ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

សេចក្តីណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល
ស្តីពី
ការការពារការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ និងការពុលចំណីអាហារ
ក្នុងអំឡុងពិធីបុណ្យកាន់បិណ្ឌ និងភ្ជុំបិណ្ឌ

ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមជម្រាបជូនសាធារណៈជនទាំងអស់ឱ្យបានជ្រាបថា ស្ថានភាពនៃការចម្លងនៃវីរុសកូវីដ-១៩ នៅលើបណ្តាប្រទេសលើសកលលោក និងក្នុងតំបន់នៅមិនទាន់មានការធូរស្បើយនៅឡើយជាក់ស្តែងរហូតមកដល់ថ្ងៃទី០២ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០២១ នៅលើពិភពលោក មានករណីជំងឺកូវីដ-១៩ ចំនួន ២១៨លាន២០៥ពាន់៩៥១នាក់ ដែលក្នុងនោះមានអ្នកស្លាប់ចំនួន ៤លាន ៥២៦ពាន់ ៥៨៣នាក់ ដែលបានរាយការណ៍មកអង្គការសុខភាពពិភពលោក។ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាយើង ដោយមានកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងពីសំណាក់ប្រមុខរាជរដ្ឋាភិបាលដែលមាន **សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា** បានដឹកនាំចង្អុលបង្ហាញផ្លូវ ប្រកបដោយគតិបណ្ឌិតខ្ពស់ ដែលបានធ្វើឱ្យ ករណីឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩បន្តធ្លាក់ចុះជាបន្តបន្ទាប់ជាទីមោទនៈ។ ដើម្បីធានាឲ្យបាននូវការទប់ស្កាត់ការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ និងឆ្ពោះទៅកាន់ការរស់នៅតាមបែបគន្លងប្រក្រតីភាពថ្មី យើងមិនត្រូវមានអារម្មណ៍ស្កប់ស្កល់ពេកនឹងអ្វីដែលជាសមិទ្ធផលដែលយើងទទួលបាននេះទេ។ បុគ្គលគ្រប់រូប គ្រួសារ និងសហគមន៍ត្រូវតែបន្តរួមគ្នាទទួលខុសត្រូវទប់ស្កាត់ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩។ អាស្រ័យហេតុនេះ ក្រសួងសុខាភិបាលសូមអំពាវនាវ និងក្រើនរំលឹកដល់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ ត្រូវបន្តអនុវត្តការការពារការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ដោយបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ក្នុងអំឡុងពិធីបុណ្យកាន់បិណ្ឌ និងភ្ជុំបិណ្ឌ ដែលនឹងប្រព្រឹត្តទៅចាប់ពីថ្ងៃទី២២ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ ២០២១ ដល់ថ្ងៃទី០៧ ខែតុលា ឆ្នាំ២០២១ ខាងមុខនេះ ដោយអនុវត្តឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវ វិធានការ ៣ការពារ (ពាក់ម៉ាស់ លាងដៃឱ្យញឹកញាប់ និងរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គលពីមួយម៉ែត្រកន្លះឡើង) និង៣កុំ (កុំទៅកន្លែងមានមនុស្សច្រើន កុំទៅកន្លែងបិទជិតគ្មានខ្យល់ចេញចូល កុំប៉ះពាល់គ្នា កុំចាប់ដៃគ្នា កុំកៀកស្មាគ្នា) តាមការណែនាំដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់ **សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា** និងវិធានការបង្ការការពុលចំណីអាហារដូចខាងក្រោម៖

១. រៀបចំពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌតាមគន្លងប្រក្រតីភាពថ្មី៖

អាជ្ញាធររាជធានី-ខេត្ត គណៈបញ្ជាការឯកភាពឃុំ/សង្កាត់/ខណ្ឌ គណៈកម្មការថែរក្សាសន្តិសុខនិងសណ្តាប់ធ្នាប់របៀបរៀបរយក្នុងទីវត្តអារាម និងគណៈកម្មការវត្ត ត្រូវចាត់ចែងណែនាំឱ្យមានការអនុវត្តន៍វិធានការសុខាភិបាល (មានដូចខាងក្រោមនេះ) បង្កើនសកម្មភាពត្រួតពិនិត្យ តាមដាន លើពុទ្ធបរិស័ទ ដែលចេញ-ចូល ទីវត្តអារាម វិហារ សាលាឆាន់ និងកុដិនីមួយៗ ឱ្យបានហ្មត់ចត់ ហើយបុគ្គលគ្រប់រូប ត្រូវចូលរួមអនុវត្តកិច្ចការពារខ្លួនកុំឱ្យមានការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ដោយអនុវត្តវិធានការដូចតទៅ៖

– រៀបចំឱ្យមានកន្លែងលាងដៃនៅច្រកចេញ-ចូល និងរក្សាការលាងសម្អាតដៃ ឱ្យបានញឹកញាប់

- ធ្វើការវាស់កំដៅ និងបាញ់ទឹកអាល់កុលលាងដៃឬទឹកដែលលាងដៃ សម្រាប់រាល់ពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់កុំឱ្យមានការធ្វេសប្រហែសនៅមុខច្រកចេញ-ចូលក្លោងទ្វារនីមួយៗ។
- ចាត់ចែងឱ្យមានគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល ដោយមានគម្លាតពីគ្នា យ៉ាងតិចមួយម៉ែត្រកន្លះ (១.៥ម៉ែត្រ) គ្រប់ពេលដែលពុទ្ធបរិស័ទ ចូលក្នុងទីវត្តអារ៉ាម វិហារ សាលាឆាន់ និងកុដិនីមួយៗ។
- ចាត់ចែងឱ្យមានការរក្សាគម្លាតពីគ្នា យ៉ាងតិចមួយម៉ែត្រកន្លះ (១.៥ម៉ែត្រ) ក្នុងពេលមានការប្រគេនចង្ហាន់ បច្ច័យ និងគ្រឿងឧបភោគបរិភោគ ដល់ព្រះសង្ឃ ឬនៅពេលអង្គុយ ឬឈររង់ចាំការប្រគេន ឬវេរចង្ហាន់ និងទេយ្យទាន ឬពេលស្តាប់ព្រះធម៌។
- ព្រះសង្ឃគ្រប់ព្រះអង្គ ដូនជី តាជី និងពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់ ត្រូវពាក់ម៉ាស់គ្រប់ៗគ្នា នៅពេលចូលក្នុងទីវត្តអារ៉ាម ពេលអង្គុយ ឬឈររង់ចាំការប្រគេន ឬវេរចង្ហាន់ និងទេយ្យទាននានា ជាពិសេសនៅពេលសូត្រព្រះធម៌ ពេលបង្សុកូល និងឧទ្ទិសកុសលជូនដល់មាតា បិតា ញាតិការ និងបុព្វការីជន ដែលបានធ្វើមរណកាលទៅ។
- ពិនិត្យតាមដានពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់ និងរាយការណ៍មកទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍១១៥ នូវរាល់ករណីសង្ស័យឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ឬករណីគ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនផ្តាសាយដែលកើតមានជាក្រុម ។
- អាជ្ញាធរខេត្ត ស្រុក ក្រុង ខណ្ឌ រដ្ឋបាលឃុំ/សង្កាត់ ត្រូវ ចាត់តាំងកម្លាំងគ្រប់គ្រង ឃ្លាំមើល និងធ្វើការណែនាំការអនុវត្តន៍ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវវិធានការការពារការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩។

២. ជួបជុំគ្រួសារ ឬធ្វើដំណើរកំសាន្តដោយសុវត្ថិភាព ជៀសផុតពីហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩៖

- សូមជ្រើសរើសនូវការជួបជុំគ្រួសារតែនៅក្នុងខ្លួងផ្ទះឬគេហដ្ឋានតែមួយ ។ មិនត្រូវអញ្ជើញ សាច់ញាតិដែលមានការស្នាក់នៅក្នុងគេហដ្ឋានផ្សេងពីអ្នក ឬ មិត្តភ័ក្ត្រជិតស្និទ្ធ មកជួបជុំគ្នាដើម្បីលេងល្បែងស៊ីសង ច្រៀងរាំ ឬការជួបជុំគ្នាពិសារអាហារ និងសេពគ្រឿងស្រវឹង ដែលជាកត្តាហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩
- ជៀសវាងដំណើរកំសាន្តដែលមិនចាំបាច់ ដែលនាំឱ្យមានការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ចូលក្នុងក្រុមគ្រួសារនិងមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក
- សូមជ្រើសរើសការធ្វើដំណើរទៅកាន់ទីវត្តអារាមដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បុគ្គលខ្លួនឯង និងសមាជិកក្រុមគ្រួសារ និងមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក
- រាល់ការវិលត្រលប់ទៅជួបជុំឪពុកម្តាយជីដូនជីតានៅស្រុកកំណើត សូមប្រកាន់យកនូវ មធ្យោបាយធ្វើដំណើរជាលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនបើអាច
- សូមជ្រើសរើសការជួបជុំតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ដែលអាចជជែកគ្នា មើលមុខគ្នា ពិភាក្សាគ្នា ជាជំនួសឱ្យការជួបជុំផ្ទាល់ ដើម្បីរួមចំណែកកាត់បន្ថយការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ។
- អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងជំងឺ ដូចជាជនចាស់ជរា ជនដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារតូចៗជាដើម មិនគួរចូលរួមដំណើរ ជួបជុំគ្នាបើមិនមានការចាំបាច់បំផុតនោះទេ
- សូមចូលរួម ជម្រុញ ក្រើនរំលឹក និងតាមដានដាស់តឿន បុគ្គលខ្លួនឯង សមាជិកគ្រួសារ សាច់ញាតិ អ្នកជិតខាង អ្នកភូមិជាមួយ និងសហគមជាមួយ ឱ្យអនុវត្តជាប្រចាំថ្ងៃ ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវវិធានការ " ៣ការពារ និង៣កុំ "។
- សូមចូលរួមផ្តល់ការអប់រំ និងចែករំលែកនូវចំណេះដឹងដែលខ្លួនបានដឹង និងចេះ បន្តដល់ សមាជិកគ្រួសារ សាច់ញាតិ អ្នកជិតខាង អ្នកភូមិជាមួយ និងសហគមន៍ជាមួយដើម្បីរួមចំណែកកាត់បន្ថយការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ។

៣. ជ្រើសរើសមធ្យោបាយដំណើរមានសុវត្ថិភាព កាត់បន្ថយជារតិបអាទូចការចម្លងជំងឺ និងជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ៖

- ជៀសវាងប្រើប្រាស់មធ្យោបាយសាធារណៈដែលមានផ្ទុកមនុស្សច្រើន

- បើចាំបាច់ត្រូវធ្វើដំណើរតាមមធ្យោបាយសាធារណៈ លោកអ្នកត្រូវពាក់ម៉ាស់ជានិច្ច រក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល និងត្រូវយកតាមខ្លួននូវទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលជែលលាងដៃ
- ជៀសវាងការធ្វើដំណើរ ប្រសិនបើមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម ឬមានបញ្ហាសុខភាព
- សម្រាប់អ្នកបើកបរ ត្រូវ ៖
  - បើកបង្អួចរថយន្ត ឱ្យមានខ្យល់ចេញចូល ជៀសវាងប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ច្រើនពេក
  - លើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកដំណើរពាក់ម៉ាស់ ឬក្រម៉ាខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះ ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងជាយថាហេតុនៃវីរុសផ្តាសាយផ្សេងៗ រួមទាំងវីរុសកូវីដ-១៩ ផងដែរ
  - ត្រូវសម្អាតរថយន្តជាប្រចាំដោយប្រើទឹកសាប៊ូ ជូតអាល់កុលនៅតាមធ្នាក់កៅអី និងកន្លែងដែលមនុស្សបានប៉ះពាល់
  - ម្ចាស់រថយន្តត្រូវមានទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលជែលលាងដៃ ឲ្យអ្នកដំណើរលាងដៃ មុនពេលឡើងលើរថយន្ត
  - ចំពោះអ្នកបើកបររថយន្ត បើមានរោគសញ្ញា ដូចជាគ្រុនក្តៅ ផ្តាសាយ ឈឺបំពង់ក ពិបាកដកដង្ហើមជាដើម ត្រូវផ្អាកការបើកបរជាបណ្តោះអាសន្ន រួចទៅមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យសុខភាព។អ្នកបើកបរមានហានិភ័យខ្ពស់ ដោយសារការជួបជាមួយមនុស្សច្រើន ដូច្នេះ ត្រូវចេះការពារខ្លួនពីការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩និងមេរោគផ្សេងៗ
  - ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវច្បាប់ចរាចរ នៅពេលបើកបរ ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ ដែលអាចកើតមានជាយថាហេតុ ដោយសារការបើកបរលឿនពេក ឬបើកបរមិនមានសុវត្ថិភាព។

៤. វិធានការ បង្ការការពុលចំណីអាហារ

អនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាពចំណីអាហារដោយ ៖

- រក្សាភាពស្អាត (លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលជែល នៅពេលរៀបចំអាហារ)។
- ទុកដាក់អាហារឆៅ និងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា
- ចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ
- ចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ពិសេសគឺសាច់សត្វ ស៊ុត និងគ្រឿងសមុទ្រ។ នៅពេលលោកអ្នកទិញម្ហូបអាហារដែលឆ្អិនស្រាប់ នៅតាមផ្សារ ឬតាមដងផ្លូវ ត្រូវប្រាកដថាអាហារទាំងនោះមានសុវត្ថិភាព ។
- ទុកដាក់ចំណីអាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាព (ត្រជាក់តិចជាង ៥ អង្សាសេ និង ក្តៅលើសពី ៦០ អង្សាសេ) ឬចម្អិនអាហារមួយពេលសម្រាប់តែមួយពេល
- ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងវត្ថុធាតុដើមឆៅល្អ
- អាជ្ញាធរខេត្ត ស្រុក ក្រុង ខណ្ឌ រដ្ឋបាលឃុំ/សង្កាត់ ត្រូវ ចាត់តាំងកម្លាំងគ្រប់គ្រង ឃ្លាំមើល និងធ្វើការណែនាំការអនុវត្តន៍ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវវិធានការសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ និងការរៀបចំទុកដាក់ម្ហូបអាហារឱ្យបានល្អ កុំច្របូកច្របល់គ្នា ជៀសវាងការពុលចំណីអាហារ ឬជំងឺបណ្តាលមកពីចំណីអាហារមិនមានសុវត្ថិភាព។

ក្រសួងសុខាភិបាលសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាទីបំផុត ចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមទប់ស្កាត់ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ និងការថែរក្សាសុខភាព របស់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ ហើយក្រសួងក៏សូមអំពាវនាវដល់សាធារណជនទាំងអស់ សូមចូលរួមអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើនេះ ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ដើម្បីរួមចំណែកកាត់ផ្តាច់ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ពីបុគ្គលម្នាក់ទៅម្នាក់ ។

ទីស្តីការក្រសួងសុខាភិបាល ដីឡូតិលេខ ៨០ វិថីសម្តេចប៉ែន នុត (២៨៩) ភ្នំពេញ ទូរស័ព្ទ-ទូរសារ: (៨៥៥-២៣) ៨៨៥ ៩៧០ / ៨៨៤ ៩០៩

ប្រសិនបើបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋមានបញ្ហាសុខភាព ឬមានជំងឺ ឬសង្ស័យថាមាការឆ្លងជំងឺ សូមប្រញាប់ទៅស្វែងរកការពិនិត្យពិគ្រោះនៅមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ឬទំនាក់ទំនងតាមលេខផ្តល់ជូនខាងក្រោមនេះ។

ក្រសួងសុខាភិបាល និងបន្តធ្វើការជូនដំណឹងដល់សាធារណជន អំពីការវិវត្តន៍នៃបញ្ហាសុខភាពតាមទំព័រហ្វេសប៊ុក និងគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល www.cdcmoh.gov.kh ដែលគេហទំព័រនេះមានសម្ភារអប់រំសុខភាព ដែលអាចទាញយកមកមើល និងប្រើប្រាស់បាន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ ឬទំនាក់ទំនងក្រសួងសុខាភិបាល តាមលេខទូរស័ព្ទ៖ ០១២ ៤៨៨ ៩៨១ ឬ ០១២ ៨៣៦ ៨៦៨។

ថ្ងៃពុធ ២កើត ខែភទ្របទ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស. ២៥៦៥

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី០៨ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០២១

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាល និងជា

ប្រធានគណៈកម្មការអន្តរក្រសួងដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងជំងឺកូវីដ-១៩

ម៉ម ប៊ុនហេង

កន្លែងទទួល៖

- ទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- ខុទ្ទកាល័យសម្តេចតេជោនាយករដ្ឋមន្ត្រី
- ក្រសួងមហាផ្ទៃ
- ក្រសួងទេសចរណ៍
- ក្រសួងធម្មការ និងសាសនា
- រដ្ឋបាលរាជធានី-ខេត្ត
- ឯកសារ-កាលប្បវត្តិ