



ក្រសួងសុខាភិបាល

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ
~*~

សេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន
ស្តីពី

វិធានការការពារ និងរក្សាសុខភាព នាឱកាសបុណ្យបូជាប្រពៃណីខ្មែរ

ក្នុងឱកាសនៃពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី ប្រពៃណីជាតិខ្មែរ ឆ្នាំមមី អដ្ឋស័ក ព.ស.២៥៦៩ ក្រសួងសុខាភិបាល សូមជូនពរដល់បងប្អូនជនរួមជាតិទាំងអស់ សូមជួបតែសេចក្តីសុខសុភមង្គល សុខភាពល្អបរិបូណ៌ កម្លាំងខ្លាំងក្លា ប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ អាយុយឺនយូរ និងជោគជ័យគ្រប់ការកិច្ចការងារ ព្រមទាំងទទួលបាននូវពុទ្ធពរទាំងបួនប្រការគឺ អាយុ វណ្ណៈ សុខៈ ពលៈ កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ក្រសួងសុខាភិបាល សូមអំពាវនាវក្រើនរំលឹក ដល់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ សូមមេត្តាយកចិត្តទុកដាក់ប្រុងប្រយ័ត្នផ្ទាល់ខ្លួនប្រកបដោយស្មារតីទទួលខុស ត្រូវខ្ពស់ ដើម្បីបង្ការនូវជំងឺផ្តាសាយបក្សី និងការពុលអាហារ ពុលស្រា ស ឬបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ ដោយអនុវត្តន៍ នូវវិធានការបង្ការនានា ដូចខាងក្រោម៖

វិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺផ្តាសាយបក្សី ការពុលចំណីអាហារ និងពុលស្រា

- រក្សាអនាម័យ លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាបូនិងទឹកស្អាត ឬអាល់កុល មុនចាប់កាន់អាហារ ក្រោយចេញពីបង្គន់ ក្រោយប៉ះពាល់សត្វ បោចសម្អាតសត្វស្លាប លាងសម្អាតសាច់ និងសម្ភារៈចម្អិនអាហារ។
- ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ និងម៉ាស់ ឬយកក្រមាចងបិតច្រមុះ មុនពេលចាប់កាន់មាន់ទារធ្វើម្ហូបអាហារ រួចហើយ ស្រុះវាក្នុងទឹកពុះមុននឹងបោចសម្អាតរោម។ កុំប៉ះពាល់ ឬទទួលទាន មាន់ទា ឈឺ ឬងាប់។
- ប្រសិនបើមានមាន់ទាឈឺឬងាប់ច្រើននៅផ្ទះឬក្នុងភូមិ ហើយមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ហូរសំបោរ ឬពិបាក ដកដង្ហើម សូមប្រញាប់ស្វែងរកការពិគ្រោះយោបល់ និងការពិនិត្យព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតជាបន្ទាន់ ចៀសវាងការពន្យារពេល ធ្វើឱ្យប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់អាចឈាន ដល់មរណភាពជាយថាហេតុ។
- ត្រូវទុកដាក់អាហារនៅ និងអាហារឆ្អិន ឱ្យដាច់ដោយឡែកពីគ្នា សម្អាតសម្ភារៈប្រើប្រាស់សម្រាប់ចម្អិន អាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងចម្អិនអាហារឱ្យឆ្អិនល្អមុនបរិភោគ ជាពិសេសសាច់សត្វបក្សី ស៊ុតនិងអាហារ សមុទ្រ។ កុំទទួលទានពងមាន់ ឬពងទាជំរុញ។ នៅពេលទិញម្ហូបអាហារឆ្អិនស្រាប់តាមផ្សារ ឬតាមដងផ្លូវ ត្រូវប្រាកដថា អាហារទាំងនោះឆ្អិនល្អ មានអនាម័យ សុវត្ថិភាព និងវេចខ្ចប់បានល្អត្រឹមត្រូវ។
- ត្រូវរក្សាទុកចំណីអាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពមានសុវត្ថិភាព អាហារត្រជាក់ត្រូវរក្សាទុកក្រោម៥អង្សាសេ និង អាហារក្តៅលើសពី៦០អង្សាសេ ហើយចៀសវាងទុកអាហារសេសសល់នៅសីតុណ្ហភាពធម្មតាយូរម៉ោង ដើម្បីបង្ការការផ្ទុម ដែលអាចបណ្តាលឱ្យ រាក ឈឺពោះ ឬក្អក។
- ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងវត្ថុធាតុដើមមានគុណភាពល្អ មិនត្រូវប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីបន្ថែម។
- ទទួលទានចំណីអាហារ និងពិសាទឹកឆ្អិនដាំពុះដែលមានអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពល្អ និងមិនប្រើប្រាស់ ចំណីអាហារហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់ ឬខូចគុណភាព។



- មិនត្រូវទទួលទានស្រា ស ដែលគ្មានប្រភពផលិតច្បាស់លាស់ ឬយកមេតាណុល មកលាយធ្វើជាស្រា ស បង្កឱ្យមានការពុលរហូតដល់ស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។
- ចៀសវាងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដែលអាចបង្កអំពើហិង្សា និងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ជាយថាហេតុ។

វិធានការបង្ការជំងឺឆ្លងផ្សេងទៀត និងសុវត្ថិភាពក្នុងពេលមូលដ្ឋាន

- នៅពេលក្អកកណ្តាស់ ត្រូវខ្ជប់មាត់ដោយពាក់ម៉ាស់ កន្សែងដៃ ឬប្រើផ្នត់កែងដៃ និងមិនត្រូវខាកស្មោះ ឬបន្ទាបង់ពាសវាលពាសកាល។
- ពិសាទឹកឱ្យបានញឹកញាប់លើសពី ២លីត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ។
- ចៀសវាងការចូលរួមក្នុងទីប្រជុំជន ឬការធ្វើដំណើរ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម ឬមានបញ្ហាសុខភាព ឬសង្ស័យថាមានការឆ្លងជំងឺ សូមប្រញាប់ទៅស្វែងរកការពិនិត្យពិគ្រោះនៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ឬទាក់ទងលេខទូរស័ព្ទ១១៥។
- សម្រាន្តក្នុងមុង ស្លៀកពាក់ខោជើងវែង អាវែងវែងឱ្យបានជិត ការពារមូសខាំ ដែលអាចបង្កជាជំងឺគ្រុនឈាម។
- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវទម្លាប់រស់នៅស្អាត អនាម័យផ្ទះសំបែង ផ្ទះមានពន្លឺចេញចូល ទុកដាក់របស់របរ និងសម្លៀកបំពាក់ទាំងនៅក្នុងនិងក្រៅផ្ទះឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ លុបបំបាត់ព្រៃស៊ុបទ្រុបជុំវិញផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយជម្រកមូស។
- ពេលធ្វើដំណើរត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន និងបង្ការអគ្គិភ័យនៅតាមផ្ទះសំបែងរៀងខ្លួន។

សូមអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន មេត្តាយកចិត្តទុកដាក់តាមដានស្ថានភាពសុខភាពប្រជាជនក្នុងដែនសមត្ថកិច្ច ជាពិសេសជនងាយរងគ្រោះ និងសហការចាត់ចែងជាបន្ទាន់ ក្នុងករណីមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយកើតឡើង។

ក្រសួងសុខាភិបាលនឹងបន្តធ្វើការជូនដំណឹង អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈ តាមបណ្តាញសង្គមផ្លូវការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល www.moh.gov.kh ក៏ដូចជាទំព័រហ្វេសប៊ុកផ្លូវការរបស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង និងគេហទំព័រ www.cdcmoh.gov.kh ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ។

ថ្ងៃចន្ទ ៤រោច ខែចេត្រ ឆ្នាំម្សាញ់ សប្តស័ក ព.ស.២៥៦៩
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២៦ *[Signature]*



ស្តែនដើម្បីទទួលព័ត៌មានពី
បណ្តាញសង្គមផ្លូវការរបស់
ក្រសួងសុខាភិបាល

