

សិស្ស បុគ្គលិក និងភ្ញៀវត្រូវបានតម្រូវឲ្យពាក់ម៉ាស់ខណៈពេលនៅក្នុងអគារ Lynn Public School ដោយយោងតាមអនុសាសន៍  
របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជំងឺ (Center for Disease Control)។

**ម៉ាស់ជួយបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19**



**ម៉ាស់គួរតែ៖**

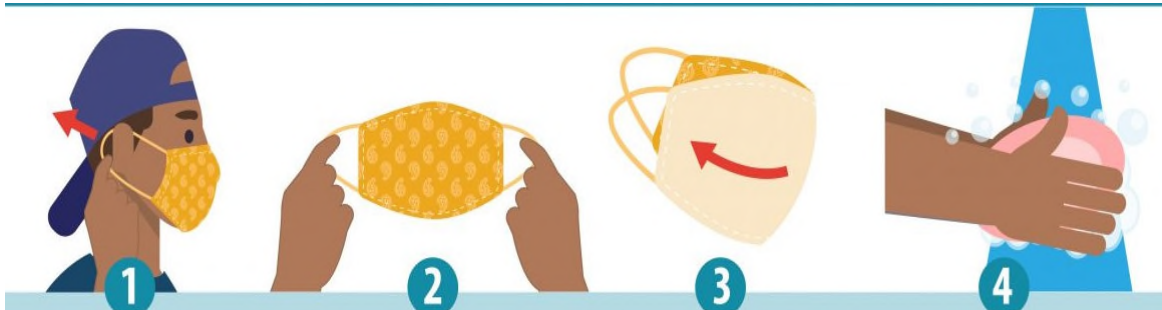
- ✓ មានក្រណាត់ដែលអាចដកដង្ហើមបាន អាចបោកគក់បានដែលមានពីរស្រទាប់ឬច្រើនជាងនេះ
- ✓ គ្របលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកទាំងស្រុង
- ✓ ពាក់ជាប់ល្អទៅផ្នែកម្ខាងៗនៃផ្ទៃមុខរបស់អ្នក
- ✓ ពាក់លើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក និងពាក់ឲ្យជាប់ក្រោមចង្ការរបស់អ្នក

**របៀបពាក់ម៉ាស់៖**

- ✓ ចូរពាក់ម៉ាស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងខ្ជាប់ខ្ជួន សម្រាប់ការការពារល្អបំផុត
- ✓ ចូរប្រាកដថាលាងដៃរបស់អ្នកមុនពេលពាក់ម៉ាស់
- ✓ កុំ ប៉ះម៉ាស់នៅពេលកំពុងពាក់វា

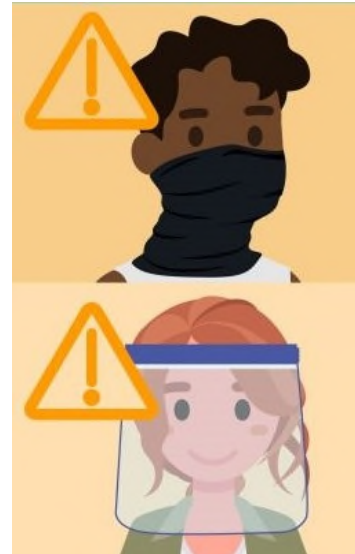
**របៀបដោះម៉ាស់ចេញ៖**

- ✓ ស្រាយខ្សែខាងក្រោយក្បាលរបស់អ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ឬទាញខ្សែដែលពាក់លើត្រចៀក
- ✓ ចូរប៉ះតែខ្សែពាក់ត្រចៀក ឬចំណងប៉ុណ្ណោះ
- ✓ បត់ជ្រុងខាងក្រៅចូលគ្នា
- ✓ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីកុំឲ្យប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់នៅពេលកំពុងដោះ។
- ✓ លាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗបន្ទាប់ពីដោះរួច
- ✓ បោកគក់ម៉ាស់របស់អ្នកជាប្រចាំ



**កុំពាក់**

- ✓ ក្រណាត់រ៉ូមុខ ក្រណាត់រុក ឬសន្ទះបាំងមុខ តែងឲ្យសោះ
- ✓ ម៉ាស់ដែលធ្វើពីក្រណាត់ ដែលពិបាកក្នុងការដកដង្ហើមចូល
- ✓ ម៉ាស់ដែលមានវ៉ាល់ ឬរន្ធបញ្ចេញដែលអនុញ្ញាតឲ្យ ភាគល្អិតនៃមេរោគខ្ចាតចេញ
- ✓ ម៉ាស់ N95 ដែលសម្រាប់ឲ្យអ្នកធ្វើការថែទាំសុខភាពប្រើ
- ✓ ម៉ាស់ជុំវិញករបស់អ្នក នៅលើថ្ងាសរបស់អ្នក ខាងក្រោម ច្រមុះរបស់អ្នក តែលើច្រមុះរបស់អ្នក នៅលើចង្ការបស់អ្នក រយ៉ឹងរយោងពីត្រចៀកមួយ ឬនៅលើដៃរបស់អ្នក



សូមកត់សម្គាល់៖ ម៉ាស់មិនគួរត្រូវបានពាក់ដោយកុមារដែលមានអាយុតិចជាងពីរឆ្នាំ មនុស្សដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ឬ មនុស្សដែលមិនអាចដោះម៉ាស់ដោយមិនមានជំនួយឡើយ។ សូមទាក់ទងនាយកសាលា ឬគិលានុបដ្ឋាយិកាសាលារបស់អ្នក បើសិនជាអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់ដោយសារមូលហេតុទាំងនេះ។