

# សារសំខាន់នៃម៉ាស់ក្រណាត់

នៅពេលអ្នកនៅជុំវិញមនុស្សនៅទីសាធារណៈ គ្រប់ពេលដែលពួកគេនិយាយ ក្អក ឬ កណ្តាស់ ដំណក់ទឹកមាត់ដែលចេញពីមាត់របស់ពួកគេនឹងចូលទៅក្នុងខ្យល់ដែលអ្នកដកដង្ហើម។ ដំណក់ទឹកមាត់ទាំងនេះអាចចម្លងមេរោគដែលអ្នកមិនស្គាល់ឬដឹង។ ដូច្នេះហើយនៅពេលចេញដំណើរនៅទីសាធារណៈ វាសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវរក្សាចម្ងាយពីអ្នកដទៃ និងពាក់ម៉ាស់ដែលការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃដែលនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក ពីការចម្លងមេរោគដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ វិធីសាស្ត្រនេះ នឹងជួយបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩ ។ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះ ដើម្បីពាក់ និងថែរក្សាម៉ាស់ក្រណាត់របស់អ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

## ✓ ត្រូវធ្វើ



- ✓ ក. សូមប្រើដៃស្អាតនៅពេលពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក។
- ✓ ខ. សូមដាក់ម៉ាស់នៅលើច្រមុះ មាត់ និងចង្ការបស់អ្នក។
- ✓ គ. សូមពាក់ម៉ាស់ឱ្យជាប់នៅជុំវិញផ្ទៃទាំងសងខាងនៃមុខរបស់អ្នក នៅពីក្រោយគ្រចៀករបស់អ្នក។



- ✓ ឃ. ត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកអាចដកដង្ហើមបានស្រួល។
- ✓ ង. សូមលាងដៃ បន្ទាប់ពីពេលដោះម៉ាស់ចេញ។
- ✓ ច. សូមបោកម៉ាស់របស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ រៀងរាល់ពេលបន្ទាប់ពីបានប្រើវា។

## X មិនត្រូវធ្វើ



- X ក. ពាក់ម៉ាស់នៅកន្លែងផ្សេងនៅលើមុខរបស់អ្នក ដែលមិនគ្របច្រមុះ មាត់ និងចង្ការបស់អ្នក។
- X ខ. ប៉ះឬផ្លាស់ទីម៉ាស់របស់អ្នក ដោយមិនបានលាងដៃឬក៏ចាត់មេរោគដែលជាមុនសិន។
- X គ. ពាក់ម៉ាស់ឱ្យក្លែងក្លាយក្រោមខ្នង ឬរណាដែលមិនអាចដោះម៉ាស់ដោយខ្លួនឯងបាន។ ឬនរណាដែលពិបាកដកដង្ហើម។