

វិធី 5 យ៉ាងការពារកុំឱ្យឈឺក្នុងអំឡុងរដូវផ្កាសាយ និងផ្កាសាយធំ

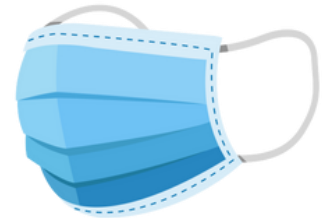
1

ចាក់វ៉ាក់សាំង៖
ចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្កាសាយធំ COVID-19
និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមឱ្យទាន់ពេលវេលា។



2

ពាក់ម៉ាស់នៅកន្លែងមានមនុស្សកកកុញ
៖
ពាក់ម៉ាស់ ពេលអ្នកនៅកៀកនឹងអ្នកដទៃ។



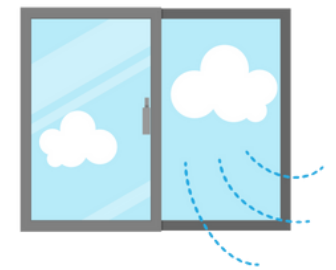
3

លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់៖
ប្រើទឹកអនាម័យសម្លាប់មេរោគលើដៃ បើអ្នក
មិនអាចលាងដៃបាន។



4

រក្សាលំហូរខ្យល់ល្អក្នុងអគារ៖
បើកបង្អួច និងប្រើកង្ហារ។



5

គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងញុំាអាហារមាន
សារធាតុចិញ្ចឹម៖
ជួយឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកបន្តមានសុខភាពល្អ។

