ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

សេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន
ស្តីពី
ការការពារសុខភាព ត្រៀមបង្ការ និងឆ្លើយតបនឹងគ្រោះទឹកជំនន់

យោងតាមសេចក្តីជូនដំណឹងស្តីពីស្ថានភាពអាកាសធាតុរបស់ក្រសួងធនធានទឹក និងឧតុនិយម បានបញ្ជាក់ជាបន្តបន្ទាប់ពីស្ថានភាពភ្លៀងធ្លាក់ច្រើននៅព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ដែលអាចបង្កើតជាជំនន់ទឹកភ្លៀងរហ័សនៅតាមតំបន់ទំនាប ព្រមទាំងជំរុញឱ្យទឹកស្ទឹង ព្រែក ទន្លេ ហក់ឡើងខ្ពស់ បង្កជាគ្រោះទឹកជំនន់ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ ទ្រព្យសម្បត្តិ សុខភាព និងអាយុជីវិតប្រជាជន។ ផ្អែកលើស្ថានភាពនេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ និងផលប៉ះពាល់ពីគ្រោះធម្មជាតិ ឱ្យបានជាអតិបរមា ក្រសួងសុខាភិបាលសូមអំពាវនាវឱ្យប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ ចូលរួមអនុវត្តនិងប្រកាន់ខ្ជាប់នូវវិធានការណែនាំដូចខាងក្រោម៖

១- មុនពេលទឹកជំនន់៖

- ត្រូវតាមដានស្ថានភាពទឹកជំនន់ ត្រៀមទីទួលសុវត្ថិភាព និងបម្រុងទុកស្បៀងអាហារ និងឱសថសង្គ្រោះបន្ទាន់
- ត្រូវធ្វើរបងព័ទ្ធ ឬបោះបង្គោលចំណាំជុំវិញស្រះ ឬកន្លែងដែលមានទឹកជ្រៅ ត្រូវថែរក្សាបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះឱ្យបានស្អាត និងសាងសង់បង្គន់ឱ្យបានខ្ពស់ ដើម្បីការពារទឹកជំនន់។

២- អំឡុងពេលមានទឹកជំនន់៖

- **សុវត្ថិភាពស្នាក់នៅ និងអគ្គិសនី៖** មិនត្រូវចូលទៅក្នុងផ្ទះ ឬអគារទ្រុឌទ្រោម ព្រោះអាចស្រុតបាក់។ មិនត្រូវប៉ះពាល់គ្រឿងប្រើប្រាស់អគ្គិសនីដោយដៃសើមឬកំពុងឈរនៅក្នុងទឹកជាដាច់ខាត។
- **ការការពារជំងឺ៖** ត្រូវសម្រាន្តក្នុងមុងគ្រប់ពេល ដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនចាញ់ គ្រុនឈីក និងជំងឺផ្សេងៗ ។ ត្រូវងូតទឹកដុះសាប៊ូ ឱ្យបានស្អាត ដើម្បីបង្ការជំងឺសើស្បែក ពងទឹក កមរមាស់ ។
- សុខភាពមាតា និងទារក៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវតាមដាន និងពិនិត្យផ្ទៃពោះតាមកាលកំណត់ បើស្ត្រីជិតដល់ពេលសម្រាល ត្រូវរកកន្លែងស្នាក់នៅក្បែរមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត។ ត្រូវនាំកូនៗទៅចាក់ថ្នាំបង្ការតាមការកំណត់ និងត្រូវផ្តល់អាហារដោយរក្សាអនាម័យ។
- **ការគាំទ្រជនងាយរងគ្រោះ៖** ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជួយមនុស្សចាស់ កុមារ និងជនពិការភាព ដោយត្រៀម ឈើច្រត់ រទេះរុញ ឬឱសថដែលពួកគាត់កំពុងប្រើប្រាស់ជាប្រចាំ។
- **សុវត្ថិភាពការធ្វើដំណើរ៖** ការធ្វើដំណើរតាមទូកឬការណូត មិនត្រូវដាក់មនុស្សហួសកម្រិតឡើយ។ ការធ្វើដំណើរពេលយប់ត្រូវមានភ្លើងបំភ្លឺ និងត្រូវមានអាវពោងសុវត្ថិភាពជានិច្ច។
- **ការបង្ការសត្វអសិរពិស៖** ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពស់ចឹក ដោយពិនិត្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុនទៅកាន់ទីទួលសុវត្ថិភាព ឬគំនរឈើ។ ធ្វើដំណើរពេលយប់ ត្រូវស្លៀកខោជើងវែង និងពាក់ស្បែកជើងកវែង។ ករណីមានពស់ចឹក ឬសត្វអសិរពិសទិច ឬខាំត្រូវបញ្ជូនជាប្រញាប់ទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតលោកអ្នកបំផុត ដើម្បីទទួលការពិនិត្យ និងព្យាបាល។

ទីស្នាក់ការ៖ ផ្ទះលេខ៨០ វិថីសម្ដេច ប៉ែន នុត (២៨៩) សង្កាត់បឹងកក់ទី២ ខណ្ឌទួលគោក រាជធានីភ្នំពេញ
ទូរស័ព្ទ៖(+៨៥៥) ២៣ ៨៨៥ ៩៧០
អ៊ីម៉ែល៖ info@moh.gov.kh
គេហទំព័រ៖ www.moh.gov.kh
តេឡេក្រាម៖ t.me/MOHCambodia

- **អនាម័យចំណីអាហារនិងទឹកស្អាត៖** ត្រូវ ទទួលទានទឹកស្អាត ដោយប្រើធុងចម្រោះ ឬដាំទឹកឱ្យពុះ ឬប្រើថ្នាំក្លរីន ឬក្លរ៉ាមីន ៥០០មក្រ ចំនួនពីរគ្រាប់អាចលាយទឹក ២០លីត្រ រួចទុករយៈពេល ៣០នាទីមុនប្រើប្រាស់ ដើម្បីចៀសវាង នូវជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺរាក ជំងឺរាកមួល ពុលចំណីអាហារ ឬជំងឺផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវ និងជំងឺដទៃផ្សេងទៀត។ ត្រូវលាងសម្អាតបន្លែ ផ្លែឈើ ចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ និងគ្របអាហារឱ្យបានជិតល្អ។ លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ ឱ្យបានញឹកញាប់ មុននិងក្រោយបរិភោគអាហារ និងក្រោយចេញពីបង្គន់។

៣- ក្រោយពេលទឹកជំនន់៖

- បន្តរក្សាអនាម័យ បរិភោគចំណីអាហារ និងទឹកស្អាត រួមទាំងសម្រាន្តក្នុងមុងគ្រប់ពេល ដើម្បីការពារជំងឺដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។ និងអនាម័យខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាត ដើម្បីចៀសវាងនូវជំងឺផ្សេងៗ
- ពិនិត្យមើលផ្ទះក្រែងមានបាក់ស្រុតនិងប្រុងប្រយ័ត្នសត្វអសិរពិសដែលបង្កប់ខ្លួន។
- ធ្វើអនាម័យបរិស្ថានជុំវិញ និងក្នុងផ្ទះ ចៀសវាងនូវការដក់ទឹកនាំឱ្យកើតមូសខ្លា និងមូសដែកគោលដែលអាចបង្កឱ្យមានជំងឺគ្រុនឈាម និងគ្រុនចាញ់ ត្រូវស្តារ និងសម្អាតអណ្តូងទឹកឡើងវិញមុននឹងប្រើប្រាស់ ព្រមទាំងជួសជុលបង្គន់និងបន្ទោរបង់ក្នុងបង្គន់គ្រប់ពេល។

នៅគ្រប់ដំណាក់កាល ប្រសិនបើលោកអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព សូមស្វែងរកការពិគ្រោះ ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺជាបន្ទាន់នៅប៉ុស្តិ៍សុខភាពក្បែរទីទួលសុវត្ថិភាព ឬមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតលោកអ្នកបំផុត។

អាស្រ័យហេតុនេះ សូមសាធារណជន មេត្តាជ្រាប និងថែរក្សាសុខភាព តាមរបៀបបង្ហារខាងលើ។ ក្រសួងសុខាភិបាលនឹងបន្តធ្វើការជូនដំណឹង អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈ តាមបណ្តាញសង្គមផ្លូវការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល www.moh.gov.kh ក៏ដូចជាទំព័រហ្វេសប៊ុកផ្លូវការរបស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង និងគេហទំព័រ www.cdcmoh.gov.kh ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ។

ថ្ងៃអង្គារ ១២កើត ខែស្រាពណ៍ ឆ្នាំមមី អដ្ឋស័ក ព.ស.២៥៧០
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី២៥ ខែសីហា ឆ្នាំ២០២៦

☞ ស្កេនដើម្បីទទួលព័ត៌មានពី
បណ្តាញសង្គមផ្លូវការរបស់
ក្រសួងសុខាភិបាល

អាសយដ្ឋាន៖ ផ្លូវលេខ៨០ វិថីសម្តេច ប៉ែន នុត (២៨៩) សង្កាត់បឹងកក់ទី២ ខណ្ឌទួលគោក រាជធានីភ្នំពេញ
ទូរស័ព្ទ៖(+៨៥៥) ២៣ ៨៨៥ ៩៧០
អ៊ីម៉ែល៖ info@moh.gov.kh
គេហទំព័រ៖ www.moh.gov.kh
តេឡេក្រាម៖ t.me/MOHCambodia