|  |
| --- |
| ខូរ៉ូណា១៩ អាចអនុវត្តបានយ៉ាងងាយស្រួលនៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ, 『របៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ』 |

|  |
| --- |
| **១. (ការគ្រប់គ្រងអាហារូបត្ថម្ភ) អាហារូបត្ថម្ភគឺខ្ពស់, កាឡូរីគឺទាប** |
| • ការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ៗ ច្រើនប្រភេទ(ក្នុងមួយថ្ងៃអោយបាន ៥០០ក្រាមឡើង) ផឹកទឹក ឱ្យបានច្រើន |
| • ការទទួលទានអាហារប្រូតេអ៊ីនជាច្រើនប្រភេទ (ត្រី, ស៊ុត, សណ្តែកសៀង, សាច់ខ្លាញ់តិច។ ល។) |
| **២. (ចលនារាងកាយ) អង្គុយតិច, ធ្វើចលនាច្រើន** |
| • លាតសន្ធឹងពត់​ខ្លួន, កាយសម្ព័ន្ធសាមញ្ញ, ការធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅក្នុងផ្ទះ (មនុស្សពេញវ័យមួយ ថ្ងៃ៣០នាទី, ក្មេងជំទង់មួយថ្ងៃ១ ម៉ោង)• ក្រោកឡើងធ្វើចលនា, ដើម្បីកាត់បន្ថយពេលវេលាអង្គុយ ឬ ដេក• ការបង្កើនលំហាត់ប្រាណ ដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ (ការដើរលំហែកាយ, ការឡើង ជណ្តើរ, ការសម្អាតផ្ទះ, ការធ្វើសួន។ល។) |
| **៣. (សុខភាពផ្លូវចិត្ត) ចែករំលែកគំនិតអារម្មណ៍ កាត់បន្ថយការបារម្ភខ្វាយខ្វល់** |
| • ការប្រាស្រយ័ទាក់ទងជាមួយក្រុមគ្រួសារ, មិត្តភក្តិនិង អ្នកជិតខាងនិង ជីវិតរស់នៅចាំថ្ងៃជាទៀងទាត់ ដូចជា ការគេង, បរិភោគ, ហាត់ប្រាណ ។ល។• ផ្តោតលើ ព័ត៌មានរបស់ អ្នកជំនាញ. ស្ថាប័នដែលមានទំនុកចិត្តជាសាធារណៈ• ការគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ កែសំរួលពេលវេលានៃការលេងហ្គេម. ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម(SNS). វីដេអូ។ ល។ |
| **៤. (ការបងា្ករជំងឺ) ការតាមដានមើលជំងឺ, និងការព្យាបាល ជាប្រចាំ** |
| • ថែរក្សាសុខភាព ដូចជារក្សាទំងន់ដែលមានសុខភាពល្អ, ហាម​ជក់បារី, ចាក់ថ្នាំបង្ការ ពិនិត្យសុខភាព ជាប្រចាំ។ល។• ការបញ្ជាក់ពីភាពអាចរកបាននៃថ្នាំ, ការព្យាបាលនិងគ្រប់គ្រង ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ជាប្រចាំ• ធ្វើការទាក់ទងទៅបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រ ករណីមានសង្គ្រោះបន្ទាន់ឬ រោគសញ្ញានៃខូរ៉ូណា១៩  |

**<** ការបកប្រែនេះ គឺធ្វើឡើងនៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទដានូរី ១៥៧៧-១៣៦៦។ >