

# កសិករចិញ្ចឹមជ្រូក

## តើអ្នកអាចចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហាភាពសុខុមាលភាពស្តុកស្តុច ប្រឆាំងមេរោគដោយរៀបរយណាខ្លះ?

អ្នកដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងភាពសុខុមាលភាពស្តុកស្តុច  
ឱសថប្រឆាំងមេរោគប្រឆាំងមេរោគនៅកម្ពុជា



### អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកមានជ្រូកឈឺ?

- ប្រសិនបើជ្រូករបស់អ្នកឈឺ សូមទៅជួបពេទ្យសត្វប្រចាំតំបន់ជាបន្ទាន់
- សូមប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគ លុះត្រាតែមានវេជ្ជបញ្ជាពីបុគ្គលិកពេទ្យរបស់អ្នក
- សូមកុំទិញ និងប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគដោយមិនបានពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យ
- ជំងឺជ្រូកទាំងអស់ មិនត្រូវការការប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគរហូតនោះទេ
- មិនត្រូវប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគលាយចូលក្នុងចំណីជ្រូកនោះទេ លុះត្រាតែមានវេជ្ជបញ្ជាពីបុគ្គលិកពេទ្យរបស់អ្នក
- មិនត្រូវព្យាបាលជ្រូកដោយខ្លួនឯងជាមួយឱសថប្រឆាំងមេរោគនោះទេ។

### តើអ្នកអាចកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ មិនចាំបាច់នូវឱសថប្រឆាំងមេរោគចំពោះ ជ្រូកយ៉ាងដូចម្តេច?

១. ចិញ្ចឹមជ្រូករបស់អ្នកនៅក្នុងជម្រកស្អាត ព្រមទាំងផ្តល់នូវអាហារ និងទឹកស្អាត
២. បើសិនជាអាច សូមធ្វើរបងកសិដ្ឋានរបស់អ្នក ហើយមិនត្រូវឱ្យជ្រូករបស់អ្នកលាយឡំជាមួយសត្វជ្រូកដទៃទៀតនោះទេ។
៣. សូមចាក់វ៉ាក់សាំងជ្រូករបស់អ្នកតាមការណែនាំរបស់បុគ្គលិកពេទ្យ
៤. ប្រសិនបើជ្រូកឈឺសូមបញ្ជូនសត្វឈឺចេញពីសត្វដែលមានសុខភាពល្អ
៥. ត្រូវបោះចោលសត្វដែលស្លាប់ភ្លាមៗដោយកប់ ឬដុតចោល
៦. រក្សាទុកកំណត់ត្រានៃឱសថទាំងអស់ដែលបានប្រើរួមទាំងឱសថប្រឆាំងមេរោគដែលបានប្រើ
៧. ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលដែលផ្តល់ដោយមន្ត្រីមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ឬបុគ្គលិកពេទ្យ
៨. សូមចងចាំថា៖ ជ្រូកមានសុខភាពល្អ = ជ្រូកកើតជំងឺ = មិនប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ = សន្សំសំចៃការចំណាយថ្លៃដើមក្នុងផលិតកម្ម។