ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

សេចក្តីណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល
ស្តីពី
ការការពារការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ក្នុងអំឡុងពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរប្រពៃណីជាតិ

ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមជម្រាបជូនសាធារណៈជនទាំងអស់ឱ្យបានជ្រាបថា យោងតាមសារាចរណែនាំលេខ ០១ សរណន ចុះថ្ងៃទី២១ ខែមីនា ឆ្នាំ២០២១ ស្តីពីការឈប់សម្រាកក្នុងពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរប្រពៃណីជាតិ ពីថ្ងៃពុធ ៣កើត ខែពិសាខ ឆ្នាំឆ្លូវ ទោស័ក ព.ស. ២៥៦៤ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ ៥កើត ខែពិសាខ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស. ២៥៦៤ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី១៤ ដល់ថ្ងៃទី១៦ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២១ និង ដោយផ្អែកលើស្ថានភាពនៃការចម្លងនៃវីរុសកូវីដ-១៩ នៅព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា មិនទាន់ថមថយនៅឡើយ និងដោយសារពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរប្រពៃណីជាតិនិងចូលមកដល់ក្នុងពេលឆាប់ខាងមុខនេះ សូមបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់បន្តបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ ដោយអនុវត្តន៍ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននិងគ្រប់ៗគ្នានូវវិធានការ **៣ការពារ** (ពាក់ម៉ាស់ លាងដៃញឹកញាប់ និងរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គលពីមួយម៉ែត្រកន្លះឡើង) **និង៣កុំ** (កុំទៅកន្លែងមានមនុស្សកុះករច្រើន កុំទៅកន្លែងបិទជិតគ្មានខ្យល់ចេញចូល កុំប៉ះពាល់គ្នា កុំចាប់ដៃគ្នា កុំកៀកស្មាគ្នា) ដើម្បីចូលរួមទប់ស្កាត់ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩នៅក្នុងសហគមន៍ទ្រង់ទ្រាយធំ ទៅតាមការណែនាំដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់ **សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រីនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**។ ក្រសួងសុខាភិបាលសូមធ្វើការណែនាំដូចតទៅ៖

១. នៅក្នុងវត្តអារាមត្រូវពាក់ម៉ាស់ រក្សាអនាម័យដៃ និងរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល៖

អាជ្ញាធររាជធានី-ខេត្ត គណៈបញ្ជាការឯកភាពឃុំ/សង្កាត់/ខណ្ឌ គណៈកម្មាធិការថែរក្សាសន្តិសុខនិងសណ្តាប់ធ្នាប់ របៀបរៀបរយក្នុងទីវត្តអារាម និងគណៈកម្មការវត្ត ត្រូវចាត់ចែងណែនាំឱ្យមានការអនុវត្តន៍វិធានការសុខាភិបាល (មានដូចខាងក្រោមនេះ) បង្កើនសកម្មភាពត្រួតពិនិត្យ តាមដាន លើពុទ្ធបរិស័ទ ដែលចេញ-ចូលក្នុងទីវត្តអារាម វិហារ សាលាឆាន់ និងកុដិនីមួយៗ ឱ្យបានហ្មត់ចត់ និងខ្ជាប់ខ្ជួន ហើយបុគ្គលគ្រប់រូប ត្រូវចូលរួមអនុវត្តន៍កិច្ចការពារខ្លួនកុំឱ្យមានការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ដោយអនុវត្តន៍វិធានការដូចតទៅ៖

- អ្នកដែលអនុញ្ញាតឱ្យចូលទៅទីវត្តអារាម វិហារ សាលាឆាន់ និងកុដិ នីមួយៗត្រូវពាក់ម៉ាស់ជាចាំបាច់និងជាប្រចាំ។
- រៀបចំឱ្យមានកន្លែងលាងដៃនៅច្រកចេញ-ចូល និងរក្សាការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់។
- ធ្វើការវាស់កំដៅ និងបាញ់ទឹកអាល់កុលលាងដៃ ឬទឹកហ្សែលលាងដៃ សម្រាប់រាល់ពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់កុំឱ្យមានការធ្វេសប្រហែសនៅមុខច្រកចេញ-ចូលក្លោងទ្វារនីមួយៗ។
- កំណត់នូវចំនួនពុទ្ធបរិស័ទដែលត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យចូលក្នុងទីវត្តអារាម វិហារ សាលាឆាន់ និងកុដិ នីមួយៗ ទៅតាមទំហំនៃវត្តអារាម វិហារ សាលាឆាន់ និងកុដិ ដោយលៃយ៉ាងណាកុំឱ្យមានមនុស្សច្រើន និង ចាត់ចែងឱ្យមានគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល ដោយរក្សាគម្លាតពីគ្នា លើសពីមួយម៉ែត្រកន្លះ (១.៥ម៉ែត្រ) ទោះដើរ អង្គុយ ឈរឬរេចង្ក្រាន់ និងទេយ្យទាន ពីបុគ្គលម្នាក់ទៅម្នាក់ ដោយបែងចែកជាក់វេននៅក្នុងការចេញ-ចូលក្នុងទីវត្តអារាម វិហារ សាលាឆាន់ និងកុដិ នីមួយៗ។

- ព្រះសង្ឃ ដូនជី តាជី និងពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់គ្នាត្រូវពាក់ម៉ាស់ជាប្រចាំគ្រប់ពេល លើកលែងតែពេលឆាន់ ឬបរិភោគអាហារតែប៉ុណ្ណោះ។
- សម្រាប់បុគ្គលដែលបានប្រគេនចង្ហាន់ បច្ច័យ និងគ្រឿងឧបភោគបរិភោគ ដល់ព្រះសង្ឃ រួចហើយ ត្រូវឱ្យចេញភ្លាមៗពីវត្តអារាម វិហារ សាលាឆាន់ និងកុដិ នីមួយៗ កុំនៅបង្អែបង្អង់យូរ ដើម្បីចូលរួមកាត់បន្ថយបានជាអតិបរិមាឱកាសនៃការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ និងដើម្បីទុកពេលនិងកន្លែងឱ្យបុគ្គលដទៃទៀតបានចូលទៅប្រគេនចង្ហាន់ បច្ច័យ និងគ្រឿងឧបភោគបរិភោគដល់ព្រះសង្ឃម្តង ។
- សូមរក្សាទុកតែព្រះសង្ឃ ដូនជី តាជី និងពុទ្ធបរិស័ទតែមួយចំនួនណានោះ ដោយផ្អែកលើគម្លាតសុវត្ថិភាពមួយម៉ែត្រកន្លះឡើងទៅ សម្រាប់សូត្រព្រះធម៌ វេរចង្ហាន់ បង្សុកូល និងឧទ្ទិស្សកុសលជូនដល់ មាតា បិតា អាតិកា និងបុព្វការីជន ដែលបានធ្វើមរណភាពទៅហើយនោះជាកិច្ចបញ្ចប់ពិធីបុណ្យ។
- ត្រូវរៀបចំចង្ហាន់ សម្រាប់ព្រះសង្ឃម្នាក់ៗដាច់ពីគ្នា ចៀសវាងការឆាន់រួមគ្នា និងរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីព្រះសង្ឃម្នាក់ទៅម្នាក់ មួយម៉ែត្រកន្លះ (១.៥ម៉ែត្រ)។
- ចំពោះដូនជី តាជី និងពុទ្ធបរិស័ទតែមួយចំនួនដែលពិសារអាហារនៅក្នុងវត្តបន្ទាប់ពីសូត្រព្រះធម៌ វេរចង្ហាន់ បង្សុកូល និងឧទ្ទិស្សកុសលជូនដល់ មាតា បិតា អាតិកា និងបុព្វការីជន ដែលបានធ្វើមរណភាពទៅហើយនោះជាកិច្ចបញ្ចប់ពិធីបុណ្យហើយនោះ ត្រូវរៀបចំបរិភោគដាច់ដោយឡែកៗពីគ្នា ជាមួយនិងការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីម្នាក់ទៅម្នាក់ មួយម៉ែត្រកន្លះ (១.៥ម៉ែត្រ)។
- ពិនិត្យតាមដានពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់ និងរាយការណ៍មកទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍១១៥ នូវរាល់ករណីសង្ស័យឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ឬករណីគ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនផ្តាសាយដែលកើតមានជាក្រុម។
- អាជ្ញាធរ ខេត្ត ស្រុក ក្រុង ខណ្ឌ រដ្ឋបាលឃុំ/សង្កាត់ ត្រូវ ចាត់តាំងកម្លាំងគ្រប់គ្រង ឃ្លាំមើល និងធ្វើការណែនាំការអនុវត្តន៍ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវវិធានការការពារការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ និងការរៀបចំទុកដាក់ម្ហូបអាហារឱ្យបានល្អ កុំច្របូកច្របល់ចៀសវាងការពុលចំណីអាហារ ឬជំងឺបណ្តាលមកពីចំណីអាហារមិនមានសុវត្ថិភាព ព្រមទាំងជំរុញលើកទឹកចិត្តប្រជាជនក្នុងដែនសមត្ថកិច្ចទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួន ឱ្យមានការអនុវត្តនីតិវិធានការការពារខ្លួន ស្របតាមបត់នៃ " ***ការរស់នៅចម្លែកតាមបែបគន្លងថ្មី ក្នុងបរិបទប្រយុទ្ធនឹងជំងឺកូវីដ-១៩*** " ដោយប្រកាន់យកនូវការអនុវត្តនីតិការពារខ្លួនគឺ ៣ការពារ និង៣កុំ ។

២. ការជួបជុំគ្រួសារឬដំណើរកំសាន្ត

- កុំចេញក្រៅផ្ទះ បើមិនចាំបាច់។
- សូមផ្អាកនូវរាល់ដំណើរកំសាន្តនានាដែលមិនចាំបាច់ ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឱ្យមានហានិភ័យនៃការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ជាពិសេសទៅតំបន់ឬទីកន្លែង ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងរាលដាលជំងឺកូវីដ-១៩ ដែលកំណត់ដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ចពាក់ព័ន្ធ ។
- បើចាំបាច់ត្រូវចេញក្រៅផ្ទះ សូមជ្រើសរើសការធ្វើដំណើរដាច់ដោយឡែក ជាលក្ខណៈគ្រួសារតូចៗ ដែលមិនមានការជួបជុំគ្នាច្រើន ដែលមានបរិយាកាសល្អ មានខ្យល់ចេញចូលល្អគ្រប់គ្រាន់ និងធានាថាការធ្វើដំណើរនោះប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ពីការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ។
- កាត់បន្ថយឱ្យបានជាអតិប្បរិមា នូវការជួបជុំគ្នាដែលជាលក្ខណៈប្រមូលផ្តុំ នាំឱ្យមានមនុស្សច្រើនជួបគ្នាដូចជាការធ្វើដំណើររួមគ្នា ការប្រមូលផ្តុំដើម្បីបរិភោគអាហារឬស៊ីផឹក ឬ លេងល្បែងស៊ីសង ឬច្រៀងរាំរួមគ្នា។
- សូមគិតថាការជួបជុំគ្នាច្រើនជាកត្តាហានិភ័យនៃការឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ទោះបីជាអ្នកគិតថាសុទ្ធតែបងប្អូនបង្កើត បងប្អូនជីដូនមួយ ជីទួតមួយ ក្មួយៗ អ៊ុំ ពូ មីង ដែលជាសាច់ញាតិក៏ដោយ ពីព្រោះយើងមិនដឹងថាបុគ្គលណាម្នាក់បានទៅប៉ះពាល់ ឬមានវីរុសកូវីដ-១៩ នេះទេ។
- សូមចូលរួមតាមដាន រំលឹក និងមើលថែរក្សាកូនចៅ កុំដោយដើរហើរចេញក្រៅផ្ទះ បើមិនមានការចាំបាច់។

- ចៀសវាងការធ្វើដំណើរមិនចាំបាច់ឆ្លងកាត់រាជធានី-ខេត្ត ជាពិសេសទៅកាន់បណ្តាខេត្តនានា រមណីយដ្ឋាន ឬចេញ-ចូលតំបន់ ឬទីកន្លែងដែលបាននិងកំពុងមានការផ្ទុះរាតត្បាតនៃជំងឺកូវីដ-១៩។
- ចៀសវាងការធ្វើដំណើរ ប្រសិនបើមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម ឬមានបញ្ហាសុខភាព ។
- ត្រូវខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះពេលក្អក កណ្តាស់ ដោយប្រើម៉ាស់ ក្រម៉ា កន្សែង ឬក្រដាសអនាម័យ រួចខ្ទប់បោះចោលក្នុងធុងសម្រាប់បិទជិត។

៣. ជ្រើសរើសមធ្យោបាយធ្វើដំណើរមានសុវត្ថិភាពកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ និងចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ

- ចៀសវាងប្រើប្រាស់មធ្យោបាយសាធារណៈដែលមានផ្ទុកមនុស្សច្រើន
- បើចាំបាច់ត្រូវធ្វើដំណើរតាមមធ្យោបាយសាធារណៈលោកអ្នកត្រូវពាក់ម៉ាស់ជានិច្ច រក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល និងត្រូវយកតាមខ្លួននូវទឹកអាល់កុល ឬទឹកហ្សែលសម្រាប់លាងដៃ
- ចៀសវាងការធ្វើដំណើរ ប្រសិនបើមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម ឬមានបញ្ហាសុខភាព
- សម្រាប់អ្នកបើកបរត្រូវ ៖
  - ចំពោះក្រុមហ៊ុននិងអាជីវករដឹកជញ្ជូនអ្នកដំណើរគ្រប់ប្រភេទត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការដឹកជញ្ជូនអ្នកដំណើរដោយរៀបចំកន្លែងអង្គុយក្នុងគម្លាតមួយម៉ែត្រកន្លះពីគ្នា និងដាក់ចំនួនអ្នកដំណើរនៅក្នុងរបៀបរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព និងបើកបង្អួចរថយន្ត ឱ្យមានខ្យល់ចេញចូល ចៀសវាងប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ច្រើនពេក។
  - ឲ្យអ្នកដំណើរពាក់ម៉ាស់ជាចាំបាច់ និងបើមានការក្អកឬកណ្តាស់ត្រូវណែនាំឱ្យខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះនិងកុំដោះម៉ាស់ចេញ ដើម្បីចៀសវាងការចម្លងជាយថាហេតុនៃវីរុសផ្តាសាយផ្សេងៗ រួមទាំងវីរុសកូវីដ-១៩ផងដែរ
  - ត្រូវសម្អាតរថយន្តជាប្រចាំដោយប្រើទឹកសាប៊ូ ជូតអាល់កុលនៅតាមធ្នាក់កៅអី និងកន្លែងដែលមនុស្សបានប៉ះពាល់
  - ម្ចាស់រថយន្តត្រូវមានទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែលលាងដៃ ឲ្យអ្នកដំណើរលាងដៃ មុនពេលឡើងលើរថយន្តដោយម៉ត់ចត់ និងខ្ជាប់ខ្ជួន។
  - ចំពោះអ្នកបើកបររថយន្ត បើមានរោគសញ្ញា ដូចជាគ្រុនក្តៅ ផ្តាសាយ ឈឺបំពង់ក ពិបាកដកដង្ហើមជាដើម ត្រូវផ្អាកការបើកបរជាបណ្តោះអាសន្ន រួចទៅមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យសុខភាព។អ្នកបើកបរ មានហានិភ័យខ្ពស់ ដោយសារការជួបជាមួយមនុស្សច្រើន ដូច្នេះ ត្រូវចេះការពារខ្លួនពីការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ និងមេរោគផ្សេងៗ។
  - ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវច្បាប់ចរាចរ នៅពេលបើកបរ ចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ ដែលអាចកើតមានជាយថាហេតុដោយសារការបើកបរលឿនពេក ឬបើកបរមិនមានសុវត្ថិភាព។

៤. បុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវរក្សាអនាម័យជានិច្ច

- ពាក់ម៉ាស់ជាប្រចាំក្នុងពេលចាំបាច់ចេញក្រៅផ្ទះ។
- ប្រសិនបើចាំបាច់ទៅកាន់ទីវត្តអារាមហើយនោះ សូមជ្រើសរើសទីវត្តអារាមដែលស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ដែលជិតគេហដ្ឋានរបស់ខ្លួនតាំងនៅបច្ចុប្បន្ន ឬស្ថិតក្នុងរង្វង់រាជធានី-ខេត្តរបស់ខ្លួនបច្ចុប្បន្ន ដោយចៀសវាងការធ្វើដំណើរមិនចាំបាច់ឆ្លងកាត់រាជធានី-ខេត្ត។

៣

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

- ត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ទឹកអាល់កុលលាងដៃ ឬទឹកអាល់កុលហ្សែល ឱ្យបានញឹកញាប់និងជាប្រចាំ។
- ត្រូវខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះពេលក្អក កណ្តាស់ ដោយប្រើម៉ាស់ ក្រម៉ា កន្សែង ឬក្រដាសអនាម័យ រួចខ្ទប់បោះចោលក្នុងធុងសម្រាមបិទជិត
- ត្រូវចៀសវាង ការខាកស្តោះពាសវាលពាសកាល។
- បុគ្គលដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងជំងឺ ដូចជាជនចាស់ជរា ជនដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារតូចៗជាដើម មិនត្រូវចូលរួមដំណើរ ជួបជុំគ្នាច្រើន ឬបើមានការចាំបាច់បំផុតនោះ ត្រូវតែមានការអនុវត្តន៍កិច្ចការពារខ្លួនឱ្យបានល្អ និងរក្សាគម្លាតពីគ្នា ព្រមទាំងមានអ្នកជួយមើលការខុសត្រូវឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ព្រមទាំងអនុវត្តវិធានការដូចជម្រាបជូនខាងលើនេះ។

ក្រសួងសុខាភិបាលសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាទីបំផុត ចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមទប់ស្កាត់ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩របស់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ ហើយក្រសួងក៏សូមអំពាវនាវដល់ សាធារណជនទាំងអស់សូមចូលរួមអនុវត្តន៍តាមការណែនាំខាងលើនេះឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ដើម្បីរួមចំណែកកាត់ផ្តាច់ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ពីបុគ្គលម្នាក់ទៅម្នាក់។

ប្រសិនបើបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋមានបញ្ហាសុខភាព ឬមានជំងឺ ឬសង្ស័យថាមាការឆ្លងជំងឺ សូមប្រញាប់ទៅស្វែងរកការពិនិត្យពិគ្រោះនៅមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ឬទំនាក់ទំនងតាមលេខផ្តល់ជូនខាងក្រោមនេះ។

ក្រសួងសុខាភិបាល និងបន្តធ្វើការជូនដំណឹងដល់សាធារណជន អំពីការវិវត្តន៍នៃបញ្ហាសុខភាពតាមទំព័រហ្វេសប៊ុក និងគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល www.cdcmoh.gov.kh ដែលគេហទំព័រនេះមានសម្ភារអប់រំសុខភាព ដែលអាចទាញយកមកមើល និងប្រើប្រាស់បាន។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ ឬទំនាក់ទំនងក្រសួងសុខាភិបាល តាមលេខទូរស័ព្ទ៖ ០១២ ៨២៥ ៤២៤ ឬ ០១២ ៤៨៨ ៩៨១ ឬ ០១២ ៨៣៦ ៨៦៨។

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ៤រោច ខែចេត្រ ឆ្នាំជូត ទោស័ក ពស ២៥៦៤

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២១

ត

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