


# វិធានការណ៍ការពារការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លង កូវីដ-១៩

## គ្រូបង្រៀនអនុវត្តតាមសាលារៀន

ប្រសិនបើ សង្ស័យមានអាការៈ ជំងឺកូវីដ-១៩ (គ្រុនក្តៅ ៣៧,៥°Cឡើង, ក្អក, ឈឺក ផ្សេងៗ) សូមជូនដំណឹងដល់ឪពុកម្តាយនិង គ្រូបង្រៀនហើយ ទៅកន្លែងគ្លីនិចព្យាបាលដាច់ដោយឡែក ដើម្បីទទួលការព្យាបាលនិងធ្វើតេស្ត

<b>ការពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលវេលា គ្រប់ទីកន្លែង</b>			
	ពាក់ម៉ាស់ជាប់ជានិច្ច នៅក្នុងម៉ោងសិក្សា នៅសាលា		ករណីណាមួយ ត្រៀម ការយកម៉ាស់បន្ថែម
	ម៉ាស់គឺ ពាក់ឱ្យត្រូវនឹងផ្ទៃមុខរបស់ អ្នកដើម្បីកុំឱ្យឃើញ ច្រមុះនិងមាត់		កុំប៉ះនៅពេល ដែលកំពុង ពាក់ម៉ាស់
<b>នៅថ្នាក់រៀន</b>			
	ពិនិត្យកំដៅមុនពេលចូលថ្នាក់រៀន កំចាត់មេរោគលើសម្ភារៈ ទូទៅឱ្យ បានញឹកញាប់ និងប្រើតែរបស់របរ ផ្ទាល់ខ្លួនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន		តុសិក្សា គឺសម្លាប់មេរោគ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ បើកបង្អួចឱ្យបានញឹកញាប់ដើម្បី ឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលបានគ្រប់ គ្រាន់ច្រើនជាងម្តងក្នុង១ម៉ោង
<b>ពេលវេលាសម្រាក</b>			
			លាងដៃឱ្យបានហ្មត់ចត់ជាមួយសាប៊ូក្រោមទឹកដែលកំពុង ហូរ (ជាញឹកញាប់ បន្ទាប់ពីហាត់កីឡា, ម៉ោងសម្រាក, មុនញ៉ាំអាហារ។ល។ ) ជៀសវាងការបំលាស់ទី និងទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ដែលមិនចាំបាច់
<b>ពេលវេលាញ៉ាំអាហារនៅសាលារៀន</b>			
	ពិនិត្យកំដៅនឹង ធ្វើអនាម័យដៃមុនញ៉ាំអាហារ		រក្សាគម្លាតសមស្រប(លើសពី ១ម៉ែត្រ) និងកុំនិយាយគ្នានៅ ពេលរង់ចាំការបែងចែកអាហារ
	យកម៉ាស់ចេញមុនញ៉ាំអាហារភ្លាមៗ និង ពាក់ម៉ាស់បន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហារ រួចភ្លាមៗ		ញ៉ាំអាហារត្រូវបានកំណត់ ដោយស្ងៀមស្ងាត់នៅកន្លែង ជាក់លាក់មួយ
<b>ពេលវេលាចេញពីសាលារៀន</b>			
			ទៅផ្ទះភ្លាមៗ បន្ទាប់ចេញពីសាលារៀន ការអនុវត្តវិធានការណ៍ធ្វើចត្តាឡីស័កនៅសាលាឯកជន ក៏ដូចជាសាលារដ្ឋដែរ