មើលថែខ្លួនឯង

កូនៗ និងក្រុមគ្រួសារ នៅពេលត្រូវសម្រាកព្យាបាលនៅផ្ទះ

unicef
for every child

ការពារខ្លួនឯង និងរស់នៅដោយសុវត្ថិភាព

ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ពួកយើងទទួលបាននូវព័ត៌មានស្តីអំពីការរាតត្បាតនៃជម្ងឺកូវីដ១៩ ដែលមើលទៅការរាតត្បាតនេះអាចកើតឡើងបាននៅគ្រប់ទីកន្លែង និងកាន់តែខិតចូលមកជិតខ្លួនយើងគ្រប់ពេលវេលា។

នៅពេលដែលចំនួនអ្នកឆ្លងជម្ងឺកូវីដ១៩ មានកំណើនកើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស លទ្ធផលដែលតាមជាមួយគ្នាមកនោះគឺ មន្ទីរពេទ្យមិនមានគ្រែគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីទទួលព្យាបាលអ្នកជម្ងឺអោយបានគ្រប់គ្នា។ ម៉្លោះហើយទើបមានការចាំបាច់ក្នុងការប្រើវិធី ញែកអ្នកជម្ងឺ ដែលមិនទាន់បង្ហាញរោគសញ្ញា អោយចេះថែទាំ/ព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះ។

សារៈសំខាន់បំផុតនៅខណៈពេលនេះគឺការការពារខ្លួនឯង កូនៗ និងសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារអោយបានល្អ ដើម្បីអោយជៀសផុតពីការឆ្លងវីរុស មិនថាអ្នកនៅក្នុងសហគមន៍ទូទៅ ឬនៅតាមការដ្ឋានផ្សេងៗនោះឡើយ។

លើសពីនេះទៅទៀត កូនសៀវភៅមួយក្បាលនេះនឹងផ្តល់ជាការណែនាំពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការថែទាំអ្នកជម្ងឺដែលឆ្លងវីរុស និងការណែនាំពីវិធីថែទាំ/ព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ដើម្បីអោយជាសះស្បើយ និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការរាតត្បាតបន្តទៅកាន់មនុស្សជុំវិញខ្លួន។

របៀបរស់នៅដើម្បីចៀសវាងពី
ការឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩

គួរលាងសម្អាតដៃអោយបានញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬក៏ប្រើប្រាស់ជែលលាងដៃ ជាពិសេសមុនពេលពិសាអាហារ ឬប៉ះពាល់របស់ផ្សេងៗ

សូមងូតទឹកសម្អាតខ្លួនភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមកដល់ផ្ទះ

សូមផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីមកដល់ផ្ទះ

គួរបរិភោគតែអាហារដែលចំអិនបានល្អ

គួរញ៉ាំអាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា

គួរប្រើប្រាស់របស់ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជា ស្លាបព្រាសម ចង្កឹះ ចាន កែវ និងទុយោពេលញ៉ាំអាហារ និងពិសាទឹក

សូមពាក់ម៉ាសរាល់ពេលដែលអ្នកចេញក្រៅ

មិនគួរប្រើប្រាស់ក្រមា និងកន្សែងរួមគ្នាឡើយ

គួរខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយក្រដាសរាល់ពេលដែលអ្នកក្អក និងកណ្តាស់

ពេលក្អកឬកណ្តាស់សូមប្រើកែងដៃ ចៀសវាងការប្រើដៃខ្ទប់មាត់ ឬច្រមុះ

គួរសម្អាតកន្លែងរបស់អ្នក និងឧបករណ៍ផ្សេងៗអោយបានញឹកញាប់

សូមចៀសវាងការខាកស្តោះនៅទីសាធារណៈ

Produced by Faculty of Tropical Medicine, Mahidol University and Samut Sakhon Hospital

វិធីបោកសម្អាតម៉ាស់

ការពាក់ម៉ាសក្រណាត់ ឬម៉ាសអនាម័យ ដែលស្អាតបាតគឺជា ទង្វើមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការការពារ ការឆ្លងវីរុសកូវីដ១៩។ អ្នកគួរតែផ្លាស់ប្តូរម៉ាសជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ អ្នកអាចពាក់ម៉ាសអនាម័យជាមុនសិន រួចពាក់ម៉ាសក្រណាត់ពីលើមួយជាន់ទៀតក៏បានដែរ ដើម្បីបង្កើនការការពារដ៏ល្អប្រសើរ។

ការថែទាំកូនៗ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការរាតត្បាតជម្ងឺកូវីដ១៩

ឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលគួរអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះ និងពន្យល់ដល់កូនៗ ដោយប្រើវិធីទាំងឡាយណា ដែលសមស្របតាមវ័យរបស់ពួកគេ ដើម្បីអោយកូនៗបានស្វែងយល់អំពីស្ថានភាព ដែលកំពុងនឹងកើតឡើងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន និងចេះការពារខ្លួនឯង ដោយរួមបញ្ចូលទាំងការកាត់បន្ថយភាពខ្វល់ខ្វាយរបស់កូនៗផងដែរ។

- ពេលចូលមកដល់ផ្ទះភ្លាម សូមកុំប្រញ៉ាប់អោបកូន គួរតែប្រញ៉ាប់ងូតទឹកភ្លាមៗក្រោយពេលចូលមកដល់ក្នុងផ្ទះ។
- បង្រៀនកូនអោយចេះលាងដៃមុនពេលទទួលទានអាហារ ឬក្រោយពេលចូលបន្ទប់ទឹក ឬក្រោយពេលប៉ះពាល់សម្ភារៈផ្សេងៗ។
- ដួសបាយម្ហូបដាក់ចានផ្សេងគ្នា សម្រាប់ម្នាក់ៗ និងមិនប្រើប្រាស់ស្លាបព្រា សមរួមគ្នាឡើយ ដើម្បីការពារការឆ្លងរាលដាលនៃវីរុស។
- កុំផ្ទុំបាយអោយកូនព្រោះ វីរុសអាចនឹងនៅលាយឡំក្នុងទឹកមាត់ ដែលយើងអាចនឹងមិនបានចាប់អារម្មណ៍។
- ឧស្សាហ៍សម្អាតរបស់លេងរបស់កូនៗព្រោះ វាអាចជាកន្លែងលាក់ខ្លួនរបស់វីរុស។
- បង្រៀនកូនៗអោយពាក់ម៉ាសយ៉ាងត្រឹមត្រូវ (លើកលែងតែក្មេងដែលមានអាយុក្រោម ២ឆ្នាំ)
- កុំអោយកូនៗប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមជាមួយអ្នកផ្សេង។
- ជៀសវាងការនាំកូនៗទៅកាន់ទីសាធារណៈ។

វិធីពន្យល់ដល់កុមារ កុមារី ដែលមានវ័យខុសៗគ្នា

កុមារតូចៗ – ប្រើពាក្យពេចន៍ខ្លីៗងាយស្រួលយល់។ សសើរកូនៗ នៅពេលដែលកូនៗធ្វើបានល្អ និងមិនសម្លុត គម្រាមអោយភ័យខ្លាច។
“ឥលូវមានវីរុស ដែលធ្វើអោយរាងកាយគ្មានបាត់បង់នូវភាពមាំមួន វាងាយចម្លងពីម្នាក់ទៅម្នាក់ ម៉ាក់ដឹងថាកូនក្តៅ ប៉ុន្តែវាពិតជាចាំបាច់ត្រូវតែពាក់ម៉ាសគ្រប់ពេលណាកូន។”

កុមារវ័យបឋមសិក្សា – បញ្ចូលព័ត៌មានលំអិត ឬអធិប្បាយហេតុផលងាយៗបានដូចជា
“ម៉ាក់ដឹងថាកូនចេះការពារខ្លួនឯងហើយ តែម៉ាក់ក៏មិនចង់អោយកូនប្រមាថដែរ ព្រោះឥលូវវីរុសរាលដាលបានងាយ និងលឿនជាងមុនទៅទៀត“

កុមារកម្រិតវិទ្យាល័យ – មានការយល់ដឹងដូចទៅនឹងមនុស្សចាស់ដែរ ប៉ុន្តែអាចមិនទាន់ដឹងថាអ្វីត្រូវ អ្វីមិនត្រូវនៅឡើយ។ ត្រូវបង្ហាញអោយកូនៗ យល់អោយច្បាស់ថា យើងគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមកដោយបើកចិត្តអោយទូលំទូលាយ
“ឥលូវហ្នឹងមានព័ត៌មានច្រើនណាស់ កូនត្រូវគិតអោយបានច្បាស់សិនថាព័ត៌មាននោះពិតជាត្រឹមត្រូវឬក៏អត់ មុនពេលចែកចាយបន្តទៀត។ បើមានអ្នកឆ្លងវីរុសនេះ យើងគួរតែលើកទឹកចិត្តគាត់ មិនត្រូវស្អប់ខ្ពើមគាត់ទេ”

អ្វីដែលសំខាន់គឺ គួរតែផ្តល់ឱកាស់ដល់ក្មេងៗអោយបើកចិត្ត ដើម្បីបង្ហាញនូវការយល់ឃើញរបស់ពួកគេ។ ប្រាប់ពួកគេថា វាជារឿងធម្មតាទេ ដែលត្រូវមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចចំពោះស្ថានភាពបែបនេះ និងត្រូវធានាអោយបានថាពួកគេអាចជជែកជាមួយអ្នកបានគ្រប់ពេល ដែលត្រូវគេការ។

វិធី៦យ៉ាង ដើម្បីថែរក្សាសុខមាលភាពផ្លូវចិត្តក្នុងកំឡុងពេលនៃការរាតត្បាតជម្ងឺ COVID-១៩

1. ត្រូវដឹង និងយល់អោយបានច្បាស់ថាក្នុងស្ថានភាពនេះ ការមានភាពតានតឹងគឺជារឿងធម្មតា ដែលអ្នកណាៗក៏អាចមានអារម្មណ៍បែបនេះបានដែរ។ ពេលខ្លះការព្រួយបារម្ភទាំងនោះក៏អាចជាការរួមចំណែកក្នុងការការពារខ្លួនយើងអោយមានសុវត្ថិភាពបានដែរ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមានការព្រួយបារម្ភច្រើនពេកនោះ យើងប្រហែលជាត្រូវកម្រិតនូវការទទួលដឹងព័ត៌មានណា ដែលគួរដឹង ឬត្រូវពិគ្រោះយោបល់ជាមួយ មនុស្សដែលគួរឱ្យទុកចិត្តបាន។
2. កំឡុងពេលនេះអាចនឹងមានរឿងរ៉ាវជាច្រើន ដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។ ប៉ុន្តែយើងក៏អាច ងាកមកចាប់អារម្មណ៍ មកលើបញ្ហាមួយចំនួន ដែលយើងគិតថាអាចនឹងគ្រប់គ្រងបាន ដោយការគិតរកសកម្មភាពណា ដែលជួយបង្វែរចំណាប់អារម្មណ៍របស់យើងកុំអោយគិតពីវា។ យើងអាចធ្វើសកម្មភាពអ្វីក៏បានដែរនៅពេលដែលយើងនៅផ្ទះដូចជា 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. ទទួលដឹងនូវអ្វី ដែលកើតបានឡើងនៅពេលបច្ចុប្បន្ន មិនថាជាបញ្ហាស្មុគស្មាញ ទុក្ខព្រួយ ឬការខកចិត្តជាដើម ដើម្បីពិនិត្យ និងតាមដានអារម្មណ៍របស់អ្នកឡើងវិញអោយងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រង។ មនុស្សម្នាក់ៗអាចមានវិធីសាស្ត្រខុសៗគ្នា ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងភាពស្មុគស្មាញទាំងនោះបានដោយខ្លួនឯងទេនោះ អ្នកត្រូវសុំជំនួយពីនរណាម្នាក់ ដែលគួរជាទីទុកចិត្ត។
6. ផ្តល់នូវក្តីស្រឡាញ់ ចេះថែទាំខ្លួនឯង និង អ្នកនៅជុំវិញខ្លួន។ វាគឺជាស្ថានភាពដ៏សែនពិបាកនិយាយមួយជាពិសេសនៅក្នុងពិភពអនឡាញ។ អ្នកត្រូវគិតគូអោយបានច្បាស់ មុននឹងធ្វើអ្វីមួយ ឬផ្សព្វផ្សាយបន្តនូវអ្វីដែលអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សតិអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ។

ចែករំលែកក្ដីស្រឡាញ់ និងក្ដីមេត្តា មិនមែនភាពភ័យខ្លាច

វិធីសម្រួលភាពតានតឹងដល់កូនអ្នកក្នុងដំណាក់កាលនៃការរាតត្បាតជំងឺកូវីដ១៩

តាមដានអារម្មណ៍ និងសួរសុខទុក្ខកូន។

និយាយពាក្យល្អៗ និងស្ដាប់កូនដោយយកចិត្តទុកដាក់។

តាមដានមើលក្រែងកូនមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬត្រូវគេរើសអើង។

ជួយកុមារឲ្យបានរៀនសូត្រ និងធានាថាពួកគេមានកន្លែងសម្រាប់រៀនសូត្រនៅក្នុងផ្ទះ។

ជួយរក្សាទម្លាប់ពួកគេក្នុងការលេង រៀន ញ៉ាំ និងសម្រាកពេលថ្ងៃ ទោះជាសាលាត្រូវបិទក៏ដោយ។

ស្មោះត្រង់ជាមួយកូន និងពន្យល់គេពីអ្វីៗកំពុងកើតឡើងដោយប្រើប្រាស់ភាសាសមរម្យ។

បង្រៀនពួកគេឱ្យចេះការពារខ្លួនពីការឆ្លងជំងឺកូវីដ១៩

លេង ច្រៀង អានសៀវភៅ និងគូរគំនូរជាមួយពួកគេ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារក្នុងការបន្តលេងកំសាន្ត និងរីករាយក្នុងវ័យកុមារភាព ទោះស្ថិតក្នុងស្ថានភាពលំបាកក៏ដោយ។

ធ្វើឲ្យកុមារមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងគ្មានភាពភ័យខ្លាច

USAID
ជំនួយពីប្រជាជនអាមេរិក
unicef
for every child
គូរដោយ៖ nanali.
meas vonglina

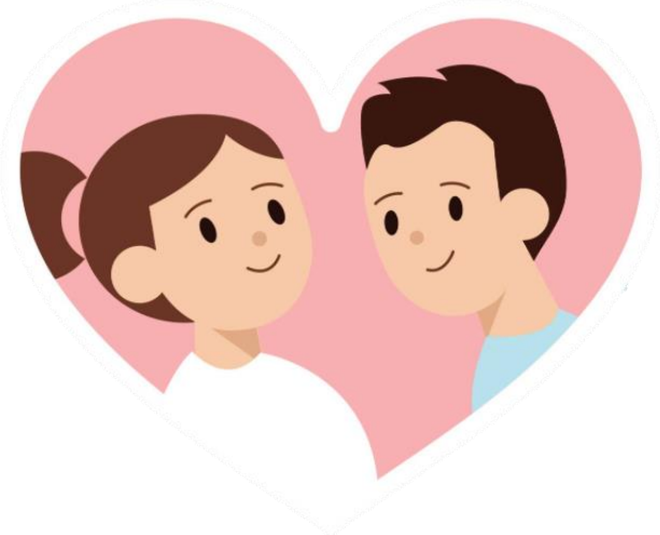
ការរួមភេទ ដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលនៃការរាតត្បាតជម្ងឺកូវីដ១៩

- ការដាក់កំហិតលើពេលវេលា និងការដើរហើរ (ឡុក់ដោន៍) ពីអាជ្ញាធរបានបង្ករអោយអ្នក មិនអាចរកទិញឧប្បករណ៍ពន្យាកំណើតផ្សេងៗបាន។

- ការរួមភេទដោយមិនមានការការពារត្រឹមត្រូវ អាចបណ្តាលអោយមានផ្ទៃពោះ និងឆ្លងជម្ងឺផ្លូវភេទផ្សេងៗបានទៀតផង។

- ទោះបីជាអ្នកមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរាប់ថ្ងៃខែ តាមកាលបរិច្ឆេទក្នុងការរួមរ័ក្ស កុំអោយមានកូនយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនអាចការពារបាន ១០០%នោះទេ។

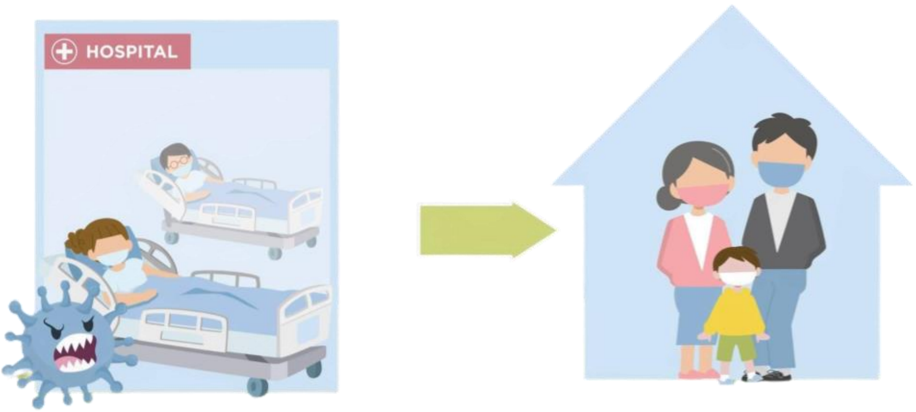
- មុនពេលរួមរ័ក្ស អ្នកត្រូវគិតដល់លទ្ធផល ដែលនឹងតាមមកនៅពេលក្រោយ។



ការញែកព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះ

ករណីមានចំនួនអ្នកជម្ងឺច្រើនហួសពីសមត្ថភាព ដែលមន្ទីពេទ្យអាចទទួលព្យាបាលបាន ខាងមន្ទីពេទ្យអាចនឹងតម្រូវអោយអ្នក ដែលមានលទ្ធផលវិជ្ជមានក្រោយការពិនិត្យកូវីដ១៩ហើយ តែមិនទាន់បង្ហាញរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់ អោយញែកទៅព្យាបាលបន្តនៅផ្ទះ ទាល់តែជាសះស្បើយ។ វិធីនេះអាចធ្វើអោយមន្ទីរពេទ្យជួយដល់អ្នកជម្ងឺដទៃទៀត ដែលមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរបានច្រើន។

- ការញែកព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះគឺជា ជម្រើសមួយក្នុងការព្យាបាលអ្នកជម្ងឺ ដែលបានប្រើប្រាស់នៅតាមបណ្ដាប្រទេសជាច្រើនព្រោះ អ្នកឆ្លងជម្ងឺកូវីដ ដែលមានសុខភាពមាំមួន ភាគច្រើនបង្ហាញរោគសញ្ញាតិចតួចណាស់។
- សំខាន់គឺ អ្នកជម្ងឺមិនត្រូវនៅជិតអ្នកដទៃនោះទេ ដើម្បីជៀសវាងការរាលដាលឆ្លងដល់អ្នកផ្សេងក្នុងផ្ទះ។
- ក្នុងករណី ដែលមិនអាចញែកអ្នកជម្ងឺចេញពីសមាជិកក្នុងផ្ទះបានដូចជា ករណីការរស់នៅជាជុំគ្នាច្រើនក្នុងបន្ទប់មួយ អាចនឹងត្រូវទាក់ទងទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលស្នាក់នៅបណ្ដោះអាសន្ន (ក្នុងក្រុងបាងកក ត្រូវទាក់ទងសាលាស្រុកដែលនៅជិតផ្ទះ ឬទំនាក់ទំនងលេខទាន់ហេតុការណ៍នៃមជ្ឈមណ្ឌល អេរ៉ាវ៉ាន់ ១៦៦៩) ឬប្រតិបត្តិតាមសេចក្ដីណែនាំអោយបានខ្ពស់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។



ការទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់ខ្លួន
ដើម្បីប្រយោជន៍សាធារណៈ

World Vision

ធ្វើចត្តាឡីស័ក ១៤ ថ្ងៃ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

ឱ្យមានសុវត្ថិភាពជាមួយក្រុមគ្រួសារ

ការបែងចែកបន្ទប់និងវត្ថុរបស់ប្រើប្រាស់

នៅក្នុងបន្ទប់ដែលបែងចែកពីក្រុមគ្រួសារ
ដោយបែងចែកបន្ទប់គេងដាច់ដោយឡែក

ប្រើប្រាស់ផ្ទាំងបែងឃាំងជាបន្ទប់
[illegible]

បើកបង្អួចឲយមានខ្យល់អាកាសចេញចូល

បែងចែករបស់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន

មានធុងសំរាមកម្ចាត់មេរោគ
បែងចែកដាច់ដោយឡែក

ការកម្ចាត់សំរាម ឱ្យដាច់ពីគ្នាមាន ២ ប្រភេទ

១ សំរាមទូទៅ

២ សំរាមជាប់មេរោគ
ដូចជាម៉ាស់ ក្រដាសជូតមាត់
ក្នុងមួយថ្ងៃឱ្យប្រមូលរួបរួមដាក់ជាមួយគ្នា
និងលាងធុងសំរាមដោយទឹកថ្នាំផ្សំ

ដាក់ធុងសំរាម ២ ជាន់
ចងមាត់ឱ្យជិត
មុនយកទៅរួមជាមួយសំរាមទូទៅ

កត្តាសំខាន់ក្នុងការប្រតិបត្តិ

លាងដៃជាញឹកញាប់
ដោយទឹកសាប៊ូ
យ៉ាងតិច ២០ នាទីម្តង

ការពាក់ម៉ាស់
ឬ បិទច្រមុះដោយក្រណាត់សំពត់

រក្សាគម្លាតពីគ្នា
រក្សាគម្លាតឆ្ងាយពីគ្នាយ៉ាងតិច ១-២ ម៉ែត្រ
ឬ ១-២ កាងដៃ

ការទទួលទានអាហារ

មិនទទួលទានអាហាររួមជាមួយមនុស្សក្នុងក្រុមគ្រួសារ
ឱ្យជួសបែងចែកដាច់ពីគ្នាក្នុងការទទួលទាន

ប្រសិនបើត្រូវឱ្យអ្នកផ្សេងរៀបចំអាហារជូន
គួរតែកំណត់កន្លែងទទួលដើម្បីការពារបញ្ហាប្រឈម

ការធ្វើការសម្អាត

សម្លៀកបំពាក់ ឈុតគ្រែគេង និងកន្សែងជូតខ្លួន
បែងចែកការបោកគក់សម្អាត
ដោយសាប៊ូបោកខោអាវធម្មតា
ឬបោកគក់រួមគ្នាដោយទឹកក្តៅ

វត្ថុដែលប្រើប្រាស់ញឹកញាប់
ដូចជា ទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័រ
ត្រូវសម្អាតដោយជែល ឬអាល់កុលកំហាប់ 70-90%

បន្ទប់ទឹក និងកម្រាលឥដ្ឋការផ្ទះ
ត្រូវសម្អាតដោយទឹកថ្នាំកម្ចាត់មេរោគ
ផ្សំជាមួយទឹកថ្នាំ 5% តែហាមធ្វើការបាញ់សម្អាត

ការប្រើបន្ទប់ទឹក

បែងចែកការប្រើបន្ទប់ទឹក
ប្រសិនបើមិនអាចបែងចែកដាច់ពីគ្នាបាននោះទេ
ត្រូវប្រើបន្ទប់ទឹកក្រោយគេ និង
សម្អាតដោយទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគភ្លាមៗ

ករណីដែលប្រើបង្គន់ដែលមានគម្របបិទបើក
ឱ្យបិទគម្របរាល់ពេលបង្ហូរចោល
ដើម្បីបង្ការការសាយភាយនៃមេរោគ

ប្រសិនបើអ្នក ត្រូវថែទាំកូនៗ ឬសមាជិកគ្រួសារដែលឆ្លងវីរុសនៅផ្ទះ

ប្រសិនបើក្មេង ដែលឆ្លងវីរុស និងត្រូវការការមើលថែអោយបានដិតដល់ និងមិនអាចញែកអោយនៅក្នុងបន្ទប់តែម្នាក់ឯងបាននោះ យើងគួរតម្រូវអោយសមាជិកក្នុងផ្ទះណាម្នាក់ជាអ្នកមើលថែ តែម្នាក់បានហើយ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រថុយនឹងការឆ្លងវីរុស ទៅកាន់បុគ្គលដទៃផ្សេងទៀតក្នុងផ្ទះ។ ដោយអ្នកថែទាំនោះត្រូវមានសុខភាពមាំមួន និងមិនមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលប្រឈមនឹងវីរុស

សម្រាប់អ្នក ដែលជាអ្នកថែទាំ គួរតែប្រតិបត្តិតាមការណែនាំទាំងនេះ

- ទាំងអ្នកជម្ងឺ និងអ្នកថែទាំត្រូវពាក់ម៉ាសអនាម័យ ឬម៉ាសក្រណាត់គ្រប់ពេលវេលា (លើកលែងតែអ្នកជម្ងឺជាកូនក្មេង មានអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ)
- អោយអ្នកជម្ងឺបរិភោគទឹក និងសម្រាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់។
- រកថ្នាំព្យាបាលជម្ងឺ និងរបស់របរប្រើប្រាស់ ដែលចាំបាច់ ដើម្បីកុំអោយអ្នកជម្ងឺចេញពីបន្ទប់ស្នាក់អាស្រ័យ។
- រវាងអ្នកថែទាំ និងអ្នកជម្ងឺមិនត្រូវប្រើសម្ភារៈរួមគ្នាដូចជា កន្សែងជូតខ្លួន ច្រាស់ដុះធ្មេញ ស្លាបព្រា សម ចានបាយ និងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចដូចជា ទូរស័ព្ទជាដើម។
- រក្សាគម្លាតពីគ្នាគ្រប់ពេលវេលា ចាប់ពី១ទៅ២ម៉ែត្រ
- មិនគួរទទួលទានអាហារក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយអ្នកជម្ងឺ
- បិទគម្របបង្គន់មុនពេលចុចទឹកបង្ហូរចោល លាងដៃរាល់លើក មុនពេលចេញពីបន្ទប់ទឹក
- លាងដៃអោយបានញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូយ៉ាងតិច២០វិនាទី ឬជាមួយជែលអាល់កុលកម្រិត ៧០%
- អ្នកថែទាំត្រូវឧស្សាហ៍តាមដានអាការៈ ឬវាស់កម្តៅរាងកាយខ្លួនឯងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ បើមានរោគសញ្ញាក្អក ឈឺក ហៀរសម្បោរ បាត់ក្លិន បាត់រសជាតិ ឡើងកន្ទួលលើស្បែក ភ្នែកក្រហម ឬសីតុណ្ហភាពរាងកាយឡើងក្តៅចាប់ពី៣៧.៥អង្សាឡើងទៅ ត្រូវសង្ស័យថាបានឆ្លងវីរុស និងត្រូវពិនិត្យរកវីរុសនៅជំហានបន្ទាប់ទៀត។

ពេលដែលកូនឈឺ

វិធីបង្ការនៅពេលចេញរោគសញ្ញា

- ឧបករណ៍ដែលអ្នកគួរមានដូចជា ទែម៉ូម៉ែត្រវាស់កម្តៅ ថ្នាំបន្ថយកម្តៅ ថ្នាំក្អក សេរ៉ូមអំបិល ORS កន្សែង ២-៣ សម្រាប់ទុកជុតខ្លួនបន្ថយកម្តៅ។
- ការពិនិត្យ និងកំណត់ចំណាំនូវរោគសញ្ញារបស់កូនៗជារឿយ ២-៣ដង/ថ្ងៃ ដូចជាការកំណត់ចំណាំនូវសីតុណ្ហភាពដែលបានវាស់រួចហើយ តាមដានមើលថាកូនញ៉ាំបាយបានឬអត់ ឬមានអាការៈវិលៗជាដើម។
- រោគសញ្ញាដែលរកឃើញលើកុមារ ដែលឆ្លងជម្ងឺមានដូចជា គ្រុនក្តៅ រាគរូស អស់កម្លាំង ហៀរសំបោរ តឹងច្រមុះនិងឈឺក្បាលជាដើម។ អ្នកថែទាំហ្នឹងអាចកាត់បន្ថយអាការៈទាំងនេះបានដោយ៖
- បើកុមារដែលឈឺនោះគាត់ក្តៅខ្លួន/គ្រុន យើងត្រូវជូតខ្លួនដើម្បីកាត់បន្ថយកម្តៅដោយកន្សែង និងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ
- ប្រសិនបើកម្តៅខ្ពស់ជាង ៣៨អង្សារ ត្រូវអោយលេបថ្នាំបន្ថយកម្តៅ (ថ្នាំសម្រាប់ក្មេង)
- បើរាគរូសជាទឹក គួរផឹលទឹកលាយ និងសេរ៉ូមអំបិល ORS ដែលដើម្បីជៀសវាងការបាត់បង់ជាតិទឹក។

ពេលខ្លះយើងនឹងអាចភ្លេចថា កូនៗរបស់យើងអាចនឹងទទួលផលប៉ះពាល់ដល់សតិអារម្មណ៍ក្នុងកម្រិតណាមួយពីស្ថានភាព ដែលកំពុងតែកើតមានឡើង ដោយចំពោះកូនក្មេង ដែលត្រូវញែកចេញពីគេ ឬត្រូវទទួលការព្យាបាល។ ក្មេងៗនឹងមានការព្រួយបារម្ភថា ខ្លួនឯងនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ដោយមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរឡើងៗដូច ដែលគេបានឃើញបានឮតាមការផ្សាយព័ត៌មាន បានឬដឹងពីមនុស្សក្នុងសហគមន៍ជុំវិញខ្លួន។ដូច្នេះ ក្រៅអំពីការថែរក្សាអាការៈឈឺថ្កាត់ សម្រាប់អ្នកជម្ងឺ ដែលជាកូនក្មេងហើយនោះ អ្នកថែទាំ (ជាឪពុកម្តាយ) ត្រូវថែទាំសុខមាលភាពផ្លូវចិត្តកូនៗដូចតទៅនេះ

- បង្ហាញភាពកក់ក្តៅដល់កូនៗ និយាយលួងលោម តែត្រូវជៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទៃមុខ ភ្នែក ច្រមុះ មាត់ ដោយគ្មានការចាំបាច់។
- អធិប្បាយអំពីស្ថានភាព អោយកូនៗបានយល់ ដើម្បីកាត់បន្ថយនូវភាពខ្វល់ខ្វាយ។
- កំឡុងពេលនៃការញែកចេញ គួរតែអោយក្មេងបានធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ ដើម្បីជាការរំសាយដូចជា ការផាត់ពណ៌ គូររូប សរសេរកំណត់ហេតុ ឬអានរឿងនិទាន ។ល។

ការថែទាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងក្រុមដែលមានហានីភ័យខ្ពស់ពីការឆ្លងជម្ងឺកូវីដ ១៩

ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ ដែលឆ្លងជម្ងឺកូវីដ មានឱកាស់ទទួលរងនូវការឈឺចុកចាប់ជាងក្រុមដទៃផ្សេងទៀត។ ដូច្នោះហើយ ប្រសិនបើបានជួបប្រទះ អ្នកនៅជិតខ្លួនបានឆ្លងជម្ងឺ ឬនៅក្នុងតំបន់កំហឹតច្បាស់លាស់ (ឡុក់ដោន៍) អ្នកគួរតែប្រតិបត្តិតាមប្រការទាំងនេះ

- រក្សាគម្លាតពីសមាជិកក្នុងគ្រួសារពី ១ម.ទៅ២ម.
- ពាក់ម៉ាសគ្រប់ពេលវេលា
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់សម្ភារ:រួមជាមួយអ្នកដទៃ
- ព្យាយាមសង្កេតអាការ:ខ្លួនឯង បើមានរោគសញ្ញាក្អក ថប់ដង្ហើម ពិបាកដកដង្ហើម ត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានជូនក្រុមការងារជាបន្ទាន់
- ព្យាយាមតាមដានការរើបម្រះរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃថាតើធម្មតា ឬអត់
- ករណីគ្រប់កំណត់ក្នុងការផ្ទើរពោះ ត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានដល់ក្រុមការងារអោយបានជ្រាបថា យើងកំពុងស្ថិតក្នុងរយ:ពេលនៃការញែកខ្លួនឯងនៅផ្ទះ ១៤ថ្ងៃ ដើម្បីពន្យារពេលនៃការផ្ទើរពោះ និងធ្វើតាមការណែនាំរបស់ក្រុមការងារ។
- ករណីឈឺពោះសម្រាលកូន ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ និងផ្តល់ព័ត៌មានជូនក្រុមការងារអោយបានជ្រាបថា យើងកំពុងញែកព្យាបាលខ្លួនឯង ១៤ថ្ងៃ។

ក្នុងករណី អ្នករស់នៅតាមទីតាំង ដែលមានការដាក់កំហឹតចេញ ចូល (ឡុក់ដោន៍)ដូចជាការដ្ឋានសំណង់ជាដើម នៅពេលជិតដល់ពេលសម្រាល ត្រូវជម្រាបដល់អ្នកមើលការខុសត្រូវការដ្ឋានអោយបានត្រឹមត្រូវ ។

បើម្ដាយមានហានីភ័យ ឬឆ្លងជម្ងឺកូវីដ១៩ តើនៅអាចបំបៅដោះកូនបានឬទេ?

អ្នកម្ដាយ ដែលទើបតែសម្រាលកូនរួច ហើយស្ថិតនៅក្នុងរយៈពេលនៃការបំបៅដោះកូន និងមានការឆ្លងជម្ងឺកូវីដ១៩ ឬមានហានីភ័យថាអាចនឹងឆ្លងជម្ងឺកូវីដនោះ ក៏នៅតែអាចបន្តបំបៅដោះកូនបានដែរ។ ដោយសារបច្ចុប្បន្ននៅមិនទាន់មានរបាយការណ៍ណាមួយ បង្ហាញថាវីរុសកូវីដ១៩ អាចឆ្លងតាមទឹកដោះម្ដាយបាននោះឡើយ។ អ្វីដែលសំខាន់គឺ ត្រូវលាងដៃ ដោយទឹកស្អាតនិងសាប៊ូនៅមុន ឬក្រោយពេលបំបៅដោះកូនគ្រប់ពេល និងត្រូវពាក់ម៉ាសរាល់ពេលបំបៅកូន ឬច្របាច់ទឹកដោះអោយកូន។

ការតាមដានអាការៈ

អំឡុងពេលនៃការព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះ អ្នកគួរតែតាមដានអាការៈអ្នកជម្ងឺដូចតទៅនេះ

- ប្រសិនបើមានឧបករណ៍វាស់កម្ដៅ និងកម្រិតអុកស៊ីហ្សែនក្នុងឈាម អ្នកគួរតែវាស់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ (៣ដង/មួយថ្ងៃ)

  បើសិនជាក្ដៅខ្លួន អ្នកអាចផឹកថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលបាន

- បើមានអាការៈដុនដាបខ្លាំងដូចជាអាការៈណាមួយខាងក្រោមនេះ
  - ថប់ដង្ហើម
  - ហត់នឿយ
  - ក្ដៅខ្លួនខ្លាំង
  - មិនអាចបន្តធ្វើសកម្មភាពរស់នៅ ប្រចាំថ្ងៃបាន

  អ្នកត្រូវប្រញាប់ទាក់ទងទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ដែលអ្នកទៅព្យាបាលប្រចាំ។

- បើត្រូវធ្វើដំណើរទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ត្រូវប្រើយានជំនិះផ្ទាល់ខ្លួន ឬយានជំនិះ ដែលមន្ទីរពេទ្យបញ្ជូនអោយមកទទួល មិនត្រូវប្រើយានជំនិះសាធារណៈឡើយ។ ជម្រាបអោយមនុស្សគ្រប់គ្នា ដែលនៅក្នុងឡានពាក់ម៉ាសគ្រប់ពេលនៃការធ្វើដំណើរ។ បើមានអ្នកផ្សេងរួមដំណើរជាមួយយើងដែរនោះ ចាំបាច់ត្រូវបើបង្អួចឡានដើម្បីអោយមានខ្យល់អាកាសចេញចូល។

ច្បាប់ដើមនៃឃ្លីបវីឌីអូ បកប្រែជាភាសាភូមា — ស្តែនយូអាវ័កូដ

ការថែរក្សាគេហដ្ឋាន នៅខណៈពេលរាតត្បាតជម្ងឺកូវីដ

ការពារកូនៗរបស់យើង ពីជម្ងឺកូវីដ

ការគ្រប់គ្រងនូវការរាតត្បាតនៃវីរុស

ការញែកខ្លួនឯងនៅផ្ទះ

ចែកចាយនូវក្ដីសប្បុរស មិនមែនវីរុស

រាំងសាំងបង្ការជម្ងឺកូវីដ

បញ្ចាញទាន់ហេតុការណ៍ (ភាសាថៃ)

- 1668 - នាយកដ្ឋានពេទ្យ ទំនាក់ទំនងដើម្បីរកគ្រែជូនអ្នកឆ្លងជម្ងឺកូវីដ១៩
- 1669 - មជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រទាន់ហេតុការណ៍ បាងកកមជ្ឈមណ្ឌលអេរាវ៉ាន់
- ទំនាក់ទំនងទទួលអ្នកឆ្លងជម្ងឺកូវីដ
- 1330 - สปสช. ទំនាក់ទំនងសាកសួរព័ត៌មានសិទ្ធិប័ណ្ណធានាសុខភាពសង្គម (បាត់ថង) ទំនាក់ទំនងដើម្បីរកគ្រែជូនអ្នកឆ្លងជម្ងឺកូវីដ១៩
- ភ្ជាប់ឡាញ Line សៈបាយឌីបត់ @sabaideebot
- មជ្ឈមណ្ឌលសម្របសម្រួលទាន់ហេតុការណ៍ ថៃភីបីអេស ស៊ូកូវីដ 19 02-790-2111

វ៉ាក់សាំងបង្ការជម្ងឺកូវីដ១៩

វ៉ាក់សាំងបង្ការជម្ងឺកូវីដ១៩គឺជា ឧបករណ៍ដ៏សំខាន់ក្នុងការជួយកាត់បន្ថយការឈឺថ្កាត់ និងអត្រាការបាត់បង់ជីវិត។ វ៉ាក់សាំងនឹងជួយការពារអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក រួមទាំងអ្នកទាំងឡាយណា ដែលមិនទាន់បានទទួលនូវការចាក់វ៉ាក់សាំងផងដែរ។

វ៉ាក់សាំងបង្ការជម្ងឺកូវីដ១៩ បានឆ្លងកាត់ការពិសោធន៍តាមស្តង់ដារមាត្រដ្ឋាន ដើម្បីធានាអោយបាននូវមានសុវត្ថិភាពខ្ពស់ និងឱកាស់នៃផលប៉ះពាល់មានតិចតួចបំផុត។

ដូច្នេះ ប្រសិនបើមានឱកាស់នឹងបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំង ត្រូវតែពិចារណាទៅទទួលអោយបានឆាប់បំផុត។

អានព័ត៌មានបន្ថែមក្នុងកូនសៀវភៅណែនាំ

ស្ដីអំពីវ៉ាក់សាំងបង្ការជម្ងឺកូវីដ

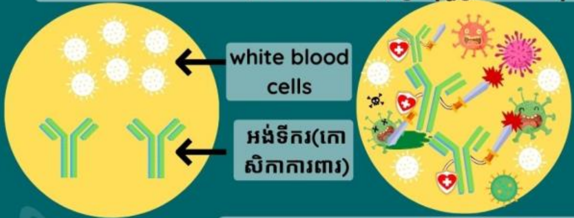
អ្វីទៅជាវ៉ាក់សាំងកូវីដ-19?

វ៉ាក់សាំងកូវីដ-19 គឺជាការចាក់បញ្ចូលនូវវីរុសដែលបានស្លាប់រួចទៅហើយឬផ្នែកខ្លះនៃគ្រោងសាង(ហ្សែន)នៃសារពាង្គកាយរបស់វីរុសចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស

ដើម្បីអោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរាងកាយរបស់មនុស្សយើងបង្កើតនូវអង់ទីករ(កោសិកាការពារ)ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងវីរុសកូរ៉ូណា។

តើវ៉ាក់សាំងអាចការពារវីរុសកូវិដ-19បានយ៉ាងដូចម្តេច?

នៅពេលដែលវ៉ាក់សាំងចាប់ផ្តើមធ្វើដំណើរការ រាងកាយរបស់មនុស្សយើងនឹងបង្កើតអង់ទីករ (កោសិកាការពារ) ប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងវីរុសកូរ៉ូណា។



បន្ទាប់ពីទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងពីរដូស(ពីរដង)រួចហើយ, រាងកាយរបស់មនុស្សយើងនឹងត្រូវបានធ្វើអោយសកម្មក្នុងការបង្កើតនូវអង់ទីករ(កោសិកាការពារ)ដែលអាចកំចាត់វីរុសកូរ៉ូណាបាន។

គុណសម្បត្តិរបស់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-19

ការពារការរីករាលដាលវីរុសកូវិដ-19

ការពារការស្លាប់ដោយសារវីរុសកូវីដ-19

កាត់បន្ថយឱកាសដែលធ្វើអោយអ្នកជម្ងឺកូវីដ-19មានអាការៈធ្ងន់ធ្ងររហូតដល់ចូលបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់

កាត់បន្ថយឱកាសឆ្លងវីរុសកូវីដ-19 ខ្ពស់ជាងអ្នកដែលមិនទាន់ចាក់វ៉ាក់សាំង ប៉ុន្តែចូរចាំថាអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងហើយក៏នៅតែមានឱកាសឆ្លងប្រសិនបើមិនមានការការពារខ្លួនអោយបានត្រឹមត្រូវ។

វ៉ាក់សាំងកូវីដ-19 អាចការពារអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារសាច់ញាតិរបស់អ្នកពីជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ និង ការពារការបាត់បង់ជីវិតដោយសារវីរុសកូវីដ-19។ដូចនេះសូមទៅទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-19ទាំងអស់គ្នាកុំបីខាន។

កាត់បន្ថយឱកាសនៃការថែរក្សាព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យដោយសារតែវីរុសកូវីដ-19

unicef

for every child