



ក្រសួងសុខាភិបាល

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ  
~\*~

សេចក្តីណែនាំក្រើនរើក  
ស្តីពី

ការរក្សាសុខភាព និងសុវត្ថិភាព ក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង

ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមជម្រាបជូនសាធារណជនឱ្យបានជ្រាបថា ក្នុងអំឡុងពេលមានការឡើងកម្ដៅក្នុងចន្លោះពី ៣៧°C ទៅ ៤១°C បណ្តាលមកពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ដែលបង្កឱ្យមានការកើតមានរលកកម្ដៅមិនទៀងទាត់។ អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងអាចបង្កឱ្យបុគ្គលគ្រប់រូប ជាពិសេសមនុស្សចាស់ ទារក កុមារ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អ្នកធ្វើការក្រៅផ្ទះ អត្តពលិក និងអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដោយឆ្លាក់ខ្លួនឈឺជាយថាហេតុ រួមមានបញ្ហានៅខួរក្បាល (Heat Stroke) ការខ្សោះជាតិទឹក ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺតម្រងនោម ជំងឺចំបាំងអារម្មណ៍ រមួលក្រពើ រលាកផ្លូវដង្ហើម និងនាំឱ្យមានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗដូចជា ជំងឺរាករូស ជំងឺរាកមួល និងជំងឺគ្រុនពោះវៀន។ បណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ទឹកមិនស្អាត និងចំណីអាហារពុំមានសុវត្ថិភាព។ ដើម្បីថែទាំសុខភាព និងបង្ការជំងឺសូមបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់គ្នា យកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមអនុវត្តតាមការណែនាំក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងដូចខាងក្រោម៖

- ត្រូវពិសាទឹកស្អាត ឬទឹកដោយប្រើធុងចម្រោះ ឬទឹកដាំឱ្យពុះ ឬទឹកដែលបន្សុទ្ធដោយថ្នាំក្លរីន ឬក្លរ៉ាមីន (ថ្នាំក្លរីន ឬក្លរ៉ាមីន២គ្រាប់ អាចលាយទឹក២០លីត្រ)។
- ពិសាទឹកឱ្យបានញឹកញាប់ លើសពី២លីត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃចំពោះមនុស្សពេញវ័យ។
- ចៀសវាងស្ថិតក្រោមកម្ដៅថ្ងៃដោយផ្ទាល់យូរពេក ដោយត្រូវរកកន្លែងជ្រក ឬបាំងការពារកម្ដៅព្រះអាទិត្យ។
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ដែលអាចជួយការពារកម្ដៅព្រះអាទិត្យដូចជា សម្លៀកបំពាក់ពណ៌ស្រាល រលុង និងពាក់មួក ដែលមានតែមធំ ឬប្រើធ្នូត្រឡប់ជារបាំងការពារកម្ដៅថ្ងៃ។
- កុំដុតទឹកត្រជាក់ភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីត្រឡប់ពីកន្លែងដែលមានកម្ដៅខ្លាំង។
- រក្សាអនាម័យខ្លួនប្រាណ និងលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសមុនញ៉ាំអាហារ និងក្រោយចេញពីបង្គន់។
- ទុកដាក់ម្ហូបអាហារដោយមានគម្របត្រឹមត្រូវ។
- ចៀសវាងការទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ អំបិលច្រើន។
- សមាជិកគ្រួសារត្រូវតែតាមដានមើលឱ្យបានញឹកញាប់ ចំពោះមនុស្សចាស់ ក៏ដូចជាអ្នកកំពុងមានជំងឺ កុមារ ក្រោមអាយុ២ឆ្នាំ អ្នកជំងឺផ្លូវចិត្ត និងអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។
- ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញា ដូចជា វិលមុខ ចង្កោរ ក្អួត ឈឺក្បាល រមួលសាច់ដុំ (រមួលក្រពើ) ត្រូវគិតថាជាសញ្ញាដំបូងនៃផលប៉ះពាល់ដោយសារកម្ដៅ ក្នុងករណីនេះត្រូវផ្លាស់ប្តូរទៅរកទីកន្លែងត្រជាក់ និង ត្រូវសម្រាក ២ ទៅ ៣នាទី រួចពិសាទឹកត្រជាក់យឺតៗ ហើយកុំបន្តសកម្មភាព ព្រោះអាចមានហានិភ័យដល់សុខភាព។
- ចៀសវាងការចោមរោមអ្នកជំងឺដែលមានបញ្ហាសុខភាព និងត្រូវស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតលោកអ្នកបំផុត ប្រសិនបើមិនធូរស្រាល។
- វិធីសង្គ្រោះបឋមពេលមានមនុស្សស្លាប់ ឬវិលមុខខ្លាំងដោយសារកម្ដៅ ៖

- នាំអ្នកជំងឺទៅកន្លែងដែលមានម្លប់ត្រជាក់ជាបន្ទាន់។
- បញ្ចុះកម្ដៅរាងកាយដោយប្រើកន្លែងជោតទឹកត្រជាក់ដុតខ្លួន ឬដាក់នៅក្រោមភ្លៀក ត្រង់ក បើអាចគួរប្រើកង្ហារបក់។
- ដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យដេកផ្លាស់ លាតសន្ធឹង និងលើកជើងឱ្យខ្ពស់បន្តិច ដើម្បីឱ្យឈាមរត់ទៅចិញ្ចឹមខួរក្បាលបានល្អ។
- បើជនរងគ្រោះនៅជើងខ្លួន ឱ្យគាត់ដឹកទឹកត្រជាក់បន្តិចម្តងៗ។ ហាមប្រើទឹកពេលគាត់សន្លប់ ឬបាត់ស្មារតី ព្រោះអាចបណ្ដាលឱ្យឈ្លក់។
- បញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅមន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើអាការៈមិនធូរស្រាលក្នុងរយៈពេល ១៥នាទី ឬអ្នកជំងឺសន្លប់មិនដឹងខ្លួន ត្រូវហៅថែទាំសុខភាពសង្គ្រោះជាបន្ទាន់។
- ថ្នាក់ដឹកនាំ និងមន្ត្រីសុខាភិបាល ត្រូវសហការឱ្យបានជិតស្និទ្ធជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន តាមដានស្ថានភាពសុខភាពប្រជាជនក្នុងមូលដ្ឋាន ជាពិសេសជនងាយរងគ្រោះ ដោយចាត់ចែងជាបន្ទាន់ក្នុងករណីប្រជាជនមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយកើតឡើង។

ក្រសួងសុខាភិបាលនឹងបន្តធ្វើការជូនដំណឹង អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈ តាមបណ្ដាញសង្គមផ្លូវការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល [www.moh.gov.kh](http://www.moh.gov.kh) ក៏ដូចជាទំព័រហ្វេសប៊ុកផ្លូវការរបស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង និងគេហទំព័រ [www.cdcmoh.gov.kh](http://www.cdcmoh.gov.kh) ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ។

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ១៥កើត ខែចេត្រ ឆ្នាំម្សាញ់ ស.ប្បស័ក ព.ស.២៥៦៩  
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី២ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២៦



📄 ស្ថានដើម្បីទទួលព័ត៌មានពី  
បណ្ដាញសង្គមផ្លូវការរបស់  
ក្រសួងសុខាភិបាល

