



ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

សេចក្តីណែនាំក្រើនរំលឹករបស់ក្រសួងសុខាភិបាល

ស្តីពី

ការត្រៀម និងឆ្លើយតបនៅពេលមានគ្រោះធាតុជំងឺ

យោងតាមសារព័ត៌មានស្តីពីការត្រៀមវិធានការទប់ស្កាត់គ្រោះទឹកជំនន់ របស់សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រីនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ចុះថ្ងៃទី១៤ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩។ ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមជម្រាបជូនដំណឹងដល់សាធារណជនទាំងអស់ឱ្យបានជ្រាបថា យោងតាមការព្យាករណ៍របស់ក្រសួងធនធានទឹក និងឧតុនិយម បានបង្ហាញថា ខេត្តមួយចំនួនស្ថិតនៅតាមដងទន្លេមេគង្គដូចជា ខេត្តស្ទឹងត្រែង ក្រចេះ កំពង់ចាម កម្ពស់ទឹកនឹងកើនឡើងខ្លាំង ហួសពីកម្ពស់ប្រកាសឱ្យប្រុងប្រយ័ត្ន ដែលនឹងអាចបណ្តាលឱ្យមានការជន់លិច។ ម្យ៉ាងទៀត ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុធ្វើឱ្យមាន ការផ្លាស់ប្តូររដូវកាល និងបង្កឱ្យកើតមានជាញឹកញាប់នូវគ្រោះធម្មជាតិ រលកកំដៅ ផ្កុំរន្ទះ ខ្យល់ល្អះ ខ្យល់កន្ត្រាក់ និងគ្រោះរាំងស្ងួត ដែលគ្រោះមហន្តរាយទាំងនេះបង្កនូវផលប៉ះពាល់ ខូចខាតដល់ ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ ទ្រព្យសម្បត្តិ លំនៅដ្ឋាន ប៉ះពាល់សុខភាព និងស្លាប់បាត់បង់អាយុជីវិតប្រជាជន។ ដូចនេះដើម្បីកាត់បន្ថយឱ្យបានជា អតិបរមានូវផលប៉ះពាល់សុខភាព អាយុជីវិតជនរងគ្រោះ និងមូលដ្ឋានសុខាភិបាលពីគ្រោះធម្មជាតិ ពិសេសគ្រោះទឹកជំនន់ ដែលអាចកើតមាននាពេលខាងមុខនេះ ឯកឧត្តមសាស្ត្រាចារ្យ **ម៉ីម មិនហេង** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាល សូមក្រើនរំលឹក និងអំពាវនាវ ឱ្យប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ចូលរួម អនុវត្តតាមការណែនាំ ដូចខាងក្រោមនេះ៖

មុនពេលទឹកជំនន់

- ត្រូវតាមដានស្ថានភាពទឹកជំនន់ ត្រៀមទីទួលសុវត្ថិភាព និងស្បៀងអាហារ។ ធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញស្រះឬកន្លែងដែលមានទឹកជ្រៅ ត្រូវថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត និងសាងសង់បង្គន់ត្រូវធ្វើឱ្យប្រសើរ បើទាបធ្វើឱ្យខ្ពស់ដើម្បីការពារទឹកជំនន់។

អំឡុងពេលមានទឹកជំនន់

- មិនត្រូវចូលទៅក្នុងផ្ទះចាស់ ឬអាគារទ្រុឌទ្រោមព្រោះអាចស្រុតបាក់បែកបង្កឱ្យគ្រោះថ្នាក់។ មិនត្រូវប៉ះពាល់គ្រឿងប្រើប្រាស់ អគ្គិសនីដោយដៃសើម ឬកំពុងឈរនៅក្នុងទឹក នៅពេលធ្វើដំណើរដោយជិះទូកឬកាណូតនៅពេលយប់ត្រូវមានភ្លើងបំភ្លឺ។
- ត្រូវសម្រាន្តក្នុងមុងគ្រប់ពេល ដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនចាញ់ និងជំងឺផ្សេងៗ។
- ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវតាមដាន និងពិនិត្យផ្ទៃពោះតាមកាលកំណត់របស់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ បើស្ត្រីគ្រប់ខែ ជិតដល់ពេលសម្រាលត្រូវរកកន្លែងស្នាក់នៅក្បែរមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតលោកអ្នកបំផុត។
- ត្រូវនាំកូនៗរបស់លោកអ្នកទៅចាក់ថ្នាំបង្ការតាមការកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ និងផ្តល់អាហារដល់ពួកគេឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះកុមារី និងក្មេងស្រីនៅទីទួលសុវត្ថិភាពក្រែងមានអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។
- ត្រូវជួយមនុស្សចាស់ក្នុងក្រុមគ្រួសារលោកអ្នក ឬមនុស្សចាស់នៅជិតខាង និងផ្តល់ការគាំទ្រដល់សមាជិកគ្រួសារ ឬកុមារពិការ ដូចជា ឈើច្រត់ រទេះព្រួញ ឬថ្នាំពេទ្យដែលគាត់កំពុងប្រើប្រាស់ជាប្រចាំមួយចំនួន ដែលជាតម្រូវការចាំបាច់របស់ពួកគាត់។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងនូវគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក ត្រូវការពារកុមារតូចៗមិនឱ្យចុះទឹក ពន្យល់កុមារពីគ្រោះថ្នាក់នៃការលង់ទឹក នាំកុមារទៅកន្លែងខ្ពស់ និងមានអ្នកថែទាំ បើអាចពោងឬប្តីដុំដំគ្រប់ពេលកុមារពេញពីផ្ទះ។ ពេលធ្វើដំណើរតាមទូកឬ កាណូតមិនត្រូវដាក់មនុស្សហួសកំរិត បើមានអ្នកណាម្នាក់លង់ទឹកត្រូវហៅជំនួយជាបន្ទាន់។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ដោយសារពេលចឹកឬសត្វអសិរិទ្ធផ្សេងៗដោយពិនិត្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ មុនទៅកាន់ទីទួលសុវត្ថិភាព ឬមុនទៅធ្វើការជិតគំនរអុស និងគំនរឈើ។ ធ្វើដំណើរពេលយប់ឬពេលធ្វើការងារត្រូវស្លៀកខោជើងវែង និងពាក់ស្បែកជើង



កវែង ជៀសវាងកន្លែងដែលមានស្មៅស៊ុបទ្រប់ និងដាច់ខាតមិនត្រូវយកដៃទៅចាប់ពស់ ឬសត្វអសិរពិស។ ក្នុងករណីមានសមាជិកគ្រួសារ ឬនរណាម្នាក់មានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារពស់ចឹកឬសត្វអសិរពិសទិច ឬខាំត្រូវបញ្ជូនជាប្រញាប់ទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតលោកអ្នកបំផុត ដើម្បីទទួលការពិនិត្យ និងព្យាបាល

- ដើម្បីជៀសវាងនូវបញ្ហាការស្រុក រកមូល ពុលចំណីអាហារ ឬជំងឺផ្សេងៗដទៃទៀតដែលបង្កឡើងដោយទឹក ត្រូវបរិភោគទឹកស្អាតដោយប្រើធុងចម្រោះ ដាំទឹកឱ្យពុះ ឬប្រើប្រាស់ទឹកដោយប្រើថ្នាំក្លរីន ឬក្លរីន (ថ្នាំក្លរីន ឬក្លរីនពីគ្រាប់អាចលាយទឹក២០លីត្រ)។ ត្រូវលាងសម្អាតបន្លែ និងផ្លែឈើជាមួយទឹកស្អាត អាហារចម្អិនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងឆ្អិនល្អ គ្របអាហារឱ្យបានជិតល្អ ដើម្បីការពាររយពេល និងធូលីដីហុយចូល ព្រមទាំងសម្អាតកន្លែងធ្វើម្ហូប និងសម្ភារៈផ្ទះបាយដូចជា បាន ឆ្នាំង ស្លាបក្រាខ្លះ កាំបិត ជ្រុញ ឱ្យបានស្អាត។ លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូឱ្យបានញឹកញាប់ មុននិងក្រោយបរិភោគអាហារ និងក្រោយចេញពីបង្គន់
- ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើម ជាចាំបាច់ត្រូវពាក់ម៉ាស់ ឬកូនកន្សែង ឬក្រមាខ្ទប់មាត់ពេលក្អក ឬកណ្តាស់ និងត្រូវនៅឱ្យបានឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺដែលក្អក ឬកណ្តាស់ឱ្យលើសពី១ម៉ែត្រ ហើយមិនត្រូវនៅក្បែរកន្លែងមានធូលីហុយបើចាំបាច់ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់។ នៅពេលដែលមានធាតុអាកាសប្រែប្រួលភ្លាមៗ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពដូចជា ការស្លៀកពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងជៀសវាងចេញក្រៅផ្ទះក្នុងរយៈពេលយូរ
- ត្រូវធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាតដោយងូតទឹកដុះសាប៊ូ កក់សក់ និងបោកសម្លៀកបំពាក់ឱ្យបានស្អាតជៀសវាងនូវជំងឺសើស្បែក ពងទឹក កមរមាស់ជាដើម។

ក្រោយពេលទឹកជំនន់

- បន្តបរិភោគចំណីអាហារស្អាត ទឹកស្អាត និងអនាម័យខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាត ដើម្បីជៀសវាងនូវជំងឺផ្សេងៗ
- ត្រូវបន្តសំរាកក្នុងមុងគ្រប់ពេលដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនឈាម និងគ្រុនចាញ់
- ត្រូវពិនិត្យមើលផ្ទះក្រែងមានបាក់ស្រុតនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រុងប្រយ័ត្នក្រែងមានសត្វពស់ ឬសត្វអសិរពិសផ្សេងៗ
- អនាម័យបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះ ព្រោះក្រោយពេលទឹកស្រកទៅបានបន្ទាល់នូវភាពកខ្វក់ និងមេរោគជាច្រើនរស់នៅក្នុងទឹកជៀសវាងនូវការដក់ទឹកជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះ នាំឱ្យមានដង្កូវទឹកកើតមូសខ្លា និងមូសដែកតោលដែលអាចបង្កឱ្យមានជំងឺគ្រុនឈាម និងគ្រុនចាញ់
- ត្រូវស្តារ និងសម្អាតអណ្តូងទឹកឡើងវិញមុននឹងប្រើប្រាស់
- ព្រមទាំងជួសជុល និងសង់បង្គន់ឡើងវិញ ដោយជានិច្ចកាលត្រូវបន្ទាបបង់ក្នុងបង្គន់គ្រប់ពេល។

នៅមុនពេល ក្នុងពេល និងក្រោយពេលទឹកជំនន់ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពសូមស្វែងរកការពិគ្រោះ ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺជាបន្ទាន់នៅប៉ូស្តសុខភាពក្បែរទីទួលសុវត្ថិភាព ឬមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតលោកអ្នកបំផុត។

ក្រសួងសុខាភិបាលបានណែនាំមន្ទីរសុខាភិបាលរាជធានី-ខេត្តទាំងអស់ឱ្យត្រៀមលក្ខណៈរួចជាស្រេចនូវឱសថ បរិក្ខារពេទ្យ សេរ៉ូប្រចាំឯកសារសម្រាប់ជួយអន្តរាគមន៍នៅពេលដែលមានពស់ចឹក ព្រមទាំងត្រៀមក្រុមគ្រូពេទ្យចល័ត ដើម្បីជួយពិនិត្យព្យាបាលជំងឺជូនប្រជាពលរដ្ឋ ដែលមានបញ្ហាសុខភាពឱ្យបានល្អប្រសើរ និងទាន់ពេលវេលាទៅតាមនិយាមប្រតិបត្តិពេទ្យត្រឹមត្រូវផងដែរ។

បើមានជំងឺឆ្លងរាតត្បាតសូមទាក់ទងមកលេខទូរស័ព្ទ១១៥ (គ្មានថវិកាក្នុងទូរស័ព្ទក៏អាចហៅចូលបានដែរ)។ ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងមកលេខទូរស័ព្ទលោកវេជ្ជបណ្ឌិត កុល ហឿៈ ០១៧ ៩៩៩ ៥៨៦ ឬលោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ឡាក់ មួយសាំងៈ ០១២ ៩២៥ ៧៤១។

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ៧កើត ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំកុរ ឯកស័ក ព.ស ២៥៦៣
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី០៥ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩

