



ក្រសួងសុខាភិបាល

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ
 ័ ័ ័

សេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន
ស្តីពី
វិធានការការពារ និងរក្សាសុខភាព
ក្នុងឱកាសបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីចិន និងឡែតណាម

ក្នុងឱកាសពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីចិន និងឡែតណាម បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋមួយចំនួនតែងមាន ការជួបជុំ គ្រួសារ បងប្អូន ញាតិមិត្ត រៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ និងធ្វើដំណើរកំសាន្តទៅតាមមេឃដ៏រស់រវើកជានានា។ ដើម្បីចូលរួម ការការពារសុខភាពបុគ្គលខ្លួនផ្ទាល់ និងសមាជិកគ្រួសារ ជាពិសេស កុមារតូចៗ និងមនុស្សចាស់ ក្រសួងសុខាភិបាល នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សូមធ្វើការណែនាំ ក្រើនរំលឹកដល់បងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ការការពារសុខភាព សុវត្ថិភាព ដោយត្រូវចូលរួមអនុវត្តវិធានការដូចខាងក្រោម៖

- ប្រកាន់ខ្ជាប់អនាម័យដោយត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ឬអាល់កុល មុនចាប់កាន់អាហារ ឬប៉ះពាល់សត្វ ដូចជាបោចសម្អាត ឬសម្លាប់ លាងសម្អាតសាច់ និងវត្ថុផ្សេងៗ ដែលអាចជាប្រភពចម្លងមេរោគ
- ចុងកៅត្រូវទុកដាក់អាហារនៅ និងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា សម្អាតសម្ភារប្រើប្រាស់សម្រាប់ ចម្អិន ម្ហូបអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងត្រូវចម្អិនម្ហូបអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេសសាច់សត្វ ស៊ីត និង អាហារសមុទ្រ។ នៅពេលបងប្អូនទិញម្ហូបអាហារដែលឆ្អិនស្រាប់នៅតាមផ្សារ ឬតាមដងផ្លូវត្រូវប្រាកដថា អាហារទាំងនោះឆ្អិនល្អ មានអនាម័យ និងមានសុវត្ថិភាព ដោយវេចខ្ចប់បានត្រឹមត្រូវ
- ត្រូវទុកដាក់ចំណីអាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពមានសុវត្ថិភាព។ កុំរក្សាទុកអាហារក្នុងកន្លែងដែលមាន សីតុណ្ហភាពធម្មតាលើសពី ២ម៉ោង (បើសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ត្រូវតិចជាង ៥អង្សាសេ និងបើក្តៅ គឺត្រូវលើសពី ៦០អង្សាសេ) ឬ ចម្អិនអាហារមួយពេលសម្រាប់តែមួយពេល ដោយមិនទុកអាហារ សេសសល់យូរដែលអាចផ្ទុះ ដែលបង្កឱ្យមានការរាករុស ឈឺពោះ ក្អួតជាដើម
- ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងគ្រឿងផ្សំធ្វើម្ហូបមានគុណភាពល្អ ហើយមិនត្រូវប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីបន្ថែម
- ទទួលទានចំណីអាហារ និងពិសាទឹកឆ្អិនដាំពុះ ដែលមានអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពល្អ
- កុំប្រើប្រាស់ម្ហូបអាហារដែលរក្សាទុកហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់
- មិនត្រូវទទួលទានស្រា ដែលគ្មានប្រភពផលិតច្បាស់លាស់ ឬយកមេតាណុលមកលាយជាមួយ ជាស្រា ស បង្កឱ្យមានការពុលរហូតដល់ស្លាប់បាត់បង់ជីវិត
- មិនត្រូវទទួលទានភេសជ្ជៈស្រវឹងលើសកម្រិត ដែលអាចបង្កអំពើហិង្សា និងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ជាយថាហេតុ
- នៅពេលក្អកកណ្តាស់ ត្រូវខ្ជប់មាត់ដោយពាក់ម៉ាស់ ឬប្រើកន្សែងដៃ ឬប្រើផ្ទាំងកែងដៃ និងមិនត្រូវខាកស្មោះ និងបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល ័ ័ ័

- ត្រូវសម្រាន្តក្នុងមុង ស្លៀកពាក់ខោជើងវែង អាវដៃវែង ឱ្យបានជិត ដើម្បីបង្ការមូសខាំដែលអាចបង្កជាជំងឺគ្រុនឈាម
- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវទម្លាប់រស់នៅស្អាត ធ្វើអនាម័យផ្ទះសម្បែង ផ្ទះមានពន្លឺចេញចូល ទុកដាក់របស់របរ និងសម្លៀកបំពាក់ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅផ្ទះឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ លុបបំបាត់ព្រៃស៊ុបទ្រុបជុំវិញផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយជម្រកមូស
- ពេលធ្វើដំណើរត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន និងបង្ការអគ្គិភ័យនៅតាមផ្ទះសម្បែងរៀងខ្លួន
- ចៀសវាងការចូលរួមក្នុងទីប្រជុំជន ឬធ្វើដំណើរ ប្រសិនបើបងប្អូនប្រជាពលរដ្ឋមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម ឬមានបញ្ហាសុខភាព ឬមានជំងឺ ឬសង្ស័យថាមានការឆ្លងជំងឺ សូមប្រញាប់ទៅស្វែងរកការពិនិត្យពិគ្រោះនៅតាមមណ្ឌលសុខភាព និងមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ឬទូរសព្ទមកលេខ១១៥

អាស្រ័យហេតុនេះ សូមសាធារណជន មេត្តាជ្រាប និងថែរក្សាសុខភាព តាមរបៀបបង្ការខាងលើ។ ក្រសួងសុខាភិបាលនឹងបន្តធ្វើការជូនដំណឹង អំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈ តាមបណ្តាញសង្គមផ្លូវការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ក៏ដូចជាទំព័រហ្វេសប៊ុកផ្លូវការ របស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង និងគេហទំព័រ www.cdcmoh.gov.kh។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងលេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាល លេខ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ។

ថ្ងៃសុក្រ ១១រោច ខែបុស្ស ឆ្នាំរោង ឆស័ក ព.ស.២៥៦៨
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី២៤ ខែមករា ឆ្នាំ២០២៤ 



ស្តែនដើម្បីទទួលព័ត៌មានពី
បណ្តាញសង្គមផ្លូវការរបស់
ក្រសួងសុខាភិបាល

