

ទីក្រុងប៊ូសាន ព័ត៌មានថ្មីៗអំពីជំងឺឆ្លង

INFECTIOUS DISEASE NEWSLETTER

2025 | ខែ៨

In Cambodian



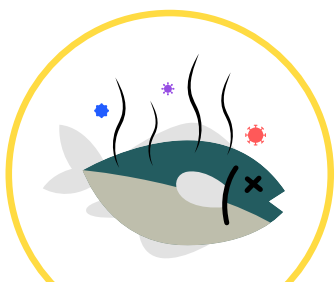
ការណែនាំអំពីការការពារជំងឺឆ្លងនៅរដូវក្ដៅ

សុខភាព **UP** ↑ ជំងឺឆ្លង **DOWN** ↓



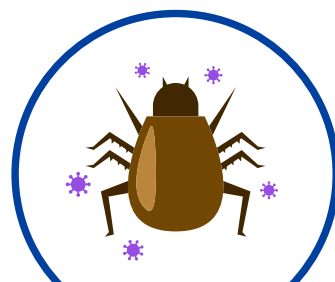
ទឹកឬអាហារកង្វក់

1. ការលាងដៃត្រឹមត្រូវ (ទឹកហូរ + សាប៊ូ + លើសពី 30 វិនាទី)
2. ចម្អិនម្ហូបនិងផឹកទឹកឆ្អិន
3. មានអនាម័យក្នុងការចម្អិនអាហារ (ហាមចម្អិនអាហារបើមានអាការៈរាគ)



ហូបពពួកអាហារសត្វសក្កានុពលក្នុងទឹកដែលមិនឆ្អិន

1. កុំប៉ះជាទឹកសមុទ្រពេលស្បែកមានរបួស
2. ត្រូវតែហូបអាហារពពួកសត្វរស់ក្នុងទឹកដែលឆ្អិន



សង្កើច

1. ស្លៀកសំលៀកបំពាក់វែងៗពណ៌ស្រស់ៗ
2. ថ្នាំការពារសត្វល្អិត, ប្រើកម្រាលអង្គុយ
3. បន្ទាប់ពីត្រឡប់មកពីខាងក្រៅ សូមងូតទឹក និងបោកខោអាវភ្លាមៗ



មូស

1. ស្លៀខោអាវវែងពណ៌ស្រស់ៗ
2. ប្រើថ្នាំការពារសត្វល្អិត, ប្រើមុង
3. ជៀសវាងកន្លែងមានមូសច្រើន និងម៉ោងមូសចេញ(យប់)



សំណល់ ពីប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម

1. ខ្ទប់មាត់និងច្រមុះដោយកន្សែង ឬដៃអាវពេលក្អក
2. ពាក់ម៉ាស
3. បើកខ្យល់ចេញចូលផ្ទះឱ្យបានញឹកញាប់



បើកំពុងត្រឡប់ទៅក្រៅប្រទេស?

1

ពិនិត្យព័ត៌មានអំពីការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺឆ្លងនៅក្នុងប្រទេសដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរទៅ

2

នាំយកវ៉ាក់សាំង ថ្នាំបង្ការ និងការផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំបង្ការ