



ការរស់នៅក្នុងពេលប្រកាសអាសន្នកម្រិត ៣

នៅក្នុងពេលប្រកាសអាសន្នកម្រិតទាំងអស់ សេវាសំខាន់ៗផ្សេងៗដូចជា សេវាសុខភាព សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ សេវាទឹកភ្លើង ។ល។ និងសេវាដឹកជញ្ជូនទំនិញ នឹងត្រូវមានដំណើរការជាប្រចាំ។ តាមច្បាប់ក្រុមហ៊ុនទាំងឡាយ ក្នុងវិស័យទាំងអស់នេះត្រូវតែបន្តបំពេញកាតព្វកិច្ចក្នុងការថែរក្សាសុខភាព និង សុវត្ថិភាព។

នៅក្នុងពេលប្រកាសអាសន្នកម្រិតទាំងអស់ ប្រសិនបើមានបញ្ហាអាសន្នមួយទៀតកើតឡើង ចូរអនុវត្តតាម បែបបទសម្រាប់គ្រោះអាសន្នដូចធម្មតា។ ការដាក់បញ្ជាដើម្បីជម្លៀសក្នុងពេលមានអាសន្ននឹងត្រូវមានអាទិភាព លើកម្រូវការឱ្យស្នាក់នៅផ្ទះនៃប្រកាសអាសន្នកូរីដ ១៩ (Covid-19 Alert System) ។

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះពេលមានគ្រោះអាសន្ន

ការរស់នៅក្នុងពេល ប្រកាសអាសន្នកម្រិត ៣

ចូរនៅផ្ទះ ប្រសិនបើលោកអ្នកអាចដើម្បីជៀសវាងហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ។ អ្នកត្រូវតែធ្វើការពិជ្ជះ លើកលែងតែអ្នកមិនអាចធ្វើបាន។ កុំមារកុមារត្រូវរៀននៅផ្ទះប្រសិនបើអាច។

- ប្រសិនបើអ្នកឈឺ ចូរនៅផ្ទះ។ កុំទៅធ្វើការ ឬ ទៅសាលា។ កុំប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងអ្នកផ្សេង។
- បើអ្នកផ្តាសាយ ឬ មានរោគសញ្ញាជម្ងឺកូរីដ ១៩ ចូរទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬ សេវាសុខភាពលេខ 0800 611 116 ហើយសួរយោបល់អំពីការធ្វើតេស្ត។
- ប្រសិនបើលោកអ្នក ត្រូវបានកំណត់អោយស្ថិតនៅដោយឡែក តាមច្បាប់លោកអ្នកត្រូវតែ អនុវត្តតាមភ្លាម។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកបានធ្វើតេស្តកូរីដ ១៩ តាមច្បាប់លោកអ្នកត្រូវតែនៅដោយឡែកក្នុងផ្ទះ រហូតបានទទួលលទ្ធផលតេស្តរបស់លោកអ្នក។

ចូលទៅកាន់បណ្តាញនេះដើម្បីរកព័ត៌មានអំពីរោគ និង រោគសញ្ញាជម្ងឺកូរីដ ១៩
ចូលទៅបណ្តាញនេះដើម្បីរកព័ត៌មានអំពីការធ្វើតេស្ត

នៅក្នុងពេល ប្រកាសអាសន្នកម្រិត ៣ លោកអ្នកត្រូវតែ៖

- រក្សាគម្លាតចម្ងាយ ២ ម៉ែត្រ ពីអ្នកដទៃ ពេលចេញក្រៅផ្ទះ និង គម្លាត ១ ម៉ែត្រនៅកន្លែងធ្វើការ
- ពាក់ម៉ាស់ការពារនៅពេលលោកអ្នកធ្វើដំណើរតាមយានជំនិះសាធារណៈ តាមយន្តហោះ ឬក៏នៅពេលដែលលោកអ្នកពិបាករក្សាគម្លាតពីគ្នា ដូចជានៅតាមផ្សារទំនើប និង ហាងផ្សេងៗ
- លាង និង សម្អាតដៃអោយបានជាប្រចាំ
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមានរោគសញ្ញាផ្តាសាយ ចូរនៅផ្ទះ ទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ឬប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទសេវាសុខភាព ហើយសុំឱ្យគេធ្វើតេស្ត។ កុំធ្វើដំណើរ កុំទៅសាលារៀន ឬ ទៅធ្វើការ។

- កត់ដានកន្លែងដែលលោកអ្នកទៅ និងនរណាដែលលោកអ្នកបានជួប។
ចូរប្រើកម្មវិធី NZ COVID Tracer ឬកូនសៀវភៅតាមដាន Covid-19 ឬ
កំណត់ត្រាសរសេរ។

សូមចុចបណ្តាញនេះដើម្បីរកព័ត៌មានអំពីការរកដានដោយប្រើ ប្លូធឺតូ (Bluetooth)

ការជួបជុំគ្នាដល់ ១០ នាក់ អាចធ្វើបានសម្រាប់តែកម្មវិធីមង្គលការ ពិធីបុណ្យសព និង
ពិធីគោរព វិញ្ញាណខ័ន្ធប៉ុណ្ណោះ។ គម្លាតពីម្នាក់ទៅម្នាក់និងវិធានការសុខភាពសាធារណៈ
តាមច្បាប់ត្រូវតែរក្សាអនុវត្ត ។

វាសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវប្រើវិធានការអនាម័យមូលដ្ឋាន រួមមានការលាងដៃ
ក្អកឬកណ្តាលដាក់កែងដៃ និង សំអាតផ្ទៃវត្ថុផ្សេងៗ។

ប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់រូបត្រូវបានទទួលស្គាល់អោយកត់ដានទីកន្លែងដែលគេបានទៅនិងនរណាខ្លះ
ដែលគេបាន ជួប ។
ការធ្វើដូចនេះនឹងជួយអោយការស្វែងរកអ្នកដែលគេបានជួបបានលឿនប្រសិនបើគេត្រូវការ
។

ការរស់នៅក្នុងពេលប្រកាសអាសន្នកម្រិត ៣ តាមច្បាប់
លោកអ្នកត្រូវស្ថិតនៅក្នុងរង្វង់នៃក្រុមគ្រួសារ (Household bubble) របស់លោកអ្នក
នៅពេលណាអ្នកមិននៅកន្លែងធ្វើការឬសាលារៀន។ លោកអ្នកអាច
ពង្រីកគោលការណ៍នេះសម្រាប់ ៖

- ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយសាច់ញាតិ និង គ្រួសារ
- នាំអ្នកមើលថែចូលមក ឬ
- ជួយមើលអ្នកដែលគេដាក់អោយនៅដោយឡែក។

វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពាររង្វង់នៃក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។
ចូររក្សារង្វង់នៃក្រុមគ្រួសារឱ្យដាច់ពីគេ ហើយបញ្ចូលតែជនណាដែល
រក្សាឱ្យទាំងអស់គ្នាមានសុវត្ថិភាព និង សុខភាពល្អ។

ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងរង្វង់ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន
តាមច្បាប់អ្នកនោះ ត្រូវតែនៅដោយឡែកពីអ្នកដទៃនៃរង្វង់នៃក្រុមគ្រួសារភ្លាមៗ។
កុំអញ្ជើញឬអនុញ្ញាតឱ្យភ្ញៀវ ដូចជាមិត្តភក្តិ សាច់ញាតិ និង គ្រួសារ
មកលេងក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឡើយ។

អ្នកអាចធ្វើដំណើរក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដូចជាទៅធ្វើការ ឬ សាលារៀន ទៅទិញភ្នំ ឬ
ហាត់ប្រាណ។
យានជំនិះសាធារណៈអាចបន្តប្រតិបត្តិការបានដោយគម្រូរអោយអនុវត្តតាមគម្រូរការយ៉ាង
តឹងរឹង ផ្នែកសុខភាពនិងសុវត្ថិភាព។

ម៉ាស់ និង ការបិទបាំងមុខ

ម៉ាស់ និង
ការបិទបាំងមុខគឺចាំបាច់សម្រាប់យានជំនិះសាធារណៈនៅទូទាំងប្រទេសញូស៊ីលែន នៅពេល
មានប្រកាសអាសន្នគ្រប់កម្រិតទាំងអស់ ។
ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់និងការបិទបាំងមុខក៏ត្រូវបានលើក
ទឹកចិត្តផងដែរនៅពេលដែលគម្លាតពីម្នាក់ទៅម្នាក់មានការលំបាករក្សា
ដូចជានៅតាមផ្សារទំនើប ឬហាងនានាជាដើម។

សូមចុចបណ្តាញនេះសម្រាប់ស្វែងរកព័ត៌មានអំពីម៉ាស់និងការបិទបាំងមុខ

ការអប់រំ នៅក្នុង ប្រកាសអាសន្នកម្រិត៣

មជ្ឈមណ្ឌលសិក្សាដំបូង សាលាមត្តេយ្យ សាលារៀន និង គ្រឹះស្ថានអប់រំកម្រិតឧត្តមសិក្សា ត្រូវបានបើក សម្រាប់កូនសិស្សនៃបុគ្គលិកដែលសំខាន់ៗតែប៉ុណ្ណោះ។ វាមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនសិស្សទាំងអស់នេះ ស្ថិតនៅក្នុងសាលារៀន។

ការធ្វើដំណើរពីតំបន់មួយទៅតំបន់មួយ

នៅក្នុងពេល ប្រកាសអាសន្នកម្រិត៣ ការធ្វើដំណើររវាងតំបន់នានាត្រូវបានដាក់កំហិតយ៉ាងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។

ការធ្វើដំណើរផ្ទាល់ខ្លួនចូលនិងចេញពីតំបន់ ប្រកាសអាសន្នកម្រិត៣ ត្រូវបានកំណត់ឱ្យនៅទាបយ៉ាង តឹងរ៉ឹង។ នេះគឺដើម្បីជួយបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃមេរោគ។ លោកអ្នកអាចត្រូវសុំការអនុញ្ញាតបន្ថែមដើម្បី បញ្ចប់ការធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់តំបន់ដែលមានប្រកាសអាសន្ន។

ទីកន្លែងសាធារណៈ

តាមច្បាប់ ទីកន្លែងសាធារណៈត្រូវតែបិទ ។ ទីកន្លែងទាំងនេះមានរាប់បញ្ចូលទាំងបណ្តាល័យ សារមន្ទីរ រោងកុន កន្លែងលក់ម្ហូបអាហារ កន្លែងហាត់ប្រាណ អាងហែលទឹក សួនកុមារ និងទីផ្សារ។

ឥឡូវនេះមិនមែនជាពេលត្រូវធ្វើសកម្មភាពថ្មី ឬ ធ្វើអោយខ្លួនអ្នក ឬ រង្វង់នៃក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ប្រឈមនឹងហានិភ័យណាមួយឡើយ។ អ្នកអាចហាត់ប្រាណនៅកន្លែងដែលមានហានិភ័យទាប នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

កន្លែងធ្វើការនិងអាជីវកម្ម

ពេលស្ថិតនៅក្នុងប្រកាសអាសន្នកម្រិត៣ មានការរឹតត្បិតដើម្បីការពារបុគ្គលិកឱ្យមានសុវត្ថិភាព កំណត់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជាមួយអតិថិជន និងជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជម្ងឺកូវីដ ១៩ ។ យើងសុំផ្តល់អនុសាសន៍ដល់បុគ្គលិកអោយធ្វើការពីផ្ទះ ប្រសិនបើពួកគេអាចធ្វើបាន។

ការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានបញ្ហាថវិកា លោកអ្នកអាចមានជំនួយ។

សូមចុចលើបណ្តាញនេះដើម្បីស្វែងរកព័ត៌មានពីការឧបត្ថម្ភអាហារ ថវិកា ការរស់នៅ និង ការស្នាក់នៅ ដោយសុវត្ថិភាពនិងល្អប្រសើរ