ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

សេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន
ស្តីពី
វិធានការការពារ និងរក្សាសុខភាព នាឱកាសបុណ្យចូលឆ្នាំប្រពៃណីខ្មែរ

ក្នុងឱកាសនៃពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី ប្រពៃណីជាតិខ្មែរ ឆ្នាំមមី អដ្ឋស័ក ព.ស.២៥៦៩ ក្រសួងសុខាភិបាល សូមជូនពរដល់បងប្អូនជនរួមជាតិទាំងអស់ សូមជួបតែសេចក្តីសុខសុភមង្គល សុខភាពល្អបរិបូណ៌ កម្លាំងខ្លាំងក្លា ប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ អាយុយឺនយូរ និងជោគជ័យគ្រប់ភារកិច្ចការងារ ព្រមទាំងទទួលបាននូវពុទ្ធពរទាំងបួនប្រការគឺ អាយុ វណ្ណៈ សុខៈ ពលៈ កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ក្រសួងសុខាភិបាល សូមអំពាវនាវក្រើនរំលឹក ដល់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ សូមមេត្តាយកចិត្តទុកដាក់ប្រុងប្រយ័ត្នផ្ទាល់ខ្លួនប្រកបដោយស្មារតីទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ ដើម្បីបង្ការនូវជំងឺផ្តាសាយបក្សី និងការពុលអាហារ ពុលស្រា ស ឬបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ ដោយអនុវត្តន៍នូវវិធានការបង្ការនានា ដូចខាងក្រោម៖

វិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺផ្តាសាយបក្សី ការពុលចំណីអាហារ និងពុលស្រា

- រក្សាអនាម័យ លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត ឬអាល់កុល មុនចាប់កាន់អាហារ ក្រោយចេញពីបង្គន់ ក្រោយប៉ះពាល់សត្វ បោចសម្អាតសត្វស្លាប លាងសម្អាតសាច់ និងសម្ភារៈចម្អិនអាហារ។
- ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ និងម៉ាស់ ឬយកក្រមាចងបិតច្រមុះ មុនពេលចាប់កាន់មាន់ទាធ្វើម្ហូបអាហារ រួចហើយស្រុះវាក្នុងទឹកពុះមុននឹងបោចសម្អាតរោម។ កុំប៉ះពាល់ ឬទទួលទាន មាន់ទា ឈឺ ឬងាប់។
- ប្រសិនបើមានមាន់ទាឈឺឬងាប់ច្រើននៅផ្ទះឬក្នុងភូមិ ហើយមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ហូរសំបោរ ឬពិបាកដកដង្ហើម សូមប្រញាប់ស្វែងរកការពិគ្រោះយោបល់ និងការពិនិត្យព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតជាបន្ទាន់ ចៀសវាងការពន្យារពេល ធ្វើឱ្យប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់អាចឈានដល់មរណភាពជាយថាហេតុ។
- ត្រូវទុកដាក់អាហារឆៅ និងអាហារឆ្អិនឱ្យដាច់ដោយឡែកពីគ្នា សម្អាតសម្ភារៈប្រើប្រាស់សម្រាប់ចម្អិនអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងចម្អិនអាហារឱ្យឆ្អិនល្អមុនបរិភោគ ជាពិសេសសាច់សត្វបក្សី ស៊ុតនិងអាហារសមុទ្រ។ កុំទទួលទានពងមាន់ ឬពងទាជ័រញ៉ោ។ នៅពេលទិញម្ហូបអាហារឆ្អិនស្រាប់តាមផ្សារ ឬតាមដងផ្លូវ ត្រូវប្រាកដថា អាហារទាំងនោះឆ្អិនល្អ មានអនាម័យ សុវត្ថិភាព និងវេចខ្ចប់បានល្អត្រឹមត្រូវ។
- ត្រូវរក្សាទុកចំណីអាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពមានសុវត្ថិភាព អាហារត្រជាក់ត្រូវរក្សាទុកក្រោម៥អង្សាសេ និងអាហារក្តៅលើសពី៦០អង្សាសេ ហើយចៀសវាងទុកអាហារសេសសល់នៅសីតុណ្ហភាពធម្មតាយូរម៉ោង ដើម្បីបង្ការការផ្អូម ដែលអាចបណ្តាលឱ្យ រាក ឈឺពោះ ឬក្អួត។
- ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងវត្ថុធាតុដើមមានគុណភាពល្អ មិនត្រូវប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីបន្ថែម។
- ទទួលទានចំណីអាហារ និងពិសាទឹកឆ្អិនដាំពុះដែលមានអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពល្អ និងមិនប្រើប្រាស់ចំណីអាហារហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់ ឬខូចគុណភាព។

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

- មិនត្រូវទទួលទានស្រា ស ដែលគ្មានប្រភពផលិតច្បាស់លាស់ ឬយកមេតាណុល មកលាយធ្វើជាស្រា ស បង្កឱ្យមានការពុលរហូតដល់ស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។
- ចៀសវាងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដែលអាចបង្កអំពើហិង្សា និងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ដោយថាហេតុ។

វិធានការបង្ការជំងឺឆ្លងផ្សេងទៀត និងសុវត្ថិភាពក្នុងពេលចូលឆ្នាំ

- នៅពេលក្អកកណ្ដាស់ ត្រូវខ្ទប់មាត់ដោយពាក់ម៉ាស់ កន្សែងដៃ ឬប្រើផ្នត់កែងដៃ និងមិនត្រូវខាកស្ដោះ ឬបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល។
- ពិសាទឹកឱ្យបានញឹកញាប់លើសពី ២លីត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ។
- ចៀសវាងការចូលរួមក្នុងទីប្រជុំជន ឬការធ្វើដំណើរ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្ដៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម ឬមានបញ្ហាសុខភាព ឬសង្ស័យថាមានការឆ្លងជំងឺ សូមប្រញាប់ទៅស្វែងរកការពិនិត្យពិគ្រោះនៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ឬទាក់ទងលេខទូរសព្ទ១១៥។
- សម្រាន្តក្នុងមុង ស្លៀកពាក់ខោជើងវែង អាវដៃវែងឱ្យបានជិត ការពារមូសខាំ ដែលអាចបង្កជាជំងឺគ្រុនឈាម។
- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវទម្លាប់រស់នៅស្អាត អនាម័យផ្ទះសម្បែង ផ្ទះមានពន្លឺចេញចូល ទុកដាក់របស់របរ និងសម្លៀកបំពាក់ទាំងនៅក្នុងនិងក្រៅផ្ទះឱ្យមានសណ្ដាប់ធ្នាប់ លុបបំបាត់ព្រៃស៊ុបទ្រុបជុំវិញផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយជម្រកមូស។
- ពេលធ្វើដំណើរត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន និងបង្ការអគ្គីភ័យនៅតាមផ្ទះសម្បែងរៀងខ្លួន។

សូមអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន មេត្តាយកចិត្តទុកដាក់តាមដានស្ថានភាពសុខភាពប្រជាជនក្នុងដែនសមត្ថកិច្ច ជាពិសេសជនងាយរងគ្រោះ និងសហការចាត់ចែងជាបន្ទាន់ ក្នុងករណីមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយកើតឡើង។

ក្រសួងសុខាភិបាលនឹងបន្តធ្វើការជូនដំណឹង អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈ តាមបណ្ដាញសង្គមផ្លូវការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល www.moh.gov.kh ក៏ដូចជាទំព័រហ្វេសប៊ុកផ្លូវការរបស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង និងគេហទំព័រ www.cdcmoh.gov.kh ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ។

ថ្ងៃចន្ទ ៤រោច ខែចេត្រ ឆ្នាំម្សាញ់ សប្តស័ក ព.ស.២៥៦៩
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី៦ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២៦

☞ ស្កេនដើម្បីទទួលព័ត៌មានពី
បណ្ដាញសង្គមផ្លូវការរបស់
ក្រសួងសុខាភិបាល

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