

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានច្រើនជម្រើស

អត្ថប្រយោជន៍



ការប្រើប្រាស់អនាម័យ

កម្មវិធីគ្លីនិក

អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា រ៉ាក់



មិត្តអ្នកអានជាទីមេត្រី

កូនសៀវភៅនេះ ផ្តល់ព័ត៌មានស្តីអំពី
មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដើម្បីជាជំនួយក្នុងការ
រៀបចំផែនការគ្រួសាររបស់លោក លោកស្រី
ឲ្យបានតាមបំណងប្រាថ្នា និងធ្វើឲ្យសុខភាពមាតា
និងទារកបានល្អប្រពៃ ។

អត្ថប្រយោជន៍នៃការប្រើស្រោមអនាម័យ

ប្រើស្រោមអនាម័យក្នុងពេលរួមភេទគ្រប់ពេល និង ត្រឹមត្រូវ ជួយឱ្យអ្នកជៀសផុតពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍ កាមរោគ និងការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ។



ស្រោមអនាម័យថោក ហើយងាយដាក់តាមខ្លួនណាស់។
ប្រើស្រោមត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទអាចការពារមិន
ឱ្យមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ។ បុរសអាចចូលរួម
ក្នុងការពន្យារកំណើតដោយប្រើស្រោមអនាម័យ ។

របៀបប្រើស្រោមអនាម័យ

មុនពេលរួមភេទ ...

១- ត្រូវពិនិត្យមើលកញ្ចប់ស្រោមអនាម័យថាតើមានរំហែក ឬទេ ?

បើមានទឹករំអិលប្រឡាក់ដែលមានន័យថាស្រោមនោះរំហែក ហើសូមរកស្រោមថ្មីប្រើវិញ ។

២- បន្ទាប់មកសូមហែកស្រោមអនាម័យដូច្នោះ ។



ការប្រើស្រោមអនាម័យមិនធ្វើឲ្យរំខានដល់ការរួមភេទឡើយ ហើយមិនបណ្តាលឲ្យរលាកស្បូនទេ ។ អ្នកអាចប្រើទឹករំអិលបន្ថែមដើម្បីឲ្យកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការរួមភេទ ស្រោមអនាម័យមួយអាចប្រើបានតែម្តងគត់ ។

៣- ច្របាច់ចុងស្រោមឲ្យអស់ខ្យល់ រួចដាក់ស្រោមលើ
លិង្គដែលកំពុងរឹងដោយដាក់តែមនូនៅខាងក្រៅ។

៤- ពន្លាវតែមនូរបស់ស្រោមឲ្យដល់គល់លិង្គ ។



ចំណាំ

ត្រូវពាក់ស្រោមនៅពេលដែលលិង្គកំពុងឡើងរឹង
មិនត្រូវផ្លុំបំបៅឯ ឬទាញឲ្យពន្លាសិនទេ
ព្រោះអាចបណ្តាលឲ្យខ្យល់ចូល ឬរំហែកស្រោម ។

ក្រោយពេលរួមភេទ ...

- ១- ត្រូវដោះស្រោមភ្លាម បន្ទាប់ពីចេញទឹកកាមដោយ ទ្រាប់ដៃនឹងក្រណាត់ ឬក្រដាសអនាម័យ ។
- ២- ស្រោមដែលប្រើរួចត្រូវខ្ទប់ឲ្យជិតហើយចោលក្នុង ធុងសំរាម ឬកប់ ជៀសវាងក្មេងយកលេង ។
- ៣- ត្រូវលាងសម្អាតលិង្គនឹងសាប៊ូឲ្យស្អាត ។



ប្រើស្រោមត្រឹមត្រូវ ទើបមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបង្ការ មេរោគអេដស៍ និងកាមរោគ ឬការមានផ្ទៃពោះ ដែលមិនចង់បាន ។

ការទុកដាក់ស្រោមអនាម័យ

- ត្រូវទុកស្រោមនៅកន្លែងដែលផុតពីកំដៅ ។
- ទុកនៅកន្លែងងាយស្រួលយកពេលរួមភេទ ។



ប្រើស្រោមមានប្រសិទ្ធភាព លុះត្រាតែស្រោម
មានគុណភាពល្អ ហើយប្រើបានត្រឹមត្រូវ ។

ស្រោមអនាម័យដែលត្រូវជៀសវាង

លក្ខណៈរបស់ស្រោមអនាម័យខូចគុណភាពគឺ :

- ១- ស្រោមអនាម័យផុតកាលកំណត់ ។
- ២- ស្រោមអនាម័យរលែក ។
- ៣- ស្រោមអនាម័យមានសភាពរឹងហើយស្ងួត
អត់ទឹករំអិល ឬប្រែពណ៌ ។



ប្រើស្រោមអនាម័យដែលខូចគុណភាពបែបនេះ
ប្រៀបដូចជាមិនបានប្រើស្រោម !

សេវានៅគ្លីនិក “វ៉ាក់”

- ១- ពន្យារកំណើត (ថ្នាំលេប ថ្នាំចាក់ កងដាក់ដៃ កងដាក់ក្នុងស្បូន ស្រោមអនាម័យ បញ្ឈប់កំណើត រហូត (ចងដៃស្បូន និងចងបំពង់មេជីវិតបុរស
- ២- ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺទូទៅ (មនុស្សចាស់-កុមារ
- ៣- ថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាលនិងសុខភាពក្រោយសម្រាល
- ៤- ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ (បុរស-ស្ត្រី
- ៥- វិភាគកោសិកាមាត់ស្បូនរកមើលជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន
- ៦- ព្យាបាលដុតមាត់ស្បូនដោយឧបករណ៍ទំនើប
- ៧- ពិនិត្យ និងព្យាបាលសុខភាពបន្តពូជស្ត្រី និងបុរស
- ៨- សេវាថែទាំ និងគាំទ្រស្ត្រីត្រូវគេរំលោភ
- ៩- មន្ទីរពិសោធន៍វេជ្ជសាស្ត្រ
- ១០- ផ្តល់ប្រឹក្សា និងពិនិត្យឈាមរកមេរោគអេដស៍
- ១១- ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីសុខភាពបន្តពូជបុរស-ស្ត្រីមុនរៀបការ
- ១២- ព្យាបាល និងថែទាំក្រោយរលូតកូន
- ១៣- ព្យាបាល និងផ្តល់ប្រឹក្សាការមិនមានកូន
- ១៤- វះកាត់តូច
- ១៥- ចាក់ថ្នាំការពារគោតាណូស ធ្វើមប្រភេទវីរុសបេ និង វ៉ាក់សាំងការពារមហារីកមាត់ស្បូន
- ១៦- ពិនិត្យអេកូសាស្ត្រ

សិទ្ធិរបស់អតិថិជនដែលមកទទួលសេវា នៅគ្លីនិក “រ៉ាក” មានដូចខាងក្រោម :

- ១- សិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មាន : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មានស្តីអំពី ផលប្រយោជន៍នៃការពន្យារកំណើត ទឹកនៃឆ្នែងផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត និងសេវាថែទាំ សុខភាពផ្លូវភេទ ។
- ២- សិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវា : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាពន្យារកំណើតដោយ មិនគិតអំពីស្ថានភាពសង្គម សេដ្ឋកិច្ច សាសនា និន្នាការ នយោបាយ ជនជាតិ ពណ៌សម្បុរ ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬទីកន្លែងស្នាក់នៅឡើយ ។
- ៣- សិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើស : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តក្នុងការជ្រើសរើសប្រើប្រាស់ ឬមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយដោយសេរី ។
- ៤- សិទ្ធិមានសុវត្ថិភាព : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសុវត្ថិភាព សុខភាព ទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្តក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ។
- ៥- សិទ្ធិឯកជន : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការពិភាក្សាតម្រូវការ ការព្រួយបារម្ភ ឬការ ពិនិត្យរាល់កាយរបស់ពួកគេ នៅក្នុងទីកន្លែងណាដែលគេមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ ។
- ៦- សិទ្ធិរក្សាការសម្ងាត់ : អតិថិជនទាំងអស់គួរតែត្រូវបានធានាថារាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដែល គេបានប្រាប់ ឬសេវាទាំងឡាយដែលគេបានទទួលនឹងមិនត្រូវបន្តទៅអ្នកទី៣ទេ លើកលែង តែមាន ការយល់ព្រមពីសាមីខ្លួន ។
- ៧- សិទ្ធិរក្សាភាពផ្ទៃផ្លូវ និងកិត្តិយស : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលរាក់ទាក់ដោយ ភាពគួរសម ការយកចិត្តទុកដាក់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងការគោរពដោយភាពផ្ទៃផ្លូវ ដោយ មិនប្រកាន់នូវចំណេះដឹង ស្ថានភាពសង្គម ឬមានន្តរសក្តិឡើយ ។
- ៨- សិទ្ធិមានផ្លូវសុវត្ថិភាព : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្មដែលមានលក្ខណៈ ជាសុវត្ថិភាពដោយអារម្មណ៍ពេញចិត្តពេញថ្លើម ។
- ៩- សិទ្ធិក្នុងការបន្ត : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្ម និងមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតបានយូរទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ ។
- ១០- សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិយោបល់ : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញយោបល់ និង ទស្សនៈ អំពីការផ្តល់សេវាកម្មដែលពួកគេបានទទួល ។

RITAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

រាជធានីភ្នំពេញ

គ្លីនិកភ្នំពេញ១ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវែង
ខណ្ឌ៧មករា ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨១ ៦២១

គ្លីនិកភ្នំពេញ២ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៣៨-៤០ ផ្លូវលេខ៤៣២ ស.ទួលទំពូង១
ខណ្ឌចំការមន ទូរស័ព្ទ : ០២៣-២១៨ ៥០៤

គ្លីនិកស្ទឹងមានជ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ ១៩. ២០. ២១ ភូមិត្រពាំងថ្លឹង
ស.ចោមចៅ ខណ្ឌដង្កោ

ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៨៥ ៧៧៣

គ្លីនិកចាក់អង្រែក្រោម:(មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ ១៦០៧ ភូមិទួលរកា
ស.ចាក់អង្រែក្រោម ខណ្ឌមានជ័យ

ទូរស័ព្ទ : ០២៤-៩៨៥ ០៧៩

គ្លីនិកទួលសង្កែ/ មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យMSM)

ផ្ទះលេខ ១៦២៤ ផ្លូវជាតិលេខ៥ ភូមិឃ្លាំងសាំង
ក្រុម៥ សង្កាត់បួស្សីកែវ ខណ្ឌបួស្សីកែវ

ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩០ ៧៧៣

គ្លីនិកទឹកថ្លា : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្លួងឌី

សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌបួស្សីកែវ

ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦

គ្លីនិកទំនប់ថ្មី : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៣A+៤A ផ្លូវម្ពុនីវរ្ម័ត

ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ

ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦

ខេត្តបាត់ដំបង

គ្លីនិក : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ១៥៤.៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព

ឃុំស្វាយបោ ស្រុកបាត់ដំបង

ទូរស័ព្ទ : ០៥៣-៩៥២ ៦១០

ខេត្តព្រះសីហនុ

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៥៥៥ ផ្លូវឯករាជ្យ មណ្ឌល៤ សង្កាត់៤
ខណ្ឌមិត្តភាព ទូរស័ព្ទ : ០៣៤-៩៣៣ ៩៤២

ខេត្តកំពង់ចាម

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ១០ ផ្លូវត្រសក់ផ្អែម ភូមិ១៥ ឃុំកំពង់ចាម
ស្រុកកំពង់ចាម ទូរស័ព្ទ : ០៤២-៩៤១ ៥០២

គ្លីនិកស្ទឹង : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ភូមិស្ទឹងលិច ឃុំស្ទឹង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ

ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

ខេត្តតាកែវ

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិទ្វារី

សង្កាត់ការកុង ក្រុងដូនកែវ

ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦១

ខេត្តសៀមរាប

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ :(មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ភូមិត្រពាំងសេះ ឃុំគោកចក

ទូរស័ព្ទ : ០៦៣-៩៦៤ ៩៦០

ខេត្តកំពង់ស្ពឺ

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ភូមិស្មោរទី១ សង្កាត់រកាធំ ក្រុងច្បារមន

ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ទូរស័ព្ទ : ០២៥-៩៨៧ ១៤៥

ខេត្តស្វាយរៀង

គ្លីនិក : ៥០ ភូមិបារិតកណ្តាល សង្កាត់បារិត

ក្រុងបារិត ទូរស័ព្ទ : ០៤៤-៩៤៦ ០៦៦

ខេត្តកំពត

គ្លីនិក: ផ្ទះលេខ៥១ ផ្លូវជាតិលេខ៣៣

ភូមិសុវណ្ណសាគរ សង្កាត់កំពង់កណ្តាល ក្រុងកំពត

ទូរស័ព្ទ : ០៣៣ ៩៣២ ៧៦៨

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់
ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ USAID
ក្រោមគម្រោងរួមគ្នាដើម្បីសុខភាពល្អ



កំណត់សម្គាល់: តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ ត្រានតែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី... ចំនួន ក្បាល ឆ្នាំ២០១២
IEC,2012