

REOPENING RI

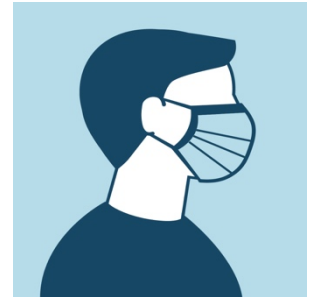
ការណែនាំស្តីពីរបាំងមុខ និង របាំងមុខក្រណាត់

មានអ្វីជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយការពារខ្លួនអ្នក និង អ្នកដទៃពីការឆ្លងជម្ងឺ COVID-19 ។ អ្នកដែលមិនបញ្ចេញរោគសញ្ញា នៅតែអាចចម្លងជម្ងឺ COVID-19 បានដដែល។ របាំងមុខអាចជួយការពារអ្នកពីការចម្លងជម្ងឺ COVID-19 ទៅកាន់អ្នកដទៃបាន។

- របាំងមុខអាចជួយមានអ្វីក៏បានដែលអាចបាំងច្រមុះ និង មាត់របស់អ្នក ដែលរួមមានម៉ាស់ការពារធ្នូ ក្រមា និង កន្សែងបង់ក។
- កុំប្រើរបាំងមុខសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ដូចជារបាំងមុខ N95 ព្រោះរបាំងមុខទាំងនោះត្រូវត្រូវបានរក្សាទុកសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល។
- វាសំខាន់ដែលថាអ្នកត្រូវពាក់របាំងមុខ ឬ ម៉ាស់ទាំងនេះនៅក្នុងស្ថានភាពដែលអ្នកពិបាកក្នុងការរក្សាគម្លាតសង្គម6ហ្វីតពីគ្នា។ ឧទាហរណ៍ ដូចជានៅក្នុងឱសថស្ថាន ឬ ហាងគ្រឿងទេសជាដើម។

នៅពេលអ្នកពាក់របាំងមុខក្រណាត់ វាក្មួតែ៖

- ត្រូវនឹងផ្នែកចំហៀងនៃផ្ទៃមុខឱ្យបានណែនាំឬហើយសុខស្រួល
- ចងជាប់ដោយខ្សែ ឬ រង្វង់ត្រចៀក
- រួមមានក្រណាត់ជាច្រើនស្រទាប់
- អាចឱ្យដកដង្ហើមបានស្រួល
- អាចបោកគក់ និង សម្អាតដោយម៉ាស៊ីនបានដោយមិនខ្លាចឬផ្លាស់ប្តូររូបរាង



នៅពេលអ្នកពាក់ ឬ ដោះរបាំងមុខចេញ សូមកុំប៉ះផ្ទៃកខាងមុខរបស់វា អ្នកគួរតែកាន់ខ្សែ ឬ ខ្សែចងនៅត្រចៀកបានហើយ ហើយគួរប្រាកដថា អ្នកបានបោករបាំងមុខក្រណាត់នេះជាប្រចាំ។ គួរលាងដៃ ឬ ប្រើទឹកអនាម័យដៃ ក្រោយពិបាកបានប៉ះពាល់នឹងម៉ាស់នេះ។ របាំងមុខក្រណាត់មិនត្រូវបានពាក់ឱ្យក្មេងដែលមានអាយុតិចជាង ពីរឆ្នាំនោះទេ អ្នកដែលមានបញ្ហា ក្នុងការដកដង្ហើម ឬ សន្លប់ ពិការ ឬបើមិនដូច្នោះទេ មិនអាចដោះរបាំងមុខចេញដោយខ្លួនឯងបាន បើសិនជាគ្មានជំនួយ។ ការណែនាំពីវិធីបង្កើតរបាំងមុខ ក្រណាត់ដោយខ្លួនឯងមាននៅលើគេហទំព័រ CDC <https://youtu.be/tPx1yqvJgf4> ។

ក្រៅពីការពាក់របាំងមុខក្រណាត់ អ្នកគួរតែបន្តអនុវត្តវិធីសាស្ត្រដែលបានពិសោធន៍រួចហើយដើម្បីការពារខ្លួនឯង។

- គួរអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គមគ្រប់ពេល ដោយការនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃចំនួន 6 ហ្វីត នៅពេលអ្នកចាំបាច់ត្រូវចាកចេញពីផ្ទះសម្រាប់ដំណើរចាំបាច់មួយ។
- គួរនៅផ្ទះ បើអ្នកឈឺ និង ជៀសវាងប៉ះពាល់ស្និទ្ធស្នាលនឹងអ្នកដទៃ។
- គួរលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹងសាប៊ូ និង ទឹកឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ បើមិនដូច្នោះទេ គួរប្រើដែលលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60 ភាគរយ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានទឹកនិងសាប៊ូទេ។
- គួរជៀសវាងប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ និង មាត់។
- លាងសម្អាតវត្ថុផ្សេងៗ ដែលត្រូវបានគេប៉ះពាល់ញឹកញាប់ (ដូចជាប្រដាប់កាន់បិទបើកទ្វារនិងផ្ទៃខាងលើសម្រាប់ធ្វើកិច្ចការផ្ទះបាយជាដើម) ដោយប្រដាប់បាញ់ទឹកសម្អាត ឬ ក្រណាត់សើមប្រើហើយបោះចោលសម្រាប់ជូតសម្អាតផ្ទះសម្បែង។
- គួរខ្ទប់មាត់ នៅពេលក្អក ឬ កណ្តាស់ ដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ ឬ កែងដៃផ្នែកខាងក្រោម មិនមែនដែរបស់អ្នកទេ។