



ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ
 ២០១៦

ក្រសួងសុខាភិបាល

សេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន
ស្តីពី

វិធានការការពារសុខភាពក្នុងអំឡុងពេលពិធីបុណ្យកាន់បិណ្ឌ និងភ្ជុំបិណ្ឌ ឆ្នាំ២០២៦

ក្រសួងសុខាភិបាល សូមជម្រាបជូនសាធារណជនឱ្យបានជ្រាបថា ក្នុងឱកាសនៃពិធីបុណ្យកាន់បិណ្ឌ និងភ្ជុំបិណ្ឌ ឆ្នាំ២០២៦ ប្រព្រឹត្តទៅប្រកបដោយសុខុមាលភាព ក្រសួងសុខាភិបាល សូមអំពាវនាវ និងធ្វើការក្រើនរំលឹកដល់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់រូប ត្រូវបន្តការប្រុងប្រយ័ត្នប្រកបដោយស្មារតីទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ ក្នុងការអនុវត្តនូវវិធានការនានា ដើម្បីការពារសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន គ្រួសារ និងសហគមន៍ ពីការចម្លងជំងឺផ្សេងៗ រួមទាំងការបង្ការសុខភាពបណ្តាលជាយថាហេតុមកពីការពុលចំណីអាហារ ពុលស្រា និងសុវត្ថិភាពពេលធ្វើដំណើរ ការបង្ការការចម្លងជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺផ្តាសាយ ជំងឺផ្តាសាយបក្សី ជំងឺកូវីដ-១៩ និងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ដូចខាងក្រោម៖

១- បង្ការហានិភ័យនៃការពុលចំណីអាហារ និងពុលស្រា៖

- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការអនុវត្តអនាម័យ និងចំណីអាហារដែលមានសុវត្ថិភាព ដោយត្រូវលាងសម្អាតដៃមុនចាប់កាន់ចំណីអាហារ និងលាងឱ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់សត្វ បោចសំអាត រោមសត្វបសុបក្សី ឬវត្ថុផ្សេងៗ ដែលអាចជាប្រភពចម្លងរោគ
- ចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេសសាច់ សត្វស្លាប ស៊ុត និងអាហារសមុទ្រ ព្រមទាំងកុំទទួលទានពងមាន់ ឬពងទាជ័រញើ។ នៅពេលលោកអ្នកទិញម្ហូបអាហារដែលឆ្អិនស្រាប់ នៅតាមទីផ្សារ ឬតាមដងផ្លូវ ត្រូវប្រាកដថាអាហារទាំងនោះមានអនាម័យ និងមានសុវត្ថិភាព
- សម្អាតសម្ភារប្រើប្រាស់ សម្រាប់ចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ទុកដាក់អាហារនៅ និងឆ្អិនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។ កុំរក្សាទុកអាហារក្នុងកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពធម្មតាលើសច្រើនម៉ោង (ត្រូវរក្សាអាហារនៅសីតុណ្ហភាពត្រជាក់តិចជាង ៥អង្សាសេ និងបើក្តៅ គឺត្រូវលើសពី ៦០អង្សាសេ។ សុវត្ថិភាពល្អ គឺចម្អិនអាហារមួយពេលសម្រាប់តែមួយពេល ដោយមិនទុកអាហារសេសសល់យូរដែលអាចផ្ទុះ ដែលបង្កឱ្យមានការជំងឺរាក ឈឺពោះ ក្អួតជាដើម)
- ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងវត្ថុធាតុដើមដែលល្អ ហើយមិនត្រូវប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីបន្ថែម
- កុំប្រើប្រាស់ចំណីអាហារហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់
- មេតាណុលមិនមែនជាមេស្រាទេ កុំប្រើប្រាស់មេតាណុលផលិតស្រា ស និងស្រាថ្នាំ
- បញ្ឈប់ជាដាច់ខាត នូវការលក់ដូរស្រា ស ឬស្រាថ្នាំ ដែលផលិត ឬបិត ឬលាយផ្សំមិនត្រឹមត្រូវតាមលក្ខណៈបច្ចេកទេស
- ដាច់ខាតមិនត្រូវលក់ ទិញ ឬពិសាស្រា ស ឬស្រាថ្នាំ មានសារធាតុមេតាណុល ដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងរហូតដល់បាត់បង់ជីវិត។

២- អក្សសុវត្ថិភាពពេលធ្វើដំណើរ៖

- ជ្រើសរើសមធ្យោបាយធ្វើដំណើរមានសុវត្ថិភាព ចៀសវាងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ដែលមានផ្ទុកមនុស្សច្រើនហួសហេតុ
- ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវច្បាប់ចរាចរណ៍រាល់ពេលបើកបរ ដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចកើតមានជាយថាហេតុដោយសារតែការបើកបរលើសល្បឿនកំណត់ ឬមិនគោរពច្បាប់។ កុំពិសាក្រឡឹងស្រវឹងមុនឬនៅពេលបើកបរ



និងដាច់ខាតមិនត្រូវសេពគ្រឿងញៀន ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងអាចឈានទៅ បាត់បង់អាយុជីវិត។

៣-បង្ការការចម្លងជំងឺផ្លូវចង្ហើម ជំងឺផ្លាស្មា ជំងឺផ្លាស្មាបក្សី ជំងឺកូរ៉ីដ-១៩ និង ជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ៖

- ត្រូវចៀសវាងការក្អក ឬកណ្តាស់ សាយភាយដល់អ្នកដទៃ ដោយត្រូវខ្ទប់មាត់ ពាក់ម៉ាស់ ឬប្រើកន្សែងដៃ ឬប្រើផ្ទាំងកែងដៃ និងមិនត្រូវខាកស្ពោះ ឬបន្ទោរបង់ពាសវាលពាសកាល
- កុំប៉ះពាល់ ឬទទួលទានមាន់ទាឈឺ ឬងាប់
- ពាក់ស្រោមដៃ និងម៉ាស់ ឬយកក្រមាចងបិតច្រមុះ មុនពេលចាប់កាន់មាន់ទាធ្វើម្ហូបអាហារ រួចហើយ ស្រុះវាក្នុងទឹកពុះមុននឹងបោចសម្អាតរោម
- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវទម្លាប់រស់នៅស្អាត ធ្វើអនាម័យផ្ទះសម្បែង ផ្ទះមានពន្លឺចេញចូល ទុកដាក់របស់របរ សម្លៀកបំពាក់ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅផ្ទះឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ លុបបំបាត់ព្រៃស៊ុបទ្រុបជុំវិញផ្ទះ ដើម្បីកាត់ បន្ថយជម្រកមូស
- ករណីមានរោគសញ្ញាក្តៅខ្លួនខ្លាំងក្លាមៗ លើសពី ៣៨អង្សាសេ ត្រូវប្រញាប់នាំអ្នកជំងឺទៅពិនិត្យ និង ព្យាបាល នៅតាមមូលដ្ឋានសុខាភិបាលសាធារណៈ ដូចជាមណ្ឌលសុខភាព និងមន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិត បំផុតជាបន្ទាន់ (មិនឱ្យយឺតជាង ៧២ម៉ោង បន្ទាប់ពីក្តៅខ្លួន) ហើយសូមកុំសាកល្បងព្យាបាលអ្នកជំងឺ គ្រួសារខ្លាំងក្លាមៗនេះដោយខ្លួនឯង ឬពន្យារពេលតាមដានព្យាបាលជំងឺនៅក្នុងសេវាឯកជនដែល មិនមានសមត្ថភាពព្យាបាលជំងឺគ្រុនឈាមឱ្យសោះ
- សូមអាជ្ញាធររាជធានី ខេត្ត ក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ រដ្ឋបាលឃុំ/សង្កាត់ ជួយធ្វើការណែនាំការអនុវត្តឱ្យបាន ខ្ជាប់ខ្ជួននូវវិធានការសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ នៅតាមទីតាំងនានា និងរៀបចំទុកដាក់ម្ហូបអាហារឱ្យបាន ល្អនៅតាមទីវត្តអាមាម (កុំទុកដាក់ច្របូកច្របល់គ្នា) ដើម្បីចៀសវាងការពុលចំណីអាហារ ឬ ជំងឺ បណ្តាលមកពីអាហារមិនមានសុវត្ថិភាព និងទប់ស្កាត់ការលក់ស្រាប៊ិតឬលាយគ្មានបច្ចេកទេសត្រឹមត្រូវ និងណែនាំបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋ ចៀសវាងយកសារធាតុមេតាណុល លាយធ្វើស្រា ស ឬស្រាថ្នាំ ដែល បង្កឱ្យពុលនិងស្លាប់បាត់បង់អាយុជីវិត។

ក្រសួងសុខាភិបាល សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រជាជនទូទៅ អនុវត្តតាមដំបូន្មានសាមញ្ញខាងលើ ដើម្បីការពារ ខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ និងសូមជូនពរឱ្យបុគ្គលគ្រប់រូបជួបនូវសុខភាពល្អ សុវត្ថិភាព និងចៀសផុតនូវជំងឺផ្សេងៗ។

ក្រសួងសុខាភិបាលនឹងបន្តធ្វើការជូនដំណឹងដល់សាធារណជន អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាព សាធារណៈ តាមបណ្តាញសង្គមផ្លូវការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ក៏ដូចជាទំព័រហ្វេសប៊ុកផ្លូវការរបស់នាយកដ្ឋាន ប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង និងគេហទំព័រ www.cdcmoh.gov.kh។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ។

ថ្ងៃពុធ ៤រោច ខែកទ្របទ ឆ្នាំមមី អដ្ឋស័ក ព.ស.២៥៧០
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី៣០ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០២៦

📄 ស្តែនដើម្បីទទួលព័ត៌មានពី
បណ្តាញសង្គមផ្លូវការរបស់
ក្រសួងសុខាភិបាល

