



ក្រសួងសុខាភិបាល  
លេខ ២២៤ ស.ខណ

**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**  
**ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**  
~\*~

**សេចក្តីណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល**  
**ស្តីពី**

**ការអនុវត្តគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គម និងគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល**  
**ដើម្បីបង្ការ និងទប់ស្កាត់ការចម្លងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩ ក្នុងសហគមន៍**  
**នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**

ជំងឺកូវីដ-១៩ ឆ្លងតាមការប៉ះពាល់តំណក់ទឹកតូចៗ ដែលខ្លាតចេញពីមនុស្សម្នាក់ទៅប៉ះមនុស្សម្នាក់ទៀត នៅពេលបុគ្គលដែលមានផ្ទុកវីរុសកូវីដ-១៩ និយាយ សើច ច្រៀង ក្អក ឬកណ្តាស់ជាដើម។ តំណក់ទឹកតូចៗនោះ អាចខ្លាតបានប្រហែលជាមួយម៉ែត្រកន្លះ ហើយអាចចូលទៅក្នុងមាត់ ភ្នែក និងច្រមុះបុគ្គលដែលនៅជិតអ្នកមានវីរុសកូវីដ-១៩ តិចជាងមួយម៉ែត្រកន្លះម៉ែត្រ។ តំណក់ទឹកតូចៗនេះ ក៏អាចធ្លាក់ទៅលើផ្ទៃនៃវត្ថុនានា ហើយឆ្លងមកមនុស្សដោយបុគ្គលយកដៃទៅប៉ះផ្ទៃនៃវត្ថុទាំងនោះ ហើយមកប៉ះពាល់ជាមួយមាត់ ភ្នែក ច្រមុះ ដោយមិនបានលាងសម្អាតដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ដើម្បីបញ្ឈប់សកម្មភាពនៃវីរុសកូវីដ-១៩ ដែលពិបាកនឹងប៉ាន់ស្មានបាននៃការចម្លងវីរុសដ៏កាចសាហាវនេះ ចូលក្នុងសហគមន៍ ក្រសួងសុខាភិបាលសូមធ្វើការអំពាវនាវ និងណែនាំដល់បងប្អូនសាធារណជនទាំងអស់ ត្រូវតែនាំគ្នាបន្តកិច្ចការពារសុខភាពរបស់ខ្លួនដោយបុគ្គលគ្រប់រូបត្រូវអនុវត្តវិធានការសាមញ្ញៗដូចជាការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព រួមមានការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គម និងការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គលជាចាំបាច់ រួមជាមួយនឹងការអនុវត្តអនាម័យដៃស្អាតជានិច្ច និងការពាក់ម៉ាស់នៅពេលចាំបាច់ ជាពិសេសពេលធ្វើដំណើរ ឬចល័ត ឬមានបម្លាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ ហើយរួមគ្នាអនុវត្តវិធានការដូចខាងក្រោម៖

**១. ការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គលដោយ ៖**

- រក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីម្នាក់ ទៅម្នាក់ទៀតដូចជា អង្គុយ ឈរ ឬឈររង់ចាំ ឬឈរជើងក្នុងគ្នានៅគម្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច ១.៥ម៉ែត្រឡើងទៅ
- ចៀសវាងការឱប ថើប ចាប់ដៃ ដោយជំនួសមកវិញនូវការអនុវត្ត ការសំពះ ឬការលើកដៃជាសញ្ញា ឬការរង់ក្បាលដែលមានចង្វាយគម្លាតពីគ្នាឲ្យបានយ៉ាងតិច១.៥ម៉ែត្រ ឡើង
- ក្នុងករណីមានការដឹកនាំការប្រជុំ ការបណ្តុះបណ្តាល និងសិក្ខាសាលា ត្រូវខិតខំធ្វើតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ តែក្នុងករណីដែលចាំបាច់ខានមិនបានត្រូវតែធ្វើនៅទីតាំងណាមួយ អ្នករៀបចំត្រូវធានាថា ទីកន្លែងប្រជុំ គឺធំទូលាយ មានខ្យល់ចេញចូល ត្រូវរៀបចំឲ្យមានការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតយ៉ាងតិច ១.៥ម៉ែត្រឡើង វាស់កំដៅបុគ្គលចូលរួម អ្នកចូលរួមទាំងអស់ត្រូវ

ពាក់ម៉ាស់ចាំបាច់ និងអនុវត្តអនាម័យលាងដៃជាប់ជាប្រចាំ និងចៀសវាងការទៅកៀកគ្នា កាន់ គ្នា ឬប៉ះពាល់គ្នា។ បុគ្គលដែលមានបញ្ហាសុខភាព មិនត្រូវមកចូលរួមនោះទេ។

**២. ការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គមដោយ៖**

- ចៀសវាង ឬបើចៀសមិនបាន ត្រូវកាត់បន្ថយឲ្យបានជាអតិបរមានូវការជួបជុំគ្នាក្នុងសង្គមដែល មានមនុស្សម្នាច្រើនដូចជា ការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ពិធីបុណ្យនានា មានដូចជា ការជួបជុំគ្នាក្នុង ពិធីបុណ្យជាតិ ពិធីបុណ្យសាសនា ពិធីបុណ្យប្រពៃណី ឬពិធីបុណ្យផ្សេងៗ ការប្រគុំតន្ត្រី ការដើរ លេងជួបជុំ បរិភោគអាហារជាមួយមិត្តភក្តិខាងក្រៅផ្ទះ ការជួបជុំពិធីខួបកំណើត ឬការធ្វើពិធី ឡើងផ្ទះក្នុងទ្រង់ទ្រាយធំ ការធ្វើដំណើរកំសាន្តប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើនជាដើម
- ចៀសវាងការហាត់ប្រាណជាក្រុមនៅតាមក្លឹប ឬហាត់ជាក្រុមនៅទីតាំងដែលមានការប្រមូលផ្តុំ គ្នានៅក្នុងទឹកនៃឯកជន
- ចៀសវាងទឹកនៃឯកជនដែលមានមនុស្សម្នាច្រើន
- អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងជំងឺ ដូចជាជនចាស់ជរា ជនដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារតូចៗជាដើម មិនត្រូវចូលរួមដំណើរ ជួបប្រជុំគ្នា ឬបើមានការចាំបាច់ បំផុតនោះត្រូវតែមានការអនុវត្តកិច្ចការពារខ្លួនឲ្យបានល្អ និងផ្តល់មធ្យោបាយជំនួសវិញ (ឧទាហរណ៍ប្រើទូរស័ព្ទ ប្រើជាសារសម្លេង ប្រើជាបែបទំនាក់ទំនងតាមវីដេអូ សម្រាប់ការចូល រួមរបស់ពួកគេ
- លុបចោល ឬពន្យារពេលការជួបជុំ ឬការប្រជុំ និងព្រឹត្តិការណ៍ដែលបង្កឲ្យមានមនុស្សច្រើន
- មិនគួរចេញក្រៅផ្ទះ ទៅកាន់ទឹកនៃឯកជនដែលមានមនុស្សម្នាច្រើន បើមិនចាំបាច់។

ទន្ទឹមនឹងការអនុវត្តគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល និងគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គម ដែលបានណែនាំខាងលើនេះ សូមបងប្អូនសាធារណជន យកចិត្តទុកដាក់រក្សាអនាម័យឲ្យបានស្អាតជានិច្ច ដោយលាងដៃដោយប្រើ ទឹកស្អាតជាមួយសាប៊ូ ឬអាល់កុល ទឹកដែលលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ពាក់ម៉ាស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវជា ប្រចាំ (នៅក្នុងករណីចាំបាច់) ឬប្រើកន្សែង ឬក្រមាំ ឬក្រដាសជូតមាត់ ដើម្បីខ្ជប់មាត់ និងច្រមុះពេលក្អក កណ្តាស់។

ថ្ងៃអង្គារ ១០ រោច ខែកត្តិក ឆ្នាំជូត ទោស័ក ព.ស ២៥៦៤  
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១០ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២០

**រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាល និងជាប្រធាន**

**គណៈកម្មការអន្តរក្រសួងដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងជំងឺកូវីដ-១៩** *HC*

  
*Handwritten signature in blue ink*

**ម៉ែម ប៊ុនហេង**