

រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា
ក្រសួងសុខាភិបាល



សេចក្តីណែនាំ ស្តីពី

ការអនុវត្តន៍វិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ សម្រាប់
គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និង
ក្រុមប្រឹក្សាសុខភាពភូមិ



អារម្ភកថា

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាពមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ ក្នុងការពង្រឹងគុណភាពសេវាមណ្ឌលសុខភាព និងជំរុញការប្រើប្រាស់សេវាមណ្ឌលសុខភាពឲ្យបានទូលាយ លើសពីនេះគណៈកម្មការមានតួនាទីរក្សាទំនាក់ទំនងរវាងមណ្ឌលសុខភាព និងសហគមន៍ លើកកម្ពស់ការចូលរួមរបស់សហគមន៍ក្នុងការថែទាំសុខភាពបុគ្គល និងគ្រួសារ ព្រមទាំងធានាឲ្យបានថា ព័ត៌មានសុខភាពសំខាន់ៗត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយ ជូនដល់ប្រជាជន ជាពិសេសនៅពេលមានការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺផ្សេងៗ តាមរយៈក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ឬតាមបណ្តាញទំនាក់ទំនងសមស្របផ្សេងៗទៀត។ ដោយឡែកក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ មានតួនាទីលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាជននៅតាមភូមិ តាមរយៈការផ្សព្វផ្សាយសុខភាពអប់រំប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍ ជំរុញការប្រើប្រាស់សេវាមណ្ឌលសុខភាព និងគាំទ្រការផ្តល់សេវារបស់មណ្ឌលសុខភាពដល់សហគមន៍។

ដោយពិនិត្យឃើញពីសារៈសំខាន់នៃតួនាទីរបស់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ លើកកម្ពស់សុខភាពសហគមន៍ ជាពិសេសនៅក្នុងពេលមានការផ្ទុះឡើងវិញនៃជំងឺកូវីដ-១៩។ ក្រសួងសុខាភិបាលដែលមានមជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកម្ពស់សុខភាពជាសេនាធិការបានចងក្រងរៀបចំ និងផលិតសេចក្តីណែនាំស្តីពី ការអនុវត្តវិធានការបង្ការការចម្លងកូវីដ-១៩ សម្រាប់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ។ ក្នុងគោលបំណងផ្តល់ការគាំទ្រដល់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ក្នុងរៀបចំការផ្តល់ព័ត៌មានដល់ប្រជាជនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលានូវសារអប់រំសុខភាពនានាអំពីជំងឺកូវីដ-១៩, ការរៀបចំធ្វើចត្តាឡីស័ក (Quarantine), ការអនុវត្តន៍គម្លាតសុវត្ថិភាព និងរបៀបរស់តាមគន្លងថ្មី (New normal) ដើម្បីទប់ស្កាត់ការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ នៅតាមសហគមន៍។

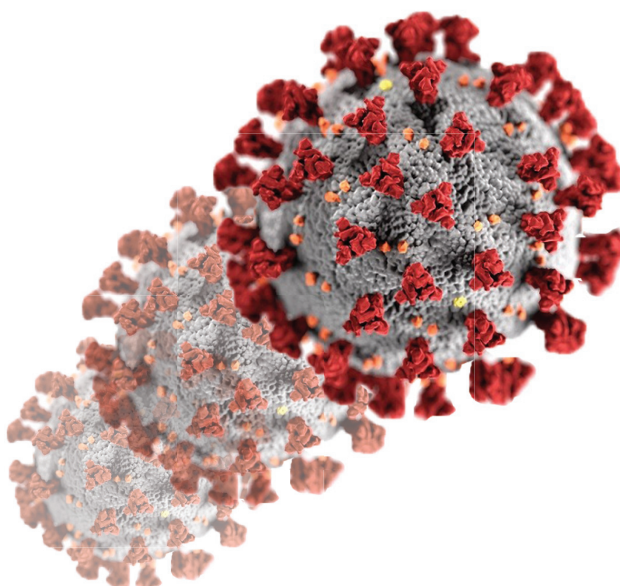
ខ្ញុំសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា សេចក្តីណែនាំស្តីពី ការអនុវត្តវិធានការបង្ការការចម្លងកូវីដ-១៩ សម្រាប់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិនឹងក្លាយជាមគ្គុទេសក៍ ដ៏មានប្រយោជន៍ក្នុងការជួយដល់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិបន្តជំរុញការអនុវត្តវិធានការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងការពារការចម្លងកូវីដ-១៩ ចូលក្នុងសហគមន៍ប្រកបដោយគុណភាព និងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។

ថ្ងៃចន្ទ ៦រោច ខែស្រាពណ៍ ឆ្នាំជូត ទោស័ក ព.ស.២៥៦៤
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១០ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០២០


អង្គ ឱ-វណ្ណឌីន

មាតិកា

I. សេចក្តីផ្តើម.....	១
II. គោលបំណង.....	២
III. តួនាទីរបស់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ.....	២
ក) តួនាទីរបស់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសេណារីយ៉ោ ទី១ - ២ និងទី ៣.....	៣
ខ) តួនាទីរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ.....	៤
IV. វិធានការក្នុងការអនុវត្តការអប់រំសុខភាព ក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-១៩.....	១០
V. របៀបរស់នៅថ្មី (NEW NORMAL).....	១២



១. សេចក្តីផ្តើម

វីរុសកូវីដ-១៩ (COVID -19) ត្រូវបានប្រកាសថា ជាមេរោគរាតត្បាតជាសកល ដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោកនៅថ្ងៃទី ១១ ខែមីនា ឆ្នាំ ២០២០ បាន និងកំពុងចម្លងយ៉ាងឆាប់រហ័សទៅមនុស្សរាប់លាននាក់នៅទូទាំងពិភពលោក ។ ដើម្បីទប់ទល់នឹងការឆ្លងនេះប្រទេសនានាមានវិធានការទូលំទូលាយ ត្រៀមសម្រាប់ឆ្លើយតបនៅពេលគ្មានករណីក្នុងប្រទេស មានការឆ្លងដំបូង ឬជាក្រុមក្នុងកន្លែង ណាមួយ និងការឆ្លងនៅសហគមន៍ ។

វិធានការទាំងនោះរួមមាន ៖ ចត្តាឡីស័ក (quarantine) ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក (Isolation) គម្លាតសង្គម (Physical Distancing) និងការដាក់ប្រទេសក្នុងត្រីកោណដោយផ្អែកទៅលើសេណារីយ៉ោនៃការឆ្លង ។

ដោយឡែកនៅប្រទេសកម្ពុជា ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា និងអង្គការសុខភាពពិភពលោក បានបញ្ជាក់ថាមានករណីដំបូងនៃការឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩ នៅថ្ងៃទី ២៧ ខែមករា ឆ្នាំ ២០២០ ។ ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ ក្រសួងសុខាភិបាលបានដាក់ចេញនូវវិធានការសំខាន់ៗ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺនេះ រួមមាន ៖ ការស្វែងរកករណីសង្ស័យ (contact tracing) ការធ្វើតេស្ត (testing) ចត្តាឡីស័ក (quarantine) ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក (Isolation) គម្លាតសង្គម (Physical Distancing) និងការព្យាបាល (treatment) ព្រមទាំងការអប់រំផ្សព្វផ្សាយអំពីហានិភ័យនៃការចម្លងកូវីដ-១៩ ដល់ប្រជាជន (risk communication) ។

ដើម្បីធានាការអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រខាងលើឱ្យបានជោគជ័យ តម្រូវឱ្យមានការចូលរួមយ៉ាងសកម្មរបស់សហគមន៍ ជាពិសេសអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងអង្គការសហគមន៍នានា ។ ក្រសួងសុខាភិបាលមានយន្តការនៃការចូលរួមរបស់សហគមន៍រួមមាន គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិដែលកំពុងធ្វើការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានក្នុងការជំរុញការអប់រំ ផ្សព្វផ្សាយការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ និងការលើកកម្ពស់គុណភាពសេវាសុខាភិបាល ។

សេចក្តីណែនាំនេះនឹងបង្ហាញអំពីទំហំការងារ ដែលគណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ត្រូវចូលរួមក្នុងការទប់ស្កាត់ការចម្លងកូវីដ-១៩ ។

II. គោលបំណង

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការអនុវត្តរបស់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ មានគោលបំណងចូលរួមកាត់បន្ថយអត្រាឆ្លង អត្រាស្លាប់ និងផលប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច ដែលបង្កឡើងដោយវីរុសកូវីដ-១៩ (COVID-19) តាមរយៈការចូលរួមរបស់សហគមន៍ យ៉ាងពេញលេញក្នុងការ ៖

- អប់រំ ផ្សព្វផ្សាយ អំពីស្ថានភាពវិវត្តនៃជំងឺ វិធានការការពារការចម្លង និង ដោះស្រាយពាក្យចោមអាវាមនានាទាក់ទងនឹងជំងឺកូវីដ-១៩ ;
- ផ្តល់ការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត ដល់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ ក្នុងអំឡុងពេលមានការរាតត្បាតជំងឺ កូវីដ-១៩
- គាំទ្រ ជួយស្វែងរកករណីសង្ស័យ និងជំរុញប្រជាជនឱ្យទទួលបានសេវាទាន់ពេលវេលា
- គាំទ្រការអនុវត្តវិធានចត្តាឡីស័កនៅតាមផ្ទះ និងនៅតាមមណ្ឌលចត្តាឡីស័ក ។

III. តួនាទីរបស់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ជាអ្នករស់នៅក្នុងភូមិ និងមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកភូមិ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានគ្រប់លំដាប់ថ្នាក់ ។ គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ មានតួនាទីចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការរៀបចំអនុវត្ត និងតាមដានផែនការឆ្លើយតបទៅនឹងកូវីដ-១៩នៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន តាមរយៈការសហប្រតិបត្តិការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន មណ្ឌលសុខភាពអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល និងអង្គការសង្គមស៊ីវិលនានា ។



ក) តួនាទីរបស់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាពក្នុង សេណារីយ៉ោ ទី១ - ២ និងទី ៣

សេណារីយ៉ោទី១ សំដៅលើស្ថានភាពដែលមិនមានករណីកូវីដ-១៩ ទាល់តែសោះ និងសេណារីយ៉ោ ទី២ គឺជាស្ថានភាពមួយដែលមានការចម្លងជាក្រុម ឬ មានការកើនឡើងនៃចំនួនការនាំចូលករណីកូវីដ១៩ ។ ចំណែកសេណារីយ៉ោទី៣ សំដៅលើការចម្លងរាលដាលជាទូទៅនៅក្នុងសហគមន៍ ដែលប្រភពនៃការចម្លងនោះ មិនអាចកំណត់បាន ។ ក្នុងករណី សេណារីយ៉ោទី៣ រាជរដ្ឋាភិបាលអាចនឹងដាក់ចេញវិធានការរឹតបន្តឹង សកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃនានា ដូចជាការធ្វើដំណើរ ការជួបជុំ និងសកម្មភាពសង្គមនានាជាងសេណារីយ៉ោទី១ និងសេណារីយ៉ោទី ២ ។

ក្នុងសេណារីយ៉ោទាំងបីនេះ គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាពមានតួនាទីដូចខាងក្រោម ៖

- ចូលរួមការរៀបចំ និងអនុវត្តផែនការសកម្មភាព និងថវិកាសម្រាប់សកម្មភាពបង្ការនិងទប់ស្កាត់ ការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ នៅក្នុងសហគមន៍ ;
- រាយការណ៍ពីវឌ្ឍនភាពនៃការអនុវត្តផែនការសកម្មភាពបង្ការនិងទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩នៅក្នុង សហគមន៍ជូនក្រុមប្រឹក្សាឃុំ-សង្កាត់ ;
- ធានាបាននូវការផ្តល់ព័ត៌មានឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងទាន់ពេលវេលា នូវសារអប់រំសុខភាពនានា អំពី ជំងឺកូវីដ-១៩ ដែលផ្តល់ជូនដោយក្រសួងសុខាភិបាល និងក្រសួងពាក់ព័ន្ធទៅដល់ក្រុមទ្រទ្រង់ សុខភាពភូមិ និងប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ ;
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះប្រជាជនចំណាកស្រុកដែលទើបនឹងត្រលប់មកគេហដ្ឋាន ត្រូវណែនាំ និង រៀបចំធ្វើចត្តាឡីស័ក (Quarantine) ប្រជាជនទាំងនោះរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃតាមការណែនាំរបស់ក្រសួង សុខាភិបាល ។ ដោយឡែកត្រូវរាយការណ៍ទៅអាជ្ញាធរពាក់ព័ន្ធក្នុងករណីមានជនចំណាកស្រុកដែល ទើបនឹងត្រលប់មកគេហដ្ឋាន ដោយគេចវេរីពីចត្តាឡីស័ក ;
- តាមដានសុខភាពរបស់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ជាប្រចាំបើមានករណីសង្ស័យត្រូវប្រញាប់ទំនាក់ទំនង ទៅកាន់ទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ១១៥ ឬសេវាសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន ។



ខ) តួនាទីរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ

តួនាទីរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ផ្អែកទៅតាម សេណារីយ៉ោនៃការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ដូចបានចែងនៅខាងក្រោម ៖

ខ.១) តួនាទីរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ សេណារីយ៉ោ ១ និង ២ (មិនទាន់មានការឆ្លង ឬមានការឆ្លងជាក្រុមនៅសហគមន៍)

- តាមដានសុខភាពរបស់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ជាប្រចាំបើមានករណីសង្ស័យត្រូវប្រញាប់ទំនាក់ទំនងទៅកាន់ទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍១១៥ ;
- ផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលា នូវសារអប់រំសុខភាពនានាដែលផ្តល់ជូនដោយក្រសួងសុខាភិបាល និងក្រសួងពាក់ព័ន្ធ ។ ការផ្សព្វផ្សាយគួរធ្វើឡើងតាមរយៈវេទិកា រូបភាពផ្ទាំងធំ ឧត្តេសនសព្ទ និងបណ្តាញសង្គមនានា ព្រមទាំងការអប់រំតាមផ្ទះ ដើម្បីលុបបំបាត់ជំនឿ ពាក្យចចាមអាក្រក់ និងប្រឆាំងនឹងការមាក់ងាយ ការរើសអើងនៅក្នុងសហគមន៍ ;
- លើកកម្ពស់ការអនុវត្តន៍សកម្មភាពបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ និងការអនុវត្តន៍គម្លាតសង្គម ។



- ការអនុវត្តន៍សកម្មភាពបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩

- តាមដានអនាម័យនៃការលាងដៃ និងអនាម័យផ្លូវដង្ហើមនៅតាមសហគមន៍ សាលារៀន ទីផ្សារ ភោជនីយដ្ឋាន ហាងលក់អាហារផ្សេងៗ កន្លែងកាត់សក់ កន្លែងថែរក្សាសម្បជញ្ញៈ

របៀបលាងដៃជាមួយទឹកអាល់កុលឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

១. ចាក់អាល់កុលដាក់ពេញបាតដៃ
២. ដុសបាតដៃ និងបាតដៃ
៣. ដុសខ្នងដៃសងខាង
៤. ដុសមេដៃសងខាង
៥. ដុសក្រញូរដៃសងខាង
៦. ដុសចុងម្រាមដៃលើប្រអប់ដៃសងខាង
៧. ដុសចន្លោះម្រាមដៃ ឬច្របែបដៃសងខាង

លាងដៃជាមួយទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែលឲ្យបានពី **២០ ទៅ ៤០វិនាទី**
 ត្រូវជ្រើសរើសទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែល ដែលមានកម្រិតពី **៧០ ទៅ ៨០ភាគរយ** និងទទួលស្គាល់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល

ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ **115** ដោយឥតគិតថ្លៃ

- ជំរុញការអនុវត្តន៍គម្លាតសុវត្ថិភាពដោយ

- អនុវត្តគម្លាតសុវត្ថិភាពរួមមាន គម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គម និងគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន អំពីគម្លាតសុវត្ថិភាពសង្គម និងគម្លាតសុវត្ថិភាពបុគ្គល ដោយរក្សាគម្លាតពីបុគ្គលម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតឱ្យបានយ៉ាងតិច ១.៥ ម៉ែត្រ
- ចៀសវាងការជួបជុំ និងការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន ដោយប្តូរទៅក្រុមតូចៗ
- លើកទឹកចិត្តអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរមិនឱ្យចូលរួមប្រជុំ និងផ្តល់មធ្យោបាយជំនួស (ឧទាហរណ៍ទូរស័ព្ទបណ្តាញសង្គម ឬកត់ត្រា) សម្រាប់ការចូលរួមរបស់ពួកគេ
- លុបចោល ឬពន្យារពេលការប្រជុំ និងព្រឹត្តិការណ៍ដែលមិនចាំបាច់ ។



- គាំទ្រការអនុវត្តន៍វិធានចត្តាឡីស័ក នៅផ្ទះ និងនៅតាមមណ្ឌលចត្តាឡីស័កដោយ ៖

- ត្រូវណែនាំ និងរៀបចំប្រជាជនចំណាកស្រុកដែលទើបនឹងត្រលប់មកគេហដ្ឋាន ឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក (Quarantine) ក្នុងរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃតាមការណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ។ ដោយឡែកត្រូវរាយការណ៍ទៅអាជ្ញាធរពាក់ព័ន្ធ ក្នុងករណីមានជនចំណាកស្រុកដែលទើបនឹងត្រលប់មកគេហដ្ឋាន ដោយគេចវេះពីចត្តាឡីស័ក ;
- ផ្តល់ព័ត៌មានដល់មន្ត្រីសុខាភិបាលមូលដ្ឋាន អំពីស្ថានភាពផ្ទះ ដែលមិនមានទីកន្លែងដែលអាចធ្វើចត្តាឡីស័ក (Quarantine) ១៤ ថ្ងៃ ។

ចត្តាឡីស័ក គឺជាការដាក់បុគ្គល ឬក្រុមបុគ្គលដែលត្រូវបានសង្ស័យ ថា ជាអ្នកប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោលជាមួយអ្នកជំងឺកូវីដ- ១៩ ឱ្យស្ថិតនៅ ដោយឡែកពីគេនិង តាមដានសុខភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីបញ្ជាក់ថា ពិតជាគ្មានរោគសញ្ញាជំងឺកូវីដ-១៩ ក្នុងកាលកំណត់ចត្តាឡីស័ក ។

មណ្ឌលចត្តាឡីស័កកម្រិត ១ នៅតាមសាលារៀន



- ការគាំទ្រដល់ជនងាយរងគ្រោះចំពោះ កូវីដ-១៩ និងជនប្រឈមនឹងការឆ្លងកូវីដ-១៩

- ណែនាំសមាជិកសហគមន៍ដែលមានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមស្រាលៗ ឱ្យនៅសម្រាក ថែទាំនៅតាមផ្ទះ ហើយត្រូវទាក់ទង ទៅអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ ឬទៅកាន់លេខ១១៥ ក្នុងករណីមិនបានប្រសើរឡើង ។
- រក្សាការសម្ងាត់របស់បុគ្គលដែលមានជំងឺកូវីដ-១៩ ;
- ជួយចាត់ចែងកិច្ចគាំពារសង្គម (ការចែកចាយស្បៀងអាហារ ឬជំនួយឧបករណ៍ប្រើប្រាស់) ដល់សហគមន៍ ;
- ផ្តល់នូវមតិយោបល់សំខាន់ៗដល់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានអំពីភាពចន្លោះប្រហោងនៃការឆ្លើយតបទៅនឹងរាតត្បាតនៃជំងឺកូវីដ-១៩ និងបង្កើនការឆ្លើយតបចំពោះតម្រូវការសហគមន៍ ។

ជនងាយរងគ្រោះចំពោះ កូវីដ-១៩ សំដៅទៅដល់អ្នកដែលងាយទទួលរងផលប៉ះពាល់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ដែលបណ្តាលមកពីការរាតត្បាតមេរោគកូវីដ-១៩ ដូចជា៖

- គ្រួសារដែលមានមនុស្សចំណាស់ (អាយុលើស ៦០ ឆ្នាំ) ;
- អ្នកដែលរស់នៅតែម្នាក់ឯង ឬកុមារកំព្រា
- អ្នកដែលមិនអាចធ្វើដំណើរទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ;
- ក្រុមគ្រួសារដែលមានអ្នកជំងឺ ឬពិការ ;
- អ្នកទើបចេញពីមន្ទីរពេទ្យ ;
- អ្នកដែលប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ;
- ជនចំណាកស្រុក ;
- ស្ត្រីដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ។

ជនប្រឈមនឹងការឆ្លងកូវីដ-១៩ សំដៅទៅដល់អ្នកដែលងាយឆ្លងមេរោគកូវីដ-១៩ និងងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ជូនកាលអាចដល់ស្លាប់ដូចជា ៖

- អ្នកធាត់ខ្លាំង (មានសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ ស្មើ ឬធំជាង ៤០) ;
- អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ដូចជា៖ អ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាលជំងឺមហារីក អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ;
- អ្នកទើបចេញពីមន្ទីរពេទ្យ ;
- អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ថ្លើម ជំងឺសួត ឬជំងឺបេះដូង ;
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ និងកុមារ ;
- បុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងអ្នកថែទាំសុខភាពជួរមុខ ។

ខ.២) តួនាទីរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ សេណារីយ៉ាទី ៣ (មានការចម្លងនៅក្នុងសហគមន៍)

- ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវដើម្បីលុបបំបាត់ជំនឿ ពាក្យចោមអាវាម និងលើកកម្ពស់សកម្មភាពបង្ការតាមរយៈបណ្តាញសង្គម និងឧបករណ៍បំពងសំឡេង ។ ការសួរសុខទុក្ខ និងការអប់រំជាក្រុមទំនងជាមិនអាចអនុវត្តបាន ;
- ធ្វើសហប្រតិបត្តិការជាមួយមន្ត្រីមូលដ្ឋាន ក្នុងការអនុវត្តវិធានចត្តាឡីស័ក និងគម្លាតសង្គមរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ;
- គាំទ្រដល់ជនងាយរងគ្រោះចំពោះ កូវីដ-១៩ និងជនប្រឈមនឹងការឆ្លងកូវីដ-១៩ ;
- ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីករណីសង្ស័យកូវីដ-១៩ នៅក្នុងសហគមន៍ ទៅ ១១៥ ;
- ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់សហគមន៍ ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹង (ស្ត្រេស) ;
- ជួយចាត់ចែងកិច្ចគាំពារសង្គមដល់សហគមន៍ ;
- អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់រដ្ឋ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ;
- ផ្តល់នូវមតិយោបល់សំខាន់ៗដល់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានអំពីភាពចន្លោះប្រហោងនៃការឆ្លើយតបទៅនឹងភាពត្បាញនៃជំងឺកូវីដ-១៩ និងបង្កើនការឆ្លើយតបចំពោះតម្រូវការសហគមន៍ ;
- ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយមន្ត្រីសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានដើម្បីកំណត់ថាពេលណា ដែលអាចឲ្យមានការប្រមូលផ្តុំឡើងវិញ ។



IV. វិធានការក្នុងការអនុវត្តន៍ការអប់រំសុខភាព ក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-១៩

ការជួបជុំនានាក្នុងសហគមន៍ត្រូវចៀសវាង ។ ក្នុងករណីចាំបាច់ ដែលត្រូវធ្វើការជួបប្រជុំជាមួយប្រជាជននៅតាមភូមិ ត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍ខាងក្រោមនេះ៖

ការប្រជុំក្រុម ឬ វេទិកា

- ក្នុងកាលៈទេសៈចាំបាច់ ការអប់រំតាមផ្ទះនៅតែអាចធ្វើទៅបាន ដោយគោរពទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំ និងពិធីសារគម្លាតសង្គមរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ;
- ត្រូវវាស់កំដៅ មុននឹងទៅជួបប្រជាជន ;
- មិនត្រូវស្វាគមន៍គាត់ដោយការឱប ឬការចាប់ដៃទេ ;
- មិនត្រូវចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់ប្រជាជនទេ គួរអញ្ជើញគាត់មកក្រៅផ្ទះ និងរកកន្លែងស្រឡះ ឬ បើកចំហ និងត្រូវរក្សាគម្លាតពីគាត់ ឲ្យបានយ៉ាងតិច ១.៥ ម៉ែត្រ ;
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់វេជ្ជសាស្ត្រ ម៉ាស់ក្រណាត់ ឬក្រមាទាំងអស់គ្នា ;
- យកតាមខ្លួននូវទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែលសម្រាប់លាងសម្អាតដៃ ។



ការអប់រំតាមផ្ទះ

- ត្រូវវាស់កំដៅ មុននឹងទៅជួបប្រជាជន
- មិនត្រូវស្វាគមន៍គាត់ដោយការឱប ឬការចាប់ដៃទេ ;
- ដាក់ទឹកស្អាត និងសាប៊ូ ឬទឹកអាល់កុល ឬអាល់កុលហ្សែល សម្រាប់លាងដៃ និងលើកទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមឲ្យលាងដៃ
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់វេជ្ជសាស្ត្រ ម៉ាស់ក្រណាត់ ឬក្រមាទាំងអស់គ្នា
- ត្រូវរក្សាគម្លាតពីម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតឲ្យបានពី ១.៥ ម៉ែត្រ ទៅ ២ ម៉ែត្រ
- ទីកន្លែងប្រជុំត្រូវទូលាយ មានខ្យល់ចេញចូលល្អ
- ចំនួនសមាជិកក្រុមត្រូវគោរពទៅតាមការណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ។



V. របៀបរស់តាមគន្លងថ្មី (New Normal)

នៅពេលដែលប្រជាជនយើង ពុំទាន់ទទួលបានវ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងមេរោគកូវីដ-១៩ ទេ ប្រជាជនគ្រប់រូប នៅតែប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគកូវីដ ១៩ ។ ដើម្បីបង្ការការចម្លងមេរោគកូវីដ-១៩ ប្រជាជនយើងទាំងអស់ត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់នៅតាមគន្លងថ្មីដើម្បីការពាររលកទី២នៃជំងឺកូវីដ-១៩។ ក្នុងនោះដែរគណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាពនិងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិត្រូវជំរុញអនុវត្តរបៀបរស់នៅតាមគន្លងថ្មីដោយ៖

- ជំរុញការអនុវត្តន៍អនាម័យបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩ ៖

តាមដានអនាម័យនៃការលាងដៃ អនាម័យផ្លូវដង្ហើមនៅក្នុងសហគមន៍ និងទីកន្លែងសំខាន់ៗ ដូចជា សាលារៀន ទីផ្សារ ភោជនីយដ្ឋាន ហាងលក់អាហារផ្សេងៗ កន្លែងកាត់សក់ កន្លែងថែរក្សាសម្បជញ្ញៈ មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈនានា ។



លាងដៃជាមួយ
សាប៊ូ និងទឹកស្អាត



កម្រិតអាល់កុលពី ៧០% ទៅ ៨០%

របៀបលាងដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ៖

ការលាងដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវមាន ៦ ជំហានដូចខាងក្រោម ៖
លាងជាមួយសាប៊ូ និង ទឹកស្អាត

- រយៈពេលពី ៤០ ទៅ ៦០ វិនាទី
- សម្ភារមាន ទឹក និង សាប៊ូ (សាប៊ូម្សៅ ដុំ និងទឹក)

របៀបលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឲ្យបានពី ៤០ វិនាទី ទៅ ៦០ វិនាទី



១. ដុសចាត់ដៃ និងចាត់ដៃ



២. ដុសចុងម្រាមដៃលើប្រអប់ដៃសងខាង



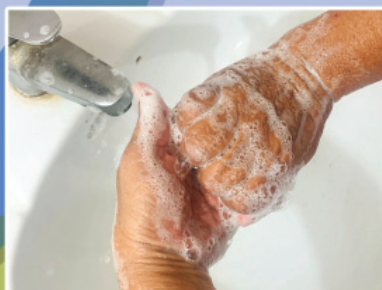
៣. ដុសខ្នងដៃសងខាង



៤. ដុសមេដៃសងខាង



៥. ដុសចន្លោះម្រាមដៃ ឬចង្វាក់ដៃសងខាង



៦. ដុសក្រញូរដៃសងខាង



ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ **115** ដោយឥតគិតថ្លៃ

- ជំរុញការអនុវត្តន៍គម្លាតសុវត្ថិភាពដោយ ៖

ត្រូវរក្សាចម្ងាយពីម្នាក់ទៅម្នាក់យ៉ាងតិច ១.៥ ម៉ែត្រ ។ លុបចោល ឬពន្យារពេលការជួបជុំគ្នា ដំណើរកំសាន្ត ពិធីបុណ្យទាន ការប្រជុំ និងព្រឹត្តិការណ៍នានាដែលមិនចាំបាច់ ។



- លើកកម្ពស់ការថែរក្សាសុខភាព ៖

អនុវត្តន៍សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ ៖ បរិភោគអាហារឆ្អិនល្អ បរិភោគម្ហូបអាហារមានជីវជាតិ ត្រី សាច់ បន្លែ ផ្លែឈើ ។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ

115 ព័ត៌មានបន្ថែម

និងចូលទៅកាន់ ហ្វេសប៊ុកជេក  បេសកកម្មសង្គមសុខាភិបាល
នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា