



## ▶ ការកសាងភាពຜន់ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រាយការពតត្តាត់នៃជីកវិដ-១៩



គោលការណ៍ណែនាំអំពីក្រុឈើ-១៩ និងបញ្ជីសកម្មភាព



សម្រាប់ធាងច្រកាត់ដោ និងអ្នកគ្រប់គ្រង

# ការស្វែងរកប្រកបចំណូលផ្សេងៗទៀត

គោលការណ៍ណែនាំនេះជួយអ្នកគ្រប់គ្រងពាងច្រក្នុងការកំណត់ប្រកបចំណូលផ្សេងៗ  
ដើម្បីធានាថាទាមពាងច្រកាបច្បន្តការតិវិកាត្រូវការការពតត្តាត់នៃជីកវិដ-១៩  
និងបង្កើតភាពຜន់របស់ខ្លួន។

## ការចាប់ផ្តើម



រូបញ្ញាល់  
បញ្ជីសកម្មភាព

### គោលការណ៍ណែនាំនេះផ្តាច់បន្ថែះ:

- ▶ ហេតុអ្នកឈានជាប្រកបចំណូលផ្សេងៗទៀតក្នុងអំឡុងពេលវិបត្តិនៃជីកវិដ-១៩
- ▶ វិធីកំណត់ប្រកបច្រាក់ចំណូលដែលសម្រេចសម្រាប់ធាងច្រករបស់អ្នក
- ▶ អនុសាសន៍ស្តីពីនិងស្វែងរកប្រកបចំណូលផ្សេងៗទៀតក្នុងអំឡុងពេលនៃជីកវិដ-១៩ ក៏ដូចជានៅពេលក្រាយទៀត



1. ហេតុអ្នកឈានជាប្រកបចំណូលផ្សេងៗមានសារ៖សំខាន់ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រាយការពតត្តាត់នៃមេដាចក្រុឈើ-១៩

បច្ចុប្បន្ន ពាងច្រកាត់ដោកំពុងដែករាយការខាតបង្កែាត់ចំណូល ដោយសារអតិថិជនជាប្រើប្រាស់បានលុបចោល បុប្ផប្បរប់ការបេញចូល កាត់បន្ទូយបិមាណបញ្ហាធិញ និងបុពន្ធនាយេរោះពេលនៃការការបង់

ប្រាក់។ សម្រាប់ធាងចូរដែលបានបញ្ចប់ការបញ្ជាញទិញ ប្រាំពុងដំណើរការនៅ (WIP) ដែលត្រូវឱ្យ  
ពួកគេទូទាត់កិច្ចយប់ត្រីសម្រាប់អ្នកជាតុដើម្បីដែលបានបញ្ជាញទិញ ដូចជាភ្លាហាត់ គ្រឿងកុប់តែង បុករ  
ដេចខ្លួប ស្ថានភាពនេះធ្វើឱ្យពួកគេជួយបារេបាការសំបាកដួរកាបិរញ្ញវត្ថុ។

- ការធ្វើពិធីធំ  
ប្រភពចំណុល់នៀន  
ដាច់ប្រកបស់អ្នក  
អាចធ្វើឱ្យដាច់  
ប្រកបស់អ្នកកាន់  
តែមានភាពជន់  
នឹងវិបត្តិនាថេល  
អនាគត។



ឧណា: ដែលកាលពីមុន ពាងច្រកបស់អ្នកអាជីវកិដ្ឋក្នុងលើការផលិតសម្ប័ត្តកបំពាក់សម្រាប់  
អ្នកបញ្ជាចិត្តពីមួយ បុអ្នកបញ្ជាចិត្តមួយចំនួនគូច វិបត្តិជូចជាការពាណិជ្ជកម្មនៃមេដាចក្បីដែល-១៩  
អាចបង្កើសរើសការងារដោយក្រោកចំណូលដើម្បីបន្ថែមទៀត។ ការស្វែងរកប្រភពចំណូល  
ធ្វើដោយគ្មាន បុ ការងារនឹងការងារប្រភពចំណូលបស់អ្នកអាជីវកិដ្ឋពាងច្រកបស់អ្នកខ្សោះ

- ▶ ដោះស្រាយបញ្ញាលំហ្អរសាច់ប្រាក់បច្ចុប្បន្ន
  - ▶ ការតែងតម្រូវការធ្វើនឹងវិបត្តិនាថេលអនាគត
  - ▶ ភ្លាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកទិញ និងទីផ្សារដើរ
  - ▶ សូមចំណាយពេលដើម្បីស្វែងរកទិន្នន័យសម្រាប់អាជីវកម្មរបស់អ្នក។

## 2. ការស្វែងរកប្រភពចំណូលផ្សេងទៀត

នៅក្នុងគោលការណ៍រដ្ឋបាលនៃពេទ្យ អ្នកនិងសិក្សាតីប្រកតចំណូល ៣ ប្រភេទដែលអាចមានស្រាប់  
ធនធានក្របស់អក្សា ប្រកតទាំងនេះរួមមាន៖

- ▶ ការផ្តល់ជីវិ៍យុទ្ធភាពអាសន្ន ប្រការគាំទ្រដើរការពារក្នុង ដោកជាល ស្ថាប័នកិច្ចក្រោម



ជាតិ ផ្ទាកិចាលប្រទេសម្នាស់ដំនួយ អងការមិនមែនផ្ទាកិចាល និងអ្នកពាក់ព័ន្ធដែឡើត ក្នុងខស្សាបាកម្មកំពុងផ្តល់មូលនិធិដើម្ចីបន្ទូរបន្ទូយសម្ងាត់បិរញ្ញវត្ថុផ្តល់ពេងចក្រកាត់ដៃរក្សា និងមំទូង ពេលនៃជីកីដ-១៩។ វាស្រើយចាត់កើតពេងចក្របស់អ្នកមានមូលដ្ឋាននៅប្រទេស ណា កញ្ចប់ថីកាស្រាប់អ្នកអាចមានលក្ខណៈ: ផ្សេងៗគ្នា។ គេហទំនាក់ផ្ទាកិចាល សមាគម ពេងចក្រកាត់ដៃរបស់អ្នក និងជនទាត់គឺជាប្រភពពីម៉ោងដីល្អ។ ត្រូវបានដាក់ជាអ្នកបាន ក្នុងមួនជាប្រព័ន្ធដើម្បីដើម្បីដាក់ពាក្យស្រីសុំកញ្ចប់ដំនួយហិរញ្ញវត្ថុ ដោយក្នុងកំណត់ត្រាគណៈនឹងឯកសារផ្សេងៗទៀតដើម្បីបំពេញតាមពីរបស់ស្ថាបន្ទិនដែលផ្តល់ការគាំទ្រផ្តើកហិរញ្ញវត្ថុ ទៅទំន់នៅ។

ពិចារណាថាគៅមានជលិកជលស្របដោយនឹងជលិកជលដែលអ្នកកំពុងជលិក  
ហើយដែលអ្នកអាចចាប់ផ្តើមជលិក ដើម្បីបង្កើនទំហំប្រពិបត្តិការណ៍ចក្របស់អ្នក  
និងធ្វើតែផ្តើមជល់ទីផ្សារដោយទេរ៉ែកដែរបុទេ។ ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនបើបច្ចុប្បន្នអ្នក  
ជលិកសំល្បៀកបំពាក់ត្រាយ ពេលនេះសូមពិចារណាថាគៅអ្នកអាចចាប់ផ្តើម  
សំល្បៀកបំពាក់តាក់ថែមទេរ៉ែកបានដែរបុទេ។

► **ការធ្វើពិធីកម្មសកម្មភាពក្របាក់ចំណូល៖**

ពេលចក្របស់អ្នកអាចរកលូយបានដោយការធ្វើសកម្មភាពដែលមិនទាក់ទងធ្វាល់  
ទៅនឹងការជលិកសម្បៀកបំពាក់សម្រាប់ការបញ្ជាទិញធ្វាល់បែស់អ្នក។  
ឧទាហរណ៍៖ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមដោយវិនិយោគលើផ្តើកចាត់កំផ្លួនបាន បុងបុង  
បាកតក់ អាចធ្វើទាំងនៅក្នុងបន្ទិណ្ឌបស់អ្នកដោយប្រើទីកន្លែងរបស់អ្នកឱ្យការនៃ  
ថែមានប្រសិទ្ធភាព ប្រដាយជូលកំន្លែងដែលអាចធ្វើវាបាន។ ម៉ោងទៀត អ្នកកំ  
អាចធ្លាប់ផ្តើកខ្លះនៃគ្រឹះបិត្តារ បុគ្រឹះម៉ាសីនបែស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានប្រាក់  
ចំណូលពីការធ្វើរាយការណ៍ទេ។



### ៣- ការគ្រែមខ្លនសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាព

ក្រាយពីអ្នកបានពិចារណាបើប្រកតចំណូលដែលអាចរកបានសម្រាប់ពេលចក្របស់អ្នកហើយ  
ផ្តើកបន្ទាប់នឹងធ្វើលើនូវវេដ្ឋានជាក់លាក់មួយចំនួនស្ថិតិផិត់ប្រើប្រាស់ក្របកចំណូលទាំងនេះ និង  
កំណត់ប្រកតដែលសមស្របបំផុតសម្រាប់រាយចក្របស់អ្នកក្នុងរយៈពេលខ្លួន និងរយៈពេលផែន។

▶ ការកសាងភាពដៃបុណ្យអូអីល  
និងព្យាយកភាពព្យាកន់ជំនួយរៀង-៩៨



## វិធី ៦ យ៉ាងសម្រាប់រោងចក្រ រកប្រភពចំណុលថ្មីៗ

0៩

កំណត់កញ្ចប់ដំឡើយសង្គ័េះបន្ទាន់ដែលអាចរកចាន  
ដើម្បីដោះស្រាយសម្ងាត់ហិរញ្ញវត្ថុក្នុងរយៈពេលខ្លី។

0១២

ស្វែងរកទីផ្សារដឹកជញ្ជូនយោះពេលខ្លីដែលអាចរកចាន  
សូមពិចារណាជីវិតខ្លួនដោយការពារផ្ទាល់ខ្លួន  
ដែលបច្ចុប្បន្នកំពុងមានតម្លៃការខ្ពស់។

0៣

គ្រប់មធ្យាងលិតសម្រាប់ការបញ្ចាញទិញក្នុងបរិមាណតិច។  
ឱ្យបាននាប់រហ័ស!

អ្នកលក់ការយកនឹងគ្រប់ការដឹកជញ្ជូនថ្មីភាពខ្លះនៅពេលមានការបើកទីផ្សារឡើងវិញ។

0៤

សហការជាមួយអ្នកជំទេ  
ចូលរួមក្នុងការពិភាក្សានានាដាមួយអ្នកចាក់ពីនឹងក្នុងខស្សាបកម្ម។

0៥

លក់អ្នកដែលអ្នកមានស្រាប់  
សំរាមរបស់មនុស្សម្នាក់អាចជាថ្មីបស់មនុស្សម្នាក់ឡើត។

0៦

ស្វែងរកអ្នកទិញថ្មីៗ  
ស្វែងរកបណ្តាញរួមដោយដើម្បីកំណត់អត្ថសញ្ញាណអ្នកទិញថ្មី។



ចាប់ផ្តើមនាម្ចាស់ជាន់ការ បញ្ជីរក្សាទិន្នន័យអង់គ្លេ

## 1. កំណត់កញ្ចប់ជនូយសង្គមបន្ទាន់ដែលអាចរកចាន់

បច្ចុប្បន្ន ដូរកិចាលជាតុល្លើទំនាក់ទំនងដល់អាជីវកម្មដល់កំពង់ផ្ទុយបញ្ហាបីព្រៃក្នុងជាយសារដើម្បី ក្នុង-១៤៧ ការគាំទ្រអារម្មណក្នុងទម្រង់ជាព្រាក់កម្មីអាជីវកម្មនុញ្ញការ តណាងទាន់។ ល្អា ទោះជាកម្មិនមែនជាដំណឹងការ៖ស្រាយយេះពេលដំឡើងកំពង់ផ្ទុយ ក្នុងបំផុនុយទាំងនេះអាចជួយអ្នកដោះស្រាយស្ថានការណ៍បីព្រៃក្នុងដល់ពាណិជ្ជកម្ម។

សកម្មភាព	ការងាយស្ថិតិសាស្ត្រ	ពេលវេលា	ធីក
សូមជំនួយសាធារណៈប្រការដែលបានចូលរួមដោយប្រការជាប្រចាំឆ្នាំ ដែលមានសម្រាប់បានចូលរួមដោយប្រការជាប្រចាំឆ្នាំ។	✓✓✓	» រយៈពេលវិនិយោគ	<input type="checkbox"/>
ស្ថិតិសាស្ត្រ និងការងាយស្ថិតិសាស្ត្រ ដែលបានចូលរួមដោយប្រការជាប្រចាំឆ្នាំ និងការងាយស្ថិតិសាស្ត្រ ដែលបានចូលរួមដោយប្រការជាប្រចាំឆ្នាំ។	✓✓✓	» រយៈពេលវិនិយោគ	<input type="checkbox"/>
សូមចូលរួមដោយប្រការជាប្រចាំឆ្នាំ ដែលបានចូលរួមដោយប្រការជាប្រចាំឆ្នាំ និងការងាយស្ថិតិសាស្ត្រ ដែលបានចូលរួមដោយប្រការជាប្រចាំឆ្នាំ។	✓✓✓	» រយៈពេលវិនិយោគ	<input type="checkbox"/>

## 2. ស្នូលកទីជ្រុវផែនបិតដលរយៈពេលខ្លួនដែលអាចមាន

ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ អារម្មានខិកសាសនិតិបច្ចុប្បន្នការដំលើពិសេសម្បៀវកំបាំកំចម្លាតសម្រាប់នាងចោរបស់អ្នក។ ដោយសារណ៍ដីភកត្តិភាព ជិតិតិតសសំរួលកំបាំកំសម្រាប់ការពារឡូន ដូចជាអ៉ាស់ បូឌីត្រូវបច្ចុប្បន្ននានកម្បាគារឡូស់។ ការឆ្លាតសូវិតកម្មទៅការដំលើ ឧបករណ៍ការពារឡូត្រូវបំខែងរាយដល់ខ្លួនគ្នាដល់ខ្លួនគ្នាដីផ្លូវបានប្រាកចំណូលបច្ចុប្បន្នអំពុំដីភកត្តិភាពនេះ។

### ៣. ព្រមដិតសមាបករបញ្ជាផ្ទៃមាណាពីចេ - ឱ្យបាននាំរហ័ស

សកម្មភាព	ភាពងាយស្តីលន់	ពេលវេលា	ជីវិត
----------	---------------	---------	-------

#### 4. សហការជាមួយអ្នកដៃទេ

រូបរាងចុះល្អក្នុងគិតិភាក្សាតនាមឈូយក្រុមហ៊ុនដីលី ហាងសលកទីនិង សមាគមិនីយោជក និងសហប្រជាពួរឃរ៉េតា រាជរដ្ឋប្រឈរដី អ្នកទិញឱ្យបង្កើតប្រាក់សម្រាប់ការបន្ថែមពីរដែលបានផ្តើតហើយ បុរាណធមធាឌីតា នៅក្នុងពេលដំណើរក្រោមឃុំស្របតាមឯកសារបញ្ជីបញ្ជាផ្ទៃដីស្ថានភាព បច្ចុប្បន្ន និងការកំណត់សម្រាប់ឱ្យការកំពៈបែនិនិង។

សកម្មភាព	ការងារយោស់លោន ការអនុវត្ត	ពេលវេលា	ដឹក
ចូលឲ្យមើលជាមួយសមាគមពាងចំក្បាត់ដោរៈ សមាគមតាំណាងឱ្យិនីសំយោន់ ហើយអាចចូលរួមបានដៃខែសម្រាក និងពាងចំក្បាត់ដែលមានការងារយោស់លោន ស្របតាមការងារដែលមានការងារយោស់លោនដែលមានការងារយោស់លោន	✓✓✓	» រយៈពេលខ្លួន	<input type="checkbox"/>
ទាក់ទងទៅក្នុងការងារយោស់លោន ពន្លេលីពីស្ថានភាពរបស់អ្នក ហើយស្វែងរកពីមានវិធីសហការគ្នាដើម្បីអាចដោះស្រាយឱ្យបានទៅនៅទេ?	✓✓✓	» រយៈពេលខ្លួន	<input type="checkbox"/>
ដំណឹកជាមួយពាងចំក្បាត់ដែលមានការងារយោស់លោន ប្រសិនបើក្នុងការងារយោស់លោនមួយតុលាទានការបញ្ហាធិញ្ញាប័ណ្ណ ឬ ប្រសិនបើក្នុងការងារយោស់លោនមួយតុលាទានការបញ្ហាធិញ្ញាប័ណ្ណ ឬ	✓✓✓	» រយៈពេលខ្លួន	<input type="checkbox"/>

## 5. លក់អ្នដលអ្នកមានស្រាប់

អ្នកអាចមានបែលរហូតដៃនៅក្នុងឯកសារបែលអ្នក ដើម្បីទទួលបានសាច់ព្រាក់បន្ថែមគឺដោយពេលវេលា សូមចិត្តថា សំភាពបែលអ្នកស្មើ

សកម្មភាព	ការងារយោស់នៃ ការអនុវត្ត	ពេលវេលា	ដើរ
សកម្មភាព	ការងារយោស់នៃ ការអនុវត្ត	ពេលវេលា	ដើរ

<p>ពិនិត្យការស្ថុកបែកអ្នក។ តួនាទីលទ្ធផលនេះ: ហាងចម្រោងដៃថ្ងៃប្រាំរៀលជាច់ទិញរាយនកណ្ឌខ្លះបស់អ្នក តួនាទី កណ្តើដែលអ្នកធ្វើតែផ្លូវបស់ពួកគមិនអារម្មណ៍តែផ្លូវទាន់ពេលដែល ប្រុងបិមាណក្រុមភាគដែលត្រូវការ។</p>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<p>» រយៈពេលខ្លឹម</p>	<input type="checkbox"/>
<p>លក់ការស្ថិតិខ្លះបស់អ្នក។ នៅក្នុងហាងចម្រោង ជាត្រីកញ្ញាំបានការស្ថិតិដែលតែបែងក្សោះ សូមពិនិត្យមើលថាគ៏ មានទីធ្វាក់ដូចសម្រាប់លក់ការស្ថិតិដែលអ្នកមិនប្រើប្រាស់។ ហាងចម្រោងនៅទីតាំងបានការអរម៉ោងនិងក្រឹងបន្ទាស់ បន្ទាស់បុរាណៗស្ថិតិខ្លះបស់ពួកគោ។</p>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<p>» រយៈពេលខ្លឹម</p>	<input type="checkbox"/>
<p>តើអ្នកមានទីកន្លែងទីនេះទេ? សូមពិចារណាអ្នកលីក្នុងរយៈពេលខ្លឹម បុង់ ដើម្បីទទួលបានព្រាក់ចំណូលបែន្ថែមជាប្រើបង្ហាញ។</p>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<p>» រយៈពេលខ្លឹម</p>	<input type="checkbox"/>

## 6. សំងរកអ្នកទិញថ្មី

ប្រសិនប់អតិថិជនដែលបានស្រាប់ចិនដងទិញពីអ្នកក្រោមពេលវេលា៖ អ្នកគូរតែបានរកអតិថិជនដៃផ្លូវក្រោមទៀតដែលចង់ឱ្យអ្នកជួយការងារបាន។



គោលការណ៍ដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយនាយកដ្ឋានសហគ្រាសរបស់អង្គភាព ILO សម្រាប់ គម្រោងការងារសមាមុរោនក្នុងខ្សែសង្គាត់ផ្លូវការនិងសំយកាត់ដៃរន្តរាជកីឡា

សម្រាប់ឯកសារ ប្រធានានដើរដើរឡើតដើម្បីជួយឱ្យអ្នកដោះស្រាយស្ថានភាពក្នុងអង្គភាព ពេលវេលាភារការក្នុងទីក្រុង-ទីក្រុង-ទីក្រុង សូមចូលទៅកាន់៖

► [ilo.org/covid19](http://ilo.org/covid19)

ក្រសួងការងារក្រោមបច្ចេកទេសគម្រោងការងារសមាមុរោន  
សម្រាប់គំនែនការសុប្តុទ័រ និងការសុប្តុក្រោយ និងជំនួយ  
អគារអង្គការសហប្រជាធិបតេយ្យ ជាន់ទី ៩០ ផ្លូវ Rajdamnern Nok  
ទីក្រុងប្រជាធិបតេយ្យ ១០២០០ ប្រទេសថៃ  
ទូរសព្ទលេខ៖ ៦៦២ ២៨៨ ១២៣៤ ទូរសារ៖ ៦៦២ ២៨៨ ៣០៨៨  
អ៊ីម៉ែល៖ [BANGKOK@ilo.org](mailto:BANGKOK@ilo.org)

