

- ① (បទប្បញ្ញត្តិមូលដ្ឋាន) មិនត្រូវជួបជុំគ្នាឬចូលរួមព្រឹត្តិការណ៍អ្វីមួយនៅចុងឆ្នាំ និងមិនត្រូវចេញទៅក្រៅក្នុងពេលដែលមិនចាំបាច់ និងបន្ទាន់នោះឡើយ
- ② (ករណីមានសកម្មភាពនៅខាងក្រៅដែលមិនអាចជៀសបាន) ត្រូវពាក់ម៉ាស់អោយបានទៀងទាត់ ហើយត្រូវឃ្លាតឆ្ងាយពីអ្នកដទៃនិងលាងដៃជាដើម។ ហើយត្រូវគោរពឱ្យបានហ្មត់ចត់ជាមួយបទប្បញ្ញត្តិនៃការការពារជំងឺឆ្លងក្នុងការរស់នៅ

វិធានការទូទៅ

- ត្រូវពាក់ម៉ាស់ទាំងនៅខាងក្នុងនិងនៅក្រៅផ្ទះហើយត្រូវរក្សាគម្លាតពីគ្នា២ម៉ែត្រឡើងទៅ
 - * ត្រូវពាក់ម៉ាស់ហើយត្រួតពិនិត្យសម្ភារៈបរិក្ខារ សម្រាប់អ្នកដែលធ្វេសប្រហែសនឹងត្រូវពិន័យ
- ត្រូវជៀសវាងការចេញទៅក្រៅដោយមិនចាំបាច់និងការប្រជុំព្រឹត្តិការណ៍នានាឡើងមិនត្រូវជួបគ្នាដោយផ្ទាល់ឡើយ
- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាគួរឱ្យសង្ស័យ ដូចជាគ្រុនក្តៅឬរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម សូមទៅកាន់គ្លីនិក ដើម្បីធ្វើការត្រួតពិនិត្យ
- ត្រូវកាត់បន្ថយការទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃក្នុងកម្រិតអប្បបរមា ហើយត្រូវជៀសវាងការប្រើប្រាស់សម្ភារៈ ដែលគេបានប៉ះពាល់ច្រើន

1. នៅពេលរស់នៅក្នុងផ្ទះ

“សូមរីករាយជាមួយការស្នាក់នៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដោយគ្មានការជួបជុំគ្នា!”

- ត្រូវជៀសវាងការជួបជុំគ្នានៅចុងឆ្នាំនិងរដូវរងារឆ្នាំថ្មី
- កន្លែងដែលប៉ះពាល់ដៃច្រើន(គេឡបញ្ជា, កញ្ចប់បិទបើកទ្វារជាដើម។ ល។) ត្រូវបាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ
- សូមធ្វើការជូនពរគ្នាក្នុងឱកាសឆ្នាំថ្មីចេញពីចិត្តរបស់អ្នកដូចជាការខល់វីដេអូទៅគ្នាជាដើម។ល។

2. នៅពេលដែលចាំបាច់ចេញទៅក្រៅ

“ការចេញទៅក្រៅត្រូវចេញក្នុងរយៈពេលខ្លីប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដែលអាចធ្វើទៅបាន!”

- ត្រូវកាត់បន្ថយពេលវេលាក្នុងការស្នាក់នៅដោយជ្រើសរើសម៉ោងដែលមិនមានមនុស្សច្រើន
- មិនត្រូវទៅកាន់កន្លែងដែលបិទជិតក្នុងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើននិងកន្លែងដែលនៅកៀកគ្នា

3. នៅពេលធ្វើដំណើរដោយប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ

“ចាំបាច់ត្រូវពាក់ម៉ាស់និងរក្សាគម្លាតនៅពេលប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ!”

- ត្រូវប្រើសេវាកម្មដែលមិននៅទល់មុខគ្នា (ត្រូវធ្វើការកក់ទុកមុនតាមរយៈអនឡាញ, ការឆែកក្នុងទូរស័ព្ទដៃជាដើម។ល។) ដើម្បីកក់កន្លែងអង្គុយគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។
 - * បើអាចធ្វើទៅបាន សូមធ្វើការកក់កៅអីមួយទុកជាមុន
- ជៀសវាងពីការទៅលេងកន្លែងសម្រាកលំហែរកាយ សូមកាត់បន្ថយពេលវេលាស្នាក់នៅឱ្យបាន តិចបំផុត និងជៀសវាងបរិភោគអាហារនៅទីសាធារណៈប្រសិនបើអាច។
- ជៀសវាងការសន្ទនានិងការហៅទូរស័ព្ទនៅក្នុងទូរស័ព្ទ ត្រូវនិយាយទូរស័ព្ទសម្លេងតិចៗ ដែលស្ថិតនៅច្រករបៀងក្នុងរថភ្លើង
- មិនត្រូវបរិភោគអាហារឬភេសជ្ជៈនៅក្នុងមធ្យោបាយសាធារណៈ(យានយន្ត)នោះទេ

4. ការជួបជុំគ្នានៅចុងឆ្នាំឬចូលរួមសកល

“ការជួបជុំគ្នាត្រូវលុបចោលប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន”

- ត្រូវស្វែងរកភាពរីករាយ ដោយមិនចាំបាច់មានការជួបជុំជាក្រុម
- ក្នុងករណីជួបជុំជាមួយមិត្តភក្តិ ដែលមិនរស់នៅជាមួយគ្នា ត្រូវប្តូរទៅមធ្យោបាយមិនជួបមុខ ឬតាមរយៈអនឡាញ
- ទោះបីនៅក្នុងករណីអ្នកជួបជុំទល់មុខគ្នាដោយជៀសមិនផុតក៏ដោយក៏ត្រូវតែជៀសវាងទទួលបានអាហារជាមួយគ្នា និងកាត់បន្ថយការជួបជុំគ្នាដោយផ្ទាល់
 - * ភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រងជំងឺឆ្លងត្រូវរៀបចំបញ្ជីឈ្មោះអ្នកចូលរួម និងជ្រើសរើសអ្នកចូលរួម ហើយត្រូវរាយការណ៍ទៅកាន់អ្នកទទួលបន្ទុករៀបចំកម្មវិធីចំពោះអ្នកចូលរួមដែលមានរោគសញ្ញា ដូចជាគ្រុនក្តៅនៅថ្ងៃប្រារព្ធកម្មវិធីមិនអាចចូលរួមបានទេ

5. ពេលញាំអាហារនៅភោជនីយដ្ឋាន ឬហាងកាហ្វេ

“នៅក្នុងករណីញាំអាហារខាងក្រៅ សូមរក្សាគម្លាតពីគ្នាក្នុងការនិយាយគ្នានិងលាងដៃសម្អាតអោយបានស្អាតជានិច្ច”

- ត្រូវទៅកាន់ភោជនីយដ្ឋានឬហាងកាហ្វេណាដែលមិនមានមនុស្សច្រើនកុះករឬប្រើប្រាស់សេវាកម្ម វេចខ្ចប់និងដឹកជញ្ជូនជាការល្អ
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលាលើកលែងតែពេលទទួលបានអាហារ
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលាទាំងនៅតាមដងផ្លូវទៅកាន់កន្លែងញាំអាហារជាដើម។ល។ និងរក្សាចម្ងាយពីគ្នាយ៉ាងតិច២ម៉ែត្រពីអ្នកដទៃ
- ត្រូវអង្គុយទល់ខ្នងគ្នា ដោយអាហារនីមួយៗត្រូវស្ថិតនៅខាងមុខរាងៗខ្លួន
- ត្រូវដួសម្ហូបចេញពីចានជុំរួម បន្ទាប់មកដាក់ចូលទៅក្នុងចានរៀងៗខ្លួន ហើយកែវទឹកក៏ត្រូវប្រើដាច់ដោយឡែកពីគ្នាផងដែរ
- មិនត្រូវខ្ចាតទឹកមាត់ចេញ ដូចជាក្នុងពេលសន្ទនាគ្នា ក្នុងពេលញាំអាហារនិងជៀសវាងការប៉ះពាល់រាងកាយ(ចាប់ដៃឬអោបគ្នាជាដើម)

6. បន្ទាប់ពីត្រឡប់មកផ្ទះវិញ

“ប្រសិនបើអ្នកលឺបន្ទាប់ពីគ្រលប់មកផ្ទះវិញសូមធ្វើការពិនិត្យ”

- បន្ទាប់ពីគ្រលប់មកផ្ទះវិញត្រូវស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកហើយត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូរយៈពេលជាង៣០វិនាទី
- ត្រូវសង្កេតមើលគ្រុនក្តៅនិងរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមហើយជៀសវាងការចេញទៅខាងក្រៅ
 - * ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺគ្រុនក្តៅខ្លាំងដល់ទៅ ៣៨ អង្សាឬខ្ពស់ជាងនេះបន្ទាប់ពីត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ហើយរោគសញ្ញានេះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ សូមទាក់ទងកាន់ទូរស័ព្ទលេខ (១៣៣៩ លេខកូដតំបន់ + ១២០) ឬមណ្ឌលសុខភាពសាធារណៈដែលស្ថិតនៅជិតតំបន់របស់អ្នក