របៀបពាក់ម៉ាស់មុខ

How to wear a face mask – Khmer

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.
មានម៉ាស់មុខពីរប្រភេទដែលអ្នកអាចប្រើបាន៖ គឺម៉ាស់ក្រណាត់ និងម៉ាស់វះកាត់។ ម៉ាស់ក្រណាត់ធ្វើពីក្រណាត់ដែលអាចលាងជម្រះបាន ហើយអាចប្រើឡើងវិញបាន។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលវ៉ិបសៃថ៍ DHHS.vic - របាំងមុខ - ១១.៥៩យប់ ថ្ងៃពុធ ទី២២ ខែកក្កដា

<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>

ការពាក់ម៉ាស់មុខ ជួយការពារអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នកដោយផ្តល់នូវរបាំងជាក់ស្តែងបន្ថែមដើម្បីការពារ វីរុសក្សូរ៉ូណា (ជំងឺខូវីដ-១៩)។

ប្រសិនបើមិនអាចរកម៉ាស់មុខបានទេ ទម្រង់របាំងមុខផ្សេងទៀតអាចយកប្រើបានដូចជាក្រម៉ា ឬ bandana (កូនកន្សែងស្រោបមុខ ឬក្បាល)។

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកមុនពេលពាក់ម៉ាស់។

ត្រូវប្រាកដថាវាគ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក ហើយពាក់ជិតល្អនៅក្រោមចង្ការបស់អ្នក ពីលើក្តោងច្រមុះរបស់អ្នក ហើយរឹតជាប់ល្អនៅទាំងសងខាងមុខរបស់អ្នក។

កុំប៉ះផ្នែកខាងមុខម៉ាស់នៅពេលកំពុងពាក់វា។

ប្រសិនបើអ្នកប៉ះពាល់ម៉ាស់ ចូរលាងសម្អាត ឬប្រើទឹកថ្នាំអនាម័យលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានភ្លាមៗ។
កុំទុកម៉ាស់ព្យួរនៅជុំវិញករបស់អ្នកឱ្យសោះ។

ដើម្បីដោះចេញម៉ាស់ ចូរលាងសម្អាត ឬប្រើទឹកថ្នាំអនាម័យលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមុន។

ដោះចេញម៉ាស់របស់អ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយចាប់ទាញចេញខ្សែព័ទ្ធជុំវិញត្រចៀក ឬស្រាយខ្សែចងទាំងនោះ។
សម្រាប់ម៉ាស់ដែលមានខ្សែចងទាំងគូ ចូរដោះចេញខ្សែចងនៅផ្នែកខាងក្រោមជាមុន បន្ទាប់មកផ្នែកខាងលើ។

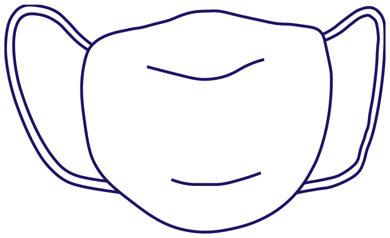
ប្រសិនបើម៉ាស់របស់អ្នកមានតម្រង ចូរយកវាចេញ ហើយបោះចោលវា។

បត់ទុកម៉ាស់ ហើយដាក់វាភ្លាមៗទៅក្នុងកន្លែងបោកគក់ ឬដាក់ក្នុងថង់ដែលអាចបោះចោលបាន ឬបោកគក់បាន ដើម្បីយកទៅបោកគក់។ ម៉ាស់វះកាត់ដែលសម្រាប់ប្រើតែមួយដងគត់ គួរតែបោះចោលវាដោយមានទំនួលខុសត្រូវ។

លាងសម្អាត ឬប្រើទឹកថ្នាំអនាម័យលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីបានដោះចេញម៉ាស់។
លាងសម្អាតរបាំងមុខធ្វើពីក្រណាត់ឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងទឹកក្តៅ (៦០អង្សាសេ) ជាមួយសាប៊ូ ឬសាប៊ូបោកខោអាវ។
កុំចែករំលែកម៉ាស់មុខជាមួយមនុស្សឯទៀតឱ្យសោះ។

អ្វីដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវបន្តធ្វើ

- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់
- រក្សាគម្លាត១.៥ម៉ែត្រពីអ្នកដទៃ
- ធ្វើតេស្ត ទោះបីជាអ្នកមានរោគសញ្ញាស្រាលក៏ដោយ
- នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។



To receive this document in another format email Public Health branch <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.
Available at DHHS.vic – Coronavirus (COVID-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

VICTORIA State Government | Health and Human Services