

ShakeOut ក្នុងអំឡុងកូវីដ-19



នៅពេលទូទាំងការរាតត្បាតជាសកល យើងជាច្រើនមានចំណាយពេលវេលាកាន់តែច្រើនឡើងនៅផ្ទះ និងមាន ធុរការផ្តល់សេវាបុគ្គលនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងរួមមាន កន្លែងដែលយើងធ្វើការ និងទៅរៀននៅសាលារៀន និងកន្លែង ដែលយើងចំណាយពេលវេលាជាមួយមនុស្សដទៃទៀត។ នៅពេលអ្នករៀបចំផែនការសម្រាប់ ShakeOut សូម គិតអំពី៖ ពេលវេលាជាពេលវេលាចុងក្រោយដែលអ្នកមានពិនិត្យមើលទៅលើ គ្រឿងសម្ភារៈ សម្រាប់ គ្រោះមហន្តរាយរបស់អ្នក? តើអ្នកមាន "ធុរិយលំហែកន្លែងអ្នកមាន សន្តិសុខ" ដើម្បីបង្កការខ្វះខាត និងរបួសដទៃ ឬទេ? តើការផ្តល់សេវា ឬការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពអ្វីខ្លះដែលមានទៅលើផែនការពេលវេលាសន្តិ សុខាន់ និងទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗរបស់អ្នក? ដូចជានិច្ចកាលមកហើយ អ្នករៀបចំ ShakeOut គឺនៅទីនេះដើម្បីជួយអ្នក (និងមនុស្សសរុបរូប គ្រប់ទីកន្លែង) ឲ្យចូលរួមដោយជោគជ័យ។



ការពិចារណា៖

- តើអ្នកនឹងរៀបចំធុរិយលំហែកន្លែងអ្នកដោយ របៀបណា? ដោយមានវត្តមានផ្ទាល់ ពី ចម្ងាយ ឬទាំងពីរ? សូមពិចារណាការប្តូរជុំ ធុរិយលំហែកន្លែង និងប្តូររូបសម្បត្តិ បង្ហាញរបស់អ្នកដឹកនាំការហ្វឹកហ្វាត់នៅ ShakeOut.org/COVID19។
- ជុំវិញសីល កាលបរិច្ឆេទផ្ទាល់របស់អ្នក (ឬ អនុវត្តជាក្រុមតូចជាងនេះនៅកាលបរិច្ឆេទ ខុសៗគ្នា)។ មនុស្សសឹងគ្រប់គ្នាអាចនឹង នៅតែចូលរួមនៅក្នុងទិវា ShakeOut អន្តរជាតិ ដដែលទេ (ថ្ងៃទី 21 ខែ 10 ឆ្នាំនេះ)។
- សូមធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំសុខភាព និងសុវត្ថិភាពក្នុងតំបន់ សម្រាប់ការរក្សា ចម្ងាយគម្ពលាត និងម៉ាស៊ុខ។
- សូមធ្វើតាម ជំហានទាំងបួននៃស្មារតីភាព ក្នុងការរៀបចំដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារ ទីកន្លែងធ្វើការ ទំព្រួសមុខគតិអ្នក និង របៀបនៃជីវិតរស់នៅឲ្យមានមុនការរៀបចំ ជំហានទាំងបួន៖ bit.ly/7stepsECA។
- សម្រាប់ឧបករណ៍ និងគំនិតគន្លឹះដើម្បី ដឹកនាំ និងជួយគាំទ្រដល់ Shakeout នៅ លើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត ឬដោយមាន វត្តមានទៅផ្ទាល់ សូមចូលមើល ShakeOut.org/COVID19។
- គ្រឿងរៀបចំសម្រាប់ គ្រោះថ្នាក់ដទៃផ្សេង ទៀត នៅក្នុងអ្នក ដូចជាអាកាសធាតុ ហួសហេតុកុរលែង អគ្គិភ័យ ទឹកជំនន់ រលកយកុសស្វីណាមិ ការរអិលហាក់ដី និងការផ្ទុះភ្នំភ្នំភ្នំ។

សូមចូលរួម និងយើងខ្ញុំ ខែតុលា ឆ្នាំ 21 ShakeOut.org

ShakeOut.org/COVID19

