ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

# សេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន
# ស្តីពី
# វិធានការការពារ និងរក្សាសុខភាព
# ក្នុងឱកាសបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីចិន និងវៀតណាម

ក្នុងឱកាសពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីចិន និងវៀតណាម បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋមួយចំនួន តែងមានការជួបជុំគ្រួសារ បងប្អូន ញាតិមិត្ត រៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ និងធ្វើដំណើរកំសាន្តទៅតាមរមណីយដ្ឋាននានា។ ដើម្បីចូលរួមការពារសុខភាពបុគ្គលខ្លួនផ្ទាល់ និងសមាជិកគ្រួសារ ជាពិសេស កុមារតូចៗ និងមនុស្សចាស់ ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមធ្វើការណែនាំ ក្រើនរំលឹកដល់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ការពារសុខភាព សុវត្ថិភាព ដោយត្រូវចូលរួមអនុវត្តវិធានការដូចខាងក្រោម៖

- ប្រកាន់ខ្ជាប់អនាម័យជាប្រចាំ ដោយលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឬអាល់កុល មុនចាប់កាន់អាហារ បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់សត្វ ការបោចសម្អាត ការសម្លាប់សត្វ លាងសម្អាតសាច់ ឬប៉ះពាល់វត្ថុដែលអាចជាប្រភពមេរោគ
- កុំប៉ះពាល់ ឬទទួលទានមាន់ ទា ឈឺ ឬងាប់
- ពាក់ស្រោមដៃ និងម៉ាស់ ឬយកក្រមាចងបិតច្រមុះ មុនពេលចាប់កាន់មាន់ ទា ធ្វើម្ហូបអាហាររួចហើយស្រុះវាក្នុងទឹកពុះ មុននឹងបោចសម្អាតរោម
- ចុងភៅត្រូវទុកដាក់អាហារឆៅ និងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា សម្អាតសម្ភារប្រើប្រាស់សម្រាប់ចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងត្រូវចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេសសាច់សត្វ ស៊ុត និងអាហារសមុទ្រ។ នៅពេលបងប្អូនទិញម្ហូបអាហារដែលឆ្អិនស្រាប់នៅតាមផ្សារ ឬតាមដងផ្លូវ ត្រូវប្រាកដថាអាហារទាំងនោះឆ្អិនល្អ មានអនាម័យ មានសុវត្ថិភាព និងវេចខ្ចប់បានត្រឹមត្រូវ
- ត្រូវទុកដាក់ចំណីអាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពមានសុវត្ថិភាព។ កុំរក្សាទុកអាហារក្នុងកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពធម្មតាលើសពី ២ម៉ោង (បើសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ត្រូវតិចជាង ៥អង្សាសេ និងបើក្តៅ គឺត្រូវលើសពី ៦០អង្សាសេ) ឬចម្អិនអាហារមួយពេលសម្រាប់តែមួយពេល ដោយមិនទុកអាហារសេសសល់យូរ ដែលអាចផ្អូម ដែលបង្កឱ្យមានការរាករូស ឈឺពោះ ក្អួត ជាដើម
- ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងគ្រឿងផ្សំធ្វើម្ហូបមានគុណភាពល្អ ហើយជៀសវាងការបន្ថែមសារធាតុគីមីក្នុងម្ហូបអាហារ
- ទទួលទានចំណីអាហារ និងពិសាទឹកឆ្អិនដាំពុះ ដែលមានអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពល្អ
- កុំប្រើប្រាស់ម្ហូបអាហារហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់ ឬមានសភាពខូចគុណភាព
- មិនត្រូវទទួលទានស្រា ដែលគ្មានប្រភពផលិតច្បាស់លាស់ ឬយកមេតាណុល មកលាយជាមួយស្រា ស បង្កឱ្យមានការពុលរហូតដល់ស្លាប់បាត់បង់ជីវិត



អាសយដ្ឋាន៖ ដីឡូតិ៍លេខ៨០ 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

- មិនត្រូវទទួលទានភេសជ្ជៈស្រវឹងលើសកម្រិត ដែលអាចបង្កឱ្យមានអំពើហឹង្សា និងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ជាយថាហេតុ
- នៅពេលក្អកកណ្ដាស់ ត្រូវខ្ទប់មាត់ដោយពាក់ម៉ាស់ ឬប្រើកន្សែងដៃ ឬប្រើផ្នត់កែងដៃ និងមិនត្រូវខាកស្ដោះ និងបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល
- ត្រូវសម្រាន្តក្នុងមុង ស្លៀកពាក់ខោជើងវែង អាវដៃវែង ឱ្យបានជិត ដើម្បីបង្ការមូសខាំដែលអាចបង្កជាជំងឺគ្រុនឈាម
- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវទម្លាប់រស់នៅស្អាត ធ្វើអនាម័យផ្ទះសម្បែង ផ្ទះមានពន្លឺចេញចូល ទុកដាក់របស់របរ និងសម្លៀកបំពាក់ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅផ្ទះឱ្យមានសណ្ដាប់ធ្នាប់ លុបបំបាត់ព្រៃស៊ុបទ្រុបជុំវិញផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយជម្រកមូស
- ពេលធ្វើដំណើរត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន និងបង្ការអគ្គិភ័យនៅតាមផ្ទះសម្បែងរៀងៗខ្លួន
- ប្រសិនបើបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋមានអាការៈក្ដៅខ្លួន ក្អក ពិបាកដកដង្ហើម ឬមានបញ្ហាសុខភាព ឬសង្ស័យថាមានការឆ្លងជំងឺ សូមទៅពិនិត្យពិគ្រោះនៅមណ្ឌលសុខភាព និងមន្ទីរពេទ្យបង្អែកឱ្យបានឆាប់រហ័ស ឬទូរសព្ទមកលេខ១១៥។

អាស្រ័យហេតុនេះ សូមសាធារណជន មេត្តាជ្រាប និងថែរក្សាសុខភាព តាមរបៀបបង្ការខាងលើ។ ក្រសួងសុខាភិបាលនឹងបន្តធ្វើការជូនដំណឹង អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈ តាមបណ្ដាញសង្គមផ្លូវការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល www.moh.gov.kh ក៏ដូចជាទំព័រហ្វេសប៊ុកផ្លូវការរបស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង និងគេហទំព័រ www.cdcmoh.gov.kh។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ៕

ថ្ងៃសុក្រ ១១រោច ខែមាឃ ឆ្នាំម្សាញ់ សប្តស័ក ព.ស.២៥៦៩

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១៣ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២៦

☞ ស្កេនដើម្បីទទួលព័ត៌មានពីបណ្ដាញសង្គមផ្លូវការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល



អាសយដ្ឋាន៖ ដីឡូត៍លេខ៨០ 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