

# ការពារគ្រួសាររបស់អ្នកនៅផ្ទះ

មនុស្សវ័យចំណាស់ និងអ្នកដែលមានលក្ខណៈគ្រាំគ្រង ដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺហឺត គឺបានកើនហានិភ័យពីជំងឺ COVID-19

## ការជូតសំអាត

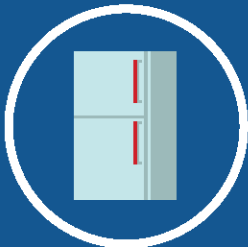
ជូតសំអាតផ្ទៃដែលប៉ះច្រើន ជាប្រក្រតី



គន្លឹះបិទបើកភ្លើង



ដៃទ្វារ



ដៃទូទឹកកក



ផ្ទៃបន្ទប់ទឹក  
(ក្បាលបិទបើកទឹក និងដៃបង្គន់)

## ពេលបរិភោគអាហារ



អង្គុយចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីគ្នា ឬដូរធុនគ្នាបរិភោគ



កុំចែកចាយអាហារពីចានដូចគ្នា  
ឬចែកចាយភេសជ្ជៈ-ផ្លា

## ខាងក្នុង និងខាងក្រៅ



ពាក់ម៉ាស្កូនៅខាងក្នុង នៅពេល  
មិនអាចឃ្លាតពីគ្នា 6 ហ្វីតបាន



ពាក់ម៉ាស្កូនៅខាងក្រៅផ្ទះ



លាងដៃនៅពេលត្រឡប់មកផ្ទះ



ជៀសវាងដេកនៅក្នុងបន្ទប់ដូចគ្នា

