​ពេល​ចេញដំណើរ  **○** ① ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ប្រសិនបើអ្នកមាន**រោគសញ្ញាគួរឲ្យសង្ស័យណាមួយនៃ COVID-19 (គ្រុនក្តៅ ក្អក ឈឺក ឈឺសាច់ដុំ-ល-) ហើយលុបចោល ឬពន្យារពេលធ្វើដំណើរ ឬការកំសាន្ត។ ② ចាក់ថ្នាំបង្ការ**តាមការណែនាំនៃការចាក់វ៉ាក់សាំង **③ កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយ សាធារណៈ និង ស្ថានភាពចំនួន3C(កន្លែងបិទជិត ហ្វូងមនុស្ស ការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់)**  ② កំឡុងពេលធ្វើដំណើរ  **○ ① ប្រើយានជំនិះផ្ទាល់ខ្លួន** ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន **② ពាក់ម៉ាសពេលប្រើប្រាស់ មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ហាមមិនអោយញ៉ាំអីឡើយ\* ③** កាត់បន្ថយការ ប្រើប្រាស់ចំណតឈប់សម្រាក **④ កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងបរិក្ខារ 3C**  \* ប្រសិនបើជៀសមិនបាន ត្រូវប្រញាប់ញ៉ាំ និងផឹកទឹកឲ្យបានលឿន ហើយព្យាយាមមិន និយាយពេលកំពុងញ៉ាំ  ③ កំឡុងពេលកំសាន្ត  ○ ① **កាត់បន្ថយការស្នាក់នៅ** ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ② **ពាក់ម៉ាស**ពេលទៅសួរសុខ ទុក្ខអ្នកមានវ័យចាស់ជាង ③ **រក្សាស្ថានភាពដាច់ដោយឡែកពីគេ**ដោយលាងដៃ និងរក្សាឲ្យមានខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់\* ④ កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់**សម្ភារៈ សាធារណៈ និងស្ថានភាព 3C (កន្លែងបិទជិត ហ្វូងមនុស្ស ការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់)**  \* បើកឲ្យខ្យល់ចេញចូលច្រើនជាង 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ដែលក្នុងម្តងៗច្រើនជាង 10 នាទី)។ បើកឲ្យខ្យល់ចេញចូលដោយបើកទ្វារ និងបង្អួចក្នុងពេលតែមួយ ប្រសិនបើអាច/ (បើកឲ្យខ្យល់ចេញចូលញឹកញាប់ជាងនេះ បើមានមនុស្សច្រើន បង្អួចតូចជាង និងខ្យល់តិច)  ④ កំឡុងពេលត្រឡប់មកវិញ  ○ កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយសាធារណៈ និងស្ថានភាព 3C (កន្លែងបិទជិត ហ្វូងមនុស្ស ការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់) ក្នុងរយៈពេលជាក់លាក់ណាមួយ  - ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាគួរឲ្យសង្ស័យនៃ COVID-19 (គ្រុនក្តៅ ក្អក ឈឺក ឈឺសាច់ដុំ-ល-) សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត\* និងលេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់ វេជ្ជបណ្ឌិត ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងហានិភ័យខ្ពស់  ​ \* ស្វែងរក 'វិទ្យាស្ថានវេជ្ជសាស្ត្រគ្រប់ប្រភេទនៅកន្លែងតែមួយ' នៅវេបសាយ COVID-19 (ncov.kdca.go.kr), សេវាពិនិត្យ និងវាយតម្លៃធានារ៉ាប់រងសុខភាព (www.hira.or.kr) និងម៉ាស៊ីនស្វែងរក (Naver, Kakao)  ​ ​ - កាត់បន្ថយការទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ និងធ្វើតាមការណែនាំអំពីចត្តាឡីស័ក ផ្ទាល់ខ្លួនឲ្យបានហ្មត់ចត់ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានរោគសញ្ញាបើទោះបីជាលោក អ្នកធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមាន COVID-19 ក៏ដោយ។ |