



ខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ៖ តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនពីជំងឺ កូវីដ-១៩ បានដោយរបៀបណា ?



លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ
និងទឹកស្អាត ឬទឹកអាកុលលាងដៃ
ឬដែលលាងដៃ



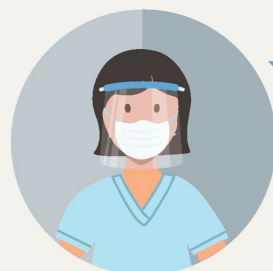
ជៀសវាងប៉ះពាល់ ភ្នែក ច្រមុះ
និងមាត់



រក្សាកម្លាតសុវត្ថិភាពឱ្យបានយ៉ាងហោច
ណាស់ ១.៥ ម៉ែត្រពីគ្នា



ពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ



ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម សូមពិភាក្សា
ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខាភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



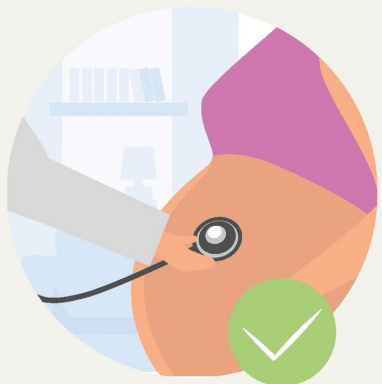
១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ



គាំទ្រដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី



ខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ៖ តើសេវាថែទាំសុខភាពអ្វីខ្លះ ដែលខ្ញុំគួររំពឹង ទុកក្នុងអំឡុងពេលរាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩ ?



យ៉ាងហោចណាស់ត្រូវមានមកជួបផ្ទាល់ចំនួន ៤ ដង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកជាមួយពេទ្យឆ្នប ឬវេជ្ជបណ្ឌិត សម្រាប់ការជួបប្រឹក្សាផ្សេងទៀតអាចធ្វើបានពីចម្ងាយ



ការថែទាំដោយយកចិត្តទុកដាក់ ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល



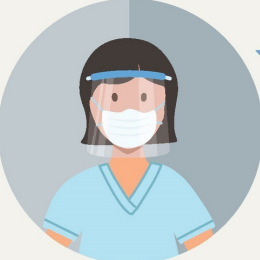
ការថែទាំទារកទើបនឹងកើត និងការថែទាំក្រោយពេលសម្រាល



ទទួលបានសេវាពន្យារកំណើតសម្រាប់ផែនការ គ្រួសារ ការប្រឹក្សាផ្សេងទៀតសម្រាប់សេវា សុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ



ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រផ្សេងៗ



ប្រសិនបើអ្នកមានអការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម សូមពិភាក្សា ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខាភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ

<http://moh.gov.kh/> ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ



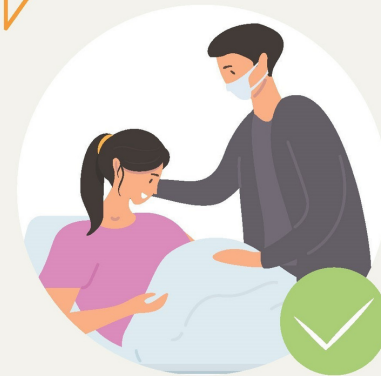

គាំទ្រដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី



ខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ៖ តើខ្ញុំមានសិទ្ធិទទួលបានសេវាអ្វីខ្លះពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព នៅពេលដែលខ្ញុំសម្រាលកូនក្នុងអំឡុងពេលរាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩ ?



ការគោរព និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ



ជម្រើសនៃវត្តមានរបស់ដៃគូ



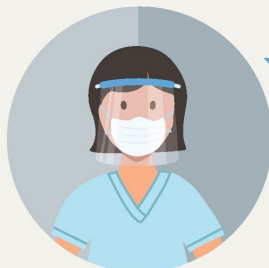
ការប្រាស្រ័យទាក់ទងច្បាស់លាស់ ដោយបុគ្គលិកផ្នែកសម្ភព



ទទួលបានថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ក្នុងពេលសម្រាល



ការធ្វើចលនាក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាល និងជម្រើសទីតាំងក្នុងពេលសម្រាល



ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខាភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ

<http://moh.gov.kh/> ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ



គាំទ្រដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី



ខ្ញុំទើបក្លាយជាម្តាយ៖ តើខ្ញុំអាចនៅជិតកូនបានទេ ប្រសិនបើ ខ្ញុំមានជំងឺកូវីដ-១៩ ?

បាន - ព្រោះទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជួយឱ្យកូនរបស់អ្នកល្អតទៅសំល្គ អ្នកគួរតែគាំទ្រដូចជា៖



បំបៅកូនដោយទឹកម្តាយដោះដំបូង ទាំងស្រុង និងដោយសុវត្ថិភាព



បីទារកដែលទើបនឹងកើត ជាប់ដើមទ្រូងរបស់អ្នក



ដាក់កូនដែលទើបនឹងកើតនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយអ្នក



ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម សូមពិភាក្សា ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខាភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ

<http://moh.gov.kh/> ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ



គាំទ្រដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី



ខ្ញុំទើបក្លាយជាម្តាយ៖ តើខ្ញុំអាចបំបៅដោះកូនបានទេ ប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺកូវីដ-១៩ ?

បាន - ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខ ជួយទារកល្អតលាស់បានយ៉ាងល្អ



ពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ



នៅពេលកណ្តាស់ ត្រូវខ្ទប់ច្រមុះដោយប្រើកែងដៃ របស់អ្នក ឬប្រើក្រដាសជូត ដោយបោះចោលភ្លាមៗបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ហើយ



លាងដៃឱ្យបានស្អាតមុននិងក្រោយពេលប៉ះកូនរបស់អ្នក



សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើវត្ថុ និងផ្ទៃឱ្យបានញឹកញាប់



ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខាភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ

<http://moh.gov.kh/> ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ



គាំទ្រដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី



តើអ្នកទើបក្លាយជាម្តាយថ្មីៗ? ទើបតែសម្រាលកូនថ្មីៗ?
 តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាធុញថប់ មិនសប្បាយចិត្ត ឬមិនអាច
 ថែទាំកូនរបស់អ្នកឱ្យបានសមរម្យ?

អ្នកមិនឯកាទេ . . .

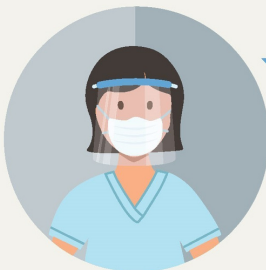


ស្ត្រីជាច្រើនឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នៃការថប់
 អារម្មណ៍ និងបាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេល
 សម្រាលកូនរួច និងកាន់តែឡើងក្នុងអំឡុង
 ពេលរាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩



កុំខ្លាចក្នុងការស្វែងរកជំនួយ៖

ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព
 អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក និងសុំការគាំទ្រពី
 ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ



ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម សូមពិភាក្សា
 ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខាភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ



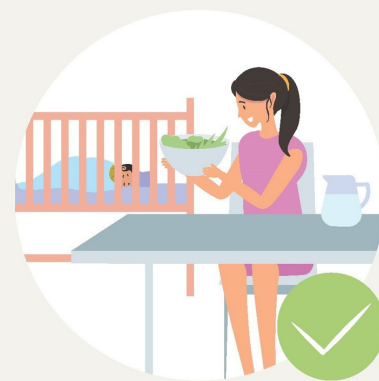
គាំទ្រដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី



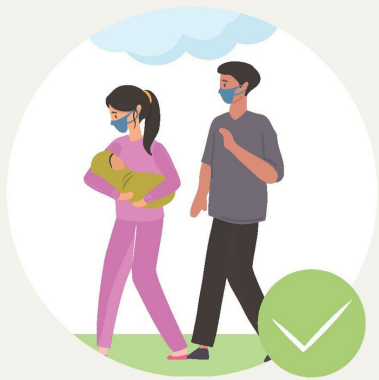
តើអ្នកកំពុងតែធុញចប់អាមេធាវី និងទន់ខ្សោយ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ?



បង្កើតទម្លាប់៖ សរសេរការងារត្រូវធ្វើជាប្រចាំ រក្សា
ភាពសកម្ម និងបិទនៅក្នុងតារាងពេលវេលាប្រចាំថ្ងៃ



រក្សារបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងប្រកាន់ខ្ជាប់
ទម្លាប់សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អ្នក និងកូន



ធ្វើលំហាត់ប្រាណស្រាលៗ ៖ ដើរជាមួយកូន
របស់អ្នក ឬគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ



ស្វែងរកសកម្មភាព ឬក្រុមគាំទ្រ
ដែលអ្នកអាចចូលរួមបាន



ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម សូមពិភាក្សា
ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខាភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ

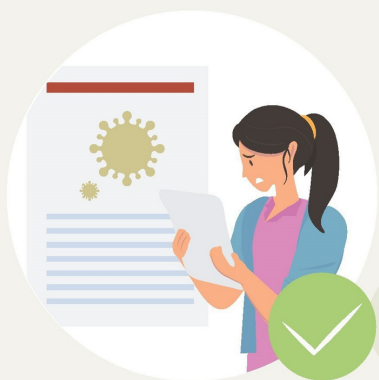


គាំទ្រដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី



តើព័ត៌មានថ្មីៗអំពីជំងឺកូវីដ-១៩ ធ្វើឱ្យអ្នកមិនសប្បាយចិត្ត និងធុញច្រមុះ ?

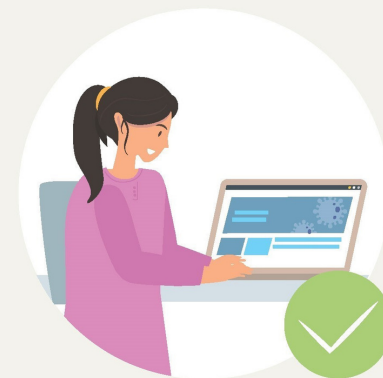
ក្នុងអំឡុងពេលនេះ អ្នកគួរតែព្យាយាម៖



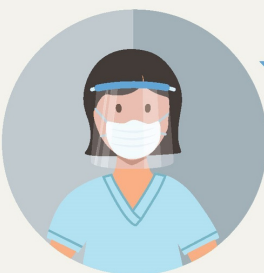
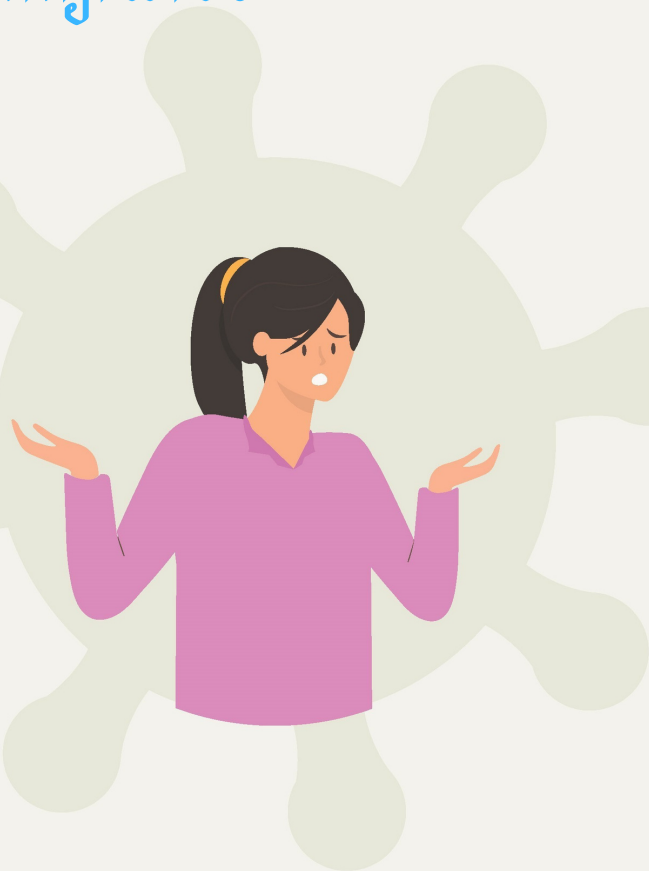
ចូលមើលតែព័ត៌មានថ្មីដែលអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវការដឹងបានហើយ



ទទួលបានព័ត៌មានតែពីប្រភពដែលអាចជឿទុកចិត្តបានប៉ុណ្ណោះ



កំណត់ពេលវេលារបស់អ្នកនៅលើបណ្តាញសង្គម



ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខាភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ



<http://moh.gov.kh/>



១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ



គាំទ្រដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី



**ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត
ឥឡូវនេះ សូមកុំបារម្ភ ឬខ្លាចក្នុងការសួរសម្រាប់
ការគាំទ្រនោះឱ្យសោះ**



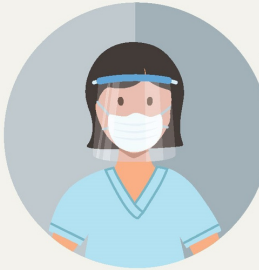
ពិភាក្សាជាមួយអ្នកជំនាញ
សុខភាព



សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ
បណ្តាញជំនួយបន្ទាន់ជាក់លាក់



ស្វែងយល់បន្ថែមលើគេហទំព័រ
របស់ស្ថាប័នជាក់លាក់



ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈក្តៅខ្លួន ក្អក ឬពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម សូមពិភាក្សា
ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា សុខាភិបាលជាបន្ទាន់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំ

<http://moh.gov.kh/> ១១៥ ដោយឥតគិតថ្លៃ



គាំទ្រដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី