

ShakeOut ក្នុងអំឡុងកូវីដ-19



នៅពេលទូទាំងការរាតត្បាតជាសកល យើងជាច្រើនមានចំណាយពេលវេលាកាន់តែច្រើនឡើងនៅផ្ទះ និងមានធុរការផ្ទាល់បុគ្គលនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងរួមមាន កន្លែងដែលយើងធ្វើការ និងទៅរៀននៅសាលារៀន និងកន្លែងដែលយើងចំណាយពេលវេលាជាមួយមនុស្សសង្គមដទៃទៀត។ នៅពេលអ្នករៀបចំផែនការសម្រាប់ ShakeOut សូមគិតអំពី៖ ពេលណាជាពេលវេលាចុងក្រោយដែលអ្នកមានពិនិត្យមើលទៅលើ គ្រឿងសម្ភារៈ សម្រាប់

គ្រោះមហន្តរាយរបស់អ្នក? តើអ្នកមាន “ធុរកិច្ចលំហែងកន្លែងអ្នកមានសន្តិសុខ” ដើម្បីបង្កការការខូចខាត និងរបួសដៃ ឬទេ? តើការផ្ទាល់បុគ្គល ឬការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពអ្វីខ្លះដែលមានទៅលើផែនការពេលវេលាសន្តិសុខបន្ទាន់ និងទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗរបស់អ្នក? ដូចជានិច្ចកាលមកហើយ អ្នករៀបចំ ShakeOut គឺនៅទីនេះដើម្បីជួយអ្នក (និងមនុស្សសរុបរូបគ្រប់ទីកន្លែង) ឲ្យយល់ពីរបៀបជាតិដ៏យល់។



ការពិចារណា៖

- តើអ្នកនឹងរៀបចំធុរកិច្ចហ្វឹកហាត់អ្នកដោយរបៀបណា? ដោយមានវត្តមានផ្ទាល់ ពីចម្ងាយ ឬទាំងពីរ? សូមពិចារណាការប្តូរជុំវិញសន្តិសុខតាមវិធីអ្វី និងប្តូររបស់បទបង្ហាញរបស់អ្នកដឹកនាំការហ្វឹកហាត់នៅ ShakeOut.org/COVID19។
- ជុំវិញសីល កាលបរិច្ឆេទផ្ទាល់របស់អ្នក (ឬអនុវត្តជាក្រុមតូចជាងនេះនៅកាលបរិច្ឆេទខុសៗគ្នា)។ មនុស្សសង្គមសឹងគ្រប់គ្នាអាចនឹងនៅតែចូលរួមនៅក្នុងទីរាងកាយ ShakeOut អនុវត្តជាតិដដែលទេ (ចុងខែ 21 ខែ 10 ឆ្នាំនេះ)។
- សូមធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាពក្នុងតំបន់ សម្រាប់ការរក្សាចម្ងាយគម្ងាត និងម៉ាស៊ុម។
- សូមធ្វើតាម ជំហានទាំងបួនស្តីពីសុវត្ថិភាពក្នុងការរៀបចំ ដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារទីកន្លែងធ្វើការ ទំព័រសម្រាប់គ្រឹះស្ថាន និងរបៀបនៃជីវិតរស់នៅឲ្យមានមុនការរៀបចំជំហាន៖ bit.ly/7stepsECA។
- សម្រាប់ឧបករណ៍ និងគំនិតគន្លឹះដើម្បីដឹកនាំ និងជួយគាំទ្រដល់ Shakeout នៅលើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត ឬដោយមានវត្តមានទៅផ្ទាល់ សូមចូលមើល ShakeOut.org/COVID19។
- គ្រឿងរៀបចំសម្រាប់ គ្រោះថ្នាក់ដទៃផ្សេងទៀត នៅក្នុងអ្នក ដូចជាអាកាសធាតុ ហ្វូសហាត់ក្នុងលើង អគ្គិភ័យ ទឹកជំនន់ រលកយក្សសស្សនាមិ ការរលំហាត់ដី និងការផ្ទុះភ្នំភ្លើង។

សូមចូលរួម
នឹងយើងខ្ញុំ

ខែតុលា ឆ្នាំ 21
ShakeOut.org

ShakeOut.org/COVID19

