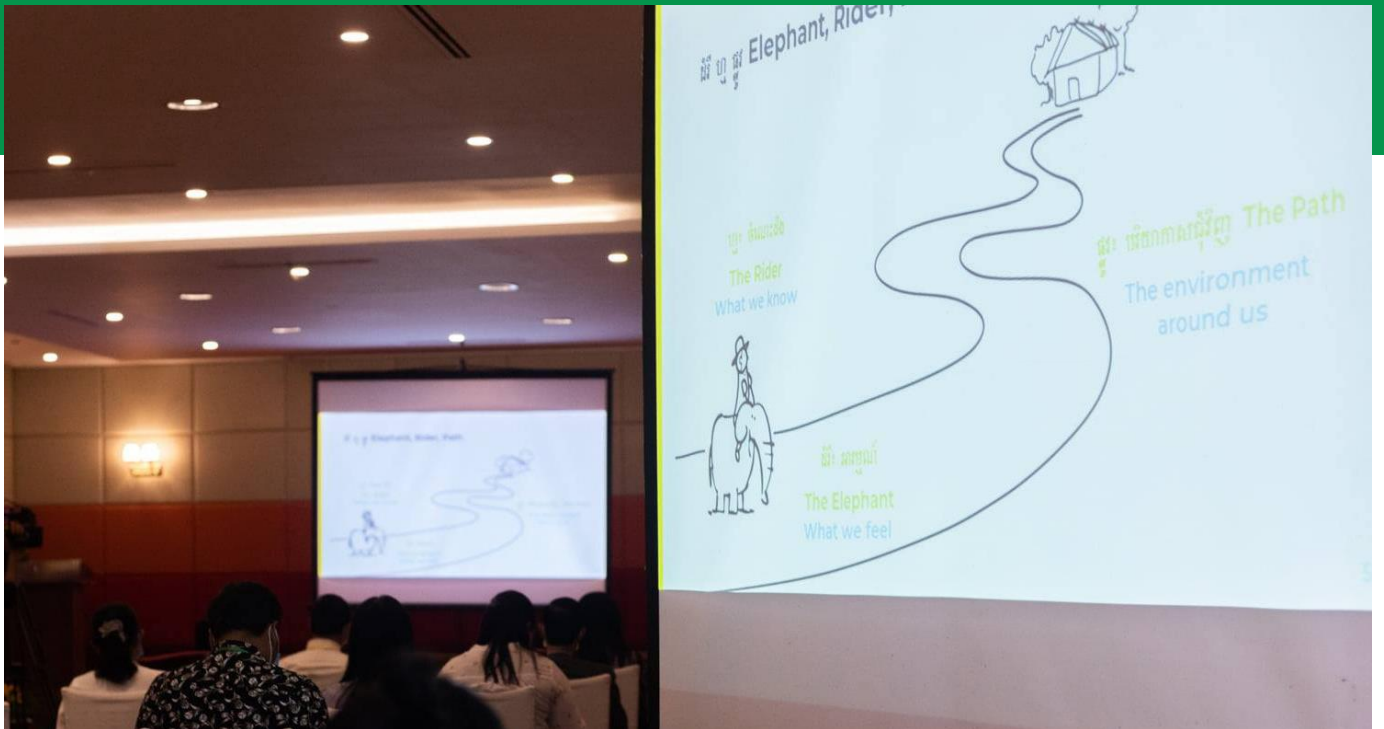




# មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកម្ពុជាសុខភាព

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន លេខ ៩១ | កក្កដា-សីហា ២០២១

- ទ្រឹស្តី “ជំរិះ-ហ្ម-ផ្លូវ” ក្នុងកិច្ចការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថស្តីពីជំងឺកូវីដ-១៩
- ការចូលរួមរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ ក្នុងការទប់ស្កាត់ជំងឺកូវីដ-១៩
- ផ្សេងៗស្តីពីការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ និងការលើកកម្ពស់សុខភាព



## ទ្រឹស្តី “ជំរិះ-ហ្ម-ផ្លូវ” ក្នុងកិច្ចការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថស្តីពីជំងឺកូវីដ-១៩

នៅពេលដែលអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថណាមួយ តើអ្នកគួរគិតពីកត្តាអ្វីខ្លះ? យោងតាមសៀវភៅដែលមានចំណងជើងថា “ការផ្លាស់ប្តូរ” វិធីផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយដែលពិបាកនឹងផ្លាស់ប្តូរដែលនិពន្ធដោយលោក Chip និង Dan Heath បានសរសេរថា : “ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថណាមួយ អ្នកត្រូវតម្រង់ហ្ម លើកទឹកចិត្តជំរិះ និងត្រួសត្រាយផ្លូវ” ។ ប្រសិនបើ

អ្នកអាចធ្វើទាំង ៣ នេះ ការផ្លាស់ប្តូរអាចកើតមានឡើង ទោះបីអ្នកមិនមានធនធានច្រើនក៏ដោយ ។

លោក Jonathan Haidt ដែលជាអ្នកជំនាញផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ បានបង្កើតទ្រឹស្តីដែលគេហៅថា “ជំរិះ-ហ្ម-ផ្លូវ” ។ ជំរិះ ហ្ម និងផ្លូវ តំណាងដោយផ្នែកដ៏សំខាន់នីមួយៗនៃឥរិយាបថរបស់មនុស្ស ដែលអាចមានឥទ្ធិពលទៅលើការ

តាំងចិត្តក្នុងការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់មនុស្ស ។ ទ្រឹស្តីនេះ បានលើកឡើងថា :

ជំរើ : តំណាងឱ្យផ្នែកទទួលបានឥទ្ធិពលដោយមនោសញ្ចេតនា និងការចង់បាន ។

ហ្ម : តំណាងឱ្យការគិតគូរដោយមានហេតុផល ដោយប្រើ ចំណេះដឹង និងព័ត៌មានផ្សេងៗ ។

ផ្លូវ : អ្វីដែលអាចគាំទ្រដល់ហ្ម និងជំរើឱ្យបានទៅដល់ គោលដៅ ។

ដូច្នោះ ក្នុងការសម្រេចបាននូវការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ ណាមួយ គួរពិចារណាដូចខាងក្រោម :

តម្រង់ហ្ម : ផ្តល់នូវការតម្រង់ទិសដែលច្បាស់លាស់ និង ប្រាកដប្រជា ។

លើកទឹកចិត្តជំរើ : ស្ទាបស្ទង់ និងយល់ពីអារម្មណ៍ ឬ មនោសញ្ចេតនាទៅលើមូលហេតុដែលត្រូវធ្វើអ្វីមួយ ។

ត្រួសត្រាយផ្លូវ : កាត់បន្ថយចម្ងាយដែលត្រូវទៅដល់ គោលដៅ ឬដកចេញនូវឧបសគ្គនៅតាមផ្លូវ ។

ជាពិសេស នៅក្នុងការងារលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រជាជន កម្ពុជារស់នៅក្នុង “គន្លងថ្មី” ទ្រឹស្តីនេះកាន់តែមានសារសំខាន់ ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺនេះ ហើយយើងឃើញថា គ្រប់ ស្ថាប័នសុទ្ធតែរួមចំណែកក្នុងកិច្ចការនេះ មិនថាក្នុងផ្នែក ហ្ម ជំរើ ឬផ្លូវ ទេ ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍ស្រាប់ ។

ការប្រើសារដែលមានអត្ថន័យត្រឹមត្រូវ និងច្បាស់លាស់ ធ្វើប្រជាជនអាចចាប់យកចំណេះដឹងអំពីការការពារខ្លួនពី ជំងឺកូវីដ-១៩ យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព ។ ក្នុងឆ្នាំ ២០២០ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាពនៃក្រសួងសុខាភិបាល បានផ្តល់សារអប់រំសុខភាពស្របតាមពេលវេលា និងផ្តល់ ជូនតាមរយៈសម្ភារអប់រំនិងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ដែលធ្វើឱ្យ ប្រជាជនងាយយល់និងងាយទទួលបានរួមមាន ផលិតនិង ធ្វើសហប្រតិបត្តិការផលិតសម្ភារបាន ២២២ ប្រភេទ ជា សៀវភៅ ទូរទស្សន៍ ចម្រៀង សៀវភៅ ផ្ទាំងប៉ាណូ រូបភាព

ផ្ទាំងធំ និងសន្លឹកបត់ ព្រមទាំងតាមរយៈបណ្តាញសង្គមផង ដែរ ។

ដោយឡែក អង្គការ Save the Children បានរក ឃើញតាមរយៈការសិក្សាស្រាវជ្រាវជាសកលថា មានកុមារ និងអាណាព្យាបាលជាច្រើននាក់ មានការភ័យខ្លាចនូវអារម្មណ៍ អវិជ្ជមាន ក្នុងអំឡុងពេលការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩ ។ ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងបញ្ហានេះ អង្គការ Save the Children បានបង្កើតមធ្យោបាយផ្សេងៗដើម្បីជួយដល់ផ្លូវចិត្តរបស់ ប្រជាជន ដូចជាតាមរយៈគំនូរជីវចល ល្បែង សៀវភៅរឿង ។ល។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការចែករំលែកចំណេះដឹង ដោយមិនបានបង្កើតបរិយាកាសជុំវិញខ្លួន ដែលអាចឱ្យ ប្រជាជនប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងទាំងនោះក្នុងភាពងាយស្រួល គឺមិនអាចផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថបានទេ ។ អង្គការ PSI តាមរយៈ គម្រោង PHB Activity ដែលឧបត្ថម្ភថវិកាដោយ USAID បានធ្វើយុទ្ធនាការ “ភូមិអាយុវែង” ដែលយុទ្ធនាការនេះបាន ផ្តល់ភាពងាយស្រួលឱ្យប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ រៀបចំកន្លែង លាងដៃមួយដ៏សាមញ្ញនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ ។ ក្នុងរយៈពេល ១ខែនៃយុទ្ធនាការនេះ ប្រជាជនជាង ១៤០ គ្រួសារបាន រៀបចំឱ្យមានកន្លែងលាងដៃនៅមុខផ្ទះរបស់ពួកគាត់ ។ ការ ដែលប្រជាជនក្នុងសហគមន៍មានកន្លែងលាងដៃនៅមុខផ្ទះ គឺ គាត់បានផ្តល់ភាពងាយស្រួលដល់គ្រួសារនិងភ្ញៀវដែលមក លេងផ្ទះរបស់គាត់ បានលាងដៃមុននឹងចូលក្នុងផ្ទះ ។ ដូច្នោះ អាចធ្វើឱ្យពួកគាត់ចាប់យកទម្លាប់លាងដៃបានយូរអង្វែង ។

ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថអាចជាការងារមួយលំបាក តែទ្រឹស្តីនេះជួយផ្តល់ចម្លើយថា តើហេតុអ្វីការងារផ្លាស់ប្តូរ ឥរិយាបថតម្រូវឱ្យមានការចូលរួមពីគ្រប់ៗគ្នា ដើម្បីសម្រេចបាន នូវគោលបំណងដែលមានដូចដែលយើងឃើញក្នុងឧទាហរណ៍ ខាងលើស្រាប់ គឺមជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាពបាន ជួយ “តម្រង់ហ្ម” អង្គការ Save the Children ជួយលើក ទឹកចិត្តជំរើ និងគម្រោង PHB ជួយត្រួសត្រាយផ្លូវ ។ តើមាន សកម្មភាព ហ្ម ជំរើ ផ្លូវ ដែលធ្វើដោយស្ថាប័នណាផ្សេងទៀត ដែលអ្នកបានដឹង?

# ការចូលរួមរបស់ប្រជាពលរដ្ឋក្នុង ការទប់ស្កាត់ជំងឺកូវីដ-១៩

ការផ្ទុះឡើងនូវជំងឺកូវីដ-១៩ តម្រូវឱ្យមានវិធានការទប់ស្កាត់យ៉ាងឆាប់រហ័ស និងដោយមានការចូលរួមឆ្លើយតបនឹងការប្រឈមពីគ្រប់វិស័យ ។ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាពបានចូលរួមយ៉ាងសស្រាក់សស្រាំ និងដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងកិច្ចការប្រាស្រ័យទាក់ទងហានិភ័យ និងពង្រឹងការចូលរួមរបស់សហគមន៍ក្នុងការឆ្លើយតបនឹងជំងឺកូវីដ-១៩ ព្រមទាំងមានសហប្រតិបត្តិការយ៉ាងជិតស្និទ្ធពីសំណាក់ដៃគូផ្សេងៗដូចជា នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង (CDC) នៃក្រសួងសុខាភិបាល អង្គការជីអាយហ្សិត (GIZ) អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) និងអង្គការយូនីសេហ្វ (UNICEF) ជាដើម ។

ការផ្តល់ព័ត៌មានទៅឱ្យប្រជាជនអំពីកិច្ចការពារខ្លួននឹងហានិភ័យដែលបង្កឡើងដោយជំងឺកូវីដ-១៩ គឺជាគន្លឹះមួយក្នុងការកាត់បន្ថយការឆ្លងនៃជំងឺនេះ ។ ក្នុងឆ្នាំ ២០២០ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាពបានផ្តល់សារអប់រំសុខភាពស្របតាមពេលវេលា និងផ្តល់ជូនតាមរយៈសម្ភារអប់រំនិងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ដែលធ្វើឱ្យប្រជាជនងាយយល់និងងាយទទួលបាន ។ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិបានផលិតនិងធ្វើសហប្រតិបត្តិការផលិតសម្ភារបាន ២២២ ប្រភេទ ជាស្បៀង វីឡូ ទូរទស្សន៍ ចម្រៀង សៀវភៅ ផ្ទាំងប៉ាណូ រូបភាពផ្ទាំងធំ និងសន្លឹកបត់ ។ ក្រៅពីនោះ មជ្ឈមណ្ឌលក៏បានធ្វើការផ្សព្វផ្សាយតាមរយៈបណ្តាញសង្គមរួមមាន Facebook, YouTube, Telegram...; ទូរទស្សន៍, វីឡូ, LED, ផ្ទាំងបដាធំៗ; តាមរយៈបណ្តាញអាជ្ញាធរ និងមន្ត្រីសុខាភិបាលទាំង ២៥ រាជធានីខេត្តនិងបានចែកចាយជា CD និង USB ផងដែរ ។

**ការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ដោយអនុវត្តលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឬ អាល់កុលហ្វែរូល**



**ពិធីសេសៈ**

- ▶ បន្ទាប់ពីក្អក ឬកណ្តាល
- ▶ ដៅពេលចាំបាច់ដទៃទៀត
- ▶ មុនពេល អំឡុយពេល បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់

**អាហារ**

- ▶ មុនពេលបរិភោគ
- ▶ ក្រោយបន្ទាប់
- ▶ ដៅពេលបែកខ្ញុំ
- ▶ បន្ទាប់ពីបិទបាញ់ស្បូន ឬលាមកស្បូន

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ



មជ្ឈមណ្ឌលជាតិបានចងក្រងនូវសេចក្តីណែនាំស្តីពីការអនុវត្តវិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ដោយមានសេចក្តីណែនាំជាជំនួយដល់ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីចូលរួមផ្តល់សារអប់រំសុខភាពអំពីជំងឺកូវីដ-១៩ដល់ប្រជាជន និងចូលរួមឆ្លើយតបនឹងស្ថានភាពនៃការរីករាលដាលជំងឺកូវីដ-១៩ ទៅតាមដំណាក់កាលនៃការចម្លងនីមួយៗ ។

លើសពីនេះ ដោយមានការគាំទ្រពីអង្គការសុខភាពពិភពលោក មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាព បង្កើតវិធីសាស្ត្រនិងឧបករណ៍សម្រាប់តាមដានសុខភាព ដោយមានការចូលរួមពីសហគមន៍ដែលមានគោលបំណងតម្រង់ទិសក្រុមការងារថ្នាក់មន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកប្រតិបត្តិ និងមណ្ឌលសុខភាពអនុវត្តជាមួយសហគមន៍បង្កើតជាយន្តការរាយការណ៍ករណីសង្ស័យអំពីជំងឺកូវីដ-១៩ និងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈបន្ទាន់ផ្សេងទៀត មកកាន់មណ្ឌលសុខភាពឱ្យបានឆាប់រហ័ស និងជំរុញការឆ្លើយតបពីមណ្ឌលសុខភាពទៅដល់សហគមន៍ឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ។ ជាពិសេស ទាក់ទងនឹងព័ត៌មានមិនពិត ពាក្យចោមអាវាម និងស្ថានភាពផ្សេងៗទាក់ទងនឹងជំងឺកូវីដ-១៩ ។

ដោយចំនួនករណីវិជ្ជមាននៅតែបន្តកើនឡើង មន្ត្រីសុខាភិបាលនិងអាជ្ញាធរ ចាំបាច់ត្រូវអប់រំសុខភាព ក្នុងការទប់ស្កាត់ការកើនឡើងនៃការឆ្លងតាមសហគមន៍នេះ ។ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រឹងប្រែងយ៉ាង

សកម្មក្នុងសកម្មភាពនេះ ដោយក្នុងឆ្នាំ២០២០ បានរៀបចំវគ្គបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីការអប់រំសុខភាព ការប្រើប្រាស់សម្ភារអប់រំសុខភាពស្តីពីជំងឺកូវីដ-១៩ ដល់មន្ត្រីសុខាភិបាលនិងអាជ្ញាធរ បានចំនួន ៨ រាជធានី-ខេត្ត ដែលមានសិក្ខាកាមចូលរួមចំនួន ២៤០ នាក់ ក្នុងនោះស្ត្រីមានចំនួន ១៤១ នាក់ ។ វគ្គបណ្តុះបណ្តាលផ្តោតសំខាន់ទៅលើការប្រាស្រ័យទាក់ទងហានិភ័យសុខភាព និងការប្រើប្រាស់សម្ភារអប់រំសុខភាព ជំនាញទំនាក់ទំនង ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាប្រឈមនៅក្នុងសហគមន៍ ។



នៅកម្ពុជាក៏ដូចជាប្រទេសផ្សេងៗទៀត ដែលទទួលរងផលប៉ះពាល់ពីជំងឺកូវីដ-១៩ បានប្រឈមនឹងការរស់នៅតាមបែបគន្លងថ្មី ដែលត្រូវការសារឬព័ត៌មានដែលគេអាចជឿជាក់បាន ។ ក្រុមការងារនៃមជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាពយល់ពីការចាំបាច់នេះ ហើយខិតខំប្រឹងប្រែងក្នុងការចុះអប់រំនិងតាមដានការប្រើប្រាស់សម្ភារអប់រំសុខភាព ក្នុងគោលបំណងជួយដល់អាជ្ញាធរនិងមន្ត្រីសុខាភិបាល ក្នុងការគាំទ្របច្ចេកទេសអប់រំដល់សហគមន៍និងការអនុវត្តការរស់នៅតាមបែបគន្លងថ្មី ។ ក្នុងឆ្នាំ ២០២០ ក្រុមការងារបានចុះអប់រំនិងតាមដានបានចំនួន ២៥ ដង ដល់ ២៣ ខេត្ត ។

ផ្សេងៗជាមួយនាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង អង្គការសុខភាពពិភពលោក អង្គការយូនីសេហ្វ និងអង្គការដៃគូជាច្រើនទៀត ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅមានកិច្ចការជាច្រើនទៀតដែលយើងត្រូវធ្វើ ដោយប្រកាន់ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវវិធានការការពារខ្លួនដែលណែនាំដោយរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាគឺ ៣កុំ “កុំទៅកន្លែងមានមនុស្សច្រើន កុំទៅកន្លែងបិទជិតគ្មានខ្យល់ចេញចូល និងកុំប៉ះពាល់ ចាប់ដៃ ឬឱបគ្នា” និង ៣ការពារ “ពាក់ម៉ាស់ លាងដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានញឹកញាប់ និងរក្សាគម្លាតពីគ្នា ១,៥ ម៉ែត្រឡើងទៅ” ព្រមទាំងចាក់វ៉ាក់សាំង ដើម្បីឱ្យកិច្ចការពារខ្លួនកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។

នៅមានកិច្ចការជាច្រើនទៀតដែលមជ្ឈមណ្ឌលជាតិសម្រេចបានដែលមិនអាចដាក់បញ្ចូលអស់ ដូចជាកិច្ចសហប្រតិបត្តិការ

## ផ្សេងៗស្តីពីការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ និងការលើកកម្ពស់សុខភាព

1. [ធម្មនុញ្ញជំនួយជាង ៨៥ ម៉ឺនដុល្លារ សម្រាប់លើកកម្ពស់សុខភាព អនាម័យនិងបរិស្ថាន](#) - Post Khmer
2. [ការវាយតម្លៃលើគំនិតផ្តួចផ្តើមអប់រំផ្សព្វផ្សាយអំពីហានិភ័យនិងបំផុសចលនាសហគមន៍ ឲ្យប្រកាន់យកឥរិយាបថទប់ស្កាត់ជំងឺកូវីដ-១៩](#) - UNICEF
3. [សង្គមស៊ីវិលសាទរការហាមឃាត់អង្គការចំណុះក្រសួងអប់រំមិនឲ្យធ្វើសហប្រតិបត្តិការជាមួយក្រុមហ៊ុនថ្នាំជក់](#) - Post Khmer
4. [កូវីដ-១៩ : វិធីក្នុងការផ្លាស់ប្តូរគំនិតមនុស្ស](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស) - Johns Hopkins University
5. [ជួបជាមួយអ្នកជំនាញដែលបានធ្វើការសិក្សាស្រាវជ្រាវអំពីការលាងដៃ អស់រយៈពេលជាង៤០ឆ្នាំ](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស) - Columbia University