



# របៀបសម្គាល់ពីការរំលោភបំពាន?



**ការរំលោភបំពាន** គឺជាពាក្យយើងប្រើប្រាស់នៅពេលដែល នរណាម្នាក់បង្ករបួសស្នាម លើរាងកាយ ឬបង្កការប៉ះពាល់ផ្លូវចិត្តមកលើយើង។



**ការរំលោភបំពានផ្លូវកាយ** គឺនៅពេលដែលអ្នកណាម្នាក់ ធ្វើអ្វីមួយដោយចេតនា ដើម្បី បង្កការឈឺចាប់ដល់អ្នក ឬដែលនាំឱ្យមានការឈឺចាប់ (នរណាម្នាក់វាយ ដាល់ ដុត ទាត់ ចាប់ផ្តួលអ្នក ទាញសក់អ្នក ចាក់សោរ អ្នកឱ្យនៅក្នុងបន្ទប់។ល។)។



**ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ** គឺនៅពេលដែល អ្នកមិនយល់ព្រមចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្លូវ ភេទអ្វីមួយ (ចិត្តបង្កកពេលអាក្រាត មើលរូបភាពអាសអាភាសក្នុងទស្សនាវដ្តី ភាពយន្ត ឬតាមអ៊ិនធឺណែត ប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជន មើលការរួមភេទ និងធ្វើការរួមភេទ។ល។)។



**ការរំលោភបំពានផ្លូវចិត្ត** គឺជាលំនាំនៃអាកប្បកិរិយាពាក្យសំដីដែលកើតជាញឹកញយ ឬ ហេតុការណ៍ណាមួយដែលអាចបំផ្លាញសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ រួមទាំង ការជម្រាបជូននៅទីសាធារណៈ នៅចំពោះមុខក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ កូន បង្កំឱ្យ បុគ្គលណា ម្នាក់ធ្វើរឿងដែលបង្កភាពអាម៉ាស់នៅទីសាធារណៈ បន្ទាបបន្ថោក គំរាម បង្កគ្រោះថ្នាក់ ឬសម្លាប់ជាដើម។

## ប្រសិនបើអ្នកប្រឈម ឬមើលឃើញករណីរំលោភបំពាន ការរំលោភបំពាន ឬរំលោភបំពានពាក់ព័ន្ធនឹងយើង...

- សូមផ្តល់ព័ត៌មានដល់ជនបង្គោល ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលពិសេសនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល នេះ និងក្នុងករណីកុមារ និងក្មេងជំទង់ សូមផ្តល់ព័ត៌មានដល់ឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាល ស្របច្បាប់របស់ពួកគេ ឬបុគ្គលិកសង្គមប្រសិនបើកុមារមិនមានការមើលថែពីឪពុកម្តាយ។
- ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ដូចជា ការពិនិត្យលើការងាររបួសដោយគ្រូពេទ្យ ដែលមានភេទដូចអ្នក ជាដើមប្រសិនបើពេញចិត្ត។
- រាយការណ៍ពីករណីនេះទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រង ឬអ្នកសម្របសម្រួលមណ្ឌលចត្តាឡីស័ក អ្នកដែល ទទួលបន្ទុកទទួលការងារណាមួយ។
- ស្នើសុំប្តូរនូវ ឬទីផ្សេង ដើម្បីឱ្យមានការនៅដោយឡែកពីជនដែលប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សា។ ប្រសិនបើ មិនអាច ដោយសារតែមណ្ឌលមិនអាចធ្វើបែបនេះបាន សូមស្នើសុំកន្លែងស្នាក់នៅនៅទីកន្លែងដែល សមស្របវិញ។
- ស្នើសុំនិយាយជាមួយនឹងបុគ្គលិកឯកទេស (ភេទដូចគ្នា) ដើម្បីទទួលបានការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការ គាំទ្រផ្លូវចិត្តពីពួកគេ។
- ស្នើសុំឱ្យមានការរក្សាការសម្ងាត់។
- ប្រសិនបើពុំមានសេវាបែបនេះទេ អ្នកអាចស្នើសុំឱ្យគេបញ្ជូនទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាតាមសហគមន៍ ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្របន្ថែមទៀត។
- ប្រសិនបើចាំបាច់ ស្នើសុំជំនួយពីអ្នកបកប្រែ។



## តើអ្នករេចស្តារសំណួរ និងដាក់ពាក្យបណ្តឹងទៅកាន់អ្នកណាខ្លះ? ក្នុងការទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងជំងឺកូវីដ ១៩

**ក្រសួងសុខាភិបាល**  
សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ

**១១៥**

សម្រាប់ការរាយការណ៍ករណីរំលោភបំពាន ការបៀតបៀន និងការរកងប្រវ័ញ្ច

**ទូរស័ព្ទរបស់នគរបាល**

**១២៨៨**

សម្រាប់ការប្រឹក្សាយោបល់

បណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជា

**១២៨០**

**សម្រាប់ការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងមិត្តសាស្ត្រ**  
TPO ចាប់ពីម៉ោង ៨ ព្រឹក ដល់ ១០ យប់

**០១៧ ២២២ ៣៧២**  
**០៨៩ ៦៦៦ ៣២៥**  
**០៩៧ ៩១១១ ៩១៨**

# ចត្តាឡីស័ក៖ អ្វីដែលអ្នក ចាំបាច់ត្រូវដឹង





# តើអ្នកចាំបាច់ត្រូវដឹងអ្វីខ្លះ?



## អ្វីទៅជាជំងឺវីរុសកូរ៉ូណា-១៩?

ជំងឺកូរ៉ូណា-១៩ គឺជាជំងឺឆ្លង ដែលបង្កឡើងដោយវីរុសកូរ៉ូណា ដែលនាំឱ្យមានការរលាកផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវធ្ងន់ធ្ងរ (ហៅកាត់ថា SARS-CoV-2)។



មនុស្សអាចឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩ តាមរយៈការដកដង្ហើមស្រួបយកដំណក់ទឹកតូចល្អិតចេញពីការនិយាយ ការក្អក ឬកណ្តាស់របស់អ្នក ដែលមានវីរុសកូរ៉ូណា-១៩ និងតាមរយៈការប៉ះពាល់វត្ថុ ឬផ្ទៃដែលមានជាប់វីរុសនេះ ហើយបន្ទាប់មកយកដៃមកប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់ពួកគេ។



## អ្វីទៅជាបញ្ហាឡីស័ក?



បញ្ហាឡីស័កសំដៅលើការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នា និងការរឹតត្បិតការធ្វើដំណើររបស់មនុស្ស ដែលអាចប្រឈមនឹងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩ ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្ននៅមានសុខភាពល្អ និងពុំទាន់បញ្ចេញធាតុសញ្ញាអ្វីឡើយ ដើម្បីឱ្យពួកគេនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃទៀត ដូចនេះពួកគេមិនចង្អុលវីរុសទៅអ្នកផ្សេងទៀតដោយមិនដឹងខ្លួន។



ជាទូទៅ បញ្ហាឡីស័ក គឺជាអ្វីដែលកំណត់ដោយច្បាប់ ហើយនៅក្នុងស្ថានភាពបន្ទាន់អាចធ្វើនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬនៅតាមកន្លែងដែលត្រូវបានកំណត់ទុកជាមុន។ រយៈពេល ជាទូទៅ គឺ ១៤ ថ្ងៃ។



## អ្វីទៅជាជម្រើសសម្រាប់ការដាច់ដោយឡែកពីគ្នា?

ការនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នា មានន័យថា ជាការញែក ឬបំបែកអ្នកឈឺ ឬអ្នកដែលសង្ស័យថាអាចនឹងមានជំងឺ ពីអ្នកដទៃ ឬអ្នកមិនឈឺ ដូចនេះអាចបង្ការឱ្យមានការឆ្លងរីករាលដាល។

-  ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម
-  សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ ១១៩
-  Facebook: <https://www.facebook.com/MinistryofHealthofCambodia/>
-  <https://www.facebook.com/chc1280/>

# ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេធ្វើបញ្ជីស្រាវជ្រាវ អ្នកអាច៖

- ទទួលបានអាហារ និងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀត ដែលមិនមែនជាអាហារ៖ វត្ថុសម្រាប់ជួយសង្គ្រោះជាមូលដ្ឋានសមស្របតាមយេនឌ័រ និងមានការយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះតម្រូវការរបស់ក្រុមគោលដៅគួរមានការផ្តល់ (ឧទាហរណ៍ កញ្ចប់អនាម័យជាដើម)។
- ស្នើសុំព័ត៌មានអំពីសិទ្ធិ ការរក្សាការសម្ងាត់ ជម្រើសផ្តល់ប្រឹក្សា និងជំនួយបន្ថែមទៀត ដែលព័ត៌មាននេះត្រូវផ្តល់ឱ្យក្នុងទម្រង់ងាយស្រួលទទួលបាន ងាយស្រួលយល់ សមស្របតាម ពិការភាព អាយុ និងយេនឌ័រ។
- ទទួលបានឯកជនភាពដោយសមស្រប៖ កន្លែងអនាម័យ ត្រូវតែបែងចែកតាមភេទ មានគន្លឹះអាចចាក់សោបាន ទីក្លី ជនដែលមានពិការភាព អាចធ្វើដំណើរទៅប្រើប្រាស់បាន កន្លែងងូតទឹកមានរ៉ាងនន ឬវិធានការផ្សេងទៀតដើម្បីការពារភាពឯកជន។
- សុំទឹកស្អាត បរិក្ខារអនាម័យសមស្រប និងសម្ភារៈអនាម័យ (រួមបញ្ចូលសំឡីអនាម័យ) និងមានកន្លែងស្លាក់នៅ ដាច់ដោយឡែកសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី ដោយមានសោចាក់ត្រឹមត្រូវ។ សូមស្នើសុំស្លាក់នៅជាមួយកូនរបស់អ្នក ដែលនៅជាកុមារតូច ឬជាក្មេងជំទង់ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ស្នើសុំសេវាវេជ្ជសាស្ត្រ ថ្នាំសង្កូវសំខាន់ៗ និងស្នើសុំឱ្យមានការពិនិត្យពីវេជ្ជបណ្ឌិតជាស្ត្រី ប្រសិនបើអ្នកជាក្មេងស្រី ឬជាស្ត្រី។
- ស្នើសុំសេវាគាំទ្រផែនការគ្រួសារ ការពន្យារកំណើតជាដើម
- ស្នើសុំបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច ដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា ដែលអ្នកកំពុងប្រឈមមុខ។
- ស្នើសុំធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយកូនៗ របស់អ្នកតាមទូរស័ព្ទ ឬសារ ទៅសាច់ញាតិរបស់អ្នក ហើយត្រូវប្រាកដថាក្មេងៗត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ ដោយសមាជិកគ្រួសារដែលអ្នកទុកចិត្ត។
- ស្នើឱ្យភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយឪពុកម្តាយ/អ្នកមើលថែ របស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកបែកពីពួកគេ ឬអ្នកធ្វើការងារសង្គមប្រសិនបើអ្នកមិនមានឪពុកម្តាយ ឬអ្នកមើលថែមកជាមួយ។
- ទទួលបានការការពារពីរាល់ទម្រង់នៃអំពើហិង្សា និងការរើសអើង៖ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ដោយសារបទពិសោធន៍កន្លងមក ឬមានហានិភ័យនៃអំពើហិង្សា ឬការបំពានផ្លូវភេទ អ្នកមានសិទ្ធិស្នើសុំការគាំទ្រ និងការការពារ ចាំបាច់។
- ប្រសិនបើអ្នកជាជនរងគ្រោះ នៃអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ ឬទម្រង់ណាមួយនៃអំពើហិង្សា ឬការបំពានបំពាន ស្នើសុំព័ត៌មានអំពីរបៀបដាក់ពាក្យបណ្តឹង តាមរយៈយន្តការបណ្តឹងខាងក្នុង និងខាងក្រៅ ដោយត្រូវមានការបញ្ជាក់ថា ត្រូវដាក់ពាក្យបណ្តឹងទៅកាន់អ្នកណា នៅកន្លែងណា និងដោយរបៀបណា ជាមួយនឹងការរក្សាការសម្ងាត់។



# កុមារ និងក្មេងជំទង់ គួរទទួលបានការការពារ ក្នុងកម្រិតខ្ពស់ និងគួរ

- ជានិច្ចជាកាល ត្រូវមានឪពុកម្តាយ សាច់ញាតិ ឬអាណាព្យាបាលដែលសិទ្ធិមើលថែ នៅអមជាមួយពួកគេ/ តំណាងឱ្យពួកគេ ឬស្នាក់នៅជាមួយនឹងមនុស្សពេញវ័យ ដែលមានភេទដូចគ្នា ដែលគាត់ជឿទុកចិត្ត។
- ទទួលបានការពិគ្រោះយោបល់គ្រប់បញ្ហា/ការសម្រេចចិត្ត ពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាព ការអប់រំ ការរៀបចំការថែទាំ/ការថែទាំជំនួស និងសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ។
- សួរសំណួរ និងសុំការបញ្ជាក់ និងទទួលបានព័ត៌មានជាភាសាដែលពួកគេងាយស្រួលយល់។
- ទទួលបាន ការគាំទ្រផ្នែកចិត្តសង្គម និងការព្យាបាលពីអ្នក ឯកទេស ប្រសិនបើចាំបាច់។
- ទទួលបាន កន្លែងសមស្រប សម្ភារៈសម្រាប់ញ៉ាំអាហារ កញ្ចប់ អនាម័យ ដូចជា សំឡីអនាម័យ សម្រាប់ក្មេងស្រី និងសាប៊ូ ឬទឹកលាងដៃ ត្រែ ក្បាលសម្រាប់ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស ដើម្បីបំពេញតម្រូវការរក្សាភាពជាឯកជន និងការស្នាក់នៅដោយឡែកពីអ្នកដទៃទៀត។
- មានលទ្ធភាពទទួលបានការអប់រំ និងសំភារៈកំសាន្ត។



## កុមារដែលមែកបាក់ ឬមិនមានឪពុកម្តាយនៅជាមួយ ឬមិនមានឪពុកម្តាយមើលថែ



ប្រសិនបើ កុមារដាក់ក្នុងបញ្ហាឡីស័ក ហើយកុមារបានបែកបាក់ពីឪពុកម្តាយ ឬមានអាណាព្យាបាល កុមារមានសិទ្ធិ ក្នុងការទទួលបានការគាំទ្រ ការមើលថែទាំ និងការទំនាក់ទំនងទៅកាន់គ្រួសាររបស់កុមារ។



- ស្នើសុំបុគ្គលិកសង្គម ឬជនបង្គោលនៃមន្ទីរសង្គមកិច្ចអតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ដែលជាអ្នកនឹងជួយគាំទ្រកុមារគ្រប់ពេលវេលារបស់កុមារ នៅក្នុងបញ្ហាឡីស័ក និងដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការជួបជុំគ្រួសារវិញ។
- កុមារគួរតែទទួលបានជំរើស សំរាប់ការជួបជុំគ្រួសារដែលត្រូវនឹងតម្រូវការរបស់កុមារ។ ការមើលថែតាមគ្រួសារគួរតែត្រូវបានផ្តល់អាទិភាពជាងមណ្ឌលថែទាំកុមារ នៅពេលដែលកុមារត្រូវបានអនុញ្ញាតិអោយផ្លាស់ចេញពីមណ្ឌលបញ្ហាឡីស័ក។



## ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅកូនគួរ

ស្វែងរក និងទទួលបានសេវាថែទាំ ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចផ្តល់អាហារឱ្យបានសមស្របដល់កូន ដែលជាទារករបស់ពួកគេ ដូចជា ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងការផ្តល់អាហារសមស្របទាំង បរិមាណ ទាំងគុណភាព សម្រាប់ខ្លួនឯងផង និងសម្រាប់កូនតូចរបស់ពួកគេផង ជាពិសេសកុមារអាយុចន្លោះពី ៦-២៣ ខែ។