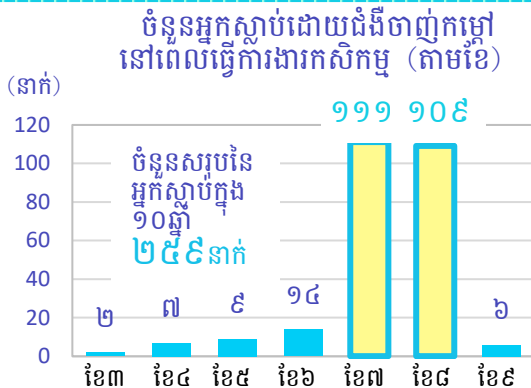


# ការពារ ជំងឺចាញ់កម្ដៅនៅពេលធ្វើ ការងារកសិកម្ម!!

នៅពេលដែលរដូវក្ដៅខិតជិតមកដល់ចំនួនមនុស្សដែលទទួលរងជំងឺចាញ់កម្ដៅនៅពេលធ្វើការងារកសិកម្មត្រូវកើនឡើង។ អាចការពារជំងឺចាញ់កម្ដៅបាន ដោយការទទួលចំណេះដឹងត្រឹមត្រូវ!!

## \* ជំងឺចាញ់កម្ដៅនៅ ពេលធ្វើការងារកសិកម្ម \*

- រៀងរាល់ឆ្នាំ មនុស្ស ប្រមាណ ៣០ នាក់ ត្រូវបាន ស្លាប់ ដោយសារជំងឺចាញ់កម្ដៅនៅពេលធ្វើការងារកសិកម្ម
- ក្នុងចំណោមករណីស្លាប់ ប្រហែល ៨៥ % គឺកើតឡើង នៅក្នុង ខែ ៧ ~ ៨ ហើយក៏មានការកើតឡើងនៅក្នុងខែ ៣ ~ ៦ ផងដែរ



## \* គន្លឹះនៃបង្ការ \*

### ជៀសវាងកម្ដៅ

ជៀសវាងធ្វើការក្នុងអាកាសធាតុក្ដៅតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយធ្វើការនៅកន្លែងដែលមានម្លប់ ឬ ខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។



### ការសម្រាកនិងញ៉ាំទឹកញឹកញាប់

ឧស្សាហ៍បំពេញជាតិទឹក និងអំបិល មុនពេលស្រែកទឹក



### ជៀសវាងការងារតែម្នាក់ឯង

ធ្វើការជាមួយមនុស្សច្រើន កំណត់ពេលវេលា និងរក្សាទំនាក់ទំនង



### ការប្រើប្រាស់របស់របរការពារការ ឡើងកម្ដៅ

ពាក់មួក និងសម្លៀកបំពាក់ដែលឆាប់ស្របសំណើម ប្រើសម្លៀកបំពាក់ភ្ជាប់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងកង្ហារ



លើសពីនេះ ចូរយើងកសាងរាងកាយដែលអាចទប់ទល់នឹងជំងឺចាញ់កម្ដៅ ដូចជាការគ្រប់គ្រងស្ថានភាពរាងកាយជាប្រចាំថ្ងៃ!



ចង់ដឹង  
កាន់តែច្បាស់!

# វិធានការចាញ់កម្ដៅ

## \* ធាតុសម្រាប់វិធានការចាញ់កម្ដៅ \*\*

### ធ្វើឱ្យរាងកាយត្រជាក់

មានប្រយោជន៍ក្នុងអាកាសធាតុក្ដៅគឺ  
ជៀសមិនរួច



សម្លៀកបំពាក់ជាប់កង្ហារ  
ឧបករណ៍ត្រជាក់ក

### ត្រៀមខ្លួនការងារតែម្នាក់ឯង

មានប្រយោជន៍ក្នុងពេលចង់ជៀសវាង  
ហានិភ័យនៃការធ្វើការតែម្នាក់ឯង  
ដោយជៀសមិនរួច



ស្ថានីយ៍ដែលអាចពាក់បាន  
ឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋម

### ការកែលម្អបរិស្ថាន

មានប្រយោជន៍ក្នុងពេលចង់  
ត្រជាក់កន្លែងធ្វើការ ឬកែលម្អគុណ  
ភាពនៃការសម្រាក



កង្ហារអំពូ

## \* កិច្ចសហប្រតិបត្តិការរវាងការជូនដំណឹងពី ព្រមានជំងឺចាញ់កម្ដៅនិងកម្មវិធី MAFF \*\*

អ្វីទៅជាការជូនដំណឹងពីព្រមានចាញ់កម្ដៅ?  
ព័ត៌មានជាសំឡេងបានប្រកាសនៅពេលដែលហា  
និភ័យនៃជំងឺចាញ់កម្ដៅត្រូវបានព្យាករណ៍ថានឹង  
មានកម្រិតខ្ពស់បំផុត។



### ទទួលបានកម្មវិធី MAFF



Android



iOS

### ការកំណត់តំបន់



MY Page  
> កំណត់ទម្រង់

### បើកការជូនដំណឹង PUSH



ពិនិត្យមើលការកំណត់  
ការជូនដំណឹងនៅលើ  
ផ្នែកស្ថាតហ្វូនផងដែរ

### ទទួលបាន ការជូនដំណឹង



ទទួលបានការជូនដំណឹង  
នៅពេលការជូនដំណឹងត្រូវ  
បានបង្កើតឡើងនៅក្នុង  
ខេត្តដែលបានចុះឈ្មោះ

## \* ក្នុងករណីមានការសង្ស័យថាជំងឺចាញ់កម្ដៅ \*\*

### ០១ ផ្អាកការងារ



(រោគសញ្ញាទូទៅ)  
• មិនបើកញើស ក្ដៅខ្លួន  
• វិលមុខ ចង្កោរ ឈឺក្បាល  
• អស់កម្លាំង ការវិនិច្ឆ័យមិនល្អ

### ០២ សង្គ្រោះបឋម



- ជម្លៀសទៅកាន់កន្លែងត្រជាក់
- បន្តវិសម្លៀកបំពាក់ ហើយ  
ត្រជាក់ខ្លួន
- បំពេញជាតិទឹកនិងអំបិល

### ០៣ ទៅមន្ទីរពេទ្យ



ប្រសិនបើរោគសញ្ញាមិនប្រសើរ  
ឡើងសូម្បីតែបន្ទាបពីការសង្គ្រោះ  
បឋម សូមទទួលការត្រួតពិនិត្យនៅ  
ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ!!