Massachusetts League
of Community Health Centers

វ៉ាក់សាំង COVID-19
ឱវាទសំរាប់និយាយ

តើអ្នកស្គាល់អ្នកណាម្នាក់ ដែលនិយាយថាគេនឹង ចាំមើលសិន និងមើល មុននឹងចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 ឬទេ? ឬ មិនចាក់វាសោះ ឬទេ? ឬប្រហែលជាខ្លួនអ្នក មិនទាន់សំរេចចិត្តនៅឡើយឬ? បើអញ្ចឹងមែន ទទួលវាទៅ! ការស្តាប់ទស្សនៈរបស់មនុស្ស ដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យគេ និងការចែកចាយព័ត៌មានដែលអាចពឹកពាក់បាន អាចជួយគេ—ហើយអ្នក—អាចសំរេចចិត្តបាន។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាឱវាទខ្លះៗ សំរាប់ការសន្ទនាគ្នាដោយគោរព។ ប្រើវាជាមួយសំណួរ និងចំងល់ ទូទៅបំផុតរបស់យើង ។ អ្នកក៏អាចមើលវីដេអូ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត និងពេទ្យ មកពីសហគមន៍របស់អ្នកដែរ ដែលនិយាយអំពីវ៉ាក់សាំង COVID-19។ ទាំងអស់គ្នា ឧបករណ៍ទាំងនេះអាចជួយអ្នក គ្រួសាររបស់អ្នក និងមិត្រភ័ក្តិរបស់អ្នក ឲ្យធ្វើការសំរេចដោយជ្រួតជ្រាប អំពីការទទួលវ៉ាក់សាំង។

ឱវាទ

- ចាប់ផ្តើមដោយការចែកចាយ បើសិនអ្នកបានទទួលរួចហើយ ឬបំរុងនឹងទទួលវ៉ាក់សាំង។ បន្ទាប់មក សួរសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្រភ័ក្តិរបស់អ្នក អំពីគំរោងរបស់គេ។
- និយាយបកទៅវិញ នូវអ្វីៗដែលគេនិយាយ។ យ៉ាងនេះធ្វើឲ្យមនុស្ស មានអារម្មណ៍ថាអ្នកកំពុងតែយកចិត្តទុកដាក់។
- ប្រើសំណួរណា ដែលមិនអាចឆ្លើយថា បាទ/ចាស ឬទេ។ យ៉ាងនេះជួយអ្នកឲ្យយល់អំពីគេ។
- បញ្ជាក់ដោយវិជ្ជមាន នូវអ្វីៗដែលអ្នកឮ។ យ៉ាងនេះធ្វើឲ្យមនុស្ស មានអារម្មណ៍ត្រូវបានគោរព។
- ជៀសវាងការកែតម្រូវ មនុស្សដោយចំៗ។ បើសិនអ្នកណាម្នាក់ ពុំមានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវទេ រកមើលវា ក្នុងសំណួរ និងចំងល់របស់យើង និងចែកចាយការនេះ ជាមួយគេ។
- បញ្ចប់ដោយនិយាយថា អ្នកសង្ឃឹមថាការនិយាយរបស់អ្នក នឹងជួយសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្រភ័ក្តិរបស់អ្នក ធ្វើការសំរេចចិត្តយ៉ាងល្អ។ អស់ហើយ!

តើអ្នកមានការសន្ទនាគ្នាដោយគោរព ឬទេ? បេសកកម្មបានសំរេច!