



ក្រសួងសុខាភិបាល

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ  
~\*~

សេចក្តីណែនាំ  
ស្តីពី

ការត្រៀមនិងឆ្លើយតបនូវពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់

ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមជម្រាបជូនដំណឹងដល់សាធារណជនទាំងអស់ឱ្យបានជ្រាបថា ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូររដូវកាល និងបង្កឱ្យកើតមានជាញឹកញាប់នូវគ្រោះធម្មជាតិ លើកកំដៅ ផ្ទុះរន្ធារ ខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់កន្ត្រាក់ គ្រោះទឹកជំនន់ គ្រោះរាំងស្ងួតដែលគ្រោះមហន្តរាយទាំងនេះបង្កនូវផលប៉ះពាល់ ខូចខាតដល់ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ ទ្រព្យសម្បត្តិ លំនៅដ្ឋាន ប៉ះពាល់សុខភាព និងស្លាប់បាត់បង់អាយុជីវិតប្រជាជន។ ដូចនេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយឱ្យបានជាអតិបរិមាណនូវផលប៉ះពាល់សុខភាព អាយុជីវិតជនរងគ្រោះ និងមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ពីគ្រោះធម្មជាតិ ជាពិសេសគ្រោះទឹកជំនន់ ដែលអាចកើតមាននាពេលខាងមុខនេះ ក្រសួងសុខាភិបាល សូម អំពាវនាវឱ្យប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ចូលរួមអនុវត្តតាមការណែនាំដូចខាងក្រោមនេះ ៖

**មុនពេលទឹកជំនន់**

- ត្រូវតាមដានស្ថានភាពទឹកជំនន់ ត្រៀមទីទួលសុវត្ថិភាព និងស្បៀងអាហារ។ ធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញស្រះ ឬកន្លែងដែលមានទឹកជ្រៅ ត្រូវថែរក្សាបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត និងសាងសង់បង្គន់ព្រមទាំងត្រូវធ្វើឱ្យប្រសើរ បើបង្គន់ទាប ត្រូវធ្វើឱ្យខ្ពស់ដើម្បីការពារទឹកជំនន់។

**កំឡុងពេលមានទឹកជំនន់**

- មិនត្រូវចូលទៅក្នុងផ្ទះចាស់ ឬអាគារទ្រុឌទ្រោមព្រោះអាចស្រុតបាក់បែកបង្កឱ្យគ្រោះថ្នាក់។ មិនត្រូវប៉ះពាល់គ្រឿងប្រើប្រាស់ អគ្គិសនីដោយដៃសើម ឬកំពុងឈរនៅក្នុងទឹក នៅពេលធ្វើដំណើរដោយជិះទូក ឬកាណូតនៅពេលយប់ត្រូវមានភ្លើងបំភ្លឺ។
- ត្រូវសម្រាន្តក្នុងមុងគ្រប់ពេល ដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនបចាញ់ គ្រុនឈឺកនិងជំងឺផ្សេងៗ។
- ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវតាមដាន និងពិនិត្យផ្ទៃពោះតាមកាលកំណត់របស់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ បើស្ត្រីគ្រប់ខែជិតដល់ពេលសម្រាល ត្រូវរកកន្លែងស្នាក់នៅក្បែរមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតលោកអ្នកបំផុត។
- ត្រូវនាំកូនៗរបស់លោកអ្នកទៅចាក់ថ្នាំបង្ការតាមការកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ និងផ្តល់អាហារដល់ពួកគេឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះកុមារី និងក្មេងស្រីនៅទីទួលសុវត្ថិភាពក្រែងមានអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។

- ត្រូវជួយមនុស្សចាស់ក្នុងក្រុមគ្រួសារលោកអ្នក ឬមនុស្សចាស់នៅជិតខាង និងផ្តល់ការគាំទ្រដល់សមាជិកគ្រួសារ ឬកុមារពិការ ដូចជាឈើច្រត់ រទេះរុញ ឬថ្នាំពេទ្យដែលពួកគាត់កំពុងប្រើប្រាស់ជាប្រចាំមួយចំនួនដែលជាតម្រូវការចាំបាច់របស់ពួកគាត់។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងនូវគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក ត្រូវការពារកុមារតូចៗមិនឱ្យចុះទឹក ពន្យល់កុមារពីគ្រោះថ្នាក់នៃការលង់ទឹក នាំកុមារទៅកន្លែងខ្ពស់ និងមានអ្នកថែទាំ ប្រើអាវពោង ឬប៊ីដុងជ័រគ្រប់ពេលកុមារចេញពីផ្ទះ។ ពេលធ្វើដំណើរតាមទូកឬ កាណូតមិនត្រូវដាក់មនុស្សហួសកំរិត បើមានអ្នកណាម្នាក់លង់ទឹកត្រូវហៅជំនួយជាបន្ទាន់ ។
- ត្រូវធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាតដោយងូតទឹកដុះសាប៊ូ កក់សក់ និងបោកសម្លៀកបំពាក់ឱ្យបានស្អាតជៀសវាងនូវជំងឺសើរស្បែក ពងទឹក កមរមាស់ជាដើម។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ដោយសារពស់ចឹក ឬសត្វអសិរពិសផ្សេងៗ ដោយពិនិត្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុនទៅកាន់ទីទួលសុវត្ថិភាព ឬមុនទៅធ្វើការជិតគំនរអុស និងគំនរឈើ។ ធ្វើដំណើរពេលយប់ ឬពេលធ្វើការងារត្រូវស្លៀកខោជើងវែង ស្បែកជើងកវែង ជៀសវាងកន្លែងដែលមានស្មៅស៊ុបទ្រប់ និងដាច់ខាតមិនត្រូវយកដៃទៅចាប់ពស់ ឬសត្វអសិរពិស។ ក្នុងករណីមានសមាជិកគ្រួសារ ឬនរណាម្នាក់មានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារពស់ចឹក ឬសត្វអសិរពិសទិច ឬខាំត្រូវបញ្ជូនជាប្រញាប់ទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតលោកអ្នកបំផុតដើម្បីទទួលការពិនិត្យ និងព្យាបាល។
- ដើម្បីជៀសវាងនូវបញ្ហា រាករូស រាកមូល ពុលចំណីអាហារ ឬជំងឺផ្សេងៗដទៃទៀតដែលបង្កឡើងដោយទឹកត្រូវបរិភោគទឹកស្អាត ដោយប្រើធុងចម្រោះ ដាំទឹកឱ្យពុះ ឬប្រើប្រាស់ទឹកដោយប្រើថ្នាំក្លរីន ឬក្លរ៉ាមីន ( ថ្នាំក្លរីន ឬក្លរ៉ាមីនពីគ្រាប់អាចលាយទឹក ២០លីត្រ)។ ត្រូវលាងសម្អាតបន្លែ និងផ្លែឈើជាមួយទឹកស្អាត អាហារចម្អិនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងឆ្អិនល្អ គ្របអាហារឱ្យបានជិតល្អ ដើម្បីការពាររុយរោម និងធូលីដីហុយចូល ព្រមទាំងសម្អាតកន្លែងធ្វើម្ហូប និង សម្ភារៈផ្ទះបាយដូចជា ចាន ឆ្នាំង ស្លាបព្រា ខ្ទះ កាំបិត ជ្រុញឱ្យបានស្អាត។ លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ ឱ្យបានញឹកញាប់ មុន និងក្រោយបរិភោគអាហារ និងក្រោយចេញពីបង្គន់។
- ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺឆ្លងកូវីដ-១៩ ជាចាំបាច់ត្រូវពាក់ម៉ាស់ ឬកូនកន្សែង ឬក្រមាខ្ទប់មាត់ពេលក្អក ឬកណ្តាស់ និងត្រូវនៅឱ្យបានឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺដែលក្អក ឬកណ្តាស់ឱ្យលើសពី ១ម៉ែត្រ កន្លះ ហើយនិងមិនត្រូវនៅក្បែរកន្លែងមានធូលីហុយបើចាំបាច់ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់។ នៅពេលដែលមានធាតុអាកាសប្រែប្រួលភ្លាមៗ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាព ដូចជា ការស្លៀកពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងជៀសវាងចេញក្រៅផ្ទះក្នុងរយៈពេលយូរ។

**ក្រោយពេលទឹកជំនន់**

- បន្តបរិភោគចំណីអាហារស្អាត ទឹកស្អាត និងអនាម័យខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាត ដើម្បីជៀសវាងនូវជំងឺផ្សេងៗដែលកើនមានឡើងដោយសារមូសខាំ។
- ត្រូវបន្តសម្រាន្តក្នុងមុងគ្រប់ពេលដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនចាញ់ គ្រុនឈិក និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។
- ត្រូវពិនិត្យមើលផ្ទះក្រែងមានបាក់ស្រុតនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រុងប្រយ័ត្នក្រែងមានសត្វពស់ ឬសត្វអសិរពិសផ្សេងៗ។



- អនាម័យបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះ ព្រោះក្រោយពេលទឹកស្រកទៅបានបន្សល់នូវភាពកខ្វក់ និងមេរោគជាច្រើនរស់នៅក្នុងទឹក ជៀសវាងនូវការដក់ទឹកជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះ នាំឱ្យមានដង្កូវទឹកកើតមូសខ្លា និងមូសដែកគោលដែលអាចបង្កឱ្យមានជំងឺគ្រុនឈាម និងគ្រុនចាញ់។

- ត្រូវស្តារ និងសំអាតអណ្តូងទឹកឡើងវិញមុននឹងប្រើប្រាស់។

- ព្រមទាំងជួសជុល និងសង់បង្គន់ឡើងវិញ ដោយជានិច្ចជាកាលត្រូវបន្ទោរបង់ក្នុងបង្គន់គ្រប់ពេល។

ទាំងមុនពេល ក្នុងពេល និងក្រោយពេលទឹកជំនន់ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពសូមស្វែងរកការពិគ្រោះពិនិត្យ និង ព្យាបាលជំងឺជាបន្ទាន់នៅប៉ុស្តិ៍សុខភាពក្បែរទីទួលសុវត្ថិភាព ឬមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតលោកអ្នកបំផុត។

ក្រសួងសុខាភិបាលបានណែនាំដល់ រដ្ឋបាលថ្នាក់ក្រោមជាតិ តាមរយៈលិខិតលេខ ០២៨ អបស/កស ចុះថ្ងៃទី ២៤ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២២ ស្តីពីការត្រៀមឆ្លើយតបនៅពេលមានគ្រោះអាសន្ន គ្រោះមហន្តរាយកើតមានឡើងជាយថាហេតុដូច្នោះត្រូវត្រៀមលក្ខណៈរួចជាស្រេចនូវឱសថ បរិក្ខារពេទ្យ សេរ៉ូមប្រឆាំងពីសពសម្រាប់ជួយអន្តរាគមន៍នៅពេលដែលមានពស់ចឹក ព្រមទាំងត្រៀមក្រុមគ្រូពេទ្យចល័ត ដើម្បីជួយពិនិត្យព្យាបាល ជំងឺជួនប្រជាពលរដ្ឋ ដែលមានបញ្ហាសុខភាពឱ្យបានល្អប្រសើរ និងទាន់ពេលវេលាទៅតាមនិយាមប្រតិបត្តិពេទ្យត្រឹមត្រូវផងដែរ។

បើមានជំងឺឆ្លងរាតត្បាតសូមទាក់ទងមកលេខទូរស័ព្ទ ១១៥ (គ្មានថវិកាក្នុងទូរស័ព្ទក៏អាចទូរស័ព្ទចូលបានដែរ)។ ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមកលេខទូរស័ព្ទលោកវេជ្ជបណ្ឌិត កុល ហឿន : ០១៧ ៩៩៩ ៥៨៦ ឬលោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ឡាក់ មួយស៊ាង : ០១២ ៩២៥ ៧៤១ ។

ថ្ងៃសុក្រ ២រោច ខែអាសាឍ ឆ្នាំខាល ចត្វាស័ក ពស ២៥៦៦  
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១៥ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២២



**ប៊ែន ប៊ុនហេង**