

វិធីការពារ ការងារជួរពោះ



កម្មវិធីសុខភាពយុវវ័យ



យុវជនខ្មែរឡាយ !

សូមអ្នកខិតខំរៀនសូត្រទាន់នៅក្មេង
កុំប្រឡែងនិងស្នេហា ព្រោះវាជាឧបសគ្គ
សម្រាប់ជីវិតនិងអនាគតដ៏ថ្លៃថ្លាដ៏របស់អ្នក។



មធ្យោបាយកាត់កំណើត



គ្មានអ្វីគួរឱ្យខ្មាសអៀនទេ បើយើងសិក្សាពី
មធ្យោបាយការពារកំណើត !

មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

១-មធ្យោបាយពន្យារកំណើតទំនើប



ថ្នាំគ្រាប់



ថ្នាំចាក់



កងដាក់ដៃ



ស្រោមអនាម័យ

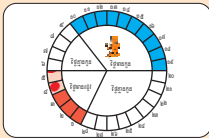


កងដាក់ក្នុងស្បូន

២-មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាត់



៣-មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបុរាណ



ពន្យារកំណើតតាមប្រតិទិន



បំបៅដោះកូនសុទ្ធ

៤-វិធីបញ្ឈប់កំណើត



ចងបំពង់មេជីវិត



ចងដៃស្បូន

វិធីការពារ ការមានផ្ទៃពោះ ដែលសមស្របចំពោះយុវវ័យ

- ១- តមការរួមភេទ
- ២- ប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវ
- ៣- ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើត
- ៤- វិធីការពារកំណើតបន្ទាន់



១- តមការរួមភេទ

- ជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់យុវវ័យគឺតមការរួមភេទ ព្រោះអាចការពារបាន ១០០ភាគរយពីការមាន ផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ពីជំងឺកាមរោគ និង ជំងឺអេដស៍ ។
- យុវវ័យត្រូវគោរពប្រពៃណីខ្មែរ និងឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ឱ្យបានខ្ពស់មុននឹងសម្រេចចិត្តរួមភេទជាមួយអ្នកណាម្នាក់ ។ ត្រូវរៀបចំខ្សែជីវិតឱ្យមានកិត្តិយស ថ្លៃថ្នូរ និងមានអនាគតរុងរឿង ។
- មុននឹងរួមភេទ ត្រូវគិតពីការទទួលខុសត្រូវ ពេលមានផ្ទៃពោះ ។
- ត្រូវគិតពីការឆ្លងជំងឺ ក្រោយពេលរួមភេទ ។
- គិតគូរពីអនាគតឱ្យបានច្បាស់លាស់ ។



២- ស្រោមអនាម័យ

ផលប្រយោជន៍នៃការប្រើស្រោមអនាម័យ :

- ការពារការមានផ្ទៃពោះ ការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍ ។
- ងាយស្រួលរក និងមានតម្លៃថោក ។



ស្រោមអនាម័យជាចំណែកមួយនៃជីវិត

របៀបប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

- ១- មើលថ្ងៃខែឆលិត និងពិនិត្យឱ្យមានខ្យល់ក្នុងកញ្ចប់ស្រោមអនាម័យ ។ ហើយបើសិនជាមានទឹកអិលប្រឡាក់ដៃ មានន័យថាកញ្ចប់ស្រោមអនាម័យនោះមានឆ្កុះហើយ សូមកុំប្រើ។
- ២- ហែកស្រោមអនាម័យដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីកុំឱ្យហែកស្រោមនៅខាងក្នុង ។
- ៣- ច្របាច់ផ្នែកខាងចុងនៃស្រោមអនាម័យ ហើយពាក់នៅលើលិងដៃលឿងរឹង ។
- ៤- ពន្លាស្រោមអនាម័យរហូតដល់គល់លិង ។
- ៥- ក្រោយពេលចេញទឹកកាម ត្រូវដកលិងចេញមុនពេលលិងទន់ ។ ប្រើក្រដាស ឬក្រណាត់ស្អាតទ្រាប់ដៃ ដើម្បីដោះស្រោមអនាម័យចេញ។
- ៦- ខ្ទប់ស្រោមអនាម័យ រួចចោលក្នុងធុងសំរាម ហើយលាងសម្អាតដៃ និងលិងឱ្យស្អាត ។

៣- ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើត

ផលប្រយោជន៍របស់ថ្នាំគ្រាប់ :

- ថ្នាំមួយបន្ទះអាចការពារផ្ទៃពោះបាន១ខែ ។
- កាត់បន្ថយភាពស្លេកស្លាំង ។
- កាត់បន្ថយការឈឺចាប់ពេលមានរដូវ ។
- កាត់បន្ថយអត្រាមហារីកមាត់ស្បូន កន្សោមពងញី និងជំងឺរលាកអាងត្រគាក ។



ត្រូវលេប១ថ្ងៃ១គ្រាប់ច្បាស់ទៀងពេល
តាមសញ្ញាប្រញូចាប់តាំងពីពេលមានរដូវ ។

ប្រយ័ត្ន : ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើត មិនអាច
ការពារជំងឺកាមរោគ អេដស៍បានទេ !!

៤-វិធីការពារកំណើតបន្ទាន់

- ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ ជាវិធីទប់ស្កាត់មិនឲ្យមានផ្ទៃពោះ បន្ទាប់ពីត្រូវគេរំលោភឬ រួមភេទដែលមិនបានការពារ ។
- មានប្រសិទ្ធភាព លុះត្រាតែការប្រើមិនឲ្យលើសពី ៧២ម៉ោង (៣ថ្ងៃ) ក្រោយពីមានការរួមភេទ ។
- មិនត្រូវប្រើញឹកញាប់ទេ ។
- មិនអាចការពារការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍បានទេ ។
- មិនមែនជាមធ្យោបាយរំលូតកូនបានទេ ។
- សូមប្រើមធ្យោបាយនេះតាមការណែនាំរបស់ពេទ្យ ។





**យើងមិនមានផ្ទៃពោះ
មុនពេលរៀបការជាដាច់ខាត**

យុវវ័យយល់ដឹងពីសុខភាពបន្តពូជ
កាន់តែឆាប់ កាន់តែល្អ



RIAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

រាជធានីភ្នំពេញ

- គ្លីនិកភ្នំពេញ១ :** (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវែង
ខណ្ឌព័កករា 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 ភូមិឃ្នាំងសាំង
ក្រុម៥ សង្កាត់បួស្សីកែវ ខណ្ឌបួស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩០ ៧៧៣
- គ្លីនិកទឹកថ្លា :** (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្លួងឌី
សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌបួស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦
- គ្លីនិកទំនប់ថ្មី :** (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ៣A+៤A ផ្លូវមុន្នីរើត
ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ
ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦
- ខេត្តបាត់ដំបង**
គ្លីនិក : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ១៥៤.៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព
ឃុំស្វាយប៉ោ 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

ខេត្តសៀមរាប

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិឡូរី
សង្កាត់ការក្នុង ក្រុងដូនកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦៧

ខេត្តសៀមរាប

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ភូមិត្រពាំងសេះ ឃុំគោកចក
ទូរស័ព្ទ : ០៦៣-៩៦៤ ៩៦០

ខេត្តកំពង់ស្ពឺ

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ភូមិស្មៅទី១ 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

ព័ត៌មានបន្ថែម

សូមទំនាក់ទំនង បណ្តុលយុវវ័យ

ដែលមានបុគ្គលិករបស់កម្មវិធី
រង់ចាំទទួលស្វាគមន៍ដោយក្តីរីករាយរាក់ទាក់
យកចិត្តទុកដាក់ និងរក្សាការសម្ងាត់ ។

ផលិតដោយ
អង្គការថែទាំសុខភាពក្រូសការកម្ពុជា (រ៉ាក់)

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់



USAID
ជំនួយពីសហរដ្ឋអាមេរិក

រដ្ឋាភិបាល
សុខភាពល្អ



កំណត់សម្គាល់: តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ គ្រាន់តែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី១៧ ចំនួន ក្បាល ឆ្នាំ២០១២
IEC, 2012