



មើលថែខ្លួនឯង

កូនៗ និងក្រុមគ្រួសារ

នៅពេលត្រូវសម្រាកព្យាបាលនៅផ្ទះ



ការការពារខ្លួនឯង និងរស់នៅដោយសុវត្ថិភាព

ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ពួកយើងទទួលបាននូវព័ត៌មានស្តីអំពីការរាតត្បាតនៃជម្ងឺកូវីដ១៩ ដែល មើលទៅការរាតត្បាតនេះអាចកើតឡើងបាននៅគ្រប់ទីកន្លែង និងកាន់តែខិតចូលមកជិតខ្លួន យើងគ្រប់ពេលវេលា។

នៅពេលដែលចំនួនអ្នកឆ្លងជម្ងឺកូវីដ១៩ មានកំណើនកើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស លទ្ធផល ដែលតាមជាមួយគ្នាមកនោះគឺ មន្ទីរពេទ្យមិនមានគ្រែគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីទទួលព្យាបាលអ្នកជម្ងឺ អោយបានគ្រប់គ្នា។ ម៉្លោះហើយទើបមានការចាំបាច់ក្នុងការប្រើវិធី ញែកអ្នកជម្ងឺ ដែលមិន ទាន់បង្ហាញរោគសញ្ញា អោយចេះថែទាំ/ព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះ។

សារៈសំខាន់បំផុតនៅខណៈពេលនេះគឺការការពារខ្លួនឯង កូនៗ និងសមាជិកក្នុងក្រុម គ្រួសារអោយបានល្អ ដើម្បីអោយជៀសផុតពីការឆ្លងវីរុស មិនថាអ្នកនៅក្នុងសហគមន៍ទូទៅ ឬនៅតាមការដ្ឋានផ្សេងៗនោះឡើយ។

លើសពីនេះទៅទៀត កូនសៀវភៅមួយក្បាលនេះនឹងផ្តល់ជាការណែនាំពាក់ព័ន្ធនឹងការ ថែទាំអ្នកជម្ងឺដែលឆ្លងវីរុស និងការណែនាំពីវិធីថែទាំ/ព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ដើម្បីអោយជា សះស្បើយ និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការរាតត្បាតបន្តទៅកាន់មនុស្សជុំវិញខ្លួន។



របៀបរស់នៅដើម្បីចៀសវាងពី ការឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩



គួរលាងសម្អាតដៃអោយបានញឹកញាប់
ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬក៏ប្រើប្រាស់ដែល
លាងដៃ ជាពិសេសមុនពេលពិសាអាហារ
ឬបិទពាល់របស់ផ្សេងៗ



សូមដកទឹកសម្អាតខ្លួនភ្លាមៗបន្ទាប់ពី
មកដល់ផ្ទះ



សូមផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកភ្លាមៗ
បន្ទាប់ពីមកដល់ផ្ទះ



គួរបរិភោគតែអាហារដែលចម្អិនបានល្អ



គួរញ៉ាំអាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា



គួរប្រើប្រាស់របស់ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជា ស្លាបក្រា
សម ចង្កី ចាន កែវ និងទុយោពេលញ៉ាំ
អាហារ និងពិសាទឹក

សូមពាក់ម៉ាស់រាល់ពេលដែលអ្នកចេញ
ក្រៅ



មិនគួរប្រើប្រាស់ក្រមា និងកន្សែងរួមគ្នា
ឡើយ



គួរខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយ
ក្រដាសរាល់ពេលដែលអ្នកក្អក
និងកណ្តាស់



ពេលក្អកក្អាយសូមប្រើកែងដៃ
ចៀសវាងការប្រើដៃខ្ទប់មាត់ ឬច្រមុះ



គួរសម្អាតកន្លែងរបស់អ្នក និងឧបករណ៍
ផ្សេងៗអោយបានញឹកញាប់



សូមចៀសវាងការខាតរស្មៅនៅទី
សាធារណៈ



វិធីបោកសម្អាតម៉ាស់

ការពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ ឬម៉ាស់អនាម័យ ដែលស្អាតបាត់គឺជា ទង្វើមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការការពារ ការឆ្លងវីរុសកូវីដ១៩។ អ្នកគួរតែផ្លាស់ប្តូរម៉ាស់ជាទៀងរាល់ថ្ងៃ។ អ្នកអាចពាក់ម៉ាស់អនាម័យជាមុន សិន រួចពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ពីលើមួយជាន់ទៀតបានដែរ ដើម្បីបង្កើនការការពារដ៏ល្អប្រសើរ។

វិធីបោកសម្អាតម៉ាស់ក្រណាត់

- សូមកុំប្រើម៉ាស់ដដែលៗ ត្រូវបោកសម្អាតជាប្រចាំ
- សូមបោកសម្អាតជាមួយសាប៊ូ ឬទឹកសម្លាប់មេរោគ (សូមកុំត្រាំជាមួយសាប៊ូម្សៅយូរពេក)
- សូមញីថ្មមៗអោយសព្វបរិវេណម៉ាស់
- លាងសម្អាតជាមួយទឹក និងគ្រួលាសអោយស្ងួតល្អ
- ដាក់ក្បាលសម្អាត ឬហាលថ្ងៃមិនលើស៥នាទី
- សូមកុំបោកកកដោយប្រើ ប្រាស់ម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ



ការថែទាំកូនៗ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការរាតត្បាតជម្ងឺកូវីដ១៩

ឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលគួរអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះ និងពន្យល់ដល់កូនៗ ដោយប្រើវិធីទាំងឡាយណា ដែលសមស្របតាមវ័យរបស់ពួកគេ ដើម្បីអោយកូនៗបានស្វែងយល់អំពីស្ថានភាព ដែលកំពុងនឹងកើតឡើងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន និងចេះការពារខ្លួនឯង ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការកាត់បន្ថយភាពខ្វល់ខ្វាយរបស់កូនៗផងដែរ។

- ពេលចូលមកដល់ផ្ទះភ្លាម សូមកុំប្រញាប់អោយកូន គួរតែប្រញាប់ដូតទឹកភ្លាមៗ ក្រោយពេលចូលមកដល់ក្នុងផ្ទះ។
- បង្រៀនកូនអោយចេះលាងដៃមុនពេលទទួលទានអាហារ ឬក្រោយពេលចូលបន្ទប់ទឹក ឬក្រោយពេលប៉ះពាល់សម្ភារៈផ្សេងៗ។
- ដួសបាយម្ហូបដាក់បានផ្សេងគ្នា សម្រាប់ម្នាក់ៗ និងមិនប្រើប្រាស់ស្លាបព្រា សម្រួមគ្នាឡើយ ដើម្បីការពារការឆ្លងរាលដាលនៃវីរុស។
- កុំផ្តុំបាយអោយកូនព្រោះ វីរុសអាចនឹងនៅលាយឡំក្នុងទឹកមាត់ ដែលយើងអាចនឹងមិនបានចាប់អារម្មណ៍។
- ឧស្សាហ៍សម្អាតរបស់លេងរបស់កូនៗព្រោះ វាអាចជាកន្លែងលាក់ខ្លួនរបស់វីរុស។
- បង្រៀនកូនៗអោយពាក់ម៉ាស់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ (លើកលែងតែក្មេងដែលមានអាយុក្រោម ២ឆ្នាំ)
- កុំអោយកូនៗប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមជាមួយអ្នកផ្សេងៗ។
- ជៀសវាងការនាំកូនៗទៅកាន់ទីសាធារណៈ។

វិធីពន្យល់ដល់កុមារ កុមារី ដែលមានវ័យខុសៗគ្នា



កុមារតូចៗ — ប្រើពាក្យពេចន៍ខ្លីៗងាយស្រួលយល់។ សសើរកូនៗ នៅពេលដែល កូនៗធ្វើបានល្អ និងមិនសម្អុត គម្រាមអោយភ័យខ្លាច។
“ឥលូវមានវីរុស ដែលធ្វើអោយរាងកាយគ្មានបាត់បង់នូវភាពមាំមួន វាងាយចម្លងពី ម្នាក់ទៅម្នាក់ ម៉ាកដឹងថាកូនក្តៅ ប៉ុន្តែវាពិតជាចាំបាច់ត្រូវតែពាក់ម៉ាសគ្រប់ពេលណា កូន។”

កុមារវ័យបឋមសិក្សា - បញ្ចូលព័ត៌មានលំអិត ឬអធិប្បាយហេតុផលងាយយល់បាន ដូចជា

“ម៉ាកដឹងថាកូនចេះការពារខ្លួនឯងហើយ តែម៉ាកក៏មិនចង់អោយកូនប្រមាថដែរ ព្រោះឥលូវវីរុសរាលដាលបានងាយ និងលឿនជាងមុនទៅទៀត”



កុមារកម្រិតវិទ្យាល័យ - មានការយល់ដឹងដូចទៅនឹងមនុស្សចាស់ដែរ ប៉ុន្តែអាច មិនទាន់ដឹងថាអ្វីត្រូវ អ្វីមិនត្រូវនៅឡើយ។ ត្រូវបង្ហាញអោយកូនៗ យល់អោយ ច្បាស់ថា យើងគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមកដោយបើកចិត្តអោយ ទូលំទូលាយ

“ឥលូវហ្នឹងមានព័ត៌មានច្រើនណាស់ កូនត្រូវគិតអោយបានច្បាស់សិនថា ព័ត៌មាននោះពិតជាត្រឹមត្រូវឬក៏អត់ មុនពេលចែកចាយបន្តទៀត។ បើមានអ្នក ឆ្គងវីរុសនេះ យើងគួរតែលើកទឹកចិត្តគាត់ មិនត្រូវស្អប់ខ្ពើមគាត់ទេ”

អ្វីដែលសំខាន់គឺ គួរតែផ្តល់ឱកាសដល់ក្មេងៗអោយបើកចិត្ត ដើម្បីបង្ហាញនូវ ការយល់ឃើញរបស់ពួកគេ។ ប្រាប់ពួកគេថា វាជារឿងធម្មតាទេ ដែលត្រូវ មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចចំពោះស្ថានភាពបែបនេះ និងត្រូវធានាអោយបានថា ពួកគេអាចជជែកជាមួយអ្នកបានគ្រប់ពេល ដែលត្រូវគេការ។

វិធីយ៉ាង ដើម្បីថែរក្សាសុខមាលភាពផ្លូវចិត្តក្នុងកំឡុងពេលនៃ

ការរាតត្បាតជម្ងឺ COVID-១៩

1. ត្រូវដឹង និងយល់អោយបានច្បាស់ថាក្នុងស្ថានភាពនេះ ការមានភាពតានតឹងគឺជាឿងធម្មតា ដែលអ្នកណាៗក៏អាចមានអារម្មណ៍បែបនេះបានដែរ។ ពេលខ្លះការព្រួយបារម្ភទាំងនោះក៏អាចជាការរួមចំណែកក្នុងការការពារខ្លួនយើងអោយមានសុវត្ថិភាពបានដែរ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមានការព្រួយបារម្ភច្រើនពេកនោះ យើងប្រហែលជាត្រូវរកម្រិតនូវការទទួលបានដឹងព័ត៌មានណា ដែលគួរដឹង ឬត្រូវពិគ្រោះយោបល់ជាមួយ មនុស្សដែលគួរឱ្យទុកចិត្តបាន។
2. កំឡុងពេលនេះអាចនឹងមានរឿងរ៉ាវជាច្រើន ដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។ ប៉ុន្តែយើងក៏អាច ងាកមកចាប់អារម្មណ៍ មកលើបញ្ហាមួយចំនួន ដែលយើងគិតថាអាចនឹងគ្រប់គ្រងបាន ដោយការគិតរកសកម្មភាពណា ដែលជួយបង្វែរចំណាប់អារម្មណ៍របស់យើងកុំអោយគិតពីវា។ យើងអាចធ្វើសកម្មភាពអ្វីក៏បានដែរ នៅពេលដែលយើងនៅផ្ទះដូចជា ការមើលភាពយន្ត ដែលយើងចូលចិត្ត ស្តាប់ចម្រៀង ធ្វើការងារផ្ទះ ការគេង ការអានប្រលោមលោក ឬការបោសសម្អាតផ្ទះជាដើម ដើម្បីកាត់បន្ថយការគិត និងអារម្មណ៍តានតឹងរបស់ខ្លួនឯង និងផ្តល់តុល្យភាពអោយសុខមាលភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ។
3. ស្វែងយល់ពីវិធីសាស្ត្រ ដើម្បីរក្សាឬសាងទំនាក់ទំនងល្អ ជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ រកវិធីទំនាក់ទំនងផ្សេងៗ មិនថាដោយផ្ទាល់ និងដោយប្រយោលតាមបណ្តាញសង្គមផ្សេងៗនោះទេ។
4. ផ្តល់សារៈសំខាន់ដល់ខ្លួនឯង ធ្វើអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់គិតថាចង់ធ្វើ តែមិនមានពេលធ្វើពីមុនមក។ រកអ្វីថ្មីៗ និងគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ ហើយធ្វើអោយជោគជ័យ ទោះបីនោះជារឿងតូចតាចក៏ដោយ។
5. ទទួលបានដឹងនូវអ្វី ដែលកើតបានឡើងនៅពេលបច្ចុប្បន្ន មិនថាជាបញ្ហាស្មុគស្មាញ ទុក្ខព្រួយ ឬការខកចិត្តជាដើម ដើម្បីពិនិត្យ និងតាមដានអារម្មណ៍របស់អ្នកឡើងវិញអោយងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រង។ មនុស្សម្នាក់ៗអាចមានវិធីសាស្ត្រខុសៗគ្នា ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងភាពស្មុគស្មាញទាំងនោះបានដោយខ្លួនឯងទេនោះ អ្នកត្រូវសុំជំនួយពីនរណាម្នាក់ ដែលគួរជាទីទុកចិត្ត។
6. ផ្តល់នូវក្តីស្រឡាញ់ ចេះថែទាំខ្លួនឯង និង អ្នកនៅជុំវិញខ្លួន។ វាគឺជាស្ថានភាពដ៏សែនពិបាកនិយាយមួយជាពិសេសនៅក្នុងពិភពអនឡាញ។ អ្នកត្រូវគិតគូរអោយបានច្បាស់ មុននឹងធ្វើអ្វីមួយ ឬផ្សព្វផ្សាយបន្តនូវអ្វីដែលអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សតិអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ។

ចែករំលែកកិត្តិស្រឡាញ់ និងកិត្តិមេត្តា មិនមែនភាពភ័យខ្លាច

វិធីសម្រួលភាពភានតឹងដល់កូនអ្នកក្នុងដំណាក់កាលនៃការរាតត្បាតជំងឺកូវីដ១៩

តាមដានអារម្មណ៍ និងសូរស៊ុន្តកូន។

និយាយពាក្យល្អៗ និងស្តាប់កូន ដោយយកចិត្តទុកដាក់។



តាមដានមើលក្រែងកូនមានអារម្មណ៍ ភ័យខ្លាច ឬត្រូវតេស្តសារីង។

ជួយកុមារឲ្យបានរៀនសូត្រ និងចានាចា ពួកគេមានកន្លែងសម្រាប់រៀនសូត្រនៅក្នុងផ្ទះ។



ជួយកូនម្តាប់ពួកគេក្នុងការលេង រៀន ញ៉ាំ និងសម្រាកពេលថ្ងៃ ទោះជា សាលាត្រូវបិទក៏ដោយ។

ស្មោះត្រង់ជាមួយកូន និងពន្យល់គេពី អ្វីៗកំពុងកើតឡើងដោយប្រើប្រាស់ភាសា សមរម្យ។



បង្រៀនពួកគេឱ្យចេះការពារខ្លួន ពីការឆ្លងជំងឺកូវីដ១៩

លេង ធ្វើបង អានសៀវភៅ និងត្រួតត្រា ជាមួយពួកគេ។ រាមាទសារៈសំខាន់ ណាស់សម្រាប់កុមារក្នុងការបន្តលេង កំសាន្ត និងរីករាយក្នុងវិធីកុមារភាព ទោះស្ថិតក្នុងស្ថានភាពលំបាកក៏ដោយ។



ធ្វើឲ្យកុមារមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងគ្មានភាពភ័យខ្លាច



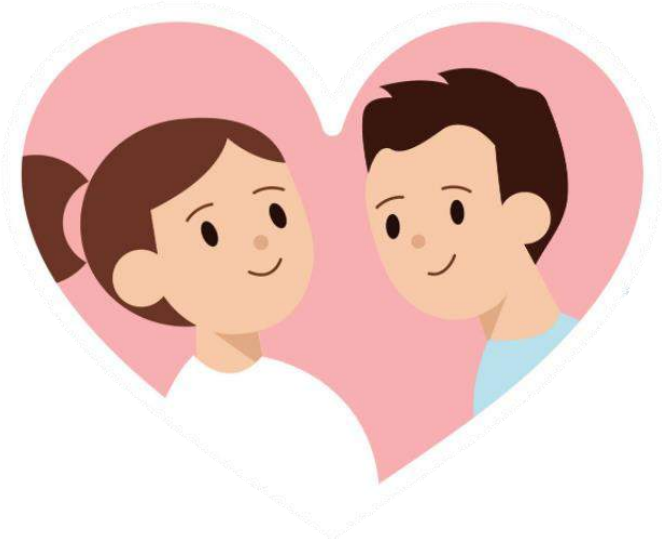
USAID
ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី

unicef
for every child

កូនដោយ nanali.
new beginning

ការរួមភេទ ដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលនៃការរាតត្បាតជម្ងឺកូវីដ១៩

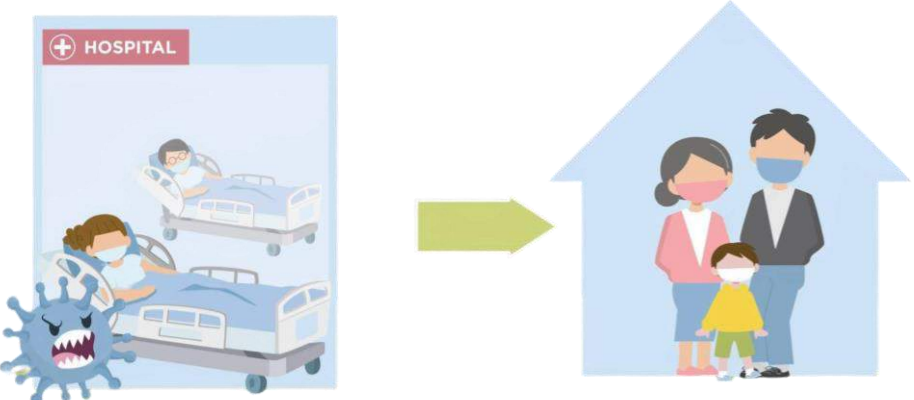
- ការដាក់កំហិតលើពេលវេលា និងការដើរហើរ (ឡាក់ដោន) ពីអាជ្ញាធរបានបង្ករអោយអ្នក មិនអាចរកទិញឧប្បករណ៍ពន្យារ កំណើតផ្សេងៗបាន។
- ការរួមភេទដោយមិនមានការការពារត្រឹមត្រូវ អាចបណ្តាលអោយមានផ្ទៃពោះ និងឆ្លងជម្ងឺផ្លូវភេទផ្សេងៗបានទៀតផង។
- ទោះបីជាអ្នកមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរាប់ថ្ងៃខែ តាមកាលបរិច្ឆេទក្នុងការរួមភេទ កុំអោយមានកូនយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនអាចការពារបាន ១០០%នោះទេ។
- មុនពេលរួមភេទ អ្នកត្រូវគិតដល់លទ្ធផល ដែលនឹងតាមមកនៅពេលក្រោយ។



ការញែកព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះ

ករណីមានចំនួនអ្នកជម្ងឺច្រើនហួសពីសមត្ថភាព ដែលមន្ទីរពេទ្យអាចទទួលព្យាបាលបាន ខាងមន្ទីរពេទ្យអាចនឹងតម្រូវអោយអ្នក ដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានក្រោយការពិនិត្យកូវីដ១៩ហើយ តែមិនទាន់បង្ហាញរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់ អោយញែកទៅព្យាបាលបន្តនៅផ្ទះ ទាល់តែធូរស្បើយ។ វិធីនេះអាចធ្វើអោយមន្ទីរពេទ្យជួយដល់អ្នកជម្ងឺដទៃទៀត ដែលមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរបានច្រើន។

- ការញែកព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះគឺជា ជម្រើសមួយក្នុងការព្យាបាលអ្នកជម្ងឺ ដែលបានប្រើប្រាស់នៅតាមបណ្តាប្រទេសជាច្រើនព្រោះ អ្នកឆ្លងជម្ងឺកូវីដ ដែលមានសុខភាពមាំមួន ភាគច្រើនបង្ហាញរោគសញ្ញាតិចតួចណាស់។
- សំខាន់គឺ អ្នកជម្ងឺមិនត្រូវនៅជិតអ្នកដទៃនោះទេ ដើម្បីជៀសវាងការរាលដាលឆ្លងដល់អ្នកផ្សេងក្នុងផ្ទះ។
- ក្នុងករណី ដែលមិនអាចញែកអ្នកជម្ងឺចេញពីសមាជិកក្នុងផ្ទះបានដូចជា ករណីការរស់នៅជាជុំគ្នាច្រើនក្នុងបន្ទប់មួយ អាចនឹងត្រូវទាក់ទងទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលស្នាក់នៅបណ្តោះអាសន្ន (ក្នុងក្រុងបាងកក ត្រូវទាក់ទងសាលាស្រុកដែលនៅជិតផ្ទះ ឬទំនាក់ទំនងលេខទាន់ហេតុការណ៍នៃមជ្ឈមណ្ឌល អេរវ៉ាន់ ១៦៦៩) ឬប្រតិបត្តិតាមសេចក្តីណែនាំអោយបានខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។





ការទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់ខ្លួន
ដើម្បីប្រយោជន៍សាធារណៈ



World Vision



ធ្វើចត្តាឡីស័ក ១៤ ថ្ងៃ កើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?
ឱ្យមានសុវត្ថិភាពជាមួយក្រុមគ្រួសារ



ការបែងចែកបន្ទប់និងវត្ថុរបស់ប្រើប្រាស់

- ដាក់ប្រតិបត្តិការប្រើប្រាស់ទៅក្នុងបន្ទប់ដែលបានចែកចាយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីជៀសវាងការរាតត្បាត
- បើកបង្អួចទទឹងឱ្យបានល្អបំផុត
- បែងចែករបស់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន
- មានធុងសំអាតកម្រិតមេកាត បែងចែកដោយឡែក

កត្តានាំខាន់ក្នុងការប្រតិបត្តិ

- លាងដៃជាញឹកញាប់ ដោយទឹកសាប៊ូ យ៉ាងតិច ២០ វិនាទីម្តង
- ការពាក់ម៉ាស់ ឬ បិទមាត់ដោយប្រកាសាត់សំដៅ
- រក្សាតម្លាតទម្ងន់ រក្សាទម្ងន់ជាមធ្យមរយៈពេល ១-១.២ ម៉ែត្រ ឬ ១-២ BMI

ការធ្វើការសម្អាត

- សម្លាប់បំបាត់ ឈ្មុញ់ស្រទាប់ និងកង្កែបផ្សេងៗ បែងចែកការងារសម្អាត ដោយសេចក្តីប្រាកដថា ប្រធានក្រុមគ្រួសារជាមុន
- ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកសាប៊ូ ឬ ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកសាប៊ូ ប្រសិនបើមានប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកសាប៊ូ ៧០-៩០%
- ប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្អាតស្រទាប់ ក្នុងបន្ទប់សម្អាត ៥% ប្រកាសឱ្យបានល្អបំផុត

ការកម្ចាត់សំរាម ឱ្យដាច់ពីគ្នាមាន ២ ប្រភេទ

- ១ សំរាមទូទៅ
- ២ សំរាមជាបម្រែបម្រាម ដូចជាម៉ាស់ ក្រដាសក្រដាស ក្នុងប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកសាប៊ូ ឬ ក្នុងប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកសាប៊ូ ផ្សេងៗ
- ដាក់ជូនសំរាម ២ ជាន់ ចុងមេកាតឱ្យដឹក មនុស្សទៅប្រើប្រាស់ជាមួយសំរាមទូទៅ

ការទទួលបានអាហារ

- ចិញ្ចឹមខ្លួនឯងឱ្យបានល្អបំផុត ដោយប្រើប្រាស់វត្ថុធាតុដើមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ប្រសិនបើប្រើប្រាស់វត្ថុធាតុដើមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ គួរតែកំណត់ផ្លែឈើទទួលបានឱ្យបានល្អបំផុត

ការប្រើប្រាស់ទឹក

- បែងចែកការប្រើប្រាស់ទឹក ប្រសិនបើមានប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកសាប៊ូ ឬ ប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកសាប៊ូ ផ្សេងៗ
- ការកំណត់ប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកសាប៊ូ ឱ្យបានល្អបំផុត ដើម្បីជៀសវាងការរាតត្បាត

ប្រសិនបើអ្នក ត្រូវថែទាំកូនៗ ឬសមាជិកគ្រួសារដែលឆ្លងវីរុសនៅផ្ទះ

ប្រសិនបើក្មេង ដែលឆ្លងវីរុស និងត្រូវការការមើលថែអោយបានដិតដល់ និងមិនអាចញែកអោយនៅ ក្នុងបន្ទប់តែម្នាក់ឯងបាននោះ យើងគួរតម្រូវអោយសមាជិកក្នុងផ្ទះណាម្នាក់ជាអ្នកមើលថែ តែម្នាក់ បានហើយ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឡូមនឹងការឆ្លងវីរុស ទៅកាន់បុគ្គលដទៃផ្សេងទៀតក្នុងផ្ទះ។ ដោយអ្នកថែទាំនោះត្រូវមានសុខភាពមាំមួន និងមិនមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលប្រឈមនឹងវីរុស

សម្រាប់អ្នក ដែលជាអ្នកថែទាំ គួរតែប្រតិបត្តិតាមការណែនាំទាំងនេះ

- ទាំងអ្នកជម្ងឺ និងអ្នកថែទាំត្រូវពាក់ម៉ាស់អនាម័យ ឬម៉ាស់ក្រណាត់គ្រប់ពេល វេលា (លើកលែងតែអ្នកជម្ងឺជាកូនក្មេង មានអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ)
- អោយអ្នកជម្ងឺបរិភោគទឹក និងសម្រាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់។
- រកថ្នាំព្យាបាលជម្ងឺ និងរបស់របរប្រើប្រាស់ ដែលចាំបាច់ ដើម្បីកុំអោយអ្នកជម្ងឺចេញពីបន្ទប់ ស្នាក់អាស្រ័យ។
- រវាងអ្នកថែទាំ និងអ្នកជម្ងឺមិនត្រូវប្រើសម្ភារៈរួមគ្នាដូចជា កន្សែងជូតខ្លួន ប្រាស់ដុះធ្មេញ ស្លាបព្រា សម ចានបាយ និងឧប្បករណ៍អេឡិចត្រូនិចដូចជា ទូរស័ព្ទជាដើម។
- រក្សាគម្លាតពីគ្នាគ្រប់ពេលវេលា ចាប់ពី១ទៅ២ម៉ែត្រ
- មិនគួរទទួលទានអាហារក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកជម្ងឺ
- បិទគម្របបង្គន់មុនពេលចុះទឹកបង្ហូរចោល លាងដៃរាល់លើក មុនពេលចេញពីបន្ទប់ទឹក
- លាងដៃអោយបានញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូយ៉ាងតិច២០វិនាទី ឬជាមួយដែលអាល់កុល កម្រិត ៧០%
- អ្នកថែទាំត្រូវឧស្សាហ៍តាមដានអាការៈ ឬវាស់កម្ដៅរាងកាយខ្លួនឯងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ បើ មានអាកសញ្ញាក្អក ឈឺក ហៀរសម្បូរ បាត់ក្លិន បាត់រសជាតិ ឡើងកន្ទួលលើស្បែក ផ្នែកក្រហម ឬសីតុណ្ហភាពរាងកាយឡើងក្ដៅចាប់ពី៣៧.៥អង្សាឡើងទៅ ត្រូវសង្ស័យថា បានឆ្លងវីរុស និងត្រូវពិនិត្យរកវីរុសនៅជំហានបន្ទាប់ទៀត។



ពេលដែលកូនឈឺ

វិធីបង្ការនៅពេលចេញអាគសញ្ញា

- ឧបករណ៍ដែលអ្នកគួរមានដូចជា ទែម៉ូម៉ែត្រវាស់កម្ដៅ ថ្នាំបន្ថយកម្ដៅ ថ្នាំក្អក សេរ៉ូមអំបិល ORS កន្សែង ២-៣ សម្រាប់ទុកជុំវិញខ្លួនបន្ថយកម្ដៅ។
- ការពិនិត្យ និងកំណត់ចំណាំនូវអាគសញ្ញារបស់កូនៗជាញឹកញយ ២-៣ដង/ថ្ងៃ ដូចជាការកំណត់ចំណាំនូវសីតុណ្ហភាពដែលបានវាស់រួចហើយ តាមដានមើលថាកូនញាំបាយបានឬអត់ ឬមានអាការៈវិលៗជាដើម។
- អាគសញ្ញាដែលរកឃើញលើកុមារ ដែលឆ្លងជម្ងឺមានដូចជា គ្រុនក្ដៅ រាគរូស អស់កម្លាំង ហៀរសំបោរ តឹងច្រមុះនិងឈឺក្បាលជាដើម។ អ្នកថែទាំហ្នឹងអាចកាត់បន្ថយអាការៈទាំងនេះបានដោយ៖
- បើកុមារដែលឈឺនោះគាត់ក្ដៅខ្លួន/គ្រុន យើងត្រូវជូតខ្លួនដើម្បីកាត់បន្ថយកម្ដៅដោយកន្សែង និងទឹកក្ដៅអ៊ិន្យ
- ប្រសិនបើកម្ដៅខ្ពស់ជាង ៣៨អង្សា ត្រូវអោយលេបថ្នាំបន្ថយកម្ដៅ (ថ្នាំសម្រាប់ក្មេង)
- បើរាគរូសជាទឹក គួរផឹកទឹកលាយ និងសេរ៉ូមអំបិល ORS ដែលដើម្បីជៀសវាងការបាត់បង់ជាតិទឹក។

ពេលខ្លះយើងនឹងអាចឃើញថា កូនៗរបស់យើងអាចនឹងទទួលបានផលប៉ះពាល់ដល់សតិអារម្មណ៍ក្នុងកម្រិតណាមួយពីស្ថានភាព ដែលកំពុងតែកើតមានឡើង ដោយចំពោះកូនក្មេង ដែលត្រូវញែកចេញពីគេ ឬត្រូវទទួលការព្យាបាល។ ក្មេងៗនឹងមានការប្រ្រួលបារម្ភថា ខ្លួនឯងនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ដោយមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរឡើងៗដូច ដែលគេបានឃើញបានឮតាមការផ្សាយព័ត៌មាន បានឬដឹងពីមនុស្សក្នុងសហគមន៍ជុំវិញខ្លួន។ ដូច្នេះ ក្រៅពីការថែរក្សាអាការៈឈឺថ្នាត់ សម្រាប់អ្នកជម្ងឺ ដែលជាកូនក្មេងហើយនោះ អ្នកថែទាំ (ជាឪពុកម្តាយ) ត្រូវថែទាំសុខមាលភាពផ្លូវចិត្តកូនៗដូចតទៅនេះ៖

- បង្ហាញភាពកក់ក្ដៅដល់កូនៗ និយាយល្អដល់លោម តែត្រូវជឿសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទៃមុខ ភ្នែក ច្រមុះ មាត់ ដោយគ្មានការចាំបាច់។
- អធិប្បាយអំពីស្ថានភាព អោយកូនៗបានយល់ ដើម្បីកាត់បន្ថយនូវភាពខ្វល់ខ្វាយ។
- កំឡុងពេលនៃការញែកចេញ គួរតែអោយក្មេងបានធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ ដើម្បីជាការរំសាយដូចជា ការផាត់ពណ៌ គួររូប សរសេរកំណត់ហេតុ ឬអានរឿងនិទាន ។ល។



ការថែទាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ពីការឆ្លងជម្ងឺកូវីដ ១៩

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដែលឆ្លងជម្ងឺកូវីដ មានឱកាសទទួលបាននូវការឈឺចុកចាប់ជាងក្រុមដទៃ ផ្សេងទៀត។ ដូច្នោះហើយ ប្រសិនបើបានជួបប្រទះ អ្នកនៅជិតខ្លួនបានឆ្លងជម្ងឺ ឬនៅក្នុង តំបន់កំហិតច្បាស់លាស់ (ឡាក់ដោន) អ្នកគួរតែប្រតិបត្តិតាមប្រការទាំងនេះ:

- រក្សាគម្លាតពីសមាជិកក្នុងគ្រួសារពី ១ម.ទៅ២ម.
- ពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមជាមួយអ្នកដទៃ
- ព្យាយាមសង្កេតអាការៈខ្លួនឯង បើមានរោគសញ្ញាក្នុង ថ្ងៃដង្ហើម ពិបាកដកដង្ហើម ត្រូវផ្តល់ ព័ត៌មានជូនក្រុមការងារជាបន្ទាន់
- ព្យាយាមតាមដានការរើបម្រះរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃថាធម្មតា ឬអត់
- ករណីគ្រប់កំណត់ក្នុងការផ្ញើរពោះ ត្រូវផ្តល់ ព័ត៌មានដល់ក្រុមការងារអោយបានជ្រាបថា យើងកំពុងស្ថិតក្នុងរយៈពេលនៃការញែកខ្លួនឯង នៅផ្ទះ ១៤ថ្ងៃ ដើម្បីពន្យារពេលនៃការផ្ញើរពោះ និងធ្វើតាមការណែនាំរបស់ក្រុមការងារ។
- ករណីឈឺពោះសម្រាលកូន ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យជា បន្ទាន់ និងផ្តល់ព័ត៌មានជូនក្រុមការងារអោយ បានជ្រាបថា យើងកំពុងញែកព្យាបាលខ្លួនឯង ១៤ថ្ងៃ។

ក្នុងករណី អ្នករស់នៅតាមទីតាំង ដែលមានការដាក់ កំហិតចេញ ចូល (ឡាក់ដោន) ដូចជាការដ្ឋាន សំណង់ជាដើម ទៅពេលជិតដល់ពេលសម្រាល ត្រូវ ជម្រាបដល់អ្នកមើលការខុសត្រូវការដ្ឋានអោយបាន ត្រឹមត្រូវ ។



បើម្តាយមានហានិភ័យ ឬឆ្លងជំងឺកូវីដ១៩ តើនៅអាចបំបៅដោះកូនបានឬទេ?

អ្នកម្តាយ ដែលទើបតែសម្រាលកូនរួច ហើយស្ថិតនៅក្នុងរយៈពេលនៃការបំបៅដោះកូន និងមានការឆ្លងជំងឺកូវីដ១៩ ឬមានហានិភ័យថាអាចនឹងឆ្លងជំងឺកូវីដនោះ ក៏នៅតែអាចបន្តបំបៅដោះកូនបានដែរ។ ដោយសារបច្ចុប្បន្ននៅមិនទាន់មានរបាយការណ៍ណាមួយ បង្ហាញថាវីរុសកូវីដ១៩ អាចឆ្លងតាមទឹកដោះម្តាយបាននោះឡើយ។ អ្វីដែលសំខាន់គឺ ត្រូវលាងដៃ ដោយទឹកស្អាតនិងសាប៊ូនៅមុន ឬក្រោយពេលបំបៅដោះកូនគ្រប់ពេល និងត្រូវពាក់ម៉ាស់រាល់ពេលបំបៅកូន ឬច្របាច់ទឹកដោះអោយកូន។

ស្ត្រីដែលសង្ស័យឬមានជំងឺកូវីដ-19 នៅតែអាចបំបៅដោះកូនបានដដែល

“-----”
មិនចម្លងតាមរយៈទឹកដោះឡើយ

1

2

3

សូមងូតទឹកសម្អាតខ្លួនមុនពេលបំបៅកូន

សូមពាក់ម៉ាស់ពេលកំពុងបំបៅកូន

អាចប្រមូលទឹកដោះដោយឧបករណ៍រួចបំបៅកូនក៏បាន

យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)

ការតាមដានអាការៈ

អំឡុងពេលនៃការញែកទៅព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះ អ្នកគួរតែតាមដានអាការៈអ្នកជម្ងឺដូចតទៅនេះ

- ប្រសិនបើមានឧប្បករណ៍វាស់កម្ដៅ និងកម្រិតអុកស៊ីហ្សែនក្នុងឈាម អ្នកគួរតែវាស់ជាដៀងរាល់ថ្ងៃ (៣ដង/មួយថ្ងៃ)

បើសិនជាភ្នែកខ្លួន អ្នកអាចដឹកថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលបាន

- បើមានអាការៈដុះដាបខ្លាំងដូចជាអាការៈណាមួយខាងក្រោមនេះ

- ថប់ដង្ហើម
- ហត់នឿយ
- ភ្នែកខ្លួនខ្លាំង
- មិនអាចបន្តធ្វើសកម្មភាពរស់នៅ ប្រចាំថ្ងៃបាន

អ្នកត្រូវប្រញាប់ទាក់ទងទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ដែលអ្នកទៅព្យាបាលប្រចាំ។



- បើត្រូវធ្វើដំណើរទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ត្រូវប្រើយានជំនិះផ្ទាល់ខ្លួន ឬយានជំនិះ ដែលមន្ទីរពេទ្យបញ្ជាអោយមកទទួល មិនត្រូវប្រើយានជំនិះសាធារណៈឡើយ។ ជម្រាបអោយមនុស្សគ្រប់គ្នា ដែលនៅក្នុងទូរស័ព្ទ ពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលនៃការធ្វើដំណើរ។ បើមានអ្នកផ្សេងរួមដំណើរជាមួយយើងដែរ នោះ ចាំបាច់ត្រូវបើបង្ហូរច្រាលដើម្បីអោយមានខ្យល់អាកាសចេញចូល។

ច្បាប់ដើមនៃឃ្លីបវីឌីអូ បកប្រែជាភាសាកម្ពុជា — ស្តែនយូរអារក្សដ



ការថែរក្សាគេហដ្ឋាន
នៅខណៈពេលភាគត្បាញជម្ងឺកូវីដ



ការពារកូនៗរបស់យើង
ពីជម្ងឺកូវីដ



ការគ្រប់គ្រងនូវការរាតត្បាតនៃវីរុស



ការញែកខ្លួនឯងនៅផ្ទះ



ចែកចាយនូវក្លីសប្បុរស
មិនមែនវីរុស



វ៉ាក់សាំងបង្ការជម្ងឺកូវីដ



បញ្ហាទាន់ហេតុការណ៍ (ភាសាថៃ)

- 1668 - នាយកដ្ឋានពេទ្យ ទំនាក់ទំនងដើម្បីរកកែច្នៃជួនអ្នកឆ្លងជម្ងឺកូវីដ១៩
- 1669 - មជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រទាន់ហេតុការណ៍ បាងកក មជ្ឈមណ្ឌលអេករ៉ាន់
- ទំនាក់ទំនងទទួលអ្នកឆ្លងជម្ងឺកូវីដ
- 1330 - ឧបសគ្គ. ទំនាក់ទំនងសាកសួរព័ត៌មានសិទ្ធិបំណុល ធានាសុខភាពសង្គម (បាត់ថង) ទំនាក់ទំនងដើម្បីរកកែច្នៃជួនអ្នកឆ្លងជម្ងឺកូវីដ១៩
- ភ្ជាប់ឡាញ Line សៈបាយឌីបត់ @sabaideebot
- មជ្ឈមណ្ឌលសម្របសម្រួលទាន់ហេតុការណ៍ ថៃភីប៊ីអេស ស៊ូកូវីដ 19 02-790-2111

វ៉ាក់សាំងបង្ការជម្ងឺកូវីដ១៩

វ៉ាក់សាំងបង្ការជម្ងឺកូវីដ១៩គឺជា ឧប្បករណ៍ដ៏សំខាន់ក្នុងការជួយកាត់បន្ថយការឈឺថ្កាត់ និងអត្រាការបាត់បង់ជីវិត។ វ៉ាក់សាំងនឹងជួយការពារអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក រួមទាំងអ្នកទាំងឡាយណា ដែលមិនទាន់បានទទួលនូវការចាក់វ៉ាក់សាំងផងដែរ។

វ៉ាក់សាំងបង្ការជម្ងឺកូវីដ១៩ បានឆ្លងកាត់ការពិសោធន៍តាមស្តង់ដារមាត្រដ្ឋាន ដើម្បីធានាអោយបាននូវមានសុវត្ថិភាពខ្ពស់ និងឱកាសនៃផលប៉ះពាល់មានតិចតួចបំផុត។

ដូច្នេះ ប្រសិនបើមានឱកាសនឹងបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំង ត្រូវតែពិចារណាទៅទទួលអោយបានឆាប់បំផុត។



អានព័ត៌មានបន្ថែមក្នុងកូនសៀវភៅណែនាំ
ស្តីអំពីវ៉ាក់សាំងបង្ការជម្ងឺកូវីដ



អ្វីទៅជារ៉ាក់សាំងកូវីដ-19?

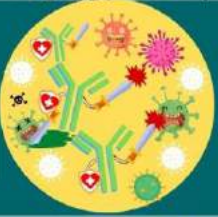
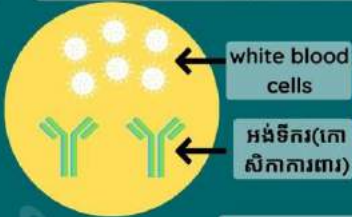


រ៉ាក់សាំងកូវីដ-19 គឺជាការចាក់បញ្ចូលនូវវិសុជនដែលបានស្លាប់រួចទៅហើយឬផ្នែកខ្លះនៃគ្រោងសារ(ហ្សែន)នៃសារពោធិ៍កាយរបស់វិសុជនចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស

ដើម្បីអោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរាងកាយរបស់មនុស្សយើងបង្កើតនូវអង់ទីករ(កោសិកាការពារ)ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងវិសុជនកូវីដ-19។

តើរ៉ាក់សាំងអាចការពារវិសុជនកូវីដ-19បានយ៉ាងដូចម្តេច?

នៅពេលដែលរ៉ាក់សាំងចាប់ផ្តើមធ្វើដំណើរការ រាងកាយរបស់មនុស្សយើងនឹងបង្កើតអង់ទីករ (កោសិកាការពារ) ប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងវិសុជនកូវីដ-19។



បន្ទាប់ពីទទួលបានការចាក់រ៉ាក់សាំងទាំងពីរដូស(ពីរដង)រួចហើយ, រាងកាយរបស់មនុស្សយើងនឹងត្រូវបានធ្វើអោយសកម្មក្នុងការបង្កើតនូវអង់ទីករ(កោសិកាការពារ)ដែលអាចកំចាត់វិសុជនកូវីដ-19បាន។

គុណសម្បត្តិរបស់រ៉ាក់សាំងកូវីដ-19



ការពារការរីករាលដាលវិសុជនកូវីដ-19



ការពារការស្លាប់ដោយសារវិសុជនកូវីដ-19



កាត់បន្ថយឱកាសដែលធ្វើអោយអ្នកជម្ងឺកូវីដ-19មានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរហូតដល់ចូលបន្ទប់សង្រ្គោះបន្ទាន់



កាត់បន្ថយឱកាសឆ្លងវិសុជនកូវីដ-19 ខ្ពស់ជាងអ្នកដែលមិនទាន់ចាក់រ៉ាក់សាំង ប៉ុន្តែចូរចាំជាអ្នកចាក់រ៉ាក់សាំងហើយក៏នៅតែមានឱកាសខ្ពស់ប្រសិនបើមិនមានការការពារខ្លួនអោយបានត្រឹមត្រូវ។



រ៉ាក់សាំងកូវីដ-19 អាចការពារអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារសាច់ញាតិរបស់អ្នកពីជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ និង ការពារការចាត់បំណិវិសុជនវិសុជនកូវីដ-19។ ដូចនេះសូមទៅទទួលការចាក់រ៉ាក់សាំងកូវីដ-19ទាំងអស់ភ្នាក់ងារ។



កាត់បន្ថយឱកាសនៃការថែរក្សាព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យដោយសារតែវិសុជនកូវីដ-19



unicef 
for every child