



អ្នកត្រូវយល់ដឹងមុនពេលធ្វើដំណើរ !

ការស្នាក់នៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អ ពេលកំពុងធ្វើដំណើរទៅបរទេស





កូនសៀវភៅនេះមានខ្លឹមសារជួយជនចំណាកស្រុក និងអ្នកចង់ធ្វើដំណើរ
ស្នាក់នៅបរទេសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានសុខភាពល្អ។

មនុស្សរាប់លាននាក់ធ្វើការនៅបរទេសបានធ្វើចំណាកស្រុក គឺទទួលបាន
ផលប្រយោជន៍ និងមានហានិភ័យដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនឯងផ្ទាល់
និងគ្រួសារ។

ទាំងនេះ គឺជាជំហានក្នុងការអនុវត្តមួយចំនួនដែលអាចជួយកាត់បន្ថយ
ហានិភ័យ និងការស្នាក់នៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ៖

ត្រូវត្រៀមខ្លួន!

មុនពេលអ្នកធ្វើដំណើរ !

- និយាយជាមួយអ្នកធ្លាប់ធ្វើដំណើរ និងធ្លាប់ទៅធ្វើការនៅគោលដៅដែលអ្នកចង់ធ្វើដំណើរទៅ និងសុំឱ្យពួកគេ ចែករំលែកបទពិសោធន៍និងផ្តល់យោបល់។ ប្រាប់អំពីផែនការធ្វើដំណើរបស់អ្នកទៅអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត។ ប្រាប់ពួកគេអំពីផ្លូវ និងចម្ងាយ ក្នុងការធ្វើដំណើរ។ ឱ្យគេជួយផ្តល់ដំណឹងដល់សមាគមជាតិកាកបាទក្រហម ឬអង្គចន្ទក្រហមក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងអំពីកាលបរិច្ឆេទច្បាស់លាស់ក៏ដោយ។
- ចាំលេខទូរស័ព្ទ និងអ៊ីម៉ែលមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត ក្នុងករណីទូរសព្ទដៃរបស់អ្នកបាត់ ឬមិនដំណើរការ។
- កត់ត្រាឬចងចាំព័ត៌មានសំខាន់ៗដែលអ្នកត្រូវការ ឧទាហរណ៍ ៖
 - ស្ថានទូត ឬកុងស៊ុលប្រទេសរបស់អ្នកដែលកំពុងប្រចាំការក្នុងប្រទេសគោលដៅ ដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរទៅ
 - លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់សេវាកម្មបន្ទាន់ (ប៉ូលីស រថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់) នៅក្នុងប្រទេសដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរទៅ
 - សមាគមជាតិកាកបាទក្រហម ឬអង្គចន្ទក្រហមនៅក្នុងប្រទេសដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរទៅ
 - បង្កើតអាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែល ឬបង្កើតគណនីហ្វេសប៊ុក ដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ ប្រើឧបករណ៍ផ្ទាល់ខ្លួន ឬជាមួយអ្នកផ្សេងក្នុងការប្រើគណនីឌីជីថលអាចចូលដំណើរការបានគ្រប់ទីកន្លែង។

អ្វីដែលត្រូវវេចខ្ចប់

- ឯកសារការងារ ៖ ពិនិត្យមើលឯកសារផ្សេងៗដែលអ្នកត្រូវការសម្រាប់ការងារ ឧទាហរណ៍ លិខិតការងារ ឬកិច្ចសន្យាការងារ សំបុត្រកំណើត វិញ្ញាបនបត្របញ្ជាក់ការសិក្សា ជំនាញ ឬវិញ្ញាបនបត្រ បណ្តុះបណ្តាល។
- ឯកសារធ្វើដំណើរ ឧទាហរណ៍ លិខិតឆ្លងដែន ទិដ្ឋាការ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណផ្ទាល់ខ្លួន ឯកសារធានារ៉ាប់រង សុខភាព។ល។
- សំបុត្រធ្វើដំណើរ ឧទាហរណ៍ លិខិតធ្វើដំណើរ រថយន្តក្រុង រថភ្លើង ។ល។
- ឯកសារធ្វើដំណើរទាំងអស់ចងចម្លង រក្សាទុកក្នុងថង់ប្លាស្ទិក ហើយយកឯកសារទាំងនេះ មួយច្បាប់ទៅជាមួយខ្លួន និងទុកមួយច្បាប់ទៀតជាមួយក្រុមគ្រួសារ។
- ចងចម្លងឯកសារសំខាន់ៗក្នុងប្រព័ន្ធខ្ទីរធីថល ៖ ស្តែន ឬថតឯកសារទាំងអស់ ហើយរក្សាទុកក្នុងមេម៉ូរីយូអេសប៊ី ឬ ផ្ទុកឯកសារក្នុង “ក្លោដ” ឬរក្សាទុកក្នុងហ្គោហ្គលដ្រាវ (Google Drive) ឬដ្រីប័បក៍ (Drop Box)។
- ព័ត៌មានលំអិតសម្រាប់ទំនាក់ទំនងបន្ទាន់ ៖ សរសេរឈ្មោះពេញ លេខទូរសព្ទឬអាស័យដ្ឋាន របស់អ្នកណាម្នាក់ដែលអាចទាក់ទងបាន ក្នុងករណីមានអាសន្ន និង រក្សាទុកក្នុងកន្លែងមាន សុវត្ថិភាព។
- សាច់ប្រាក់ ៖ ជាប្រិយប័ណ្ណរបស់ប្រទេសគោលដៅរបស់អ្នក ឬជាដុល្លារ និងជាប័ណ្ណឥណទាន ប្រសិនបើមាន។
- ទាញយក កម្មវិធីបកប្រែទុកនៅលើទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នក។
- សៀវភៅណែនាំ សៀវភៅឃ្លាភាសា ឬវចនានុក្រម និងផែនទី នៃប្រទេសដែលអ្នកធ្វើដំណើរទៅ។
- ការវេចខ្ចប់ថ្នាំដែលអ្នកប្រើជាប្រចាំ និងភ្ជាប់ជាមួយវេជ្ជបញ្ជាបើចាំបាច់។ ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេសសូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬសមាគមជាតិកាកបាទក្រហម ឬអង្គរចន្ទក្រហម អំពីទីកន្លែង និងការទទួលសេវាព្យាបាលមេរោគអេសស៍នៅក្នុងប្រទេសដែលអ្នកនឹងធ្វើដំណើរទៅ។

អ្វីដែលត្រូវវេចខ្ចប់



វេជ្ជបញ្ជាដែលមានស្រាប់
ក្នុងកញ្ចប់ថ្នាំ



លិខិតឆ្លងដែន
និងអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ



សំបុត្រយន្តហោះ



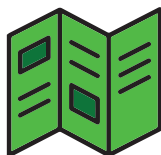
សាច់ប្រាក់
និងប័ណ្ណឥណទាន



អាស័យដ្ឋានសំខាន់ៗ
សម្រាប់ទំនាក់ទំនងបន្ទាន់



លិខិតអនុញ្ញាតទៅ
បំពេញការងារ



ឯកសារណែនាំការ
ធ្វើដំណើរ និងផែនទី



ទូរស័ព្ទដៃបន្ថែមមួយ
ផ្សេងទៀត

ដឹងអំពីលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក

- តើលិខិតឆ្លងដែនផុតកំណត់ពេលណា
- ត្រូវប្រាកដថាលិខិតឆ្លងដែនយ៉ាងតិចមានរយៈពេល៦ខែផុតកំណត់គិតដល់កាលបរិច្ឆេទដែលអ្នកត្រូវចាកចេញពីប្រទេសរបស់អ្នក
- ត្រូវរក្សាទុកលិខិតឆ្លងដែន និងឯកសារផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ៖ មានចិត្តចម្លងរួចស្រេច ប៉ុន្តែទោះក្នុងករណីណាក៏ដោយមិនត្រូវឱ្យលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកនៅឆ្ងាយពីខ្លួនអ្នក។



ខណៈពេលដែលនៅឆ្ងាយពីផ្ទះ

- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមគ្រួសារ។ ប្រាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកថាអ្នកបានមកដល់គោលដៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រាប់ពួកគេថាអាចទំនាក់ទំនងមកអ្នកវិញបានដូចម្តេច។
- ជានិច្ចកាលអ្នកត្រូវដឹងថាខ្លួនអ្នកកំពុងស្ថិតនៅកន្លែងណា។ ប្រសិនបើអ្នកដឹងខ្លួនថាអ្នកកំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ ហើយអ្នកមានទូរស័ព្ទដៃស្អាតហ្នូន ត្រូវចែករំលែក ឬផ្ញើចំណុចគោលដៅទីតាំងផែនទីទៅអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តជាងគេបំផុត។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ ទាក់ទងទៅស្ថានទូតរបស់អ្នក សមាគមជាតិកាកបាទក្រហម ឬអង្គចរន្តក្រហម ឬអង្គការដែលជួយក្នុងការងារជនចំណាកស្រុក។

គន្លឹះសម្រាប់ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ការហាត់ប្រាណ និងការដកដង្ហើមវែងៗ

ការហាត់ប្រាណជាប្រចាំ គឺជាវិធីមួយដ៏ល្អបំផុតជួយឱ្យរាងកាយ ចិត្ត និងការគិតរបស់អ្នកបានសម្រាក។ ដើរឱ្យបាន ៣០នាទីជាទូទៅអាចគ្រប់គ្រាន់ ដកដង្ហើមវែងៗបាន២ ទៅ៣ដង ជួយអ្នកកាត់បន្ថយ ស្រួស និងចាកផុតពីភាពធុញទ្រាន់។ អ្នកនឹងមានការភ្ញាក់ផ្អើលនៅពេលដឹងថាអ្នកពិតជាមានអារម្មណ៍ ល្អប្រសើរជាងពេលមុន។

ព្យាយាមបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ

របបអាហារ គឺជាតុល្យភាពសំខាន់ និងជួយដល់អ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍កាន់តែល្អប្រសើរ។ ក្នុងរបបអាហារ រួមមានបន្លែ ផ្លែឈើ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងជាតិសាច់ ការពិសាទឹកឱ្យបានច្រើនគឺសំខាន់ណាស់រៀងរាល់ ការខ្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។

ការសម្រាក

ការសម្រាក និងការសម្រាកលំហែរកាយជួយកាត់បន្ថយភាពតប់ប្រមល់។ ព្យាយាមធ្វើអ្វីដែលអ្នក សប្បាយចិត្ត ដូចជាការស្តាប់តន្ត្រី ឬដើរយកខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ។



និយាយជាមួយអ្នកណាម្នាក់

- ប្រសិនបើមានអ្វីធ្វើឱ្យអ្នកធុញទ្រាន់ គឺអ្នកអាចនិយាយអំពីរឿងនោះចេញមកគឺអាចជួយអ្នកបាន។ អ្នកអាចនិយាយទៅកាន់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកដឹកនាំសហគមន៍ដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកព្យាបាលជំងឺ។
- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្វីដែលអ្នកគិត ឬនិយាយនៅពេលណាអ្នកធុញចប់ក្នុងអារម្មណ៍។ ព្យាយាមរស់នៅជាវិជ្ជមាន ឧទាហរណ៍ កុំប្រាប់ខ្លួនឯងថា “ខ្ញុំមិនអាចធ្វើបាន” ជំនួសពាក្យនេះត្រូវនិយាយប្រាប់ខ្លួនឯងថា “ខ្ញុំកំពុងធ្វើបានល្អបំផុត”។ ខ្ញុំអាចធ្វើបាន។

ទម្លាប់៤យ៉ាង ដែលធ្វើឱ្យឆាប់មានអារម្មណ៍ល្អ



ការហាត់ប្រាណ
និងដកដង្ហើមវែងៗ



បរិភោគឱ្យបានល្អ
តាមតែអាចធ្វើបាន



ការសម្រាក



ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ
សូមនិយាយប្រាប់អ្នកណាម្នាក់



The Thai Red Cross Society

ការជួញដូរមនុស្ស

ការជួញដូរមនុស្សគឺជាអ្វី ?

- ការជួញដូរមនុស្ស គឺជាការជ្រើសរើសឬការធ្វើចលនារបស់មនុស្ស ដោយការបោកប្រាស់ ឬចាប់ពង្រត់ ការសន្យាមិនពិត ឬការរំលោភបំពានដោយប្រើអំណាចក្នុងគោលបំណងកេងប្រវ័ញ្ច។
- ការជួញដូរមនុស្សជាបញ្ហាសកលដែលអាចកើតមាននៅក្នុងប្រទេសមួយ ឬឆ្លងកាត់ព្រំដែនអន្តរជាតិ។
- អាចមានការជួញដូរអ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងប្រទេស ក្នុងពេលធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេសផ្សេង ឬខណៈពេល ដែលកំពុងនៅក្នុងប្រទេសផ្សេងទៀត។
- មនុស្សដែលត្រូវបានជួញដូរអាចត្រូវបានជ្រើសរើស ឬត្រូវបានដឹកជញ្ជូនទៅកាន់កន្លែងណាមួយ ដែលផ្ទុយនឹងឆន្ទៈរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែពួកគេអាចស្ម័គ្រចិត្តជ្រើសរើស និងទទួលយកការងារដែលប្រគល់ឱ្យនោះ ឬផ្លាស់ប្តូរទៅកន្លែងផ្សេងទៀត។ កត្តាទាំងនេះអ្នកជួញដូរមនុស្សអាចប្រើមធ្យោបាយផ្សេងៗដើម្បីឱ្យមនុស្សម្នាក់យល់ព្រម (យល់ស្រប) តាមស្ថានភាពរួមទាំងការបង្ខំដោយកម្លាំង ការគំរាមកំហែង ឬការបង្ខិតបង្ខំ ប្រើមធ្យោបាយបង្ខំ ដូចជា កិច្ចសន្យាការងារមិនពិត ការសន្យាបោកបញ្ឆោតមានប្រាក់ខែល្អ ឬការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍។ ការព្រមព្រៀងដោយវិធីនេះចាត់ទុកថា មិនត្រឹមត្រូវ។
- មនុស្សដែលត្រូវបានជួញដូរក្នុងទម្រង់នៃការកេងប្រវ័ញ្ច គឺអាចមានភាពខុសគ្នាពីមួយករណី ទៅមួយករណីទៀត ទោះជាយ៉ាងណាទម្រង់នៃការជួញដូរដែលតែងជួបប្រទះជាញឹកញាប់ មានដូចជាការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ ការបម្រើតាមផ្ទះ ការកេងប្រវ័ញ្ចកម្លាំងពលកម្ម ការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ដោយបង្ខំ ការប្រព្រឹត្តឧក្រិដ្ឋកម្មដោយបង្ខំ និងការរក្សាទុកសត្វរង។
- មនុស្សគ្រប់សញ្ជាតិ (និងគ្មានសញ្ជាតិ) យេនឌ័រ អាយុ ធ្វើការក្នុងប្រភេទការងារខុសៗគ្នា និងស្ថានភាពខុសៗគ្នាអាចត្រូវបានជួញដូរ។

ស្គាល់អំពីសញ្ញាព្រមានទាំងឡាយ និងការកាត់បន្ថយហានិភ័យ

- សូមប្រយ័ត្នមានការជួញដូរមនុស្ស ៖
 - ប្រយ័ត្នប្រយោងក្នុងការជឿទុកចិត្តអ្នកណាម្នាក់ដែលផ្តល់ជូននូវការរៀបចំរកការងារឱ្យធ្វើ ឬកិច្ចព្រមព្រៀងល្អ ទោះបីពួកគេមានចេតនាល្អក៏ដោយ។
 - ដឹងថាអ្នកជួញដូរមនុស្សអាចជាបុរស ស្រ្តី ក្មេង ឬចាស់។ ពួកគេក៏អាចជាមិត្តភក្តិ អ្នកស្គាល់គ្នា សាច់ញាតិ ឬមនុស្សចម្លែកមិនធ្លាប់ស្គាល់។
- ពេលធ្វើដំណើរសូមនៅជាមួយអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត នៅជាប់ជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមើលថែរក្សាកូនជាប់ជានិច្ច។
- ធ្វើការស្រាវជ្រាវដឹងពីទីកន្លែង និងវិធីស្វែងរកជំនួយ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការចាកចេញពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់។
- មុនពេលទទួលយកការងារ ៖
 - សួរនាំអំពីការរៀបចំការទូទាត់ លក្ខខណ្ឌការងារ និងការរស់នៅ។
 - សួរនាំ ពិចារណា ប្រសិនបើអ្នកនិយាយជាមួយនិយោជិតដែលកំពុងបំពេញការងារ បច្ចុប្បន្ន មុនពេលចាប់ផ្តើមចូលបម្រើការងារ។ ប្រសិនបើអ្នកស្គាល់អ្នកណាម្នាក់ដែលកំពុងធ្វើការឱ្យនិយោជកដូចគ្នា សួរពួកគេអំពីការងារដែលកំពុងធ្វើ តើប្រាក់ខែជាមធ្យមបានប៉ុន្មាន ប្រាប់ពួកគេកំពុងធ្វើការនោះអំពីការផ្តល់ការងាររបស់អ្នក ហើយសួរពួកគេថាវាជាការផ្តល់ការងារពិតប្រាកដឬទេ។
 - សូមចងចាំ ៖ ប្រសិនបើការផ្តល់ការងារស្តាប់ទៅល្អពេក ពិតប្រាកដពេក គឺត្រូវគិតសិន!
- មើលសញ្ញាមនុស្សផ្សេងៗទៀត ជាពិសេសការធ្វើដំណើរបែកគ្នា ឬបំបែកកុមារឱ្យទៅកន្លែងផ្សេងនេះប្រហែលជាគោលដៅរបស់អ្នកជួញដូរ។
- ចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយសហគមន៍របស់អ្នក និងប្រាប់អ្នកដទៃឱ្យប្រុងប្រយ័ត្នពីការជួញដូរមនុស្ស។

អ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើគេកេងប្រវ័ញ្ច?

ប្រសិនបើអ្នកឃើញអ្វីដែលគួរឱ្យសង្ស័យ ឬអ្នកមានអារម្មណ៍ថាកំពុងមានគ្រោះថ្នាក់ សមាគមជាតិកាកបាទក្រហម ឬអង្គចន្ទក្រហមនៅក្នុងប្រទេសនោះអាចជួយបញ្ជូន អ្នកទៅអង្គការផ្សេងទៀតដែលអាចជួយអ្នកបាន។

សេវាកម្មស្តារទំនាក់ទំនងគ្រួសារ



ជារៀងរាល់ឆ្នាំមនុស្សរាប់ពាន់នាក់បាត់ការទាក់ទង និងបែកពីមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ដោយសារ ជម្លោះ គ្រោះមហន្តរាយ ឬការធ្វើចំណាកស្រុក។ មនុស្សរងគ្រោះខ្លាំងនៅពេលដែលបាត់ការទំនាក់ទំនងជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ហើយមិនដឹងថាពួកគេរស់នៅទីណា ឬមានសុវត្ថិភាពដែរឬអត់។

សមាគមជាតិកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមធ្វើកិច្ចការមនុស្សធម៌នៅគ្រប់ប្រទេសទាំងអស់ក្នុងពិភពលោក និងអាចជួយស្វែងរកអ្នកបាត់ខ្លួនទោះបីជាពួកគេបែកពីសាច់ញាតិដែលរស់នៅបណ្តាប្រទេសនានាក៏ដោយ។

ប្រសិនបើអ្នកបាត់ដំណឹង ឬបែកពីសាច់ញាតិដោយសារវិបត្តិមនុស្សធម៌ផ្សេងៗ ដូចជាជម្លោះ គ្រោះមហន្តរាយ ឬការធ្វើចំណាកស្រុក សូមទាក់ទងមកការិយាល័យកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម ដែលនៅជិតបំផុតក្នុងប្រទេសដែលអ្នកកំពុងស្នាក់នៅ ឬតាមរយៈគេហទំព័រ www.familylinks.icrc.org។ លោកអ្នកនៅតែអាចទាក់ទងមក កាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហម បើទោះជាអ្នកមិននៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកក៏ដោយ។

ចលនាកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមអន្តរជាតិធ្វើការនៅកម្រិតសហគមន៍ជួយស្វែងរកអ្នកបាត់ខ្លួន ហើយការឆ្លើយតបតាមករណីនីមួយៗ គឺមានលក្ខណៈមិនដូចគ្នាទេ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាសេវាកម្មដែលកាកបាទក្រហម និងអង្គចន្ទក្រហមផ្តល់ជូន ៖

- ស្វែងរកអ្នកបាត់ខ្លួន
- ស្ដារទំនាក់ទំនងរវាងសមាជិកគ្រួសារ និងជួយឱ្យពួកគាត់ទាក់ទងគ្នាបានតាមរយៈការផ្តល់សេវាទូរសព្ទ និងលិខិតជំណាងគ្រួសារ។
- បង្រួបបង្រួមគ្រួសារតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅបានតាមការយល់ព្រមពីបុគ្គលពាក់ព័ន្ធ។
- បញ្ជាក់ពីជោគវាសនារបស់អ្នកបាត់ខ្លួន។

សេវាកម្មស្ដារទំនាក់ទំនងគ្រួសារផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ និងរាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានរក្សាជាការសម្ងាត់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។





Stephen Ryan/IFRC



ការយល់ដឹងអំពី មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍

អេដស៍ គឺជាជំងឺដែលកើតមានឡើងបន្ទាប់ពីប្រព័ន្ធការពាររាងកាយមនុស្សចុះខ្សោយ បំផ្លាញដោយមេរោគអេដស៍ (អេចអាយវី)។ មេរោគអេដស៍ឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ ដោយមិនបានបង្ការ តឹម តវ តាមឧបករណ៍មានមុខមុតស្រួច ការឆ្លងពីម្តាយទៅទារក ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលកើត និងពេលបៅទឹកដោះម្តាយ និងការបញ្ចូលឈាម។

ការកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍រួមមាន ៖

- អនុវត្តការរួមភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (ឧទាហរណ៍ ប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបាន ត្រឹមត្រូវ និងជាប់លាប់គ្រប់ពេលរួមភេទ) ឬប្រើវិធីបង្ការប្រិប (**pre-exposure prophylaxis = Prep**) ប្រសិនបើអ្នកប្រឈម នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍។
- ប្រើស៊ីរ៉ាំងថ្មី និងស្អាតសម្លាប់មេរោគរួច ឬប្រើមូលសាកស្បែកដែលស្អាតសម្លាប់មេរោគរួច។ កុំប្រើមូលឬ ស៊ីរ៉ាំងរួមគ្នា កុំប្រើឧបករណ៍សម្រាប់ឈាមទឹកឬឈាមផ្ទៃមាត់។
- ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ហើយដឹងថាមានផ្ទៃពោះ ត្រូវទៅទទួលសេវា ព្យាបាលដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅកូនក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និង ពេលបំបៅដោះកូន។
- អេដស៍មិនអាចឆ្លងតាមរយៈសម្លៀកបំពាក់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ អ្នកផ្ទុកមេរោគ អេដស៍អាច រស់នៅបានរយៈពេលយូរ មានសុខភាពល្អ និងអាចបំពេញការងារបានធម្មតា។ បញ្ឈប់ការរើសអើងជាមួយអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍។ ចាំបាច់ត្រូវអនុវត្ត ការគោរពមនុស្សគ្រប់គ្នាដោយសុភាពរាបសាទន់ភ្លន់។

ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ដោយស្ម័គ្រចិត្ត

ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ ដើម្បីឱ្យអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តក្នុងការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍។ ការផ្តល់ប្រឹក្សាមុនពេលធ្វើតេស្តរកមេរោគ ការផ្តល់ប្រឹក្សារវាងបុគ្គលសាមីខ្លួនផ្ទាល់ ជាមួយអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាដែលជាអ្នកពន្យល់អំពីដំណើរការការធ្វើតេស្ត និងការផ្តល់លទ្ធផលតេស្ត។ អ្នកនឹងមានឱកាសសួរសំណួរអំពីការធ្វើតេស្ត និងចែករំលែកអំពីការព្រួយបារម្ភ ឬភ័យខ្លាច។ ទីបញ្ចប់ អ្នកអាចសម្រេចចិត្ត ប្រសិនបើអ្នកបានត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចក្នុងការ ធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាក្រោយពេលធ្វើតេស្តរួច អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សានិងជួយគាំទ្រអ្នកក្នុងការផ្តល់លទ្ធផល ធ្វើតេស្តរបស់អ្នក។ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សានឹងពន្យល់អ្នកឱ្យយល់អំពីលទ្ធផល និងអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។ ពួកគេនឹងជួយរៀបចំផែនការជាបន្ទាន់ និងផ្តល់សេវាបញ្ជូនទៅកន្លែងថែទាំនិងព្យាបាលក្នុងពេលផ្តល់ប្រឹក្សានឹងមានឱកាសនិយាយជាមួយមនុស្សដែលអាចជួយអ្នកយល់ឱ្យកាន់តែច្បាស់អំពីមេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍ទៅតាមតម្រូវការ។

អ្នកគួរតែធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍យ៉ាងហោចណាស់៦ខែម្តង។

ការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍មាននៅសមាគមជាតិកាកបាទក្រហមថៃ គឺជានិកអនាមិកនៅទីក្រុងបាងកក និងមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋក្នុងប្រទេសថៃ។ តម្លៃក្នុងការធ្វើតេស្តសម្រាប់ជនបរទេសគឺថ្លៃ៖ពី ២០០-៤០០ បាត (ប្រហែល ៦-១២ ដុល្លារ)។

កាកបាទក្រហមកម្ពុជា និងកាកបាទក្រហមឡាវ មិនផ្តល់សេវាធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ទេ ប៉ុន្តែមានធ្វើតេស្តនៅតាមមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋគ្រប់កន្លែង និងគ្លីនិកទាំងក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងប្រទេសឡាវ។ នៅប្រទេសកម្ពុជាការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍មិនគិតថ្លៃ សម្រាប់ប្រជាជនកម្ពុជា និងបរទេស។

ប្រសិនបើលទ្ធផលរបស់អ្នកអវិជ្ជមាន អ្នកអាចទទួលព័ត៌មានជាច្រើនទៀត ថាតើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការស្នាក់នៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព? ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តលទ្ធផលវិជ្ជមានអ្នកគួរចាប់ផ្តើមទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ដើម្បីឱ្យអ្នករស់នៅមានសុខភាពល្អ។ ឆាប់ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ទាន់ពេល និងចាប់ផ្តើមការព្យាបាលកាន់តែឆាប់អាចជួយអ្នកមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

ការព្យាបាល និងថែទាំត្រឹមត្រូវ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍រំពឹងថាមានជីវិតរស់នៅបានរយៈពេលយូរប្រកបដោយផលិតភាព។ ដូចនេះការគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នកគឺជាការចាំបាច់តាមរយៈការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងជំនួយ សូមទាក់ទងសមាគមជាតិកាកបាទក្រហម ក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក

ប្រទេសកម្ពុជា

កាកបាទក្រហមកម្ពុជា



អាសយដ្ឋាន ៖ ឡូត៍ ១៦A ផ្លូវ ៦៥២ កែង ២៧១ អូរ បែក ក្អម សង្កាត់ ទឹកល្អក់ ៣
ខណ្ឌ ទួលគោក ភ្នំពេញ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ទូរស័ព្ទលេខ ៖ (៨៥៥- ២៣) ៨៨១ ៥១១

អ៊ីមែល ៖ info@redcross.org.kh, crc_adm@online.com.kh

វេបសាយ ៖ www.redcross.org.kh

ហ្វេសប៊ុក ៖ www.facebook.com/crcnhq

ប្រទេសឡាវ

កាកបាទក្រហមឡាវ

អាសយដ្ឋាន ៖ ក្រុងវីថី

ស្ថិតថាជីវាត់ ភូមិស្មាំងងាន់រូលេ ០១

ប្រអប់សំបុត្រលេខ៖ ៥៦០

រឿងចន្ទន៍ សាធារណៈរដ្ឋឡាវ

ទូរស័ព្ទលេខ និងទូរសារ៖ (៨៥៦- ២១) ២១ ២៥៣ ០១៤

អ៊ីមែល ៖ info@laoredcross.org.la

វេបសាយ ៖ <https://www.laoredcross.org.la/>

ហ្វេសប៊ុក ៖ <https://www.facebook.com/LaoRedCrossSociety>



ប្រទេសភូមា

កាកបាទក្រហមភូមា

អាសយដ្ឋាន ៖ ផ្លូវវិសាធីដ្ឋាហា ដេយីណាធីរីណេពិដោ

ទូរស័ព្ទលេខ ៖ (+៩៥) ៦៧ ៣៤១ ៩០៤១

(+៩៥) ៦៧ ៣៤១ ៩០៤៦

អ៊ីមែល ៖ tintunaung@redcross.org.mm

វេបសាយ ៖ <https://www.redcross.org.mm/>



ប្រទេសថៃ

កាកបាទក្រហមថៃ មជ្ឈមណ្ឌលស្រាវជ្រាវជំងឺអេដស៍

អាសយដ្ឋាន ៖ ផ្លូវ ១០៤ ភ្នំពេញថាមរី ផ្ទះទម្រង់

ទីក្រុងបាងកក

ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៦៦ (០)២-២៥១-៦៧១១-៥

អ៊ីមែល ៖ aids@trcarc.org

វេបសាយ ៖ www.trcarc.org

ហ្វេសប៊ុក ៖ <https://www.facebook.com/ByTrcarc/>





