សៀវភៅអប់រំសុខភាព ស្ដីពី

ជំងឺកូវីដ-១៩

អារម្ភកថា

ជំងឺកូវីដ-១៩ ជាជំងឺផ្លូវដង្ហើមថ្មី ដែលប៉ះពាល់ដល់សួតធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺនេះបណ្តាលមកពីវីរុសថ្មីមួយដែលស្ថិតនៅអម្បូរវីរុសកូរ៉ូណា ដែលបានកើតឡើងដំបូងបំផុតនៅប្រទេសចិនក្នុងទីក្រុងវូហាន នៅចុងខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៩ និង បានបន្តរាតត្បាតទៅបណ្តាប្រទេសជាច្រើន លើសកលលោកនៅក្នុងឆ្នាំ ២០២០។ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាបាន រកឃើញករណីអ្នកឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ដំបូង នៅថ្ងៃទី ២៧ ខែមករា ឆ្នាំ២០២០។

ក្រសួងសុខាភិបាល បានដាក់ចេញនូវវិធានការសំខាន់ៗ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺនេះ រួមមាន៖ ការស្វែងរកករណីសង្ស័យ (contact tracing) ការធ្វើតេស្ត (testing) ចត្តាឡីស័ក (quarantine) ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក (Isolation) គម្លាតសុវត្ថិភាព (Social Distancing) និងការព្យាបាល (treatment) ព្រមទាំងការអប់រំផ្សព្វផ្សាយអំពីហានិភ័យនៃការចម្លងកូវីដ-១៩ ដល់ប្រជាជន (risk communication) និងបានទទួលលទ្ធផលដ៏ល្អប្រសើរ ក្នុងការទប់ស្កាត់ការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ នៅក្នុងសហគមន៍រហូតដល់បច្ចុប្បន្ននេះ ។

ដើម្បីបន្តជំរុញការយល់ដឹង និងការចូលរួមរបស់សហគមន៍ ក្នុងការទប់ស្កាត់ការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ និង ទប់ស្កាត់ការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ នៅក្នុងសហគមន៍ ក្រសួងសុខាភិបាលដែលមានមជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាព និងនាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង ដែលជាសេនាធិការបានចងក្រងរៀបចំផលិតជាសៀវភៅអប់រំសហគមន៍ ស្តីពី **ជំងឺកូវីដ-១៩** ក្នុងគោលបំណងផ្តល់ចំណេះដឹង ជំនាញ និងផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាដល់សហគមន៍ អំពីវិធានការការពារការចម្លង និងការគ្រប់គ្រង ជំងឺកូវីដ-១៩ នៅសហគមន៍ ។ សៀវភៅនេះ រៀបចំឡើងតាមលក្ខណៈងាយៗសាមញ្ញ ដែលចែកចេញជា៧ផ្នែករួមមាន៖ (១) និយមន័យជំងឺកូវីដ-១៩ របៀបឆ្លង រោគសញ្ញា (២) វិធានការពារ (៣) សេចក្តីណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល (៤)ការថែទាំព្យាបាល (៥)វិធានចត្តាឡីស័ក (៦)កត្តាហានិភ័យជំរុញការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ និង(៧)សុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងកំឡុងវិបត្តិជំងឺកូវីដ-១៩ ។

នាងខ្ញុំសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា សៀវភៅអប់រំសហគមន៍ ស្តីពី **ជំងឺកូវីដ-១៩** នេះ នឹងក្លាយជាឯកសារយោងដ៏សំខាន់មួយ ក្នុងការជួយដល់ គណៈកម្មាការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ អជ្ញាធរមូលដ្ឋាន សាលារៀនដើម្បីប្រើប្រាស់ក្នុងការអប់រំសុខភាពសហគមន៍ ប្រកបដោយគុណភាព និងប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។

ថ្ងៃចន្ទ ៦រោច ខែស្រាពណ៍ ឆ្នាំជូត ទោស័ក ព.ស.២៥៦៤

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១០ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០២០

ឱ វណ្ណឌីន

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាព សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅដល់ក្រុមការងារនៃមជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើក កំពស់សុខភាព នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង (CDC) នៃក្រសួងសុខាភិបាល អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) និងអង្គភាពពាក់ព័ន្ធនានា ដែលបានចំណាយពេលវេលាដ៏មានតម្លៃ ទាំងកម្លាំងកាយ កម្លាំងចិត្ត បញ្ញា និងស្មារតី ក្នុងការចូលរួមយ៉ាងសកម្មដើម្បីរៀបចំបង្កើតសៀវភៅអប់រំសហគមន៍ស្តីពី ជំងឺកូវីដ-១៩ ដ៏មានសារសំខាន់មួយនេះ សម្រាប់ឲ្យសហគមន៍យល់ដឹងពីជំងឺនេះ និងចេះពីវិធីការពារខ្លួនគាត់ក្នុងអំឡុងពេលមានការរាតត្បាត។

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាព សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ជូនចំពោះថ្នាក់ដឹកនាំនៃក្រសួងសុខាភិបាល ជាពិសេស **ឯកឧត្តមសាស្ត្រាចារ្យ ម៉ម ប៊ុនហេង** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាល និង **លោកជំទាវ ឱ វណ្ណឌីន** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងសុខាភិបាល ដែលតែងតែលើកទឹកចិត្ត និងជួយជ្រោមជ្រែងគាំទ្រយ៉ាងកក់ក្តៅ ក្នុងការរៀបចំសៀវភៅអប់រំសហគមន៍នេះឲ្យមានគុណភាព ដើម្បីជាឯកសារដ៏សំខាន់សម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់សហគមន៍។

នាងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ចំពោះថ្នាក់ដឹកនាំនៃក្រសួងសុខាភិបាល និងអង្គការសុខភាពពិភពលោក ដែលបានផ្តល់នូវការគាំទ្រទាំងបច្ចេកទេស និងថវិកាសម្រាប់ការបង្កើតសៀវភៅអប់រំស្តីពី ជំងឺកូវីដ-១៩ ។

នាងខ្ញុំក៏សូមអរគុណទុកជាមុន ចំពោះគណៈកម្មាការគ្រប់គ្រប់មណ្ឌលសុខភាព ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងសហគមន៍ដែលចាប់អារម្មណ៍អានសៀវភៅនេះ និងចែករំលែកចំណេះដឹងនេះបន្តដល់សហគមន៍។ នាងខ្ញុំសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា ខ្លឹមសារក្នុងសៀវភៅនេះនឹងមានសារសំខាន់ និងជាប្រយោជន៍ដល់សហគមន៍ ដើម្បីផ្តល់ជាចំណេះដឹង ចេះពីវិធីថែទាំសុខភាពបុគ្គល និងសុខភាពក្រុមគ្រួសារផងដែរ។

ថ្ងៃចន្ទ ៦ រោច ខែស្រាពណ៍ ឆ្នាំជូត ទោស័ក ព.ស.២៥៦៤

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១០ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០២០

ប្រធានមជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាព

បណ្ឌិត.ឈា ឆវណ្ណ

មាតិកា

I. អំពីជំងឺកូវីដ-១៩ 1

១.១- និយមន័យនៃជំងឺកូវីដ-១៩ 1

១.២- ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ 1

១.៣- រោគសញ្ញា 3

II. វិធានការការពារ 4

២.១- ការលាងដៃ 4

២.២- អនាម័យផ្លូវដង្ហើម 9

២.៣- រក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព 13

III. សេចក្តីណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងការការពារជំងឺកូវីដ-១៩ នៅតាមទីតាំងផ្សេងៗ 16

៣.១- វិធានការការពារជំងឺកូវីដ-១៩ នៅកន្លែងធ្វើការ 16

៣.២- វិធានការការពារនៅភោជនីយដ្ឋាន អាហារដ្ឋាន ឬហាងលក់អាហារផ្សេងៗ 17

៣.៣- វិធានការការពារនៅពេលដើរផ្សារ ទិញអីវ៉ាន់ 19

៣.៤- វិធានការការពារនៅកន្លែងកាត់សក់ និងកន្លែងថែរក្សាសម្ផស្ស 20

៣.៥- វិធានការការពារនៅពេលធ្វើដំណើរ 21

IV. កត្តាហានិភ័យផ្សេងៗដែលជំរុញការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ និងវិធានការចៀសវាង 24

៤.១- ការប្រើប្រាស់ផលិតផលថ្នាំជក់ 24

៤.២. ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង 26
៤.៣- ការប្រើគ្រឿងញៀន 26
V. **ការថែទាំសុខភាព** 27
៥.១- ការអនុវត្តន៍សុវត្ថិភាពចំណីអាហារតាមគន្លឹះទាំង ៥ របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក 27
VI. **ការធ្វើចត្តាឡីស័ក (ការដាក់ខ្លួនដាច់ដោយឡែក)** 29
៦.១- ការធ្វើចត្តាឡីស័ក 29
VII. **ក្រុមអ្នកងាយប្រឈម** 35
VIII. **បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-១៩** 36
៨.១- សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ 36
៨.២- សម្រាប់កុមារ 37
IX. **ទីតាំង ៣ "ជ"** 40
៩.១- ហេតុអ្វីបានជាទីតាំង ៣ "ជ" មានហានិភ័យខ្ពស់ ? 40
៩.២- ទីតាំង ៣ "ជ" មានន័យដូចម្តេច ? 40
៩.៣- តើត្រូវកាត់បន្ថយទីតាំង ៣ "ជ" យ៉ាងដូចម្តេច? 41
៩.៤- តើត្រូវកាត់បន្ថយហានិភ័យដូចម្តេច ? 42
X. **អំពីវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩** 43
១០.១- ការចុះឈ្មោះ និងចាក់វ៉ាក់សាំង 43
១០.២- ក្រុមគោលដៅដែលត្រូវទទួលវ៉ាក់សាំង 43
១០.៣- ប្រសិទ្ធភាពរបស់វ៉ាក់សាំង 44

១០.៤- សុវត្ថិភាពរបស់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ 44

XI. ការចាក់វ៉ាក់សាំងដល់កុមារអាយុ១២ ដល់អាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ....... 53

១១.១- គោលការណ៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩....................................53

១១.២- តើកុមារ-យុវវ័យត្រូវបំពេញលក្ខខណ្ឌអ្វីខ្លះទើបអាចទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩?..54

១១.៣- តើមាតា-បិតា ឬអាណាព្យាបាលត្រូវធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីចុះឈ្មោះកុមារ-យុវវ័យក្នុងបញ្ជីឈ្មោះចាក់វ៉ាក់សាំង?..55

១១.៤- ការកំណត់ និងការរៀបចំទីតាំងចាក់វ៉ាក់សាំង..55

១១.៥- ក្រុមការងារចាក់វ៉ាក់សាំង 56

១១.៦- ការដឹកនាំ និងគ្រប់គ្រងយុទ្ធនាការចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩..........................56

១១.៧- ការអប់រំផ្សព្វផ្សាយដល់សាធារណជន និងតាមដានផលរំខានក្រោយការចាក់វ៉ាក់សាំង 56

XII. ការធ្វើតេស្តរហ័ស 58

១២.១- សេចក្តីផ្តើម 58

១២.២- ការធ្វើតេស្តរហ័ស សម្រាប់ទីតាំងដែលមានមនុស្សច្រើន.............................58

១២.៣- តើត្រូវធ្វើតេស្តរហ័សតាមផ្ទះយ៉ាងដូចម្តេច?...63

XIII.ការថែទាំព្យាបាលជំងឺកូវីដ-១៩ តាមផ្ទះ 65

១៣.១- គោលការណ៍អនុវត្តសម្រាប់អ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ នៅតាមផ្ទះ 65

១៣.២- គោលការណ៍ស្តីពីការបង្ការ និងត្រួតពិនិត្យការចម្លងរោគសម្រាប់អ្នកថែទាំដែលផ្តល់ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ..67

XIV. **វីរុសកូវីដ-១៩ បំប្លែងថ្មី "ដែលតា"** 69

១៤.១- សេចក្ដីផ្ដើម 69

១៤.២- តើអ្វីដែលអ្នកត្រូវយល់ដឹងពីវីរុសបំប្លែងថ្មី ?..69

១៤.៣- តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ដើម្បីការពារការចម្លងកូវីដ-១៩ បំប្លែងថ្មី ?.................70

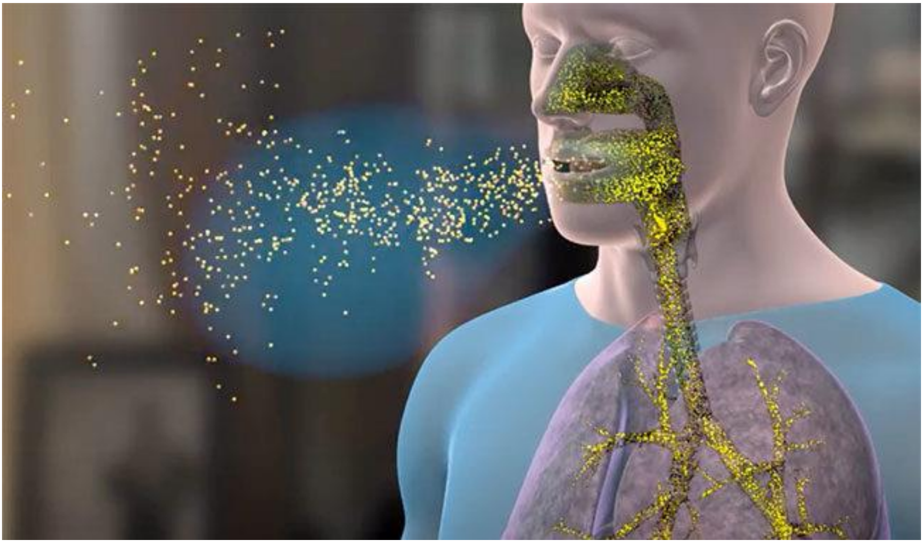
I. អំពីជំងឺកូវីដ-១៩

១.១- និយមន័យនៃជំងឺកូវីដ-១៩

ជំងឺកូវីដ-១៩ គឺជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម ប៉ះពាល់សួតធ្ងន់ធ្ងរ បង្កដោយវីរុសកូវីដ-១៩ថ្មី ដែលរកឃើញនៅចុងឆ្នាំ២០១៩ ។ ជំងឺនេះ អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតបាន ហើយបានឆ្លងរាតត្បាតស្ទើរគ្រប់ប្រទេស និងត្រូវបានអង្គការសុខភាពពិភពលោកប្រកាសជាជំងឺឆ្លងជាសកលនៅថ្ងៃទី១១ ខែមីនា ឆ្នាំ២០២០ ។

១.២- ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩

វីរុសកូវីដ-១៩ អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សដទៃទៀត តាមរយៈដំណក់ទឹកតូចៗដែលខ្ចាតចេញពីមាត់អ្នកមានវីរុសកូវីដ-១៩នេះ នៅពេលនិយាយ ឬ ក្អក ឬកណ្តាស់ ។ តំណក់ទឹកមាត់តូចៗទាំងនោះអាចជាប់នឹង មាត់ ច្រមុះ ភ្នែក អ្នកនៅជុំវិញ ហើយចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស ។ ការចម្លងនេះអាចកើតឡើងនៅពេលមនុស្សនៅជិតៗគ្នាក្នុងចម្ងាយតិចជាង១,៥ម៉ែត្រ ។



លើសពីនេះការចម្លងក៏អាចកើតមានតាមរយៈ ៖

- ការប៉ះពាល់ស្និទ្ធស្នាលជាមួយអ្នកជំងឺ ដូចជា ការថើប ឬ ចាប់ដៃជាដើម
- ការប៉ះពាល់ជាមួយវត្ថុប្រើប្រាស់ ឬ ផ្ទៃរាប ដែលវីរុសនេះអាចតោងជាប់ដូចជា ៖
    - ក្រដាស កន្សែង ឬ ក្រមាដែលអ្នកមានជំងឺប្រើនៅពេលក្អក ឬកណ្ដាស់
    - ទូរស័ព្ទដៃ កុំព្យូទ័រ ប៊ិច គន្លឹះទ្វារ ប៊ូតុងជណ្ដើរយន្ត បង្កាន់ដៃជណ្ដើរ តុ កៅអីជាដើម ។

ជំងឺកូវីដ-១៩ ងាយឆ្លងរាតត្បាតលឿន នៅក្នុងសហគមន៍ ។ ការឆ្លងរាតត្បាតនេះ អាចកើតឡើងតាមរយៈការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ទៅអ្នកជុំវិញពីអ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ និងអ្នកឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ទោះជាអ្នកទាំងនោះមិនទាន់ចេញរោគសញ្ញា ឬធ្លាក់ខ្លួនឈឺក៏ដោយ ។

១.៣- រោគសញ្ញា

អ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ មានរោគសញ្ញាច្រើនសណ្ឋាន ។ អ្នកខ្លះគ្មានរោគសញ្ញាទាល់តែសោះ អ្នកខ្លះមានតិចតួច ឬអ្នកខ្លះមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ ។

រោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-១៩ អាចនឹងលេចចេញ ក្នុងរយៈពេលចាប់ពី ១ ថ្ងៃ ទៅ ១៤ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកជំងឺបានឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩នេះ ។ សូមទំនាក់ទំនងទៅកាន់ទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍លេខ ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ បើអ្នកសង្ស័យថា អ្នកអាចប្រឈមឆ្លងនឹងជំងឺកូវីដ-១៩ ទៅតាមស្ថានភាពខាងក្រោម ៖

បើសង្ស័យថាមានជំងឺកូវីដ-១៩ សូមទំនាក់ទំនង ទៅកាន់ទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ១១៥ ។

II. វិធានការការពារ

ជំងឺនេះ អាចការពារបានដោយវិធានការការពារសាមញ្ញៗ ដើម្បីកាត់ផ្តាច់ខ្សែចង្វាក់ចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ដោយរួមមាន កាត់បន្ថយជាអតិបរមា នូវការយកដៃមកប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់ ។ ការលាងដៃ អនាម័យផ្លូវដង្ហើម និងការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព ។

លាងដៃជាមួយ
សាប៊ូ និងទឹកស្អាត

កម្រិតអាល់កុលពី ៧០% ទៅ ៨០%

២.១- ការលាងដៃ

ការលាងសម្អាតដៃ គឺមានសារសំខាន់ណាស់ ព្រោះជាវិធីការពារដ៏ចម្បងពីការឆ្លងរោគផ្សេងៗ ។ ការលាងសម្អាតដៃដែលត្រឹមត្រូវជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ពី៤០ ទៅ ៦០វិនាទី គឺអាចជម្រះមេរោគចេញពីដៃបាន ។ ក្នុងករណីដែលការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតមិនអាចធ្វើទៅបាន អ្នកអាចលាងដៃជាមួយទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែល ដែលមានកម្រិតអាល់កុល ពី ៧០% ទៅ៨០% ក្នុងរយៈពេលពី២០ ទៅ៤០វិនាទី ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ ។ ការលាងដៃជាមួយអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែល អាចធ្វើបានក្នុងករណីដៃស្ងួត មិនមានប្រឡាក់ជាប់ជាមួយដីសារធាតុគីមី ឬលោហៈធាតុផ្សេង ។

តើអ្នកត្រូវលាងដៃនៅពេលណា?

ការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែលជាពិសេស ៖

- បន្ទាប់ពីក្អក ឬកណ្តាស់
- ថែទាំអ្នកជំងឺ
- មុនពេល ឬអំឡុងពេល ឬបន្ទាប់ពីរៀបចំអាហារ
- មុនពេល ឬក្រោយបរិភោគអាហារ
- ក្រោយបន្ទោបង់
- បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់សត្វ ឬលាមកសត្វ
- នៅពេលដៃកខ្វក់ ។ល។

របៀបលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ៖

ការលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវមាន ៦ ជំហានដូចខាងក្រោម ៖

- លាងជាមួយសាប៊ូ និង ទឹកស្អាត៖
    - រយៈពេលពី ៤០ ទៅ ៦០វិនាទី
    - សម្ភារមាន ទឹក និង សាប៊ូ (សាប៊ូម្សៅ ដុំ និងទឹក)

- ការលាងជាមួយទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែល ៖
    - រយៈពេលពី ២០ ទៅ ៤០វិនាទី
    - សម្ភារមាន ទឹកអាល់កុល ឬអាកុលហ្សែល កម្រិតពី ៧០% ទៅ ៨០% ។

ប្រសិនបើពុំមានសាប៊ូ និងទឹកស្អាត សម្រាប់លាងដៃទេនោះ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

អ្នកគួរជ្រើសរើសសារធាតុណាមួយខាងក្រោមនេះ អាចលាងដៃជំនួសសាប៊ូបានដូចជា ៖

- កាកកាហ្វេ
- អំបិល
- ផេះ
- ខ្សាច់
- ស្រកីដូង ។

អ្នកគួរជ្រើសរើសប្រភពទឹកណាមួយខាងក្រោមនេះ អាចលាងដៃជំនួសទឹកស្អាតបាន ៖

- ទឹកទន្លេ
- ទឹកសមុទ្រ
- ទឹកអង្គរ
- ទឹកស្រះបន្លែ ។

* មិនត្រឹមលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកទេ ត្រូវលាងសម្អាតសម្ភារដែលអ្នកប្រើប្រាស់ជាប្រចាំឱ្យបានញឹកញាប់ ។

២.២- អនាម័យផ្លូវដង្ហើម

អនាម័យផ្លូវដង្ហើម មានសារសំខាន់ណាស់ នៅក្នុងជីវិតរស់នៅ ជាពិសេសនៅក្នុងអំឡុងពេលនៃការរាតត្បាតជំងឺកូវីដ-១៩ ដែលឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើម ហើយធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សួត ឬទងសួតធ្ងន់ធ្ងរ ។ អនុវត្តអនាម័យផ្លូវដង្ហើមជាប្រចាំដូចជា ៖

ក. ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះ

បុគ្គលគ្រប់រូបត្រូវខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះ នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ ដោយប្រើកន្សែង ក្រមា ឬកែងដៃ ឬ ក្រដាស រួចបោះក្រដាសចោលទៅក្នុងធុងសំរាមដែលបិទជិត ។ ចៀសវាងយកដៃប៉ះពាល់ផ្ទៃមុខ រួមមាន ភ្នែក មាត់ ច្រមុះ និង ហាមប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានគ្រុនក្តៅ ក្អក ឬ ផ្តាសាយ ។

ខ. ការពាក់ម៉ាស់ត្រឹមត្រូវ

ត្រូវពាក់ម៉ាស់ដោយគ្របលើមាត់ និងច្រមុះដើម្បីការពារតំណក់ទឹកមាត់តូចៗទៅអ្នកដទៃ និងពីអ្នកដទៃមកអ្នក ដើម្បីបង្ការការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗ ទៀត ។

តើត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅពេលណា?

- ទៅទីសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើន
- ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ
- នៅជិត ឬ ក្បែរអ្នកជំងឺ
- មានករណីចាំបាច់
- នៅពេលតំបន់របស់អ្នកត្រូវបានចាត់ទុកជាតំបន់ដែលត្រូវមានកាព្វកិច្ចពាក់ម៉ាស់ ។

តើគួរពាក់ម៉ាស់ (ម៉ាស់វេជ្ជសាស្ត្រ) របៀបណាទើបត្រឹមត្រូវ?

១- មុនពេលពាក់ម៉ាស់ ៖

មុនពាក់ម៉ាស់ ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែល

២- ពេលពាក់ម៉ាស់ ៖

ដាក់ទ្រនុងដែកនៅលើខ្ទង់ច្រមុះ ស្រកានាគបែរចុះក្រោម រួចច្របាច់ទ្រនុងដែកឱ្យស្រប ទៅនឹងក្តោងច្រមុះ ទាញផ្នែកខាងក្រោមឱ្យជិតក្រោមចង្កា រួចពាក់ខ្សែម៉ាស់នៅត្រចៀក ។ នៅពេលកំពុងពាក់ ហាមយកដៃមកប៉ះពាល់ម៉ាស់ ។

៣- ពេលដោះម៉ាស់

មុនដោះម៉ាស់ និងក្រោយដោះម៉ាស់ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែល ហើយដោះម៉ាស់ដោយកាន់ខ្សែពីខាងក្រោយគុម្ពត្រចៀក រួចបោះចោលក្នុងធុងសំរាមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែលភ្លាម ក្រោយពេលដោះម៉ាស់ ។

- **សម្គាល់ ៖**

  ១- ពេលដោះម៉ាស់ចេញ ហាមប៉ះពាល់ផ្ទៃខាងមុខនៃម៉ាស់

  ២- ម៉ាស់ប្រើបានតែម្តងគត់ មិនត្រូវប្រើឡើងវិញទេ

  ៣- ត្រូវដូរម៉ាស់ថ្មីស្អាត ប្រសិនបើក្នុងអំឡុងពេលពាក់ម៉ាស់ មានសើម ឬខូច

២.៣- រក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព

ការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព គឺជាការអនុវត្តន៍នូវគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គម និងគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល ដើម្បីកាត់ផ្តាច់ខ្សែចង្វាក់ចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ។

ក- ការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គម គឺជាការកាត់បន្ថយការជួបជុំគ្នាលើសពីពីរនាក់ ដោយយើងត្រូវអនុវត្តតាមវិធានការដូចខាងក្រោម ៖

- ចៀសវាង ឬបើចៀសមិនបាន ត្រូវកាត់បន្ថយឱ្យបានជាអតិបរិមា នូវការជួបជុំគ្នាក្នុងសង្គម ដែលមានមនុស្សម្នាច្រើនដូចជា ការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ពិធីបុណ្យនានា មានដូចជាការជួបជុំគ្នាក្នុងពិធីបុណ្យជាតិ ពិធីបុណ្យសាសនា ពីធីបុណ្យប្រពៃណី ឬពិធីបុណ្យផ្សេងៗ ការប្រគុំតន្ត្រី ការដើរលេងជួបជុំ បរិភោគអាហារជាមួយមិត្តភក្តិខាងក្រៅផ្ទះ ការជួបជុំពិធីខួបកំណើត ឬការធ្វើពិធីឡើងផ្ទះក្នុងទ្រង់ទ្រាយធំ ការធ្វើដំណើរកំសាន្តប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើនជាដើម
- ចៀសវាងការហាត់ប្រាណជាក្រុមនៅតាមក្លិប ឬហាត់ជាក្រុមនៅទីតាំងដែលជាការប្រមូលផ្តុំគ្នានៅក្នុងទីកន្លែងដែលបិទជិត
- ចៀសវាងទីកន្លែងដែលមានមនុស្សម្នាច្រើន ។

- អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងជំងឺ ដូចជា ជនចាស់ជរា ជនដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារតូចៗ ជាដើម មិនត្រូវចូលរួមដំណើរជួបប្រជុំគ្នា ឬបើមានការចាំបាច់បំផុតនោះ ត្រូវតែមានការអនុវត្តន៍កិច្ចការពារខ្លួនឱ្យបានល្អ និងផ្តល់មធ្យោបាយជំនួសវិញ (ឧ. ប្រើទូរស័ព្ទប្រើជាសារសំឡេង ប្រើជាបែបទំនាក់ទំនងតាមវីដេអូ ឬការសរសេរជាដើម) សម្រាប់ការចូលរួមរបស់ពួកគេ
- លុបចោល ឬពន្យាររពេលការជួបជុំ ឬការប្រជុំនិងព្រឹត្តិការណ៍ដែលបង្កឱ្យមានមនុស្សច្រើន
- មិនគួរចេញទៅក្រៅផ្ទះ បើមិនចាំបាច់ ។

ខ- ការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល គឺជាការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត ដូចជា អង្គុយ ឈរ ឬឈររង់ចាំ ឬឈរជជែកគ្នា ឱ្យបានយ៉ាងតិចពី ១,៥ ម៉ែត្រឡើងទៅដោយសារវីរុស កូវីដ-១៩ អាចចម្លងតាមតំណក់ទឹកមាត់តូចៗនៅពេលដែលយើងនិយាយ ឬក្អក កណ្តាស់ និង តាមរយៈការប៉ះពាល់ទឹករំអិលផ្លូវដង្ហើមនៃសរីរាង្គកាយមនុស្ស ឬការប៉ះពាល់សត្វជាដើម ។

ដូច្នេះយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖

- ចៀសវាងការឱបថើប ចាប់ដៃគ្នានៅពេលជួបគ្នា ដោយជំនួសមកវិញនូវការអនុវត្តន៍ការ សំពះគ្នា ឬការលើកដៃធ្វើជាសញ្ញា ឬការងក់ក្បាល ដែលមានចម្ងាយគម្លាតពីគ្នា យ៉ាងតិច១,៥ ម៉ែត្រឡើងទៅ

- ត្រូវរក្សាគម្លាតពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតយ៉ាងតិចឱ្យបាន១,៥ម៉ែត្រ ប្រើម៉ាស់ ឬប្រើក្រមា ឬកន្សែង ព្រមទាំងអនុវត្តអនាម័យដៃស្អាត ជានិច្ច នៅតាមទីកន្លែងដូចជា កន្លែងធ្វើការ ទីកន្លែងសាធារណៈ នៅតាមភោជនីយដ្ឋាន អាហារដ្ឋាន ទីកន្លែងកំសាន្ត លម្ហែកាយ ទីកន្លែងទេសចរណ៍នានា ឬមធ្យោបាយធ្វើ ដំណើរ ជាដើម

- ក្នុងករណីមានការប្រជុំ ការបណ្តុះបណ្តាល និងសិក្ខាសាលា (ដែលចាំបាច់ត្រូវធ្វើ) អ្នក រៀបចំត្រូវធានាថា បន្ទប់ធំ មានខ្យល់ចេញចូល ត្រូវរៀបចំឱ្យរក្សាគម្លាតពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតយ៉ាងតិច ១,៥ ម៉ែត្រ វាស់កម្តៅបុគ្គលចូលរួម អ្នកចូលរួមទាំងអស់ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ និងអនុវត្តការលាងដៃជាប់ជាប្រចាំជាដើម ។ បុគ្គលដែលមានបញ្ហា សុខភាព មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតចូលរួមនោះទេ ។

III. សេចក្តីណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងការការពារ ជំងឺកូវីដ-១៩ នៅតាមទីតាំងផ្សេងៗ

ជំងឺកូវីដ-១៩ គឺជាជំងឺផ្លូវដង្ហើមមួយ ដែលបានរាតត្បាតសឹងតែគ្រប់ប្រទេសនៅក្នុងពិភពលោក។ លើសពីនេះទៀតជំងឺកូវីដ-១៩ ក៏នៅតែជាបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈធ្ងន់ធ្ងរក្នុងប្រទេសមួយចំនួនលើពិភពលោក និងក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ ។ ប្រទេសកម្ពុជានៅតែមានបញ្ហាប្រឈមនឹងជំងឺនេះនៅឡើយ ដូច្នេះហើយទើបក្រសួងសុខាភិបាលបានណែនាំនូវរបៀបរស់នៅបែបថ្មី “New normal” ដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺនេះ ។

៣.១- វិធានការការពារជំងឺកូវីដ-១៩ នៅកន្លែងធ្វើការ

- ត្រូវមានទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែលសម្រាប់លាងដៃ និងមានកន្លែងសម្រាប់លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត
- ជំរុញឱ្យមានការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងញឹកញាប់
- រក្សាអនាម័យផ្លូវដង្ហើមដូចជា ត្រូវមានម៉ាស់ ក្រដាស សម្រាប់បុគ្គលិកនៅពេល ក្អកកណ្តាស់ និងមានធុងសំរាមបិទជិត
- បើសិនជាបុគ្គលិកមានការធ្វើដំណើរ គួរពិភាក្សាជាមួយមន្ត្រីជំនាញខាងផ្នែកធ្វើដំណើរ
- ប្រសិនបើបុគ្គលិកមានអាការៈ ផ្តាសាយតិចតួច ក្អកតិច ៗ ឬក្តៅខ្លួនតិចៗនោះ ត្រូវធ្វើការណែនាំដល់បុគ្គលិក ឬអតិថិជននោះឱ្យសម្រាកនៅផ្ទះ ។

៣.២- វិធានការការពារនៅភោជនីយដ្ឋាន អាហារដ្ឋាន ឬហាងលក់អាហារផ្សេងៗ

1. បុគ្គលិកបម្រើការនៅតាមភោជនីយដ្ឋាន អាហារដ្ឋាន ហាងកាហ្វេ និងហាងលក់អាហារផ្សេងៗទៀត ត្រូវធ្វើអនាម័យខ្លួនឯង លាងសម្អាតដៃ និងអនាម័យផ្លូវដង្ហើមជាទៀងទាត់ហើយត្រូវពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវជានិច្ច
2. ត្រូវរៀបចំឱ្យមានកន្លែងលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឬជាមួយទឹកអាកុល ឬអាល់កុលហ្សែល ។ លើកទឹកចិត្តអតិថិជនឱ្យលាងដៃមុននឹងទទួលទានអាហារ
3. ណែនាំអតិថិជន ឱ្យរក្សាគម្លាតរវាងភ្ញៀវម្នាក់ទៅភ្ញៀវម្នាក់ទៀត ចម្ងាយយ៉ាងតិច ១,៥ ម៉ែត្រ
4. រៀបចំតុឱ្យបានឆ្ងាយពីគ្នា គឺភ្ញៀវ ៤នាក់ ក្នុងផ្ទៃ ១០ម៉ែត្រការ៉េ ។ រៀបកៅអីឱ្យភ្ញៀវអង្គុយ ពីខ្នងម្នាក់ ទៅខ្នងម្នាក់ទៀតយ៉ាងតិច ១,៥ ម៉ែត្រ
5. ចំពោះភោជនីយដ្ឋានដែលមានអាហារប៊ូហ្វេ ត្រូវប្តូរឧបករណ៍ចាប់ម្ហូបឱ្យបានញឹកញាប់ និងត្រូវសម្អាតទីកន្លែងដាក់ម្ហូបជានិច្ច បន្ទាប់ពីភ្ញៀវបានប្រើ ។ ជូតសម្អាតម៉ាស៊ីនឆុងកាហ្វេ ឬម៉ាស៊ីនភេសជ្ជៈឱ្យបានញឹកញាប់បន្ទាប់ពីភ្ញៀវម្នាក់ៗប្រើរួច
6. លាងសម្អាតចាន ស្លាបព្រា សម កាំបិត សម្ភារប្រើប្រាស់ កម្រាលតុ ព្រមទាំងធ្វើការសម្ងួតឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
7. រក្សាអនាម័យចំណីអាហារ ដូចជារក្សាភាពស្អាតក្នុងផ្ទះបាយ លាងដៃ និងសម្ភារធ្វើម្ហូបចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ទុកដាក់អាហារឆៅ និងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ទុកដាក់អាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាព និងប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងវត្ថុធាតុដើមល្អសម្រាប់ចម្អិនអាហារជាដើម
8. ត្រូវបិទម៉ាស៊ីនត្រជាក់ បើកកង្ហារជំនួស និងបើកបង្អួច ដើម្បីឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលជាប្រចាំ ។

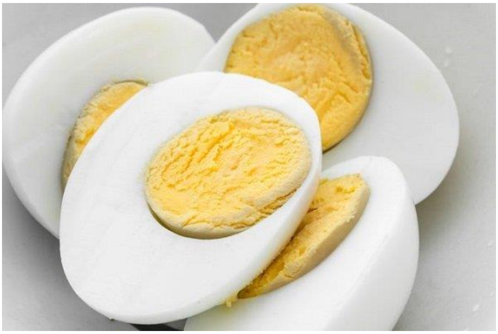
ការការពារនៅភោជនីយដ្ឋាន អាហារដ្ឋាន ឬហាងលក់អាហារផ្សេងៗ

៣.៣- វិធានការការពារនៅពេលដើរផ្សារ ទិញអីវ៉ាន់

ត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅពេលលោកអ្នកដើរផ្សារ ទិញអីវ៉ាន់ និងត្រូវរក្សាគម្លាតពីម្នាក់ទៅម្នាក់យ៉ាងតិច១,៥ ម៉ែត្រ ។

បន្ទាប់ពីទិញម្ហូបអាហារពីផ្សារ លោកអ្នកត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

1. លាងសម្អាតដៃរបស់លោកអ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតនៅមុនពេលចាប់កាន់អាហារ
2. លាងបន្លែ និងផ្លែឈើជាមួយទឹកស្អាត មុននឹងយកមកបរិភោគ
3. ដាក់ម្ហូបអាហារដែលងាយខូចឱ្យបានលឿនតាមដែលអាចធ្វើបាននៅក្នុងទូទឹកកក ឬធុងទឹកកក ដែលមានសីតុណ្ហភាពក្រោម ៥ អង្សាសេ ដើម្បីរក្សាគុណភាព
4. ចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ពិសេសគឺសាច់សត្វ ស៊ុត និងគ្រឿងសមុទ្រនៅពេលលោកអ្នកទិញម្ហូបអាហារ ដែលឆ្អិនស្រាប់ នៅតាមផ្សារ ឬតាមដងផ្លូវ ត្រូវប្រាកដថាអាហារទាំងនោះមានសុវត្ថិភាព ។



៣.៤- វិធានការការពារនៅកន្លែងកាត់សក់ និងកន្លែងថែរក្សាសម្ផស្ស

1. ជាងកាត់សក់ និងអ្នកកាត់សក់ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ នៅពេលកាត់សក់ម្នាក់ៗចប់សព្វគ្រប់ ជាងកាត់សក់ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឬលាងដៃនឹងទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែលមុនពេលកាត់សក់ជូនភ្ញៀវម្នាក់ទៀត
2. ត្រូវរក្សាអនាម័យស្អាតល្អ នៅកន្លែងកាត់សក់ ឬកន្លែងថែរក្សាសម្ផស្ស ដោយជូតសម្អាតរាល់ពេលមានភ្ញៀវមកកាត់សក់ ឬរកសេវាថែរក្សាសម្ផស្ស
3. សម្ភារសម្រាប់ប្រើកាត់សក់ ឬសេវាថែរក្សាសម្ផស្សត្រូវសម្អាត (បើលាងជាមួយសាប៊ូមិនបាន គួរត្រាំជាមួយទឹកអាល់កុលពី៤០ ទៅ ៦០វិនាទីជាចាំបាច់) រៀងរាល់ពេលប្រើប្រាស់សម្ភារ ទាំងអស់នោះរួច ឬមុនពេលប្រើប្រាស់លើបុគ្គលម្នាក់ទៀត
4. ជាងកាត់សក់ ឬអ្នកថែរក្សាសម្ផស្សត្រូវពាក់ស្រោមដៃចង់ប្លាស្ទិក ឬហ្កង់
5. កៅអីអង្គុយកាត់សក់ ឬគ្រែសម្រាប់ថែរក្សាសម្ផស្សត្រូវដាក់គម្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច១,៥ ម៉ែត្រ
6. ពេលកាត់សក់ ពេលធ្វើសក់ ឬសេវាថែរក្សាសម្ផស្សផ្សេងៗ ត្រូវចៀសវាងការនិយាយស្ដីទល់មុខគ្នា (បើចៀសមិនបាន និយាយឱ្យតិចបំផុត ហើយបែរមុខចេញពីគ្នាកុំឱ្យទល់មុខគ្នា)។ បុគ្គលនីមួយៗ អាចអនុវត្តការកោររោមមុខរបស់ខ្លួនដោយខ្លួនឯងបាន
7. ក្រោយពីកាត់សក់រួច ត្រូវងូតទឹក ដុសសាប៊ូ កក់សក់ សម្អាតខ្លួនប្រាណភ្លាមៗមុននឹងជួបជាមួយសមាជិកគ្រួសារនៅក្នុងផ្ទះ
8. ទាំងជាងកាត់សក់ និងអ្នកកាត់សក់ ចៀសវាងការចាប់ដៃគ្នា និងចៀសវាងការប៉ះពាល់គ្នាផ្ទាល់អំឡុងពេលកាត់សក់ ឬសកម្មភាពថែរក្សាសម្ផស្ស ។

៣.៥- វិធានការការពារនៅពេលធ្វើដំណើរ

៣.៥.១- ក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺកូវីដ-១៩ អ្នកមិនគួរធ្វើដំណើរទេ លុះត្រាតែមានករណីចាំបាច់

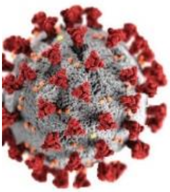
ក្នុងករណីនេះ អ្នកអាចអនុវត្តតាមការណែនាំដូចខាងក្រោម ៖

ក- មុនពេលឡើងលើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

1. ជ្រើសរើសមធ្យោបាយធ្វើដំណើរដែលទូលាយអាចរក្សាគម្លាតបាន
2. លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែលមុននឹងឡើងយានយន្ត
3. ប្រសិនបើមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម សូមសម្រាកនៅផ្ទះ រួចទាក់ទងទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ទៅលេខ ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ និងជូនដំណឹងដល់និយោជក ។

ខ- នៅលើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

1. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឬទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែល និងចៀសវាងប៉ះពាល់ភ្នែកច្រមុះ ឬមាត់
2. នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ត្រូវខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះអ្នកដោយប្រើកែងដៃ ឬក្រដាសរួចបោះចោលក្នុងធុងសំរាមបិទជិតភ្លាម និងត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត
3. ប្រសិនបើអ្នកពាក់ម៉ាស់ អ្នកត្រូវប្រាកដថា ពាក់គ្រប



លើមាត់ និងច្រមុះ ប៉ុន្តែចៀសវាងការប៉ះម៉ាស់ផ្ទៃខាងក្រៅនៅពេលកំពុងពាក់ និងពេលដោះ

4. ត្រូវបោះចោលក្នុងធុងសំរាមបិទជិតភ្លាមនូវម៉ាស់ដែលបានប្រើរួច និងលាងដៃឱ្យស្អាតបន្ទាប់ពីដោះម៉ាស់
5. ចៀសវាងការប៉ះពាល់ ជាមួយអ្នកដទៃដែលមានគ្រុនក្ដៅ និងក្អក
6. កុំបរិភោគអាហារ ភេសជ្ជៈ និងខាកស្ដោះ ។

គ- ក្រោយចាកចេញពីមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

1. លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឬទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែល ភ្លាមៗមុននឹងអ្នកប៉ះពាល់នឹងអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់
2. នៅពេលអ្នកមកដល់ផ្ទះ ដោះសម្លៀកបំពាក់ដែលអ្នកបានពាក់ពីពេលថ្ងៃ និងបោកគក់វាឱ្យបានស្អាត និងហាលថ្ងៃឱ្យបានស្ងួត
3. ងូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណជាមួយសាប៊ូឱ្យបានស្អាត ។

៣.៥.២- វិធានការការពារសម្រាប់អ្នកបើកបរ

- បើកបង្អួចរថយន្ត ឱ្យខ្យល់ចេញ-ចូល (ដោយមិនប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់)
- លើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកដំណើរពាក់ម៉ាស់ ឬក្រមាខ្ទប់មាត់ ច្រមុះ ដើម្បីចៀសវាងការចម្លងជាយថាហេតុនៃមេរោគផ្តាសាយផ្សេងៗ រួមទាំងកូវីដ-១៩ ផងដែរ
- ត្រូវសម្អាតរថយន្តជាប្រចាំដោយប្រើទឹកសាប៊ូ និងជូតអាល់កុល តាមធ្នាក់កៅអី
- ម្ចាស់រថយន្តត្រូវមានទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្យែល ឱ្យអ្នកដំណើរលាងដៃ ពេលឡើងលើរថយន្ត
- ចំពោះអ្នកបើកបររថយន្តទាំងនោះ បើមានរោគសញ្ញា ដូចជា ផ្តាសាយ ត្រូវផ្អាកការ បើកបរជាបណ្តោះអាសន្ន រួចទៅមន្ទីរសាធារណៈ ឬសេវាសុខាភិបាលឯកជនដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យព្យាបាលជំងឺកូវីដ-១៩ដោយក្រសួងសុខាភិបាល ដើម្បីត្រួតពិនិត្យសុខភាព ។

IV. កត្តាហានិភ័យផ្សេងៗដែលជំរុញការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ និងវិធានការចៀសវាង

ក្នុងអំឡុងពេលមានវិបត្តិ នៃការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩ កត្តាហានិភ័យមួយចំនួន នឹងអាចជំរុញឱ្យអ្នកងាយប្រឈមទៅនឹងការឆ្លងនៃជំងឺនេះ និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។ កត្តាហានិភ័យទាំងនោះ រួមមាន ៖

៤.១- ការប្រើប្រាស់ផលិតផលថ្នាំជក់

ការប្រើប្រាស់ផលិតផលថ្នាំជក់ វាបំផ្លាញសួត និងផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយអ្នកព្រមទាំងបង្កើនការប្រឈមទៅនឹងការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ធ្ងន់ធ្ងរ ។ អ្នកបានធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវ ដើម្បីឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ ជាពិសេសអំឡុងពេលមានការរីករាលដាលនេះ ។វិធានការលះបង់ការជក់បារីរួមមាន ៖

1. លះបង់ថ្នាំជក់ការពារសុខភាពរបស់អ្នក ។ សមត្ថភាពសួតកើនឡើង ៣០ភាគរយ ក្នុងរយៈពេលប្រមាណ ២ ឬ ៣ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីឈប់ជក់
2. ជ្រើសរើសថ្ងៃ និងពេលវេលាសម្រាប់ឈប់ជក់ ហើយអនុវត្តកាត់បន្ថយចំណង់ ។ មានអ្នកជក់ច្រើនណាស់បានផ្តាច់បារី ហើយឥឡូវពួកគាត់មិនមែនជាអ្នកជក់បារីទៀតទេ ។ អ្នកក៏អាចជាអ្នកមិនជក់បារីបានដែរ។ ថ្ងៃអាក្រក់នឹងកើតឡើង នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមផ្តាច់ការជក់បារី។ មិនត្រូវឱ្យភាពតានតឹងបំផ្លាញកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកឡើយ ។ ស៊ូទ្រាំនឹងភាពតានតឹង តាមវិធីដែលប្រកបដោយសុខភាព មិនមែនដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ឡើយ ។

3. សូម្បីចំណង់ជក់ខ្លាំងបំផុតក៏នឹងលែងមាន ត្រឹមរយៈពេលប្រមាណ ២ ឬ ៣ នាទី ។ អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមបួនចំណុចខាងក្រោមនេះ ៖

<u>១- ពន្យារពេល ៖</u> ពន្យារពេលឱ្យបានយូរតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន មុននឹងចុះចាញ់នឹងចំណង់របស់អ្នក

<u>២- ដកដង្ហើមវែងៗ ៖</u> ១០ដង ដើម្បីសម្រួលខ្លួនពីខាងក្នុង រហូតដល់ចំណង់ចង់ជក់បានរសាយ

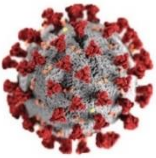
<u>៣- ក្រេបទឹក ៖</u> ពិសារទឹកជាជម្រើសប្រកបដោយសុខភាព ជាជាងការដាក់បារីនៅក្នុងមាត់របស់អ្នក

<u>៤- ធ្វើកិច្ចការដើម្បីបន្លប់ចំណង់ចង់ជក់បារី ៖</u> ងូតទឹក អានអក្សរ ដើរកំសាន្ត ប្រសិនបើអាច លំហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ ឬស្តាប់ភ្លេង ព្យាយាមផ្តោតទៅលើគំនិតវិជ្ជមានចំពោះការឈប់ជក់បារី ៖ 〝ឈប់ជក់បារីអាចជួយជីវិតខ្ញុំបាន〞 និង 〝ឈប់ជក់បារីជួយសន្សំប្រាក់កាសខ្ញុំ〞 ។ ធ្វើឱ្យដៃនិងមាត់របស់អ្នករវល់ជាមួយ ប៊ិច ទុយោ ស្ករបៀម ដំណាប់ផ្លែឈើ ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ។ គិតតែរឿងសប្បាយ ស្តាប់តន្ត្រី ដើម្បីរំសាយគំនិតអវិជ្ជមាន និងអារម្មណ៍ដែលអ្នកកំពុងជួបប្រទះ ។

៤.២. ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង

ការផឹកគ្រឿងស្រវឹងបង្កើននូវការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ដូចជា ៖

1. បង្កើតឱ្យមានការជួបជុំគ្នា ការជល់កែវ ឬប្រើប្រាស់កែវរួមគ្នា
2. មិនបានរក្សាគម្លាត
3. បាត់បង់នូវសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាអាក្រក់ផ្សេងៗទៀតកើតមាន
4. គ្រឿងស្រវឹងធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះអន់ថយ ដែលងាយឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ និងធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ។



៤.៣- ការប្រើគ្រឿងញៀន

ការសេពគ្រឿងញៀនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធប្រសាទ និងបង្កឱ្យមានការចម្លងមេរោគកូវីដ-១៩ តាមរយៈការបឺត ហឺត និងជក់បន្តគ្នាជាក្រុម ។

V. ការថែទាំសុខភាព

ក្នុងអំឡុងពេលមានការរាតត្បាតជំងឺកូវីដ-១៩ ការថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានល្អ គឺជាការចាំបាច់បំផុត ទោះជាអ្នកមានសុខភាពធម្មតាក៏ដោយ ។

៥.១- ការអនុវត្តន៍សុវត្ថិភាពចំណីអាហារតាមគន្លឹះទាំង ៥ របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក

ការអនុវត្តសុវត្ថិភាពចំណីអាហារតាមគន្លឹះទាំង ៥ របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកដែលមានជាអាទិ៍ ៖

1. រក្សាភាពស្អាត (លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែល នៅពេលរៀបចំអាហារ)
2. ទុកដាក់អាហារឆៅ និងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា
3. ចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ
4. ទុកដាក់ចំណីអាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាព (ត្រជាក់តិចជាង ៥ អង្សាសេ និងក្តៅលើសពី ៦០ អង្សាសេ) ឬចម្អិនអាហារមួយពេលសម្រាប់តែមួយពេល
5. ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងវត្ថុធាតុដើមឆៅល្អ ។

សូមកាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ ឬប្រេង ប្រៃ ផ្អែមពាក់កណ្ដាលនៃទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ ។

៥.២- ធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណគឺពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដើម្បីពង្រឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ ប៉ុន្តែក្នុងកាលៈទេសៈនេះ ជម្រើសដែលល្អបំផុតគួរធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ ។ ប្រសិនបើការហាត់ប្រាណនៅក្រៅផ្ទះមិនត្រូវបានហាមឃាត់ ត្រូវរក្សាគម្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច ១,៥ ម៉ែត្រ ហើយមិនត្រូវប្រើប្រាស់ឧបករណ៍រួមគ្នាទេ ។ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ គួរធ្វើលំហាត់ប្រាណរយៈពេល ៣០ នាទី និងក្មេងរយៈពេល ១ ម៉ោងក្នុង ១ ថ្ងៃ ហើយអ្នកអាចធ្វើលំហាត់ប្រាណដោយខ្លួនឯងបានដូចជា ៖

- ឡើងចុះជណ្ដើរឱ្យបានច្រើនដង
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណដោយពត់ខ្លួនទៅមក
- រាំតាមចង្វាក់ភ្លេង
- ការធ្វើយូហ្គា
- ការធ្វើសមាធិ
- អាចស្វែងរកប្រភព និងគំនិតយោបល់
- បន្ថែមពីលំហាត់ប្រាណតាមអនឡាញ (អ៊ីនធឺណេត)

VI. ការធ្វើចត្តាឡីស័ក (ការដាក់ខ្លួនដាច់ដោយឡែក)

ចត្តាឡីស័ក គឺជាវិធីដាក់ខ្លួនឱ្យដាច់ដោយឡែកក្នុងរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ ក្នុងករណីខ្លះរហូតដល់ ២១ ថ្ងៃ ប្រសិនបើអ្នកទើប ត្រលប់មកពីក្រៅប្រទេស ឬបានប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដែលសង្ស័យ ឬអ្នកឈឺ ដើម្បីតាមដានសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងបង្ការទប់ស្កាត់ការឆ្លង ជំងឺកូវីដ-១៩ ទៅសហគមន៍ ។

៦.១- ការធ្វើចត្តាឡីស័ក

ការធ្វើចត្តាឡីស័ក គឺអាចធ្វើបានដូចខាងក្រោម៖

ក- ការធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះ ៖ គ្រប់ពេល និងរាល់ថ្ងៃ លើកលែងតែពេលត្រូវការសេវាព្យាបាល

1. នៅផ្ទះ និងតាមដានសុខភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីបញ្ជាក់ថាគ្មានលេចចេញរោគសញ្ញាជំងឺនៅក្នុងអំឡុងពេល ១៤ ថ្ងៃ
2. ក្នុងករណីត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ត្រូវពាក់ម៉ាស់ក្នុងពេលធ្វើដំណើរចេញពីផ្ទះ
3. ហាមជួបបងប្អូន មិត្តភក្តិ ជាពិសេសមនុស្សចាស់ ឬអ្នកមានជំងឺ
4. ហាមប៉ះពាល់សត្វ ។

ខ- តាមដានរោគសញ្ញានៃជំងឺ

1. វាស់កម្ដៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ មួយថ្ងៃ២ដង ពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច និងប្រាប់មន្ត្រីមណ្ឌលសុខភាព នៅពេលទូរស័ព្ទ សាកសួរអំពីស្ថានភាពសុខភាព
2. បើកម្ដៅលើសពី ៣៧,៥ អង្សាសេ ឬមានរោគសញ្ញាណាមួយ ដូចជា ក្អក ឈឺបំពង់ក ពិបាកដកដង្ហើម ត្រូវផ្ដល់ព័ត៌មានដល់មន្ត្រីមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីពិគ្រោះយោបល់ ឬទាក់ទងទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍លេខ ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ ។

គ- នៅដាច់ដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ

- រស់នៅក្នុងបន្ទប់មួយដាច់ដោយឡែក ដែលមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ និងប្រើប្រាស់បន្ទប់ ឬបង្គន់ផ្សេងពីគ្រួសារ រីឯសមាជិក និងគ្រួសារដទៃទៀតត្រូវរស់នៅក្នុងបន្ទប់ផ្សេង
- បរិភោគអាហារដាច់ដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ
- ពាក់ម៉ាស់ត្រឹមត្រូវតាមការណែនាំ ពេលនៅជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ឬក្នុងបន្ទប់ជាមួយគ្នា ឬត្រូវនៅឃ្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច ១,៥ ម៉ែត្រ ។ កាត់បន្ថយការជួបសមាជិកគ្រួសារ និងការប្រើប្រាស់កន្លែងរួមគ្នា ។

ឃ- ប្រើរបស់របរ និងសម្ភារដាច់ដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ

- ចាន សម ស្លាបព្រា កែវ កន្សែង ឬក្រមា គ្រែ កន្ទេល ពូក ខ្នើយ ភួយ សម្លៀកបំពាក់ និងរបស់របរប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន និងរបស់របរផ្សេងទៀត
- លាងសម្អាតរបស់របរជាមួយ សាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឱ្យបានស្អាតល្អបន្ទាប់ពីប្រើរួច
- បោកគក់សម្លៀកបំពាក់ កម្រាលពូក កន្សែងឬក្រមា មុង ភួយ ជាមួយសាប៊ូធម្មតា និងហាលឱ្យត្រូវកម្តៅថ្ងៃ និងស្ងួតល្អ
- ហាមប្រើរបស់របរ ឬសម្ភាររួមជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ។

ង- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ

- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត (លាងដៃម្តងត្រូវប្រើពេលយ៉ាងតិច ៤០-៦០វិនាទី) ឬលាងដៃដោយប្រើទឹកអាល់កុល (២០ - ៤០វិនាទី)
- លាងសម្អាតដៃ មុនពេល និងក្រោយពេលចម្អិនអាហារ មុនពេល និងក្រោយពេលបរិភោគអាហារ
- ហាមប៉ះភ្នែក ច្រមុះ មាត់ នៅពេលដៃមិនទាន់បានសម្អាតជាពិសេសក្រោយពេលប្រើបង្គន់ ។

ច- ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះ នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់

- ខ្ទប់មាត់ ច្រមុះខ្លួនឯង ដោយក្រដាសអនាម័យ ឬខ្ទប់នឹងកែងដៃ នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់រួចត្រូវចោលក្រដាសក្នុងធុងសំរាមភ្លាម (បើមានគម្របកាន់តែល្អ) ហើយលាងសម្អាតដៃ ភ្លាមៗ ។

ឆ- បរិភោគតែអាហារដែលចម្អិនបានល្អ

- ម្ហូបអាហារត្រូវចម្អិនឱ្យឆ្អិនល្អ
- បរិភោគម្ហូបអាហារមានជាតិត្រី សាច់ បន្លែ ផ្លែឈើ បន្ថយជាតិប្រៃ និងជាតិផ្អែម ដើម្បីជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធការពារសារពាង្គកាយ ។

ជ- រក្សាការគិត អារម្មណ៍ ស្មារតីធម្មតា និងអនាម័យល្អក្នុងកន្លែងរស់នៅ

- ហាត់ប្រាណ និងធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗជាធម្មតា ដូចជា អានសៀវភៅ តាមដានព័ត៌មាន កម្មវិធីកំសាន្តតាមវិទ្យុ ឬទូរទស្សន៍ ប្រើប្រាស់អ៊ិនធឺណេត ទូរស័ព្ទ
- ជារៀងរាល់ថ្ងៃ សម្អាតបន្ទប់រស់នៅផ្ទាល់ខ្លួន បន្ទប់ទឹក ព្រមទាំងសម្ភារប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ ដូចជាគ្រែដេក ផ្ទៃតុ ទូ កៅអី បង្កាន់ដៃទ្វារ បង្កាន់ដៃជណ្ដើរ និងទូរស័ព្ទ ។ល។

ឈ- បញ្ចប់ការអនុវត្តលំនៅដ្ឋានចត្តាឡីស័ក

- បើសិនអ្នកបានអនុវត្តត្រឹមត្រូវនូវវិធានរស់នៅដាច់ដោយឡែក នៅផ្ទះរាល់ពេល គ្រប់កាលកំណត់ ១៤ ថ្ងៃ ហើយនៅក្នុងអំឡុងពេលនោះ អ្នកគ្មានចេញរោគសញ្ញាជំងឺ អ្នកនឹងអនុញ្ញាតឱ្យបញ្ចប់ ។

ញ- ទំនាក់ទំនងក្នុងករណីចាំបាច់ និងបន្ទាន់

- បើអ្នកត្រូវការពិគ្រោះយោបល់ ឬជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទាក់ទងមកបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ឬគ្រូពេទ្យដែលត្រូវបានចាត់តាំង ឱ្យតាមដានសុខភាព និងទាក់ទងជាប្រចាំជាមួយអ្នក ឬទាក់ទងទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ទៅលេខ ១១៥ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល ដោយឥតគិតថ្លៃ។

VII. ក្រុមអ្នកងាយប្រឈម

ជំងឺកូវីដ-១៩ ជាជំងឺរលាកសួតថ្មីមួយ ដែលកត្តាហានិភ័យនៃជំងឺនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដែលមនុស្សគ្រប់វ័យ អាចមានហានិភ័យឆ្លងជំងឺនេះ និងផ្អែកលើព័ត៌មានថ្មីៗដែលអាចបាន មកពីអ្នកជំនាញគ្លីនិក ក្រុមអ្នកដែលមានហានិភ័យឆ្លងខ្ពស់ និងអាចមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ រួមមាន៖

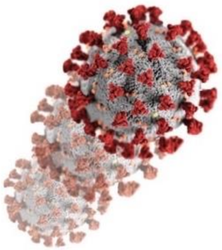
- មនុស្សចាស់ ៖ សម្រាប់មនុស្សចាស់ដែលមានអាយុចាប់ពី ៦០ឆ្នាំ ឡើងទៅអាចប្រឈមខ្ពស់នឹងឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩
- អ្នកដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ ៖ អ្នកដែលមានប្រវត្តិជំងឺមិនឆ្លងពីមុន ក៏ងាយនឹងឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ដោយសារជំងឺកូវីដ-១៩ នេះដែរ រួមមាន ជំងឺសសៃរឈាមបេះដូង ជំងឺផ្លូវដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺមហារីក...
- អ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផលថ្នាំជក់ ៖ ងាយនឹងឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ដោយសារគាត់ប្រើម្រាមដៃរបស់គាត់ក្នុងការកាន់បារីជក់ ឬការបឺតតាមបំពង់ខ្សៀ ជាញឹកញាប់ដែលប៉ះពាល់មាត់របស់ដែលងាយឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩ បន្ថែមលើសនេះទៀតផលិតផលថ្នាំជក់បានធ្វើឱ្យសួតមានជំងឺ ឬចុះខ្សោយ ដែលនាំឱ្យសភាពអ្នកជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ទារក និងកុមារ ។

VIII. បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-១៩

ក្នុងអំឡុងពេលមានវិបត្តិជំងឺកូវីដ-១៩ ជាធម្មតាអ្នកតែងតែមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ទុក្ខព្រួយច្របូកច្របល់ ឬខឹងមួម៉ៅ ដែលធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ផ្លូវចិត្តជាខ្លាំង ជាពិសេសកុមារដែលត្រូវការគាំទ្រផ្លូវចិត្តខ្លាំង ។ ដើម្បីចៀសវាងនូវបញ្ហាទាំងនេះ លោកអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំដូចខាងក្រោម ៖

៨.១- សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ

- សូមនិយាយ ឬជជែកជាមួយមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តអាចជួយអ្នកបាន
- សូមធ្វើការទាក់ទងនិយាយជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍របស់អ្នក
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែសម្រាកនៅផ្ទះ អ្នកអាចរក្សាទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ មិត្តដទៃទៀតតាមរយៈទូរស័ព្ទ បណ្តាញសង្គម និងអ៊ីម៉ែល
- សូមស្វែងរកព័ត៌មានពិត ប្រភពព័ត៌មានដែលអាចជឿទុកចិត្តបាន ដូចជា ៖ គេហទំព័រ ឬហ្វេសប៊ុករបស់ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាព ឬក៏អង្គការសុខភាពពិភពលោក



- សូមកាត់បន្ថយការព្រួយបារម្ភ និងភាពឡេះឡះដោយកាត់បន្ថយការមើល ឬស្តាប់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនានាដែលអ្នកយល់ថាធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែពិបាកចិត្ត
- សូមប្រើប្រាស់ជំនាញដែលអ្នកធ្លាប់ប្រើប្រាស់ ក្នុងការជួយដោះស្រាយរឿងរ៉ាវ បញ្ហាជីវិតមិនល្អកន្លងមក ហើយប្រើជំនាញ ឬរបៀបដោះស្រាយទាំងនោះមកដោះស្រាយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក
- កុំជក់បារី កុំប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬសារធាតុញៀនផ្សេងៗទៀត ។ ដើម្បីដោះស្រាយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក គួរតែធ្វើសមាធិ ឬក៏ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្តជាដើម
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ធុញថប់ ច្របូកច្របល់ សូមធ្វើការពិភាក្សាជាមួយមន្ត្រីសុខាភិបាល ឬទាក់ទងទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍លេខ ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ ។

៨.២- សម្រាប់កុមារ

- សូមធ្វើការឆ្លើយតបនឹងប្រតិកម្មរបស់កូនអ្នក (ឆាប់ធុញថប់ តោងតាមអ្នកស្និត សំងំម្នាក់ឯងខឹងមួម៉ៅ ឬឆ្លេឆ្លា ឡេះឡះ និងនោមពេលយប់ច្រើនជាងមុន) ដោយការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត និងស្តាប់ពីកង្វល់របស់ពួកគាត់ព្រមទាំងផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ពួកគាត់បន្ថែមទៀត
- កុមារត្រូវការក្តីស្រឡាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ពីមនុស្សពេញវ័យ ។ សូមអ្នកផ្តល់នូវពេលវេលា និងយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមជាមួយពួកគាត់ឱ្យបានច្រើនជាងមុន
- សូមចងចាំថា ត្រូវស្តាប់កូនៗរបស់អ្នកនិយាយ ព្រមទាំងប្រើពាក្យសំដីទន់ភ្លន់ និងនិយាយលួងលោម ពួកគាត់កុំឱ្យមានការព្រួយបារម្ភ
- បើអាចធ្វើបាន ចូរបង្កើតឱកាសឱ្យកូនអ្នកបានលេងកម្សាន្ត និងសម្រាកលម្ហែកាយ
- សូមព្យាយាម និងរក្សាកុមារឱ្យនៅក្បែរឪពុកម្តាយ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ ហើយចៀសវាងទុកកុមារឱ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នកថែទាំពួកគាត់ ។ ប្រសិនបើមានការបំបែកកុមារឱ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នកថែទាំ (ឧ. ការដាក់ឱ្យសម្រាកនៅតាមមន្ទីរពេទ្យ) ចូរធានាឱ្យគាត់អាចនៅរក្សាការទាក់ទងបានជាប្រចាំ (ឧ. តាមទូរស័ព្ទ) និងទទួលបានការលួងលោមកុំឱ្យមានការព្រួយបារម្ភ

- សូមរក្សាទម្លាប់ និងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ឱ្យបានទៀងទាត់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ឬជួយបង្កើតទម្លាប់ និងសកម្មភាពថ្មីៗនៅក្នុងបរិយាកាសថ្មីមួយរួមទាំងសាលារៀនឬការរៀនសូត្រក៏ដូចជាពេលវេលាសម្រាប់កម្សាន្ត និងសម្រាកលំហែកាយប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដល់កុមារ
- ចូរផ្តល់ព័ត៌មានពិតនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង ពន្យល់នូវអ្វីដែលកំពុងកើតមាននៅពេលនេះ នឹងផ្តល់ព័ត៌មានច្បាស់លាស់ អំពីវិធីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងរោគ ដោយប្រើពាក្យសាមញ្ញៗដែលកុមារងាយយល់ទៅតាមក្រុមអាយុរបស់ពួកគាត់ ។
- ម្យ៉ាងទៀតអ្នកដែលឆ្លង ជំងឺកូវីដ-១៩ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ក៏ត្រូវការគាំទ្រលើកទឹកចិត្តខ្លាំង បន្ទាប់គាត់បានជាសះស្បើយពីជំងឺនេះដែរ ព្រោះពួកគាត់មិនបានធ្វើអ្វីខុសទេ ហើយពួកគេសមនឹងទទួលបានការគាំទ្រ ការអាណិតអាសូរ និងសណ្តានចិត្តរបស់យើងទៅវិញទេ ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការមាក់ងាយ កុំដាក់ឈ្មោះឱ្យពួកគាត់ថាជាអ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ ដើម្បីជានាថាពួកគាត់មិនត្រូវបានកំណត់ដោយជំងឺកូវីដ-១៩ ទេ ។

ប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់រូបអាចការពារខ្លួន ការពារក្រុមគ្រួសារ និងការពារសហគមន៍របស់ខ្លួនកុំឱ្យកូវីដ-១៩ ចូលលុកលុយបាន ដោយគ្រាន់តែអនុវត្តឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវវិធានការ ៣ការពារ, ៣កុំ និងការចូលរួមចាក់វ៉ាក់សាំង ។

IX. ទីតាំង ៣ "ជ"

៩.១- ហេតុអ្វីបានជាទីតាំង ៣ "ជ" មានហានិភ័យខ្ពស់ ?

ការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩ ត្រូវបានគេដឹងថា បានកើតឡើងក្នុងទីតាំង ដែលមានមនុស្សប្រមូលផ្តុំ ភាគច្រើននៅកន្លែងក្នុងទីតាំងបិទជិត ដែលមានមនុស្សនិយាយអ៊ូអរ ដកដង្ហើមខ្លាំង និងច្រៀង ។

ហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ មានសភាពខ្ពស់ នៅទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន និងមានខ្យល់ចេញចូលមិនគ្រប់គ្រាន់ នៅពេលដែលកន្លែងទាំងនោះមានអ្នកផ្ទុកជំងឺកូវីដ-១៩ បានទៅក្នុងរយៈពេលយូរ និងនៅជិតនណារម្នាក់ ។ ទីតាំងទាំងនេះ ជាកន្លែងដែលវីរុសអាចឆ្លងរាលដាល ដោយដំណក់តូចៗ ដែលចេញពីផ្លូវដង្ហើម ។

៩.២- ទីតាំង ៣ "ជ" មានន័យដូចម្តេច ?

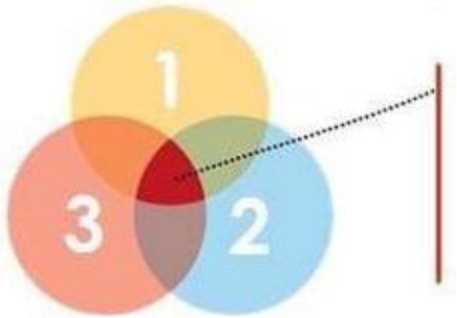
ទីតាំង៣ "ជ" គឺសំដៅលើ៖

១-កន្លែងដែលបិទ

២-កន្លែងមនុស្សជួបជុំអ៊ូអរ

៣- កន្លែងមនុស្សនៅជិតៗគ្នា

ដូចច្នេះ គួរជៀសវាងការជួបជុំផ្សេងៗ ដូចជាជួបជុំគ្នាទទួលទានបាយរួម ជួបជុំពិធីភ្ជាប់ពាក្យ ឬពិធីបុណ្យទានផ្សេងៗ ឬទីកន្លែងដូចជា ភោជនីយដ្ឋាន រង្គសាល ផ្សារ ។ល។

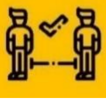


កម្រិតនៃហានិភ័យនឹងកាន់តែខ្ពស់ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពទាំងបីនេះក្នុងពេលតែមួយ ។

ទោះបីជាការរឹតត្បិតត្រូវបានបន្ធូរបន្ថយហើយក្តី ក៏អ្នកត្រូវតែពិចារណាឱ្យច្បាស់អំពី ទីតាំងដែលអ្នកត្រូវទៅ និងត្រូវរក្សាសុវត្ថិភាពជានិច្ច ដោយជៀសវៀង "ជ" ទាំងបីនេះ ។

៩.៣- តើត្រូវកាត់បន្ថយទីតាំង ៣ "ជ" យ៉ាងដូចម្តេច?

ដើម្បីកាត់បន្ថយទីតាំង ៣ "ជ" អ្នកត្រូវអនុវត្តនូវតាមការណែនាំដូចខាងក្រោម៖

				
ជៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន និងមិនត្រូវស្ថិតនៅក្នុងទីបិទជិតយូរនោះទេ	ត្រូវរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន ១,៥ ម៉ែត្រពីគ្នា	ប្រសិនបើអាចសូមបើកបង្អួច និងទ្វារដើម្បីឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ	ដៃត្រូវលាងឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ហើយត្រូវខ្ទប់មាត់ពេលក្អក ឬកណ្តាស់	ត្រូវពាក់ម៉ាស់ជានិច្ច បើស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដែលមិនអាចរក្សាគម្លាតបាន

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន សូមកុំចេញពីផ្ទះលើកលែងតែករណីត្រូវទៅរកការព្យាបាលបន្ទាន់ណាមួយ ។

៩.៤- តើត្រូវកាត់បន្ថយហានិភ័យដូចម្ដេច ?

កត្តា៣ខាងក្រោមនេះ អាចជួយអ្នកដើម្បីជ្រើសរើសទីតាំងសុវត្ថិភាព និងបន្តអនុវត្ត តាមការណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ។

X. អំពីវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩

អ្វីខ្លះដែលខ្ញុំត្រូវដឹងអំពីវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ?

១០.១- ការចុះឈ្មោះ និងចាក់វ៉ាក់សាំង

- ការចុះឈ្មោះចាក់វ៉ាក់សាំងអនឡាញបានដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់ ។ ព័ត៌មានលម្អិតនិងសេចក្តីណែនាំក្នុងការចុះឈ្មោះនឹងជូនដំណឹងទៅសាធារណជន ។ វ៉ាក់សាំង កូវីដ-១៩ នឹងផ្តល់នៅមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ និងមណ្ឌលសុខភាព ។ សូមរង់ចាំស្តាប់ការជូនដំណឹងនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ។

១០.២- ក្រុមគោលដៅដែលត្រូវទទួលវ៉ាក់សាំង

យោងតាមអនុសាសន៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ដោយវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ មានកំណត់ និងតាមស្ថានភាពរបស់ប្រទេសកម្ពុជា រាជរដ្ឋាភិបាលបានសម្រេចឱ្យអាទិភាពទៅលើ ៖

- **ក្រុមអាទិភាព** ដែលមានបុគ្គលិកសុខាភិបាល យោធា និងនគរបាលជួរមុខ មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់រដ្ឋាភិបាល ជនបង្គោលសហគមន៍ និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ។

- **ក្រុមងាយរងគ្រោះ:** ដែលរួមមាន មនុស្សចាស់អាយុចាប់ពី ៦៥ឆ្នាំឡើងទៅ និងមនុស្សពេញវ័យដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ។
- **ក្រុមកុមារ-យុវវ័យអាយុពី ១២ឆ្នាំ ទៅក្រោម ១៨ឆ្នាំ**
- **ក្រុមកម្មករ**
  - ✓ អ្នករត់ម៉ូតូឌុប ម៉ូតូកង់បី ស៊ីក្លូ និងមធ្យោបាយផ្សេងៗ
  - ✓ កម្មករប្រមូលសំរាម និងផ្សេងៗ
  - ✓ កម្មកររោងចក្រ និងការដ្ឋានសាងសង់ ។

១០.៣- ប្រសិទ្ធភាពរបស់វ៉ាក់សាំង

- វ៉ាក់សាំងធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយស្គាល់ និងទប់ស្កាត់វីរុសនៅពេលដែលវាឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនមនុស្ស ។ វ៉ាក់សាំងមានប្រវត្តិជោគជ័យយូរអង្វែងមកហើយ គេបានផលិតនិងប្រើដំបូងតាំងពី ២២៥ឆ្នាំមុន ។ តាមរយៈប្រវត្តិសាស្ត្រមនុស្សបានបង្កើតវ៉ាក់សាំងដោយជោគជ័យសម្រាប់ប្រឆាំងនឹងជំងឺដែលអាចបណ្ដាលឱ្យពិការភាពអស់មួយជីវិត ឬអាចស្លាប់ជាច្រើនរួមទាំងរលាកស្រោមខួរ តេតាណុស កញ្ជ្រឹល គ្រុនស្វិតដៃជើង ហើយឥឡូវនេះគឺជំងឺកូវីដ-១៩ ។
- វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ គឺជាឧបករណ៍សំខាន់ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺកូវីដ-១៩ បន្ថែមលើការអនុវត្តន៍នូវវិធានការសុខាភិបាល ៣ការពារ ៣កុំ ។

១០.៤- សុវត្ថិភាពរបស់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩

តើវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ មានសុវត្ថិភាពដែរឬទេ?

- ការផលិតវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ត្រូវបានអនុវត្តដូចទៅនឹងការផលិតវ៉ាក់សាំងដទៃទៀតដែរគឺត្រូវការឆ្លងកាត់ជាច្រើនដំណាក់កាល និងត្រូវធ្វើតេស្តគ្លីនិកចំនួន៣លើក ។

គ្រប់ដំណាក់កាលការធ្វើតេស្តទាំងអស់គឺមាន ការវាយតម្លៃទៅលើសុវត្ថិភាព។ ការធ្វើតេស្តសាកល្បងលើកទី៣ គឺតែងតែធ្វើទៅលើមនុស្សប្រមាណជាង ១ ម៉ឺននាក់។

- ប្រទេសកម្ពុជាមានអាជ្ញាធរបញ្ញត្តិរបស់ខ្លួន ដែលស្ថិតនៅក្រោមក្រសួងសុខាភិបាល ។ ក្រសួងសុខាភិបាលចេញសេចក្តីប្រកាសអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់វ៉ាក់សាំងក្នុងគ្រាអាសន្ន បន្ទាប់ពីបានពិនិត្យលើទិន្នន័យដែលមានពីអាជ្ញាធរនៃប្រទេសផ្សេងទៅលើសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាពរបស់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ឬ បន្ទាប់ពីវ៉ាក់សាំងនោះ បានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងបញ្ជីប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រាអាសន្នរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (Emergency Use List - EUL) ។
- នៅពេលដែលវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់ នោះនឹងមានការតាមដានដើម្បីឱ្យប្រាកដថាមានសុវត្ថិភាពដល់អ្នកទទួលវ៉ាក់សាំង ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វី ប្រសិនបើខ្ញុំមិនស្រួលខ្លួន ក្រោយពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួច?

- គឺជាការធម្មតាទេដែលមានផលរំខានខ្លះបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងរួច រួមមាន៖ ក្រហម ហើម ឬ ឈឺនៅកន្លែងចាក់ ក្តៅខ្លួន ឈឺក្បាល និងចុកដៃជើងក្នុងអំឡុងប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយចាក់វ៉ាក់សាំង ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភសូមទាក់ទងទៅបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។
- អ្នកត្រូវប្រាប់ទៅបុគ្គលិកសុខាភិបាលមុនពេលចាក់វ៉ាក់សាំងអំពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក ឬ មានអាឡែហ្ស៊ីទៅនឹងអ្វីមួយនោះ ។
- គ្រប់គ្នាក្រោយពីចាក់វ៉ាក់សាំងរួច ត្រូវរង់ចាំរយៈពេល ៣០នាទីដើម្បីតាមដានពីផលរំខាននានា ។ មន្ត្រីសុខាភិបាលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលពីរបៀបគ្រប់គ្រងផលរំខាន ។ ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាយើងគ្រប់គ្រងបាននូវផលរំខាន រាជរដ្ឋាភិបាលមានប្រព័ន្ធតាមដានសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ដែលអាចកើតមានឡើង ទៅលើអ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួច ។

ប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺប្រចាំកាយ តើការចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩មានប្រសិទ្ធភាពដែរឬទេ ?

- វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ គឺចាំបាច់ណាស់សម្រាប់អ្នកមានជំងឺប្រចាំកាយ ដោយសារពួកគាត់មានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺប្រចាំកាយ សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយក្រុមគ្រូពេទ្យ ជាមុនសិន ថាតើអ្នកអាចចាក់វ៉ាក់សាំងបានឬទេ
- ក្នុងករណីកម្រ វ៉ាក់សាំងអាចមានប្រតិកម្មអាឡែហ្ស៊ី ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានប្រតិកម្មអាឡែហ្ស៊ីទៅនឹងវ៉ាក់សាំងណាមួយ ឬ ឱសថណាមួយ ឬ ផលិតផលឱសថ ឬ អាហារ សូមផ្តល់ព័ត៌មាន និងពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនសិន ។

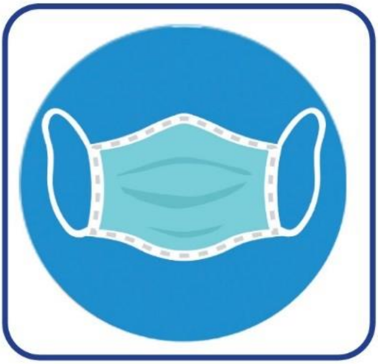
តើខ្ញុំអាចកើតជំងឺកូវីដ-១៩ ដោយសារការចាក់វ៉ាក់សាំងដែរឬទេ?

- វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ មិនអាចធ្វើឱ្យអ្នកកើតជំងឺកូវីដ-១៩ នោះឡើយព្រោះថាមិនមានវ៉ាក់សាំងណាមួយក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះមានផ្ទុកវីរុសសកម្មដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺកូវីដ-១៩នោះទេ ។ ដូចវ៉ាក់សាំងដទៃទៀតដែរ វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ អាចមានផលរំខានតិចតួច ដូចជា៖ ឈឺ ឬ ហើម នៅកន្លែងចាក់ ឬ ក្តៅខ្លួនតិចតួច ហើយវានឹងបាត់ទៅវិញក្នុងអំឡុងពេល ២-៣ ថ្ងៃ។ ផលរំខានធ្ងន់ធ្ងរអាចកើតមានឡើងដែរ តែកម្របំផុត ។

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារខ្លួនពីជំងឺកូវីដ-១៩ ក្នុងអំឡុងពេលរង់ចាំវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩?

អ្នកគួរបន្តពាក់ម៉ាស់ លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងរក្សាគម្លាតពីអ្នកដទៃយ៉ាងតិច ១,៥ ម៉ែត្រ ។ កុំទៅកន្លែងមានមនុស្សច្រើនអ៊ូអរ កុំទៅកន្លែងបិទជិតគ្មានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ កុំប៉ះពាល់គ្នា កុំចាប់ដៃគ្នា កុំកៀកស្មាគ្នា ឱបគ្នាជាដើម ។ ការអនុវត្តន៍ទាំងអស់នេះនឹងជួយអ្នកកាត់បន្ថយ ឱកាសក្នុងការឆ្លង និងចម្លងទៅអ្នកដទៃ។

បើទោះបីជាអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួចហើយក៏ដោយ អ្នកគួរបន្តអនុវត្តវិធានការបង្ការនេះ ពីព្រោះយើងមិនទាន់ដឹងថាតើវ៉ាក់សាំងនឹងបញ្ឈប់អ្នកមិនឱ្យចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃបានឬទេ ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់មេរោគកូវីដ-១៩ ។



តើស្ត្រីបំបៅដោះកូនគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងដែរឬទេ?

ពិតហើយ! អង្គការសុខភាពពិភពលោកណែនាំដល់ស្ត្រីបំបៅដោះកូនឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ក៏ដូចជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ឬក្រុមអាទិភាពណាមួយដែលតម្រូវឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយមានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់ទារក និងម្ដាយរបស់ពួកគេ ។ អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានណែនាំម្ដាយឱ្យនៅតែបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងរួច ។

អ្នកគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំង ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងក្រុមអាទិភាពណាមួយ ទោះបីជាអ្នកមិនឃើញមានមនុស្សទៅចាក់ច្រើនក៏ដោយ ។

តើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនឹងបានចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ នេះដែរឬទេ?

ដោយសារបច្ចុប្បន្ននេះ មិនមានទិន្នន័យគ្រប់គ្រាន់អំពីសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាពរបស់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ពួកគេមិនត្រូវបានណែនាំ ឬចាត់ជាក្រុមអាទិភាពក្នុងការបានចាក់វ៉ាក់សាំងនេះទេ នៅក្នុងពេលនេះ ។

តើខ្ញុំធ្វើម៉េចទើបដឹងថា៖ ត្រូវទៅចាក់វ៉ាក់សាំងនៅកន្លែងណា ពេលណា?

- រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធចុះឈ្មោះចាក់វ៉ាក់សាំងតាមអនឡាញ
- ដោយសារការផ្គត់ផ្គង់វ៉ាក់សាំងមានកម្រិត ការចាក់វ៉ាក់សាំងនឹងធ្វើឡើងតាមដំណាក់កាលៗ ហើយយើងផ្តល់ទៅអ្នកមានអាទិភាពមុន ។

បន្ទាប់ពីខ្ញុំបានចាក់វ៉ាក់សាំងរួច តើប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនឹងកើតមានបានក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាន?

បន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងរួចប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនឹងកើតមាន ប៉ុន្តែបើទោះជាយ៉ាងដូចនេះក្តី ក៏គ្រប់អ្នកដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងហើយត្រូវអនុវត្តន៍នូវវិធានការបង្ការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលដូចជា៖ ពាក់ម៉ាស់ លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល និងគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គមនៅតែចាំបាច់ក្នុងរយៈពេលនេះ ។

ប្រសិនបើខ្ញុំធ្លាប់កើតហើយជាសះស្បើយពីជំងឺកូវីដ-១៩ តើខ្ញុំគួរចាក់វ៉ាក់សាំងវីដ-១៩ ដែរឬទេ?

ត្រូវហើយអ្នកត្រូវតែទទួល ។ វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ គួរផ្តល់ឱ្យអ្នកទោះបីជាអ្នកធ្លាប់កើតជំងឺកូវីដ-១៩ ហើយក៏ដោយ ។ ការបង្ការដែលបានមកពីវ៉ាក់សាំង គឺផ្តល់ការការពារដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាង ។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយអ្នកដែលកំពុងតែមានជំងឺកូវីដ-១៩ គួរពន្យារពេលក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំង រហូតដល់បានជាពីជំងឺ និងបានរួចផុតពីគោលការណ៍នៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក ។

តើត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងប៉ុន្មានដូស និងចន្លោះពេលប៉ុន្មាន?

- គ្រប់វ៉ាក់សាំងទាំងអស់ គឺត្រូវចាក់ចំនួនពីរដូស ហើយដូសទីពីរគឺចាក់ចន្លោះ៣-១២ សប្តាហ៍ ក្រោយចាក់ដូសទីមួយ ។ ហើយវ៉ាក់សាំងខ្លះចាក់តែ ១ដូសប៉ុណ្ណោះ
- ជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដែលអ្នកត្រូវទទួលដូសទីពីរ បើមិនដូច្នោះទេវ៉ាក់សាំងមិនមានប្រសិទ្ធភាពល្អទេ
- សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់ថ្នាំបង្ការ
- អ្នកត្រូវទទួលដូសទីពីរ ទោះបីមានផលរំខាន បន្ទាប់ពីទទួលដូសទីមួយហើយក៏ដោយ លើកលែងតែគ្រូពេទ្យណែនាំមិនឱ្យទទួលដូសទីពីរ
- អ្នកនឹងទទួលវ៉ាក់សាំងពីក្រុមហ៊ុនតែមួយទាំងពីរដូស ។

សូមចងចាំ

សូមចងចាំថា វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩គឺជាឧបករណ៍ដ៏សំខាន់ រួមជាមួយនឹងវិធានការបង្ការផ្សេងទៀត ក្នុងការការពារខ្លួនអ្នក គ្រួសាររបស់អ្នក និងសហគមន៍ ជាពិសេសជួយសង្គ្រោះជីវិតយើងពីជំងឺកូវីដ-១៩ ។ គ្រប់វ៉ាក់សាំងដែលអនុញ្ញាតឱ្យចាក់នៅតាមមូលដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈ គឺមានសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព ។

សូមចុះឈ្មោះ និងទៅចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ប្រសិនបើដល់វេនលោកអ្នក!

XI. ការចាក់វ៉ាក់សាំងដល់កុមារអាយុ១២ ដល់អាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ

ដើម្បីបង្កើនភាពស៊ាំដល់កុមារ-យុវវ័យ រដ្ឋាភិបាលបានសម្រេចឱ្យធ្វើការចាក់វ៉ាក់សាំងដល់កុមារ-យុវវ័យអាយុពី១២ឆ្នាំ ទៅក្រោម១៨ឆ្នាំ ។ ការដាក់ចេញឱ្យអនុវត្តនូវផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ លើកុមារ-យុវវ័យអាយុពី១២ឆ្នាំទៅក្រោម១៨ឆ្នាំ សំដៅបង្ការ និងទប់ស្កាត់ការចម្លងនៃជំងឺកូវីដ-១៩ នៅក្នុងចំណោមកុមារ-យុវវ័យ ព្រមទាំងកាត់បន្ថយភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ ឬការបាត់បង់អាយុជីវិត ដែលបណ្ដាលមកពីជំងឺកូវីដ-១៩។

លើសពីនេះទៀត ការចាក់វ៉ាក់សាំងអាចជួយការពារកុមារ-យុវវ័យ ដោយជួយកុមារ-យុវវ័យឱ្យត្រលប់មករស់នៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាពតាមប្រក្រតីភាពថ្មី ជាពិសេសការវិលត្រលប់ទៅកាន់សាលារៀនវិញ ។

១១.១- គោលការណ៍នៃការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩

ក. ការស្ម័គ្រចិត្ត និងមិនបង់ថ្លៃ

រាជរដ្ឋាភិបាលនឹងផ្ដល់ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ ដល់កុមារ-យុវវ័យគ្រប់រូប តាមគោលការណ៍ស្ម័គ្រចិត្ត និងមិនបង់ថ្លៃ ។ ទោះយ៉ាងនេះក្ដី រាជរដ្ឋាភិបាល ក៏លើកទឹកចិត្តដល់មាតាបិតា ឬអាណាព្យាបាលឱ្យនាំកូន-ក្មួយទៅចាក់វ៉ាក់សាំងឱ្យបានគ្រប់ៗគ្នា តាមគោលការណ៍កំណត់ដែលនឹងជួយដល់កុមារ-យុវវ័យ និងការពារគ្រួសារពីការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ និងកាត់បន្ថយភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ ឬគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតក្នុងករណីឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ។

ខ. សុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព

វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គឺជាប្រភេទវ៉ាក់សាំងដែលស្ថិតក្នុង "បញ្ជីវ៉ាក់សាំងដែលអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រាបន្ទាន់" របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក និងជាវ៉ាក់សាំងដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ។

១១.២- តើកុមារ-យុវវ័យត្រូវបំពេញលក្ខខណ្ឌអ្វីខ្លះទើបអាចទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩?

កុមារ-យុវវ័យដែលត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ ត្រូវបំពេញលក្ខខណ្ឌកំណត់ដូចខាងក្រោម៖

ក. កុមារ-យុវវ័យ ត្រូវមានអាយុ **គ្រប់ ១២ឆ្នាំ ទៅក្រោម១៨ឆ្នាំ** នៅថ្ងៃចាក់វ៉ាក់សាំង

ខ. កុមារ-យុវវ័យ ត្រូវមានការយល់ព្រមជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពីមាតា-បិតា ឬអាណាព្យាបាល ដោយពួកគាត់អាចទាញយកគំរូលិខិតយល់ព្រមអនុញ្ញាតឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ចេញពីគេហទំព័រ www.vaccine.gov.kh

គ. ចំពោះកុមារ-យុវវ័យដែលរស់នៅ ឬរៀនសូត្រពេលបច្ចុប្បន្ន នៅក្នុងខេត្តផ្សេងឆ្ងាយពីឪពុក-ម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលកំពុងរស់នៅ ឪពុក-ម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលត្រូវបំពេញលិខិតយល់ព្រមអនុញ្ញាតឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំង (លិខិតសរសេរដៃ យកតាមគំរូលិខិតយល់ព្រមអនុញ្ញាតរបស់ គ.វ.ក-១៩) មកកូន-ក្មួយរបស់ខ្លួនឱ្យបានមុនថ្ងៃចាក់វ៉ាក់សាំង

ឃ. កុមារ-យុវវ័យកំព្រាឪពុក-ម្តាយ ឬអាណាព្យាបាល ដែលកំពុងរស់នៅមណ្ឌលកុមារដែលគ្រប់គ្រងដោយក្រសួង-ស្ថាប័នមានសមត្ថកិច្ច ឬដោយអង្គការផ្សេងៗ ត្រូវបានការយល់ព្រមពីក្រសួង-ស្ថាប័នមានសមត្ថកិច្ច ឬពីអង្គការនោះ អនុលោមតាមច្បាប់ដែលមានប្រគល់ឱ្យ

ង. កុមារ-យុវវ័យកំព្រាដែលគ្មានទីពឹង គ្មានផ្ទះសម្បែងរស់នៅពិតប្រាកដ អាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ចមូលដ្ឋាន ទទួលខុសត្រូវប្រមូលក្រុមនេះមកចាក់វ៉ាក់សាំង

ច. នៅថ្ងៃចាក់វ៉ាក់សាំង មាតា-បិតា ឬអាណាព្យាបាលរបស់កុមារ-យុវវ័យ ត្រូវបង្ហាញ ឬបំពេញលិខិតយល់ព្រមអនុញ្ញាតឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំង ដល់មន្ត្រីគ្រប់គ្រងទីតាំងចាក់វ៉ាក់សាំង ។ ចំពោះកុមារ-យុវវ័យដែលមានចែងក្នុងចំនុច "គ" ខាងលើ ក៏ត្រូវបង្ហាញលិខិតយល់ព្រមអនុញ្ញាតឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ របស់ឪពុក-ម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលដល់មន្ត្រីគ្រប់គ្រងទីតាំងចាក់វ៉ាក់សាំងផងដែរ

ឆ. មុនពេលចាក់វ៉ាក់សាំង កុមារ-យុវវ័យ ត្រូវបានពិនិត្យសុខភាពយ៉ាងហ្មត់ចត់ និងត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងដោយគ្រូពេទ្យនៅទីតាំងចាក់វ៉ាក់សាំង ។ ដូច្នេះមាតា-បិតា ឬ

អាណាព្យាបាលត្រូវបញ្ជាក់ប្រាប់អំពីលក្ខខណ្ឌសុខភាពរបស់កុមារ-យុវវ័យឱ្យបានច្បាស់ដល់គ្រូពេទ្យ ឬសុំការប្រឹក្សាយោបល់លើបញ្ហាសំខាន់ៗផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងការចាក់វ៉ាក់សាំងនេះ ជាមួយគ្រូពេទ្យដែលមានភារៈកិច្ចពិនិត្យសុខភាពកុមារ-យុវវ័យ ។

១១.៣- តើមាតា-បិតា ឬអាណាព្យាបាលត្រូវធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីចុះឈ្មោះកុមារ-យុវវ័យក្នុងបញ្ជីឈ្មោះចាក់វ៉ាក់សាំង?

មាតា-បិតា ឬអាណាព្យាបាលត្រូវចុះឈ្មោះកុមារ-យុវវ័យដែលត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងទុកជាមុននៅក្នុងគេហទំព័រ www.vaccin.gov.kh ។ យោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្ដែង អនុគណៈកម្មការចំពោះកិច្ចចាក់វ៉ាក់សាំងក្រសួង-ស្ថាប័ន និងរាជធានី-ខេត្ត ឬអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ចពាក់ព័ន្ធ អាចជួយរៀបចំបញ្ជីឈ្មោះកុមារ-យុវវ័យដែលស្ថិតក្នុងដែនសមត្ថកិច្ចគ្រប់គ្រង និងដោយមានការយល់ព្រមពីមាតា-បិតា ឬអាណាព្យាបាលរបស់កុមារ-យុវវ័យទាំងនោះ រួចចុះឈ្មោះទុកជាមុននៅក្នុងគេហទំព័រ www.vaccine.gov.kh ឬបញ្ជូនបញ្ជីឈ្មោះនោះទៅមន្ត្រីគ្រប់គ្រងទីតាំងចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ ដែលនៅជិតបំផុត ។

១១.៤- ការកំណត់ និងការរៀបចំទីតាំងចាក់វ៉ាក់សាំង

- **នៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈ ៖** មន្ទីរពេទ្យជាតិ មន្ទីរពេទ្យបង្អែករាជធានី-ខេត្ត មន្ទីរពេទ្យបង្អែកក្រុង-ស្រុក-ខណ្ឌ និងមណ្ឌលសុខភាព ដែលត្រូវបានកំណត់ដោយរដ្ឋបាលរាជធានី-ខេត្ត
- **នៅទីតាំងចល័ត ៖** គ្រឹះស្ថានសិក្សាសាធារណៈ ជាទីតាំងមួយដែលអំណោយផល ដល់ការពង្រឹងវិធានការ "៣ ការពារ ៣ កុំ" ។ ការជ្រើសរើសគ្រឹះស្ថានសិក្សា ធ្វើជាទីតាំងចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ ដល់កុមារ-យុវវ័យ អាស្រ័យលើការសម្រេចរបស់រដ្ឋបាលរាជធានី-ខេត្ត ទៅតាមស្ថានភាពជាស្ដែង ដោយគ្រឹះស្ថានសិក្សាត្រូវមានទីធ្លាធំទូលាយ និងស្ថិតនៅជិតមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីផ្ដល់សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ទាន់ពេលវេលា ចំពោះផលរំខាន ណាមួយដែលអាចកើតមានជាយថាហេតុបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំង ។

១១.៥- ក្រុមការងារចាក់វ៉ាក់សាំង

ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ លើកុមារ-យុវវ័យ នៅតាមមូលដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈក្តី និង/ឬ នៅតាមទីតាំងចល័តក្តី ត្រូវធ្វើឡើងដោយក្រុមការងារចាក់វ៉ាក់សាំងដែលជាគ្រូពេទ្យ-បុគ្គលិកសុខាភិបាលនៃរដ្ឋបាលរាជធានី-ខេត្ត និងមន្ទីរពេទ្យជាតិ ។

១១.៦- ការដឹកនាំ និងគ្រប់គ្រងយុទ្ធនាការចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩

គ.វ.ក-១៩ ដឹកនាំគ្រប់គ្រង និងសម្របសម្រួលកិច្ចការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ លើកុមារ-យុវវ័យ តាមរយៈការរៀបចំផែនការសកម្មភាពចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ តាមដានត្រួតពិនិត្យ និងផ្តល់ការគាំទ្រដល់ការអនុវត្តន៍ផែនការសកម្មភាពចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ នៅថ្នាក់ជាតិ និងថ្នាក់ក្រោមជាតិ នៅក្នុងក្របខ័ណ្ឌនៃយុទ្ធនាការជាតិចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ ទូទាំងប្រទេស ។

១១.៧- ការអប់រំផ្សព្វផ្សាយដល់សាធារណជន និងតាមដានផលរំខានក្រោយការចាក់វ៉ាក់សាំង

ការអប់រំផ្សព្វផ្សាយ និងការផ្តល់ព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់និងទាន់ពេលវេលា គឺមានសារសំខាន់ណាស់ ដើម្បីកសាងទំនុកចិត្តរបស់មាតា-បិតា ឬអាណាព្យាបាលឱ្យនាំកុមារ-យុវវ័យ មកចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ គ្រប់ៗគ្នា ។ សកម្មភាពនៃការអប់រំផ្សព្វផ្សាយដោយផ្តោតជាចម្បងលើ ៖

- រៀបចំព័ត៌មាន ឬសារអប់រំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ច្បាស់លាស់ និងងាយស្រួលយល់ដោយប្រើប្រាស់យន្តការផ្សព្វផ្សាយដែលប្រជាពលរដ្ឋភាគច្រើនអាចទទួលបាននូវព័ត៌មាន និងសារទាំងនោះ

- គ្រប់គ្រង ការត្រួតពិនិត្យ និងការឆ្លើយតប ឬលុបបំបាត់ជាបន្ទាន់ចំពោះប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ឬព័ត៌មានក្លែងក្លាយ ដែលនាំឱ្យមាតា-បិតា ឬអាណាព្យាបាលកុមារ-យុវវ័យ ភ័ន្តច្រឡំ ឬភ័យខ្លាចមិនហ៊ានយកកុមារ-យុវវ័យ មកចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩
- បង្កើនការយល់ដឹងពី លក្ខខណ្ឌសុខភាពដែលអនុញ្ញាតឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំង សុវត្ថិភាព និងផលរំខានក្រោយចាក់វ៉ាក់សាំងលើកុមារ-យុវវ័យ

- ពង្រឹងយន្តការផលរំខានក្រោយការចាក់វ៉ាក់សាំង ឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព ដើម្បីផ្តល់ប្រឹក្សា និងឆ្លើយតបរាល់ចម្ងល់របស់មាតា-បិតា ឬអាណាព្យាបាលរបស់កុមារ-យុវវ័យ ក៏ដូចជាប្រជាពលរដ្ឋទូទៅ ទាក់ទងនឹងផលរំខានក្រោយពីការចាក់វ៉ាក់សាំង
- ក្នុងករណីចាំបាច់ ក្រុមការងារស្រាវជ្រាវផលរំខានក្រោយចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ ថ្នាក់ជាតិ និងថ្នាក់ក្រោមជាតិ ត្រូវចុះធ្វើការស្រាវជ្រាវករណីផលរំខានដែលបានរាយការណ៍ ដោះស្រាយបញ្ហាដែលបានរកឃើញ និងចងក្រងទុកជារបាយការណ៍សម្រាប់ប្រើប្រាស់ ។

ប្រភព៖ *ផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ_កូវីដ_១៩_អាយុ១២ឆ្នាំ២០២១*

XII. ការធ្វើតេស្តរហ័ស

១២.១- សេចក្តីផ្តើម

ឧបករណ៍តេស្តរហ័សរកអង់ទីហ្សែនកូវីដ-១៩ មានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើន ដើម្បីរួមចំណែកដល់ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩ វាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ដោយមិនតម្រូវឱ្យឆ្លងកាត់មន្ទីរពិសោធន៍ មានតម្លៃសមរម្យដែលអាចប្រើប្រាស់បានទូលំទូលាយ និងមានសមត្ថភាពខ្ពស់ក្នុងការរកឃើញបានឆាប់រហ័សនូវមេរោគកូវីដ-១៩ ជាពិសេស នៅពេលដែលអ្នកផ្ទុកមេរោគនេះ កំពុងចេញរោគសញ្ញា ឬនៅពេលដែលចំនួនមេរោគកូវីដ-១៩ ដែលផ្ទុកក្នុងខ្លួនកើនឡើងខ្ពស់ ។ ដូច្នេះការប្រើប្រាស់តេស្តរហ័សរកអង់ទីហ្សែនកូវីដ-១៩ ដែលត្រឹមត្រូវនឹងជួយពន្លឿនការរកមេរោគកូវីដ-១៩ បាននៅក្នុងស្ថានភាពចាំបាច់ ។

១២.២- ការធ្វើតេស្តរហ័ស សម្រាប់ទីតាំងដែលមានមនុស្សច្រើន

ក្រុមគ្រូពេទ្យ រួមទាំងពេទ្យយោធា ពេទ្យការងារ ពេទ្យស្ម័គ្រចិត្ត និងគ្រូពេទ្យប្រចាំរោងចក្រ-សហគ្រាស ដែលមានចុះបញ្ជីក្នុងប្រព័ន្ធសុវត្ថិភាព និងសុខភាពការងារ នៃក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ និងអ្នកទទួលបន្ទុកធ្វើតេស្តរហ័សនៅតាមស្ថាប័ន និងអង្គភាពរដ្ឋ និងឯកជន ក៏ដូចជានៅតាមបណ្តាច្រកទ្វាចេញ-ចូលប្រទេស ត្រូវទទួលបានការអនុញ្ញាតឱ្យអនុវត្តការយកសំណាកវិភាគរកមេរោគដោយប្រើប្រាស់ឧបករណ៍តេស្តរហ័សរកអង់ទីហ្សែនកូវីដ-១៩ ប៉ុន្តែត្រូវទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលជាមុនអំពីរបៀបប្រើប្រាស់តេស្តរហ័សនេះ និងការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់ដោយសុវត្ថិភាពដោយមន្ត្រីសុខាភិបាល ឬតាមរយៈការអប់រំ បណ្តុះបណ្តាលដែលផ្សព្វផ្សាយជាសាធារណៈ ពីសំណាក់ក្រសួងសុខាភិបាល។

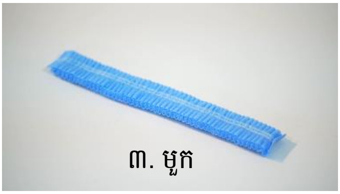
ការធ្វើតេស្តរហ័សនៅទីតាំងដែលមានមនុស្សច្រើន យើងត្រូវ៖

- ជ្រើសរើសទីតាំងដែលសមស្រប មានគម្លាត និងមានសុវត្ថិភាព

- ចំពោះអ្នកធ្វើសំណាក ត្រូវស្លៀកបំពាក់ការពារដែលមានដូចជា៖

១. ស្រោមជើង

២.អាវបំពង់ការពារ



៣. មួក

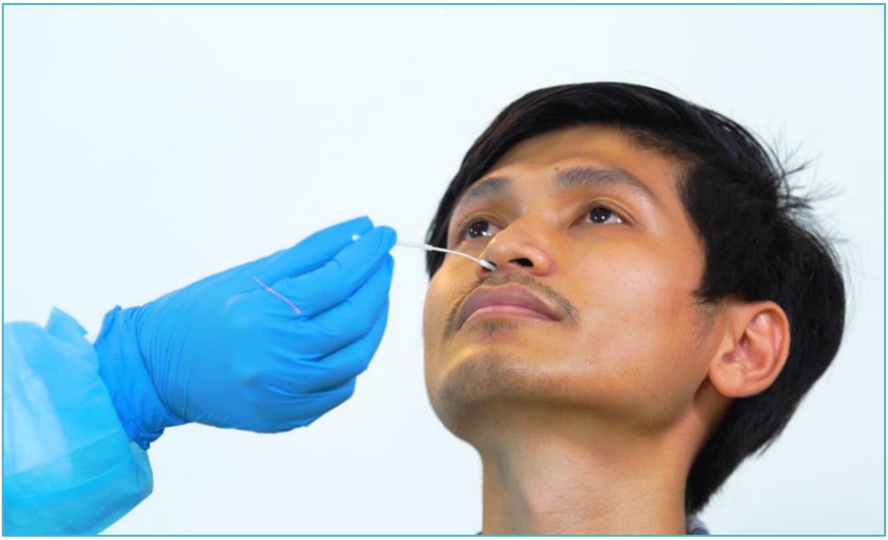
៤. របាំង

៥. ម៉ាស

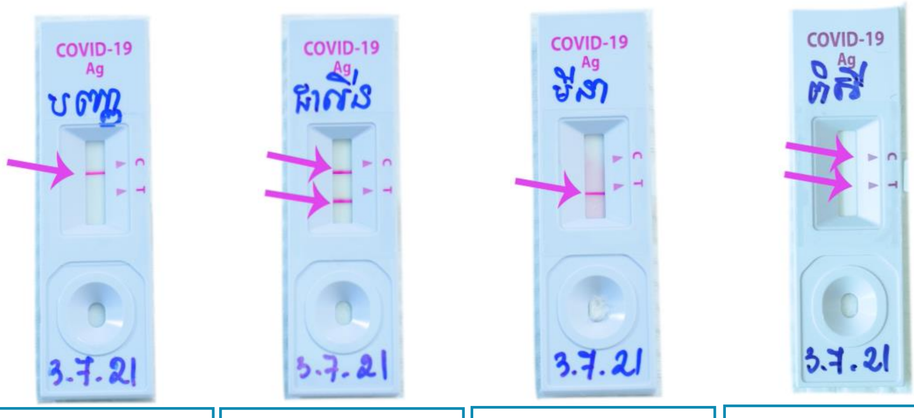
៦. ស្រោមដៃគ្មានម្សៅ

- ការស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ការពារ
    - ដំបូងត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយអាល់កុល ៧៥ភាគរយ
    - ត្រូវពាក់អាវបំពង់
    - ពាក់ម៉ាស់
    - ពាក់មួកក្របសក់
    - ពាក់របាំងការពារមុខ
    - ពាក់ស្រោមស្បែកជើង
    - និងចុងក្រោយពាក់ស្រោមដៃ

- ពេលដំណើរការតេស្ត:
    - ហែកកញ្ចប់តេស្តរហ័ស សរសេរឈ្មោះ និងកាលបរិច្ឆេទតេស្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
    - ប្រើតម្បារសំឡីតូចដែលភ្ជាប់មកជាមួយនឹងប្រអប់តេស្ត ត្បាល់យកសំណាកពីក្នុងរន្ធច្រមុះ ឱ្យដល់ជញ្ជាំងច្រមុះផ្នែកខាងក្នុងហ្វារាំង ដោយបង្វិល ៣ ទៅ ៤ជុំ រួចដកតម្បារសំឡីចេញថ្នមៗ ដាក់តម្បារសំឡីទៅក្នុងទីបសូលុយស្យុងបន្ទាប់មកបង្វិលឱ្យបានច្រើនជាង៥ដង រួចច្របាច់ទីបសូលុយស្យុងដើម្បីឱ្យតំណក់ទឹកស្រក់ចុះពីតម្បារសំឡីឱ្យអស់ទើបដកតម្បារសំឡីចេញ ហើយចោលទៅក្នុងធុងសំរាមឆ្លង ។
    - បិទគម្របទីបសូលុយស្យុង អង្រួនឱ្យសព្វល្អ រួចច្របាច់ទីបសូលុយស្យុងបន្តក់ចំនួន ៣ដំណក់ចូលទៅក្នុងបន្ទះតេស្ត បិទស្ទិកគ័រលើបន្ទះតេស្តរហ័ស រងចាំរយៈពេល១៥នាទី ដល់៣០នាទី ដោយមិនឱ្យលើសពី៣០នាទីឡើយ ។



ការពិនិត្យលទ្ធផលតេស្តរហ័ស ដោយលើឧបករណ៍តេស្តរហ័សមានបន្ទាត់ចំនួន២ គឺ បន្ទាត់T (តេស្ត) និងបន្ទាត់C (កុងត្រូល) ។



ប្រសិនបើមាន បន្ទាត់C(កុងត្រូល) ឡើងដិត តែគ្មាន បន្ទាត់T(តេស្ត) លទ្ធផលអវិជ្ជមាន

ប្រសិនបើមានបន្ទាត់ C(កុងត្រូល)ឡើង ដិត ហើយបន្ទាត់ T(តេស្ត)ឡើងដិត លទ្ធផលវិជ្ជមាន

ប្រសិនបើគ្មានបន្ទាត់ C (កុងត្រូល) តែ បន្ទាត់ T(តេស្ត) ឡើងដិត លទ្ធផល មិនអាចវាយតម្លៃ បាន

ប្រសិនបើគ្មានបន្ទាត់ C(កុងត្រូល)ឡើង ដិត ហើយក៏គ្មាន បន្ទាត់ T(តេស្ត) លទ្ធផលមិនអាច វាយតម្លៃបាន តម្រូវ ឱ្យធ្វើតេស្តម្តងទៀត

○ របៀបដោះសម្លៀកបំពាក់ការពារ

១. ដោះស្រោមដៃ

២. ដោះរបាំងការពារមុខ

៣. ដោះអាវបំពង់

៤. ដោះស្រោមស្បែកជើង

៥. ដោះមួកគ្របសក់

៦. ដោះម៉ាស់

៧. សម្អាតដៃជាមួយអាល់កុល៧៥ភាគរយ

៨. ពាក់ម៉ាស់ថ្មី

- សំរាមដែលប្រើប្រាស់រួចហើយ យើងអាចដុតក្នុងរណ្ដៅ ឬដុតក្នុងធុងដែក ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ ។

១២.៣- តើត្រូវធ្វើតេស្តរហ័សតាមផ្ទះយ៉ាងដូចម្ដេច?

ឧបករណ៍តេស្តរហ័សរកអង់ទីហ្សែនកូវីដ-១៩ ក៏ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់នៅតាមផ្ទះ ឬជាលក្ខណៈឯកជន ប៉ុន្តែត្រូវគោរពលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព និងការណែនាំចាំបាច់នានាដែលមានក្នុងគោលការណ៍ណែនាំ ។

ដំបូង: លោកអ្នកត្រូវជ្រើសរើសទីតាំងដែលមានភាពសមស្រប ហើយអ្នកធ្វើសំណាកអាចស្លៀកបំពាក់ធម្មតាបាន ប៉ុន្តែលោកអ្នកត្រូវមានសម្ភារសំខាន់បីយ៉ាងដូចជា៖

ម៉ាស

របាំងមុខ

ស្រោមដៃ

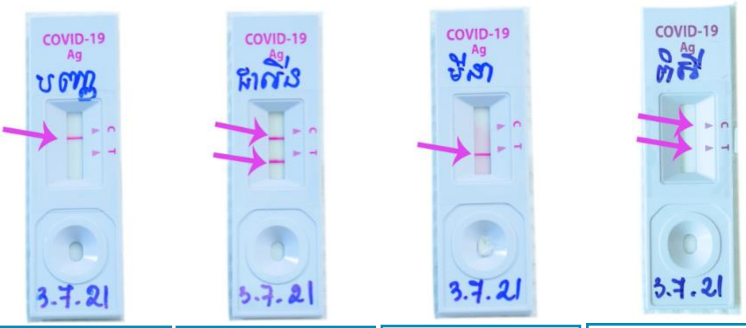
មុនពេលពិនិត្យ:

- ត្រូវពិនិត្យប្រភេទតេស្ត កាលបរិច្ឆេទ និងសេចក្ដីណែនាំ

- រៀបចំឧបករណ៍ដែលត្រូវប្រើប្រាស់ ឱ្យបានគ្រប់មុខមុនដំណើរការតេស្ត មានដូចជាសូលុយស្យុងប៊ូហ្វឺទីប តម្បារ គម្រប បន្ទះតេស្តរហ័ស និងហ្វឺត

ពេលដំណើរការតេស្ត:

- ហែកកញ្ចប់តេស្តរហ័ស សរសេរឈ្មោះ និងកាលបរិច្ឆេទតេស្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ត្បាល់យកសំណាកពីក្នុងរន្ធច្រមុះ ឱ្យដល់ជញ្ជាំងច្រមុះផ្នែកខាងក្នុងហ្វារាំង ដោយបង្វិល ៣ ទៅ ៤ជុំ រួចដកតម្បារសំឡីចេញថ្នមៗ ដាក់តម្បារសំឡីទៅក្នុងទីបសូលុយស្យុងបន្ទាប់មកបង្វិលឱ្យបានច្រើនជាង៥ដង រួចច្របាច់ទីបសូលុយស្យុងដើម្បីឱ្យតំណក់ទឹកស្រក់ចុះពីតម្បារសំឡីឱ្យអស់ទើបដកតម្បារសំឡីចេញ ហើយចោលទៅក្នុងធុងសំរាមឆ្លង
- បិទគម្របទីបសូលុយស្យុង អង្រួនឱ្យសព្វល្អ រួចច្របាច់ទីបសូលុយស្យុងបន្តក់ចំនួន ៣ ដំណក់ចូលទៅក្នុងបន្ទះតេស្ត បិទស្ទិកគ័រលើបន្ទះតេស្តរហ័ស រងចាំរយៈពេល១៥នាទីដល់៣០នាទី ដោយមិនឱ្យលើសពី៣០នាទីឡើយ
- ការពិនិត្យលទ្ធផលតេស្តរហ័ស ដោយលើឧបករណ៍តេស្តរហ័សមានបន្ទាត់ចំនួន២ គឺបន្ទាត់T (តេស្ត) និងបន្ទាត់C (កុងត្រូល)



ប្រសិនបើមានបន្ទាត់C (កុងត្រូល) ឡើងដិត តែគ្មានបន្ទាត់ T (តេស្ត) លទ្ធផលអវិជ្ជមាន	ប្រសិនបើមានបន្ទាត់ C (កុងត្រូល)ឡើងដិត ហើយបន្ទាត់ T (តេស្ត) ឡើងដិត លទ្ធផលវិជ្ជមាន	ប្រសិនបើគ្មានបន្ទាត់ C (កុងត្រូល) តែបន្ទាត់ T (តេស្ត) ឡើងដិត លទ្ធផលមិនអាចវាយតម្លៃ	ប្រសិនបើគ្មានបន្ទាត់ C (កុងត្រូល) ឡើងដិត ហើយក៏គ្មានបន្ទាត់ T (តេស្ត) លទ្ធផលមិនអាចវាយតម្លៃបាន តម្រូវឱ្យធ្វើតេស្តម្តងទៀត

- សំរាមដែលប្រើប្រាស់រួចហើយ យើងអាចដុចក្នុងរណ្តៅ ឬដុតក្នុងធុងដែក ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ ។

XIII. ការថែទាំព្យាបាលជំងឺកូវីដ-១៩ តាមផ្ទះ

ជំងឺកូវីដ-១៩ មួយចំនួនត្រូវបានគ្រូពេទ្យវាយតម្លៃថា គ្មានកត្តាប្រឈមអាចនឹងទទួលការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ ក្រោមការគ្រប់គ្រង ថែទាំ និងព្យាបាលជាប់ជាប្រចាំដោយមន្ត្រី-បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវដើម្បី អនុវត្តនៅតាមមូលដ្ឋាន និងតាមការវាយតម្លៃផ្ទះរបស់អ្នកជំងឺឱ្យបានហ្មត់ចត់ជាមុនពីមន្ត្រីបុគ្គលិកពាក់ព័ន្ធ ។ ជាមួយគ្នានេះដែល ដើម្បីកាត់បន្ថយការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ទៅសមាជិកគ្រួសារ ឬសហគមន៍ អ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ សមាជិកគ្រួសារ មន្ត្រីសុខាភិបាល និងអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ចពាក់ព័ន្ធត្រូវអនុវត្តគោលការណ៍ការបង្ការ និងត្រួតពិនិត្យពីការចម្លងរោគឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន ។

១៣.១- គោលការណ៍អនុវត្តសម្រាប់អ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ នៅតាមផ្ទះ

អ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ ដែលនៅដាច់ដោយឡែក និងសម្រាកព្យាបាលនៅផ្ទះ ត្រូវអនុវត្តឱ្យខ្ជាប់ខ្ជួនតាមគោលការណ៍ដូចខាងក្រោម៖

- អ្នកជំងឺត្រូវនៅក្នុងបន្ទប់ផ្ទះដាច់ដោយឡែកគ្រប់ពេលជារៀងរាល់ថ្ងៃ រហូតទទួលបានការអនុញ្ញាតឱ្យបញ្ចប់ការថែទាំព្យាបាលនៅផ្ទះ
- **តាមដានរោគសញ្ញា**៖ វាស់កម្តៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ នៅពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច
- នៅដាច់ដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ៖ ពាក់ម៉ាស់ជាប់ជានិច្ច និងរក្សាគម្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច២ម៉ែត្រ ក្នុងករណីចាំបាច់ត្រូវពិភាក្សាជាមួយសមាជិកគ្រួសារ
- ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍សម្ភារក្នុងផ្ទះដាច់ដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ, លាងសម្អាតសម្ភារទាំងនោះជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ ឱ្យបានស្អាតល្អបន្ទាប់ពីប្រើរួច និងបោកគក់សម្លៀកបំពាក់ឱ្យបានស្អាត និងហាលថ្ងៃឱ្យបានល្អ

- អ្នកជំងឺត្រូវរក្សាអនាម័យខ្លាប់ខ្លួន ពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា ជាពិសេសអនាម័យផ្លូវដង្ហើម (ឧ. ខ្ទប់មាត់ច្រមុះនៅពេលក្អកដោយប្រើកែងដៃបត់ ឬក្រដាសអនាម័យ ហើយចោលក្រដាសអនាម័យនោះក្នុងធុងសំរាមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងលាងសម្អាតដៃភ្លាមៗ)

- បរិភោគម្ហូបអាហារដែលចម្អិនបានល្អ ម្ហូបអាហារមានជាតិត្រី សាច់ បន្លែ ផ្លែឈើ បន្លយ ជាតិខ្លាញ់ ជាតិប្រៃ និងជាតិផ្អែម ដើម្បីជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធការពារសារពាង្គកាយ

- អនាម័យល្អក្នុងកន្លែងរស់នៅ និងរក្សាអារម្មណ៍នឹងហ្ន
    - ធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗជាធម្មតា ហាត់ប្រាណក្នុងផ្ទះ សម្អាតបន្ទប់រស់នៅផ្ទាល់ខ្លួន បន្ទប់ទឹក ព្រមទាំងសម្ភារប្រើប្រាស់ផ្សេងៗជារៀងរាល់ថ្ងៃ
    - សំណល់របស់អ្នកជំងឺ និងក្រុមគ្រួសារ ត្រូវទុកដាក់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា បិទឱ្យជិតល្អ ដើម្បីអាជ្ញាធរចាត់ចែងតាមនិតិវិធីនៃការគ្រប់គ្រងសំណល់ចម្លងរោគ

- បញ្ចប់ការថែទាំព្យាបាលតាមផ្ទះប្រសិនបើអ្នកជំងឺបានអនុវត្តត្រឹមត្រូវតាមវិធានការថែទាំព្យាបាល និងទទួលបានការជូនដំណឹងពីមន្ត្រីសុខាភិបាលនិងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន
- ទំនាក់ទំនងក្នុងករណីចាំបាច់ និងបន្ទាន់ ទៅកាន់មន្ត្រីសុខាភិបាលដែលទទួលបន្ទុកក្នុងមូលដ្ឋាន ឬទាក់ទងមកទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ (Hotline) ១២២២ ។

១៣.២- គោលការណ៍ស្ដីពីការបង្ការ និងត្រួតពិនិត្យការចម្លងរោគសម្រាប់អ្នកថែទាំដែលផ្ដល់ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ

- លាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ មុនពេល និងបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ គ្រប់ការធ្វើទម្រង់ការ ឬក្រោយពីប៉ះពាល់ទឹករំអិលផ្សេងៗ ឬបរិស្ថានផ្ទាល់ជុំវិញអ្នកជំងឺកូវីដ-១៩
- ត្រូវធ្វើអនាម័យដៃនៅមុន និងក្រោយពេលរៀបចំចម្អិនម្ហូបអាហារ មុនពេលបរិភោគ ក្រោយពេលបរិភោគ ក្រោយពេលបន្ទោរបង់ និងនៅពេលដៃកខ្វក់ ប្រសិនបើដៃមើលទៅមិនកខ្វក់ទេនោះ អាចប្រើប្រាស់ទឹកអាល់កុលលាងដៃដើម្បីសម្លាប់មេរោគក៏បាន។ សម្រាប់ដៃដែលមើលទៅកខ្វក់ ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយទឹក និងសាប៊ូ
- ត្រូវផ្ដល់ម៉ាស់ដល់អ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ ហើយឱ្យអ្នកជំងឺពាក់ឱ្យបានជាប់លាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងត្រូវផ្លាស់ប្ដូរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬនៅពេលសើមឬកខ្វក់ ។ អ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ ដែលមិនអាចទ្រាំនឹងការពាក់ម៉ាស់បាន គួរតែប្រើប្រាស់វិធីបង្ការអនាម័យផ្លូវដង្ហើមឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន នឹងត្រូវខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះឱ្យជិតដោយក្រដាសប្រើហើយបោះចោលនៅពេលក្អក ឬកណ្ដាស់ម្ដងៗ
- របស់របរដែលប្រើប្រាស់ដើម្បីខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះត្រូវវេចខ្ចប់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីកំទេចចោល ឬសម្អាតឱ្យស្អាតត្រឹមត្រូវបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ហើយ(ឧ. ត្រូវបោកសម្អាតកន្សែងដៃជាមួយនឹងសាប៊ូ ឬម្សៅសាប៊ូធម្មតាជាមួយនឹងទឹក)
- អ្នកថែទាំអ្នកជំងឺត្រូវពាក់ម៉ាស់ដែលរឹតណែនជាប់ល្អ ដើម្បីគ្របមាត់ និងច្រមុះ បើម៉ាស់សើម ឬកខ្វក់ត្រូវប្ដូរម៉ាស់ថ្មីជាបន្ទាន់។ ត្រូវដោះម៉ាស់តាមបច្ចេកទេសដោះម៉ាស់សមស្រប ដែលមិនត្រូវយកដៃទៅប៉ះនឹងផ្នែកខាងមុខរបស់ម៉ាស់ឡើយ ប៉ុន្តែ

ត្រូវដោះម៉ាស់នោះចេញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយត្រូវបោះម៉ាស់នោះចោលភ្លាមបន្ទាប់ពីប្រើហើយ និងត្រូវលាងសម្អាតដៃឱ្យមានត្រឹមត្រូវ

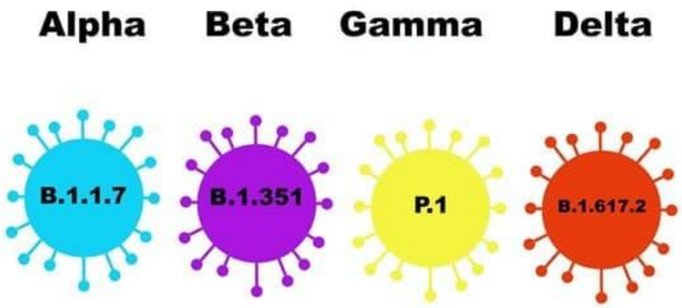
- ត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមដៃ និងម៉ាស់ ប្រើម្តងហើយបោះចោល និងម៉ាស់នៅពេលផ្តល់ការថែទាំមាត់ ឬផ្លូវដង្ហើម និងនៅពេលចាត់ចែងជាមួយនឹងលាមក ទឹកនោម និងសំណល់ផ្សេងទៀតរបស់អ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ ទៅក្នុងធុងសំរាម ។ ត្រូវលាងសម្អាតដៃនៅមុនពាក់ និងបន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃ និងម៉ាស់ចេញ
- រាល់សំណល់ទាំងឡាយដែលមានពីការថែទាំអ្នកជំងឺនៅផ្ទះ ត្រូវទុកដាក់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា បិទឱ្យជិតល្អ ដើម្បីអាជ្ញាធរចាត់ចែងតាមនិតិវិធីនៃការគ្រប់គ្រងសំណល់ចម្លងរោគ
- ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ **១២២២** ដោយឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់ព័ត៌មានទូទៅទាក់ទងការថែទាំ និងព្យាបាលអ្នកជំងឺកូវីដ-១៩ នៅតាមផ្ទះ និងការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

វេចខ្ចប់សំរាមខ្លួនឯងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងដាច់ដោយឡែក

XIV. វីរុសកូវីដ-១៩ បំប្លែងថ្មី "ដែលតា"

១៤.១- សេចក្តីផ្តើម

គ្រប់វីរុសទាំងអស់តែងតែបំប្លែងខ្លួន ពីប្រភេទដើមទៅជាប្រភេទផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងអំបូររបស់វា ។ យ៉ាងណាមិញ វីរុសកូវីដ-១៩ ក៏មានការវិវត្តលំនាំដូចគ្នានេះដែរ ។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រកំពុងតាមដានពីការបំប្លែងខ្លួនរបស់វីរុសកូវីដ-១៩ ដែលបានបំប្លែងជាច្រើនប្រភេទដូចជា អាល់ហ្វា (Alpha), បែតតា (Beta), ហ្គាម៉ា (Gamma) និង ដែលតា (Delta) ជាដើម... ។



១៤.២- តើអ្វីដែលអ្នកត្រូវយល់ដឹងពីវីរុសបំប្លែងថ្មី ?

ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ បានឱ្យដឹងថាការបំប្លែងថ្មីរបស់វីរុសកូវីដ-១៩ ដូចជាវីរុសផ្សេងដែរបំប្លែងខ្លួនជាប្រចាំនោះ ដែលអាចធ្វើឱ្យវីរុសមានភាពធន់ជាងមុន និងងាយឆ្លងរាតត្បាតខ្លាំង ព្រមទាំងអាចបង្កជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន ។

ក- វីរុសបំប្លែងខ្លួនថ្មី "**ដែលតា**" ក្នុងចំណោមបុគ្គលដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងគឺកម្រណាស់ ប៉ុន្តែប្រសិនបើពួកគេឆ្លង ពួកគេទំនងជាមិនមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរឬត្រូវការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យទេ

ខ- មនុស្សភាគច្រើនដែលឆ្លង "**ដែលតា**" គឺមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងហើយមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការវិវត្តទៅជាមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរដែលត្រូវការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ

គ- វីរុសបំប្លែងខ្លួនថ្មី "**ដែលតា**" ឆ្លងទ្វេរដងជាងវីរុសកូវីដ-១៩ ពូជមុនៗ និងឆ្លងប្រហែល៥០% ច្រើនជាងពូជវីរុសកូវីដ-១៩ បំប្លែងនានាដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភផ្សេងទៀត

ឃ- ភស្តុតាងថ្មីៗបង្ហាញថាទោះបីជាបុគ្គលដែលបានឆ្លង "**ដែលតា**" ក៏ដោយ ក៏ពួកគេនៅតែអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងឡើងវិញ ។

១៤.៣- តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការពារការចម្លងកូវីដ-១៩ បំប្លែងថ្មី ?

បើទោះបីជា វីរុស "**ដែលតា**" នេះ បានបំប្លែងខ្លួននិងចម្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សផ្សេងៗទៀតលឿនរហ័សយ៉ាងនេះក៏ដោយ ក៏អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនៅតែបង្ហាញថា វិធានការសុខាភិបាល ៣ការពារ និង៣កុំ នៅតែជាវិធានការចាំបាច់សម្រាប់ការពារបុគ្គលម្នាក់ៗ គ្រួសារ និងសហគមន៍ពីជំងឺកូវីដ-១៩ បាន ។

សូមរួមគ្នាអនុវត្ត វិធានការ ៣ការពារ ៣កុំ ឱ្យបានហ្មត់ចត់ និងត្រឹមត្រូវ ហើយគ្រប់ៗគ្នាត្រូវទៅទទួលវ៉ាក់សាំងនៅពេលដល់វេនរបស់ខ្លួន ។

៣ការពារ		
ទី១៖ ត្រូវនាំគ្នាពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានគ្រប់គ្នា និងគ្រប់ទីកន្លែង ជាពិសេសនៅតាមទីកន្លែងសាធារណៈ ។	ទី២៖ ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត ឬជាមួយអាល់កុល ឬហ្សែលជាប្រចាំ និងឱ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសមុនពេលបរិភោគអាហារ និងក្រោយពេលបានប៉ះពាល់វត្ថុផ្សេងៗ ។	ទី៣៖ ត្រូវរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គលដោយត្រូវនៅឃ្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច ១,៥ ម៉ែត្រ ។

៣កុំ

ទី១៖ កុំចាប់ដៃគ្នា ដោយងាកមកប្រើវប្បធម៌សំពះរបស់ខ្មែរយើងជាជំនួសវិញ ។	ទី២៖ កុំទៅកន្លែងណាដែលមានមនុស្សច្រើន ។	ទី៣៖ កុំនៅក្នុងបន្ទប់បិទជិតគ្មានខ្យល់ចេញចូល ជាពិសេសបន្ទប់ដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ។

ចូលរួមក្នុងយុទ្ធនាការទទួលការចាក់ វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងកូវីដ-១៩

" រួមគ្នាទទួលខុសត្រូវទប់ស្កាត់ ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ "

សូមទាក់ទងមកលេខ ១១៥
ដើម្បីសាកសួរព័ត៌មានបន្ថែម

បោះពុម្ព និងកែសម្រួលលើកទី៣ (ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០២១)