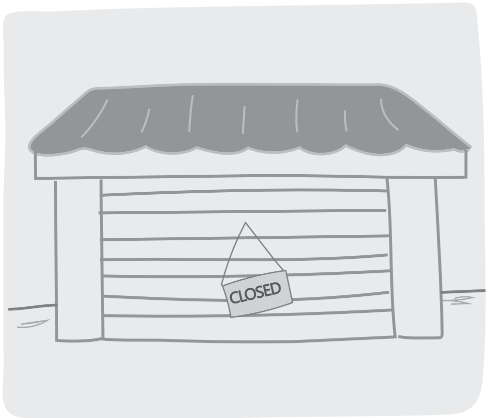
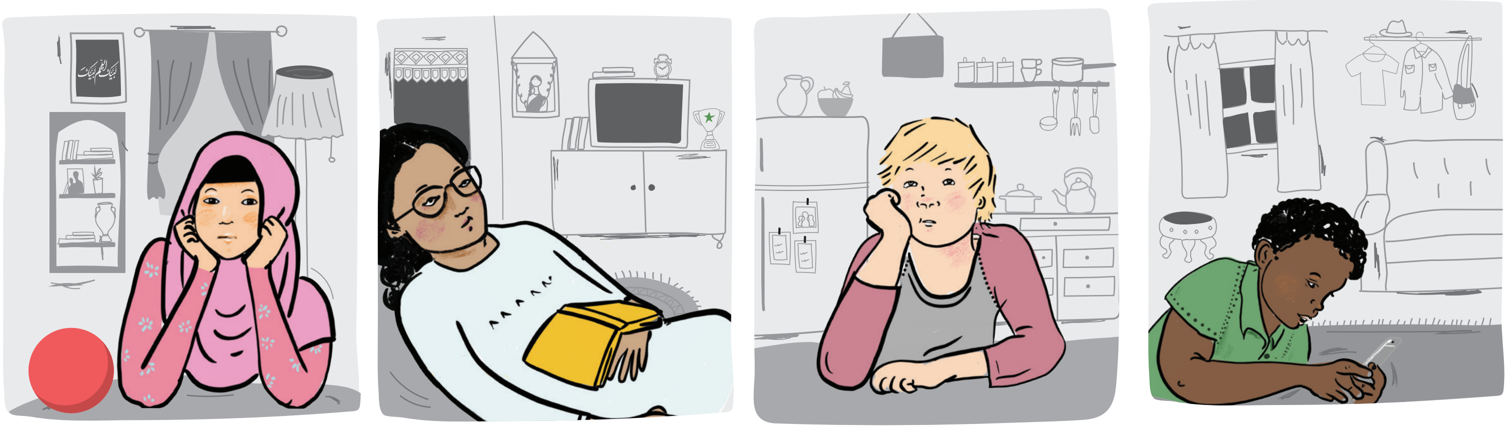
វាជាថ្ងៃដែលព្រះអាទិត្យមានពន្លឺស្រស់ថ្លា ប៉ុន្តែតាមដងផ្លូវបែរជាស្ងាត់ច្រងំទៅវិញ។

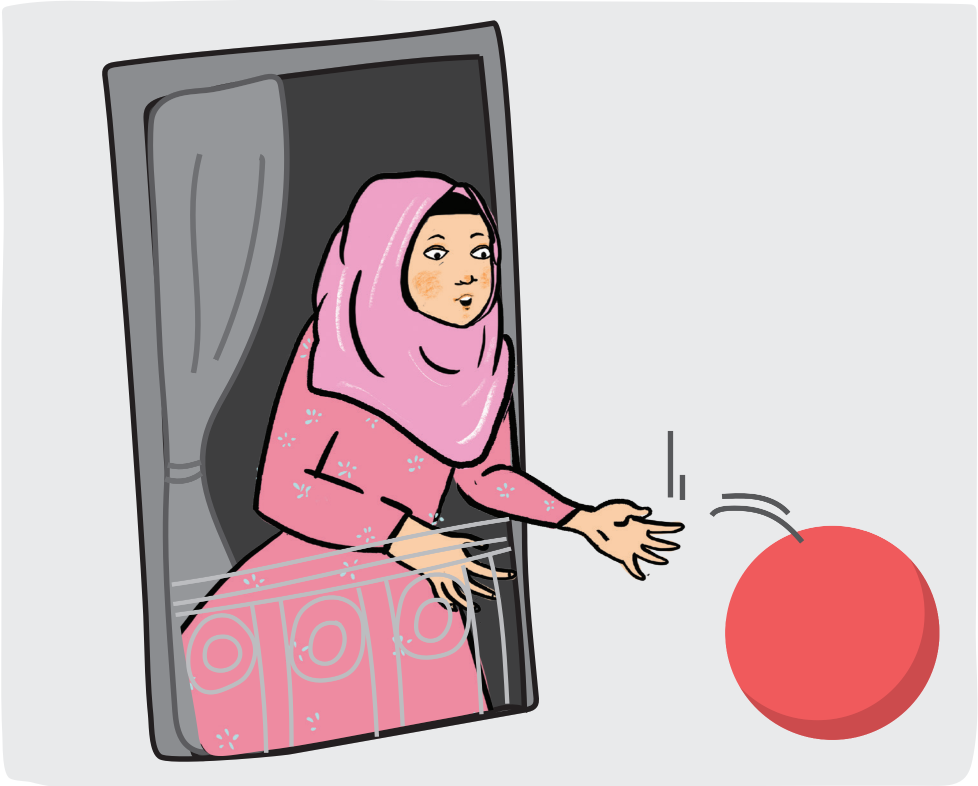


ហាងលក់ទំនិញ និងផ្សារទំនើបមួយចំនួនបើកលក់ជាធម្មតា ប៉ុន្តែគ្មានទំនិញដាក់លក់នោះទេ។
គ្មានសាលារៀនណាមួយបើកទ្វារនោះទេ ហើយក៏គ្មានមនុស្សនៅតាមផ្លូវនោះដែរ។



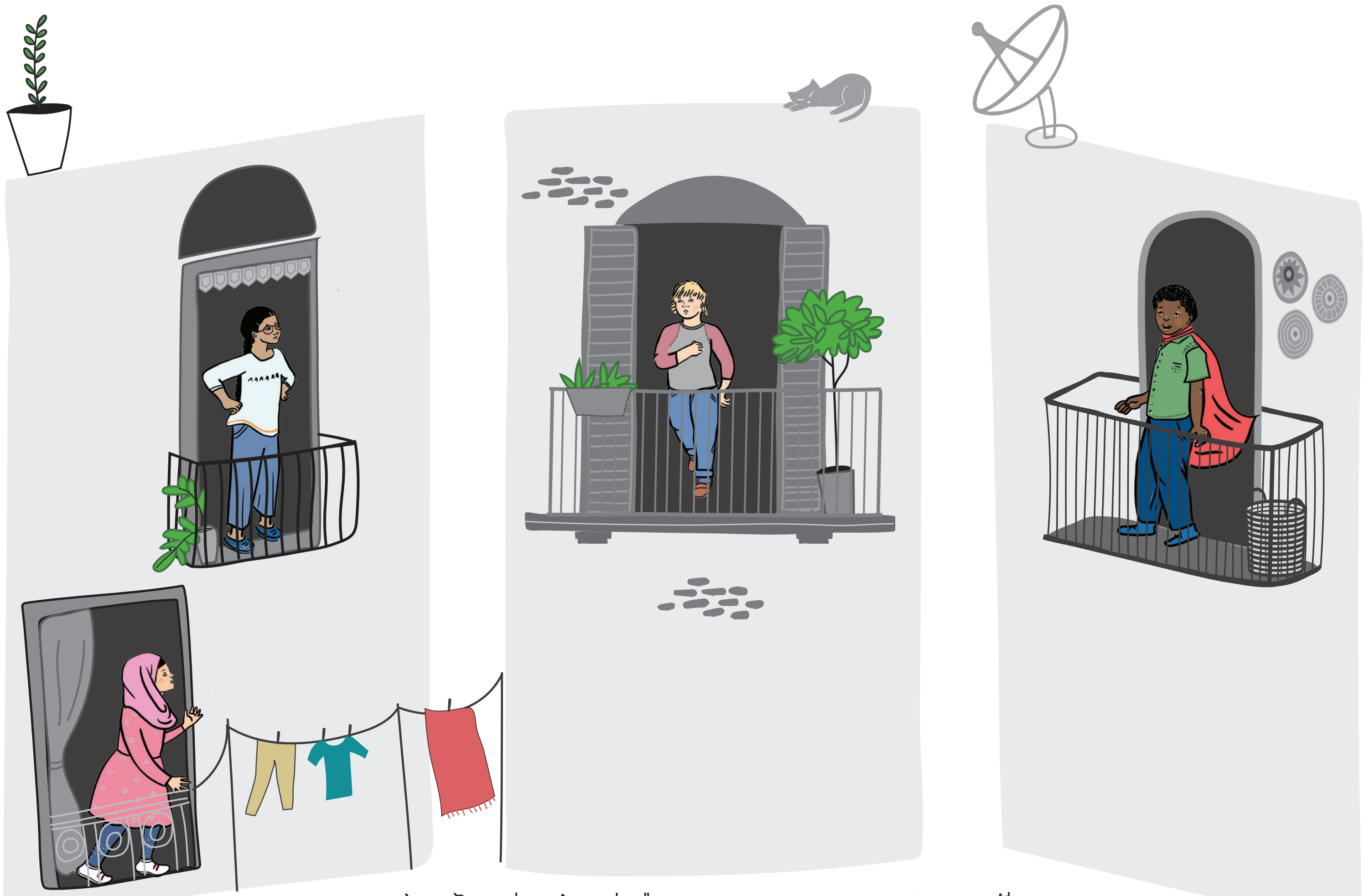
នៅពេលសាលារៀនទាំងអស់ត្រូវបានបិទ។ **ហ៊្វីនី វាសនា សុជាត្តា** និង**ចំណាប់** សុទ្ធតែនៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ។ ពួកគេធុញទ្រាន់ណាស់ដោយសារតែពួកគេមិនអាចចេញពីផ្ទះបាន។

ដោយក្តីព្រួយចិត្ត និងតប់ប្រមល់ **ចំណាប់** សម្រេចចិត្តស្វែងរកមូលហេតុដែលគេត្រូវឃុំខ្លួននៅក្នុងផ្ទះ។ គាត់ក៏ទូរស័ព្ទទៅពូរបស់គាត់ដែលជាវេជ្ជបណ្ឌិតដ៏ល្បីឈ្មោះម្នាក់ដែលធ្វើការនៅរាជធានី។

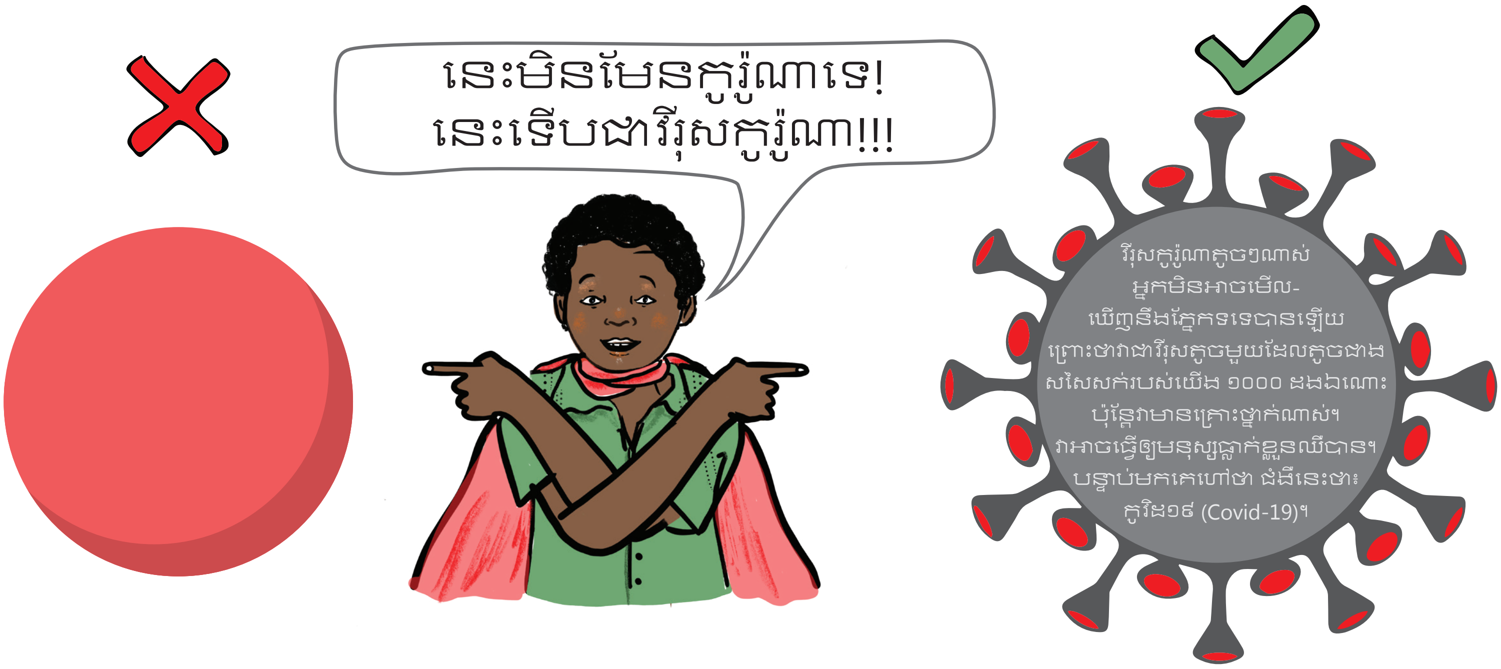


យើងឃើញបាល់មួយធ្លាក់ចុះនៅមុខបង្អួចរបស់ **វាសនា**។

គាត់ក៏រត់ចេញហើយស្រែកថា៖



ក្មេងៗឯទៀតរត់ទៅកាន់យ៉រមុខផ្ទះ ពេលបានឮ **វាសនា** ស្រែក ។



ថ្ងៃស្អែកគឺជាថ្ងៃកំណើតរបស់ប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ។ យើងគ្រោងថានឹងជប់លៀងឲ្យនាង ប៉ុន្តែឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំបានលុបវាចោលហើយ។ ឥឡូវនេះនាងកំពុងតែយំ ហើយខ្ញុំអាណិតប្អូនស្រីខ្ញុំណាស់។
ខ្ញុំគិតថាវាដូចជាមិនសមនោះទេ ដែលត្រូវលុបចោលកម្មវិធីនេះ។ ពួកយើងមិនមានវីរុសនេះទេ ដូច្នេះវាមានន័យថាយើងមានសុវត្ថិភាពហើយ។
មិត្តជាទីស្រឡាញ់ទាំងអស់គ្នា! យើងគប្បីមានការប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច។ ការប្រុងប្រយ័ត្នមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងពេលបែបនេះ។
កូរ៉ូណាអាចមាននៅគ្រប់ទីកន្លែង មិនថានៅទ្វីបអាហ្វ្រិក អាស៊ី អាមេរិក អឺរ៉ុប ... នៅទីក្រុង តាមខេត្ត ស្រុក ឃុំនិងសូម្បីតែនៅក្នុងភូមិ។
មែនហើយ! មិនថាយើងរស់នៅទីក្រុង ឬនៅភូមិនោះទេ ក៏មេរោគនេះអាចកើតមានបានដែរ។ នៅទីក្រុងហាក់ដូចជារងផលប៉ះពាល់ច្រើនដោយសារតែនៅទីនោះមានមនុស្សរស់នៅច្រើនកុះករ។
បាទពិតមែនហើយ។ ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ដែលមានជំងឺកូរ៉ូណា កណ្ដាស់ ក្អក ឬចាប់ដៃជាមួយមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត វីរុសកូរ៉ូណាអាចលោតទៅតោងនៅនឹងមនុស្សដែលមានសុខភាពល្អបាន។ វីរុសកូរ៉ូណាអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់ពួកគេតាមរយៈមាត់ ភ្នែក ឬច្រមុះ។
ប៉ុន្តែធ្វើម៉េចទើបដឹងថា យើងមានផ្ទុកវីរុសកូរ៉ូណាទៅ? ព្រឹកមិញម្ដាយរបស់ខ្ញុំកណ្ដាស់ម្ដង។ តើឯងគិតថាម្ដាយខ្ញុំបានឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណាដែរឬទេ? តើគាត់អាចនឹងស្លាប់ទេ?
ការកណ្ដាស់មិនមែនមានន័យថាគាត់មានផ្ទុកវីរុសកូរ៉ូណានោះទេ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចមានជំងឺកូវីដ១៩ ទោះជាអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ថាឈឺក៏ដោយ ហើយអ្នកនៅតែអាចចម្លងវាទៅមនុស្សផ្សេងទៀតបាន។ នេះជាមូលហេតុដែលវីរុសកូរ៉ូណាឆ្លងងាយជាងជំងឺផ្ដាសាយធម្មតា។
ប្រសិនបើវីរុសកូរ៉ូណាចូលទៅក្នុងខ្លួនយើង វាអាចបំបែកខ្លួនវា និងកើនឡើងបាន។ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់យើងប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងវីរុសនេះ ហើយក្នុងខ្លួនយើងក៏មានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ និងមានក្អក។ អ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពរួចហើយ និងមនុស្សដែលមានអាយុលើសពី ៥០-៦០ ឆ្នាំដូចជាលោកយាយ និងលោកតារបស់យើងអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់បាន។ ពេលខ្លះពួកគាត់ត្រូវសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីសង្គ្រោះជីវិតរបស់ពួកគាត់។

ប៉ុន្តែខ្ញុំនៅតែអាណិតប្អូនស្រីរបស់ **ហ្វីនី** ។
នាងគួរតែអាចជប់លៀងខួបកំណើតរបស់នាងបាន។

ឪពុកម្ដាយរបស់ ហ្វីនីកំពុងធ្វើអ្វីដែលត្រឹមត្រូវហើយ
និងការពារមិនត្រឹមតែប្អូនស្រីរបស់នាងប៉ុណ្ណោះទេ
ប៉ុន្តែថែមទាំងអ្នករាល់គ្នាដែលនឹងចូលរួមក្នុងពិធីខួបកំណើតផងដែរ។

នៅផ្ទះ
ហើយប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយសមាជិក
គ្រួសារណាដែលជិតស្និទ្ធនឹងអ្នកតែ
ប៉ុណ្ណោះ។

រក្សាគម្លាតពីជីដូន
ឬជីតារបស់អ្នកទោះបីជាពួកគាត់រស់នៅជា
មួយអ្នកក៏ដោយ។

កុំចេញទៅក្រៅ
លុះត្រាតែវាពិតជាចាំបាច់
ដូចជាទៅទិញម្ហូប។

សកម្មភាពគឺជាគម្លាតសង្គម។

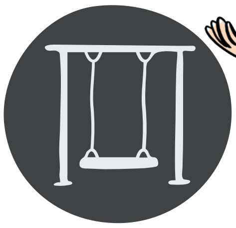
ខ្ញុំឯកភាព! មែនហើយ **ហ្វីនី** ឯងគួរតែរីករាយ។
គ្រួសារឯងកំពុងតែការពារអ្នកគ្រប់គ្នាណា។

គម្លាតសង្គមគឺជារឿងសំខាន់បំផុតដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវធ្វើនៅពេលនេះ។
វាជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធិភាព ដើម្បីចៀសវាងការរាលដាលនៃវីរុសនេះ
និងដើម្បីប្រាកដថាវីរុសកូរ៉ូណាមិនអាចហក់តោងខ្លួនអ្នកបាន។
នោះហើយជាមូលហេតុដែលសាលារៀនជាច្រើនបិទទ្វារទាំងនៅក្នុងទីក្រុង
និងតាមបណ្ដាខេត្ត ហើយអ្នក
មិនអាចចេញទៅជួបជាមួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមួយរយៈ។

ឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំនិយាយថាគម្លាតសង្គមមានន័យថាៈ
អ្នកចៀសវាងការជួបជុំជាមួយក្រុមមនុស្ស។ គ្មានការប្រមូលផ្ដុំៈ

បិទរោងកុន

មិនបរិភោគនៅភោជនីយដ្ឋាន



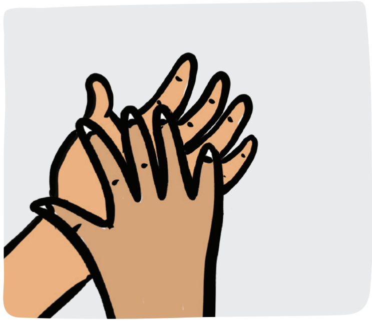
បិទសួនកុមារ

មិនមានព្រឹត្តិការណ៍កីឡាធំ ៗ

គ្មានការជួបជុំនៅក្នុងភូមិ

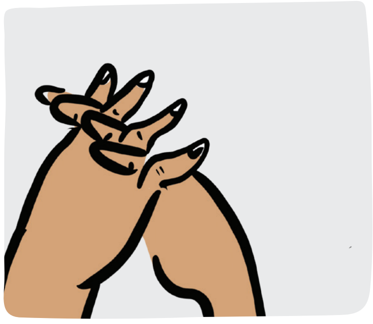
មិនមានពិធីជប់លៀងខួប
កំណើត

បាទមែនហើយ ចូរនៅឲ្យឆ្ងាយៗពីគ្នា។
សូមប្រយ័ត្ន
និងកុំឲ្យក្លូរ៉ូណាចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់
អ្នកបាន។
ប៉ុន្តែយើងក៏មិនអាចនៅតែក្នុងផ្ទះបាន
គ្រប់ពេលនោះទេ។
យើងអាចនឹងត្រូវចេញពីផ្ទះខ្លះ
ដើម្បីទិញអាហារ ឬទៅជួបគ្រូពេទ្យ។
តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងទៅ?
អ្នកនិយាយត្រូវហើយ **វាសនា**។
ប៉ុន្តែមានវិធីងាយៗដែលយើងអាចធ្វើបាន
ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៅពេលដែល
យើងត្រូវចេញទៅខាងក្រៅ។
ទី១៖ កុំថើប ឱប ឬចាប់ដៃគ្នា
គ្រាន់តែញញឹម ឬនិយាយថា៖ “សួស្តី” ។
ទី២៖ ត្រូវរក្សាគម្លាតចម្ងាយ ១.៥
ម៉ែត្រពីគ្នា។
ហើយប្រសិនបើអ្នកកណ្តាស់
ឬក្អកអ្នកត្រូវយកកែងដៃរបស់អ្នក
មកខ្ទប់មាត់របស់អ្នក។
ហើយលាងដៃជាមួយសាប៊ូពេលអ្នក
ត្រឡប់មកដល់ផ្ទះវិញ។
សាប៊ូ
បាទ ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ
និងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន ២០
វិនាទីបែបនេះ៖

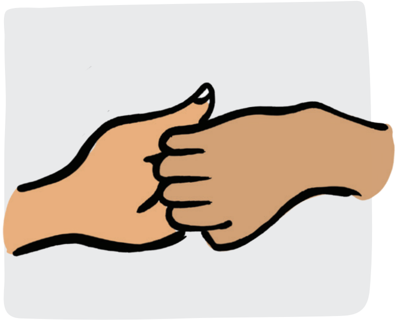


1. បាតដៃ

2. ខ្នងដៃ

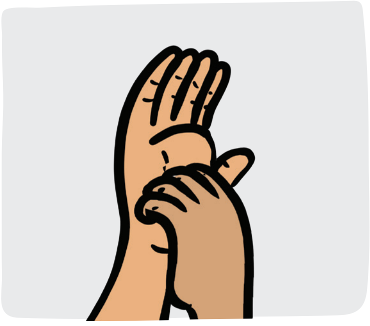


3. ចន្លោះម្រាមដៃ

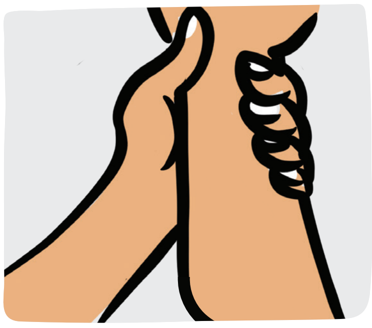


4. ខ្នងម្រាមដៃ

5. មេដៃ

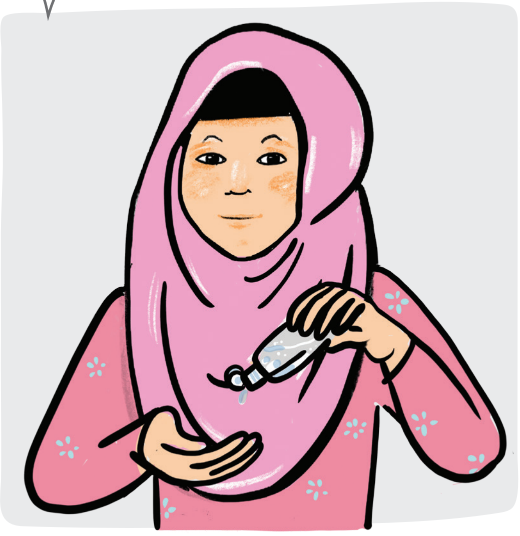


6. ចុងម្រាមដៃ



7. កដៃ

តាមវិធីនេះ
វីរុសកូរ៉ូណាមិនអាចនៅនឹងដៃអ្នកបានទេ។



ខ្ញុំនឹងផ្ញើសារទៅកាន់មនុស្សដែលខ្ញុំស្គាល់។
ខ្ញុំនឹងសុំឲ្យឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំចែកចាយសារនេះ ជាមួយមិត្តភក្តិរបស់ពួកគាត់... តាមទូរស័ព្ទ។
ដោយសារយើងកំពុងចូលរួមការពារការរីករាលដាល សូមចែករំលែកសារសំខាន់ៗជាមួយអ្នកជិតខាងរបស់យើងផងដែរ!
ចូរនៅផ្ទះ
ចូរនៅផ្ទះ
មិនថាអ្នករស់នៅក្នុងទីក្រុង ឬក្នុងភូមិ ចូរការពារខ្លួនអ្នក គ្រួសារ និងអ្នកគ្រប់គ្នា ដែលនៅជុំវិញអ្នក!
មិនត្រូវចេញពីផ្ទះ លើកលែងតែចាំបាច់បំផុត។
ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយតែសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ដែលជិតស្និទ្ធបំផុត
ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញពីផ្ទះ សូមរក្សាចម្ងាយយ៉ាងហោចណាស់ ១.៥ ម៉ែត្រ ពីអ្នកដទៃ។
លាងដៃជាមួយសាប៊ូ បន្ទាប់ពីអ្នកត្រលប់ទៅដល់ផ្ទះវិញ
ថ្ងៃក្រោយ...
happy birthday!!!
ចូរចងចាំថា៖ ការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលនៅជុំវិញអ្នក!