



ក្រសួងសុខាភិបាល

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ  
~\*~

**វិធានការសំខាន់ៗនៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក**

១. នៅក្នុងផ្ទះដាច់ដោយឡែកគ្រប់ពេលជារៀងរាល់ថ្ងៃ ក្នុងអំឡុងពេល ១៤ថ្ងៃ (ហាមដាច់ខាតដើរចេញក្រៅផ្ទះ ឬទីកន្លែងធ្វើចត្តាឡីស័ក)
២. តាមដានរោគសញ្ញានៃជំងឺ <ul style="list-style-type: none"> <li>វាស់កំដៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ នៅពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច។ បើកំដៅលើសពី ៣៧.៥អង្សា ឬមានរោគសញ្ញាណាមួយ ដូចជាក្អក ឈឺបំពង់ក ពិបាកដកដង្ហើម ត្រូវទាក់ទងទៅកាន់ទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ១១៥។</li> </ul>
៣. នៅដាច់ដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ <ul style="list-style-type: none"> <li>រស់នៅក្នុងបន្ទប់មួយដាច់ដោយឡែក ដែលមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ និងប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក/បង្គន់ផ្សេងពីគ្រួសារ។ បរិភោគអាហារដាច់ដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ។</li> <li>ពាក់ម៉ាស់ជាប់ជានិច្ច និងត្រូវនៅឃ្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច ១.៥ម៉ែត្រ។</li> </ul>
៤. ប្រើសម្ភារៈដោយឡែកពីសមាជិកគ្រួសារ <ul style="list-style-type: none"> <li>ហាមប្រើសម្ភារៈរួមគ្នាជាមួយសមាជិកគ្រួសារ។ លាងសម្អាតសម្ភារៈទាំងនោះជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ ឱ្យបានស្អាតល្អបន្ទាប់ពីប្រើរួច។ បោកគក់សំលៀកបំពាក់ឱ្យបានស្អាត និងហាលថ្ងៃឱ្យបានល្អ។</li> </ul>
៥. លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឱ្យបានញឹកញាប់ <ul style="list-style-type: none"> <li>លាងសម្អាតដៃ ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឬប្រើអាល់កុល ឬដែលលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ មុននឹងក្រោយពេលចម្អិនអាហារ មុននឹងក្រោយបរិភោគអាហារ និងក្រោយពេលប្រើបង្គន់។</li> </ul>
៦. ខ្ទប់មាត់ ច្រមុះ នៅពេលក្អក ឬ កណ្តាស់ <ul style="list-style-type: none"> <li>ខ្ទប់មាត់ ច្រមុះខ្លួនឯង ដោយម៉ាស់ ក្រម៉ា កន្សែង ក្រដាសអនាម័យ ឬខ្ទប់នឹងកែងដៃ នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ រួចត្រូវចោលក្រដាសនោះទៅក្នុងធុងសម្រាម ហើយលាងសម្អាតដៃភ្លាមៗ។</li> </ul>
៧. បរិភោគម្ហូបអាហារដែលចម្អិនបានល្អ <ul style="list-style-type: none"> <li>ម្ហូបអាហារត្រូវចម្អិនឱ្យបានល្អ។ បរិភោគម្ហូបអាហារមានជាតិគ្រី សាច់ បន្លែ ផ្លែឈើ បន្ថយជាតិខ្លាញ់ ជាតិប្រៃ និងជាតិផ្អែម ដើម្បីជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធការពារសារពាង្គកាយ។</li> </ul>
៨. អនាម័យល្អក្នុងកន្លែងរស់នៅ និងរក្សាអារម្មណ៍និងនរ <ul style="list-style-type: none"> <li>ធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗជាធម្មតា ហាត់ប្រាណក្នុងផ្ទះ។</li> <li>សម្អាតបន្ទប់រស់នៅផ្ទាល់ខ្លួន បន្ទប់ទឹក ព្រមទាំងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។</li> </ul>
៩. បញ្ចប់ការអនុវត្តចត្តាឡីស័ក <ul style="list-style-type: none"> <li>អនុញ្ញាតឱ្យបញ្ចប់ការធ្វើចត្តាឡីស័ក ប្រសិនបើអ្នកបានអនុវត្តត្រឹមត្រូវតាមវិធានការចត្តាឡីស័កដោយនៅផ្ទះរាល់ពេលគ្រប់កាលកំណត់១៤ថ្ងៃ ហើយគ្មានចេញរោគសញ្ញាជំងឺ និងត្រូវបានបញ្ជាក់ដោយលទ្ធផលតេស្តកូវីដ-១៩ អវិជ្ជមាន ដោយមន្ទីរពិសោធន៍ នៅថ្ងៃទី១៣នៃការធ្វើចត្តាឡីស័ក។</li> </ul>
១០. ទំនាក់ទំនងក្នុងករណីចាំបាច់ និងបន្ទាន់ <ul style="list-style-type: none"> <li>បើអ្នកត្រូវការពិគ្រោះយោបល់ ឬជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទាក់ទងមកទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ១១៥ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល ដោយមិនគិតថ្លៃសេវា។</li> </ul>

សំគាល់៖ បុគ្គលដែលមិនអនុវត្តតាមវិធានការសុខាភិបាល ក្នុងការធ្វើចត្តាឡីស័ក ត្រូវទទួលបាននិយមន័យអន្តរការណ៍ជាទឹកប្រាក់ពី ២០០,០០០រៀល ដល់ ១,០០០,០០០រៀល និងត្រូវផ្ដន្ទាទោសតាមច្បាប់ព្រហ្មទណ្ឌជាធរមាន តាមមាត្រាទី៩ នៃអនក្រឹត្យលេខ១២៩ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី១៧ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៥ ព្រមទាំងតម្រូវឱ្យអនុវត្តវិធានការសុខាភិបាល។





**៤. ការក្រើនរំលឹករបស់ក្រសួងសុខាភិបាល**

ក្រសួងសុខាភិបាល សូមធ្វើការក្រើនរំលឹកជូនដល់អ្នកដែលប៉ះពាល់ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍០៣វិច្ឆិកា ទាំងអស់ ដែលមានលទ្ធផលតេស្តលើកទី១ និងលើកទី២ អវិជ្ជមានវិរុសកូវីដ-១៩ ចាំបាច់ត្រូវបន្តធ្វើចត្តាឡីស័កចំនួន១៤ថ្ងៃនៅតាមផ្ទះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងនៅសណ្ឋាគាររើស៊ីដង់សុខាភ័ព្វ (សម្រាប់អ្នកដែលពុំមានលទ្ធភាពធ្វើចត្តាឡីស័កនៅផ្ទះខ្លួនឯង) ទៅតាមការណែនាំដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់ **សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រីនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា** និងរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលឲ្យបានហ្មត់ចត់ជាទីបំផុត ហើយកុំដើរចេញក្រៅផ្ទះ ឬពីសណ្ឋាគារ ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើចត្តាឡីស័កនេះឲ្យសោះ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការចម្លងវិរុសដ៏កាចសាហាវនេះ ពីម្នាក់ទៅម្នាក់ និងចូលក្នុងសហគមន៍។

ក្រសួងសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាទីបំផុត ជូនដល់ថ្នាក់ដឹកនាំ មន្ត្រី-បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងក្រុមគ្រូពេទ្យទាំងអស់នៅទូទាំងប្រទេស ស្ថាប័ន និងអាជ្ញាធរពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ទាំងថ្នាក់ជាតិ និងថ្នាក់ក្រោមជាតិ អង្គការសុខភាពពិភពលោក មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺឆ្លងសហរដ្ឋអាមេរិក វិទ្យាស្ថានប៉ាស្ទ័រកម្ពុជា វិទ្យាស្ថានជាតិសុខភាពសាធារណៈ និងមន្ទីរពិសោធន៍នៃមន្ទីរពេទ្យខេត្តសៀមរាប ដែលបានខិតខំបំពេញភារកិច្ចបានល្អប្រសើរបំផុត ក្នុងការជួយពិនិត្យសុខភាព និងស្រាវជ្រាវរកករណីកូវីដ-១៩ ព្រមទាំងអ្នកប៉ះពាល់ទាំងអស់កន្លងមក រួមទាំងការដាក់វិធានការនានា ដើម្បីទប់ស្កាត់ការចម្លងវិរុសកូវីដ-១៩ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

ក្រសួងសុខាភិបាល បន្តជូនដំណឹងដល់សាធារណជនអំពីការវិវត្តន៍នៃបញ្ហាសុខភាព តាមទំព័រហ្វេសប៊ុក និងគេហទំព័ររបស់ក្រសួង [www.cdcmoh.gov.kh](http://www.cdcmoh.gov.kh) ដែលគេហទំព័រនេះមានសម្ភារៈអប់រំសុខភាពដែលអាចទាញយកមកប្រើប្រាស់បាន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមកទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ ឬទំនាក់ទំនងក្រសួងសុខាភិបាល តាមលេខទូរស័ព្ទ៖ ០១២ ៨២៥ ៤២៤ ឬ ០១២ ៤៨៤ ៩៨១ ឬ ០១២ ៨៣៦ ៨៦៨ ។

ថ្ងៃអង្គារ ១០រោច ខែកត្តិក ឆ្នាំជូត ទោស័ក ព.ស. ២៥៦៤  
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១០ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២០

