

प्रश्न	हो	होइन
<input type="checkbox"/> मेरो कमजोर कारक र फैलिने कारण थाहा पाउने		
१. निम्नमध्ये एकमा लागू हुन्छ कि ? (कमजोर र कारक)		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ ६५ वर्षभन्दा बढी ▶ मधुमेह, दीर्घ रोगहरू (कलेजो, मगौला, फोक्सो, हृदय), ब्लड क्यान्सर, केमोथेरापी क्यान्सर विरामी, इम्युनोस प्रेसन्ट्स लिनै विरामीहरू, एच आई भि विरामी आदि दीर्घ रोग भएकाहरू ▶ मोटोपन, गर्भवती, डायलिसिस विरामीहरू, ट्रान्सप्लान्ट विरामीहरू, धूम्रपान गर्नेहरू 		
२. निम्नमध्ये एकमा लागू हुन्छ कि ? (फैलिने जोखिम)		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ सङ्क्रमणको कमजोर भएकाहरूलाई हेरविचार गर्ने काम (मेडिकल, नर्सिङ सुविधा इत्यादिको कामदारहरू र घरमा गर हेरविचार गर्नेहरू इत्यादि) ▶ धेरै मानिसहरूसँग नजिकबाट सम्पर्क हुने काम (विद्यालय, एकेडेमी, डे केयर सेन्टर इत्यादिका कामदारहरू) धेरै मानिसहरूसँग आमने सामने गर्ने काम (सर्भिस इत्यादि कामदारहरू) ▶ सामूहिक जीवनशैली भएको अवस्थामा (जस्तै: छात्रावासको बसाई, सुधार केन्द्र र आर्मी इत्यादि) ▶ मैले भ्रमण गर्ने ठाउँको बारेको जोखिमहरू पनि थाहा पाउने 		
<input type="checkbox"/> मैले भ्रमण गर्ने ठाउँको बारेको जोखिमहरू पनि थाहा पाउने		
३. हावा आवतजावत नहुने बन्द भएको ठाउँ (अण्डरग्राउण्ड, भ्याल सानो भएर वायु संचार राम्रोसँग नहुने अप्ट्यारो ठाउँ इत्यादि) हो ?		
४. अरू मानिसहरूसँग लगातार रूपमा २ मी. भन्दा बढी दूरी कायम राख्न गाह्रो हुने ठाउँ हो ?		
५. एकै समयमा धेरै (१०० जना भन्दा बढी) ले प्रयोग गर्ने ठाउँ हो ?		
६. हात धुने, किटाणुशोधन गर्ने इत्यादि रोकथाम नीति पालन गर्न गाह्रो हुने ठाउँ हो ?		
<input type="checkbox"/> मैले गर्ने क्रियाकलापको जोखिम पनि पत्ता लगाउने		
७. थुकको छिटा धेरै निस्कने क्रियाकलाप हो ? (जस्तै: लगातार बोल्ने, चिच्याउने, गीत गाउने, सपोर्ट गर्ने, मद्दतको लागि चिच्याउने)		
८. क्रियाकलाप गर्ने अवधिमा मासक प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न ?		
९. अरू मानिससँग १ घण्टा भन्दा बढी सँगै गर्ने क्रियाकलाप हो ?		
१०. धेरै जनाले प्रयोग गर्ने सामानहरू साभ्ना रूपमा प्रयोग गर्ने क्रियाकलाप हो ?		
जोखिम संश्लेषण मूल्याङ्कन: 'हो' को गणना		

※ जोखिम संश्लेषण मूल्याङ्कन: कम (३ नं. भन्दा तल), मध्य (४-७ नं.) उच्च (८ नं. भन्दा बढी)

<यो भाषा अनुवाद दानूरी कल सेन्टर १५७७-१३६६ वाट गरिएको हो >

<स्वयं चेक लिष्टको मूल्याङ्कन परिणाम>

जोखिम	मूल्याङ्कन
कम जोखिम (३ नं.भन्दा कम)	बधाई छ ! मूल्याङ्कन परिणाम कम जोखिममा देखा पर्‍यो । तर रोकथाम नीतिहरू राम्रोसँग पालन नगरेमा, सङ्क्रमणको जोखिम जुनसुकै बेलामा पनि बढ्न सक्ने भएकोले, रोकथामको पालन गर्नमा सक्दो प्रयास गर्नुहोला ।
मध्य जोखिम (४-७ नं.)	जोखिमको मूल्याङ्कन परिणाम सामान्य छ । रोकथामका नीतिहरू पालन नगरेमा, सङ्क्रमणको जोखिम जुनसुकै बेला बढ्न सक्छ । जोखिम कम गर्नको लागि हावा आवत-जावत नहुने ठाउँ (आवासीय ठाउँ बाहेक) मा थुक उछिट्टिने कार्य नगर्ने, मास्कको प्रयोग अनिवार्य रूपमा गर्नुहोस् भन्ने चाहन्छौं । यो सँगसँगै व्यक्तिगत रोकथाम नियमहरू पालनमा सहयोग गर्दा, कोरोना १९ बाट हामी सबै जना सुरक्षित रहन सक्छौं ।
उच्च जोखिम (८-१० नं.)	जोखिमको मूल्याङ्कन परिणाम, धेरै उच्च छ । तपाईं सङ्क्रमणको लागि कमजोर हुन पनि सक्नुहुन्छ, विभिन्न पेशा र सुविधाहरू भएका धेरै व्यक्तिहरूसँग भेट भएमा सङ्क्रमण फैलिने जोखिम पनि अरू मानिसको तुलनामा उच्च हुन्छ । उपयुक्त हावा आवत-जावत नहुने ठाउँ (आवासीय ठाउँ बाहेक) प्रयोग गरेको अवस्थामा, अनिवार्य रूपमा हरेक मानिस बीचको दूरी २ मी. कायम राख्ने, मास्क प्रयोग गर्ने, थुकको छिट्टा निस्कने खाना, तरल पदार्थ पिउने, लगातार कुराकानी, चिच्याउने, गीत गाउने इत्यादि कार्यहरू नगर्दा राम्रो हुन्छ । प्रायजसो हात धुने बानी नबिर्सनुहोला !
साम्रा सामग्री	<p>※ व्यक्तिगत रोकथामको उपाय ※</p> <p>(१) निरन्तर रूपमा मानिसबीच २ मी. दूरी कायम राख्ने</p> <p>(२) बहु उपयोगी सुविधा र दूरी कायम गर्न गाह्रो हुने आउटडोरमा पनि सधैं मास्कको प्रयोग गर्ने, थुक उछिट्टिने कार्यहरू नगर्ने</p> <p>* मास्क प्रयोग गर्दा श्वास फेर्न गाह्रो हुने तथा आफैले मास्क हटाउन गाह्रो हुने व्यक्ति, २४ महिना भन्दा कमको बच्चालाई मास्क प्रयोग निषेध</p> <p>(३) खाना खानु अघि, शौचालय प्रयोग गरेपछि, बाहिर गएपछि, नाक पुछेपछि वा खोकी वा हाँड्युँ गरेपछि <u>बगिरहेको पानीमा साबुनले ३० सेकेण्ड भन्दा बढी हात धुने</u> वा ह्याण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गरेर हातलाई किटाणुरहित बनाउने ।</p> <p>(४) <u>खोकी</u> शिष्टाचार पालना गर्ने</p> <p>(खोक्दा, हाँड्युँ गर्दा बाहुला नभए टिस्यु पेपरले मुख र नाक छोप्ने)</p> <p>(५) हरेक दिन २ पटकभन्दा बढी <u>भेन्टिलेट</u> गर्ने, बेला-बेलामा किटनाशक औषधि छर्कने)</p> <p>* नबिर्सनुहोस् !</p> <p>• तपाईंमा कमजोरी तथा अरू मानिसलाई सङ्क्रमण फैलाउन सक्ने जोखिम छ भने (१ नं.तथा २ नं. लागू भएको अवस्थामा), व्यक्तिगत रोकथामको उपायहरू राम्रोसँग पालन गर्नुपर्छ । हावा आवत-जावत नगर्ने, अरू मानिसहरूसँग दूरी कायम राख्न गाह्रो हुने ठाउँमा सकेसम्म नजाने, अपरिहार्य भएको खण्डमा थुक उछिट्टिने कार्यहरू रद्द (बन्द) गर्नुहोस् ।</p>

ຄຳຖາມ	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
<input type="checkbox"/> ມາຊອກຫາຄວາມສ່ຽງ ແລະ ປັດໃຈການແຕ່ກະຈາຍຂອງຂ້ອຍ		
1. ແມ່ນໜຶ່ງໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ບໍ່? (ປັດໃຈຄວາມສ່ຽງ) ▶ ອາຍຸ 65ປີຂຶ້ນໄປ ▶ ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຊຳເຮື້ອເຊັ່ນ: ເປົາຫວານ, ພະຍາດຊຳເຮື້ອ (ຕັບ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ປອດ, ຫູອດ ເລືອດຫົວໃຈ), ມະເລັງໃນເລືອດ, ຜູ້ປ່ວຍມະເລັງທີ່ບໍ່ປັດດ້ວຍເຄມີ, ຜູ້ປ່ວຍທີ່ກຳລັງກິນຢາຄວບຄຸມພູມ ຄຸ້ມກັນ, ຜູ້ປ່ວຍເອດສ໌. ▶ ເປັນໂລກອ່ວນເກີນໄປ, ແມ່ຍິງຖືພາ, ຜູ້ປ່ວຍໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ, ຜູ້ປ່ວຍປູກຖ່າຍເນື່ອງອອກ, ສູບຢາ		
2. ແມ່ນໜຶ່ງໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ບໍ່? (ຄວມສ່ຽງການແຕ່ກະຈາຍ) ▶ ເຮັດວຽກເບິ່ງແຍງຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕິດເຊື້ອ (ສະຖາບັນການແພດ, ສະຖານພັກຝື້ນ, ຜູ້ປະຕິບັດງານດ້ານພະຍາບານ ແລະ ພະຍາບານທີ່ໄປກາຍະພາບບຳບັດເຖິງບ້ານເປັນຕົ້ນ) ▶ ວຽກທີ່ຕິດຕໍ່ພົວພັນຢ່າງໃກ້ຊິດກັບຫຼາຍໆຄົນ (ໂຮງຮຽນ, ສະຖາບັນການສຶກສາ, ໂຮງຮຽນລ້ຽງເດັກ, ຜູ້ປະຕິບັດງານດ້ານພະຍາບານເປັນຕົ້ນ) ▶ ວຽກທີ່ປະເຊີນກັບບຸກຄົນທີ່ບໍ່ໄດ້ລະບຸເຈາະຈົງ (ພະນັກງານບໍລິການ, ຜູ້ປະຕິບັດງານດ້ານພະຍາບານ ເປັນຕົ້ນ) ▶ ໃນກໍລະນີໃຊ້ຊີວິດເປັນກຸ່ມ (ຕົວຢ່າງ: ຫໍພັກ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ຄຸມຂັງ ແລະ ທະຫານ)		
<input type="checkbox"/> ມາຊອກຫາລະດັບຄວາມສ່ຽງຢູ່ສະຖານທີ່ທີ່ໂຕເອງໄປ		
3. ສະຖານທີ່ອັບ ຖ່າຍເທອາກາດບໍ່ໄດ້ເຊັ່ນ: (ໃຕ້ດິນ, ບ່ອງຢັ້ງມັນອຍຄັບແຄບ, ລົມລ່ວງໄດ້ຍາກເປັນ ຕົ້ນແມ່ນບໍ່?		
4. ບ່ອນທີ່ເວັ້ນໄລຍະທາງກັບຄົນອື່ນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເກີນ 2ແມັດໄດ້ຍາກແມ່ນບໍ່?		
5. ສະຖານທີ່ທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຮ່ວມກັບຄົນຈຳນວນຫຼາຍ (100ຄົນຂຶ້ນໄປ)ແມ່ນບໍ່?		
6. ສະຖານທີ່ທີ່ປະຕິບັດຕາມກົດການບ້ອງກັນໂລກເຊັ່ນ: ການຂ້າເຊື້ອ, ລ້າງມືໄດ້ຍາກແມ່ນບໍ່?		
<input type="checkbox"/> ມາຊອກຫາລະດັບຄວາມສ່ຽງກັບວຽກງານກົດຈະກຳຕ່າງໆທີ່ໂຕເອງເຮັດ		
7. ເປັນກົດຈະກຳທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດມີລະອອງນ້ຳລາຍຫຼາຍບໍ່? (ເຊັ່ນ: ການເວົ້າເປັນເວລາດົນ, ຮ້ອງໂຮ, ຮ້ອງເພງ, ເຊຍ, ຮ້ອງປະກາດຄຳຂວັນເປັນຕົ້ນ)		
8. ໃນເວລາເຮັດກົດຈະກຳສວມໃສ່ໜ້າກາກບໍ່ໄດ້ແມ່ນບໍ່?		
9. ເປັນວຽກທີ່ຕ້ອງຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ 1ຊົ່ວໂມງຂຶ້ນໄປແມ່ນບໍ່?		
10. ເຮັດກົດຈະກຳທີ່ຕ້ອງໃຊ້ສິ່ງຂອງຮ່ວມກັນຫຼາຍຄົນບໍ່?		
ຜົນລວມການປະເມີນລະດັບຄວາມສ່ຽງ : ນັບແຕ່ຄຳຕອບ 'ແມ່ນ'		

※ ຜົນລວມການປະເມີນລະດັບຄວາມສ່ຽງ: ຄວາມສ່ຽງຕ່ຳ(ຢູ່ໃນ3), ສ່ຽງລະດັບກາງ(4~7), ສ່ຽງສູງ(8ຂຶ້ນໄປ)

<ບົດແປນີ້ແປໂດຍສູນບໍລິການຂໍ້ມູນທາງໂທລະສັບດາລາລີ1577-1366.>

<ຕາຕະລາງຜົນການປະເມີນ>

ລະດັບຄວາມສູງ	ປະເມີນ
<p align="center">ຄວາມສູງຕໍ່າ (ນ້ອຍກວ່າ3)</p>	<p>ຂໍສະແດງຄວາມຍິນດີ! ຜົນປະເມີນອອກມາແມ່ນຄວາມສູງຕໍ່າ. ແຕ່ຕ້ອງບໍ່ເຊົາປະຕິບັດກົດລະບຽບປ້ອງກັນໂລກ, ເພາະຄວາມສູງການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ອາດຈະສູງຂຶ້ນຍາມໃດກໍ່ໄດ, ດັ່ງນັ້ນກະລຸນາເອົາໃຈໃສ່ປະຕິບັດກົດລະບຽບປ້ອງກັນໂລກຕໍ່ໄປ.</p>
<p align="center">ສູງລະດັບກາງ (4~7)</p>	<p>ຜົນປະເມີນຄວາມສູງອອກມາແມ່ນສູງລະດັບກາງ. ຖ້າບໍ່ປະຕິບັດກົດລະບຽບປ້ອງກັນໂລກຄວາມສູງການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ອາດຈະສູງຂຶ້ນຍາມໃດກໍ່ໄດ. ຖ້າຢາກໃຫ້ລະດັບຄວາມສູງຫຼຸດລົງໃນເວລາຢູ່ບ່ອນແອອັດ(ຍົກເວັ້ນບ່ອນພັກເຊົາ)ກະລຸນາສວມໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ ແລະ ບໍ່ເຮັດພຶດຕິກຳທີ່ເຮັດໃຫ້ນ້ຳລາຍຝັ່ງ, ພອມທັງເອົາໃຈໃສ່ປະຕິບັດກົດລະບຽບປ້ອງກັນໂລກສວມບຸກຄົນ ແລະ ພວກເຮົາທຸກຄົນຈະປອດໄພຈາກໂຄໂລນ້ຳ19.</p>
<p align="center">ຄວາມສູງສູງ (8~10)</p>	<p>ຜົນປະເມີນຄວາມສູງອອກມາແມ່ນສູງສູງ. ທ່ານອາດຈະສູງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໄດ້, ແລະ ຖ້າທ່ານປະກອບອາຊີບທີ່ມີລັກສະນະຕ້ອງພົບຄົນຈຳນວນຫລາຍ, ທ່ານມີຄວາມສູງສູງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອຫຼາຍກວ່າຄົນອື່ນ. ກໍລະນີໃຊ້ສອຍບອນແອອັດ ແລະ ອາກາດບໍ່ຖ່າຍເທເໝາະສົມ (ຍົກເວັ້ນທີ່ຢູ່ອາໄສ), ຕ້ອງຮັກສາໄລຍະຫ່າງ 2 ແມັດລະຫວ່າງຄົນ, ໃສ່ໜ້າກາກ, ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ຖືກນ້ຳລາຍຝັ່ງ, ການສົນທະນາກັນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ຮ້ອງໂຮ, ຮ້ອງເພງ, ແລະອື່ນໆ. ມັນດີກວ່າທີ່ຈະບໍ່ປະຕິບັດ. ແລະ ຢ່າລືມນິໄສຂອງການລ້າງມືເລື້ອຍໆ!</p>
<p align="center">ເນື້ອໃນທີ່ວ່າໄປ</p>	<div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <p align="center">* ມາດຕະການຄວບຄຸມສວມບຸກຄົນ*</p> <p>① <u>ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ 2m ລະຫວ່າງຄົນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ</u></p> <p>② ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນສະຖານທີ່ໃຊ້ງານຫຼາຍຢ່າງ ຫຼື ຢູ່ບ່ອນທີ່ເວັ້ນໄລຍະຫ່າງຍາກຄວນໃສ່ໜ້າກາກຢູ່ສະເໝີ, <u>ຫລີກລ້ຽງການກະທຳທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດນ້ຳລາຍຝັ່ງ</u></p> <p>* ຜູ້ທີ່ຫຼາຍໃຈຍາກ ຫລືປົດໜ້າກາກເອງຍາກເມື່ອໃສ່ໜ້າກາກ, ເດີນອອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 24 ເດືອນຈະຖືກຍົກເວັ້ນຈາກການໃສ່ໜ້າກາກ</p> <p>③ ກ່ອນທີ່ຈະຮັບປະທານອາຫານ, ຫຼັງຈາກການໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ, ຫຼັງຈາກອອກໄປນອກ, ຫຼັງຈາກສັ່ງຂີ້ມູກ, ໄອຫຼືຈາມ, ໃຫ້ລາງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູໃນນ້ຳທີ່ໄຫຼຢ່າງໜ້ອຍ <u>30ວິນາທີ</u> ຫຼືຂ້າເຊື້ອມືຂອງທ່ານດ້ວຍຢາຂ້າເຊື້ອ.</p> <p>④ ປະຕິບັດມາລະຍາດໃນການໄອ (ໃນເວລາທີ່ໄອຫຼືຈາມ, ປົກປິດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານດ້ວຍເສື້ອຫຼືເຈ້ຍອານາໄມ)</p> <p>⑤ <u>ລະບາຍອາກາດຫຼາຍກວ່າ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ແລະ ຂ້າເຊື້ອເປັນປະຈຳ</u></p> <p>* ຢ່າລືມເດີ! ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນກຸ່ມສູງ ຫຼື ມີຄວາມສູງຕໍ່ການແຜ່ເຊື້ອໃຫ້ຄົນອື່ນ (ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນ ຂໍ້1 ຫຼື 2), ທ່ານຄວນປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບຂອງການປ້ອງກັນໂລກສວມບຸກຄົນຢ່າງເຂັ້ມງວດ. ຢ່າໄປສະຖານທີ່ແອອັດບ່ອນທີ່ມີລົມລວງຍາກ, ແລະ ບ່ອນທີ່ຍາກໃນການເວັ້ນໄລຍະຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ.ຖ້າບໍ່ສາມາດຫຼີກລ້ຽງໄດ້, ຕ້ອງຫຼຸດຜ່ອນການກະທຳທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ນ້ຳລາຍຝັ່ງ.</p> </div>

Вопросы	Да	Нет
<input type="checkbox"/> Условия способствующие распространению вируса и факторы делающие меня уязвимым.		
I. Относятся ли вы, к какой-либо из следующих групп? (факторы уязвимости)		
▶ 65 лет и старше.		
▶ Больные сахарным диабетом, хроническими заболеваниями печени, почек, легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком крови, онкобольные, проходящие химиотерапию, пациенты, принимающие иммунодепрессанты, пациенты с ВИЧ		
▶ Беременные, страдающие ожирением, курильщики, пациенты на диализе, пациенты, перенесшие операцию по трансплантации органов.		
II. Относятся ли вы к какой-либо из следующих групп? (степень риска заражения)		
▶ Профессиональная деятельность связана с уходом за людьми из группы риска (медицинские работники, домашние сиделки, сотрудники домов престарелых, домов инвалидов и др.).		
▶ Деятельность, предполагающая непосредственный контакт с большим количеством людей (сотрудники образовательных учреждений, детских садов и др).		
▶ Деятельность, предполагающая непосредственный контакт с большим количеством незнакомых людей (работники сферы обслуживания).		
▶ Лица, проживающие группами (жильцы общежитий, сотрудники тюрем, солдаты и др)		
<input type="checkbox"/> Степень риска в помещениях, которые я посещаю.		
III. Это закрытое помещение, в котором нет вентиляции воздуха? (подземные помещения или помещения с маленькими окнами без возможности проветривания)		
IV. В этом помещении затруднительно поддерживать дистанцию с другими людьми более 2х метров?		
V. Используется ли это помещение большим количеством людей (100 человек и более) одновременно?		
VI. Это помещение, в котором затруднительно проводить профилактические меры, такие как, мытье рук, дезинфекция и др.		
<input type="checkbox"/> Степень риска ваших действий		
VII. Предполагают ли Ваши действия, которые могут привести к заражению воздушно-капельным путем? (например: непрерывно говорить, кричать, петь, громко подбадривать (болеть), выкрикивать лозунги или девизы)		
VIII. Во время работы вы не можете надевать защитную маску?		
IX. Вы более часа работаете вместе с другим человеком (людьми)?		
X. Во время работы пользуетесь ли вы какими бы то ни было предметами, совместно в другими людьми?		
1. Комплексная оценка степени риска: количество ответов «Да».		

Комплексная оценка степени риска: низкая(менее 3х баллов),
средняя(4-7 баллов), высокая(8 и более баллов).

[<Данный перевод предоставлен Колл-центром Данури 1577-1366>](#)

<Результаты оценки самотестирования>

Степень риска	Оценка
Низкий риск (менее 3 баллов)	<p>Поздравляем! Результаты показали низкий риск заражения.</p> <p>Тем не менее, если не соблюдать правила профилактики, т.к. риск заражения может увеличиться в любое время, рекомендуем прилагать все усилия, чтобы соблюдать правила профилактики.</p>
Средний риск (4-7 баллов)	<p>Результат оценки риска заражения умеренный.</p> <p>Если не соблюдать правила профилактики, риск заражения может увеличиться.</p> <p>Чтобы снизить риск заражения, старайтесь избегать действий, чтобы не заразить других людей воздушно-капельным путем в замкнутом пространстве (кроме жилых помещений), и обязательно носите маску. Если каждый будет соблюдать меры предосторожности и личную гигиену, мы сможем защитить друг друга от коронавируса (COVID-19).</p>
Высокий риск (8-10 баллов)	<p>Результат тестирования показал очень высокую степень риска заражения.</p> <p>Вы можете быть уязвимы для инфекции, и если в силу профессиональной деятельности вы встречаетесь с большим количеством людей, то риск распространения инфекции высокий по сравнению с другими людьми.</p> <p>Находясь в закрытых помещениях, где нет надлежащей вентиляции (кроме жилых помещений), обязательно соблюдайте дистанцию в 2 метра от других людей, носите маску и желательна избегать действий, которые могут привести к заражению воздушно-капельным путем, т.е. не принимать пищу и не пить напитки, вести друг с другом продолжительные разговоры, кричать, петь песни и другое. Не забывайте о привычке мыть чаще руки!</p>
Общее содержание	<p style="text-align: center;">※ Меры личной профилактики ※</p> <ol style="list-style-type: none"> ① <u>Постоянно поддерживать дистанцию в 2 метра между людьми</u> ② <u>Всегда носите маску даже в открытых и закрытых общественных помещениях, где затруднительно соблюдать дистанцию, и соблюдайте респираторный этикет при чихании или кашле.</u> * Лица, которые при ношении маски испытывают проблемы с дыханием или испытывают трудности при снятии маски самостоятельно, а также дети в возрасте до 24 месяцев, могут не носить маску. ③ <u>Тщательно мойте руки в проточной воде не менее 30 секунд, либо используйте дезинфицирующее средство для рук перед приемом пищи, после посещения туалета, после высмаркивания, кашля, либо чихания.</u> ④ Соблюдать <u>этикет при кашле</u> (При кашле и чихании прикрывайте нос и рот салфеткой или рукавом одежды) ⑤ Каждый день не менее 2-х раз <u>проветривать</u> и регулярно <u>дезинфицировать</u> помещение

*** Не забывайте!**

Если Вы находитесь в группе повышенного риска или представляете риск распространения инфекции на других людей (в случае, если вы относитесь к пунктам **1** или **2**), строго соблюдайте правила личной гигиены. По возможности старайтесь не посещать места скопления людей, где затруднительно держать дистанцию или нет вентиляции в помещениях. Если это затруднительно, то постарайтесь минимизировать действия, провоцирующие к заражению воздушно-капельным путем.

<Данный перевод предоставлен Колл-центром Данури 1577-1366>

Асуулт	Тийм	Үгүй
□ Таныг эрсдэлд оруулж болох хүчин зүйл болон тархалтын шалтгаан		
<p>1. Дараах зүйлсийн аль нэг нь танд хамааралтай юу? (Эрсдэлт хүчин зүйл)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 65-аас дээш насны хүн ▶ Чихрийн шижин, архаг хууч өвчин (элэг, бөөр, уушиг, зүрх судас), цусны хавдар, хорт хавдрын эсрэг эмчилгээ хийлгэж буй өвчтөн, дархлаа дарангуйлагч эм хэрэглэж байгаа өвчтөн, ХДХВ зэрэг архаг өвчтэй хүн ▶ Хэт таргалалттай, жирэмсэн эмэгтэй, диализ эмчилгээ хийлгэж буй өвчтөн, эрхтэн шилжүүлэн суулгах хагалгаа хийлгэсэн өвчтөн, тамхи татдаг хүмүүс 		
<p>2. Дараах зүйлсийн аль нэг нь танд хамааралтай юу? (Тархалтын аюул)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Халдвар авах эрсдэлтэй хүмүүсийг асарч хамгаалдаг ажил мэргэжил (эмнэлгийн байгууллага болон ахмад настны асрамжийн газрын ажилтан, ахмад настны гэрээр очиж асрамж үйлчилгээ үзүүлдэг ажилтан гэх мэт) ▶ Олон хүнтэй ойр ажилладаг ажил(сургууль, дугуйлан, цэцэрлэгийн багш ажилтан) ▶ Тодорхой бус олон хүнтэй харьцдаг ажил (үйлчилгээний ажилтан гэх мэт) ▶ Бөөнөөрөө амьдарч байгаа тохиолдол (дотуур байранд оршин суугч, шоронгийн хянагч, цэрэг гэх мэт) 		
□ Миний үйлчлүүлсэн байгууламж халдварын эрсдэлтэй эсэх		
<p>3. Агааржуулах боломжгүй хаалттай орчинд байсан уу? (подвол, жижиг цонхны улмаас агаар солилцох боломжгүй газар)</p>		
<p>4. Бусад хүмүүсээс байнга 2 метр зай барихад хэцүү байсан уу?</p>		
<p>5. Таны байгаа газар нэг дор олон хүн (100-аас дээш хүн) ашигладаг газар уу?</p>		
<p>6. Гар угаах, ариутгах зэрэг халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дүрэм журмыг дагаж мөрдөхөд хэцүү газар уу?</p>		
□ Миний хийдэг үйлдэл халдварын эрсдэлтэй эсэх		
<p>7. Шүлсний дусал үсэрч болохуйц үйл хөдлөл хийдэг үү? (тасралтгүй ярих, хашгирах, дуулах, хөгжөөн дэмжих, уриалан дуудах гэх мэт)</p>		
<p>8. Үйл ажиллагаа явуулах, ажиллах үедээ амны хаалт зүүх боломжгүй нөхцөлд байдаг уу?</p>		
<p>9. Та хэн нэгэнтэй нэг цагаас илүүтэй хугацаагаар хамтарч үйл ажиллагаа явуулдаг уу?</p>		
<p>10. Олон хүмүүс хэрэглэж буй эд зүйлсийг хамт хэрэглэдэг үү?</p>		
Эрсдлийн ерөнхий үнэлгээ: ‘Тийм’ гэсэн хариултын тоо		

※ Эрсдлийн ерөнхий үнэлгээ: бага (0-3оноо), дунд (4-7 оноо), өндөр (8- аас дээш)

<Орчуулгыг Данури 1577-1366 төв хийв.>

<Өөрийгөө шалгах сорилын үнэлгээ >

Эрсдлийн үнэлгээ	Үнэлгээний дүгнэлт
Эрсдлийн түвшин бага(0-3оноо)	Баяр хүргэе! Үнэлгээнээс үзвэл эрсдэлийн түвшин бага гарсан байна. Гэвч халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дүрмийг дагаж мөрдөхгүй тохиолдолд халдварын аюулын түвшин нэмэгдэх магадлалтай учир халдвараас урьдчилан сэргийлэх дүрмийг чандлан баримтлахыг хүсье.
Эрсдлийн түвшин дунд (4~7оноо)	Эрсдэлийн түвшин дунд зэрэг Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дүрмийг дагаж мөрдөхгүй тохиолдолд халдварын аюулын түвшин нэмэгдэх магадлалтай. Эрсдлийн түвшинг бууруулахын тулд агаарын солилцоогүй орчинд (орон байрыг хасах) шүлсний бичил дуслыг тараах үйлдэл гаргалгүй амны хаалтыг заавал зүүхийг хүсье. Түүнчлэн халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх хувийн дэглэмийг сайн баримталбал корона19-н халдвараас өөрийгөө болон бусдыг хамгаалж чадна.
Эрсдлийн түвшин өндөр (8~10оноо)	Эрсдлийн түвшин маш өндөр байна. Та халдвар авах магадлалтай мөн таны ажлын байрны шинж чанар олон хүнтэй харьцдаг бол халдвар авах эрсдэл бусад хүнтэй харьцуулахад өндөр байна. Хангалттай агааржуулалтгүй агаарын солилцоогүй газарт очих тохиолдолд, хүмүүс хоорондын зайг 2м барьж, амны хаалт зүүж, шүлсний бичил дуслыг үсэргэх хоол хүнс, ундаа идэж уух, тасралтгүй ярих, хашгирах, дуу дуулах зэрэг үйлдлийг хийхгүй байвал сайн байна. Гараа байнга угаах зуршлаа бигий маргаарай!
Ерөнхий агуулга	<p align="center">※ Халдвараас урьдчилан сэргийлэх хувийн дэглэм ※</p> <p align="center"><u>Хүмүүс хоорондоо 2 метрийн зайг тогтмол барих</u></p> <p>② Олон давхар байр болон <u>зай барих боломжгүй гудамж талбайд амны хаалт байнга зүүж, шүлсээ хаяхгүй байх.</u></p> <p>* Амны хаалт зүүхэд амьсгалахад хүндрэлтэй эсвэл зүүсэн амны хаалтаа авч чадахгүй хүн, 24сараас доош насны нярай хүүхэд амны хаалт зүүхээс чөлөөлнө.</p> <p>③ Хоол идэхийн өмнө, бие зассаны дараа, гаднаас орж ирээд, нусаа нийсний дараа, ханиаж найтаасны дараа <u>урсгал усанд 30сек дээш хугацаагаар гараа савандаж угаах</u> эсвэл гар ариутгагч бодисоор гараа ариутгана.</p> <p>④ <u>Зөв ханиаж найтаах дүрмийг мөрдөх</u> (Ханиаж найтаахдаа хувцасны ханцуй, ариун цэврийн цаасаар амаа таглах)</p> <p>⑤ Өдөрт 2оос дээш удаа нэвт салхижуулж агааржуулах, тогтмол <u>ариутгал</u> хийх.</p>

*** Маргаж болохгүй шүү !**

Хэрэв та халдвар авах эрсдэлтэй эсвэл хүмүүсд халдвар тараах эрсдэлтэй бол (1-р, 2-рт хамааралтай бол), халдвараас урьдчилан сэргийлэх хувийн дэглэмийг туушгай сахина уу. Агааржуулалтгүй, хүмүүс хоорондын зай барих боломжгүй газар очихоос зайлсхийж , очих зайлшгүй тохиолдолд шүлсний бичил дусал үсрэх үйлдэл гаргахгүй байхыг хүсье.

<Орчуулгыг Данури 1577-1366 төв хийв.>

**Đính
kèm**

Bảng đánh giá tự kiểm tra độ nguy hiểm hoạt động cá nhân

Câu hỏi	Đúng	Không
<input type="checkbox"/> Tìm hiểu nguyên nhân lan rộng và nguyên nhân nhiễm dịch của mình		
1. Có một trong những điều sau? (yếu tố nhiễm dịch) ▶ Trên 65 tuổi ▶ Người mắc bệnh mãn tính như bệnh tiểu đường, bệnh mãn tính(gan, thận, phổi, tim mạch), bệnh ung thư máu, bệnh nhân ung thư điều trị bằng hóa trị, bệnh nhân đang dùng thuốc ức chế miễn dịch, HIV v.v ▶ Béo phì độ cao, phụ nữ mang thai, bệnh nhân lọc máu chạy thận, bệnh nhân cấy ghép, người hút thuốc		
2. Có một trong những điều sau ? (Nguy cơ lan rộng) ▶ Nghề chăm sóc cho tầng lớp có nguy cơ nhiễm dịch cao (Người làm việc tại cơ quan y tế, khu điều dưỡng v.v. người điều hành và người chăm sóc tại gia v.v.) ▶ Nghề tiếp xúc gần với nhiều người (Người làm việc tại trường học, trường học thêm, trường mẫu giáo v.v.) ▶ Nghề phải tiếp xúc trực tiếp với nhiều người không xác định được (Nhân viên phục vụ v.v.) ▶ Trường hợp sinh hoạt theo nhóm (Ví dụ : Cư trú tại ký túc xá, cán bộ trại giam và bộ đội v.v.)		
<input type="checkbox"/> Tìm hiểu độ nguy hiểm về những nơi mình đến		
3. Nơi có không gian kín không thông gió? (Tầng hầm, nơi có cửa sổ nhỏ khó thông gió v.v.)		
4. Khó giữ liên tục khoảng cách trên 2m với người khác?		
5. Có nhiều người (trên 100người) sử dụng một không gian?		
6. Khó tuân thủ quy tắc phòng dịch ở không gian như rửa tay và khử trùng v.v.?		
<input type="checkbox"/> Tìm hiểu về độ nguy hiểm trong những hoạt động của mình		
7. Những hoạt động làm văng nhiều nước bọt ra ngoài? (Ví dụ : Liên tục nói, la hét, ca hát, cổ vũ, la hét cứu hộ v.v.)		
8. Không thể đeo khẩu trang trong thời gian hoạt động?		
9. Cùng người khác hoạt động trên 1 tiếng?		
10. Làm hoạt động chia sẻ vật dụng được nhiều người sử dụng?		
Đánh giá tổng độ nguy hiểm : Số 'Đúng'		

※ Đánh giá tổng mức độ nguy hiểm : Thấp(dưới 3điểm), Trung bình(từ 4~7điểm), Cao(trên 8điểm)

[<Bản dịch này do tổng đài Danuri 1577-1366 dịch.>](#)

< Kết quả đánh giá bảng tự kiểm tra >

Mức độ nguy hiểm	Đánh giá
Ít nguy hiểm (Từ 3điểm trở xuống)	Xin chúc mừng bạn! kết quả đánh giá độ nguy hiểm ở mức thấp. Tuy nhiên, nếu không tuân thủ triệt để các qui tắc phòng dịch thì nguy cơ nhiễm dịch sẽ tăng lên bất cứ lúc nào, vì vậy mong quý vị chú ý tuân thủ qui tắc phòng dịch.
Nguy hiểm trung bình (4~7điểm)	Kết quả đánh giá độ nguy hiểm ở mức trung bình. Nếu không tuân thủ qui tắc phòng dịch thì nguy cơ nhiễm dịch sẽ tăng lên bất cứ lúc nào. Để giảm mức độ nguy hiểm xuống, trong những vùng không gian khép kín (trừ nơi trú ngụ) không nên có những hành vi làm văng nước bọt ra ngoài, và nhất thiết phải đeo khẩu trang. Song song với việc này nếu chú ý tuân thủ qui tắc phòng dịch cá nhân nữa thì tất cả chúng ta sẽ có thể an toàn tránh khỏi dịch Covid19.
Nguy hiểm cao (8~10điểm)	Kết quả đánh giá độ nguy hiểm rất cao. Bạn có nguy cơ nhiễm dịch cao, nếu đặc tính nghề nghiệp của bạn có tiếp xúc với nhiều người thì nguy cơ lây nhiễm diện rộng cao hơn so với người khác. Trường hợp phải sử dụng không gian bị khép kín không được thông gió đầy đủ (trừ nơi trú ngụ), quý vị nhất thiết phải giữ khoảng cách 2m với người khác, luôn đeo khẩu trang và không nên ăn uống hoặc nói chuyện nhiều, không la hét hoặc ca hát v.v. làm văng nước bọt ra ngoài. Nhớ đừng quên thói quen rửa tay thường xuyên!
Nội dung chung	<p align="center">※ Qui tắc phòng dịch cá nhân※</p> <p>① <u>Luôn luôn giữ khoảng cách 2m với người khác</u></p> <p>② <u>Tại các cơ sở công cộng hoặc ở bên ngoài nhưng việc giữ khoảng cách khó khăn thì phải luôn luôn đeo khẩu trang, tránh những hành vi làm văng nước bọt ra ngoài</u></p> <p>* Đối với người khi đeo khẩu trang bị hô hấp khó khăn hoặc không tự gỡ khẩu trang ra được, hoặc trẻ em dưới 24 tháng được miễn đeo khẩu trang.</p> <p>③ Trước khi ăn, sau khi đi nhà vệ sinh, sau khi ra bên ngoài về, sau khi hỉ mũi hoặc ho, hoặc hắt xì hơi phải rửa tay trên 30giây dưới vòi nước chảy hoặc sát trùng tay bằng dung dịch sát trùng.</p> <p>④ Giữ <u>phép lịch sự khi ho</u> (Khi ho hoặc hắt xì hơi dùng tay áo hoặc khăn giấy che miệng và mũi)</p> <p>⑤ Mỗi ngày <u>thông gió</u> 2 lần trở lên, <u>diệt khuẩn</u> định kỳ</p> <p>* Xin đừng quên! Nếu quý vị thuộc nhóm có nguy cơ bị nhiễm cao hoặc nguy cơ lan truyền dịch cho người khác(trường hợp thuộc số 1 hoặc số 2), phải tuân thủ triệt để qui tắc phòng dịch. Ở những nơi không thông gió được hoặc khó giữ khoảng cách với người khác thì không nên đến, trường hợp bắt buộc đi hãy giảm thiểu hành động có thể làm văng nước bọt ra ngoài.</p>

Questions	Yes	No
<input type="checkbox"/> Find out my weak and diffuse factors		
1. Is it one of the following? (weak factor) ▶ More than 65 years old ▶ A person with chronic diseases such as diabetes, chronic diseases (hepatic, kidney, lung, cardiovascular), blood cancer, cancer patients with chemotherapy, patients taking immunosuppressants, HIV patients, etc. ▶ Extreme obesity, pregnant women, dialysis patients, transplant patients, smokers		
2. Is it one of the following? (diffusion risk) ▶ Care occupation for the infectious vulnerable groups (workers such as medical institutions, nursing homes, and home-visited care) ▶ Jobs that are closely in contact with a large number of people (workers such as schools, academies, daycare centers, etc.) ▶ Jobs facing unspecified majority (workers such as service business) ▶ When living in a group(e.g. dormitory residence, prison officers, soldiers, etc.)		
<input type="checkbox"/> Find out the risks to the facilities I visit.		
3. Is it a closed space where ventilation is impossible (underground, a place where ventilation is difficult due to small windows)?		
4. Is it difficult to keep a distance of 2m or more from others?		
5. Is this a space used by many people(more than 100 people) at the same time?		
6. Is it a difficult place to follow the quarantine rules such as hand washing and disinfection?		
<input type="checkbox"/> Find out the risks of my activities		
7. Is it an activity to have a lot of saliva? (e.g. speaking constantly, screaming, singing, cheering, chanting, etc.)		
8. Can't you wear a mask during the activity?		
9. Do you spend more than an hour with other people?		
10. Is it an activity that shares objects used by many people?		
Comprehensive Risk Assessment : Number of 'Yes'		

※ **Comprehensive Risk Assessment : Low(3points or less), Average(4~7points), High(8points above)**

<Translated by Danuri Helpline 1577-1366>

<Evaluation Result of Self-check Sheet >

Risk level	Assessment
Low risk (less than 3points)	Congratulations! Your evaluation has shown to be low-risk. However, If the rules of prevention is not strictly followed, then the risk of infection may always increase, so please comply with the prevention rules.
Medium risk (4~7points)	Risk assessment results are normal. Failure to follow with the prevention rules may increase the risk of infection at any time. In order to reduce risk, avoid salivating in an enclosed spaces(excluding residential space) and make sure to wear a mask. In addition, if we try to comply with our own prevention rules, we can safely protect all of us from Covid-19.
High risk (8~10points)	Risk assessment results are very high. You may be vulnerable to infection, and if you meet large number of people with occupational characteristics, the risk of spreading infection is higher than that of others. When using an enclosed space without adequate ventilation (excluding residential space), be sure to maintain 2m away distance between person, wear a mask, and avoid to fry saliva such as eating, drinking, continuous conversation, shouting, singing. Don't forget to wash your hands often!
공통 내용	<div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <p align="center">※ Personal Prevention Rules ※</p> <p>① <u>Continuously maintain a distance of 2m between person.</u></p> <p>② <u>Always wear a mask</u> even in multi-use facilities and <u>outdoor areas where distancing is difficult, and refrain from the occurrence of saliva.</u></p> <p>* Those who have difficulty in breathing or in removing the mask on their own and young children under 24 months are excluded from wearing a mask.</p> <p>③ Before meal, after using the toilet, going out, blowing your nose, coughing or sneezing, <u>wash your hands with soap for more than 30 seconds in a flowing water</u> or disinfect your hands with hand sanitizer.</p> <p>④ <u>Coughing etiquette</u> (When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with sleeves or tissues)</p> <p>⑤ <u>Ventilate</u> at least more than twice a day and <u>disinfect</u> regularly</p> <p>* Don't forget! If you are vulnerable or have the risk of spreading the infection to others(if you belong to case No. 1 and or No. 2), you should strictly follow the self prevention rules. Don't visit places that are not ventilated and difficult to keep distancing from others as much as possible, and minimize the action of splattering saliva in inevitable cases.</p> </div>

Korona virus-19 xavf-hatarini tekshirib ko'rish testi

savol	ha	yo'q
<input type="checkbox"/> Mening nimjonligim tufayli infeksiya tarqalash sabablari haqida bilish		
1. quyidagi holatlardan biror biri sizda kuzatiladimi? (nimjonlik xavfi) ► 65 yoshdan yuqori ► qandli diabet, surunkalik kasalliklar (jigar, buyrak, o'pka, yurak qon tomiri), qon saratoni, saraton kasalligi bilan davolanuvchi bemorlar, immunitet pasayishini oldini oluvchi dori ichayotgan bemorlar, HIV (immunitet tanqisligi virusi) kasallari kabi surunkalik kasalligi bor shaxslar ► ortiqcha vazn egalari, homilador ayollar, dializ kasallari, hushsiz bemorlar, chekuvchilar		
2. quyidagi holatlardan biror biri sizda kuzatiladimi? (tarqalish xavfi) ► yuqimli kasallik bemorini qarovchi kasb egalari (tibbiy muassasa, sanatoriya va davolash muassasasida hizmat ko'rsatuvchi va uyga kelib davolovchi kabi) ► ko'pchilik yig'iladigan joyda ishlovchi kasb egalari (maktab, o'quv markazi, bolalar bog'chasi kabi) ► aniq kasb egasi bo'lmagan ishchilar (hizmat ko'rsatish kabi kasb egalari) ► ommaviy yashovchilar (masalan : yotoqxonada yashovchi, kamoqhona, harbiy hizmatchilar)		
<input type="checkbox"/> Men tashrif buyurgan hududlarning xavfsizligini tekshirish		
3. Havо almashtirish mumkin bo'lmagan joylar (yer osti, kichik derazali havо aylanishi qiyin bo'lgan xudud)mi?		
4. Boshqa odam bilan uzliksiz 2m dan ortik masofa saqlash qiyin bo'lgan joylarmi ?		
5. Ko'pchilik bir vaqtda yig'ilgan (100 kishidan ko'p) kishi foydalanuvchi joylarmi ?		
6. Qo'l yuvish, dezinfeksiya kabi karantin qoidalariga rioya qilish qiyin bo'lgan joylarmi ?		
<input type="checkbox"/> Mening hatti harakatim qanchalik xavfli ekanligini tekshirish		
7. ilojsiz og'iz so'lagi sachrashi yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xarakatlarni qilasizmi ? (masalan : uzliksiz gapirish, baland ovozda baqirish, qo'shiq kuylash, va xakazo)		
8. Shug'ullanayotgan faoliyatingizda maska taqish imkoni yo'kmi ?		
9. Boshqa birov bilan 1soatdan ortiq muddat birga bo'lish kerak bo'lgan faoliyat bilan shug'ullanasizmi ?		
10. Ko'pchilik birgalikda foydalanadigan buyumlardan foydalanasizmi ?		
Xavflilik darajasini umumiy baholashda : masalan javoblar soni "Ha"		

※ Xavflilik darajasini umumiy baholashda : Kam xavfli (3ball yoki undan kam), o'rta xavfli (4~7ball), yuqori xavfli (8ball yoki undan yuqori)

<USHBU MA'LUMOTNI MUHOJAT MARKAZI DANURI 1577-1366 TOMONIDAN TARJIMA QILINDI>

< Faoliyatingizning xavfliligini ball orqali tekshirish >

xavflilik darajasi	tekshirish
Kam xavfli (3ball yoki undan kam)	<p align="center">Tabriklaymiz! Tekshiruv natijasi kam xavfli darajasini ko'rsatdi. Biroq, karantin qoidalariga rioya qilmasangiz, har qanday vaqtda infektsiya xavfi yuqori darajaga ko'tarilishi mumkinligi sabab, karantin qoidalariga qat'iyyan rioya qilishingiz so'raladi.</p>
O'rta xavfli (4-7 ball)	<p align="center">Xavf darajasi o'rtacha holat.</p> <p>Agar karantin qoidalariga rioya qilmasangiz, har qanday vaqtda infektsiya xavfi yuqori darajaga ko'tarilishi mumkin.</p> <p>Xavf darajasini kamaytirish uchun ajratilgan yopiq joyda (turar-joy maydoni bundan mustasno) so'lak tomchilari hosil qiluvchi harakatni qilmang va qat'iyyan maska taqish shart.</p> <p>Bundan tashqari, agar birgalikda shaxsiy ehtiyot choralariga rioya qilsak, barchamiz Korona virus19dan ishonchli xalos bo'la olamiz.</p>
Yuqori xavfli (8-10 ball)	<p align="center">Xavf darajasi juda yuqori holat.</p> <p>Sizda infektsiya bo'lishi mumkin. Agar siz kasb yuzasidan ko'pchilik orasida bo'sangiz, epidemiya tarqalish xavfi boshqalarga nisbatan yuqori.</p> <p>Oz-moz shamol kirmaydigan yopiq joydan foydalanganda (turar-joy maydoni bundan tashqari) odamlar o'rtasida 2 metr masofani saqlab, maska taqing.</p> <p>So'lak tomchilari aralashgan ovqatlar va ichimliklarni iste'mol qilmang.</p> <p>Yaqin masofada gaplashmaslikka harakat qiling.</p> <p>Baqirish, qo'shiq aytish kabi harakatlarni qilmaganingiz ma'qulroq.</p> <p>Shu bilan bir qaatorada doimiy ravishda qo'lingizni yuvishni unutmang!</p>
Umumiy jadval	<div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <p>① Doimiy ravishda odamlar orasidagi 2metr masofani saqlang.</p> <p>② Doimiy foydalanuv joyda va masofani saqlash qiyin bo'lgan holatda ham albatta maska taqing va so'lak tomchilari sachramaslikka harakat qiling.</p> <p>* 24 oygacha bo'lgan chaqaloqlar maska taqishdan o'zlarini olib qochish qiyinchiliklari va nafas olishni qiyinlashishi bois karantin majburiyatlaridan xolis xisoblanadi.</p> <p>③ Hojatxonadan so'ng, ko'chada bo'lib qaytganingizdan so'ng, buruningizni qoqqaningizdan so'ng, yo'talganda yoki aksirgandan so'ng, ovqatlanishdan oldin qo'lingizni sovun bilan kamida 30 soniya davomida yuving, yoki qo'lingizni dezinfektsiyalashingiz shart.</p> <p>④ Yo'talganda etiketga amal qiling. (Yo'talganda yoki aksirganda, og'zingiz va buruningizni yenglaringiz yoki salfetka bilan berkiting)</p> <p>⑤ Kuniga 2 martadan ko'proq havo almashtirib, muntazam ravishda dezinfektsiya qiling.</p> <p>* Unutmang!</p> <p>Agar siz nimjon bo'lsangiz yoki sizda boshqalarga nisbatan infektsiyani yuqtirish xavfi mavjud bo'lsa (1 yoki 2 holatda), siz shaxsiy karantin qoidalariga qat'iy rioya qilishingiz kerak. Shamol kirishi qiyin bo'lgan va o'zaro masafa saqlash qiyin bo'lgan joylarga iloji boricha tashrif buyurmang va so'lak tomchilari sachramaslikka harakat qiling.</p> </div>

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 私の脆弱要因と拡散要因について		
1. 次のいずれかに該当しますか？（脆弱の要因） ▶ 65歳以上 ▶ 糖尿、慢性疾患(肝、腎臓、肺、心血管)、血液癌、抗癌治療中の癌患者、免疫抑制剤を服用中の患者、エイズ患者など、慢性疾患をもつ者 ▶ 高度肥満、妊産婦、透析患者、移植患者、喫煙者		
2. 次のいずれかに該当しますか？(拡散に対する危険度) ▶ 感染に対して脆弱層に該当する人をケアする職業(医療機関、介護施設などの従事者及び家庭訪問する療養保護士など) ▶ 多数の人と密接に接触する職業(学校、学習塾、保育園などの従事者) ▶ 不特定多数の人と対面する職業(サービス業などの従事者) ▶ 集団生活をする場合(例：寮生活、 刑務官および軍人など)		
<input type="checkbox"/> 私が訪問する施設に対する危険度について		
3. 換気ができない密閉空間(地下、窓が小さくて風通しが悪い場所など)ですか？		
4. 常に人との間隔を2m以上確保することが困難な空間ですか？		
5. 同時に多数(100名以上)の人が利用する空間ですか？		
6. 手洗い、消毒などの防疫指針を遵守することが困難な空間ですか？		
<input type="checkbox"/> 私の活動に対する危険度について		
7. 多量の飛沫(唾しぶき)が発生する活動ですか？ (はい：長時間の会話、大きな声で叫ぶ、歌を歌う、応援する、掛け声をかけるなど)		
8. 活動する間、マスクを着用することが難しいですか？		
9. 他の人と1時間以上共にする活動ですか？		
10. 複数の人が品物を共有する活動ですか？		
危険度総合評価: 'はい'と答えた数		

※ 危険度総合評価：低い(3点以下)、中間(4~7点)、高い(8点以上)

<この翻訳は タヌリコールセンター1577-1366が担当しました。>

<自己点検表の評価結果>

危険度	評価
低い危険度 (3点以下)	おめでとうございます。低い危険度という評価結果ができました。 しかし、常に防疫指針を厳守しないと感染の危険性が高まりますので、防疫指針の遵守に努めるようにしてください。
中間の危険度 (4~7点)	危険度の評価結果は普通です。 防疫指針を遵守しないと感染する危険性は常に高まります。 危険度を下げるためには密閉空間(住居空間は除く)では、飛沫(唾しぶき)が発生する行為を控え、必ずマスクを着用するようにしてください。 さらに、個人の防疫指針の遵守に努めることにより、新型コロナウイルスの危険から私たちを守ることができます。
高い危険度 (8~10点)	危険度の評価結果が非常に高いです。 貴方は感染に対して脆弱な可能性もあり、多数の人と対面する職種であるならば他の人に比べて感染拡散の危険性が高いです。 適切な換気がなされない密閉空間(住居空間を除く)を利用する場合、必ず人との距離は2メートルを維持し、マスクを着用し飛沫(唾しぶき)が発生する食品の摂取長話、大きな声で叫んだり歌を歌うなどの行為は避けるようにしてください。 頻繁に手を洗うことを忘れないようにしましょう。
共通の内容	<p align="center">※ 個人の防疫指針 ※</p> <p>① <u>常に人との間隔は2mを維持する。</u></p> <p>② <u>他目的利用施設及び距離の確保が困難な屋外でも常にマスクを着用し、飛沫(唾しぶき)が発生する行為を控える。</u></p> <p align="center">*マスクを着用すると呼吸が困難であったり、自らマスクを外すことが難しい方、24ヶ月未満の幼児はマスク着用の適用除外</p> <p>③ 食事前、トイレを利用した後、外出後、鼻をかんだり咳またはくしゃみをした後、<u>水を流しながらせっけん</u>で<u>30秒以上手を洗う</u>か手指消毒剤を利用して消毒する。</p> <p>④ <u>せきのエチケット</u>を守る。 (せき, くしゃみをする時、袖やティッシュで口と鼻を覆う。)</p> <p>⑤ 毎日2回以上<u>換気</u>に努め、<u>周期的に消毒</u>する。</p> <p>* 覚えておきましょう!</p> <p>貴方が感染に対して脆弱層であったり、他の人に感染症を伝播する危険性があるとしたら(1番または2番に該当する場合)、個人の防疫指針を厳守しなければなりません。換気ができず他の人との距離の確保が難しい場所にはできるだけ訪問しないようにし、やむを得ない場合は飛沫(唾しぶき)が飛ぶような行動は最小限にとどめるようにしてください。</p>

提 问	是	否
<input type="checkbox"/> 了解一下自己的危险因素及扩散因素		
1. 以下因素中你占一项吗？(危险因素) ▶ 六十五岁以上 ▶ 糖尿病，慢性病(肝，肾脏，肺，心血管)，血癌，化疗中癌症患者，服用免疫抑制剂的患者，HIV患者等慢性病患者 ▶ 高度肥胖，孕妇，透析患者，器官移植患者，吸烟者		
2. 以下因素中你占一项吗？(扩散危险度) ▶ 照管感染弱势群体的职业(医疗机关，疗养设施等从业人员及家访疗养保护师等) ▶ 与多数人密切接触的职业(学校，补习班，幼儿园等从业人员) ▶ 与非特定多数人面对面接触的职业(服务业等从业人员) ▶ 群居生活人员(例：住宿，劳教所教官及军人等)		
<input type="checkbox"/> 了解一下你将前往的设施空间危险度		
3. 是不通风的密闭空间(地下，窗户窄小不易通风换气等)吗？		
4. 很难与他人保持2米以上的距离吗？		
5. 是同时间段多数人(100人以上)利用的空间吗？		
6. 是不容易遵守勤洗手，消毒等防疫守则的空间吗？		
<input type="checkbox"/> 了解一下我的活动危险度		
7. 是否可以产生大量的唾液飞沫？ (例：持续不断的讲话，喊叫，唱歌，加油呐喊，喊口号等)		
8. 活动期间无法佩戴口罩吗？		
9. 需要与他人一起活动一小时以上吗？		
10. 需要使用多人共同使用的器械或物品吗？		
危险度综合评价：‘是’的个数		

※ 危险度综合评价：低(3分以下)，中(4~7分)，高(8分以上)

<自我检测表 评价结果>

危险度	评价
危险度 底 (3分以下)	祝贺您! 评价结果为危险度底。 但, 若不彻底遵守防疫守则, 感染危险度随时会升高, 希望您遵守防疫守则。
危险度 中 (4~7分)	评价结果为危险度一般。 不遵守防疫守则, 感染危险度随时会升高。 为了降低危险度避免在密闭空间(除居住空间以外)唾液飞沫的行为, 务必佩戴口罩。 与此同时, 要努力遵守个人防护守则, 可从COVID-19安全地守护我们所有人。
危险度 高 (8~10分)	评价结果为危险度很高。 您有可能对感染脆弱, 如果是与多数人接触的职业, 感染扩散的危险度比其他人要高。 利用不通风的密闭空间(除居住空间以外)时, 人与人之间必须保持2米距离, 佩戴口罩, 避免摄取唾液飞沫的食品和饮料, 持续不断的讲话, 喊叫, 唱歌 等行为。 不要忘记勤洗手的习惯!
共同内容	<p style="text-align: center;">※ 个人防护守则 ※</p> <p>① 持续与他人保持2米以上的距离</p> <p>② 群居生活设施及在难以保持距离的室外也要始终戴口罩 避免做出唾液飞沫的行为</p> <p style="padding-left: 20px;">* 戴口罩时呼吸困难或难以自行摘除口罩的人, 未满24个月的幼儿除外</p> <p>③ 用餐前, 上卫生间之后, 外出后, 擤鼻涕、咳嗽、打喷嚏之后, 使用流水肥皂洗手30秒以上, 或者使用消毒液消毒手部。</p> <p>④ 遵守咳嗽礼节 (咳嗽、打喷嚏时用衣袖或纸巾遮住口, 鼻)</p> <p>⑤ 每天通风2次以上, 定期消毒</p> <p style="padding-left: 20px;">* 不要忘记! 如果你属于弱势群体或具有向他人传播感染的危险性(属于1 或2), 应该严格遵守个人防护守则。尽量不要访问不通风、很难与其他人保持距离的场所, 在不可避免的情况下, 请尽量避免做出唾液飞沫的行为。</p>

សំណួរ	មែន	មិនមែន
❑ ស្វែងយល់ពីកត្តាភាពងាយរងគ្រោះ និងការឆ្លងរាលដាលរបស់ខ្ញុំ		
<p>1. តើមួយណាក្នុងចំណោមចំណុចខាងក្រោមនេះ? (កត្តាភាពងាយរងគ្រោះ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ អាយុ ៦៥ ឆ្នាំឡើងទៅ ▶ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ(ធ្មេញ,ក្រលៀន,ស្ងួត, សរសៃឈាមបេះដូង), មហារីកឈាម, អ្នកជំងឺមហារីកព្យាបាលដោយប្រើគីមី, អ្នកជំងឺដែលកំពុងប្រើថ្នាំការពារភាពស្អាត, អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដូចជាជំងឺអេដស៍(HIV) ▶ ជំងឺធាត់កម្រិតខ្ពស់, ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ, អ្នកជំងឺលាងឈាម, អ្នកជំងឺដែលប្តូរសរីរាង្គ, អ្នកជក់បារី 		
<p>2. តើមួយណាក្នុងចំណោមចំណុចខាងក្រោមនេះ? (ហានិភ័យនៃការឆ្លងរាលដាល)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ អាជីពដែលមើលថែទាំជនងាយរងគ្រោះមេរោគ (បុគ្គលិកនៅស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ, មណ្ឌលថែទាំ និងអ្នកមើលថែទាំតាមផ្ទះ។ល។) ▶ អាជីពដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សជាច្រើន (បុគ្គលិកសាលារៀន, ស្ថាប័នអប់រំ, សាលាមត្តេយ្យ, គ្រូពេទ្យជម្ងឺទូទៅ ។ល។) ▶ អាជីពដែលជួបមុខផ្ទាល់ជាមួយនឹងមនុស្សដែលមិនបានបញ្ជាក់ជាច្រើន(បុគ្គលិកសេវាកម្ម។ល។) ▶ ក្នុងករណីរស់នៅជាក្រុម (ឧទាហរណ៍ : ស្នាក់នៅសយនដ្ឋាន, មន្ទីរពន្ធនាគារ និង ទាហាន។ល។) 		
❑ ស្វែងយល់ពីកម្រិតហានិភ័យ ចំពោះកន្លែងនានាដែលខ្ញុំបានទៅ		
3. តើជាកន្លែងរ៉ាំរ៉ៃទូទៅដែលមិនអាចធ្វើឱ្យខ្យល់ចេញចូលបាន (ដាន់ក្រោមដី, បង្អួចមានទំហំតូច ពិបាកក្នុងការបញ្ចេញខ្យល់ចេញចូល។ល។)មែនឬទេ?		
4. តើជាកន្លែងដែលលំបាកក្នុងការរក្សាចម្ងាយ ២ម៉ែត្រ ឬច្រើនជាងនេះ ពីអ្នកដទៃទៀតដែរឬទេ?		
5. តើជាកន្លែងទំនេរដែលប្រើដោយចំនួនមនុស្សច្រើន(លើសពី ១០០នាក់)ក្នុងពេលតែមួយមែនឬទេ?		
6. តើជាកន្លែងពិបាកអនុវត្តតាមវិធានការបង្ការ ដូចជាលាងដៃនិងការម្សាមេរោគដែរឬទេ?		
❑ ស្វែងយល់ពីកម្រិតហានិភ័យនៃសកម្មភាពរបស់ខ្ញុំ		
7. តើជាសកម្មភាពដែលនឹងបង្កើតឡើងដំណាក់ទឹកមាត់ច្រើនមែនឬទេ? (ឧទាហរណ៍ : ការនិយាយឥតឈប់, ការស្រែក, ការច្រៀង, ការអបអរហោរាលើកទឹកចិត្ត, ការស្រែកសុំការជួយសង្គ្រោះ។ល។)		
8. តើអ្នកមិនអាចពាក់ម៉ាស់នៅពេលធ្វើសកម្មភាពបានឬទេ?		
9. តើអ្នកធ្វើសកម្មភាពជាមួយអ្នកដទៃ លើសពីមួយម៉ោងដែរឬទេ?		
10. តើជាសកម្មភាពដែលចែករំលែកវត្ថុដែលមនុស្សជាច្រើនប្រើដែរឬទេ?		
ការវាយតម្លៃកម្រិតហានិភ័យដ៏ទូលំទូលាយ: ចំនួន 'មែន'		

※ ការវាយតម្លៃកម្រិតហានិភ័យសរុប: ទាប(ក្រោម ៣ពិន្ទុ), មធ្យម(៤~៧ពិន្ទុ), ខ្ពស់(៨ពិន្ទុ ឡើងទៅ)
 < ការបកប្រែនេះ គឺធ្វើឡើងនៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទដាន្តរី ១៥៧៧-១៣៦៦ >

<លទ្ធផលការវាយតម្លៃ តារាងត្រួតពិនិត្យសុខភាពដោយខ្លួនឯង>

កម្រិតហានិភ័យ	ការវាយតម្លៃ
ហានិភ័យ ទាប (ក្រោម ៣ពិន្ទុ)	សូមអបអរសាទរ! លទ្ធផលការវាយតម្លៃ បានបង្ហាញចេញនូវហានិភ័យទាប។ ប៉ុន្តែ, ការមិនគោរពយ៉ាងហ្មត់ចត់ តាមច្បាប់ចត្តាឡីសក់, ហានិភ័យ នៃការឆ្លងអាចត្រូវបាន កើនឡើងខ្ពស់គ្រប់ពេលវេលា, សូមព្យាយាមគោរពតាមច្បាប់ចត្តាឡីសក់។
ហានិភ័យ មធ្យម (៤-៧ពិន្ទុ)	លទ្ធផលការវាយតម្លៃគឺ មានកម្រិតហានិភ័យ មធ្យម។ ហានិភ័យនៃការឆ្លងអាចត្រូវបានកើនឡើងខ្ពស់គ្រប់ពេលវេលា ប្រសិនបើអ្នកមិនគោរព តាមច្បាប់ចត្តាឡីសក់។ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យគឺ កុំអោយមានការកើតឡើងនូវតំណក់ទឹកមាត់ស្រក់នៅបរិវេណដែលចង្អៀតព័ទ្ធជុំវិញ(លើកលែងកន្លែងរស់នៅ) ដាច់ខាតត្រូវតែពាក់ម៉ាស់។ លើសពីនេះទៅទៀត, ប្រសិនបើយើងទាំងអស់គ្នាព្យាយាមគោរពទៅតាមច្បាប់ចត្តាឡីសក់ ដោយផ្ទាល់ខ្លួន, យើងអាចការពារខ្លួនយើងយ៉ាងមានសុវត្ថិភាព ពីកូវីដ១៩។
ហានិភ័យ ខ្ពស់ (៨-១០ពិន្ទុ)	លទ្ធផលការវាយតម្លៃមានកម្រិតហានិភ័យ, ខ្ពស់ណាស់។ អ្នកគឺអាចងាយនឹងឆ្លងមេរោគ ប្រសិនបើលក្ខណៈការងាររបស់អ្នកត្រូវធ្វើការជួបមនុស្សចំនួនច្រើន ហើយកម្រិតហានិភ័យការរីករាលដាលនៃការឆ្លង គឺខ្ពស់ជាងអ្នកដទៃ។ ករណីអ្នកប្រើប្រាស់ បរិវេណចង្អៀតព័ទ្ធជុំវិញ(លើកលែងកន្លែងរស់នៅ) ដែលមិនមានបរិយាកាសខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់, ដាច់ខាតអ្នកត្រូវតែរក្សាចន្លោះចម្ងាយ២ម៉ែត្រ ពីមនុស្សម្នាក់ និងពាក់ម៉ាស់, ហើយវាជាការល្អបើអ្នកមិនបានធ្វើនូវសកម្មភាពដូចជា តំណក់ទឹកមាត់ស្រក់លើម្ហូបអាហារ, ការទទួលទានភេសជ្ជៈ, ការសន្ទនាជាទៀងទាត់, ការស្រែក និងការច្រៀង ។ល។ សូមកុំភ្លេចទម្លាប់លាងដៃ អោយបានញឹកញាប់!
ខ្លឹមសាររួម	<p align="center">※ ច្បាប់ចត្តាឡីសក់ ផ្ទាល់ខ្លួន ※</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ការរក្សាចម្ងាយ២ម៉ែត្រពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយទៀងទាត់ ② ជានិច្ចជាកាលអ្នកត្រូវពាក់ម៉ាស់ នៅទីកន្លែងដែលប្រើប្រាស់ច្រើននិង ទោះបីនៅខាងក្រៅបរិវេណពិបាកក្នុងការរក្សាចម្ងាយក៏ដោយ, ជៀសវាងនូវសកម្មភាព កើតឡើងនូវការស្រក់ ទឹកមាត់ * លើកលែងសម្រាប់កូនក្មេងអាយុក្រោម ២៤ខែ, មនុស្សដែលពិបាកក្នុងការដក ដង្ហើមឬ ពិបាកក្នុងការដោះម៉ាស់ចេញដោយខ្លួនឯង នៅពេលពេលពាក់ម៉ាស់។ ③ ការលាងដៃដោយទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគឬ ក៏លាងដៃអ្នកជាមួយសាប៊ូដោយទឹកដែលកំពុងហូររយៈពេល៣០វិនាទីឡើង មុនពេលបរិភោគអាហារ, បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក, បន្ទាប់ពី ចេញទៅក្រៅ និង បន្ទាប់ពីញើសសំបោរ, ក្អក ឬ កណ្តាស់។ ④ ការរក្សាក្រមសីលធម៌ពេលក្អក (សូមខ្ទប់មាត់និង ច្រមុះ ដោយដៃអាវឬ ក្រដាសជូតមាត់ នៅពេលក្អក, កណ្តាស់) ⑤ បើកអោយមានខ្យល់អាកាសចេញចូល លើសពី២ដងជារៀងរាល់ថ្ងៃហើយ, សម្លាប់ មេរោគ អោយបានទៀងទាត់ * សូមកុំភ្លេច! ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពងាយរងគ្រោះ ឬមានហានិភ័យក្នុងការរាលដាលការឆ្លងដល់មនុស្សផ្សេងទៀត(ក្នុងករណី១ដងឬ២ដងនេះ), អ្នកត្រូវគោរពអនុវត្តតាមវិធានការដាក់ដោយឡែកផ្ទាល់ខ្លួន។ សូមកុំទៅដើរលេងកន្លែងដែលមិនមានខ្យល់ចេញចូល, ហើយទីកន្លែងដែលពិបាកក្នុងការរក្សាចម្ងាយជាមួយអ្នកផ្សេង និងករណីជៀសមិនរួចសូមកាត់បន្ថយអាកប្បកិរិយាដែលអាចបណ្តាលឱ្យខ្វាតតំណក់ទឹកមាត់ ។

<ការបកប្រែនេះ គឺធ្វើឡើងនៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទដានី ១៥៧៧-១៣៦៦>

แบบสอบถาม	ใช่	ไม่ใช่
<input type="checkbox"/> ตรวจสอบความเสี่ยงของตนเอง ที่มีผลต่อการแพร่กระจายของโรค		
1. หนึ่งข้อต่อไปนี้ มีหนึ่งอย่างที่ตรงกับท่านหรือไม่? (ปลายเสี่ยง) ▶อายุ 65ปี ขึ้นไป ▶มีโรคเบาหวาน, โรคติดต่อหรือจริง (โรคตับ, ไต, ปอด, โรคหลอดเลือดหัวใจ), มะเร็งเม็ดเลือด, การรักษามะเร็ง คนป่วยมะเร็ง, คนป่วยที่ทานยาต้านภูมิคุ้มกันโรคเอชไอวี อื่นๆ เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ▶โรคอ้วนระดับสูง การตั้งครรภ์ คนป่วยฟอกไต, ผู้ป่วยปลูกถ่ายเปลี่ยนอวัยวะ ผู้สูบบุหรี่		
2. หนึ่งข้อต่อไปนี้ มีหนึ่งอย่างที่ตรงกับท่านหรือไม่? (ปลายเสี่ยงสูง) ▶ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการดูแลผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ (ผู้ที่ทำงานด้านสถานพยาบาล, สถานพักฟื้น, ไปดูแลผู้ป่วยตามบ้าน อื่นๆ) ▶ ผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับคนจำนวนมาก(ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับโรงเรียน, สถาบันกวดวิชา, โรงเรียนอนุบาล อื่นๆ) ▶ งานทำงานที่ต้องเจอกับผู้ คนจำนวนมากไม่ระบุจำนวน (ผู้ทำงานด้านบริการอื่นๆ) ▶ ผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่เป็นกลุ่ม(เช่น : อาศัยอยู่ในหอพัก,ผู้คุมเรือนจำ, ทหาร อื่นๆ)		
<input type="checkbox"/> ตรวจสอบความเสี่ยงของสถานที่ ที่ฉันจะเข้าเยี่ยม		
3. เป็นพื้นที่ปิดมิดชิด ไม่มีการระบายอากาศ หรือไม่? (ชั้นใต้ดิน เป็นสถานที่ยากต่อการระบายอากาศ ได้เนื่องจากหน้าต่างเล็กอื่นๆ)		
4. เป็นพื้นที่ที่ยากที่จะเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นเกิน 2 เมตร หรือไม่?		
5. เป็นพื้นที่ที่มีคนจำนวนมากในเวลาเดียวกัน (มากกว่า 100 คน) หรือไม่?		
6. เป็นพื้นที่ที่ยากต่อการปฏิบัติตามกฎการป้องกันโรคหรือใส่ การล้างมือ, การฆ่าเชื้อโรค อื่นๆ หรือไม่?		
<input type="checkbox"/> ตรวจสอบ ความเสี่ยงของกิจกรรมที่ตนเองทำ		
7. กิจกรรมที่ทำ มีการกระจายของน้ำลายมาก หรือไม่? (เช่น พูดตลอดเวลา, ร้องตะโกนเสียงดัง, ร้องเพลง, ร้องเชียร์, ตะโกนขอความช่วยเหลือ อื่นๆ)		
8. เวลาทำกิจกรรมต่างๆ คุณใช้หน้ากากอนามัยปิดปากหรือไม่?		
9. กิจกรรมที่คุณทำ ใช้เวลาร่วมกับผู้ อื่นมากกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่?		
10. กิจกรรมที่คุณทำ มีการแบ่งปันของใช้ ร่วมกันหลายคน หรือไม่?		
รวมคะแนน ประเมินความเสี่ยงที่ตอบว่า: ‘ใช่’		

※ รวมคะแนน การประเมิน ระดับความเสี่ยง: ระดับต่ำ(น้อยกว่า3คะแนน), ระดับกลาง(4~7คะแนน), ระดับสูง (8คะแนนขึ้นไป)
 <แปลโดย ศูนย์ให้คำปรึกษาทางนรี1577-1366>

<ผลการประเมินความเสี่ยง ในการตรวจสอบตัวเอง>

ระดับความเสี่ยง	การประเมินผล
<p>ความเสี่ยงต่ำ (น้อยกว่า 3คะแนน)</p>	<p>ขอแสดงความยินดีอย่างยิ่ง! ผลการประเมิน มีความเสี่ยง อยู่ในระดับต่ำ แต่ถ้าหากไม่ทำตามกฎในการป้องกันโรคระบาดอย่างเคร่งครัด ความเสี่ยงของการติดเชื้อสามารถเพิ่มได้ตลอดเวลา ดังนั้นจึงต้องปฏิบัติตามกฎการป้องกันโรค</p>
<p>ความเสี่ยง ปานกลาง (4~7 คะแนน)</p>	<p>ผลการประเมิน มีความเสี่ยงอยู่ในระดับปานกลาง แต่ถ้าหากไม่ทำตามกฎในการป้องกันโรคระบาดอย่างเคร่งครัด ความเสี่ยงของการติดเชื้อสามารถยกระดับได้ตลอดเวลา เพื่อลดระดับความเสี่ยง ไม่มีพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการกระจายของน้ำลายในที่ปิดมิดชิด ไม่มีการระบายอากาศ (ยกเว้นพื้นที่อยู่อาศัยต้องสวมหน้ากากอนามัย นอกจากนี้ ต้องพยายามปฏิบัติตามกฎของการป้องกันโรคระบาดส่วนบุคคล จึงสามารถให้พวกเราทุกคนปลอดภัยจากโควิด19ได้</p>
<p>ความเสี่ยงสูง (8~10คะแนน)</p>	<p>ผลการประเมิน มีความเสี่ยงในระดับสูง ท่านอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อ, หากลักษณะงานที่ท่านทำต้องพบปะกับผู้คนมากมาย ความเสี่ยงของการติดเชื้อแพร่กระจายสูงกว่าคนอื่น ๆ เมื่อต้องอยู่ในที่ที่ปิดมิดชิด ไม่มีการระบายอากาศ (ยกเว้น พื้นที่อยู่อาศัย) ต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 2เมตร, สวมหน้ากากอนามัย, หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดน้ำลาย, การดูด เครื่องดื่ม, สนทนาอย่างต่อเนื่อง, ร้องตะโกน, ร้องเพลง จะเป็นการดี หากหลีกเลี่ยงพฤติกรรมดังกล่าว อย่าลืมล้างมือบ่อยๆให้เป็นนิสัย</p>
<p>สาระสำคัญ ส่วนรวม</p>	

※ กฎในการป้องกันโรคระบาดส่วนบุคคล ※

① รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล 2 เมตร อย่างต่อเนื่อง

② สถานที่ ที่มีผู้คนจำนวนมากใช้ร่วมกันและ
อยู่กลางแจ้งนอกอาคารยากที่จะเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล
ให้สวมหน้ากากอนามัยเสมอควบคุมไม่ให้เกิดการกระจายของน้ำลาย

*ยกเว้น

บุคคลที่หายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากอนามัยหรือบุคคลที่มีปัญหาในการถอดหน้ากาก
อนามัยด้วยตนเองไม่ได้ เด็กอายุต่ำกว่า 24 เดือน ยกเว้น ไม่ต้องสวมหน้ากากอนามัย

③ ก่อนรับประทานอาหาร, หลังจากใช้ห้องน้ำ, หลังจาก

กลับเข้ามาหลังจากออกไปข้างนอก

ส่งน้ำมูก, ไอ หรือจาม ต้องล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดในขณะที่น้ำไหลมากกว่า

30 วินาที หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ

④ รักษาการยาทาในการไอ

(เมื่อไอหรือจาม ให้ปิดปากและจมูกด้วยแขนเสื้อหรือกระดาษชำระ)

⑤ ระบายอากาศอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และฆ่าเชื้อโรคเป็นระยะ

*ห้ามลืม!

หากท่านเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยง สามารถเสี่ยงที่จะแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้(ในกรณีที่1

หรือ ที่2) ท่านต้องปฏิบัติตามกฎในการป้องกันโรคระบาดส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด

หลีกเลี่ยงไปในสถานที่ ที่ไม่มีการระบายอากาศ,

สถานที่ที่ยากต่อการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล และหลีกเลี่ยงการเข้าเยี่ยม,

กรณีนี้ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ลดพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการกระจายขอ

น้ำลาย

Sariling listahan ng pagsusuri ng panganib sa indibidwal na aktibidad

Tanong	Oo	Hindi
<input type="checkbox"/> Alamin ang aking kahinaan at paglaganap ng mga kadahilanan		
1. Ito ba ay isa sa mga sumusunod? (Mga maaasahang kadahilanan)		
▶ 65 taon o mas matanda		
▶ Ang mga taong may malubhang sakit, tulad ng diabetes, malubhang sakit (atay, bato, baga, sakit sa cardiovascular), kanser sa dugo, mga pasyente ng cancer sa chemotherapy, mga pasyente na kumukuha ng immunosuppressants, mga pasyente ng HIV, atbp.		
▶ Lubhang napakataba, buntis na kababaihan, mga pasyente ng dialysis, mga pasyente ng transplant, mga naninigarilyo		
2. Ito ba ay isa sa mga sumusunod? (panganib sa paglaganap)		
▶ Pag-aalaga sa mga may-karamdaman(Ang mga manggagawa sa mga institusyong medikal, Mga manggagawa sa pasilidad ng pangangalaga, mga nagbibigay ng pangangalaga sa bahay, atbp)		
▶ Ang propesyon sa malapit na pakikipag-ugnay sa maraming tao(Paaralan, akademya, daycare center, atbp.)		
▶ Isang trabaho na kinakaharap ng maraming hindi natukoy na tao(Mga manggagawa sa serbisyo)		
▶ Sa kaso ng pamumuhay ng pangkat (halimbawa, tirahan ng dormitoryo, mga opisyal ng bilangguan at sundalo)		
<input type="checkbox"/> Alamin ang mga panganib sa mga pasilidad na aking binibisita		
3. Ito ba ay isang saradong lugar na walang bentilasyon?(basement, Mahirap ang bentilasyon dahil maliit ang bintana atbp)		
4. Mahirap bang mapanatili ang layo na 2m o higit pa sa ibang mga tao?		
5. Ito ba ay isang lugar na ginagamit ng isang malaking bilang (higit sa 100 katao) sa parehong oras?		
6. Ito ba ay isang lugar kung saan mahirap sundin ang mga hakbang sa pag-iwas tulad ng paghuhugas ng kamay at pagdidisimpekta?		
<input type="checkbox"/> Alamin ang mga peligro ng aking mga aktibidad		
7. Ang aktibidad ba na ito ay nag sasanhi ng paglabas ng maraming laway? (ex: patuloy na pagsasalita, sumisigaw, kumanta, nagpapasaya, atbp.)		
8. Hindi ba maaaring magsuot ng mask sa panahon ng aktibidad?		
9. Ito ba ay isang aktibidad na gumugugol ka ng higit sa isang oras sa ibang tao?		
10. Ito ba ay isang aktibidad upang ibahagi ang mga bagay na ginagamit sa maraming tao?		
Komprehensibong pagsusuri sa panganib: bilang ng "Oo"		

※ Komprehensibong pagsusuri sa panganib: Mababa(mas mababa sa 3 puntos), Gitna(4 hanggang 7 puntos), Mataas(higit sa 8 puntos)

<[Ang pagsasalang ito ay ginawa sa Danuri Helpline 1577-1366..](#)>

<Mga Resulta ng Pagsusuri ng Sarili >

Antas ng panganib	Bilang ng Pagsusuri
Mababa (3puntos pababa)	Binabati kita! Ang resulta ng pagsusuri ay nasa mababang panganib. Gayunpaman, anumang oras ang panganib ng impeksyon ay maaring tumaas kapag ang mga patakaran ng pag-iwas ay hindi mahigpit na sinusunod, mangyaring gawin ang iyong makakaya upang sumunod sa mga panuntunan ng kuwarentenas.
Katamtaman (4~7puntos)	Ang resulta ng pagsusuri ng antas ng panganib ay katamtaman. Ang panganib ng impeksyon ay maaaring tumaas sa anumang oras kung ang mga patakaran ay hindi sinusunod. Upang mabawasan ang panganib, huwag gumawa ng mga kilos na magkaroon ng mga pagkalat ng patak ng laway sa isang saradong lugar (hindi kasama ang tirahan), at siguraduhing magsuot ng mask. Bilang karagdagan, kung tayo ay nakatuon sa pagsunod sa ating mga personal na hakbang sa pagkontrol, maaaring ligtas na maprotektahan ang lahat sa atin mula sa Corona19.
Napakataas (8~10puntos)	Ang resulta ng pagsusuri sa panganib ay napakataas. Maaari kang maging mahina sa impeksyon, at kung ang katangian ng trabaho mo ay makisalamuha sa malaking bilang ng mga tao mas mataas ang panganib ng pagkalat ng impeksyon kaysa sa iba. Kapag gumagamit ng isang nakaseradong lugar na walang wastong bentilasyon (hindi kasama ang tirahan), siguraduhing mapanatili ang distansya ng 2m sa pagitan ng mga tao at magsuot ng mask, Mas mainam na hwag gawin ang mga gawaing tulad ng pagkain ng mga pagkain at inumin na nagdudulot ng pagtalsik ng patak ng laway, patuloy na pag-uusap, sigawan, kantahan, atbp. Huwag kalimutan ugaliin ang paghuhugas ng kamay nang madalas!
Mga Nilalaman	<p style="text-align: center;">※ Personal na mga regulasyon sa kuwarentenas ※</p> <p>① Patuloy na panatilihin ang 2m na distansya sa isa't isa</p> <p>② Palaging magsuot ng mask sa mga lugar o pasilidad na maraming taong gumagamit at sa labas na mahirap ipraktis ang social distancing, iwasan ang mga gawaing magkalat ang patak ng laway</p> <p>* Sa pagsusuot ng mask, ang mga nahihirapan sa paghinga o hindi kayang magtanggap ng mask mag-isa at sanggol na wala pang 24 na buwan ay hindi kasama sa pagsusuot ng mask.</p> <p>③ Bago kumain, pagkatapos gumamit ng banyo, pagkatapos lumabas, pagkatapos suminga, umubo at paghatsing hugasan ang kamay ng sabon sa dumadaloy na tubig nang higit 30segundo o idisinfect ang kamay gamit ang sanitizer</p> <p>④ Pagsunod sa <u>tuntunin ng magandang asal sa pag ubo</u> (Kapag umubo o maghatsing, takpan ang bibig at ilong ng manggas ng damit o tisyu)</p> <p>⑤ Araw –araw higit 2beses <u>magpapasok ng sariwang hangin</u>, palaging <u>magdisinfect</u></p> <p>* Huwag kalimutan! Kapag ikaw ay nasa klaseng mahina, madaling mahawaan o</p>

Antas ng panganib	Bilang ng Pagsusuri
	<p>mapanganib na maikalat ang impeksyon sa ibang mga tao (sa kaso ng No.1 o No.2), dapat maging mahigpit na sundin ang mga pansariling tuntunin sa kuwarentenas. Hangga't maaari huwag bisitahin ang mga lugar na hindi maaliwalas at mahirap mapanatili ang distansya mula sa isa't isa at kung hindi maiiwasan bawasan ang mga kilos na maaring magtalsik ang patak ng laway.</p>

<Ang pagsasaling ito ay ginawa sa Danuri Helpline 1577-1366..>