

ຄຳແນະນຳເລັກນ້ອຍສຳລັບຄົນທີ່ເຮັດວຽກຮັບນີ້ກັບພັຍພິບັດນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ

ການຈັດການແລະການປ້ອງກັນຄວາມຕຶງຄຽດສຳລັບຜູ້ຈັດການແລະຄົນງານ



ພົວພັນໃນກິດຈະກຳຄວາມພະຍາຍາມໃນການຮັບນີ້ກັບພັຍພິບັດທີ່ແຄນຜ່ອງອາວຸ ແລະການຜິ່ນຄືນສະພາບນັ້ນແມ່ນເປັນສິ່ງກົດດັນທີ່ບໍ່ອາດຫຼີກລ້ຽງໄດ້. ໃນຂະນະທີ່ວຽກງານການທຳຄວາມສະອາດນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ ແລະການຜິ່ນຄືນສະພາບສຳລັບສັດລ້ຽງທີ່ບາດເຈັບ ແມ່ນເປັນລາງວັນທີ່ຄຸ້ມຄ່າໂດຍສ່ວນຕົວ ແລະເປັນສິ່ງທ້າທາຍ, ແຕ່ມັນກໍຍັງອາດມີຜົນກະທົບຕໍ່ຜູ້ຮັບນີ້ໃນຫົນທາງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍດ້ວຍ. ການເຮັດວຽກດົນຫຼາຍຊົ່ວໂມງ, ຄວາມຕ້ອງການທີ່ກວ້າງຂວາງ, ບົດບາດທີ່ບໍ່ຊັດເຈນ, ແລະການຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເສັຽຫາຍ ແລະຜົນກະທົບຈາກຊຸມຊົນສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບທີ່ເປັນປະຕິບັດແນ້ແຕ່ຜູ້ຊ່ຽວຊານມີອາຊີທີ່ມີປະສົບການຫຼາຍທີ່ສຸດໄດ້. ຫຼາຍຄັ້ງທີ່ຄວາມຕຶງຄຽດຂອງຜູ້ຮັບນີ້ກັບເຫດການແມ່ນຖືກກ່າວເຖິງໃນຖານະເປັນຄວາມຄິດພາຍຫຼັງ. ດ້ວຍຄວາມພະຍາຍາມເລັກນ້ອຍ, ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມີຂັ້ນຕອນຕ່າງໆ ທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຜົນກະທົບຈາກຄວາມຕຶງຄຽດ.

ວຽກງານຮັບນີ້ກັບພັຍພິບັດຈາກເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼໃນແຄນຜ່ອງອາວຸ ແມ່ນຄວາມຫາທາຍທັງຮ່າງກາຍແລະອາລົມແລະສາມາດນຳໄປສູ່ຄວາມກົດດັນຢ່າງເໝາະໄດ້ຊັດ ການປ້ອງກັນແລະການຈັດການຄວາມກົດດັນຄວນກ່າວເຖິງໃນສອງຮູບແບບທີ່ສຳຄັນ: ການຈັດການ ແລະລັກສະນະສະເພາະບຸກຄົນ ການນຳໃຊ້ການປ້ອງກັນແລະການຈັດການເຮັດໃຫ້ທັງຄົນງານແລະອົງການສາມາດຄາດຫວັງສິ່ງທີ່ກະຕຸນໃຫ້ເກີດຄວາມຕຶງຄຽດໄດ້ ແລະຈັດຫາຮູບແບບໃນການຮັບນີ້ໄດ້, ຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະພຽງແຕ່ຕອບໂຕກັບວິກິດການເຄື່ອນນັ້ນເກີດຂຶ້ນ. ຂໍແນະນຳສຳລັບການປ້ອງກັນແລະການຈັດການຄວາມຕຶງຄຽດໃນເຊື່ອງອົງກອນ ແລະບຸກຄົນແມ່ນສະແດງໃຫ້ເບິ່ງດັ່ງລຸ່ມນີ້.

ການເຂົ້າເຖິງໃນເຊື່ອງອົງກອນ ສຳລັບການປ້ອງກັນແລະການຈັດການຄວາມຕຶງຄຽດ

1. ຈັດຫາໂຄງສ້າງການຈັດການທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແລະຄວາມເປັນຜູ້ນຳ ອົງປະກອບຕ່າງໆ ລວມມີດັ່ງນີ້:
 - ມີສາຍສຳພັນໃນການສັ່ງງານແລະການລາຍງານທີ່ຊັດເຈນ
 - ມີຫົວໜ້າທີ່ຄອບຊ່ວຍເຫຼືອແລະເຂົ້າເຖິງໄດ້
 - ພາບລວມພັຍພິບັດໂດຍທົ່ວໄປສຳລັບຄົນງານທຸກຄົນ
 - ກະເຮັດວຽກຕ້ອງບໍ່ດົນເກີນ 12 ຊົ່ວໂມງ, ຕິດຕາມມາດວຍການພັກ 12 ຊົ່ວໂມງ
 - ມີການສະຫຼຸບວຽກງານໃນຕອນເລີ້ມເຂົ້າກະໃນຂະນະທີ່ຄົນງານເຂົ້າໄປປະຕິບັດງານ. ກະເຮັດວຽກຄວນຄາບກ່ຽວກັນ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມຕໍ່ເນື່ອງສຳລັບຄົນງານເຮັດວຽກຮັບນີ້ກັບພັຍພິບັດນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼຈະສາມາດສະຫຼຸບໃຫ້ຄົນງານທີ່ຈະເຂົ້າມາແທນໄດ້

- ມີວັດສະດຸປະກອນທີ່ຈຳເປັນ (ເຊັ່ນ ອປະກອນປ້ອງກັນ, ນ້ຳຕື່ມ, ເຈ້ຽ, ແບບຟອມ, ສີ, ສີວັສະດຸດາມການສຶກສາ)
 - ເຄື່ອງມືໃນການສື່ສານ (ເຊັ່ນ ໂທລະສັບເຄື່ອນທີ່, ວິທະຍຸ)
2. ກຳນົດຈຸດປະສົງແລະເປົ້າໝາຍຢ່າງຊັດເຈນ (ຮັບປະກັນຄວາມປອດພັຍຂອງຄົນງານ)
 3. ກຳນົດເປົ້າໝາຍການແຊກແຊງຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະຍຸດທະສາດທີ່ເໝາະສົມສຳລັບວຽກງານການຮັບນີ້ກັບເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ (ເວົ້າຊ້າເຖິງຄວາມປອດພັຍຂອງຄົນງານ)
 4. ກຳນົດບົດບາດໂດຍແຍກຕາມໜ້າທີ່ວຽກງານ
 5. ແນະນຳເບື້ອງຕົ້ນແລະອົບຮົມພະນັກງານພ້ອມດ້ວຍລາຍລະອຽດບົດບາດເປັນລາຍລັກອັກສອນ ສຳລັບການກຳນົດວຽກງານການຮັບນີ້ກັບນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼແຕ່ລະວຽກ. ເມື່ອການກຳນົດວຽກງານຢູ່ພາຍໃຕ້ຂົງເຂດຂອງອົງການ ຫຼື ອົງກອນອື່ນ (ເຊັ່ນ ຜູ້ຮັບເໝົາງານນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ, ຍາມແຄນຜ່ອງ, ອົງການກາແດງ, ອົງການດູແລດານສຸຂະພາບການປະພຶດ), ໃຫ້ແຈ້ງຄົນງານໃຫ້ຮູ້ເຖິງບົດບາດຂອງແຕ່ລະອົງການ, ລາຍຊື່ຜູ້ຕິດຕໍ່, ແລະຄວາມຄາດໝາຍ.
 6. ຫຼີລ້ຽງສະໜັບສະໜູນທຶນງານ
 7. ສ້າງລະບົບການເຮັດວຽກແບບເປັນຄູ່ ເພື່ອສະໜັບສະໜູນແລະຕິດຕາມປະຕິກິລິຍາດ້ານຄວາມຕຶງຄຽດ. ສົ່ງເສີມໃຫ້ມີບັນຍາກາດທີ່ເປັນໄປໃນທາງບວກເພື່ອສະໜັບສະໜູນ ແລະໃຫ້ມີຄວາມອິດທິພົນພ້ອມກັບມີການຍົກຍ້ອງເລື້ອຍໆ.



8. ພັດທະນາແຜນການສໍາລັບການຈັດການຄວາມຕຶງຄຽດ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ເຮັດສິ່ງດໍາເນີນ:

- ປະເມີນວຽກງານຂອງຄົນງານຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ
- ໝູນວຽນຄົນງານໃຫ້ເຮັດວຽກທັງທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດລະດັບຕໍ່າ, ກາງ, ແລະສູງ
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການຢຸດຜັກ ແລະຫລີບອອກຈາກວຽກຮັບມືກັບນໍ້າມັນຮົ່ວໄຫຼ
- ໃຫ້ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບສັນຍານແລະອາການຂອງຄວາມຕຶງຄຽດຂອງຄົນງານ, ລວມເຖິງ ການນໍາໃຊ້ຢາ ແລະເຫຼົ່າເປັນວິທີການຮັບມືກັບບັນຫາ
- ໃຫ້ສອບຖາມລາຍລະອຽດກັບແຕ່ລະບຸກຄົນແລະເປັນກຸ່ມ
- ພັດທະນາແຜນທາງອອກສໍາລັບຄົນງານທີ່ອອກຈາກວຽກງານ, ລວມເຖິງ ສອບຖາມລາຍລະອຽດ, ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການກັບຄືນມາເຮັດວຽກ, ໂອກາດໃນການວິຈານ, ການຮັບການຍົກຍ່ອງຢ່າງເປັນທາງການສໍາລັບການປະຕິບັດໜ້າທີ່

ການເຂົ້າເຖິງໃນເຊີງບຸກຄົນ ສໍາລັບການປ້ອງກັນແລະການຈັດການຄວາມຕຶງຄຽດ

1. ຈັດການປະລິມານວຽກງານ

- ກໍານົດລະດັບບຸລິມະສິດສໍາລັບວຽກງານຮັບມືກັບນໍ້າມັນຮົ່ວໄຫຼ ດ້ວຍການມີແຜນງານທີ່ສາມາດນໍາໄປໃຊ້ໄດ້ຈິງ
- ຢ່າທໍ້ແທ້ ຖ້າຫາກວ່າ ການທໍາຄວາມສະອາດນໍ້າມັນຮົ່ວໄຫຼ ແລະເປົ້າໝາຍການຮັບມືນັ້ນບໍ່ສາມາດສໍາເລັດຜົນໄດ້ໃນທັນທີ

2. ໃຊ້ຊີວິດຢ່າງສົມດູນ

- ອອກກໍາລັງກາຍ, ຍິດເສັ້ນສາຍກ້າມເນື້ອ ເມື່ອເປັນໄປໄດ້
- ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດແລະຫຼີກເວັ້ນການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ, ຄາເຟອິນ, ເຫຼົ້າ, ຫຼື ຢາສູບ
- ນອນຫຼັບໃຫ້ພຽງພໍ ແລະຜັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອໄດ້ຮັບວຽກງານທີ່ດືນນານ
- ຮັກສາການຕິດຕໍ່ແລະເຄືອຂ່າຍກັບອົງການສະໜັບສະໜູນດ້ານສັງຄົມເບື້ອງຕົ້ນ

3. ນໍາໃຊ້ເຕັກນິກການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດ

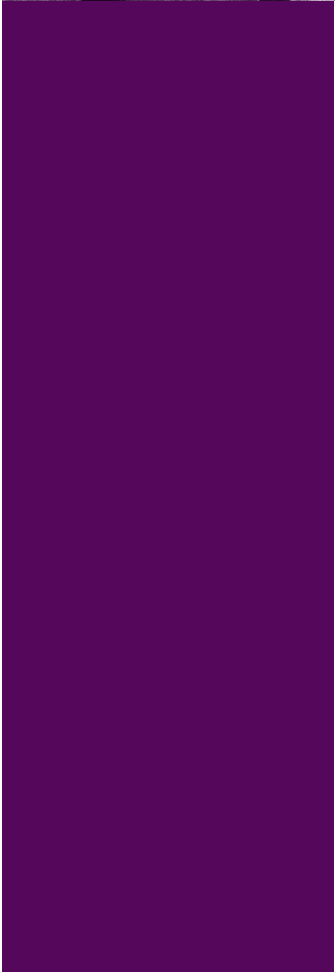
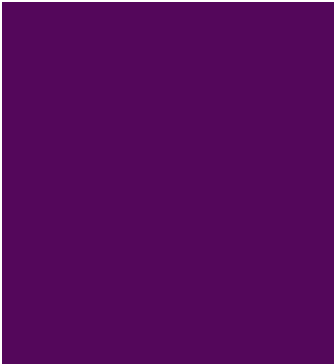
- ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຄັ່ງຄຽດຂອງຮ່າງກາຍດ້ວຍກິດຈະກໍາຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ການຫາຍໃຈເລິກໆ, ການນັ່ງສະມາທິ, ແລະຍາງຊາງ ຢ່າງມີສະຕິ
- ໃຊ້ເວລາພັກເພື່ອອອກກໍາລັງກາຍ, ອ່ານໜັງສື, ຟັງເລງ, ຫຼື ລົມກັບຄອບຄົວ
- ລົມກ່ຽວກັບອາລົມແລະປະຕິກິລິຍາກັບເພື່ອນຮ່ວມງານໃນລະຫວ່າງເວລາທີ່ເໝາະສົມ

4. ຝຶກຫັດການຮັບຮູ້ດ້ວຍຕົນເອງ

- ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຈໍາໄດ້ ແລະເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ສັນຍານເຕືອນແຕ່ຫົວທີ່ສໍາລັບອາການຕຶງຄຽດ
- ຍອມຮັບວ່າ ທ່ານອາດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອປະເມີນອາການຕຶງຄຽດທີ່ອາດເປັນບັນຫາ
- ເຂົ້າໃຈຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຄວາມສໍາພັນໃນການຊ່ວຍເຫຼືອແບບມີອາຊີບ ແລະຄວາມເປັນເພື່ອນ
- ກວດສອບຄວາມມີອະຄະຕິສ່ວນຕົວ ແລະຮູບແບບທາງວັດທະນະທໍາ
- ຕັ້ງສະຕິໄວ້ວ່າ ຄວາມບອບຊໍ້າທາງຈິດໃຈທີ່ເກີດຈາກການເຮັດແຜນຄົນອື່ນ ຫຼື ຄວາມອິດເມື່ອຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມເມຕຕາ ຜູ້ອື່ນນັ້ນອາດຮຸນແຮງຂຶ້ນ
- ຮູ້ຈັກວ່າ ເມື່ອໃດທີ່ການຮັບມືສ່ວນຕົວກັບພັຍຜິບັດ ຫຼື ການສູນເສັງມື ລົບກວນຕໍ່ຄວາມມີປະສິດທິພາບ

ປະຕິກິລິຍາຕອບໂຕ້ທີ່ວ່າໄປຕໍ່ກັບເຫດການທີ່ມີຜົນຕໍ່ຄວາມບອບຊໍ້າທາງຈິດໃຈ

- ຫຼຸກຄົນທີ່ຮັບມືກັບພັຍຜິບັດໃນແຄມຝັ່ງອ່າວ ແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນກະທົບທັງຮ່າງກາຍແລະອາລົມ
- ການມີຄວາມເສົ້າ, ເສັງໃຈ, ແລະໃຈຮ້າຍ ແມ່ນປະຕິກິລິຍາຕອບໂຕ້ປົກກະຕິຕໍ່ກັບເຫດການທີ່ບໍ່ປົກກະຕິ
- ທ່ານອາດຈະຢາກເອົາຊະນະຄວາມຕຶງຄຽດແລະຄວາມອິດເມື່ອຍດ້ວຍການອຸທິດ ແລະຍຶດໝັ້ນ
- ທ່ານອາດປະຕິເສດຄວາມຕ້ອງການສໍາລັບການຜັກຜ່ອນ ແລະເວລາໃນການຝັນຄົນສະພາບປົກກະຕິ



ສາຍດ່ວນ

ສາຍໂທຣຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພັນຜິດຈາກເຫດການນໍ້ານົມຮົ່ວໄຫຼ
ໂທຣຟຣີ: 1-800-985-5990

ສາຍໂທຣດ່ວນບັນຫາການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງພາຍໃນຄອບຄົວແຫ່ງຊາດ
ໂທຣຟຣີ: 1-800-799-SAFE (7233)
ສາຍ TTY: 1-800-787-3224

ສາຍໂທຣຟຣີ
ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍແຫ່ງຊາດ:
ໂທຣຟຣີ: 1-800-273-TALK (8255)
ສາຍ TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
ເວັບໄຊ: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

ການຊອກຫາການປິ່ນປົວ

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອໃນການສົ່ງຕໍ່ເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ SAMHSA:
ໂທຣຟຣີ: 1-800-662-HELP (4357)
ສາຍ TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

ລະບົບເຄືອຂ່າຍໃຫ້ບໍລິການຂໍ້ມູນ

ເຄືອຂ່າຍຂໍ້ມູນສຸຂະພາບ SAMHSA:
ໂທຣຟຣີ: 1-877-726-4727
ສາຍ TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/shin>

ແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ເປັນປະໂຫຍດ

ສູນຊ່ວຍເຫຼືອທາງເທັກນິກສໍາລັບພັນຜິດ SAMHSA (DTAC):
ໂທຣຟຣີ: 1-800-308-3515
ອີເມລ: DTAC@samhsa.hhs.gov
ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/dtac>
ສໍາລັບຂໍ້ມູນການສົ່ງຕໍ່ລະຫວ່າງຮູ້ສະເພາະ, ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ SAMHSA DTAC.

ສູນຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນພະຍາດ
ສະຖາບັນເພື່ອຄວາມປອດພັນໃນອາຊີບແລະສຸຂະພາບ
ໂທຣຟຣີ: 404-639-3311
ໂທຣຟຣີ: 1-800-311-3435
ເວັບໄຊ: <http://www.cdc.gov/niosh/docs/2002-107/>

ອົງການຈັດການດ້ານເຫດສຸກເສີນແຫ່ງຣັຖບານກາງ
ເວັບໄຊ: <http://www.fema.gov/index.shtm>

ເວັບໄຊເຄືອຂ່າຍຊ່ວຍເຫຼືອສໍາລັບເດັກທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດຈາກຄວາມ
ປອບຊໍາທາງຈິດໃຈແຫ່ງຊາດ
ເວັບໄຊ: <http://www.nctsnct.org>

Workplace Helpline

ໂທຣຟຣີ: 1-800-967-5752
ເວັບໄຊ: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

ໝາຍເຫດ: ຂໍ້ມູນທີ່ລວມຢູ່ໃນເອກະສານສະບັບນີ້ບໍ່ໄດ້ສະແດງວ່າໄດ້ຮັບ
ການຮັບຮອງໂດຍສູນບໍລິການສຸຂະພາບຈິດ, ພະແນກບໍລິຫານການ
ບໍລິການສຸຂະພາບຈິດແລະການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການຕິດສານເສບຕິດ, ຫຼື
ກະຊວງສາທາລະນະສຸກແຫ່ງສະຫະຣັຖ.

SMA10-4606Lao
Revised (ສະບັບແກ້ໄຂ) 10/4/2010 - Lao

ສັນຍານຕ່າງໆ ທີ່ບົ່ງວ່າ ທ່ານອາດຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນ ການຈັດການກັບຄວາມຕຶງຄຽດ

- ການຈິດຈໍາທົດທາງບໍ່ໄດ້ ຫຼື ສັບສົນ ແລະ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຄິດສິ່ງສໍາຄັນ
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈໍາຈໍາຄໍາແນະນໍາ ຫຼື ຄໍາສັ່ງຕ່າງໆ
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຮັກສາສົນທິສັນຍາ
- ມີອາລົມຫຼຽດຫວັດງ່າຍ ແລະໂຕ້ຖຽງຢ່າງຜິດປົກກະຕິມີໂສຂອງຕົນເອງ
- ບໍ່ສາມາດຈັດການແກ້ໄຂບັນຫາ ແລະຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕັດສິນໃຈ
- ຮັບເອົາຄວາມສ່ຽງໂດຍບໍ່ຈໍາເປັນ
- ສັ່ນ, ເຈັບຫົວ, ແລະວຽນຫົວ
- ສາຍຕາແຄບລົງ ແລະໂຕ້ຍິນບໍ່ຊັດ
- ມີອາການຄ້າຍຄືໄຂ້ຫວັດ ຫຼື ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່
- ມີຂໍ້ຈໍາກັດໃນການໃສ່ໃຈ ແລະມີສະນາທິຍາກ
- ສູນເສັຽການຮັບຮູ້ຂໍ້ເທັດຈິງພາຍນອກ
- ບໍ່ສາມາດຜ່ອນຄາຍ ເມື່ອເລິກຈາກວຽກແລ້ວ
- ປະຕິເສດທີ່ຈະປະຕິບັດຕາມຄໍາສັ່ງ ຫຼື ອອກຈາກເຫດການ
- ເພີ່ມການນໍາໃຊ້ຢາເສບຕິດ ຫຼື ເຫຼົ້າ
- ມີຄວາມກຽມກ່ອນຜິດປົກກະຕິ

ວິທີການຊ່ວຍໃນການຈັດການຄວາມຕຶງຄຽດຂອງທ່ານ

- ຈໍາກັດຊົ່ວໂມງການເຮັດວຽກໂດຍບໍ່ໃຫ້ກາຍ 12 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້
- ໝູນວຽນງານຈາກງານທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດສູງເປັນງານທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດຕໍ່າ
- ໝູນວຽນງານຈາກສາກບໍລິເວນນໍ້ານົມຮົ່ວໄຫຼ ໄປເປັນງານມອບໝາຍປົກກະຕິ, ຊຶ່ງສາມາດໃຊ້ການໂຕ້ຖຽງ
- ນໍາໃຊ້ໂຄງການການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການໃຫ້ຄໍາປຶກສາຊຶ່ງມີໃຫ້ຜ່ານອົງການ ຫຼື ຕົວແທນຂອງທ່ານ
- ດົ່ມນໍ້າຫຼາຍໆ, ແລະກິນຂອງຫວ່າງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ເຊັ່ນ ໝາກໄມ້ສົດ, ເຂົ້າໜົມບັ້ງຫັນຍະພິດ, ແລະ ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານອື່ນໆ
- ຢາດຜັກເລື້ອຍໆ, ຜັກຊ່ວງສັ້ນໆ ຈາກສາກເຫດການ, ຊຶ່ງສາມາດເຮັດໄດ້ຈິງ
- ລົມກ່ຽວກັບອາລົມຂອງທ່ານ ເພື່ອດໍາເນີນການຄວາມເສັຽຫາຍທາງສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ທ່ານໂຕເຫັນ ແລະສິ່ງທີ່ທ່ານໂຕເຮັດ
- ໃຫ້ຕິດຕໍ່ກັບຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນຢູ່ເລື້ອຍໆ
- ເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳພິທີການລະລຶກ, ພິທີຕ່າງໆ ແລະນໍາໃຊ້ສັນຍະລັກເປັນວິທີໃນການສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກ
- ຈັບຄູ່ກັບຜູ້ເຮັດວຽກອີກຄົນໜຶ່ງ ເພື່ອວ່າທ່ານສາມາດຕິດຕາມເບິ່ງຄວາມຕຶງຄຽດຂອງອີກຄົນໜຶ່ງໄດ້.