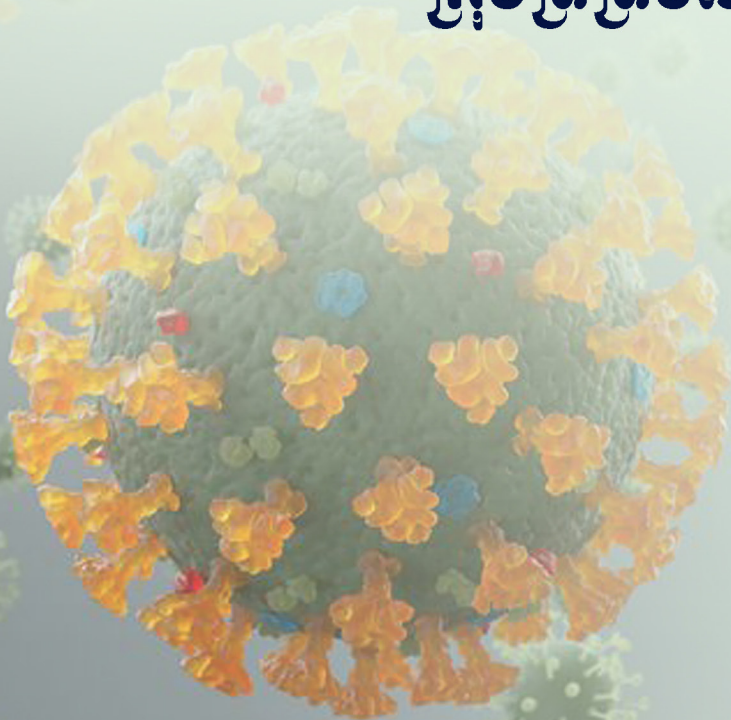


រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា  
ក្រសួងសុខាភិបាល



# សេចក្តីណែនាំ ស្តីពី

## ការអនុវត្តន៍វិធានការបង្ការការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ សម្រាប់ គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងបណ្តាសុខភាព និង ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ



**អារម្ភកថា**

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

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

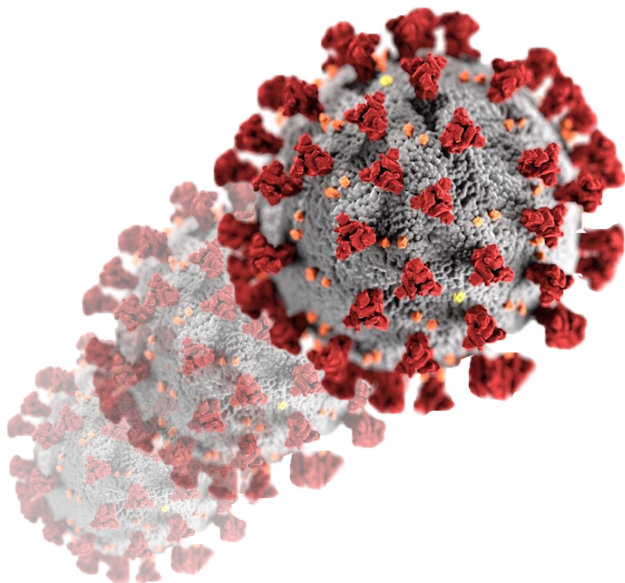
ខ្ញុំសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា សេចក្តីណែនាំស្តីពី ការអនុវត្តវិធានការបង្ការការចម្លងកូវីដ-១៩ សម្រាប់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិនឹងក្លាយជាមគ្គុទេសក៍ដ៏មានប្រយោជន៍ក្នុងការជួយដល់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិបន្តជំរុញការអនុវត្តវិធានការរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងការពារការចម្លងកូវីដ-១៩ ចូលក្នុងសហគមន៍ប្រកបដោយគុណភាព និងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។

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

  
វេជ្ជ. ឪ-វណ្ណឌីន

## មាតិកា

I.	សេចក្តីផ្តើម.....	៤
II.	គោលបំណង.....	៥
III.	តួនាទីរបស់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ.....	៥
	ក) តួនាទីរបស់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសេណារីយ៉ូ ទី១ - ២ និងទី ៣.....	៦
	ខ) តួនាទីរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ.....	៧
IV.	វិធានការក្នុងការអនុវត្តន៍ការអប់រំសុខភាព ក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-១៩.....	១៣
V.	របៀបរស់នៅថ្មី (NEW NORMAL).....	១៥



# I. សេចក្តីផ្តើម

វីរុសកូវីដ-១៩ (COVID -19) ត្រូវបានប្រកាសថា ជាមេរោគរាតត្បាតជាសកល ដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោកនៅថ្ងៃទី ១១ ខែមីនា ឆ្នាំ ២០២០ បាន និងកំពុងចម្លងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ទៅមនុស្សរាប់លាននាក់នៅទូទាំងពិភពលោក។ ដើម្បីទប់ទល់នឹងការឆ្លងនេះ ប្រទេសនានាមានវិធានការ ទូលំទូលាយ ត្រៀមសំរាប់ឆ្លើយតបនៅពេលគ្មានករណីក្នុងប្រទេស មានការឆ្លងដំបូង ឬជាក្រុមក្នុងកន្លែង ណាមួយ និងការឆ្លងនៅសហគមន៍។

វិធានការទាំងនោះរួមមាន៖ ចត្តាឡីស័ក (quarantine) ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក (Isolation) គម្លាតសង្គម (Physical Distancing) និងការដាក់ប្រទេសក្នុងគ្រាអាសន្ន ដោយផ្អែកទៅលើសេណារីយ៉ូនៃ ការឆ្លង។

ដោយឡែកនៅប្រទេសកម្ពុជា ក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា និងអង្គការសុខភាព ពិភពលោក បានបញ្ជាក់ថាមានករណីដំបូងនៃការឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩ នៅថ្ងៃទី ២៧ ខែមករា ឆ្នាំ ២០២០។ ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ ក្រសួងសុខាភិបាលបានដាក់ចេញនូវវិធានការសំខាន់ៗ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាល នៃជំងឺនេះ រួមមាន៖ ការស្វែងរកករណីសង្ស័យ (contact tracing) ការធ្វើតេស្ត (testing) ចត្តាឡីស័ក (quarantine) ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក (Isolation) គម្លាតសង្គម (Physical Distancing) និង ការព្យាបាល (treatment) ព្រមទាំងការអប់រំផ្សព្វផ្សាយអំពីហានិភ័យនៃការចម្លងកូវីដ-១៩ ដល់ប្រជាជន (risk communication)។

ដើម្បីធានាការអនុវត្តន៍យុទ្ធសាស្ត្រខាងលើឱ្យបានជោគជ័យ តម្រូវឱ្យមានការចូលរួមយ៉ាងសកម្ម របស់សហគមន៍ ជាពិសេសអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងអង្គការសហគមន៍នានា។ ក្រសួងសុខាភិបាលមានយន្តការ នៃការចូលរួមរបស់សហគមន៍រួមមាន គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាពនិងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ដែលកំពុងធ្វើការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានក្នុងការជំរុញការអប់រំ ផ្សព្វផ្សាយការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ និងការ លើកកម្ពស់គុណភាពសេវាសុខាភិបាល។

សេចក្តីណែនាំនេះនឹងបង្ហាញអំពីទំហំការងារ ដែលគណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និង ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ត្រូវចូលរួមក្នុងការទប់ស្កាត់ការចម្លងកូវីដ-១៩។



## II. គោលបំណង

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

- អប់រំ ផ្សព្វផ្សាយ អំពីស្ថានភាពវីរុសនៃជំងឺ វិធានការណ៍ការពារការចម្លង និង ដោះស្រាយពាក្យចរចាមារ៉ាមនានាទាក់ទងនឹងជំងឺកូវីដ-១៩
- ផ្តល់ការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត ដល់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ ក្នុងកំឡុងពេលមានការរាតត្បាតជំងឺ កូវីដ-១៩។
- គាំទ្រ ជួយស្វែងរកករណីសង្ស័យ និងជំរុញប្រជាជនឲ្យទទួលបានសេវាទាន់ពេលវេលា
- គាំទ្រការអនុវត្តវិធានចត្តាឡីស័កនៅតាមផ្ទះ និងនៅតាមមណ្ឌលចត្តាឡីស័ក។

## III. តួនាទីរបស់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ជាអ្នករស់នៅក្នុងភូមិ និងមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកភូមិ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានគ្រប់លំដាប់ថ្នាក់។ គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ មានតួនាទីចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការរៀបចំអនុវត្ត និងតាមដានផែនការឆ្លើយតបទៅនឹងកូវីដ-១៩ នៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន តាមរយៈការសហការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន មណ្ឌលសុខភាព អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល និងអង្គការសង្គមស៊ីវិលនានា។



ក) តួនាទីរបស់គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសេណារីយ៉ូ ទី១ - ២ និងទី ៣

សេណារីយ៉ូទី១ សំដៅលើស្ថានភាពដែលមិនមានករណីកូវីដ-១៩ ទាល់តែសោះ និងសេណារីយ៉ូ ទី២ គឺជាស្ថានភាពមួយដែលមានការចម្លងជាក្រុម ឬមានការកើនឡើងនៃចំនួនការនាំចូលករណីកូវីដ- ១៩។ ចំណែកសេណារីយ៉ូទី៣ សំដៅលើការចម្លងរាលដាលជាទូទៅនៅក្នុងសហគមន៍ ដែលប្រភពនៃការ ចម្លងនោះ មិនអាចកំណត់បាន។ ក្នុងករណីសេណារីយ៉ូទី៣ រាជរដ្ឋាភិបាលអាចនឹងដាក់ចេញវិធានការរឹត បន្តឹងសកម្មភាពរបស់នៅប្រចាំថ្ងៃនានា ដូចជាការធ្វើដំណើរ ការជួបជុំ និងសកម្មភាពសង្គមនានាជាង សេណារីយ៉ូទី១ និងសេណារីយ៉ូទី ២។

ក្នុងសេណារីយ៉ូទាំងបីនេះ គណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាពមានតួនាទីដូចខាងក្រោម៖

- ចូលរួមការរៀបចំ និងអនុវត្តផែនការសកម្មភាព និងថវិកាសម្រាប់សកម្មភាពបង្ការនិងទប់ស្កាត់ ការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ នៅក្នុងសហគមន៍។
- រាយការណ៍ពីវឌ្ឍនភាពនៃការអនុវត្តផែនការសកម្មភាពបង្ការ និងទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ នៅក្នុងសហគមន៍ជូនក្រុមប្រឹក្សាឃុំ-សង្កាត់។
- ធានាបាននូវការផ្តល់ព័ត៌មានឲ្យបានត្រឹមត្រូវនិងទាន់ពេលវេលា នូវសារអប់រំសុខភាពនានា អំពី ជំងឺកូវីដ-១៩ ដែលផ្តល់ជូនដោយក្រសួងសុខាភិបាល និងក្រសួងពាក់ព័ន្ធនៅដល់ក្រុមទ្រទ្រង់ សុខភាពភូមិ និងប្រជាជនក្នុងសហគមន៍។
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះប្រជាជនចំណាកស្រុកដែលទើបនឹងត្រលប់មកលំនៅដ្ឋាន ត្រូវណែនាំ និង រៀបចំធ្វើចត្តាឡីស័ក (Quarantine) ប្រជាជនទាំងនោះរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃតាមការណែនាំ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល។ ដោយឡែកត្រូវរាយការណ៍ទៅអាជ្ញាធរពាក់ព័ន្ធក្នុងករណីមានជន ចំណាកស្រុក ដែលទើបនឹងត្រលប់មកលំនៅដ្ឋាន ដោយគេចវេះពីចត្តាឡីស័ក។
- តាមដានសុខភាពរបស់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ជាប្រចាំ បើមានករណីសង្ស័យត្រូវប្រញាប់ទំនាក់ ទំនងទៅកាន់ទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍១១៥ ឬសេវាសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន។





ខ) តួនាទីរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ

តួនាទីរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ផ្អែកទៅតាមសេណារីយ៉ូនៃការចម្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ដូចបានចែងនៅខាង ក្រោម៖

ខ.១) តួនាទីរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិសេណារីយ៉ូ ១ និង ២ ( មិនទាន់មានការឆ្លង ឬមានការឆ្លងជាក្រុមនៅសហគមន៍)

- តាមដានសុខភាពរបស់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ជាប្រចាំបើមានករណីសង្ស័យត្រូវប្រញាប់ទំនាក់ទំនងទៅកាន់ទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍១១៥
- ផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលា នូវសារអប់រំសុខភាពនានាដែលផ្តល់ជូនដោយក្រសួងសុខាភិបាល និងក្រសួងពាក់ព័ន្ធ។ ការផ្សព្វផ្សាយគួរធ្វើឡើងតាមរយៈវេទិកា រូបភាពផ្ទាំងធំ ឧត្តសនស័ព្ទ និងបណ្តាញសង្គមនានា ព្រមទាំងការអប់រំតាមផ្ទះ ដើម្បីលុបបំបាត់ជំនឿ ពាក្យចោមអាកាម និងប្រឆាំងនឹងការមាក់ងាយ ការរើសអើងនៅក្នុងសហគមន៍
- លើកកម្ពស់ការអនុវត្តន៍សកម្មភាពបង្ការ ជំងឺកូវីដ-១៩ និងការអនុវត្តន៍គម្លាតសង្គម។



- ការអនុវត្តន៍សកម្មភាពបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩

- តាមដានអនាម័យនៃការលាងដៃ និងអនាម័យផ្លូវដង្ហើមនៅតាមសហគមន៍ សាលារៀន ទីផ្សារ ភោជនីយដ្ឋានហាងលក់អាហារផ្សេងៗកន្លែងកាត់សក់ កន្លែងថែរក្សាសម្បជញ្ជូន

## របៀបលាងដៃជាមួយទឹកអាល់កុលឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

**១. ចាក់អាល់កុលដាក់ពេញចាត់ដៃ**

**២. ដុសចាត់ដៃ និងចាត់ដៃ**

**៣. ដុសខ្នងដៃសងខាង**

**៤. ដុសមេដៃសងខាង**

**៥. ដុសចន្លោះម្រាមដៃ ឬច្រវែបដៃសងខាង**

**៦. ដុសចុងម្រាមដៃលើប្រអប់ដៃសងខាង**

**៧. ដុសក្រញ៉ាំដៃសងខាង**

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



ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ **115** ដោយឥតគិតថ្លៃ



- ជំរុញការអនុវត្តន៍គម្លាតសុវត្ថិភាពដោយ

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



- គាំទ្រការអនុវត្តនីតិវិធីចត្តាឡីស័ក នៅផ្ទះ និងនៅតាមមណ្ឌល ចត្តាឡីស័កដោយ៖

- ត្រូវណែនាំ និងរៀបចំប្រជាជនចំណាកស្រុកដែលទើបនឹងត្រលប់មកលំនៅដ្ឋាន ឱ្យធ្វើចត្តាឡីស័ក (Quarantine) ក្នុង រយៈពេល ១៤ ថ្ងៃតាមការណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល។ ដោយឡែកត្រូវរាយការណ៍ទៅអាជ្ញាធរពាក់ព័ន្ធ ក្នុងករណីមានជនចំណាកស្រុកដែលទើបនឹងត្រលប់មកលំនៅដ្ឋាន ដោយគេចវេះពីចត្តាឡីស័ក
- ផ្តល់ព័ត៌មានដល់មន្ត្រីសុខាភិបាលមូលដ្ឋាន អំពីស្ថានភាពផ្ទះ ដែលមិនមានទឹកស្អុយដែលអាចធ្វើចត្តាឡីស័ក (Quarantine) ១៤ថ្ងៃ។

ចត្តាឡីស័ក គឺជាការដាក់បុគ្គល ឬក្រុមបុគ្គលដែលត្រូវបានសង្ស័យ ថា ជាអ្នកប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោលជាមួយអ្នកជំងឺកូវីដ- ១៩ ឱ្យស្ថិតនៅ ដោយឡែកពីគេនិង តាមដានសុខភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីបញ្ជាក់ថា ពិតជាគ្មានរោគ សញ្ញាជំងឺកូវីដ-១៩ ក្នុងកាលកំណត់ ចត្តាឡីស័ក។

**មណ្ឌលចត្តាឡីស័កកម្រិត១ នៅតាមសាលារៀន**





- ការគាំទ្រដល់ជនងាយរងគ្រោះចំពោះ កូវីដ-១៩ និងជនប្រឈមនឹងការឆ្លងកូវីដ-១៩

- ណែនាំសមាជិកសហគមន៍ដែលមានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមស្រាលៗ ឲ្យនៅសម្រាក ថែទាំនៅតាមផ្ទះ ហើយត្រូវទាក់ទង ទៅអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ ឬទៅកាន់លេខ១១៥ ក្នុងករណីមិនបានប្រសើរឡើង។
- រក្សាការសម្ងាត់របស់បុគ្គលដែលមានជំងឺកូវីដ-១៩
- ជួយចាត់ចែងកិច្ចគាំពារសង្គម (ការចែកចាយស្បៀងអាហារឬជំនួយឧបករណ៍ប្រើប្រាស់) ដល់សហគមន៍។
- ផ្តល់នូវមតិយោបល់សំខាន់ៗដល់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានអំពីភាពចន្លោះប្រហោងនៃការឆ្លើយតបទៅនឹងរាតត្បាតនៃជំងឺកូវីដ-១៩ និងបង្កើនការឆ្លើយតបចំពោះតម្រូវការសហគមន៍។

ជនងាយរងគ្រោះចំពោះ កូវីដ-១៩ សំដៅទៅដល់អ្នកដែលងាយទទួលរងផលប៉ះពាល់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ដែលបណ្តាលមកពីការរាតត្បាតមេរោគកូវីដ ១៩ ដូចជា៖

- គ្រួសារដែលមានមនុស្សចំណាស់(អាយុលើស៦០ ឆ្នាំ)
- អ្នកដែលរស់នៅតែម្នាក់ឯងឬកុមារកំព្រា
- អ្នកដែលមិនអាចធ្វើដំណើរទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព
- ក្រុមគ្រួសារដែលមានអ្នកជំងឺឬពិការ
- អ្នកទើបចេញពីមន្ទីរពេទ្យ
- អ្នកដែលប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺវីរុស
- ជនចំណាកស្រុក
- ស្ត្រីដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

ជនប្រឈមនឹងការឆ្លងកូវីដ-១៩ សំដៅទៅដល់អ្នកដែលងាយឆ្លងមេរោគកូវីដ ១៩ និងងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ជួនកាលអាចដល់ស្លាប់ដូចជា៖

- អ្នកធាត់ខ្លាំង (មានសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ ស្មើ ឬធំជាង ៤០)
- អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ដូចជា៖ អ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាលជំងឺមហារីក អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍
- អ្នកទើបចេញពីមន្ទីរពេទ្យ
- អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ធ្លើម ជំងឺសួតឬជំងឺបេះដូង
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ និងកុមារ
- បុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងអ្នកថែទាំសុខភាពផ្លូវមុខ។

ខ.២) តួនាទីរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិសេណារីយ៉ូទី ៣ (មានការចម្លងនៅក្នុងសហគមន៍)

- ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវដើម្បីលុបបំបាត់ជំនឿ ពាក្យចាមអាមាម និងលើកកម្ពស់សកម្មភាពបង្ការតាមរយៈបណ្តាញសង្គម និងឧបករណ៍បំពងសម្លេង។ ការសួរសុខទុក្ខ និងការអប់រំជាក្រុមទំនងជាមិនអាចអនុវត្តបាន
- សហការជាមួយមន្ត្រីមូលដ្ឋាន ក្នុងការអនុវត្តនីវិធានចត្តាឡីស័ក និងគម្លាតសង្គមរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល។
- ការគាំទ្រដល់ជនងាយរងគ្រោះចំពោះ កូវីដ-១៩ និងជនប្រឈមនឹងការឆ្លងកូវីដ-១៩
- ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីករណីសង្ស័យកូវីដ ១៩ នៅក្នុងសហគមន៍ ទៅ ១១៥
- ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់សហគមន៍ ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹង (ស្ត្រេស)
- ជួយចាត់ចែងកិច្ចការសង្គមដល់សហគមន៍
- អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់រដ្ឋនិងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។
- ផ្តល់នូវមតិយោបល់សំខាន់ៗដល់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានអំពីភាពចន្លោះប្រហោងនៃការឆ្លើយតបទៅនឹងភាពត្បាតនៃជំងឺកូវីដ-១៩ និងបង្កើនការឆ្លើយតបចំពោះតម្រូវការសហគមន៍
- ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយមន្ត្រីសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋានដើម្បីកំណត់ថាពេលណា ដែលអាចឲ្យមានការប្រមូលផ្តុំឡើងវិញ។



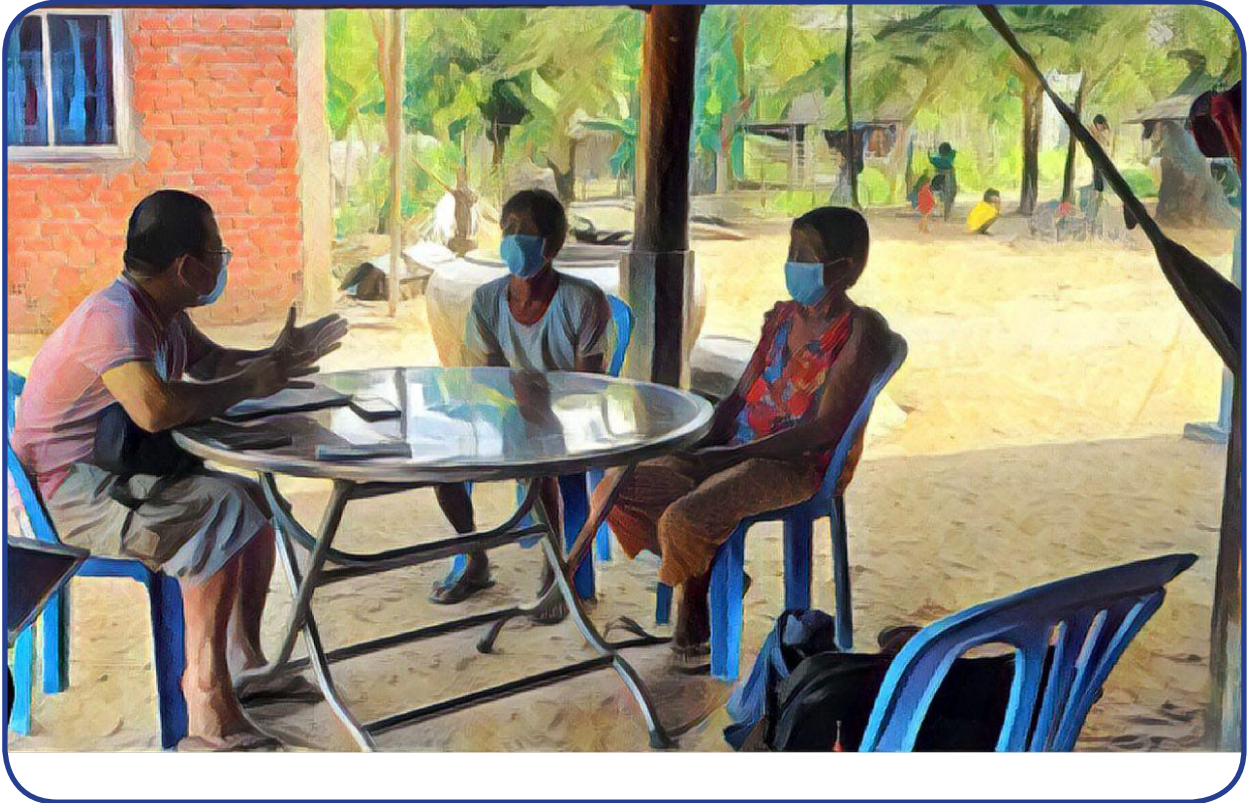


#### IV. វិធានការក្នុងការអនុវត្តន៍ការអប់រំសុខភាព ក្នុងអំឡុងពេលកូវីដ-១៩

ការជួបជុំនានាក្នុងសហគមន៍ត្រូវចៀសវាង។ ក្នុងករណីចាំបាច់ ដែលត្រូវធ្វើការជួបប្រជុំជាមួយប្រជាជននៅតាមភូមិ ត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍ខាងក្រោមនេះ៖

### ការប្រជុំក្រុម ឬ វេទិកា

- ក្នុងកាលៈទេសៈចាំបាច់ ការអប់រំតាមផ្ទះនៅតែអាចធ្វើទៅបាន ដោយគោរពទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំ និងពិធីសារគម្លាតសង្គមរបស់ ក្រសួងសុខាភិបាលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។
- ត្រូវវាស់កំដៅ មុននឹងទៅជួបប្រជាជន
- មិនត្រូវស្វាគមន៍គាត់ដោយការឱប ឬការចាប់ដៃទេ
- មិនត្រូវចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់ប្រជាជនទេ គួរអញ្ជើញគាត់មកក្រៅផ្ទះ និងរកកន្លែងស្រឡះ ឬ បើកចំហ និងត្រូវរក្សាគម្លាតពីគាត់ ឲ្យបានយ៉ាងតិច ១.៥ ម៉ែត្រ
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់វេជ្ជសាស្ត្រ ម៉ាស់ក្រណាត់ ឬក្រមារទាំងអស់គ្នា
- យកតាមខ្លួននូវទឹកអាកុល ឬអាកុលហ្សែលសម្រាប់លាងសម្អាតដៃ។





## ការអប់រំតាមផ្ទះ

- ត្រូវវាស់កំដៅ មុននឹងទៅជួបប្រជាជន
- មិនត្រូវស្វាគមន៍គាត់ដោយការឱប ឬការ ចាប់ដៃទេ
- ដាក់ទឹកស្អាត និងសាប៊ូ ឬទឹកអាកុល ឬអាកុលហ្សូល សម្រាប់លាងដៃ និងលើទឹកចិត្តអ្នកចូលរួមឲ្យលាងដៃ
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់វេជ្ជសាស្ត្រ ម៉ាស់ក្រណាត់ ឬក្រមាទាំងអស់គ្នា
- ត្រូវរក្សាគម្លាតពីម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតឲ្យបានពី ១.៥ ម៉ែត្រ ទៅ ២ ម៉ែត្រ
- ទីកន្លែងប្រជុំត្រូវទូលាយ មានខ្យល់ចេញចូលល្អ
- ចំនួនសមាជិកក្រុមត្រូវគោរពទៅតាមការណែនាំ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល។



**V. របៀបរស់តាមគន្លងថ្មី (New Normal)**

នៅពេលដែលប្រជាជនយើង ពុំទាន់ទទួលបានវ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងមេរោគកូវីដ ១៩ ទេ ប្រជាជនគ្រប់រូប នៅតែប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគកូវីដ ១៩។ ដើម្បីបង្ការការចម្លងមេរោគកូវីដ ១៩ ប្រជាជនយើងទាំងអស់ត្រូវអនុវត្តរបៀបរស់តាមគន្លងថ្មីដើម្បីការពាររលកទី២នៃជំងឺកូវីដ-១៩។ ក្នុងនោះដែរគណៈកម្មការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ត្រូវជំរុញអនុវត្តរបៀបរស់តាមគន្លងថ្មីដោយ៖

- ជំរុញការអនុវត្តន៍អនាម័យបង្ការជំងឺកូវីដ-១៩៖

តាមដានអនាម័យនៃការលាងដៃ អនាម័យផ្លូវដង្ហើមនៅក្នុងសហគមន៍ និងទីកន្លែង សំខាន់ៗដូចជា សាលារៀន ទីផ្សារ ភោជនីយដ្ឋាន ហាងលក់អាហារផ្សេងៗ កន្លែងកាត់សក់ កន្លែងថែរក្សាសម្បជញ្ជីម មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈនានា។



លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត



កម្រិតអាល់កុលពី ៧០% ទៅ ៨០%



របៀបលាងដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ៖

ការលាងដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវមាន៦ជំហានដូចខាងក្រោម៖  
លាងជាមួយសាប៊ូ និង ទឹកស្អាត

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

# របៀបលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឲ្យបានពី ៤០នាទី ទៅ ៦០នាទី



១. ដុសចាតដៃ និងចាតដៃ



៦. ដុសចុងម្រាមដៃលើប្រអប់ដៃសងខាង



២. ដុសខ្នងដៃសងខាង



៥. ដុសមេដៃសងខាង



៣. ដុសចន្លោះម្រាមដៃ ឬច្រវែបដៃសងខាង



៤. ដុសក្រញ៉ាំងដៃសងខាង



ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ 115 ដោយឥតគិតថ្លៃ



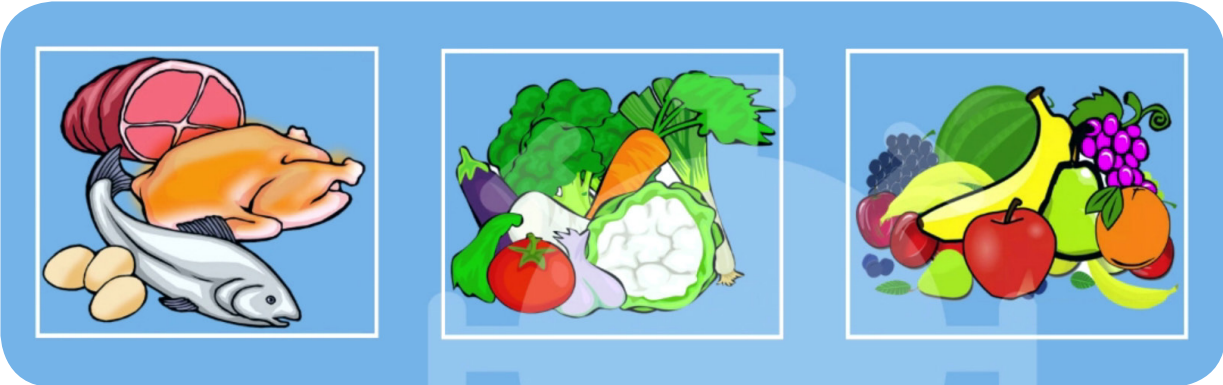
- ជំរុញការអនុវត្តគម្លាតសុវត្ថិភាពដោយ៖

ត្រូវរក្សាចម្ងាយពីម្នាក់ទៅម្នាក់យ៉ាងតិច ១.៥ ម៉ែត្រ ។ លុបចោល ឬពន្យារពេលការជួបជុំគ្នា ដំណើរកំសាន្ត ពិធីបុណ្យទាន ការប្រជុំ និងព្រឹត្តិការណ៍នានាដែលមិនចាំបាច់។



- លើកកម្ពស់ការថែរក្សាសុខភាព៖

អនុវត្តន៍សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ៖ បរិភោគអាហារឆ្អិនល្អ បរិភោគម្ហូបអាហារមានជីវជាតិត្រី សាច់ បន្លែ ផ្លែឈើ ។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទូរស័ព្ទ

**115** ព័ត៌មានបន្ថែម

និងចូលទៅកាន់ ហ្វេសប៊ុកជេក  របស់ក្រសួងសុខាភិបាល  
នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា