



ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ ກ່ອນອອກເດີນທາງ

ວິທີຮັກສາຄວາມປອດໄພ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບ
ໃນເວລາເດີນທາງໄປຕ່າງປະເທດ





**ປຶ້ມຫົວນີ້ປະກອບມີຂໍ້ມູນ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ
ຜູ້ເຄື່ອນຍ້າຍຖີ່ນຖານ ແລະ ຄົນທີ່ກຳລັງ
ຄິດຈະເດີນທາງ ໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພ
ແລະ ມີສຸຂະພາບທີ່ດີ.**

ຫຼາຍລ້ານຄົນເຮັດວຽກຢູ່ຕ່າງປະເທດ

ການເຄື່ອນຍ້າຍຖີ່ນຖານມີຜົນປະໂຫຍດ ແລະ ຄວາມສ່ຽງ ເຊິ່ງມີ
ຜົນກະທົບ ຕໍ່ທັງຜູ້ເຄື່ອນຍ້າຍຖີ່ນຖານ ແລະ ຄອບຄົວ ຂອງພວກເຂົາ.

ສາມາດປະຕິບັດຂັ້ນຕອນດັ່ງລຸ່ມນີ້ ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ຄວາມສ່ຽງ
ແລະ ເປັນການຮັກສາຄວາມປອດໄພ:

ຈົ່ງມີຄວາມພ້ອມ!

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເດີນທາງ

- ປຶກສາຫາລືກັບຄົນອື່ນໆທີ່ເຄີຍເດີນທາງ ແລະ ໄປເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປ. ໃຫ້ພວກເຂົາເລົ່າປະສົບການ ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນຳ.
- **ບອກ** ໃຫ້ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈຮັບຮູ້ວ່າທ່ານມີແຜນທີ່ຈະເດີນທາງ. ບອກໃຫ້ຄົນນັ້ນຮູ້ກ່ຽວກັບເສັ້ນທາງ ແລະ ຈຸດໝາຍປາຍທາງທີ່ທ່ານຈະໄປຂໍໃຫ້ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວແຈ້ງເຕືອນອົງການກາແດງໃນປະເທດຂອງທ່ານ, ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການຕິດຕໍ່ຈາກທ່ານ ພາຍໃນວັນເວລາທີ່ບອກໄວ້.
- **ໃຫ້ຈື່ເບີໂທ** ຫຼື ອີເມວຂອງບຸກຄົນໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ສາມາດຕິດຕໍ່ຫາໄດ້ ໃນກໍລະນີທີ່ໂທລະສັບທ່ານເສຍ ຫຼື ບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້.
- **ໃຫ້ຈິດ** ຫຼື **ຈື່ລາຍລະອຽດ** ຂໍ້ມູນການຕິດຕໍ່ທີ່ມີຄວາມສຳຄັນເຊິ່ງທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:
 - ສະຖານທູດ ຫຼື ກົງສູນ ປະເທດຂອງທ່ານໃນປະເທດ ທີ່ທ່ານຈະເດີນທາງໄປ.
 - ເບີໂທລະສັບ ຂອງການບໍລິການສຸກເສີນ (ເຈົ້າໜ້າທີ່ດຳໜວດ, ລົດນຳສົ່ງໂຮງໝໍ) ໃນປະເທດ ທີ່ທ່ານຈະເດີນທາງໄປ.
 - ອົງການກາແດງ ຫຼື ຊີກວົງເດືອນແດງໃນ ປະເທດທີ່ທ່ານຈະເດີນທາງໄປ.
- **ສ້າງອີເມວ ແລະ ເຟສບຸກ** ເພື່ອຮັກສາການຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ. ການຕິດຕໍ່ສື່ສານຜ່ານຊ່ອງທາງດິຈິຕອນ ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ທຸກທີ, ໂດຍນຳໃຊ້ເຄື່ອງຂອງທ່ານເອງ ຫຼື ເຄື່ອງຂອງຄົນອື່ນ.

ຕ້ອງກະກຽມຫຍັງໃສ່ກະເປົ້າແດ່:

- ເອກະສານກ່ຽວກັບວຽກ: ກວດກາເບິ່ງວ່າ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການເອກະສານໃດເພີ່ມຕື່ມສໍາລັບການເຮັດວຽກ ເຊັ່ນ: ໜັງສື ຫຼື ສັນຍາການຈ້າງງານ, ໃບຢັ້ງຢືນການເກີດ, ໃບຢັ້ງຢືນຈາກໂຮງຮຽນ, ໃບຢັ້ງຢືນ ການພັດທະນາທັກສະ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມ.
- ເອກະສານເດີນທາງ ເຊັ່ນ: ໜັງສືຜ່ານແດນ, ວີຊາ, ບັດປະຈຳຕົວ, ເອກະສານປະກັນໄພສຸຂະພາບ.
- ປີ້ເດີນທາງ ເຊັ່ນ: ຖ້ຽວບິນ, ລົດໂດຍສານ, ເຮືອ, ລົດໄຟ ແລະ ອື່ນໆ.
- ເຈ້ຍເອກະສານ ສະບັບກ່ອນປີ້ ຂອງເອກະສານການເດີນທາງ ທຸກໃບທີ່ເກັບມ້ຽນໄວ້ໃນແຟມຢາງ. ຊຸດໜຶ່ງແມ່ນໃຫ້ເກັບໄວ້ກັບຕົວທ່ານ, ແລະ ອີກຊຸດແມ່ນເກັບໄວ້ກັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ.
- ສໍາເນົາ ເອກະສານສໍາຄັນຕ່າງໆ ໄວ້ໃນຮູບແບບ ເອເລັກໂຕນິກ: ສະແກນ ຫຼື ກ່ອນປີ້ທຸກເອກະສານ ແລະ ເກັບຮັກສາໄວ້ໃນເຄື່ອງ USB ຫຼື ຖານຂໍ້ມູນຄລາວ ເຊັ່ນ: ໂປຣແກມ **GoogleDrive** or **DropBox**.
- ຂໍ້ມູນການຕິດຕໍ່ໃນເວລາສຸກເສີນ: ຂຽນຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນ, ເບີໂທແລະ ທີ່ຢູ່ຂອງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ທີ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ ແລະ ເກັບຮັກສາໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ.
- ເງິນສົດ ທີ່ເປັນສະກຸນເງິນຂອງປະເທດປາຍທາງ ຫຼື ເປັນເງິນໂດລາສະຫະລັດ, ແລະ ບັດເຄຼດິດທະນາຄານ ຖ້າທ່ານມີ.
- ດາວໂຫຼດ **ໂປຣແກມແປພາສາ** ລົງໃນໂທລະສັບມືຖືຂອງທ່ານ.
- ປຶ້ມແນະນຳ, ປຶ້ມການນຳໃຊ້ປະໂຫຍກພາສາ ຫຼື ວັດຈະນານຸກົມ ແລະ ແຜນທີ່ ຂອງປະເທດທີ່ທ່ານຈະເດີນທາງໄປ.
- ຢາປິ່ນປົວ ທີ່ເກັບໄວ້ໃນຫີບຫໍ່ເດີມ, ລວມເຖິງໃບສັງຢາທີ່ຂຽນ ແລະ ອອກໃຫ້ໂດຍທ່ານໝໍ (ຖ້າຈຳເປັນ). ຖ້າທ່ານມີເຊື້ອເຮສໄອວີ/ ພະຍາດເອດ, ຄວນປຶກສາທ່ານໝໍ ຫຼື ອົງການກາແດງ / ຊີກວົງເດືອນແດງ ກ່ຽວກັບສະຖານທີ່ ແລະ ວິທີການເຂົ້າຮັບການປິ່ນປົວ ເຊື້ອເຮສໄອວີ/ພະຍາດເອດ ແລະ ການບໍລິການຕ່າງໆໃນປະເທດທີ່ທ່ານຈະເດີນທາງໄປ.

ຕ້ອງກະກຽມຫຍັງໃສ່ກະເປົ້າແດ່:



ຢາປິ່ນປົວ
ທີ່ຢູ່ໃນຫີບຫໍ່ເດີມ



ໜັງສືຜ່ານແດນ



ປີ້ຍົນ



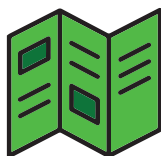
ເງິນສົດ
ແລະ
ບັດເຄຣດິດ



ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ສຸກເສີນ
ແລະ ທີ່ຢູ່ສໍາຄັນ



ໃບຢັ້ງຢືນ
ການຈ້າງງານ



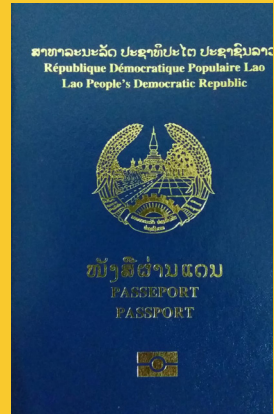
ປຶ້ມແນະນໍາການເດີນທາງ
ແລະ ແຜນທີ່



ໂທລະສັບ ແລະ
ຊຸມໂທລະສັບລໍາຮອງ

ກວດກາປຶ້ມຜ່ານແດນຂອງທ່ານ

- ໜັງສືຜ່ານແດນຂອງທ່ານໝົດອາຍຸມື້ໃດ?
- ກວດກາຮັບປະກັນວ່າໜັງສືຜ່ານແດນຂອງທ່ານ ຍັງມີອາຍຸການນຳ ໃຊ້ຢ່າງໜ້ອຍ 06 ເດືອນ ນັບແຕ່ມີທີ່ທ່ານ ວາງແຜນຈະເດີນທາງອອກຈາກປະເທດຂອງຕົນ.
- ເກັບໜັງສືເດີນທາງ ແລະ ເອກະສານສ່ວນຕົວອື່ນໆຂອງທ່ານໄວ້ຢ່າງດີ. ມີສະບັບກ່ອບປີ້ໄວ້ໃຫ້ພ້ອມ, ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເອົາໜັງສືຜ່ານແດນ ຂອງທ່ານໃຫ້ໃຜ ບໍ່ວ່າດ້ວຍເຫດຜົນໃດ.



ໃນເວລາທີ່ຢູ່ທ່າໄກບ້ານ

- ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາຄອບຄົວຂອງທ່ານເປັນປະຈຳ. ແຈ້ງບອກຄອບຄົວຂອງທ່ານວ່າ ທ່ານໄດ້ເດີນທາງມາຮອດຢ່າງປອດໄພ ແລະ ບອກວິທີການ ທີ່ພວກເຂົາ ສາມາດຕິດຕໍ່ທ່ານໄດ້.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈ ແລະ ຮູ້ວ່າຕົນເອງຢູ່ໃສຕະຫຼອດເວລາ. ຖ້າຫາກທ່ານຕົກຢູ່ໃນຄວາມອັນຕະລາຍ ແລະ ມີໂທລະສັບມືຖື ທີ່ທັນສະໄໝ (ສະມາດໂຟນ) ໃຫ້ສົ່ງຂໍ້ມູນທີ່ຕັ້ງດ້ານສັນຍານດາວທຽມ **GPS** ຂອງທ່ານເພື່ອລາຍງານ ສະຖານທີ່ໃຫ້ບຸກຄົນ ທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈຮັບຊາບ.
- ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາສະຖານທູດ ຂອງທ່ານ, ອົງການກາແດງ / ຊີກວົງເດືອນແດງໃນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ອົງການຈັດຕັ້ງອື່ນໆ ທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ ຜູ້ເຄື່ອນຍ້າຍຖິ່ນຖານ.

ຂໍ້ແນະນຳ ເພື່ອການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ

ການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຫາຍໃຈເລິກໆ

ການອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳ ເປັນອີກວິທີໜຶ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ສຳລັບການຜ່ອນຄາຍຮ່າງກາຍ ແລະ ສະໜອງ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຈິດໃຈ ຂອງທ່ານນັ້ນດີຂຶ້ນ. ສ່ວນຫຼາຍການຍ່າງພຽງແຕ່ 30 ນາທີ ກໍພຽງພໍແລ້ວ! ການຫາຍໃຈເລິກໆ ພຽງ 2-3 ຄັ້ງ ສາມາດຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະ ຄວາມກົດດັນໄດ້ຢ່າງທັນທີ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ອາດສາມາດ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນຫຼາຍກວ່າທີ່ທ່ານຄິດໄວ້.

ການກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ

ການກິນອາຫານໃຫ້ຄົບໝູ່ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໄດ້ ຄວນມີທັງຜັກ, ໝາກໄມ້, ທັນຍະພືດ ແລະ ທາດໂປຣເຕອິນ ໃນອາຫານການກິນ ແລະ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ງຶດອາຫານ. ການດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍກໍມີຄວາມສຳຄັນເຊັ່ນກັນ ເພື່ອຫຼີກລຽງການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ.

ການພັກຜ່ອນ

ການພັກຜ່ອນ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍ ຈະຊ່ວຍຫຼຸດ ຄວາມຕຶງຄຽດ, ພະຍາຍາມ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ທ່ານມີຄວາມສຸກ ເຊັ່ນ: ການຟັງເພງ, ການຍຶດເສ້ນຍຶດສາຍ, ການເຕັ້ນ, ການອ່ານປຶ້ມ ຫຼື ການຍ່າງເພື່ອສຸດອາກາດສົດ.



ການປຶກສາຫາລືກັບຄົນອື່ນ

- ຖ້າມີສິ່ງໃດທີ່ ບໍ່ສະບາຍໃຈ, ການປຶກສາ ຫາລືກັບຄົນອື່ນ ກ່ຽວກັບ ບັນຫາດັ່ງກ່າວ ສາມາດ ຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ທ່ານສາມາດ ປຶກສາ ຫາລື ຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ, ຜູ້ນຳໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈ, ທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານຈິດໃຈ.
- ສັງເກດ ສິ່ງທີ່ທ່ານຄິດ ຫຼື ເວົ້າອອກມາ ໃນເວລາທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດ, ພະຍາຍາມ ຄິດບວກ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ບອກ ກັບຕົວເອງວ່າ " ຂ້ອຍເຮັດບໍ່ໄດ້ " ກົງກັນຂ້າມ ແມ່ນໃຫ້ບອກ ກັບຕົວເອງວ່າ " ຂ້ອຍກຳລັງເຮັດໃຫ້ດີທີ່ສຸດ ".

4 ວິທີ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ໄດ້ຢ່າງທັນທີ



ອອກກຳລັງກາຍ
ແລະ ຫາຍໃຈເລີກງ



ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ
, ຖ້າເປັນໄປໄດ້



ພັກຜ່ອນ



ປຶກສາຄົນອື່ນ ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກ
ບໍ່ສະບາຍໃຈ



The Thai Red Cross Society

ການຄ້າມະນຸດ

ການຄ້າມະນຸດແມ່ນຫຍັງ?

- ການຄ້າມະນຸດແມ່ນການຂົນຂວາຍ ຫຼື ການເຄື່ອນຍ້າຍຄົນ ໂດຍການຕົວຍົວະ ຫຼອກລວງ, ບັງຄັບ, ລັກພາຕົວ, ໃຫ້ຄຳສັນຍາທີ່ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ ຫຼື ສວຍໃຊ້ຕຳແໜ່ງ ອຳນາດ ເພື່ອຈຸດປະສົງໃນການຊຸດຮີດ.
- ການຄ້າມະນຸດເປັນບັນຫາລະດັບໂລກ ເຊິ່ງສາມາດເກີດຂຶ້ນພາຍໃນປະເທດ ຫຼື ຂ້າມຊາຍແດນລະຫວ່າງປະເທດ.
- ຄົນທີ່ຖືກຄ້າມະນຸດ ອາດຈະຖືຂົນຂວາຍ ຫຼື ຂົນສົ່ງໄປຕາມສະຖານທີ່ໃດໜຶ່ງ ດ້ວຍການບັງຄັບ ຫຼື ອາດຈະເລືອກໄປດ້ວຍຄວາມສະໝັກໃຈ ເພື່ອຮັບເອົາວຽກ ຫຼື ການເຄື່ອນຍ້າຍໄປທີ່ສະຖານທີ່ໃໝ່. ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ຜູ້ຄ້າມະນຸດ ອາດຈະໃຊ້ວິທີການຕ່າງໆ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄົນເຫັນດີຕົກລົງ (ຍິນຍອມ) ຕາມສະຖານະການ ລວມເຖິງ: ການໃຊ້ກຳລັງ, ນາບຊູ່ ຫຼື ບັງຄັບ, ພ້ອມທັງວິທີສໍ້ໂກງ ເຊັ່ນ: ສັນຍາການຈ້າງງານປອມ ຫຼື ຄຳສັນຍາຫຼອກລວງເຊັ່ນ: ເງິນເດືອນສູງ ຫຼື ການແຕ່ງງານ. ການໄດ້ຮັບການຍິນຍອມດ້ວຍວິທີການດັ່ງກ່າວແມ່ນບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- ຄົນເຮົາສາມາດຖືກຄ້າມະນຸດໄດ້ໃນຫຼາກຫຼາຍຮູບແບບຂອງການຊຸດຮີດ. ແຕ່ລະກໍລະນີອາດມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ, ແຕ່ຮູບແບບຂອງການຄ້າມະນຸດທີ່ພົບເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດ ລວມມີ: ການຊຸດຮີດທາງເພດ, ການຊຸດຮີດແຮງງານ, ການບັງຄັບແຕ່ງງານ, ການບັງຄັບໃຫ້ກະທຳຜິດທາງອາຍາ ແລະ ການເກັບເອົາອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍ.
- ຄົນຈາກທຸກສັນຊາດ (ແລະ ຄົນທີ່ບໍ່ມີສັນຊາດ) , ເພດ ແລະ ອາຍຸ ແລະ ເຮັດວຽກຕາມວຽກງານຕ່າງໆ ແລະ ສະຖານະການອື່ນໆ ສາມາດຖືກຄ້າມະນຸດໄດ້.

ວິທີສັງເກດ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ

- ຕ້ອງມີສະຕິ ແລະ ເຂົ້າໃຈວ່າການຄ້າມະນຸດມີຢູ່ຈິງ :
 1. ຕ້ອງມີສະຕິລະວັງຕົວໃນການເຊື່ອໃຈບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ທີ່ມີການສະເໜີຈັດຫາວຽກ ຫຼື ມີຂໍສະເໜີດຶງໃຫ້, ເຖິງວ່າຈະຄ້າຍຄືມີເຈດຕະນາທີ່ດີ.
 2. ໃຫ້ຮູ້ໄວ້ວ່າຜູ້ຄ້າມະນຸດ ອາດຈະເປັນ ຜູ້ຊາຍ, ແມ່ຍິງ, ໄວໜຸ່ມ ຫຼື ຜູ້ເຖົ້າ. ພວກເຂົາອາດຈະເປັນໜູ່ເພື່ອນ, ຄົນຮູ້ຈັກ, ຍາດພີ່ນ້ອງ ຫຼື ຄົນແປກໜ້າ.
- ໃນເວລາເດີນທາງ ໃຫ້ຢູ່ກັບກຸ່ມຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈ, ໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວຢູ່ພ້ອມໜ້າກັນ ແລະ ເບິ່ງແຍງດູແລເດັກນ້ອຍ.
- ຄົ້ນຄວ້າຫາຂໍ້ມູນເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າສາມາດຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຈາກໃສ ແລະ ດ້ວຍວິທີໃດ ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຫຼົບໜີອອກຈາກສະຖານທີ່ ອັນຕະລາຍ.
- ກ່ອນທີ່ຈະຮັບເອົາວຽກ:
 1. ຖາມກ່ຽວກັບຂັ້ນຕອນການຈ່າຍເງິນແຮງງານ, ສະພາບການເຮັດວຽກ ແລະ ການໃຊ້ຊີວິດ.
 2. ທ່ານອາດຈະ ຂໍສິນທະນາ ກັບພະນັກງານ ປະຈຸບັນຂອງຜູ້ຈ້າງງານກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມເຮັດວຽກ. ຖ້າທ່ານຮູ້ຈັກກັບບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ກຳລັງເຮັດວຽກໃຫ້ຜູ້ຈ້າງງານດຽວກັນ ໃຫ້ຖາມພວກເຂົາກ່ຽວກັບວຽກ ແລະ ເງິນເດືອນສະເລ່ຍ ຂອງເຂົາ, ອະທິບາຍກ່ຽວກັບຂໍສະເໜີວຽກຂອງທ່ານ ແລະ ຖາມຄວາມຄິດເຫັນຂອງພວກເຂົາວ່າ ຂໍສະເໜີນີ້ໜ້າເຊື່ອຖືໄດ້ບໍ່.
 3. ຈື່ໄວ້ວ່າ: ຖ້າຫາກຂໍສະເໜີວຽກ ຟັງຄ້າຍຄືວ່າ ດີເກີນຄວາມຈິງ, ວຽກນັ້ນອາດຈະບໍ່ມີຈິງ!
- ເປັນຫຼ ເປັນຕາ ໃຫ້ແກ່ກຸ່ມຄົນອື່ນໆ ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ ທີ່ບໍ່ມີຜູ້ປົກຄອງຢູ່ນຳ ຫຼື ຫຼົງທາງ ທີ່ອາດຕົກເປັນເປົ້າໝາຍຂອງການຄ້າມະນຸດ.
- ເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນພາຍໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ແລະ ເຕືອນຄົນອື່ນໃຫ້ມີສະຕິລະວັງຕົວ ຕໍ່ການຄ້າມະນຸດ.

ຄວນເຮັດແນວໃດ ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບ ການຂຸດຮົດ

ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນສິ່ງທີ່ໜ້າສົງໄສ ຫຼື ທ່ານ
ຮູ້ສຶກວ່າຕົກຢູ່ໃນຄວາມອັນຕະລາຍ ອົງການ
ກາແດງ ຫຼື ຊີກວົງເດືອນແດງທ້ອງຖິ່ນອາດຈະ
ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ແນະນຳໃຫ້ຮູ້ຈັກກັບ
ອົງການທີ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໄດ້.

ການບໍລິການສືບທາວ ຫາຍາດພີ່ນ້ອງ



ທຸກໆປີ ຫຼາຍພັນຄົນຖືກແຍກທາງ ຈາກຄົນທີ່ພວກເຂົາຮັກ ຍ້ອນຄວາມຂັດແຍ່ງ, ໄພພິບັດ ຫຼື ການເຄື່ອນຍ້າຍຖິ່ນຖານ. ທຸກຄົນມີຄວາມທຸກທໍລະມານ ໃນເວລາທີ່ສູນເສຍ ການຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຄອບຄົວຂອງຕົນ ແລະ ບໍ່ຮູ້ວ່າພວກເຂົາຢູ່ໃສ ຫຼື ພວກເຂົາ ມີຄວາມປອດໄພຢູ່ ຫຼື ບໍ່.

ອົງການກາແດງ ຫຼື ຊີກວົງເດືອນແດງ ເຮັດວຽກໃນທຸກປະເທດທົ່ວໂລກ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍຊອກຫາຄົນ ເຖິງວ່າຈະຖືກແຍກທາງຈາກຍາດພີ່ນ້ອງທີ່ຢູ່ຄົນລະປະເທດ.

ຖ້າທ່ານຂາດການຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຍ້ອນວິກິດການດ້ານມະນຸດສະທໍາ ເຊັ່ນ: ຄວາມຂັດແຍ່ງ, ໄພພິບັດທໍາມະຊາດ ຫຼື ການເຄື່ອນຍ້າຍຖິ່ນຖານ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຫາເຄືອຂ່າຍ ສືບທາວຫາຍາດພີ່ນ້ອງ ໂດຍຜ່ານເວັບໄຊ ຂອງພວກເຮົາທີ່: www.familylinks.icrc.org ຫຼື ຜ່ານຫ້ອງການກາແດງ ຫຼື ຊີກວົງເດືອນແດງ ສາຂາທ້ອງຖິ່ນໃນປະເທດທີ່ທ່ານຢູ່. ບໍ່ສໍາຄັນວ່າທ່ານຢູ່ໃສ, ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງຢູ່ໃນປະເທດຂອງທ່ານ ກໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ພວກເຮົາໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ຂະບວນການກາແດງ ແລະ ຊີກວົງເດືອນແດງສາກົນ ເຮັດວຽກໃນຂັ້ນຊຸມຊົນເພື່ອຊອກຫາຄົນທີ່ສູນຫາຍ. ແຕ່ລະກໍລະນີມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ, ແຕ່ນີ້ແມ່ນການບໍລິການຕ່າງໆ ທີ່ພວກເຮົາໄດ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ:

- ຊອກຫາຄົນທີ່ສູນຫາຍ
- ເຊື່ອມຕໍ່ຊ່ອງທາງການຕິດຕໍ່ສື່ສານລະຫວ່າງສະມາຊິກ ໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊ່ວຍຍາດພີ່ນ້ອງໃຫ້ສາມາດຕິດຕໍ່ພົວພັນກັນຜ່ານທາງໂທລະສັບ ແລະ ການສົ່ງຂໍ້ຄວາມ.
- ພາຄອບຄົວໃຫ້ກັບມາຢູ່ຮ່ວມກັນອີກຄັ້ງ ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນໄປໄດ້ ຖ້າເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງທຸກພາກສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.
- ຊອກຫາຄວາມຊັດເຈນກ່ຽວກັບຊາຕາກຳຂອງຜູ້ທີ່ຍັງຄົງສູນຫາຍ.

ທຸກການບໍລິການທີ່ກ່າວມານີ້ ແມ່ນບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ທຸກຂໍ້ມູນຂອງທ່ານ ຈະຖືກເກັບຮັກສາໄວ້ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ເປັນຄວາມລັບ.



IFRC/IFRC



Stephen Ryan/IFRC



ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບເຊື້ອ ເຮສໄອວີ ແລະ ພະຍາດເອດ

**ພະຍາດເອດ ແມ່ນເກີດຈາກ ເຊື້ອຈຸລະໂຣກ
(ເຮສໄອວີ) ທີ່ເຂົ້າໄປທຳລາຍພູມຕົ້ນທາງ
ຂອງຄົນ ເຮັດໃຫ້ພູມຕົ້ນທາງນັ້ນເສື່ອມລົງ.**

ເຊື້ອເຮສໄອວີ ສາມາດຕິດຕໍ່ໃນລະຫວ່າງການມີເພດສຳພັນ ທີ່ບໍ່
ປອດໄພ, ຜ່ານການໃຊ້ເຂັມສັກຢາຮ່ວມກັນ; ຈາກແມ່ສູ່ລູກໃນ
ລະຫວ່າງການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ການໃຫ້ນົມລູກ ແລະ
ການຮັບເອົາເລືອດທີ່ມີການຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີ.

ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງການຕິດຕໍ່ໂດຍ:

- ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ (ເຊັ່ນ: ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງ
ອະນາໄມຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ສະໜ້າສະເໝີໃນເວລາມີເພດ
ສຳພັນ) ຫຼື ກິນຢາ ສຳລັບປ້ອງກັນກ່ອນການຕິດເຊື້ອ (Pre-
exposure prophylaxis) ຖ້າທ່ານມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດ
ເຊື້ອເຮສໄອວີ.
- ການນຳໃຊ້ເຂັມສັກຢາໃໝ່ ແລະ ອະເຊື້ອ ຫຼື ເຂັມສັກລາຍ
ທີ່ສະອາດ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ມີການນຳໃຊ້ຄືນ ຫຼື ນຳໃຊ້ຮ່ວມກັນ
ສຳລັບ ເຂັມສັກຢາ ຫຼື ເຂັມສັກລາຍ, ນ້ຳດື່ມ ຫຼື ອຸປະກອນ
ການກະກຽມຢາ.
- ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວການຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີ ຖ້າທ່ານເປັນແມ່
ໃໝ່ ຫຼື ແມ່ທີ່ກຳລັງຖືພາທີ່ມີເຊື້ອເຮສໄອວີ, ເພາະຈະສາມາດ
ຫຼຸດຜ່ອນ ຄວາມສ່ຽງໃນການ ສົ່ງຕໍ່ເຊື້ອເຮສໄອວີໃຫ້ແກ່ລູກ
ຂອງທ່ານ ໄດ້ເປັນຢ່າງດີ ໃນລະຫວ່າງການຖືພາ, ການເກີດ
ລູກ ແລະ ການໃຫ້ນົມລູກ.

ພະຍາດເອດບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໂດຍການຢູ່ໃກ້ ຫຼື ການສື່ນທະນາ
ກັບ ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ. ຄົນທີ່ມີເຊື້ອເຮສໄອວີ ສາມາດມີອາຍຸຍືນ,
ສຸຂະພາບດີ ແລະ ມີຊີວິດການເປັນຢູ່ທີ່ອຸດົມສົມບູນໄດ້. ຫ້າມ
ບໍ່ໃຫ້ມີການຈຳແນກຄົນທີ່ມີເຊື້ອເຮສໄອວີ/ພະຍາດເອດ. ສຳຄັນ
ແມ່ນການໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ ແລະ ນັບຖືຕໍ່ທຸກກຸ່ມຄົນ.

ການຮັບຄໍາປຶກສາ ແລະ ການກວດກາຫາ ເຊື້ອເຮສໄອວີ ດ້ວຍຄວາມສະໝັກໃຈ

ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ກ່ຽວກັບເຊື້ອເຮສໄອວີ/ພະຍາດເອດ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີຂໍ້ມູນ ທີ່ຄົບຖ້ວນ ໃນການຕັດສິນໃຈ ວ່າຄວນຈະກວດຫາເຊື້ອເຮສໄອວີ ຫຼື ບໍ່. ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາກ່ອນການກວດຫາເຊື້ອ ຈະລວມເຖິງການແລກປ່ຽນຄໍາຄິດເຫັນ ແບບສ່ວນຕົວກັບຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາ, ເຊິ່ງຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາຈະອະທິບາຍຂັ້ນຕອນການກວດ ແລະ ແລກປ່ຽນຄວາມຍ້ານກົວ ຫຼື ຂໍ້ວິຕົກກັງວົນຕ່າງໆ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈ ວ່າທ່ານຈະມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະກວດ ແລ້ວ ຫຼື ຍັງ.

ໃນການໃຫ້ຄໍາປຶກສາຫຼັງການກວດຫາເຊື້ອ, ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານ ໃນລະຫວ່າງການແຈ້ງຜົນກວດໃຫ້ຮັບຊາບ. ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາຈະຮັບປະກັນວ່າທ່ານເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຜົນກວດ ແລະ ໃຫ້ທ່ານສາມາດສະແດງອອກຕາມຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ. ພວກເຂົາຈະຊ່ວຍທ່ານວາງແຜນ ໄລຍະສັ້ນ ແລະ ແນະນຳການຮັກສາທາງແພດ, ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ໂອກາດ ໃນການປຶກສາຫາລື ກັບບຸກຄົນທີ່ສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ ກ່ຽວກັບເຊື້ອເຮສໄອວີ ແລະ ພະຍາດເອດ ຕາມຄວາມຕ້ອງການ.

ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການກວດເຊື້ອເຮສໄອວີ ຢ່າງໜ້ອຍທຸກ 06 ເດືອນ.

ການກວດຫາເຊື້ອເຮສໄອວີ ມີໃຫ້ບໍລິການທີ່ ຄຣິນິກ ນິລະນາມຂອງສະພາກາຊາດໄທ ຢູ່ທີ່ບາງກອກ ແລະ ທຸກໂຮງໝໍຂອງລັດຖະບານໃນປະເທດໄທ. ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ໃນການກວດຫາເຊື້ອ ສໍາລັບຄົນຕ່າງປະເທດ ແມ່ນຢູ່ລະຫວ່າງ 200 - 400 ບາດ(6 - 12 ໂດລາສະຫະລັດ).

ສະພາກາແດງກຳປູເຈຍ ແລະ ອົງການກາແດງລາວ ບໍ່ມີການບໍລິການກວດຫາເຊື້ອເຮສໄອວີ, ແຕ່ມີການບໍລິການກວດຫາເຊື້ອໃນທຸກໂຮງໝໍ ແລະ ຄຣິນິກຂອງລັດຖະບານ ໃນປະເທດກຳປູເຈຍ ແລະ ສປປ ລາວ. ໃນປະເທດກຳປູເຈຍ ການກວດຫາເຊື້ອແມ່ນເປັນການກວດແບບບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ສໍາລັບຄົນກຳປູເຈຍ ແລະ ຄົນຕ່າງປະເທດ.

ຖ້າຜົນກວດອອກມາເປັນລົບ, ທ່ານສາມາດ ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບ ວິທີການຮັກສາຄວາມປອດໄພ. ຖ້າຜົນກວດອອກມາເປັນບວກ, ທ່ານຄວນ ເລີ່ມໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງທັນທີ ເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ມີສຸຂະພາບ ແຂງແຮງ. ການປິ່ນປົວຕະຫຼອດ ແລະ ເລີ່ມຕົ້ນການປິ່ນປົວໃຫ້ໄວທີ່ສຸດ ສາມາດຊ່ວຍ ທ່ານໃຫ້ມີຊີວິດ ແລະ ສຸຂະພາບທີ່ດີ.

ດ້ວຍການ ປິ່ນປົວ ແລະ ການດູແລຮັກສາທີ່ຖືກຕ້ອງ, ຄົນທີ່ມີເຊື້ອເຮສໄອວີ ສາມາດ ມີອາຍຸຍືນ ແລະ ຊີວິດການ ເປັນຢູ່ທີ່ອຸດົມສົມບູນໄດ້.ດັ່ງນັ້ນ ການ ຄວບຄຸມສຸຂະພາບ ຂອງທ່ານເອງໂດຍ ການກວດຫາເຊື້ອເຮສໄອວີ ຈຶ່ງມີ ຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍ.



ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາ ຕິດຕໍ່ອົງການກາແດງ ໃນທ້ອງຖິ່ນ ຂອງທ່ານ

ກຳປູເຈຍ

ສະພາກາແດງກຳປູເຈຍ

ທີ່ຢູ່:

Lot 16A, Street 652@271,
O Bek Kaam, Sangkat Toek Laak 3,
Khan Tuol Kork, Phnom Penh

ເບີໂທ:

+855(0)23 881 511

ອີເມວ:

info@redcross.org.kh

ເວັບໄຊ:

www.redcross.org.kh

ເຟສບຸກ:

www.facebook.com/crcnhq



ສປປ ລາວ

ອົງການກາແດງລາວ

ທີ່ຢູ່:

Setthathirath Avenue,
Xiang Gnun Village, Ruelle 01,
P.O. Box: 560, Vientiane, Lao P.D.R

ເບີໂທ/ແຟັກ:

(856-21) 21253014

ອີເມວ:

info@laoredcross.org.la

ເວັບໄຊ:

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

ເຟສບຸກ:

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



ມຽນມາ

ອົງການກາແດງມຽນມາ

ທີ່ຢູ່:

Razathingaha Road,
Dekhinathiri, Nay Pyi Taw

ເບີໂທ:

+95 67 3419041

+95 67 3419046

ອີເມວ:

tintunaung@redcross.org.mm

ເວັບໄຊ:

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



ໄທ

**ສູນຄົ້ນຄວ້າພະຍາດເອດ
ສະພາກາຊາດໄທ**

ທີ່ຢູ່:

104 Ratchadamri Road,
Pathumwan, Bangkok

ເບີໂທ:

+66(0)2-251-6711-5

ອີເມວ:

aids@trcarc.org

ເວັບໄຊ:

www.trcarc.org

ເຟສບຸກ:

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





