



**វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក
តាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល**

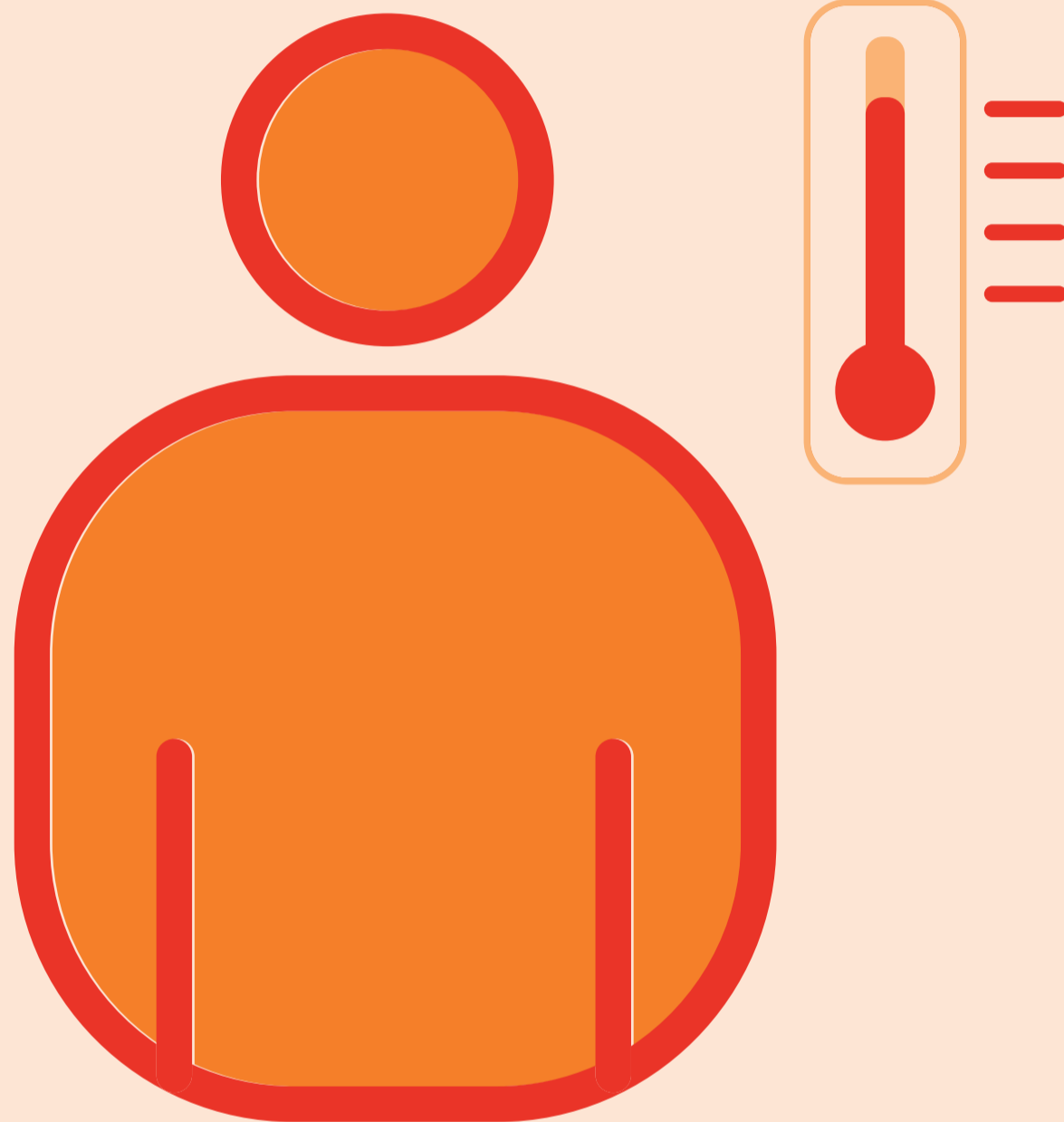


1

**នៅក្នុងផ្ទះដាច់ដោយឡែកគ្រប់ពេល ជារៀងរាល់ថ្ងៃ
ក្នុងអំឡុងពេល១៤ថ្ងៃ (ហាមដាច់ខាតដើរចេញក្រៅផ្ទះ
ឬទឹកនៃងធ្វើចត្តាឡីស័ក)**



វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក តាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល



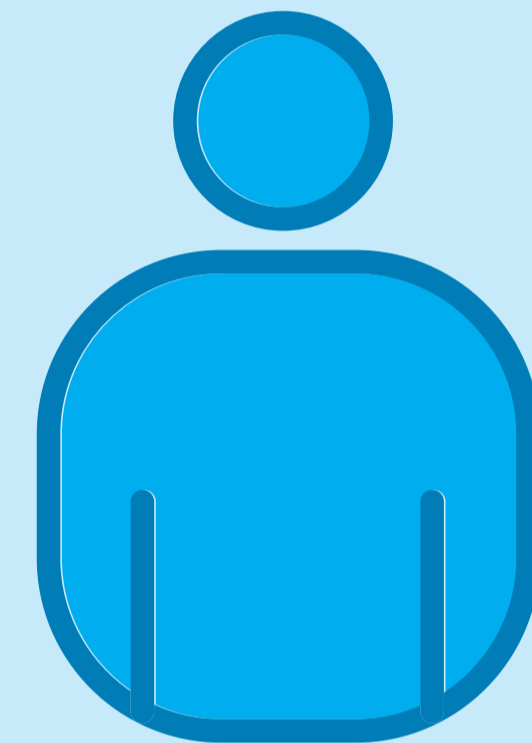
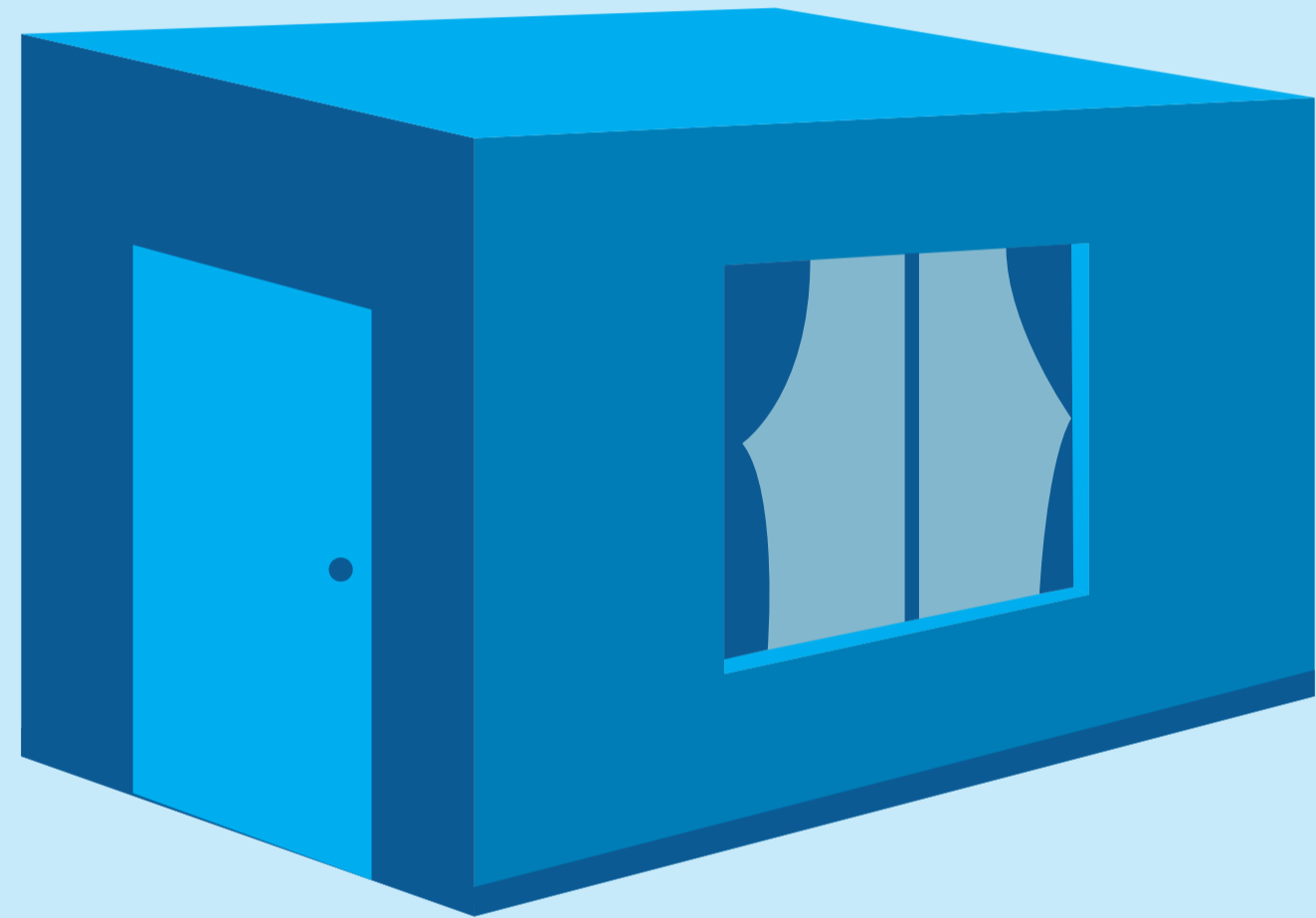
២

តាមដានរោគសញ្ញានៃជំងឺ

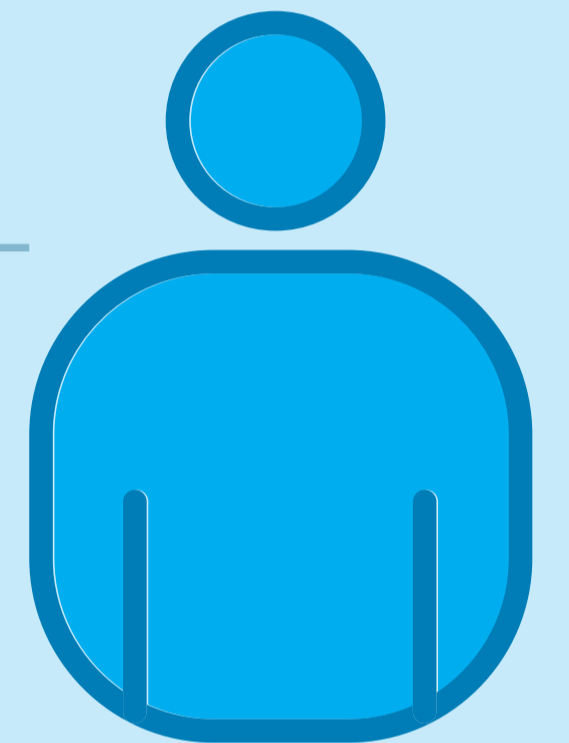
វាស់កំដៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ នៅពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច។ បើកំដៅលើសពី ៣៧,៥អង្សា ឬមានរោគសញ្ញាណាមួយ ដូចជាក្អក ឈឺបំពង់ក ពិបាកដកដង្ហើម ត្រូវទាក់ទងទៅកាន់ទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ១១៥។



វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក តាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល



១,៥ម៉ែត្រ

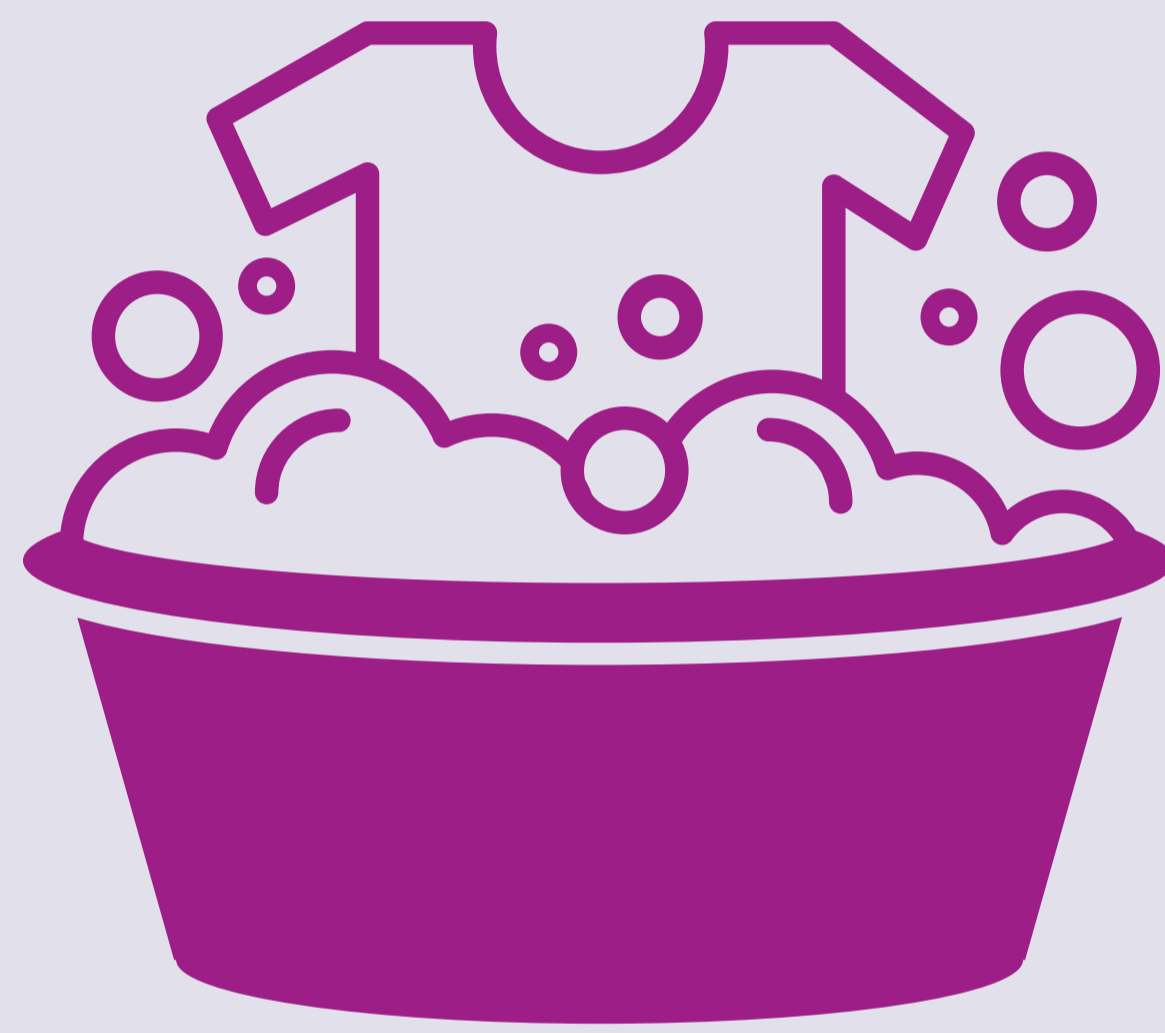


នៅដាច់ដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ

- រស់នៅក្នុងបន្ទប់មួយដាច់ដោយឡែក ដែលមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ និងប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក/បង្គន់ផ្សេងពីគ្រួសារ។ បរិភោគអាហារដាច់ដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ។
- ពាក់ម៉ាស់ជាប់ជានិច្ច និងត្រូវនៅឃ្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច ១,៥ម៉ែត្រ។



វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក តាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល



4

ប្រើសម្ភារៈដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ

- ហាមប្រើសម្ភារៈរួមគ្នាជាមួយសមាជិកគ្រួសារ។ លាងសម្អាតសម្ភារៈទាំងនោះជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ ឱ្យបានស្អាតល្អបន្ទាប់ពីប្រើរួច។ បោកគក់សំលៀកបំពាក់ឱ្យបានស្អាត និងហាលថ្ងៃឱ្យបានល្អ។



វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក តាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល



៥

លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឱ្យបានញឹកញាប់

- លាងសម្អាតដៃដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹកស្អាត ឬប្រើអាល់កុល ឬដែលលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ មុននិងក្រោយពេលចម្អីអាហារ មុននិងក្រោយពេលបរិភោគអាហារ និងក្រោយពេលប្រើបង្គន់។



វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក តាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល



៩

ខ្ជប់មាត់ ច្រមុះ នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់

- ខ្ជប់មាត់ ច្រមុះខ្លួនឯង ដោយម៉ាស់ ក្រម៉ា កន្សែង ក្រដាសអនាម័យ ឬខ្ជប់នឹងកែងដៃ នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ រួចត្រូវចោលក្រដាសនោះទៅក្នុងធុងសម្រាម ហើយលាងសម្អាតដៃភ្លាមៗ។



វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក តាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល

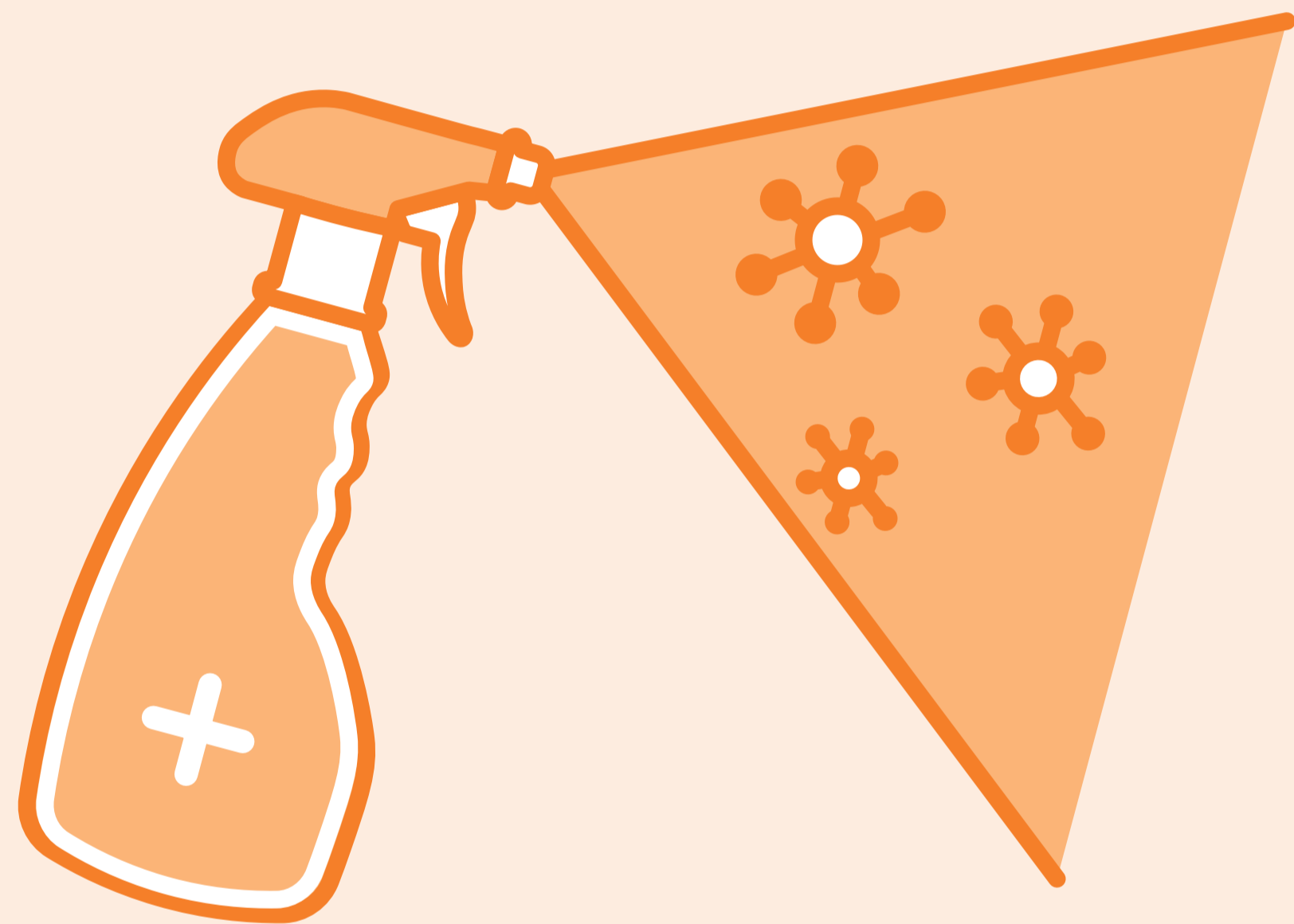


បរិភោគម្ហូបដែលចម្អិនបានល្អ

- ម្ហូបអាហារត្រូវចម្អិនឱ្យបានល្អ។ បរិភោគម្ហូបអាហារដែលមានជាតិត្រីសាច់ បន្លែ ផ្លែឈើ បន្ថយជាតិខ្លាញ់ ជាតិប្រេ និងជាតិផ្អែម ដើម្បីជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធការពារសារពាង្គកាយ។



វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក តាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល



អនាម័យល្អក្នុងកន្លែងរស់នៅ និងរក្សាអារម្មណ៍នឹងនរ

- ធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗជាធម្មតា ហាត់ប្រាណនៅក្នុងផ្ទះ។
- សម្អាតបន្ទប់រស់នៅផ្ទាល់ខ្លួន បន្ទប់ទឹក ព្រមទាំងសម្ភារៈផ្សេងៗជារៀងរាល់ថ្ងៃ។



វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក តាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល

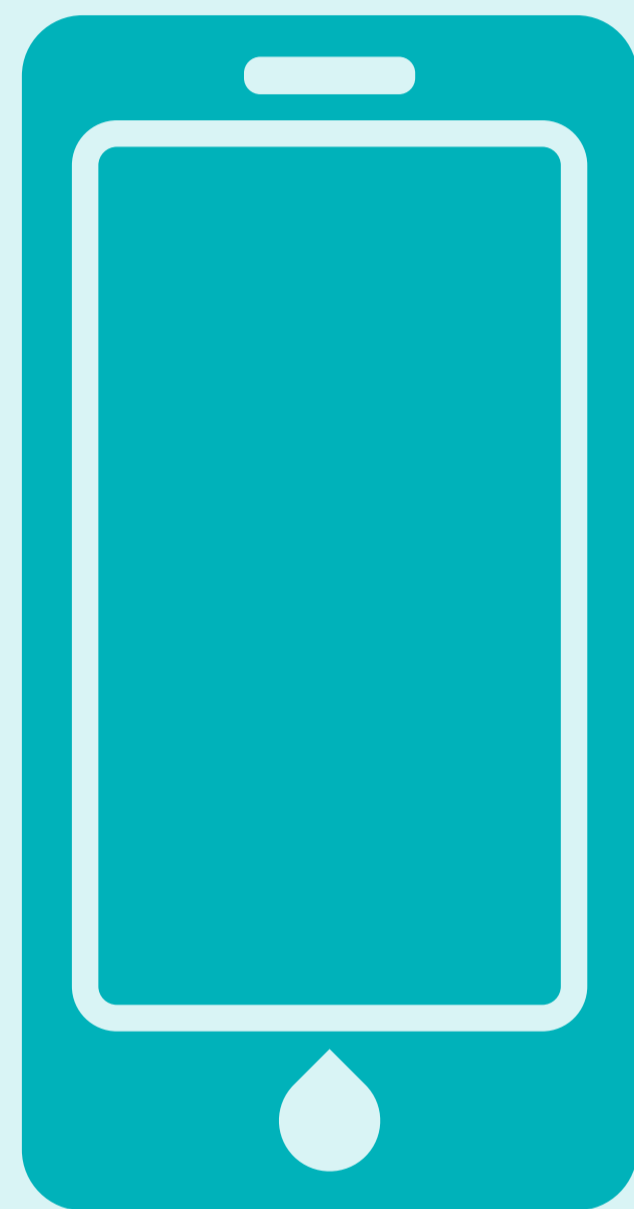


បញ្ចប់ការអនុវត្តចត្តាឡីស័ក

- អនុញ្ញាតឱ្យបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក ប្រសិនបើអ្នកបានអនុវត្តត្រឹមត្រូវ តាមវិធានការចត្តាឡីស័កដោយនៅផ្ទះរាល់ពេល គ្រប់កាលកំណត់ ១៤ ថ្ងៃ ហើយគ្មានចេញរោគសញ្ញាដំងើ និងត្រូវបានបញ្ជាក់លទ្ធផល តេស្តកូវីដ-១៩ អវិជ្ជមាន ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ នៅថ្ងៃទី១៣ នៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក។



វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក តាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល



10

ទំនាក់ទំនងក្នុងករណីចាំបាច់ និងបន្ទាន់

- បើអ្នកត្រូវការពិគ្រោះយោបល់ ឬជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទាក់ទងមក ទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ១១៥ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល ដោយមិនគិតថ្លៃសេវា។