

COVID-19

ការពាក់ម៉ាស់អាចជួយបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃ COVID-19

ពាក់ម៉ាស់ប្រសិនបើ៖

- អ្នកមិនអាចស្ថិតនៅចម្ងាយ 1.5 ម៉ែត្រពីមនុស្សផ្សេងទៀត
- អ្នកមានរោគសញ្ញា និងកំពុងទៅធ្វើតេស្ត
- អ្នកស្ថិតនៅក្នុងការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេនៅក្នុងបន្ទប់ដូចគ្នានឹងមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត។

នេះគឺជារបៀបដែលអ្នកត្រូវពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក។

ជំហានទីមួយ

លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបាន 20 វិនាទី ជាមួយសាប៊ូ ឬវត្ថុជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល នៅមុនពេលពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក។ ការលាងដៃរបស់អ្នក បញ្ឈប់មេរោគចេញពីដៃរបស់អ្នកចូលទៅលើម៉ាស់ និងមុខរបស់អ្នក។



ជំហានទីពីរ

ធ្វើឱ្យប្រាកដថាម៉ាស់របស់អ្នកដាក់បែរឡើងលើឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយគ្របច្រមុះ មាត់ និងចង្ការរបស់អ្នក។ កុំប៉ះម៉ាស់របស់អ្នក នៅពេលអ្នកកំពុងពាក់វា។

អ្នកអាចផលិតម៉ាស់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកនៅផ្ទះបានដោយប្រើប្រាស់តាមជំហានងាយស្រួលទាំងនេះ៖

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



ជំហានទីបី

លាងដៃរបស់អ្នកម្តងទៀត ក្រោយពេលអ្នកពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក។



ការពាក់ម៉ាស់អាចជួយបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃ COVID-19

ជំហានទីបួន

សូមព្យាយាមកុំប៉ះផ្ទៃកខាងមុខនៃម៉ាស់ នៅពេលអ្នកដោះវាចេញ។



បោះវាចោលនៅក្នុងធុងសម្រាមតែម្តង។



ប្រសិនបើវាជាម៉ាស់ធ្វើពីក្រណាត់ សូមដាក់វាចូលទៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកតែម្តង ហើយលាងវា នៅមុនពេលអ្នកពាក់វាម្តងទៀត។



ជាគំនិតល្អក្នុងការកាន់យកមកជាមួយអ្នកនូវម៉ាស់ច្រើនជាងមួយ នៅពេលអ្នកចេញទៅក្រៅ។ រក្សាទុកម៉ាស់បម្រុងនៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិក។



ជំហានទីប្រាំ

លាងដៃរបស់អ្នកម្តងទៀតយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ជាមួយនឹងសាប៊ូ ឬវត្ថុជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល ក្រោយពេលដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញ។



សូមចាំថា ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ហើយគ្រាន់តែម៉ាស់ប៉ុណ្ណោះនឹងមិនទប់ស្កាត់អ្នកពីការឆ្លង COVID-19 ទេ។ ការស្ថិតនៅចម្ងាយ 1.5 ម៉ែត្រពីមនុស្សផ្សេងទៀត និងការលាងដៃរបស់អ្នកជាប្រចាំនៅតែជាវិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់។