

**សុខភាពរបស់អ្នក  
កាន់តែប្រសើរឡើង**



**នៅពេលដែលអ្នកចេះជួយខ្លួនឯង**

# ចំណាប់អារម្មណ៍របស់ម្ចាស់ករណីទាំងពីរនាក់ក្តីប្រពន្ធ



ខ្ញុំជាអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ នៅពេលឈឺម្តងៗ ខ្ញុំតែងតែព្យាយាមព្យាបាលជំងឺទាំងនោះដោយខ្លួនឯង តាមការណែនាំពីចាស់ៗ អ្នកជិតខាង ក្រុមអ្នកថែទាំតាមផ្ទះ និងទៅព្យាបាល នៅ មណ្ឌលសុខភាពមន្ទីរពេទ្យ ឬ គ្លីនិក ។

យើងទាំងពីរនាក់មានសេចក្តីរីករាយណាស់ ដោយបានរួមចំណែកក្នុងការងារសង្គម និងជួយដល់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដទៃទៀត ។ យើងសង្ឃឹមថា បទពិសោធន៍ល្អៗនៅក្នុងកូន សៀវភៅនេះ នឹងអាចជាជំនួយដល់អ្នករស់នៅ ជាមួយមេរោគអេដស៍ ក្នុងការព្យាបាលជំងឺឱកាសនិយមបាន។



## សេចក្តីផ្តើមអំណរគុណ

សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះលោក ឆេង សុវណ្ណ លោកស្រី ហៅ ផល លោកត្រូវពេទ្យ ប្រធានក្រុមថែទាំក្រុម អ្នកថែទាំជំងឺតាមផ្ទះ អង្គការសុខភាពត្រួសារអន្តរជាតិ ទស្សនាវដ្តី សុខភាព និងបុគ្គលិកអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលមួយចំនួន ដែលបានចូលរួមក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មាន រូបថត និងពេលវេលាដ៏មានតម្លៃក្នុងការជួយដល់ការរៀបចំសៀវភៅនេះឡើងដើម្បីធ្វើការផ្សព្វផ្សាយ ។

ភ្នំពេញ

CPN+ និង HACC

កញ្ញា ២០០៣

គំនិតដោយ



បណ្តាញនៃអ្នកផ្តុកមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

គណៈកម្មាធិការសំរបសំរួលប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍

អាជ្ញាធរជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ សើស្បែក និង

កាមរោគ

សហការជាមួយ

គណៈកម្មាធិការផ្តល់ប្រឹក្សាលើសំភារៈអប់រំ និងផ្សព្វផ្សាយ

ដើម្បីបង្ការជំងឺឱកាសនិយម អ្នកគួរតែបរិភោគអាហារដែល  
មានជីវជាតិ និងធ្វើការហាត់ប្រាណ ដើម្បីទ្រទ្រង់សុខភាព  
អ្នកអោយកាន់តែរឹងមាំ ។



ប្រសិនបើខ្ញុំឈឺ  
តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ?



# ក្អក

តើខ្ញុំអាចព្យាបាលនៅផ្ទះ  
បានដោយរបៀបណា ?



- ផឹកទឹក  
អោយបាន  
ច្រើន ។

- យកទឹកដាំអោយពុះ រួចបង់ខ្លីមស  
២ កំពឹស ខ្លី ៣ ចំណិត និងក្រូចឆ្មារ  
១ ចំហៀងបង់ចូលទៅក្នុងកំសៀវ  
រួចទុកឱ្យត្រជាក់ ហើយផឹក  
រយៈពេល ១ម៉ោងម្តង ៗ ។





- នៅពេលអ្នកក្អក ឈឺក ឬ ស្អុកក ត្រូវ ផឹកទឹកក្ដៅលាយជាមួយស្ករស ឬ ទឹកឃ្មុំ និងក្រូចឆ្មារ រួច ផឹកវានៅពេលក្ដៅខ្ពស់ៗ ។



- មិនត្រូវខាកស្មោះ លើដី ចូរខាកស្មោះ ទៅក្នុងកន្តោរ ឬ កំប៉ុង ។

- ឈប់ជក់បារី



- នៅពេលក្អក ឬធ្វើការសន្ទនា សូមប្រើក្រម៉ា ឬ កន្សែង ខ្ទប់មាត់ ។

# តើពេលណាទើបខ្ញុំត្រូវទៅរកជំនួយពី ក្រុមថែទាំ ?

## ប្រសិនបើអ្នក :



- ក្អកផង ហើយ  
ត្រូវក្តៅផង ។

- ឈឺទ្រូង និង  
ពិបាកដកដង្ហើម ។



- ក្អកលើសពី មួយសប្តាហ៍
- មានឈាមនៅក្នុងកំហាក
- មានការឈឺចាប់ខ្លាំងក្នុងពោះ និងហើមពោះ
- មានកូនកណ្តុរិកធំនៅម្នុំកញ្ចឹងក

# សូមអ្នកស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់ពី :

ក្រុមអ្នកថែទាំតាមផ្ទះ



ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះរបស់អ្នកអាចផ្តល់ដំបូន្មាន ឬ ថ្នាំ សំរាប់ព្យាបាលជំងឺក្អក និងផ្តល់ព័ត៌មានពិសេស ថែទាំដែលអ្នកអាចទៅ ព្យាបាលបាន ។

ប្រសិនបើអ្នកពុំមាន ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ អ្នកត្រូវទៅព្យាបាល នៅ មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬ គ្លីនិក ។



# ជំងឺ សើស្បែក



## តើខ្ញុំអាចព្យាបាលនៅផ្ទះបានដោយរបៀបណា ?



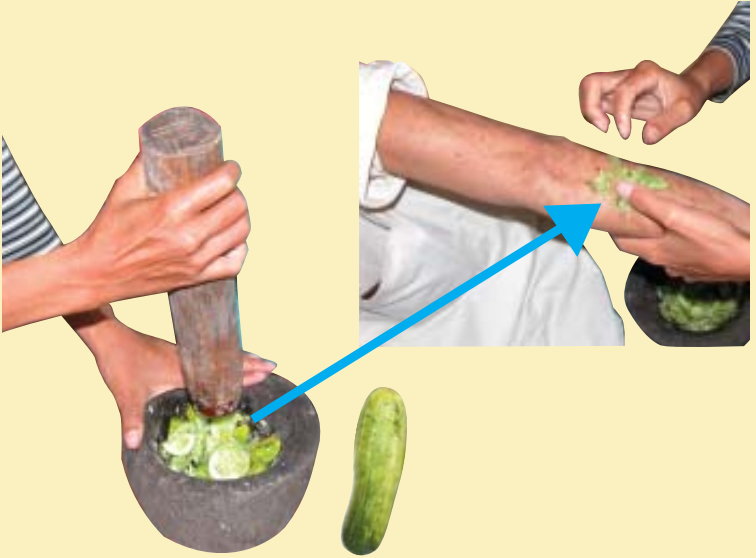
- លាងដំបៅ ឬ បូសជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬ ទឹកថ្នាំពណ៌ស្វាយ រួចរុំដំបៅនោះដោយប្រើបង់រុំដំបៅដែលស្អាត ។

- សំអាតខ្លួនអោយបានរៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ។





- នៅពេលក្តៅ មានរមាស់កន្ទួលលើស្បែក ត្រូវបុកត្រសក់ រួចបិទទៅលើស្បែក ។



- ឆាប់ព្យាបាលដំបៅ ឬ រមួសដែលមាន ។
- ជៀសវាងអេះអោយរលាត់ស្បែក ។
- នៅពេលក្តៅខ្លុងព្យាយាមប្រែខ្លួន ចុះឡើង ២ ឬ ៣ ដង ក្នុង ១ ម៉ោង ។
- ទ្រាប់ខ្ចើយទន់ៗនៅក្រោមខ្នង និងកន្លែងឆ្អឹងមួយចំនួន នៃរាងកាយរបស់អ្នក ។

# តើពេលណាទើបខ្ញុំត្រូវទៅរកជំនួយពី ក្រុមថែទាំ ?

## ប្រសិនបើអ្នក :



- ដំបៅឡើងក្រហម  
ហើម និង គ្រុនក្តៅ ។

- មានដំបៅ ឬ របួសច្រើននៅលើស្បែក ។

- ដំបៅមានក្លិនអាក្រក់  
ចេញឈាម ឬ  
ឡើងពណ៌ខ្មៅ ។



- មានដំបៅនៅលើស្បែកមុខ ។

# សូមអ្នកស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់ពី :

ក្រុមអ្នកថែទាំតាមផ្ទះ

ប្រសិនបើបុរសរបស់អ្នក  
មានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ អ្នក  
ត្រូវជួបពិភាក្សាសុំ  
យោបល់ពីក្រុមថែទាំ  
តាមផ្ទះរបស់អ្នក ។



ប្រសិនបើបុរសរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ  
អ្នកត្រូវទៅ មណ្ឌល សុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬ គ្លីនិក  
ដើម្បីជួយព្យាបាលអ្នកអោយឆាប់ជា ។



# ច្រាំងមាត់ ឬ អណ្តាត



តើខ្ញុំអាចព្យាបាលនៅផ្ទះ  
បានដោយរបៀបណា ?



- បៀមក្រូចឆ្មារស្រស់  
អោយបាន២ដង  
ក្នុងមួយថ្ងៃ ។

- ទំពារខ្លឹម ស  
២ កំពិស រៀងរាល់  
៤ ម៉ោងម្តង ។



- ប្រើច្រាសដុះឆ្នេញដែលទន់ៗ សំអាត  
ឆ្នេញ និង អណ្តាតដោយប្រើថ្នាំដុះ  
ឆ្នេញ ឬ ប្រើអំបិលលាយទឹក  
និងក្រូចឆ្មារ ។



- ប្រើទឹកថ្នាំពណ៌ស្វាយលាបមាត់និងអណ្តាត២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។



- នៅពេលដែលឈឺចាប់ក្នុងបំពង់ក  
យកទឹកថ្នាំពណ៌ស្វាយ ២ តំណក់ លាយ  
ទឹក ១កែវតូចល្អមរួច ផឹកម្តង បន្តិចៗ  
៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។

- មិនត្រូវហូបនំប៉័ង អាហារផ្កាប់ ឬ ផឹកគ្រឿងស្រវឹង ។



- សូមបៀមទឹកកក ឬផឹកទឹកត្រជាក់ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ ។
- យកអំបិលលាយទឹកខ្ពុរមាត់ ២ ឬ ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ញ៉ាំចំណីអាហារដែលទន់ៗ ។

# តើពេលណាទើបខ្ញុំត្រូវទៅរកជំនួយពី ក្រុមថែទាំ ?

## ប្រសិនបើអ្នក ៖

- ពិបាក  
លេបអាហារ  
ឬ ផឹកទឹក ។



- ឈឺចាប់ខ្លាំង  
ក្នុងបំពង់ ក ។

# សូមអ្នកស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់ពី :

ក្រុមអ្នកថែទាំតាមផ្ទះ



ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ  
របស់អ្នកនឹង ល្អងលោម  
ចិត្ត លើកទឹកចិត្តអ្នក  
និងផ្តល់ថ្នាំសំរាប់  
ជួយព្យាបាល ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចញ៉ាំ ឬ ផឹកទឹកបានអ្នក  
ត្រូវតែទៅ គ្លីនិក មន្ទីរពេទ្យ ឬ មណ្ឌលសុខភាព ដើម្បី  
ធ្វើការព្យាបាល ។



# រាក

តើខ្ញុំអាចព្យាបាលនៅផ្ទះ  
បានដោយរបៀបណា ?



- លាយថ្នាំអូរ៉ាលីតមួយកញ្ចប់  
ជាមួយទឹកដាំពុះ ១លីត្រ  
ដាក់ក្នុងផ្លិល រួចញ្ជាំ  
ម្តងមួយពែងៗ រៀងរាល់  
មួយម៉ោងម្តង ។





- ផឹកទឹកអោយបានច្រើន  
 ជាងធម្មតាដូចជា ទឹកឆ្អិន  
 ទឹកដូង ទឹកផ្លែឈើ ទឹកបបរ  
 ទឹកសម្ល ឬ ស៊ុប ។



- លាងសំអាតដៃនឹងសាប៊ូ  
 អោយបានស្អាត មុនពេល  
 ចំអិនអាហារ ញ៉ាំអាហារ  
 និង បន្ទាប់ពីចូលបង្ហន់ ។

- ញ៉ាំអោយបានច្រើននូវអាហារដែលទន់ៗ ដូចជា បបរ ។
- មិនត្រូវលេបថ្នាំរាគម្ភីផ្សេងទេ លើកលែងតែថ្នាំដែលបាន  
 ទទួលពី ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ គ្រូពេទ្យ ឬ វេជ្ជបណ្ឌិត ។

# តើពេលណាទើបខ្ញុំត្រូវទៅរកជំនួយពី ក្រុមថែទាំ ?

## ប្រសិនបើអ្នក :



- ចុកពោះខ្លាំង ។

- នៅតែរាកមិនឈប់ ។
- រាកផង និង  
គ្រុនក្តៅផង ។



- រាកមួល
- ស្រែកទឹកខ្លាំង
- មិនឃ្នាន និងចង់ក្អួត
- ចុះខ្សោយ (អស់កំលាំងខ្លាំង) ។

# សូមអ្នកស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់ពី :

ក្រុមអ្នកថែទាំតាមផ្ទះ



ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ  
និងផ្តល់ថ្នាំ  
និងបង្រៀន  
អ្នកពីរបៀប  
ព្យាបាល  
ជំងឺរាត ។

ទៅព្យាបាលនៅ មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬ  
គ្លីនិក ឱ្យបានជាបន្ទាន់ អ្នកនឹងអាចវិលត្រឡប់  
ទៅធ្វើការវិញបានឆាប់រហ័ស ។



# គ្រុនក្តៅ

តើខ្ញុំអាចព្យាបាល  
នៅផ្ទះបានដោយ  
របៀបណា ?



ជួតខ្លួនដោយប្រើក្រម៉ា ឬកន្សែងពូតទឹកត្រជាក់  
និងដាក់ក្រម៉ា ឬកន្សែងត្រជាក់ស្អំលើថ្ពាស ឬ លើខ្នង ។





- ផឹកទឹកឆ្អិន ឬទឹកផ្លែឈើ ផ្សេងៗអោយបានច្រើន ។

- ដាំទឹកជាមួយខ្លីរួចផឹក ។



- ញ៉ាំខ្លឹម ស នៅ ២ ឬ ៣ កំពឹស អោយបាន ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។

- ត្រូវរំលាកអោយបានច្រើន ។



# តើពេលណាទើបខ្ញុំត្រូវទៅរកជំនួយពី ក្រុមថែទាំ ?

## ប្រសិនបើអ្នក :

- គ្រុនក្តៅ និងមាន  
ភាគរូស ឬ ក្អក ។



- ឈឺក្បាលខ្លាំង និង  
ចុករឹង កញ្ជឹង ក ។

- គ្រុនក្តៅ ក្អក  
នឹងស្រកទំងន់ ។



- គ្រុនក្តៅមិនឈប់លើសពី ៣ ថ្ងៃ ។
- ស្លុតមាត់ខ្លាំង ។

# សូមអ្នកស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់ពី :

ក្រុមអ្នកថែទាំតាមផ្ទះ

ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ  
របស់អ្នកនឹង ព្យាបាល  
ជម្ងឺគ្រុនក្តៅ ឬ  
បញ្ជូនអ្នកទៅកាន់  
មន្ទីរពេទ្យដើម្បីធ្វើ  
ការព្យាបាលបន្ថែម ។



ប្រសិនបើអ្នកគ្រុនក្តៅលើសពី ២ថ្ងៃ អ្នកត្រូវតែ  
ទៅ មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬ គ្លីនិក  
ដើម្បីអោយគ្រូពេទ្យពិនិត្យព្យាបាល ។



# លើក្បាល



## តើខ្ញុំអាចព្យាបាលនៅផ្ទះបានដោយរបៀបណា ?



លាបរិតប្រេងកូឡា  
លើក្បាល និងថ្ងាស  
ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ ។



- ដាក់កន្សែងត្រជាក់  
ឬ ដាក់ទឹកកកស្អំ  
លើថ្ងាស ។



- ផឹកទឹកអោយ  
បានច្រើន



# តើពេលណាទើបខ្ញុំត្រូវទៅរកជំនួយពី ក្រុមថែទាំ ?

## ប្រសិនបើអ្នក :

- ឈឺក្បាល  
កាន់តែខ្លាំង ។



- គ្រុនក្តៅខ្លាំង ។



- ក្អួតចង្កោរមិនឈប់ ។
- មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ និងវង្វេងស្មារតី ។
- ឈឺក្បាលផង និងក្តៅខ្លួនផង ។

# សូមអ្នកស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់ពី :

**ក្រុមផែនាំតាមផ្ទះ :**

ក្រុមថែទាំតាមផ្ទះរបស់អ្នកនឹងពន្យល់ប្រាប់ក្រុមគ្រួសារអ្នក ពីរបៀបជួយថែទាំអ្នកអោយបានកាន់តែប្រសើរឡើង ។

**ក្នុងករណីដែលគ្មានក្រុមផែនាំតាមផ្ទះ :**

អ្នកត្រូវទៅ មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ ឬ គ្លីនិក ដើម្បីទទួលថ្នាំ ឬទទួលការព្យាបាល អោយទាន់ពេលវេលា ។



**គន្លឹះសម្រាប់**

ជំនួយបច្ចេកទេស និង ឧបត្ថម្ភដោយ



**Pact  
Cambodia**



**Pfizer foundation**

ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទំនាក់ទំនង :

- បណ្តាញនៃអ្នកផ្គត់ផ្គង់មេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា (CPN+):  
ផ្ទះលេខ ៦២ សេ ផ្លូវលេខ ៤៥០ សង្កាត់ទួលទំពូង ២ ក្រុងភ្នំពេញ  
ទូរស័ព្ទលេខ : ០២៣ ២១៦ ៣៩៩, ០១១ ៨១៦ ៦៧១, ០១២ ៩៣៤ ៧៧៧  
អ៊ីមែល : [cpn@camnet.com.kh](mailto:cpn@camnet.com.kh)
- គណៈកម្មាធិការសម្របសម្រួលប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ (HACC):  
ផ្ទះលេខ : ២៤៦ បេអ៊ីស្ត្រូ ផ្លូវលេខ ៦៣ សង្កាត់ បឹងកេងកង ១ ក្រុងភ្នំពេញ  
ទូរស័ព្ទលេខ : ០២៣ ២១៧ ៩៦៤, ០១២ ៧៧៤ ៣៧៣  
អ៊ីមែល : [HACC@online.com.kh](mailto:HACC@online.com.kh)
- អង្គការ ផែក កម្ពុជា (Pact Cambodia):  
មជ្ឈមណ្ឌលភ្នំពេញ (ជានិមិត្ត)  
កែងផ្លូវព្រះសីហនុ (២៧៤) និង មហាវិថីព្រះសុធារស  
សង្កាត់ទន្លេបាសាក់ ខ័ណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ  
ប្រអប់សំបុត្រលេខ ១៤៩ ប្រៃសណីយ៍ ភ្នំពេញ  
ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ទូរស័ព្ទ/ទូរសារ: (៨៥៥-២៣) ២១៧ ៨២០, ២១៧ ៨៥៥, ២១៧ ៨៥៦  
អ៊ីមែល : [pact@pactcam.org](mailto:pact@pactcam.org) វេបសាយ : [www.pactworld.org](http://www.pactworld.org)