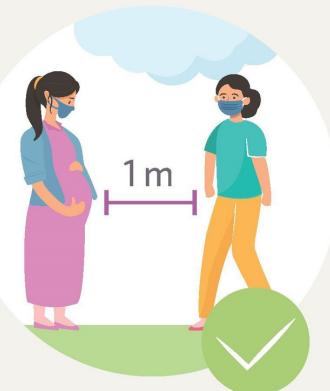




ខំណាថដ្ឋីលោក់៖ តើខ្លួនពីជីវិត ភ្នែរ-១៩ បានធ្វើយេរបៀបណា ?



លាងដៃខ្សោតនញ្ចឹកញ្ញាប់ជាមួយសាបូ
និងទីកស្តាត បុទ្ធឌអាកុលលាងដៃ
ប្រើដែលលាងដៃ



រក្សាកម្មាតសុវត្ថិភាពខ្សោតយ៉ាងហេច
លានស់ ១.៥ ម៉ែត្រពីគ្នា



ធ្វើសវាងប៉ះពាល់ ត្រួត ប្រមុះ
និងមាត់



ពាក់ម៉ាស់ខ្សោតត្រឹមត្រូវ



ប្រសិនបើអ្នកមានអារៈត្រួតខ្សោត ត្រួត បុទ្ធឌអាកុលដៃការដែងដោយស្ម័គ្រ
ជាមួយអ្នកផ្លូវលេសវា សុខភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយតែតិត្យដោយ

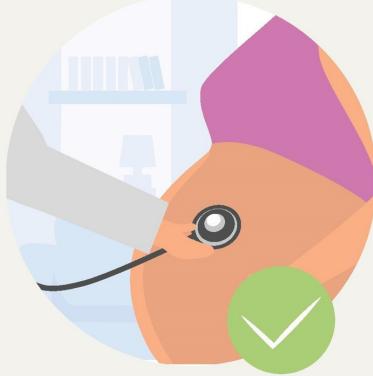


Australian
Aid

គំទ្រដោយដ្ឋាកិតាលអ្នស្ថាលី



ខ្លួនដោះស្រាយ តើលេរាចែកសុខភាពអីខ្លះ ដែលខ្ញុំត្រូវពីអ្នក ទុកដ្ឋានអំឡុងពេលរាល់បានធៀនីក្រើដី-ឱក ?



យ៉ាងហេចណាស់ត្រូវមានមកដុំបង្គាល់ចំនួន ៥ ដឹង
គុណអំឡុងពេលមានដោពេលរាល់បានធៀនីក្រើដី-ឱក
ប្រជុំបណ្តិត សម្រាប់ការដុំប្រើក្រារធ្វើដោតអារម្មណ
បានពីចម្ងាយ



ការបែងចែកបិត្តទុកដាក់
គុណអំឡុងពេលសម្រាល



ការបែងចែកទីបនីដៃកែវ
និងការបែងចែករាយពេលសម្រាល



ទទួលបានសការន៍រកំណើតសម្រាប់ដែនការ
គ្រែសារ ការប្រើក្រារធ្វើដោតសម្រាប់សេវា
សុខភាពផ្ទុរាណ និងសុខភាពបន្ទុដ



ការបែងចែកដូរបិត្ត
និងការគាំទ្រធ្វើដៃ



ប្រសិនបើអ្នកមានអារ៉ាគ្រឿន ត្រូវ បុព្ទិតាកក្ខុងការដែកដើម សូមពិភាក្សា
ដុំបង្គាល់សេវា សុខភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយតិតិតិតិតិ



Australian
Aid

គាំទ្រដោយដ្ឋាកិតាលអ្នកស្ថាលី



ខ្សោយការណ៍ដែលអាចជួយស្ថាបនបាននៅមីនុខែនឹងក្នុងក្រុងពេលវេលា ដែលត្រូវបានបញ្ជាក់ថាអ្នកស្រីអាចរួចរាល់បាន ជាបន្ទិជីជុំក្នុងអេដ-១៩ ?



ការគោរព និងសេចក្តីផ្តើមប្រុង



ជំនួយនៃភ្នែកមានរបស់ដែគុ



ការប្រាស់ប្រាស់ទៅកាន់ប្រុងប្រយោជន៍
ដោយបុគ្គលិកដែកសម្ពាត



ទទួលបានចិត្តបំបាត់ការយើតបំ
ក្នុងពេលសម្រាល



ការធ្វើចុលនាក្នុងពេលយើពោះសម្រាល
និងជូនិជីសទីតាំងក្នុងពេលសម្រាល



ប្រសិនបើអ្នកមានអារ៉ាគ្រឿង ឬក ឬពិចារណាក្នុងការដែកដើម សូមពិភាក្សា
ជាមួយអ្នកផ្លូវសេវា សុខភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយតិតិតិតិតិតិ



Australian
Aid

គោរពដោយដោកពាណិជ្ជកម្ម



ខ្លឹមឈ្មោះជាម្ភាយ៖ តើខ្លឹមមានដោនីតក្នុងបានទេ ប្រសិនបើ ខ្លឹមានជីវិតក្នុងរឿង-១៩ ?

បាន - ព្រោះខ្លឹមាក់ខ្លឹមដីតសិទ្ធិនូវជីវិតក្នុងរបស់អ្នកល្អតាមស្ថាបន្ទូន
អ្នកត្រូវតែតាំងរៀបចំជាម៉ាំ



បំពេញក្នុងដោយទីកម្រិត ដោយដំបូង
ទាំងស្រុង និងដោយសុវត្ថិភាព



បីទារកដែលទីបនីដែកកែ
ដាប់ដើម្បីប្រើប្រាស់អ្នក



ដាក់ក្នុងដែលទីបនីដែកកែន្លៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយអ្នក



ប្រសិនបើអ្នកមានអារ៉ាគ្រឿន ត្រូវ ប្រពិបាកក្នុងការដែកដើម្បីម សូមពិភាក្សា
ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយតិតិតិតិតិតិ



Australian
Aid

កំឡើងដោយដ្ឋាកិបាលអ្នកស្ថាបន្ទូន



ខ្លួនឯកសារយោងម្ចាយៗ តើខ្លួនអាចបំបែរដោះក្នុងបានទេ ប្រសិន បើខ្លួនជីវិត-ឱ្យ ?

បាន - ការបំបែរដោយខីកដោះម្ចាយទៅម្នាយមុខ ដូចមានកម្ពុជាលាស់
បានយ៉ាងឆ្បៃ



ពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ



នៅពេលកណ្តាលសំ ត្រូវខ្សែប្រមុះដោយប្រើកង់ដែល
បែស់អ្នក ប្រើប្រាស់ដូច ដោយបានបាន
ភាមធបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ហើយ



លាងដែឱ្យបានស្អាតមុននិងក្រាយពេល
ប៉ះក្នុងរបស់អ្នក



សម្ងាត និងសម្ងាប់មេហោគលើវត្ថុ និងផ្ទើឱ្យ
បានញឹកញ្ញាប់



ប្រសិនបៀអ្នកមានអការ៖ត្រូវឱ្យបាន ត្រូវ ប្រពិបាកក្នុងការដែកដើម សូមពិភាក្សា
ជាម្មួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយតែតិចតិច



Australian
Aid

គំទ្រដោយដ្ឋាកិបាលអ្នកស្រាវី

តើអ្នកទីបាប្បាយជាម្នាយចិំង ? ទីបេតែសម្រាលក្នុងចិំង ?
 តើអ្នកមានអារម្មណីថាផុព្យចំប់ មិនសហរួមចិត្ត បុមិនមាន
 ថែទាំក្នុងរបស់អ្នកខ្សោយនមូលធម៌ ?



អ្នកមិនដឹងការនេះ . . .



ស្ថីជាប្រើនប្រើនចំណាត់បទពិសោធន៍នៃការបែប
 អារម្មណី និងបាក់ទីកចន្ទក្រាយពេល
 សម្រាលក្នុងរូប និងការតែឡៅក្នុងអំឡុង
 ពេលវេលដាច់នៃជីវិតកើដ-១៩

កំខ្លាចក្នុងការស្វែងរកជីវិត

ពិភាក្សាដោម្បួយអ្នកដ្ឋល់សេវាបែបទំសុខភាព
 អំពីអារម្មណីរបស់អ្នក និងសំគាល់គំនែន
 ក្រុមគ្រែសារ និងមិត្តភក្តិ



ប្រសិនបើអ្នកមានអារ៉ាគ្រឿន ឬតិបាកក្នុងការដែកជានើម សូមពិភាក្សា
 ជាម្បយអ្នកដ្ឋល់សេវា សុខភីបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយតែតិត្តក្រឹម



Australian
Aid

គំនែនដោយដ្ឋាកិបាលអ្នកស្រាវី



តើអ្នកកំពុងតែដួលប៉ះអារម្មណ៍ និងនៅខ្សោយ បន្ទាប់ពីសម្រាលក្នុងរូប ?



បង្កើតទ្វាប់៖ សរសេរការងារត្រូវធ្វើជាប្រចាំ ក្នុងការពារកម្ម និងបិទនៅក្នុងតារាងពេលវេលាប្រចាំថ្ងៃ



ធ្វើលំហាត់ប្រាកាលស្រាល់៖ ដើរជាមួយក្នុងរបស់អ្នក ប្រគល់ស្រាវជ្រាវ និងមិត្តភក្តិ



ក្នុងរបៀបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងប្រកាន់ខ្លាំងទ្វាប់សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អ្នក និងក្នុងប្រាកាលស្រាល់។



ស្វែងរកសកម្មភាព ប្រកុមគំទ្រ ដែលអ្នកអាចចូលរួមបាន



ប្រសិនបើអ្នកមានអារារៈត្រូវខ្សោយ ត្រូវប្រើប្រាស់ស្ថាប័ន ឬប្រើប្រាស់ស្ថាប័ន ដើម្បីយកឯកផ្តល់សេវា សុខភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយតែតិចតិច



Australian Aid

គំទ្រដោយដោកពិបាលអ្នកស្រាវជ្រាវ

តែតែមានចិញ្ចាំពីជីវិតក្នុងរដ្ឋ-ទេស ធ្វើឱ្យអ្នកមិន ស្មាយចិត្ត និងធ្លាប់ ?



ក្នុងអំឡុងពេលខែ៖ អ្នកត្រូវតែព្យាយាយ៖



ចូលមេីលតែតែមានបីដែលអ្នក និង
គ្រប់គ្រង់អ្នកគ្រោករដឹងបានហើយ



ទទួលបានព័ត៌មានតែតែប្រកបដែល
អាចធ្វើទុកចិត្តបានប៉ុណ្ណោះ



កំណត់ពេលវេលាបស់អ្នកនៅលើ
បណ្តាញសង្គម



ប្រសិនបើអ្នកមានអារៈត្រូវបាន ត្រូវ ប្រពិបាកក្នុងការដែកដើរដើម សូមពិភាក្សា
ជាមួយអ្នកផ្លូវៗសេវា សុខភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការរំណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយតែគិតថ្មី



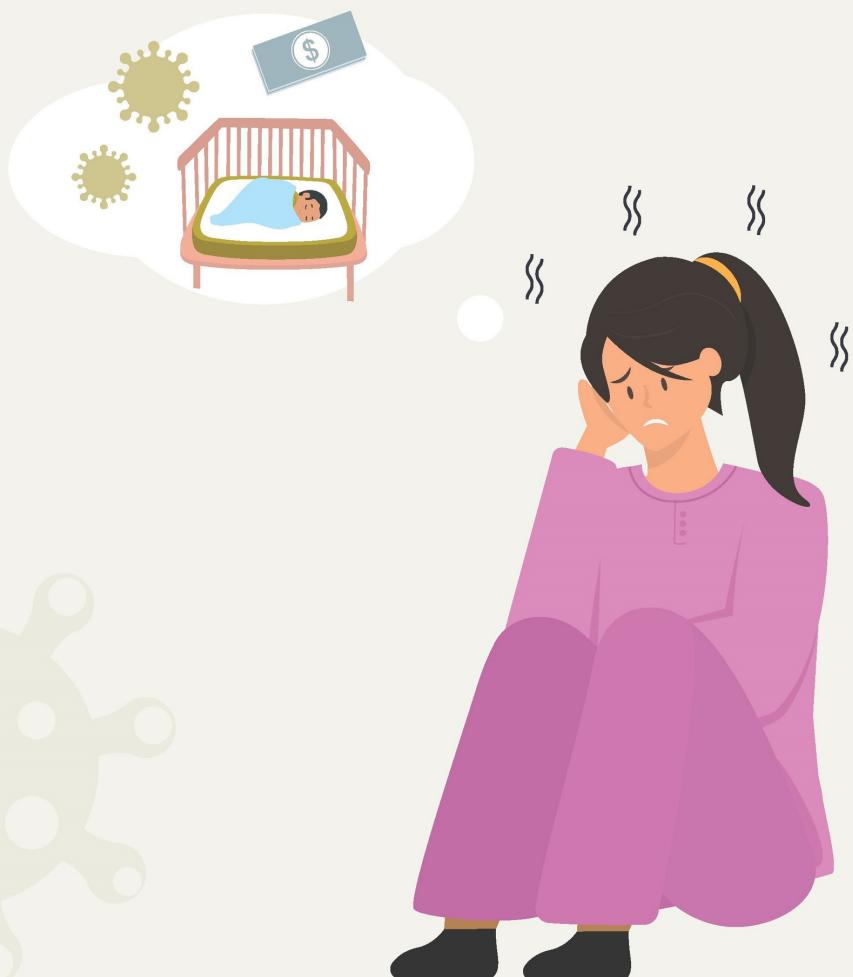
Australian
Aid

កំឡើងដោយដ្ឋាកិតាលអ្នកស្រាវី



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជីថ្យយោង្វែកសុខភាពដូចមីនេះ

តើទូរស័ព្ទ៖ សុមភាពរបៀប បូឌាបញ្ជីនការស្វែនសម្រាប់ ការតាំបន់និងសេវា៖



ពិភាក្សាដោម្បីយកុដំនាថោ
សុខភាព



សុមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ
បណ្តាញដំនឹងយបន្ទាន់ដាក់លាក់



ផ្តល់បន្ទូមលើគេហទំនាក់ទំនង
របស់ស្ថាបនដាក់លាក់



ប្រសិនបើអ្នកមានអារៈត្រួលខ្លួន ត្រូវ បូឌាបញ្ជីនការដេកដើរធម៌ សុមពិភាក្សា
ជីថ្យយកដើរឲ្យសេវា សុខភាពរបៀប បានដឹងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយតែតិចប៉ូ



Australian
Aid

តាំងដោយដ្ឋាកិតាលអ្នកស្រាវី