



ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

រាជធានីភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ២៩ ខែ ធ្នូ ឆ្នាំ២០១៦

សេចក្តីណែនាំជូនសាធារណៈជនទូទៅ
ក្នុងការប្រុងប្រយ័ត្នការពារសុខភាពនៅអំឡុងពេលអាកាសធាតុចុះត្រជាក់

បច្ចុប្បន្ននេះ អាកាសធាតុមានការប្រែប្រួល ហើយខ្យល់ត្រជាក់នៃរដូវរងារក៏បានមកដល់ហើយ ដូច្នេះ ដើម្បីការពារសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួននិងក្រុមគ្រួសារឲ្យបានល្អ និងចៀសផុតពីជំងឺដង្កាត់ដែលអាចកើតមានជាយថាហេតុបណ្តាលមកពីអាកាសធាតុចុះត្រជាក់នេះ ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមធ្វើការណែនាំដល់ប្រជាពលរដ្ឋនៅទូទាំងប្រទេស ជាពិសេសប្រជាជនដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានអាកាសធាតុចុះត្រជាក់ខ្លាំង នូវសារអប់រំសុខភាព ការបង្ការសុខភាព ដូចខាងក្រោមនេះ ៖

១. ក្នុងចំណោមជំងឺតាមរដូវកាល ដែលជួបប្រទះញឹកញាប់ក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុចុះត្រជាក់នៅចន្លោះពីខែធ្នូដល់ខែមករា នៃឆ្នាំ គឺភាគច្រើនមានដូចជា ជំងឺផ្លូវដង្ហើមដែលមិនត្រូវនឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ឬជាប្រភេទអាល់លែកហ្ស៊ី និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមបណ្តាលមកពីវីរុស និងមេរោគស្រ្តីបតូកូក ដែលបង្កឲ្យមានរោគសញ្ញាដូចជា គ្រុនផ្តាសាយ ហៀរសំបោរ រលាកបំពង់ក ក្អក និងរលាកក្រពះពោះវៀនដោយពណ៌ក្រហម ជាដើម។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាវិធានការសាមញ្ញមួយចំនួនដែលលោកអ្នកអាចអនុវត្តដើម្បីថែរក្សាខ្លួនអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារ ជាពិសេសមនុស្សចាស់ជរា ទារកនិងកុមារ ៖

- ត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវក្រាស់ៗ រុំកន្លែងកន្សែង ពាក់មួកនិងស្រោមដៃរងារ ដើម្បីការពារកុំឲ្យធាតុត្រជាក់ប៉ះខ្លួនប្រាណដោយចំហរ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យមានការរក្សាកំដៅក្នុងខ្លួនជាធម្មតា
- ចូរស្វែងរកការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រនៅគ្រឹះស្ថានសុខាភិបាល ប្រសិនបើលោកអ្នកមានរោគសញ្ញាពិបាកដកដង្ហើម គ្រុនក្តៅ ក្អក ឈឺក និងឈឺសាច់ដុំ ឬមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត ដែលមិនបានរៀបរាប់នៅក្នុងសេចក្តីណែនាំនេះបានអស់
- ចូរចាំថា គួរធ្វើដំណើរ តែនៅពេលដែលលោកអ្នកមានសុខភាពល្អ ហើយប្រសិនបើលោកអ្នកគិតថាលោកអ្នកមានជំងឺផ្តាសាយ ឬ មិនស្រួលខ្លួន (ឈឺ) គួរពន្យារផែនការធ្វើដំណើររបស់លោកអ្នក រហូតដល់មានសភាពស្រួលបូល យ៉ាងហោចណាស់ ២៤ ម៉ោង ក្រោយពីមានស្ថានភាពមិនស្រួលខ្លួន ហើយមិនត្រូវប្រើប្រាស់ឱសថប្រភេទអង់ទីប៊ីយូទិកដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជាឡើយ
- ពេលលោកអ្នក ក្អក ឬ កណ្តាស សូមខ្ទប់មាត់ជាមួយក្រដាស ក្រណាត់ ឬកន្សែងស្អាត។ បើគ្មានក្រណាត់ ឬកន្សែង សូមក្អក ឬ កណ្តាសដោយយកដៃអាវខ្ទប់មាត់ មិនត្រូវប្រើដៃទទេរបស់លោកអ្នកនោះទេ



- លាងសម្អាតដៃ របស់លោកអ្នក ឱ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ហើយជៀសវាងយកដៃលោកអ្នកទៅប៉ះ ពាល់ភ្នែក ច្រមុះនិងមាត់របស់លោកអ្នក ប្រសិនបើមិនទាន់បានលាងសម្អាតទេនោះ
- បើប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកឈឺ ត្រូវចេះការពារខ្លួនកុំឱ្យមានការចម្លងរោគ ដោយមិនត្រូវនៅជិតស្និទ្ធពេក និងអនុវត្តវិធានការដូចបានជម្រាបជូនខាងលើនេះ។

២. ទារក កុមារនិងមនុស្សមានវ័យចំណាស់ មានហានិភ័យខ្ពស់ ទាក់ទងនឹងជំងឺបណ្តាលមកពីអាកាសធាតុត្រជាក់។ ទារកបាត់បង់កំដៅរាងកាយរហ័សជាងមនុស្សធំ។ លើសពីនេះទៅទៀត ទារក និងកុមារតូច មិនអាចរក្សាកំដៅរាងកាយ ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់បានទេ បើគ្មានជំនួយការត្រឹមត្រូវពីអ្នកថែទាំពួកគេ។ ដូច្នេះ ចំណុចខាងក្រោមនេះ អាចជាជំនួយក្នុង ការយល់ដឹងសម្រាប់កិច្ចការពារពួកគេ ៖

- ទារកអាយុតិចជាងមួយឆ្នាំមិនគួរឱ្យដេកនៅក្នុងបន្ទប់ត្រជាក់ទេ។ ការផ្តល់សម្លៀកបំពាក់ដែលកក់ក្តៅ និងដណ្តប់ ក្លាយសម្រាប់ទារកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីព្យាយាមរក្សាសីតុណ្ហភាពឱ្យបានកក់ក្តៅសម្រាប់ខ្លួនប្រាណពួកគេ ក៏ដូច ជានៅក្នុងបន្ទប់របស់ទារក។
- មនុស្សវ័យចំណាស់ ជាញឹកញាប់ មានកំដៅរាងកាយតិច ដោយសារតែការរំលាយអាហារក្នុងរាងកាយយឺត និង សកម្មភាពរាងកាយមានតិចប្តូរច្របូច ដែលអាចធ្វើឱ្យសីតុណ្ហភាពក្នុងរាងកាយថយចុះជាងធម្មតា។ ដូច្នេះ មនុស្ស វ័យចំណាស់ ក៏មានហានិភ័យដែរ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត ដោយសារតែការឆ្លើយតប យឺតរបស់រាងកាយជាមួយភាពត្រជាក់ ជាពិសេសអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង
- កុមារនិងមនុស្សវ័យចំណាស់ គួរតែស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់ច្រើនជាង ឬក្រាស់ៗ ពេលមានអាកាសធាតុត្រជាក់ ដើម្បីរក្សាភាពកក់ក្តៅក្នុងខ្លួនគាត់។ ជៀសវាងសម្លៀកបំពាក់ តឹង ពីព្រោះ វាអាចរំខានដល់ចរាចរណ៍ ក្នុង រាងកាយ និងបណ្តាលឱ្យបាត់បង់កំដៅរាងកាយ
- កុមារ និងមនុស្សវ័យចំណាស់ គួរពាក់មួក និងស្រោមជើង នៅពេលចេញទៅខាងក្រៅក្នុងពេលមានអាកាសធាតុ ត្រជាក់ ដើម្បីរក្សាកំដៅក្នុងរាងកាយ ដែលអាចបាត់បង់ តាមរយៈ ដៃ ក្បាល និងជើង
- ពិសារទឹកឱ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីជៀសវាងការបាត់បង់ជាតិទឹក នៅពេលស៊ីវិញ្ញាណខឹងខំទប់ទល់ទៅនឹងភាពត្រជាក់

ក្រសួងសុខាភិបាល នឹងបន្តធ្វើការជូនដំណឹងដល់សាធារណជន តាមគេហទំព័ររបស់ អាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធ និងជំងឺឆ្លង www.cdcmoh.gov.kh ដែលគេហទំព័រនេះមាន សំភារៈអប់រំសុខភាពដែល អាចទាញយកបាន។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ១១៥ (តតតតថ្ងៃ)។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទៀតសូមទាក់ទង៖

ក្រសួងសុខាភិបាល

វេជ្ជ. លី ស៊ីវ៉ាន់ ៖ ០១២ ៨២៥ ៤២៤

