



ក្រសួងសុខាភិបាល

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ
~*~

សេចក្តីណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល
ស្តីពី

ការការពារការចម្លងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩ ក្នុងអំឡុងពេលចូលឆ្នាំថ្មី ឆ្នាំសកល២០២៣

ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមជម្រាបបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ឱ្យបានជ្រាបថា យោងតាមរបាយការណ៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) នៅលើសកលលោក មានករណីជំងឺកូវីដ-១៩ ចំនួនជាង ៦៤០,៣៩៥,៦៥១នាក់ ដែលក្នុងនោះមានអ្នកស្លាប់សរុប ៦,៦១៨,៥៧៩នាក់ គិតត្រឹមថ្ងៃទី០២ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២២។ ក្រោមការដឹកនាំប្រកបដោយភាពឈ្លាសវៃ និងគតិបណ្ឌិតរបស់ **សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រីនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ការរាតត្បាតនៃវីរុសកូវីដ-១៩ នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ត្រូវបានគ្រប់គ្រងបានល្អប្រសើរ ក្នុងនោះការស្រោចស្រពវ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ ទទួលបានលទ្ធផលគួរជាទីមោទនៈ ដែលបានធ្វើឱ្យមានការបើកដំណើរការប្រទេសឡើងវិញនៅក្នុងប្រក្រតីភាពថ្មី ហើយបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋយើងអាចធ្វើដំណើរកំសាន្ត ជាពិសេសនាអំឡុងពេលបុណ្យណូអែល និងចូលឆ្នាំថ្មីសកល២០២៣ខាងមុខនេះ ហើយបងប្អូនមួយចំនួនទៀតក៏បានគ្រោងធ្វើដំណើរកំសាន្តនាចុងឆ្នាំ២០២២នេះផងដែរ។ វីរុសកូវីដ-១៩ ជាវីរុសអត់ស្រមោល ដែលយើង មិនអាចមើលវាឃើញនឹងភ្នែក ហើយវាក៏នៅមិនទាន់ទៅណាឆ្ងាយពីយើងនៅឡើយដែរ។ ជាក់ស្តែង នៅតាមបណ្តាប្រទេសមួយចំនួន ជាពិសេសបណ្តាប្រទេសនៅក្នុងតំបន់ និងនៅជិតខាងកម្ពុជា មានការរាយការណ៍ពីការរកឃើញករណីឆ្លងថ្មី និងស្លាប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ដូច្នេះ ដើម្បីបន្តនិរន្តរភាពដំណើរការប្រទេសជាបន្តទៅមុខទៀតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងភាពរីករាយ ក្នុងគន្លងប្រក្រតីភាពថ្មី ក្រសួងសុខាភិបាលសូមធ្វើការត្រួតពិនិត្យ និងអំពាវនាវសារជាថ្មី ដល់សាធារណជន បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ សូមបន្តចូលរួមទប់ស្កាត់ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩នៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍ ដោយបន្តអនុវត្តនូវវិធានការការពារការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ប្រកបដោយស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ ជាពិសេសសូមអនុវត្តឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន និងឱ្យបានគ្រប់ៗគ្នា នូវវិធានការ - ៣ការពារ (ពាក់ម៉ាស់លាងដៃឱ្យញឹកញាប់ និងរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គលពីមួយម៉ែត្រកន្លះឡើង) និង៣កុំ (កុំទៅកន្លែងមានមនុស្សច្រើន កុំទៅកន្លែងបិទជិតគ្មានខ្យល់ចេញចូល កុំប៉ះពាល់គ្នា កុំចាប់ដៃគ្នា កុំកៀកស្មាគ្នា) និងត្រូវបន្តអនុវត្តនូវគោលការណ៍ណែនាំសំខាន់ៗ ដូចខាងក្រោម៖

១. លើកទឹកចិត្តអនុវត្តការធ្វើតេស្តរហ័សក្នុងករណីសង្ស័យវិជ្ជមានវីរុសកូរ៉ូណា-១៩

ក្រសួងសុខាភិបាលសូមលើកទឹកចិត្តដល់បុគ្គលម្នាក់ៗ អនុវត្តធ្វើតេស្តរហ័សដោយខ្លួនឯងក្នុងករណីដែលមានរោគសញ្ញាណាមួយដែលសង្ស័យ ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងទៅកាន់បុគ្គលដទៃទៀត ដែលអាចបង្កឱ្យមានការចម្លងទ្រង់ទ្រាយធំនៅក្នុងសហគមន៍។ ប្រសិនបើមានលទ្ធផលវិជ្ជមាន ត្រូវនៅជាប់ពីក្រុមគ្រួសារ ថែទាំ និងព្យាបាលដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះក្នុងករណីស្រាល តែបើមានរោគសញ្ញាវិវត្តន៍ទៅធ្ងន់ធ្ងរត្រូវទៅស្វែងរកការព្យាបាលនៅតាមមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋឱ្យបានឆាប់។

២. បុគ្គលម្នាក់ៗ គ្រួសារនីមួយៗ គ្រូអនុវត្តត្រួតពិនិត្យ៖

- សូមជ្រើសរើសនូវដំណើរកំសាន្ត ដោយប្រកាន់យកនូវការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ ពីកត្តាហានិភ័យក្នុងការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩

- សូមលើកទឹកចិត្តជ្រើសរើសយកការធ្វើដំណើរដាច់ដោយឡែក ជាលក្ខណៈគ្រួសារតូចៗ ដែលមិនមានការជួបជុំគ្នាច្រើន ដែលមានបរិយាកាសល្អ មានខ្យល់ចេញចូលល្អគ្រប់គ្រាន់ និងធានាថាការធ្វើដំណើរនោះប្រកបដោយសុវត្ថិភាពពីការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ឬពិជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ និងអនុវត្តនីតិវិធីការពារខ្លួនគឺ “៣ការពារ និង៣កុំ” ក្នុងអំឡុងពេលមានការធ្វើដំណើររួមគ្នា ការបរិភោគអាហារ ឬច្រៀងរាំរួមគ្នាជាដើម។
- ការជួបជុំគ្នាច្រើនជាកត្តាហានិភ័យនៃការឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩ ទោះបីជាអ្នកគិតថាសុទ្ធតែបងប្អូនបង្កើត បងប្អូនជីដូនមួយ ជីទូកមួយ ក្មួយៗ អ៊ុំ ពូ មីង ដែលជាសាច់ញាតិក៏ដោយ ពីព្រោះយើងមិនដឹងថាបុគ្គលណាម្នាក់បានទៅប៉ះពាល់ ឬមានវីរុសកូវីដ-១៩ ឬមានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ នោះទេ
- ចៀសវាងការធ្វើដំណើរ ប្រសិនបើមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម ឬមានបញ្ហាសុខភាព
- សូមចូលរួម ជំរុញ ក្រើនរំលឹក និងតាមដានដាស់តឿន បុគ្គលខ្លួនឯង សមាជិកគ្រួសារ សាច់ញាតិ អ្នកជិតខាង អ្នកភូមិជាមួយ និងសហគមន៍ជាមួយ ឱ្យអនុវត្តជាប្រចាំថ្ងៃ ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួននូវ “៣ការពារ និង៣កុំ”
- ត្រូវយកទៅតាមខ្លួនជាប់ជានិច្ចនូវទឹកអាល់កុល ឬផែលសម្រាប់លាងដៃ និងត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ទឹកអាល់កុលលាងដៃ ឬផែល ឱ្យបានញឹកញាប់ និងជាប្រចាំ។
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់ជាប់ជានិច្ច និងពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ត្រូវខ្ជាប់ម៉ាត់ និងច្រមុះពេលក្អក កណ្តាស់ ដោយប្រើម៉ាស់ ក្រម៉ា កន្សែង ឬក្រដាសអនាម័យ រួចខ្ជាប់បោះចោលក្នុងធុងសម្រាប់បិទជិត
- ត្រូវធ្វើដំណើរត្រលប់មកគេហដ្ឋានវិញភ្លាមបើមានរោគសញ្ញាដូចជា គ្រុនក្តៅ ក្អក ឈឺក្បាល ហូរស្រពា រួចទៅស្វែងរកការពិគ្រោះយោបល់នៅមណ្ឌលសុខភាពឬ មន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ
- ត្រូវជៀសវាង ការខាកស្តោះពាសវាលពាសកាល
- ត្រូវរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត យ៉ាងតិចមួយម៉ែត្រកន្លះ នៅពេលឈរ អង្គុយ ឈររងចាំ ឈរជើងក្នុង ឬនៅទីកន្លែងផ្សេងៗ ដូចជាកន្លែងធ្វើការ កន្លែងសាធារណៈ ភោជនីយដ្ឋាន អាហារដ្ឋាន ទីកន្លែងកំសាន្តលំហែកាយ ឬទីកន្លែងទេសចរនានា
- អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងជំងឺ ដូចជាជនចាស់ជរា ជនដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជាដើម មិនត្រូវចូលរួមធ្វើដំណើរដែលមានមនុស្សច្រើនពេក បើមិនមានការចាំបាច់បំផុតនោះ ត្រូវតែមានការអនុវត្តនីតិវិធីការពារខ្លួនឱ្យបានល្អ និងរក្សាគម្លាតពីគ្នា ព្រមទាំងមានអ្នកជួយមើលការខុសត្រូវឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ព្រមទាំងអនុវត្តវិធានការដូចជម្រាបជូនខាងលើនេះ
- បុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវបន្តទៅទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ឱ្យបានគ្រប់ជួស ទាំងជួសមូលដ្ឋាន និងជួសជំរុញ (ជួសទី៣ ជួសទី៤ និងជួសទី៥) ដើម្បីពង្រឹងកងការពារខ្លួន និងពង្រឹងភាពសុវត្ថិភាពសហគមន៍ បន្តចៀសផុតពីគ្រោះមហន្តរាយសុខភាពសាធារណៈ និងបន្តនិរន្តរភាពនៃការរស់នៅធម្មតា ក្នុងគន្លងប្រក្រតីភាពថ្មី។

៣. ជ្រើសរើសមធ្យោបាយដំណើរមានសុវត្ថិភាព កាត់បន្ថយជាអតិបរមានូវការចម្លងជំងឺ និង ចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ :

- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយ ដែលមានផ្ទុកមនុស្សច្រើនពេក
- បើចាំបាច់ត្រូវធ្វើដំណើរតាមមធ្យោបាយសាធារណៈ លោកអ្នកត្រូវពាក់ម៉ាស់ជានិច្ច រក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល និងត្រូវយកតាមខ្លួននូវទឹកអាល់កុល ឬទឹកអាល់កុលផែលសម្រាប់លាងដៃ
- ចៀសវាងការធ្វើដំណើរ ប្រសិនបើមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម ឬមានបញ្ហាសុខភាព
- សម្រាប់អ្នកបើកបរ ត្រូវ ៖
 - បើកបង្អួចវាយន្ត ឱ្យមានខ្យល់ចេញចូល ចៀសវាងប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ច្រើនពេក



- លើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកដំណើរពាក់ម៉ាស់ ឬក្រម៉ាខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះ ដើម្បីចៀសវាងការចម្លងជាយថាហេតុនៃវីរុស ផ្តាសាយផ្សេងៗ រួមទាំងវីរុសកូវីដ-១៩ ផងដែរ
- ត្រូវសម្អាតវេជ្ជបណ្ឌិតជាប្រចាំដោយប្រើទឹកសាប៊ូ ដូចអាល់កុលនៅតាមធ្លាក់កៅអី និងកន្លែងដែលមនុស្សបានប៉ះពាល់
- ម្ចាស់វេជ្ជបណ្ឌិតត្រូវមានទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលដែលលាងដៃ ឲ្យអ្នកដំណើរលាងដៃ មុនពេលឡើងលើវេជ្ជបណ្ឌិត
- ចំពោះអ្នកបើកបរវេជ្ជបណ្ឌិត បើមានរោគសញ្ញា ដូចជាគ្រុនក្តៅ ផ្តាសាយ ឈឺបំពង់ក ពិបាកដកដង្ហើមជាដើម ត្រូវ ផ្អាកការបើកបរជាបណ្តោះអាសន្ន រួចទៅមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យសុខភាព។ អ្នកបើកបរ មានហានិភ័យ ខ្ពស់ ដោយសារការជួបជាមួយមនុស្សច្រើន ដូច្នេះ ត្រូវចេះការពារខ្លួនពីការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ និងមេរោគផ្សេងៗ
- ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវច្បាប់ចរាចរ និងកុំពិសារគ្រឿងស្រវឹង នៅពេលបើកបរ ចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ ដែលអាច កើតមានជាយថាហេតុ ដោយសារការបើកបរល្បឿនពេក ឬបើកបរមិនមានសុវត្ថិភាព
- សូមកុំប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនឱ្យសោះ។

៤. វិធានការមន្ត្រីការពារសុខាភិបាល ៖

អនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាពចំណីអាហារដោយ៖

- រក្សាភាពស្អាត (លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលដៃ នៅពេលរៀបចំអាហារ)។
- ទុកដាក់អាហារនៅ និងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា
- ចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេសសាច់ សត្វស្លាប ស៊ុត និងអាហារសមុទ្រ ។ នៅពេលលោកអ្នកទិញម្ហូប អាហារដែលឆ្អិនស្រាប់ នៅតាមផ្សារ ឬតាមដងផ្លូវ ត្រូវប្រាកដថាអាហារទាំងនោះមានសុវត្ថិភាព។
- ទុកដាក់ចំណីអាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពមានសុវត្ថិភាព (ត្រជាក់តិចជាង ៥អង្សាសេ និងក្តៅលើសពី ៦០អង្សាសេ ឬ ចម្អិនអាហារមួយពេលសម្រាប់តែមួយពេល
- ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងវត្ថុធាតុដើមនៅល្អ

ក្រសួងសុខាភិបាលសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាទីបំផុត ចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់ចូលរួមទប់ស្កាត់ការ ចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩របស់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ ហើយក្រសួង ក៏សូមអំណរនាវដល់សាធារណជនទាំងអស់ សូមចូល រួមអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើនេះឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ដើម្បីរួមចំណែកកាត់ផ្តាច់ការចម្លងវីរុសកូវីដ-១៩ពីបុគ្គលម្នាក់ ទៅម្នាក់។

ប្រសិនបើបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋមានបញ្ហាសុខភាព ឬមានជំងឺ ឬសង្ស័យថាមានការឆ្លងជំងឺ សូមប្រញាប់ទៅស្វែងរក ការពិនិត្យពិគ្រោះជំងឺនៅមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ឬទំនាក់ទំនងតាមលេខផ្តល់ជូនខាងក្រោមនេះ។

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

ថ្ងៃចន្ទ ១២កើត ខែមគិសិរ ឆ្នាំខាល ចត្វាស័ក ព.ស. ២៥៦៦
 រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី០៥ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២២ 