



ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

សេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន
ស្តីពី

វិធានការការពារ និងរក្សាសុខភាព នាឱកាសបុណ្យចូលឆ្នាំប្រពៃណីខ្មែរ

ក្នុងឱកាសនៃពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី ប្រពៃណីជាតិខ្មែរ ឆ្នាំម្សាញ់ សប្តស័ក ព.ស.២៥៦៩ ក្រសួងសុខាភិបាល សូមជូនពរដល់បងប្អូនជនរួមជាតិទាំងអស់ សូមជួបតែសេចក្តីសុខសុភមង្គល សុខភាពល្អបរិបូណ៌ កម្លាំងខ្លាំងក្លា ប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ អាយុយឺនយូរ និងជោគជ័យគ្រប់ការកិច្ចការងារ ព្រមទាំងទទួលបាននូវពុទ្ធពរទាំងបួនប្រការគឺ អាយុ វណ្ណៈ សុខៈ ពលៈ កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ក្រសួងសុខាភិបាល សូមអំពាវនាវក្រើនរំលឹក ដល់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ សូមមេត្តាយកចិត្តទុកដាក់ប្រុងប្រយ័ត្នផ្ទាល់ខ្លួន ប្រកបដោយស្មារតីទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ ដើម្បីបង្ការនូវជំងឺផ្តាសាយបក្សី និងការពុលអាហារ ពុលស្រា ស ឬបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ ដោយអនុវត្តនូវវិធានការបង្ការនានា ដូចខាងក្រោម៖

វិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺផ្តាសាយបក្សី ការពុលចំណីអាហារ និង ពុលស្រា

- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការអនុវត្តអនាម័យ លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឬអាល់កុលមុនចាប់កាន់អាហារ ឬប៉ះពាល់សត្វ បោចសម្អាតសត្វស្លាប លាងសម្អាតសាច់ និងវត្ថុផ្សេងៗ ដែលអាចជាប្រភពចម្លងរោគ
- កុំប៉ះពាល់ ឬទទួលបាន មាន់ទា ឈឺ ឬងាប់ និងពាក់ស្រោមដៃ និងម៉ាស់ ឬយកក្រមាចងចិត្តច្រមុះ មុនពេលចាប់កាន់មាន់ទាធ្វើម្ហូបអាហារ រួចហើយស្រុះវាក្នុងទឹកពុះមុននឹងបោចសម្អាតរោម
- ចុងភៅត្រូវទុកដាក់អាហារនៅ និងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា សម្អាតសម្ភារប្រើប្រាស់សម្រាប់ចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងត្រូវចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អមុនបរិភោគ ជាពិសេសសាច់សត្វបក្សី ស៊ុត និងអាហារសមុទ្រ។ កុំទទួលបានពងមាន់ ឬពងទាជ័រញើ និងទុកដាក់អាហារនៅ និងឆ្អិនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។ នៅពេលលោកអ្នកទិញម្ហូបអាហារដែលឆ្អិនស្រាប់នៅតាមផ្សារ ឬតាមដងផ្លូវ ត្រូវប្រាកដថា អាហារទាំងនោះឆ្អិនល្អ មានអនាម័យ និងមានសុវត្ថិភាព ដោយការវេចខ្ចប់បានល្អ
- ប្រសិនបើមានមាន់ទាឈឺ ឬងាប់ច្រើននៅផ្ទះ ឬក្នុងភូមិ ហើយមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ហូរសំបោរ ឬពិបាកដកដង្ហើម សូមប្រញាប់ស្វែងរកការពិគ្រោះយោបល់ និងការពិនិត្យព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតជាបន្ទាន់ ចៀសវាងការពន្យារពេល ធ្វើឱ្យប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃការស្លាប់ដោយថាហេតុ
- ត្រូវទុកដាក់ចំណីអាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពមានសុវត្ថិភាព។ កុំរក្សាទុកអាហារក្នុងកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពធម្មតាលើសច្រើនម៉ោង (បើចង់ទុកបានល្អ ត្រូវរក្សាសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ត្រូវតិចជាង ៥អង្សាសេ និងបើក្តៅ គឺត្រូវលើសពី ៦០អង្សាសេ។ សុវត្ថិភាពល្អ គឺចម្អិនអាហារមួយពេលសម្រាប់តែមួយពេល ដោយមិនទុកអាហារសេសសល់យូរដែលអាចផ្ទុម ដែលបង្កឱ្យមានការជំងឺរាក ឈឺពោះ ក្អកជាដើម)
- ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងវត្ថុធាតុដើមមានគុណភាពល្អ ហើយមិនត្រូវប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីបន្ថែម
- ទទួលបានចំណីអាហារ និងពិសាទឹកឆ្អិនដាំពុះដែលមានអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពល្អ
- កុំប្រើប្រាស់ចំណីអាហារដែលរក្សាទុកហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់

- មិនត្រូវទទួលទានស្រា ស ដែលគ្មានប្រភពផលិតច្បាស់លាស់ ឬយកមេតាណុល មកលាយធ្វើជាស្រា ស បង្កឱ្យមានការពុលរហូតដល់ស្លាប់បាត់បង់ជីវិត
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដែលអាចបង្កអំពើហិង្សា និងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ជាយថាហេតុ

វិធានការបង្ការជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ និងសុខភាពក្នុងពេលចូលឆ្នាំ

- នៅពេលក្អកកណ្តាស់ ត្រូវខ្ទប់មាត់ដោយពាក់ម៉ាស់ ឬប្រើកន្សែងដៃ ឬប្រើផ្នត់កែងដៃ និងមិនត្រូវ ខាកស្តោះ ឬបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល
- ចៀសវាងការចូលរួមក្នុងទីប្រជុំជន ឬការធ្វើដំណើរ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម ឬមានបញ្ហាសុខភាព ហើយត្រូវទៅពិនិត្យព្យាបាលជំងឺឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ត្រូវសម្រាន្តក្នុងមុង ស្លៀកពាក់ខោជើងវែង អាវដៃវែង ឱ្យបានជិត ដើម្បីបង្ការមូសខាំដែលអាចបង្កជាជំងឺគ្រុនឈាម
- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវទម្លាប់រស់នៅស្អាត ធ្វើអនាម័យផ្ទះសំបែង ផ្ទះមានពន្លឺចេញចូល ទុកដាក់របស់របរ និងសម្លៀកបំពាក់ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅផ្ទះឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ លុបបំបាត់ព្រៃស៊ុបទ្រុបជុំវិញផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយជម្រកមូស
- ពេលធ្វើដំណើរត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន និងបង្ការអគ្គិភ័យនៅតាមផ្ទះសំបែងរៀងខ្លួន។

ប្រសិនបើបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋមានបញ្ហាសុខភាព ឬមានជំងឺ ឬសង្ស័យថាមានការឆ្លងជំងឺ សូមប្រញាប់ទៅស្វែងរកការពិនិត្យពិគ្រោះនៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ឬទំនាក់ទំនងមកលេខ១១៥។

អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន សូមយកចិត្តទុកដាក់តាមដានស្ថានភាពសុខភាពប្រជាជនក្នុងតំបន់ ជាពិសេសជនងាយរងគ្រោះ និងសហការចាត់ចែងជាបន្ទាន់ក្នុងករណីមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយកើតឡើង។

អាស្រ័យហេតុនេះ សូមសាធារណជន មេត្តាជ្រាប និងថែរក្សាសុខភាព តាមរបៀបបង្ការខាងលើ។ ក្រសួងសុខាភិបាលនឹងបន្តធ្វើការជូនដំណឹង អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈ តាមបណ្តាញសង្គមផ្លូវការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ក៏ដូចជាទំព័រហ្វេសប៊ុកផ្លូវការ របស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង និងគេហទំព័រ www.cdcmoh.gov.kh។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ។

ថ្ងៃសុក្រ ១៤កើត ខែចេត្រ ឆ្នាំរោង ឆស័ក ព.ស.២៥៦៨
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១១ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២៥ *ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី*



ស្តែនដើម្បីទទួលព័ត៌មានពី
បណ្តាញសង្គមផ្លូវការរបស់
ក្រសួងសុខាភិបាល

