

សំណូមពរចំពោះពលរដ្ឋក្រីក្រ

សាងសង្គ្រាមជំណាច់ឆ្នាំ និងឆ្នាំថ្មី
វិទ្យុសក្ខីណាថ្មី
បិណ្ឌប្បូល និងបិណ្ឌប្បូល



一般財団法人
東京都つながり創生財団
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

ដំណាច់ឆ្នាំ និងឆ្នាំថ្មីដែលខុសពីធម្មតា ថ្ងៃឈប់សម្រាកប្រកបដោយការយោគយល់

- សូមការពារខ្លួនយើងកុំឱ្យឆ្លងវីរុស
- សូមការពារក្រុមគ្រួសាររបស់យើងកុំឱ្យឆ្លងវីរុស
- សូមការពារមនុស្សដែលនៅជិតយើងកុំឱ្យឆ្លងវីរុស
- សូមការពារមិត្តភក្តិកុំឱ្យឆ្លងវីរុស

អ្នកអាចធ្វើអ្វីមួយបានសម្រាប់រឿងនោះ

សូមស្វែងរករបៀបរីករាយនាវដូវកាលថ្មី



一般財団法人
東京都つながり創生財団
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

ដំណាច់ឆ្នាំ និងឆ្នាំថ្មីដែលខុសពីធម្មតា ការពារខ្លួនយើង និងមនុស្សគ្រប់គ្នា

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញទៅក្រៅ សូមពាក់ម៉ាស់។
- សូមកុំទៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន។
- សូមលាងដៃឱ្យបានច្រើនដងក្នុង ១ ថ្ងៃ។
- កត់ត្រាស្ថានភាពរាងកាយជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- នៅពេលអ្នកចេញទៅក្រៅ ឬជួបនរណាម្នាក់ សូមកត់ត្រាដើម្បីឱ្យអ្នកអាចចងចាំបាននៅពេលក្រោយ។



ដំណាច់ឆ្នាំ និងឆ្នាំថ្មីដែលខុសពីធម្មតា សូមសម្រាកនៅផ្ទះ

- សូមបើកបង្អួចប្រហែល ២ ដងក្នុង ១ ម៉ោង។
- សូមលាងដៃឱ្យបានច្រើនដងក្នុង ១ ថ្ងៃ។

- នៅពេលក្អក ត្រូវពាក់ម៉ាស់។
- នៅពេលមានភ្លៀវ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ទាំងអស់គ្នា

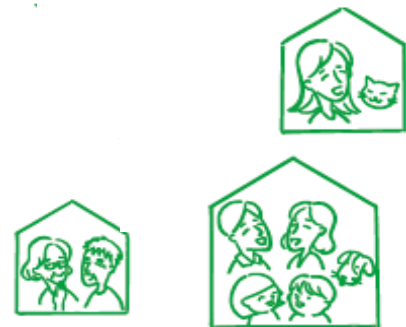
(រយៈពេល ៣០ នាទីឡើងទៅ គឺហានិភ័យនឹងកើនឡើង)



ដំណាច់ឆ្នាំ និងឆ្នាំថ្មីដែលខុសពីធម្មតា

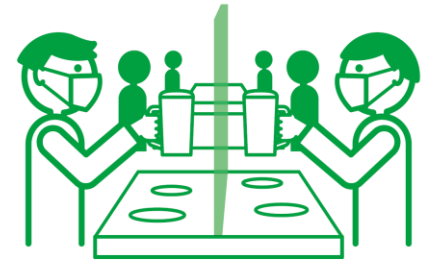
សូមសម្រាកនៅផ្ទះ

- ចំណាយពេលជាមួយក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ
ជា «ក្រុមតូចដូចពស់ដង»
- ចៀសវាងជួប «អ្នកដែលខានជួបគ្នាយូរ» ដូចជាលោកតា លោកយាយ
សាច់ញាតិ និងមិត្តភក្តិនៅស្រុកតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ប្រសិនបើអ្នកនឹងជួប «អ្នកដែលខានជួបគ្នាយូរ» ត្រូវពាក់ម៉ាស់ទាំងអស់
គ្នា ហើយជួបគ្នារយៈពេលខ្លីបានហើយ។
- ចៀសវាងការទិញទំនិញក្នុងម៉ោង និងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន



ដំណាច់ឆ្នាំ និងឆ្នាំថ្មីដែលខុសពីធម្មតា ការបរិភោគជុំគ្នា តិចតួច

- ទៅជាមួយគ្រួសារ និងមនុស្សដែលជាធម្មតានៅជាមួយអ្នកក្នុងចំនួនតិចនាក់
- បន្ថយរយៈពេលបរិភោគ និងពិសារស្រាឱ្យបានខ្លី
- បែងចែកពេលវេលាសម្រាប់ញ៉ាំអាហារ និងជជែកលេង
- សូមពាក់ម៉ាស់ពេលនិយាយគ្នា។
- ធ្វើការសន្ទនាស្ងាត់ៗ ហើយកុំនិយាយខ្លាំងពេក
- អំឡុងពេលបរិភោគជុំគ្នា កុំចេញពីកន្លែងអង្គុយ ហើយត្រូវចាក់ស្រាខ្លួនឯង
- ចៀសវាងពិធីជប់លៀងចុងឆ្នាំ និងពិធីជប់លៀងឆ្នាំថ្មីផ្សេងៗ



ដំណាច់ឆ្នាំ និងឆ្នាំថ្មីដែលខុសពីធម្មតា ការទៅវត្តពេលចូលឆ្នាំថ្មី

- សូមស្វែងរករបៀបរីករាយនារដូវកាលថ្មីដូចជាតាមអនឡាញ
- ចេញទៅលំហែកាយដោយចៀសវាងថ្ងៃ និងពេលវេលាដែលមានមនុស្សច្រើន
- ពេលចេញទៅក្រៅ សូមពាក់ម៉ាស់។



ទៅវត្តយ៉ាងស្ងប់ស្ងាត់ហើយ
សូមកុំទៅនៅក្នុងពេលបីថ្ងៃ
ដំបូងនៃថ្ងៃចូលឆ្នាំថ្មី



ដំណាច់ឆ្នាំ និងឆ្នាំថ្មីដែលខុសពីធម្មតា ការទៅលេងស្រុកកំណើត

- សម្រាប់ជនបរទេស មានអ្នកខ្លះមិនអាចវិលត្រឡប់ទៅប្រទេសរបស់
ពួកគេបានទេតទ្បូរនេះ។ ដូច្នោះ សូមព្យាយាមប្រើមធ្យោបាយអន
ឡាញជាដើម។



ដំណាច់ឆ្នាំ និងឆ្នាំថ្មីដែលខុសពីធម្មតា ការសន្យា ៥ យ៉ាង

1. ចំណាយពេលជាមួយមនុស្សដែលអ្នកតែងតែនៅជាមួយ
2. ហាមចេញទៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន
3. សូមពាក់ម៉ាស់។
4. សូមលាងដៃឱ្យបានច្រើនដងក្នុង ១ ថ្ងៃ។
5. សូមបើកបង្ហូរចប្រហែល ២ ដងក្នុង ១ ម៉ោង។

