

# ព័ត៌មានសំខាន់សម្រាប់ រដូវបុណ្យ លើកកម្ពស់ សុខភាព

## ក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-19

[www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

ការរីករាលដាល នៃកូវីដ-19 គឺកំពុងតែកើនឡើងពាសពេញ ក្នុងប្រទេស និង រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា កាលដែលអាកាសធាតុកាន់តែត្រជាក់ជម្រុញពលរដ្ឋកាន់តែច្រើន ចូលទៅក្នុងអគារ ។ ដើម្បីរក្សាអ្នក និងអ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកឱ្យមាន សុវត្ថិភាព អនុវត្តតាមការណែនាំ សម្រាប់ការជួបជុំគ្នា តូចៗ ហើយនេះគឺជា ព័ត៌មានសំខាន់អំពីរបៀបធ្វើបុណ្យ ដោយមានសុវត្ថិភាព ។

- ស៊ើបសួរ ស្ថានភាពចំណាត់ថ្នាក់ខោនធីរបស់អ្នកដើម្បីដឹងអំពី ប្រភេទនៃសកម្មភាព និងការជួបជុំ ត្រូវបានអនុញ្ញាត ក្នុង ខោនធីរបស់អ្នក ផ្អែកទៅលើការរីករាលដាលបច្ចុប្បន្ននៃវីរុស ។
- ពាក់ម៉ាស់ក្នុងទីកន្លែងសាធារណៈ ដូចជាយានយន្តសាធារណៈឬមាន មនុស្សច្រើននៅព្រឹត្តិការណ៍ និងការជួបជុំគ្នា ការទិញទំនិញនិងក្នុងផ្សារ និង នៅទីកន្លែងណាដែលអ្នកនឹងនៅក្បែរគេង ដែលមិននៅក្នុងផ្ទះ របស់អ្នក ។
- ពាក់ម៉ាស់មិនត្រឹមតែជាមួយ មនុស្សដែលអ្នកមិនស្គាល់នោះទេប៉ុន្តែ ជាមួយអ្នកណាមិនរស់នៅជាមួយ រួមជាមួយមិត្តនិងគ្រួសារ ជិតស្និទ្ធ ។
- រក្សាចម្ងាយរបស់អ្នក – ជាពិសេសពីសមាជិកគ្រួសារមានអាយុចំណាស់ និងអស់អ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ។
- កុំជួបជុំគ្នាក្នុងអគារ ជាមួយនឹងគ្រួសារឯទៀត ប្រសិនបើខោនធីហាមឃាត់ ។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងខោនធី ជាទីកន្លែងដែលការជួបជុំគ្នា ក្នុងអគារត្រូវ បានអនុញ្ញាត នៅពេលជួបជុំគ្នាក្នុងអគាររក្សាបង្គុចនិងទ្វារបើកចំហរ ដើម្បីឱ្យខ្យល់អាកាសល្អ អាចបំបាត់ចូលមកហើយពាក់ម៉ាស់មួយ ។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងខោនធីជាទីកន្លែងដែលការជួបជុំគ្នាក្នុងអគារ ត្រូវបានអនុញ្ញាត ដាក់ចម្ងាយចេញពីគ្នា ។
- កុំចែករំលែក សមស្លាបព្រាឬភេសជ្ជៈ ជាមួយអ្នកណាឡើយ ។
- សម្រេចថាការជួបជុំគ្នាត្រូវតែមានអំឡុងពេលខ្លី ថ្ងៃបើ នៅក្នុងឬ នៅក្រៅអគារ ។ កាន់តែខ្លីកាន់តែសុវត្ថិភាព ។
- មនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬការស្លាប់ពីកូវីដ-19 (ដូច ជាមនុស្សវ័យចំណាស់និងមនុស្សដែលមានជំងឺប្រចាំកាយរ៉ាំរ៉ៃ) ត្រូវបាន ជម្រុញយ៉ាងខ្លាំងកុំ ឱ្យ ចូលរួមការប្រជុំណាមួយជាពិសេសការជួបជុំក្នុងផ្ទះ ។ ប្រសិនបើអ្នកជួបជុំជាមួយ មនុស្សចាស់ជរា ឬ អស់អ្នកមានបញ្ហា សុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ បញ្ជាក់ថាពាក់ម៉ាស់រក្សាចំងាយ ឬ N95 ។
- វិធីដ៏សុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បី ធ្វើបុណ្យ ជាមួយមនុស្ស ដែលរស់នៅជាមួយ អ្នក ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអ្នកអញ្ជើញអ្នកដទៃ គ្រាន់តែអញ្ជើញមនុស្សមក ពិគ្រួសារពីរដទៃទៀត មកចូលរួមក្នុងការជួបជុំគ្នា ។

- ការធ្វើដំណើរបង្កើន ឱកាសរបស់អ្នកចំពោះការឆ្លង និងការរាលដាល នៃ វីរុស ។ អ្នកធ្វើដំណើរចូលមកពីរដ្ឋក្រៅ ត្រូវតែញែកខ្លួន ពីគេសម្រាប់ 14 ថ្ងៃ ក្រោយពីការមកដល់ មុននឹងចូលរួមជាមួយអ្នកដទៃ ។
- លាងដៃរបស់អ្នកជាញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យដៃ ។ ចៀសវាងពីការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់ ។
- សម្រាកនៅ ផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ ។

**ធ្វើបុណ្យដោយសុវត្ថិភាព !**