**វ៉ាក់សាំង COVID-19**

ឱវាទសំរាប់និយាយ

តើអ្នកស្គាល់អ្នកណាម្នាក់ ដែលនិយាយថាគេនឹង ចាំមើលសិន និងមើល មុននឹងចាក់វ៉ាក់សាំង

COVID-19 ឬទេ? ឬ មិនចាក់វាសោះ ឬទេ? ឬប្រហែលជាខ្លួនអ្នក មិនទាន់សំរេចចិត្ដនៅឡើយឬ? បើអញ្ចឹងមែន ទទួលវាទៅ! ការស្ដាប់ទស្សនៈរបស់មនុស្ស ដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យគេ និងការចែកចាយ​ព័ត៌មានដែលអាចពឹកពាក់បាន អាចជួយគេ—ហើយអ្នក—អាចសំរេចចិត្ដបាន។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាឱវាទខ្លះៗ សំរាប់ការសន្ទនាគ្នាដោយគោរព។ ប្រើវាជាមួយសំណួរ និងចំងល់ ទូទៅ បំផុតរបស់យើង ។ អ្នកក៏អាចមើលវីដេអូ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត និងពេទ្យ មកពីសហគមន៍របស់អ្នកដែរ ដែលនិយាយអំពីវ៉ាក់សាំង COVID-19។ ទាំងអស់គ្នា ឧបករណ៍ទាំងនេះអាចជួយអ្នក គ្រួសាររបស់អ្នក និងមិត្រភ័ក្ដិរបស់អ្នក ឲ្យធ្វើការសំរេចដោយជ្រួតជ្រាប អំពីការទទួលវ៉ាក់សាំង។

ឱវាទ

* ចាប់ផ្ដើមដោយ​ការចែកចាយ បើសិនអ្នកបានទទួលរួចហើយ ឬបំរុងនឹងទទួលវ៉ាក់សាំង។ បន្ទាប់មក សួរសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្រភ័ក្ដិរបស់អ្នក អំពីគំរោងរបស់គេ។
* និយាយបកទៅវិញ នូវអ្វីៗដែលគេនិយាយ។ យ៉ាងនេះធ្វើឲ្យមនុស្ស មានអាម្មណ៍ថាអ្នកកំពុងតែ យកចិត្ដទុកដាក់។
* ប្រើសំណួរណា ដែលមិនអាចឆ្លើយថា បាទ/ចាស ឬទេ។ យ៉ាងនេះជួយអ្នកឲ្យយល់អំពីគេ។
* បញ្ជាក់ដោយវិជ្ជមាន នូវអ្វីៗដែលអ្នកឮ។ យ៉ាងនេះធ្វើឲ្យមនុស្ស មានអារម្មណ៍ត្រូវបានគោរព។
* ជៀសវាងការកែតម្រូវ មនុស្សដោយចំៗ។ បើសិនអ្នកណាម្នាក់ ពុំមានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវទេ រកមើលវា ក្នុងសំណួរ និងចំងល់របស់យើង និងចែកចាយការនេះ ជាមួយគេ។
* បញ្ចប់ដោយនិយាយថា អ្នកសង្ឃឹមថាការនិយាយរបស់អ្នក នឹងជួយសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្រភ័ក្ដិរបស់អ្នក ធ្វើការសំរេចចិត្ដយ៉ាងល្អ។ អស់ហើយ!

តើអ្នកមានការសន្ទនាគ្នាដោយគោរព ឬទេ? បេសកកម្មបានសំរេច!