

សុវត្ថិភាពសួនឧទ្យាន

អំឡុងពេលជំងឺ COVID-19



ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តទៅសួនឧទ្យាន សូមចងចាំគន្លឹះណែនាំទាំងនេះនៅក្នុងចិត្ត ហើយពិចារណាអំពីហានិភ័យដែលពាក់ព័ន្ធ៖

- ស្នាក់នៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ ឬកំពុងចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងវីរុសទៅអ្នកដទៃ។ សូមចងចាំថា ទោះបីជាអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញហើយក៏ដោយក៏នៅតែមានឱកាសដែលអ្នកអាចឆ្លង និងចម្លងជំងឺ COVID-19 បានដែរ។
- ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នករស់នៅជាមួយកំពុងមានហានិភ័យដែលបានកើនឡើងចំពោះជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺ COVID-19 ពិចារណាអំពីការមិនទៅទស្សនាសួនឧទ្យាន ជាពិសេសកន្លែងដែលមិនអាច រក្សាគម្លាតរាងកាយបាន និងកន្លែងដែលមិនពាក់ម៉ាស់។
- សូមពិចារណាអំពីចំនួនករណីជំងឺ COVID-19 ទាំងកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ និងទីតាំងរបស់សួនឧទ្យានមុននឹងសម្រេចចិត្តទៅទស្សនា។ ការចំលងជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍កាន់តែខ្ពស់ ហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 កាន់តែខ្ពស់។

ស្នាក់នៅក្នុងមូលដ្ឋាន

ទៅទស្សនាសួនឧទ្យានដែលនៅជិតផ្ទះ ដោយសារការធ្វើដំណើរចម្ងាយឆ្ងាយអាចនឹងបង្កើនឱកាសនៃការចម្លង និងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 របស់អ្នក ទោះបីជាអ្នកបានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងរួចក៏ដោយ។ ការធ្វើដំណើរអាចនឹងតម្រូវឱ្យអ្នកឈប់នៅតាមផ្លូវ ឬទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ ជាអ្នកដែលអ្នកអាចនឹងមិនមានទំនាក់ទំនងផ្សេងទៀត។

រៀបចំមុននឹងអ្នកចេញទៅ

ពិនិត្យគេហទំព័ររបស់សួនឧទ្យាន ឬទូរស័ព្ទជាមុនដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីពិធីសារសុវត្ថិភាពដែលមាននៅកន្លែងនោះ ដើម្បីការពារភ្ញៀវនិងនិយោជិត។ ចំណុចមួយចំនួនដែលត្រូវពិចារណា៖

- តើសួនឧទ្យានស្ថិតមិនតែអ្នកមកលេងដែលនៅក្នុងរដ្ឋ ឬក្នុងមូលដ្ឋានតែប៉ុណ្ណោះនៅពេលនេះមែនដែរឬទេ? តើការលក់សំបុត្រមានតាមអ៊ិនធឺណិត ឬតាមទូរស័ព្ទដែរឬទេ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចជៀសវាងការឈរតម្រងជួរជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត?
- តើភ្ញៀវរបស់សួនឧទ្យានត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យនាំយកអាហារសម្រន់ និងភេសជ្ជៈផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីទទួលទានដែរឬទេ?
- តើសួនឧទ្យានសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃនានាដោយរបៀបណា?
- តើសួនឧទ្យានកំពុងអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយរវាងមនុស្សដែលតម្រងជួរ ឬមនុស្សដែលអង្គុយដែរឬទេ?
- តើសួនឧទ្យានប្រតិបត្តិការនៅចំណុះដែលបានកំណត់ដើម្បីកាត់បន្ថយហ្វូងមនុស្ស និងលើកកម្ពស់ការរក្សាគម្លាតរាងកាយដែរឬទេ?
- តើបុគ្គលិកត្រូវបានតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់ដែរឬទេ? តើអតិថិជនត្រូវបានតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែលមិនបរិភោគឬផឹកដែរឬទេ?
- តើបុគ្គលិកត្រូវបានពិនិត្យរកមើលការឆ្លងមេរោគដោយរបៀបណា?
- តើការកែលម្អអ្វីខ្លះដែលសួនឧទ្យានបានធ្វើដើម្បីធានានូវសុវត្ថិភាពនិងការរក្សាគម្លាតរាងកាយហើយតើគំបន់នៅក្នុងអគារបានមានខ្យល់ចេញចូលល្អប្រសើរដែរឬទេ?

ផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់ដើម្បីជួយឱ្យអ្នក និងអ្នកដទៃមានសុខភាពល្អ ឧទាហរណ៍ ម៉ាស់ (ផ្តល់ឱ្យបន្ថែម) ទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងយោចណាស់ 60% អាហារសម្រន់ និងទឹកពិសារ។



អំឡុងការមកលេងរបស់អ្នក

- ពាក់ម៉ាស់មុខ នៅពេលទៅលេងសួនឧទ្យាន។ ដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញ តែនៅពេលដែលអ្នកកំពុងបរិភោគ ឬផឹក ប៉ុណ្ណោះ។
- អនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងជៀសវាងតំបន់មានមនុស្សច្រើន ដោយការនៅចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីមនុស្សដែលអ្នកមិនរស់នៅជាមួយ។ ហាមចូលទៅតំបន់មានមនុស្សច្រើន និងជៀសវាងការជួបជុំជាមួយមនុស្សដែលអ្នកមិនរស់នៅជាមួយ។ ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមនៅក្នុងតំបន់ដែលពិបាកក្នុងការរក្សាគម្លាតនេះ ដូចជា ចំណាត់ថយន្ត បន្ទប់ទឹក និងច្រកចេញចូល។
- ជៀសវាងផ្ទៃដែលប៉ះព្រឹកញាប់ ដូចជាកន្លែងផ្ទុកគ្រឿងទេស ដៃទ្វារ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចយោងដៃរបស់អ្នកក្រោយពីការប៉ះផ្ទៃប្រើប្រាស់រួមគ្នាចម្រើន សូមនាំយកនិងប្រើប្រាស់ទឹកលាងសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាស៊ែនយ៉ាងហោចណាស់ 60% ។
- ជៀសវាងការទាក់ទាញ ឬតំបន់ដែលមានខ្យល់ចេញចូលមិនល្អប្រសើរ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។ សកម្មភាពនៅក្នុងអគារបង្កើនការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ។ ប្រសិនបើមិនអាចជៀសវាងតំបន់ក្នុងអគារបាន សូមកំណត់ពេលនៅក្នុងអគាររបស់អ្នក ពាក់ម៉ាស់ និងរក្សាគម្លាតយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីមនុស្សដែលអ្នកមិនរស់នៅជាមួយ។
- ប្រើប្រាស់ជម្រើសទូទាត់ប្រាក់ដោយមិនប៉ះស្នាច់ប្រាក់ នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើមិនមានជម្រើសនេះទេ សូមប្រាកដថាលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូជុំ និងទឹក ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាស៊ែនយ៉ាងហោចណាស់ 60% បន្ទាប់ពីធ្វើប្រតិបត្តិការជាមួយស្នាច់ប្រាក់ ឬកាត។
- បរិភោគនៅខាងក្រៅ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។
- ទៅទស្សនាតំបន់ដែលបម្រើអាហារពេលល្ងាច និងតំបន់សម្រាន្តអំឡុងពេលមិនមម៉ាក ដើម្បីជៀសវាងពីហ្វូងមនុស្ស។ ឈរនៅចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃដែលមិនរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នកនៅពេលកំពុងរង់ចាំតម្រង់ជួរ។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ប្រសិនបើទទួលបានជាតិអាស៊ែនលើសនៃសួនឧទ្យាន។ ការទទួលបានជាតិអាស៊ែនអាចធ្វើឱ្យការកាត់សេចក្តីអន់ថយ និងបង្កើនឥរិយាបថប្រឈមហានិភ័យ។ ប្រជាជនអាចនឹងទទួលបានមិនសូវអនុវត្តឥរិយាបថបង្ការជំងឺ COVID-19 ដូចជាការរក្សាគម្លាតរាងកាយ និងការពាក់ម៉ាស់នៅពេលពួកគេទទួលបានជាតិអាស៊ែន។

