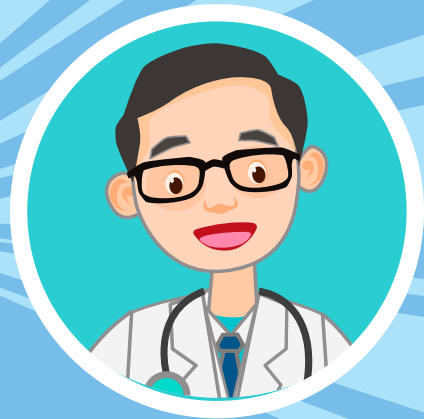


# ពាក្យចចាមអារ៉ាម

ជំងឺកូវីដ១៩  
(COVID-19)



**ព័ត៌មាន  
ពិត**

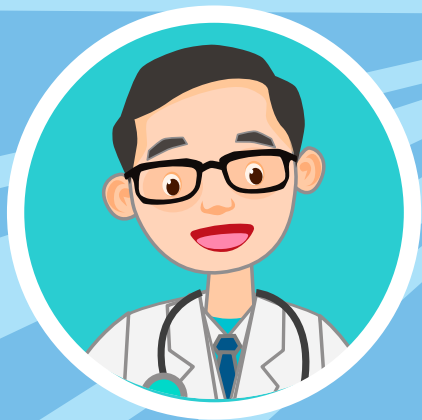


**ឬព័ត៌មាន  
មិនពិត?**

ឈប់ភាន់ច្រឡំពីពីតីមានជុំវិញជំងឺកូវីដ១៩  
ទៀតទៅ។ ដល់ពេលដែលយើងត្រូវបញ្ជាក់ថា  
ពីតីមានណាដែលពិត និងមិនពិត ដូច្នោះអ្នកអាច  
មានសុខភាពល្អនៅពេលអ្នកធ្វើដំណើរ  
និងពេលនៅក្នុងសហគមន៍!

ពេលធ្វើដំណើរ

រៀនសូត្រធ្វើដំណើរ ប្រជ្ញាក  
ប្រសិនមានគ្រូនក្មេង និងក្មេង



# พื้ดชง พื้ด

**ប្រសិនបើមានគ្រុនក្តៅ ក្អក និងពិបាក  
ដកដង្ហើម ត្រូវស្វែងរកការពិគ្រោះយោបល់  
ជាបន្ទាន់ និងប្រាប់ពីប្រវត្តិរោគនៃការធ្វើដំណើរ  
របស់អ្នកដល់គ្រូពេទ្យ**

# การ ฝึกภาษา ฝึก





**ធៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយ  
អ្នកដែលមានគ្រុនក្តៅ និងក្អក**



# การ ฝึกภาษา ฝึก

អ្នកមិនចាំបាច់លាងដៃឲ្យបាន  
ញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឬទឹក  
អាស់កុលលាងដៃទេ ! អ្នកអាចប៉ះពាល់  
ភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់បានតាមចិត្តចង់

**អ្នកមិនចាំបាច់លាងដៃឱ្យបាន  
ញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ ទឹកស្អាត ឬទឹក  
អាណកុលលាងដៃ ទើបអាចប៉ះពាល់  
ភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់បានតាមភ្នែកដៃ។**

# ពិបាក មាន មន្ទីរពិបាក



ទោះបីជាដៃរបស់អ្នកមើលទៅ  
មិនប្រឡាក់មិនមានន័យថាដៃអ្នកមាន  
អនាម័យនោះទេ ព្រោះអ្នកមិនអាចមើល  
ឃើញមេរោគដែលមាននៅលើដៃ ឬក៏  
នៅក្នុងក្រចករបស់អ្នកដោយ  
ភ្នែកទទេនោះទេ !



# បរិភោគតែអាហារអ្និនល្អ

# ជំងឺ ពិក្ខុមាន ពិក្ខុ





ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមឈឺពេលកំពុង  
ធ្វើដំណើរត្រូវប្រាប់អ្នកបម្រើលើយន្តហោះ  
និងស្វែងរកការព្យាបាលឲ្យបានឆាប់ និង  
ប្រាប់ពីប្រវត្តិនៃការធ្វើដំណើរដល់គ្រូពេទ្យ

# ผู้ ฝึกช่าง ฝึก



នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ អ្នកមិនត្រូវ  
ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះ ដោយប្រើកន្សែង  
ក្រមា កែងដៃ ឬក្រដាស រួចមិនត្រូវចោះ  
ចោលក្នុងធុងសំរាម ឬលាងដៃរបស់អ្នក

នៅពេលក្នុង ប្រកបដោយសុភមង្គល  
ខ្ញុំមាត់ និង ប្រកបដោយសុភមង្គល  
ក្រមាត់ដៃ ឬប្រកបដោយសុភមង្គល  
ចោលក្នុងចុងសំបុត្រ ឬលាងដៃបស់អ្នក

# พื้ดขำง ซงพื้ด



នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់  
អ្នកត្រូវខ្ជាប់មាត់ និងច្រមុះដោយប្រើ  
កន្សែង ក្រមា កែងដៃ ឬក្រដាស ព្រោះទឹក  
មាត់របស់អ្នកអាចខ្ចាតចេញ ដែលអាច  
ចម្លងមេរោគដល់អ្នកនៅជុំវិញអ្នក។



បោះចោលក្រដាសដែលបាន  
ប្រើរួចនៅក្នុងធុងសំរាម ព្រោះទឹកមាត់  
របស់អ្នកជាប់នៅលើក្រដាស ហើយ  
លាងដៃរបស់អ្នក ដើម្បីប្រាកដថា  
មេរោគសម្លាប់អស់។



ប្រសិនបើអ្នកពាក់ម៉ាស់ត្រូវប្រាកដថាពាក់  
គ្របលើមាត់ និងច្រមុះ ប៉ុន្តែជៀសវាង  
ការប៉ះផ្ទៃខាងក្រៅនៃម៉ាស់ ពេលដោះ  
ត្រូវបោះចោលភ្លាមនូវម៉ាស់ដែលប្រើរួច  
និងលាងដៃឱ្យស្អាតជាបន្ទាន់



# การ ฝึกภาษา ฝึก



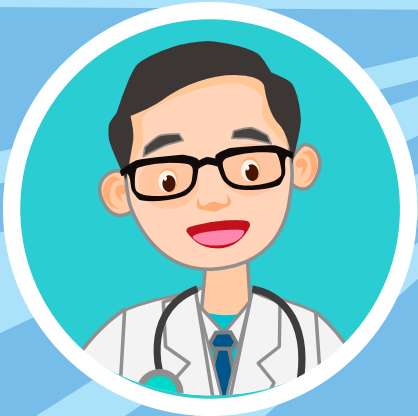
**មិនត្រូវខកស្មោះ  
នៅទីសាធារណៈ**

# พรี พรีดิชัน พรี



**ធៀបសភាព ការប៉ះពាល់ និង  
ធ្វើដំណើរជាមួយសត្វដៃលឿង**

# พื้ดช้ด พื้ด



ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមឈឺពេល  
កំពុងធ្វើដំណើរត្រូវប្រាប់អ្នកបម្រើលើ  
យន្តហោះ និងស្វែងរកការព្យាបាល  
ឲ្យបានឆាប់ និងប្រាប់ពីប្រវត្តិ  
នៃការធ្វើដំណើរដល់គ្រូពេទ្យ



# การ ฝึกช่าง ฝึก

**នៅសហគមន៍**



លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ  
និងទឹកស្អាត ឬទឹកអាល់កុលលាងដៃ:

- ✓ បន្ទាប់ពីក្អក ឬកណ្តាស់
- ✓ នៅពេលចៃទាំអ្នកជំងឺ
- ✓ មុនពេលបរិភោគ
- ✓ ក្រោយបន្ទាបដំ
- ✓ មុនពេល អំឡុងពេល និងបន្ទាប់ពីរៀបចំអាហារ
- ✓ នៅពេលឃើញដៃកខ្វក់
- ✓ បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់សត្វ ឬលាមកសត្វ



# การ ฝึกช่าง ฝึก

ប្រសិនបើអ្នកពាក់ម៉ាស់ត្រូវប្រាកដថា  
ពាក់គ្របលើមាត់ និងច្រមុះ  
ប៉ុន្តែជៀសវាងការប៉ះផ្ទៃខាងក្រៅនៃម៉ាស់  
ពេលដោះត្រូវចោះចោលភ្លាមនូវម៉ាស់  
ដែលប្រើរួច និងលាងដៃឱ្យស្អាតជាបន្ទាន់

# ผู้ ติดสาร ติด



# បរិភោគតែអាហារអ្វីឆ្ងល់



# การ ฝึกช่าง ฝึก

ធៀសរាងប៉ះពាល់ជាមួយ  
សត្វព្រៃរស់ ឬកន្លែងចិញ្ចឹមសត្វ  
ដោយគ្មានពាក់សម្ភារការពារខ្លួន



# ผู้ ติดสาร ติด



ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោម៖  
គ្រុនក្តៅ ក្អក ហៀរសំបោរ ឈឺបំពង់ក ពិបាកដក  
ដង្ហើម និងមានប្រវត្តិធ្វើដំណើរពីប្រទេសចិន ឬបានប៉ះ  
ពាល់អ្នកដែលមានជំងឺកូវីដ១៩ ក្នុងអំឡុងពេល១៤ថ្ងៃ  
មុនចេញរោគសញ្ញាខាងលើ សូមទូរស័ព្ទជាបន្ទាន់  
មកលេខ ១១៥ ដើម្បីពិគ្រោះយោបល់



# การ ฝึกช่าง ฝึก

**ដូច្នោះ  
ឈប់ភាន់ច្រឡំទៀតទៅ! នូវអ្វី  
ដែលជាព័ត៌មានពិត និងមិនពិត  
ទាក់ទងនឹងជំងឺកូវីដ១៩**



សម្រាប់អ្នកមានបន្ថែម សូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ

**115** ព័ត៌មានបន្ថែម



# ផលិតដោយ៖

