ភ្ជាប់

តារាងត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនៃកម្រិតហានិភ័យសម្រាប់សកម្មភាពបុគ្គល

សំណួរ	មែន	មិនមែន
□ ស្វែងយល់ពីកត្តាភាពងាយរងគ្រោះ និងការឆ្លងរាលដាលរបស់ខ្ញុំ		
1. តើមួយណាក្នុងចំណោមចំណុចខាងក្រោមនេះ? (កត្តាភាពងាយរងគ្រោះ) ▶ អាយុ ៦៥ ឆ្នាំឡើងទៅ ▶ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ(ថ្លើម,ក្រលៀន,សួត, សរសៃឈាមបេះដូង), មហារីកឈាម, អ្នកជំងឺមហារីកព្យាបាលដោយប្រើគីមី, អ្នកជំងឺដែលកំពុងប្រើថ្នាំការពារភាពស៊ាំ, អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដូចជាជំងឺអេដស៍(HIV) ▶ ជំងឺធាត់កម្រិតខ្ពស់, ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ, អ្នកជំងឺលាងឈាម, អ្នកជំងឺដែលប្តូរសរីរាង្គ, អ្នកជក់បារី		
2. តើមួយណាក្នុងចំណោមចំណុចខាងក្រោមនេះ? (ហានិភ័យនៃការឆ្លងរាលដាល) ▶ អាជីពដែលមើលថែទាំជនងាយឆ្លងមេរោគ (បុគ្គលិកនៅស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ, មណ្ឌលថែទាំ និងអ្នកមើលថែទាំតាមផ្ទះ។ល។) ▶ អាជីពដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សជាច្រើន (បុគ្គលិកសាលារៀន, ស្ថាប័នអប់រំ, សាលាមត្តេយ្យ, គ្រូពេទ្យជម្ងឺទូទៅ ។ល។) ▶ អាជីពដែលជួបមុខផ្ទាល់ជាមួយនឹងមនុស្សដែលមិនបានបញ្ជាក់ជាច្រើន(បុគ្គលិកសេវាកម្ម។ល។) ▶ ក្នុងករណីរស់នៅជាក្រុម (ឧទាហរណ៍ : ស្នាក់នៅសយនដ្ឋាន,មន្ត្រីពន្ធនាគារ និង ទាហាន។ល។)		
□ ស្វែងយល់ពីកម្រិតហានិភ័យ ចំពោះកន្លែងនានាដែលខ្ញុំបានទៅ		
3. តើជាកន្លែងរុំព័ទ្ធជុំវិញដែលមិនអាចធ្វើឱ្យខ្យល់ចេញចូលបាន (ជាន់ក្រោមដី, បង្អួចមានទំហំតូចពិបាកក្នុងការបញ្ចេញខ្យល់ចេញចូល។ល។)មែនឬទេ?		
4. តើជាកន្លែងដែលលំបាកក្នុងការរក្សាចម្ងាយ ២ម៉ែត្រ ឬច្រើនជាងនេះ ពីអ្នកដទៃទៀតដែរឬទេ?		
5. តើជាកន្លែងទំនេរដែលប្រើដោយចំនួនមនុស្សច្រើន(លើសពី ១០០នាក់)ក្នុងពេលតែមួយមែនឬទេ?		
6. តើជាកន្លែងពិបាកអនុវត្តតាមវិធានការបង្ការ ដូចជាលាងដៃនិងការរម្ងាប់មេរោគដែរឬទេ?		
□ ស្វែងយល់ពីកម្រិតហានិភ័យនៃសកម្មភាពរបស់ខ្ញុំ		
7. តើជាសកម្មភាពដែលនឹងបង្កើតឡើងដំណក់ទឹកមាត់ច្រើនមែនឬទេ? (ឧទាហរណ៍ : ការនិយាយឥតឈប់, ការស្រែក, ការច្រៀង, ការអបអរហៅលើកទឹកចិត្ត, ការស្រែកសុំការជួយសង្គ្រោះ។ល។)		
8. តើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាសនៅពេលធ្វើសកម្មភាពបានឬទេ?		
9. តើអ្នកធ្វើសកម្មភាពជាមួយអ្នកដ៏ទៃ លើសពីមួយម៉ោងដែរឬទេ?		
10. តើជាសកម្មភាពដែលចែករំលែកវត្ថុដែលមនុស្សជាច្រើនប្រើដែរឬទេ?		
ការវាយតម្លៃកម្រិតហានិភ័យដ៏ទូលំទូលាយ: ចំនួន 'មែន'		

※ ការវាយតម្លៃកម្រិតហានិភ័យសរុប: ទាប(ក្រោម ៣ពិន្ទុ), មធ្យម(៤~៧ពិន្ទុ), ខ្ពស់(៨ពិន្ទុ ឡើងទៅ)

< ការបកប្រែនេះ គឺធ្វើឡើងនៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទដាន់នូរី ១៥៧៧-១៣៦៦ >

<លទ្ធផលការវាយតម្លៃ តារាងត្រួតពិនិត្យសុខភាពដោយខ្លួនឯង>

កម្រិតហានិភ័យ	ការវាយតម្លៃ
ហានិភ័យ ទាប **(ក្រោម ៣ពិន្ទុ)**	សូមអបអរសាទរ! លទ្ធផលការវាយតម្លៃ បានបង្ហាញចេញនូវហានិភ័យទាប។ ប៉ុន្តែ, ការមិនគោរពយ៉ាងហ្មត់ចត់ តាមច្បាប់ចត្តាឡីសក័, ហានិភយ័ នៃការឆ្លងអាចត្រូវបាន កើនឡើងខ្ពស់គ្រប់ពេលវេលា, សូមព្យាយាមគោរពតាមច្បាប់ចត្តាឡីសក័។
ហានិភ័យ មធ្យម **(៤~៧ពិន្ទុ)**	លទ្ធផលការវាយតម្លៃគឺ មានកម្រិតហានិភ័យ មធ្យម។ ហានិភ័យនៃការឆ្លងអាចត្រូវបានកើនឡើងខ្ពស់គ្រប់ពេលវេលា ប្រសិនបើអ្នកមិនគោរព តាមច្បាប់ចត្តាឡីសក័។ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យគឺ កុំអោយមានការកើតឡើងនូវតំណក់ទឹកមាត់ស្រក់នៅបរិវេណដែលចង្អៀតព័ទ្ធជុំវិញ(លើកលែងកន្លែងរស់នៅ) ដាច់ខាតត្រូវតែពាក់ម៉ាស។ លើសពីនេះទៅទៀត, ប្រសិនបើយើងទាំងអស់គ្នាព្យាយាមគោរពទៅតាមច្បាប់ចត្តាឡីសក័ ដោយផ្ទាល់ខ្លួន, យើងអាចការពារខ្លួនយើងយ៉ាងមានសុវត្ថិភាព ពីកូវ៉ូណា១៩។
ហានិភ័យ ខ្ពស់ **(៨~១០ពិន្ទុ)**	លទ្ធផលការវាយតម្លៃមានកម្រិតហានិភ័យ, ខ្ពស់ណាស់។ អ្នកគឺអាចងាយនឹងឆ្លងមេរោគ ប្រសិនបើលក្ខណៈការងាររបស់អ្នកត្រូវធ្វើការជួបមនុស្សចំនួនច្រើន ហើយកម្រិតហានិភ័យការរីករាលដាលនៃការឆ្លង គឺខ្ពស់ជាងអ្នកដទៃ។ករណីអ្នកប្រើប្រាស់ បរិវេណចង្អៀតព័ទ្ធជុំវិញ(លើកលែងកន្លែងរស់នៅ) ដែលមិនមានបរិយាកាសខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់, ដាច់ខាតអ្នកត្រូវតែរក្សាចន្លោះចម្ងាយ២ម៉ែត្រ ពីមនុស្សម្នាក់ និងពាក់ម៉ាស់, ហើយវាជាការល្អបើអ្នកមិនបានធ្វើនូវសកម្មភាពដូចជា តំណក់ទឹកមាត់ស្រក់លើម្ហូបអាហារ, ការទទួលទានភេសជ្ជៈ, ការសន្ទាជាទៀងទាត់, ការស្រែក និងការច្រៀង ។ល។ សូមកុំភ្លេចទម្លាប់លាងដៃ អោយបានញឹកញាប់!
ខ្លឹមសាររួម	**※ ច្បាប់ចត្តាឡីសក័ ផ្ទាល់ខ្លួន ※** ① ការរក្សាចម្ងាយ២ម៉ែត្រពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយទៀងទាត់ ② **ជានិច្ចជាកាលអ្នកត្រូវពាក់ម៉ាស** នៅទីកន្លែងដែលប្រើប្រាស់ច្រើននិង **ទោះបីនៅខាងក្រៅបរិវេណវាពិបាកក្នុងការរក្សាចម្ងាយក៏ដោយ, ជៀសវាងនូវសកម្មភាព កើតឡើងនូវការស្រក់ ទឹកមាត់** * លើកលែងសម្រាប់កូនក្មេងអាយុក្រោម ២៤ខែ, មនុស្សដែលពិបាកក្នុងការដក ដង្ហើមឬ ពិបាកក្នុងការដោះម៉ាស់ចេញដោយខ្លួនឯង នៅពេលពេលពាក់ម៉ាស់។ ③ ការលាងដៃដោយទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគឬ ក៏**លាងដៃអ្នកជាមួយសាប៊ូដោយទឹកដែលកំពុង ហូររយៈពេល៣០វិនាទីឡើង** មុនពេលបរិភោគអាហារ, បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក, បន្ទាប់ពី ចេញទៅក្រៅ និង បន្ទាប់ពីញើសសំបោរ, ក្អក ឬ កណ្តាស់។ ④ ការរក្សា**ក្រមសីលធម៌ពេលក្អក** (សូមខ្ទប់មាត់និង ច្រមុះ ដោយដៃអាវឬ ក្រដាសជូតមាត់ នៅពេលក្អក, កណ្តាស់) ⑤ បើកអោយមាន**ខ្យល់អាកាសចេញចូល** លើសពី២ដងជារៀងរាល់ថ្ងៃហើយ, **សម្លាប់ មេរោគ** អោយបានទៀងទាត់ *** សូមកុំភ្លេច!** **ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពងាយរងគ្រោះ ឬមានហានិភ័យក្នុងការរាលដាលការឆ្លងដល់មនុស្សផ្សេងទៀត(ក្នុងករណី១ដងឬ២ដងនេះ), អ្នកត្រូវគោរពអនុវត្តតាមវិធានការដាក់ដោយឡែកផ្ទាល់ខ្លួន។ សូមកុំទៅដើរលេងកន្លែងដែលមិនមានខ្យល់ចេញចូលល្អ, ហើយទីកន្លែងដែលពិបាកក្នុងការរក្សាចម្ងាយជាមួយអ្នកផ្សេង និងករណីជៀសមិនរួចសូមកាត់បន្ថយអាកប្បកិរិយាដែលអាចបណ្តាលឱ្យខ្ទាតតំណក់ទឹកមាត់ ។**

<ការបកប្រែនេះ គឺធ្វើឡើងនៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទជាន្ទូរី ១៥៧៧-១៣៦៦>