

ថ្ងៃទី១៤ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០២០

ការពាក់ម៉ាស់មុខនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ

ម៉ាស់មុខអាចជួយបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃវីរុសកូរ៉ូណា (ជំងឺខូវីដ-១៩)

ជាពិសេសនៅកន្លែងដែលពិបាករក្សាគម្លាត១.៥ម៉ែត្រពីមនុស្សផ្សេង ទៀត ។ ឧទាហរណ៍នៃកន្លែងទាំងនេះ រួមមាន ៖

- ហ្វូងមនុស្សច្រើន
- ផ្ទះដែលមានមនុស្សរស់នៅច្រើន
- នៅលើឡានក្រុង ឬរថភ្លើង ។

អ្នកប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅក្នុងរដ្ឋឃ្លីនិកស្ថាន ពេលណា ៖

- អ្នកកំពុងចូលមកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ
- អ្នកកំពុងទៅលេងសួរសុខទុក្ខ នៅកន្លែងថែទាំមនុស្សចាស់នៅក្នុងតំបន់ដែលរឹតបន្តឹង
- អ្នកកំពុងទៅលេងសួរសុខទុក្ខ នៅសេវាកម្មទីស្នាក់អាស្រ័យជនពិការនៅក្នុងតំបន់ដែលរឹតបន្តឹង
- វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាកបានប្រាប់អ្នកឱ្យធ្វើដូច្នោះ
- អ្នកកំពុងរំពឹងធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺខូវីដ-១៩ ។

វាសំខាន់ចាំបាច់ក្នុងការបន្ថយសម្ពាធដែរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ ហើយនៅឱ្យបានឆ្ងាយពីជំហានពីអ្នកដទៃ ។ ចូរព្យាយាមកុំឱប បើប និងចាប់រលាក់ដៃអ្នកដទៃ ។

របៀបពាក់ម៉ាស់

<p>ជំហានទី ១៖</p>  <p>លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកថ្នាំវិនាសយថុគសម្អាតដៃមុនពេលប៉ះពាល់ម៉ាស់។</p>	<p>ជំហានទី ២៖</p>  <p>លាតសន្ធឹងផ្នែកម៉ាស់ដោយទាញផ្នែកខាងលើនិងខាងក្រោមម៉ាស់ឱ្យឃ្លាតពីគ្នា។</p>	<p>ជំហានទី ៣៖</p>  <p>កាន់ម៉ាស់ដោយដាក់ផ្នែកខាងលើនិងខាងក្រោម គួរដាក់ផ្នែកម៉ាស់ដែលមានគែមរឹងអាចបិទបាន នៅខាងលើ។</p>	<p>ជំហានទី ៤៖</p>  <p>ពាក់ម៉ាស់លើច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នក។ ចៀសវាងឱ្យបានឆ្ងាយពីមនុស្សដទៃ។</p>
<p>ជំហានទី ៥៖</p>  <p>ចងខ្សែប្រឡាក់ចងរាងរាងនៅផ្នែកខាងក្រោយក្បាលរបស់អ្នក។ ដាក់ខ្សែលើនៅខាងលើត្រចៀករបស់អ្នក។</p>	<p>ជំហានទី ៦៖</p>  <p>ចងខ្សែប្រឡាក់ចងរាងរាង។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាដាក់ខ្សែនៅខាងក្រោមត្រចៀករបស់អ្នក។</p>	<p>ជំហានទី ៧៖</p>  <p>នេះគឺជារបៀបពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក ពេលណាអ្នកពាក់វាបានត្រឹមត្រូវ។</p>	<p>ជំហានទី ៨៖</p>  <p>សូមប្រយ័ត្នជាមួយមនុស្សដទៃប្រសិនបើអ្នកប្រើម៉ាស់បន្ទាប់ពីអ្នកបានពាក់វាហើយ។</p>



1. លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកថ្នាំអនាម័យជូតសម្អាតដៃ មុនពេលអ្នកពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក ។
2. ចាប់កាន់ម៉ាស់ដោយបន្ទះ ឬខ្សែចង បន្ទាប់មកចងម៉ាស់នៅជុំវិញក្បាលរបស់អ្នក ឬពាក់ខ្សែនៅជុំវិញត្រចៀករបស់អ្នក ។
3. ត្រូវប្រាកដថាម៉ាស់គ្របខ្ទប់ជិតមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នក ។ ត្រូវប្រាកដថាមិនមានចន្លោះរវាងមុខ និងម៉ាស់របស់អ្នក ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើ ម៉ាស់វះកាត់ ចូរប្របាច់គែមជុំវិញច្រមុះរបស់អ្នក ។

កុំប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក ឬផ្នែកខាងមុខម៉ាស់ខណៈពេលកំពុងពាក់វា ។ ពេលណាអ្នកឈប់ពាក់ម៉ាស់ ត្រូវបោះចោលវាទៅក្នុងធុង សំរាម ។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន បោះចោលម៉ាស់របស់អ្នកក្នុងថង់បិទជិត ។ លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីបានបោះចោលម៉ាស់ក្នុង ធុងសំរាម ។

ប្រភេទម៉ាស់មុខ ឬក្បាំងមុខផ្សេងទៀតដែលត្រូវបានណែនាំ

ម៉ាស់មុខដែលល្អបំផុត គឺម៉ាស់វះកាត់ដែលសម្រាប់ប្រើតែម្តងគត់ - អ្នកអាចទិញម៉ាស់ទាំងនេះបាននៅតាមឱសថស្ថាន ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាច ទទួលបានម៉ាស់វះកាត់ទេ ម៉ាស់ក្រដាស ឬម៉ាស់ក្រណាត់ណាមួយក៏ល្អសម្រាប់ប្រើដែរ ។ ម៉ាស់ក្រណាត់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត គឺធ្វើឡើង យ៉ាងហោចណាស់បីស្រទាប់ ។ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែមិនអាចរកបានម៉ាស់ក្រណាត់ទេ កន្សែងរុំក ឬក្រម៉ាក៏អាចជួយបានដែរ ដរាបណាដែលអ្នក អាចគ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកបានត្រឹមត្រូវ ។

ការធ្វើម៉ាស់ក្រណាត់ដោយខ្លួនឯង

អ្នកអាចធ្វើម៉ាស់ក្រណាត់បានដោយខ្លួនឯង ។ [ប្រើធនធានមានប្រយោជន៍របស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី \(PDF\)](#) ប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹងពីវិធីល្អបំផុត ដើម្បីធ្វើម៉ាស់មុខ ។

ការលាងសម្អាតម៉ាស់ក្រណាត់មុខដែលអាចប្រើឡើងវិញបាន

គួរលាងសម្អាតម៉ាស់ក្រណាត់ បន្ទាប់ពីបានប្រើរៀងរាល់ពេល ។ អ្នកអាចលាងសម្អាតនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់ ជាមួយសម្លៀកបំពាក់ផ្សេងទៀត ឬលាងសម្អាតដោយដៃ ដោយប្រើសាប៊ូ និងការកំណត់ទឹកក្តៅខ្ពស់ ដែលសមស្របបំផុតសម្រាប់ក្រណាត់ ។ សម្អាតម៉ាស់ក្រណាត់នៅក្នុងម៉ាស៊ីនសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ ឬសម្អាតក្រោមខ្យល់អាកាសល្អថ្មីៗ (នៅលើខ្សែ ហាលខោអាវ) មុនពេលអ្នកប្រើវាម្តងទៀត ។

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកថ្នាំអនាម័យជូតសម្អាតដៃ ក្រោយពេលដោះចេញម៉ាស់មុខដែលបានប្រើ ។

តើអ្នកផ្លាស់ប្តូរម៉ាស់មុខរបស់អ្នកញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា

អ្នកមិនគួរប្រើម៉ាស់វះកាត់ឡើងវិញទេ ។



អ្នកអាចលាងសម្អាត និងប្រើម៉ាស់ក្រណាត់ឡើងវិញបាន។ វាជាការល្អដែលត្រូវមានយ៉ាងហោចណាស់ម៉ាស់មុខពីរ ដូច្នេះអ្នកនឹងតែងមានម៉ាស់ ស្អាតមួយសម្រាប់ប្រើគ្រប់ពេល។

នៅពេលអ្នកធ្វើដំណើរ ឬទៅលេងកន្លែងឆ្ងាយពីផ្ទះ វាអាចមានពេលខ្លះដែលអ្នកមិនអាចរក្សាគម្លាត១.៥ម៉ែត្រពីអ្នកដទៃ ហើយអ្នកនឹងចាំបាច់ ត្រូវពាក់ម៉ាស់។ នឹងមានពេលខ្លះដែលអ្នកអាចរក្សាគម្លាតបាន ហើយមិនចាំបាច់ពាក់ម៉ាស់ទេ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកពាក់ម៉ាស់នៅពេលព្រឹក តាមផ្លូវទៅធ្វើការ អ្នកមិនគួរប្រើម៉ាស់ដដែលនេះតាមផ្លូវត្រឡប់មកមកផ្ទះវិញទេ។

បោះចោលម៉ាស់វះកាត់ដែលបានប្រើរួចទៅក្នុងធុងសំរាម ឬទុកម៉ាស់ក្រណាត់ដែលបានប្រើរួចនៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិច រហូតទាល់តែអ្នកអាចលាង សម្អាត។

ការប្រើម៉ាស់ក្រណាត់ឡើងវិញដោយមិនបានលាងសម្អាត អាចចម្លងជំងឺឌីខូវីដ-១៩ដល់អ្នកដទៃ ឬសូម្បីតែខ្លួនអ្នកផងដែរ ប្រសិនបើវាកខ្វក់ចាប់ តាំងពីអ្នកបានពាក់វាចុងក្រោយ។ ចំពោះស្ថានភាពណ៍ថ្មីនីមួយៗ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ស្អាត។ យកម៉ាស់ស្អាតរបស់អ្នកដោយដាក់ក្នុងថង់ប្លាស្ទិច ឬថង់ ក្រដាសដើម្បីរក្សាវាឱ្យបានស្អាត។

តើត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមឬ?

ហៅទូរស័ព្ទលេខ 13HEALTH (13 43 25 84) ហើយស្នើសុំអ្នកបកប្រែភាសាម្នាក់ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយផ្នែកភាសា។ វាឥតគិតថ្លៃទេ។

ជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ ភ័យខ្លាច ឬក្រៀមក្រំអំពីជំងឺឌីខូវីដ-១៩ អ្នកអាចទូរស័ព្ទមក 1300 MH CALL (1300 64 22 55) ឬទាក់ទងមក មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍វប្បធម៌ចម្រុះរដ្ឋឃ្វីនស្តែន (Queensland Transcultural Mental Health Centre) (បើកធ្វើការពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង៨.៣០ព្រឹក ដល់ម៉ោង៤.៣០ល្ងាច) តាមទូរស័ព្ទលេខ 1800 188 189។ អ្នកក៏អាចស្នើសុំអ្នកបកប្រែ ភាសាបានដែរ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ។