



ក្រសួងសុខាភិបាល

**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**  
**ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**  
~\*~

**សេចក្តីក្រើនរំលឹករបស់ក្រសួងសុខាភិបាល**  
**ស្តីពី**

**ការការពារសុខភាពបណ្តាលមកពីផលប៉ះពាល់ដោយទឹកជំនន់**  
**និងការឆ្លើយតបក្នុងអំឡុងពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់**

ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមក្រើនរំលឹកនឹងជម្រាបជូនដល់បងប្អូនសាធារណជនទាំងអស់ ឱ្យបាន ជ្រាបថា ដោយសារបច្ចុប្បន្ននេះមានបញ្ហាទឹកជំនន់ដែលកំពុងជន់លិចនៅតំបន់មួយចំនួន ក្នុងបណ្តាខេត្តមួយចំនួន នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ដូចនេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយឱ្យបានជាអតិបរិមាណនូវផលប៉ះពាល់សុខភាព អាយុជីវិតជនរងគ្រោះ និងមូលដ្ឋានសុខាភិបាល គ្រោះទឹកជំនន់ ដែលអាចកើតមាននេះ ក្រសួងសុខាភិបាលសូមអំពាវនាវឱ្យប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ចូលរួម អនុវត្តតាមការណែនាំដូចខាងក្រោមនេះ ៖

**សម្រាប់ទីតាំងដែលទឹកជំនន់មិនទាន់មកដល់៖**

- ត្រូវតាមដានស្ថានភាពទឹកជំនន់ ត្រៀមទីទួលសុវត្ថិភាព និងស្បៀងអាហារ សម្រាប់ទឹកនៃឆ្នេរដែលមិនទាន់មានទឹកជំនន់ ទៅដល់។ ធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញស្រះ ឬកន្លែង ដែលមានទឹកជ្រៅ ត្រូវចែករាងបរិស្ថានឱ្យបានស្អាត និងសាងសង់បង្គន់ព្រម ទាំងត្រូវធ្វើឱ្យប្រសើរ បើបង្គន់ទាប ត្រូវធ្វើឱ្យខ្ពស់ដើម្បីការពារទឹកជំនន់។

**សម្រាប់ទីតាំងកំពុងទទួលបានទឹកជំនន់៖**

- មិនត្រូវចូលទៅក្នុងផ្ទះចាស់ ឬអាគារទ្រុឌទ្រោមព្រោះអាចស្រុតចាក់បែកបង្កឱ្យគ្រោះថ្នាក់។ មិនត្រូវប៉ះពាល់ គ្រឿងប្រើប្រាស់ អគ្គិសនីដោយដៃសើម ឬកំពុងឈរនៅក្នុងទឹក នៅពេលធ្វើដំណើរដោយជិះទូក ឬកាណូត នៅពេលយប់ត្រូវមានភ្លើងបំភ្លឺ។
- ត្រូវសម្រាន្តក្នុងមុងគ្រប់ពេល ដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនចាញ់ គ្រុនឈើកនិងជំងឺផ្សេងនានា។
- ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវតាមដាន និងពិនិត្យផ្ទៃពោះតាមកាលកំណត់របស់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ បើស្ត្រីគ្រប់ ខែជិតដល់ពេលសម្រាល ត្រូវរកកន្លែងស្នាក់នៅក្បែរមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតលោក អ្នកបំផុត។
- ត្រូវនាំកូនៗរបស់លោកអ្នកទៅចាក់ថ្នាំបង្ការតាមការកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ និងផ្តល់អាហារដល់ពួកគេឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះកុមារី និងក្មេងស្រីនៅទីទួលសុវត្ថិភាពក្រែងមានអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។
- ត្រូវជួយមនុស្សចាស់ក្នុងក្រុមគ្រួសារលោកអ្នក ឬមនុស្សចាស់នៅជិតខាង និងផ្តល់ការគាំទ្រដល់សមាជិក គ្រួសារ ឬ កុមារពិការ ដូចជាឈើច្រត់ រទេះរុញ ឬថ្នាំពេទ្យដែលពួកគាត់កំពុងប្រើប្រាស់ជាប្រចាំមួយចំនួន ដែលជាតម្រូវការ ចាំបាច់របស់ពួកគាត់។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងនូវគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក ត្រូវការពារកុមារតូចៗមិនឱ្យចុះទឹក ពន្យល់កុមារពីគ្រោះថ្នាក់ នៃការ លង់ទឹក នាំកុមារទៅកន្លែងខ្ពស់ និងមានអ្នកថែទាំ ប្រើអាវពាង ឬប៊ីដុងជ័រគ្រប់ពេលកុមារចេញពីផ្ទះ។ ពេលធ្វើដំណើរ តាមទូក ឬ កាណូតមិនត្រូវដាក់មនុស្សហួសកំរិត បើមានអ្នកណាម្នាក់លង់ទឹកត្រូវហៅជំនួយ ជាបន្ទាន់ ។
- ត្រូវធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាតដោយងូតទឹកដុះសាប៊ូកក់សក់ និងបោកសម្លៀកបំពាក់ឱ្យបានស្អាត ជៀសវាង

នូវជំងឺសើស្បែក ពងទឹក កមរមាស់ជាដើម។

- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ដោយសារពស់ចឹក ឬសត្វអសិរពិសផ្សេងៗ ដោយពិនិត្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុនទៅ កាន់ទីទួល សុវត្ថិភាព ឬមុនទៅធ្វើការជិតគំនរអុស និងគំនរឈើ។ ធ្វើដំណើរពេលយប់ ឬពេលធ្វើការងារត្រូវ ស្លៀកខោជើងវែង ស្បែកជើងកវែង ជៀសវាងកន្លែងដែលមានស្មៅស៊ុបទ្រប់ និងដាច់ខាតមិនត្រូវយកដៃទៅ ចាប់ពស់ ឬសត្វអសិរពិស។ ក្នុងករណីមានសមាជិកគ្រួសារ ឬនរណាម្នាក់មានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារពស់ចឹក ឬសត្វអសិរពិសទិច ឬខាំត្រូវបញ្ជូនជា ប្រញាប់ទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតលោកអ្នកបំផុត ដើម្បីទទួលការពិនិត្យ និងព្យាបាល។
- ដើម្បីជៀសវាងនូវបញ្ហា រាករស រាកមូល ពុលចំណីរាហារ ឬជំងឺផ្សេងៗដទៃទៀតដែលបង្កឡើងដោយទឹក ត្រូវ បរិភោគទឹកស្អាត ដោយប្រើធុងចម្រះ ដាំទឹកឱ្យពុះ ឬប្រើប្រាស់ទឹកដោយប្រើថ្នាំក្លរីន ឬក្លរ៉ាមីន (ថ្នាំក្លរីន ឬក្លរ៉ាមីនពីរ គ្រាប់រាចលាយទឹក ២០លីត្រ។ ត្រូវលាងសម្អាតបន្លែ និងផ្លែឈើជាមួយទឹកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងឆ្អិនល្អ គ្របរាហារ ឱ្យបានជិតល្អ ដើម្បីការពាររុយរោម និងតូលីទាំងសម្អាតកន្លែងធ្វើម្ហូប និង សម្ភារៈផ្ទះបាយដូចជា ចាន ឆ្នាំង ស្លាបព្រា ខ្លះ កាំបិត ជ្រុញឱ្យសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ ឱ្យបានញឹកញាប់ មុន និងក្រោយបរិភោគអាហារ និងក្រោយចេញពីបង្គន់។
- ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺឆ្លងកូរីដ -១៩ ជាចាំបាច់ត្រូវពាក់ម៉ាស់ ក្រមាខ្ទប់មាត់ពេលក្អក ឬ កណ្តាស់ និងត្រូវនៅឱ្យបានឆ្ងាយអ្នកជំងឺដែលក្អក ឬកណ្តាស់ឱ្យលើសពី ១ម៉ែត្រកន្លះ ហើយនិងមិនត្រូវនៅក្បែរ កន្លែងមានតូលីហុយបើចាំបាច់ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់។ នៅពេលអាកាសប្រែប្រួលភ្លាមៗ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាព ដូចជា ការស្លៀកពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ជៀសវាងចេញក្រៅផ្ទះក្នុងរយៈពេលយូរ។

**ក្រោយពេលទឹកស្រកទៅចិញ្ចេះ**

- បន្តបរិភោគចំណីអាហារស្អាត ទឹកស្អាត និងអនាម័យខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាត ដើម្បីជៀសវាងដែលកើនមានឡើង ដោយសារមូសខាំ។
- ត្រូវបន្តសម្រាន្តក្នុងមុងគ្រប់ពេលដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនចាញ់ គ្រុនឈើក និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។
- ត្រូវពិនិត្យមើលផ្ទះក្រែងមានបាក់ស្រុតនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រុងប្រយ័ត្នក្រែងមានសត្វពស់ ឬសត្វផ្សេងៗ។
- អនាម័យបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះ ព្រោះក្រោយពេលទឹកស្រកទៅបានបន្សល់នូវភាពកខ្វក់ និងមេរោគជា ច្រើនរស់ នៅក្នុងទឹក ជៀសវាងនូវការដក់ទឹកជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះ នាំឱ្យមានដង្កូវទឹកកើតមូសខ្លា និងមូសដែកគោល ដែលអាច បង្កឱ្យមានជំងឺគ្រុនឈាម និងគ្រុនចាញ់។ ។
- ត្រូវស្តារ និងសំរាតអណ្តូងទឹកឡើងវិញមុននឹងប្រើប្រាស់។
- ព្រមទាំងជួសជុល និងសង់បង្គន់ឡើងវិញ ដោយជានិច្ចជាកាលត្រូវបន្ទោរបង់ក្នុងបង្គន់គ្រប់ពេល។

ក្រសួងសុខាភិបាលសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាទីបំផុត ចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមទប់ស្កាត់ និងឆ្លើយ តបចំពោះផលប៉ះពាល់ដោយទឹកជំនន់របស់រដ្ឋបាលថ្នាក់ក្រោមជាតិដែលបានខិតខំផ្តល់អន្តរាគមន៍នានានាពេលកន្លងមកនិងជាបន្ត ទៅមុខទៀត ផ្តល់ក្រុមគ្រូពេទ្យចល័ត ដើម្បីជួយពិនិត្យព្យាបាលជំងឺជូនប្រជាពលរដ្ឋ ដែលមានបញ្ហាសុខភាពឱ្យបានល្អប្រសើរ និង ទាន់ពេលវេលាទៅតាមនិយាមប្រតិបត្តិពេទ្យត្រឹមត្រូវ ជាពិសេសនៅពេលដែលមានពស់ចឹក ជម្លៀសប្រជាជនរកទីទួលសុវត្ថិភាព បញ្ហាសុខភាពនានាផ្សេងទៀត ដូចរៀបរាប់ពីខាងដើម និងបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ និងអាជ្ញាធរាជធានី-ខេត្ត ស្រុក ក្រុង ខណ្ឌ រដ្ឋ បាលឃុំ/សង្កាត់ទាំងអស់ ហើយក្រសួងក៏សូមអំណរនាវដល់ សាធារណជនទាំងអស់សូមចូលរួមអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើនេះឱ្យ មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ដើម្បីរួមចំណែកទប់ស្កាត់ជាអតិបរមាវិមាណនូវផលប៉ះពាល់សុខភាព អាយុជីវិត និងមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ដោយសារគ្រោះទឹកជំនន់នេះ។

ប្រសិនបើបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋមានបញ្ហាសុខភាព ឬមានជំងឺ ឬសង្ស័យថាមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយ សូមស្វែងរកការ ពិគ្រោះពិនិត្យ និង ព្យាបាលជំងឺជាបន្ទាន់នៅប៉ូស្តសុខភាពក្រុមទីទួលសុវត្ថិភាព ឬមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដែល នៅជិតលោក អ្នកបំផុត ឬទំនាក់ទំនងតាមលេខផ្តល់ជូនខាងក្រោមនេះ។



ក្រសួងសុខាភិបាល និងបន្តធ្វើការជូនដំណឹងដល់សាធារណជន អំពីការវិវត្តន៍នៃបញ្ហាសុខភាពតាមទំព័រហ្វេសប៊ុក និងគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល [www.cdcmoh.gov.kh](http://www.cdcmoh.gov.kh) ដែលគេហទំព័រនេះមានសម្ភារអប់រំសុខភាព ដែលអាចទាញយកមកមើល និងប្រើប្រាស់បាន។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ ឬទំនាក់ទំនងក្រសួងសុខាភិបាល តាមលេខទូរស័ព្ទ៖ ០១២ ៤៨៨ ៩៨១ ឬ ០១២ ៨៣៦ ៨៦៨។

ថ្ងៃអាទិត្យ ១៤ កើត ខែអស្សុជ ឆ្នាំខាល ចត្វាស័ក ព.ស. ២៥៦៦

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី០៩ ខែតុលា ឆ្នាំ២០២២ *NA*

**នាយកក្រសួងសុខាភិបាល**



*Handwritten signature in blue ink*

**ប៊ឹម ប៊ុនហេង**