



បើកចុះឈ្មោះចូលនិងការបន្តថ្មីប្រចាំឆ្នាំ២០១៨ ដោយ Vanessa Fong Quach, ជាអ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកសេវាសមាជិក



Covered California ឆ្នាំ២០១៨ បើកចុះឈ្មោះចាប់ពីថ្ងៃទី១ ខែ១១ ឆ្នាំ២០១៧ ដល់ថ្ងៃទី៣១ ខែ១ ឆ្នាំ២០១៧

Covered California ឆ្នាំ ២០១៨ សម្រាប់ការបន្តប្រចាំឆ្នាំចាប់ពីថ្ងៃទី១១ ខែ១០ ឆ្នាំ២០១៧ ដល់ថ្ងៃទី១៥ ខែ១២ ឆ្នាំ២០១៧



សាររបស់នាយកប្រតិបត្តិ

ជូនចំពោះអ្នកដទៃ និង មិត្តភក្តិទាំងឡាយ,

មន្ទីរសុខភាពអាស៊ីមានមោទនភាពណាស់ដែលធ្វើការក្នុងនាមអ្នកដទៃនិងសហគមន៍របស់យើង។ សូមរំលឹកបញ្ហាប្រឈមទៅនឹងវឌ្ឍនភាពដែលយើងបានធ្វើដើម្បីឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាទទួលបានការធានារ៉ាប់រងសុខភាព និងការគាំទ្រកែលម្អដែលជនអន្តោប្រវេសន៍ក្នុងចំណោមពួកយើង, មន្ទីរសុខភាពអាស៊ីនៅតែប្តេជ្ញាចិត្តយ៉ាង ខ្លាំងខ្លួនរបស់យើងចំពោះបេសកកម្មរបស់យើងដើម្បីបម្រើ និង តស៊ូមតិដើម្បីថែទាំសុខភាពនិងផ្តល់ការ ថែទាំសុខភាពដោយគ្មានការរើសអើង ។

ការិយាល័យរដ្ឋបាលរបស់យើងបានប្តូរទៅជាទី ១នៃអគារ BART លេខ១១១នៅផ្លូវលេខ៨ តាមផ្លូវចេញពីស្ថានីយ៍ BART Lake Merritt ។ ទីកន្លែងទាំងមូល: រួមទាំង BART Plaza និង សួន Madison ថ្មី នឹងក្លាយជាផ្នែកមួយនៃយុទ្ធសាស្ត្ររបស់យើងដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងសម្រាប់សហគមន៍ប្រើប្រាស់, សុខភាព និងភាពសុខសប្បាយ ។ ការវិនិយោគក្រោយបង្គំរបស់រដ្ឋសហរដ្ឋអាមេរិកនៃមន្ទីរសុខភាពអាស៊ីបានបង្ហាញពីកិត្តិយសបំផុត (100%) នៃការអនុវត្តមានគុណភាពលើអភិបាល, កិច្ចការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ និងសមិទ្ធផលកម្មវិធី ។ យើងដឹងថាអ្នកសមនឹងទទួលបានមិនតិចទេ ។

អរគុណ

ស៊ែរី ហៀវតា

នាយកប្រតិបត្តិ

កម្មវិធីរ៉ែអង្គសថ្មី។នេះរបស់យើងគឺ ហ្គាឡា “ ផ្តល់នូវកិត្តិយសទៅជនអន្តោប្រវេសន៍ និង ខ្ញុំ ” ។ ចាប់ពីមនុស្ស ចាស់ដល់ជនអន្តោប្រវេសន៍ថ្មីនិងជនភៀសខ្លួនយើងបានចូលរួមវិភាគដល់ប្រទេសនេះ ។ យើងមានវត្តមាន អ្នកគាំទ្រ ចំនួន៤០០នាក់ ហើយបានរ៉ែអង្គសថបានប្រាក់រាប់ពាន់ដុល្លារសម្រាប់ភាគទានបន្តបញ្ចូលថ្មី ។ កាលពីដើម ខែខុសស្រាវជ្រាវអ្នកដទៃចំនួន ៥០០នាក់ បានចូលរួមក្នុងកិច្ចប្រជុំទូទៅរបស់យើងដោយលើកឡើងនូវសំណួរ សំខាន់ៗអំពីការធានារ៉ាប់រងសុខភាព និង ទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ដោយគ្មានការគំរាមកំហែងដល់ស្ថានភាព អន្តោប្រវេសន៍របស់ពួកគេ។ មន្ទីរសុខភាពអាស៊ីនឹងការពារសិទ្ធិ និងសុវត្ថិភាពរបស់ អ្នកដទៃយើង ។ នៅខែតុលាយើងនឹងបើកគ្លីនិកធូលីរបស់យើង នៅផ្លូវលេខ ១១ និង Jackson ។ ក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង នឹងដោះស្រាយបញ្ហារបស់អ្នកដទៃលើបញ្ជីរង់ចាំ ។

ច្បាប់ធានារ៉ាប់រងសុខភាពតម្លៃសមស្រប (ACA) តម្រូវឱ្យមនុស្សភាគច្រើនមានធានារ៉ាប់រងសុខភាពសាធារណៈ ឬ ឯកជន ឬ “ ការទទួលខុសត្រូវបំណែករបស់ខ្លួន(ពិសេស) ” ។ Covered California ជាធានារ៉ាប់រងសុខភាព នៅទីផ្សាររដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ។ វាអាចឱ្យបុគ្គល និងអាជីវកម្មតូចតាមទិញធានារ៉ាប់រងសុខភាពឯកជននៅអត្រា ការបង្កើតប្រាក់ចំណូល ។

បើកចុះឈ្មោះចូល: Covered California ប្រចាំឆ្នាំ បើកចុះឈ្មោះចូលរយៈពេលសម្រាប់ឆ្នាំនេះគឺថ្ងៃទី១ ខែវិច្ឆិកា, ឆ្នាំ២០១៧ រហូតដល់ថ្ងៃទី៣១ ខែមករា ឆ្នាំ 2018។ បើសិនជាអ្នកបង់ឱ្យ ធានារ៉ាប់រងសុខភាព របស់អ្នកចាប់ផ្តើម ពីថ្ងៃទី១ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៨ អ្នកត្រូវតែចុះឈ្មោះឱ្យបានត្រឹមថ្ងៃទី១៥ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៧ ។

ការបន្ត: សេចក្តីជូនដំណឹងឡើងវិញនឹងត្រូវផ្ញើទៅអ្នកពិជនក្នុងខែកញ្ញា និង ខែតុលា ប្រសិនបើអ្នកមិនបន្ត ធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក, Covered California នឹងចុះឈ្មោះអ្នកឡើងវិញដោយស្វ័យប្រវត្តិទៅក្រុមហ៊ុន ធានារ៉ាប់រងសុខភាពដែលរៀនថ្ងៃទី១៥ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៧ រហូតដល់ថ្ងៃទី១៥ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៧ នៅក្រោមលក្ខខណ្ឌមួយ បើសិនជាអ្នកនៅមានសិទ្ធិទទួល ហើយក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងនៅមានកិច្ចសន្យា ។ ប្រសិនបើក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកមិនមានទេ អ្នកត្រូវជ្រើសយកគម្រោងថ្មីមួយនៅត្រឹមថ្ងៃទី១៥ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៧ មិនដូច្នោះទេ Covered California នឹងចុះឈ្មោះអ្នកក្នុងគម្រោងមួយស្រដៀងគ្នាជាមួយនឹង ក្រុមហ៊ុនបច្ចុប្បន្នប្រសិនបើមានដែលគេហៅថា “ ការបន្តដែលបំផុត ” ។

ការបន្តគឺជាពេលវេលាដ៏ល្អបំផុតដើម្បីកែទម្រង់ការបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នកជាមួយ Covered California ព្រោះអ្នកអាចមាន សិទ្ធិទទួលបានជំនួយបរិក្ខារខុសៗគ្នា— និងអ្នកអាចទិញធានារ៉ាប់រងសុខភាពថ្មីមួយផ្សេងទៀត ។ Covered California បានប្រកាសពីក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាពនិងតម្លៃថ្មី តម្លៃប្រចាំថ្ងៃចំនួន ១២.៥ភាគរយ សម្រាប់ផែនការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ នៅក្នុងទីផ្សារសម្រាប់ឆ្នាំ ២០១៨ ។ ការកើនឡើងនេះ វាមានចំនួនច្រើនណាស់ក្នុងផែនការប្រាក់ និង សំរឹត ដែលមានតម្លៃទាបជាងកាលពីឆ្នាំមុន ។ ការបើកចុះឈ្មោះ កាលពីឆ្នាំមុន យើងបានជួយមនុស្សជាច្រើនដោយប្រើប្រាស់ការ រកទិញ និង ប្រៀបធៀប ដែលអាចជួយកំណត់ អត្តសញ្ញាណដើម្បីសម្រេចបាននូវសម្របសម្រួលសម្រាប់អតិថិជនម្នាក់ៗ ។ ដូចជាមុនបុគ្គលិករបស់យើងនឹងធ្វើការជាមួយអ្នកដើម្បី កំណត់អត្តសញ្ញាណដើម្បីដែលមានតម្លៃសមស្របដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការរបស់លោកអ្នក ។

យើងបង់ជួយអ្នកឱ្យរកទុក ឬ រកទិញធានារ៉ាប់រងដែលមានតម្លៃសមស្រប ។ ម៉ោងធ្វើការរបស់ការិយាល័យយើង ថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ ចាប់ពីម៉ោង ៩ ព្រឹក ដល់ម៉ោង ៥ ល្ងាច និងថ្ងៃសៅរ៍ចាប់ពីម៉ោង ៩ ព្រឹក ដល់ម៉ោង ១៣ រសៀល ។ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់លេខ (៥១០)៩៨៦-៦៦៨០ ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួបជាមួយបុគ្គលិករបស់យើង មុនពេលដែលពេលវេលាត្រូវបានបញ្ចប់ ។

នៅផ្នែកខាងក្នុង ទំព័រទី២: សុខភាពដូរចិត្ត, គ្លីនិកធូលី មន្ទីរថែទាំសុខភាពកុមារ និង គ្រួសារថ្មី ទំព័រទី៤: សាររបស់នាយកប្រតិបត្តិ
ទំព័រទី៣: រដូវដុះផ្លាសាយ, សារសំខាន់នៃការរក្សាទុកការណាត់ជួបរបស់អ្នក



ការយល់ដឹងពីជំងឺផ្លូវចិត្ត

ដោយ កៅ សេនេ វេជ្ជ វេជ្ជសាស្ត្រសុខភាពផ្លូវចិត្តពិសេស

ជំងឺផ្លូវចិត្តសំដៅទៅលើស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តជាច្រើន ដែលបណ្តាលអោយមានការរំខានកិច្ច ក្នុង រហូតដល់ធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងជីវិត ឬអាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលម្នាក់។ រោគសញ្ញារួមមានការ ផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ បុគ្គលិកលក្ខណៈ ទំលាប់ផ្ទាល់ខ្លួន ឬការដកខ្លួនពីសង្គមដែលជះឥទ្ធិពល អវិជ្ជមានប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់មនុស្ស ក្នុងការបំពេញការងារប្រចាំថ្ងៃសំរាប់ជីវិត។ ឧទាហរណ៍នៃជំងឺផ្លូវចិត្ត អាចរួមបញ្ចូលទាំងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជំងឺបំបាត់អារម្មណ៍ ជំងឺរីកលចរិត អាកប្បកិរិយារៀន និងបញ្ហាក្នុងការរហូបចុក។

មនុស្សភាគច្រើនជឿជំងឺផ្លូវចិត្តគឺកំរមានណាស់ “វាមិនកើតបំពោះខ្ញុំទេ”។ ការពិតគឺជំងឺផ្លូវ ចិត្តគឺជារឿងធម្មតានៅក្នុងសហគមន៍យើង។ នៅសហរដ្ឋអាមេរិកគេបានប៉ាន់ស្មានថាមានមនុស្ស ៤៣.៨លាននាក់មានជំងឺផ្លូវចិត្តក្នុងឆ្នាំនេះ។ មានន័យថាមានមនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោមប្រាំនាក់មាន ជំងឺផ្លូវចិត្តនៅអាមេរិក។

នៅពេលដែលមនុស្សរងផលប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺផ្លូវចិត្ត វាអាចពិបាកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា រាងកាយ និងសកម្មភាពហើយអាចធ្វើអោយយើងមានអារម្មណ៍ថាងាយរងគ្រោះបំពោះទស្សនៈ និងការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នកដទៃ។

ជាមួយនឹងការថែទាំនិងការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ បុគ្គលអាចជាលើកវិញ និងរស់នៅក្នុងជីវិត ពេញបរិបូណ៌។ ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់អាចមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តឬអារម្មណ៍។

គន្លឹះមួយចំនួនដែលមានប្រយោជន៍៖

- នៅជិតបណ្តាញគាំទ្ររបស់អ្នក។ ចូលរួមការជួបជុំក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ មិត្តរួមគ្រុម ឬសហគមន៍ដែលអាចទុកចិត្ត។ គិតពីការចូលរួមក្រុមតាមអនឡាញ។
- ស្វែងរកទំលាប់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពសំរាប់អ្នក រួមទាំងរបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ ការហាត់ប្រាណ និងទំលាប់គេងទៀងទាត់។
- ត្រូវមានការប្រាកដនិយម និងយកចិត្តទុកដាក់លើតម្រូវការរបស់អ្នក និងជីវិតដែល កំណត់របស់អ្នក។
- សូមព្យាយាមនៅអោយឆ្ងាយពីគ្រឿងរៀន និងគ្រឿងស្រវឹង។ នេះមិនមែនជាការងាយ ស្រួលទេ ដូច្នេះចូររកវិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាពសំរាប់អ្នក។ ការប្រើគ្រឿងរៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ដើម្បីអោយមានអារម្មណ៍ល្អ គឺមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើគ្រឿងរៀនឬគ្រឿងស្រវឹង ត្រូវមានការស្មោះត្រង់ត្រូវប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកព្យាបាលរបស់អ្នក ព្រោះវាប៉ះពាល់ដល់ផែនការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។
- រក្សាភាពវិជ្ជមាន។ ចូររក្សាចិត្តក្នុងភាពវិជ្ជមាន ជាមួយមនុស្ស និងសកម្មភាពផ្សេងៗ។ វានឹងជួយអ្នកអោយមានអារម្មណ៍ល្អ។



គ្លីនិកធ្មេញថ្មីបានបើកហើយ

ដោយ Huong Le, DDS ប្រធានវេជ្ជករពេទ្យធ្មេញ

យើងមានការរីកចម្រើនខ្លាំងណាស់ក្នុងការប្រកាសបើកគ្លីនិកធ្មេញថ្មីរបស់យើង។ ឈ្មោះ the Harry and Jeanette Weinberg Dental and Wellness Center ។ យើងចង់អរគុណដល់ សមាជិករបស់មន្ទីរសុខភាពអាស៊ីរបស់យើង ចំពោះការអត់ធ្មត់របស់លោកអ្នកនៅពេលយើងបាន លើកការពង្រីកគ្លីនិកធ្មេញកាលពីឆ្នាំមុន ។



ការសាងសង់មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំសុខភាពកុមារ និង គ្រួសារថ្មីដែលមានគុណភាព

ដោយលោកស្រី Julia Liou នាយកកម្មវិធីផែនការនិងអភិវឌ្ឍន៍

មន្ទីរសុខភាពអាស៊ីបានចាប់ផ្តើមយុទ្ធនាការដែលមានទឹកច្រកចំនួន២លានដុល្លារ ដើម្បីសាងសង់មជ្ឈមណ្ឌល ថែទាំសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារថ្មីដែលមានគុណភាព ។ មណ្ឌល សុខភាពថ្មីនេះនឹងមានបន្ទប់ ពិនិត្យជម្ងឺចំនួន១៦ សម្រាប់ប្រើអ្នកជម្ងឺរហូតដល់៨០០នាក់។ មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំសុខភាពកុមារ និង គ្រួសារថ្មីនេះនឹងមិនត្រឹមតែផ្តល់ ជូននូវវាវេជ្ជសាស្ត្រដែល មានគុណភាពដល់អ្នកជម្ងឺរបស់យើងប៉ុណ្ណោះទេ, ប៉ុន្តែថែទាំផ្តល់នូវកម្មវិធីអប់រំ, សិក្សាសាលា និងសេវាកម្មគាំទ្រសង្គមថ្មីសំខាន់ៗទៀតផង ។ វាក៏ជាកន្លែងដែលយើងអាចដោះស្រាយបញ្ហា សង្គម ដែលជារឿងអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកជម្ងឺយើង ។ យើងមានការរីកចម្រើនការ សាងសង់មជ្ឈមណ្ឌលថ្មី នេះដើម្បីឱ្យយើងធានាថាកុមារ និងគ្រួសាររបស់យើងអាចជា បុគ្គលដែលមានសុខភាពល្អ លូតលាស់និងឈាន ដល់សក្តាន រាជសុខភាពខ្ពស់បំផុត ។

ខាងក្រោមនេះជាព័ត៌មានខ្លះតាមអ៊ីនធឺណិត:
National Alliance on Mental Health
<https://www.nami.org/>
Alameda County Behavioral Health Services
<http://www.acbhcs.org/>



រក្សាការណាត់ជួបរបស់អ្នក ដើម្បីថែរក្សា សេវាកម្មថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក

ដោយ ជូឌី ឆៀន ប្រធានសេវាថែទាំអ្នកជំងឺ

ខណៈពេលដែលចំនួនអ្នកជំងឺរបស់មន្ទីរសុខភាពអាស៊ីបានកើនដល់ជាង២៨០០០នាក់ យើងចង់ធានាអោយមានការថែទាំសុខភាព សំរាប់អ្នកជំងឺរបស់យើង។ ដើម្បីសំរេចគោលដៅ ក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពសំរាប់អ្នកជំងឺថ្ងៃច្រើនរបស់យើងនៅខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៧ មន្ទីរសុខភាពអាស៊ីបានអនុម័តគោលនយោបាយដើម្បីដោះស្រាយបំពោះអ្នកជំងឺដែល តែងតែ ខកខានមិនបានមកតាមការណាត់ជួប។ ចាប់តាំងពីខែមករា ដល់ខែកក្កដាឆ្នាំ ២០១៧ មន្ទីរសុខភាពអាស៊ីមានអ្នកជំងឺចំនួន៦៤២០ នាក់បានខកខានការណាត់ជួប ដោយការរក្សា ពេលណាត់ ឬមិនបាន ផ្តល់ដំណឹងដល់យើង២៤ម៉ោងមុនដើម្បីលុបចោលការណាត់ ឬផ្លាស់ប្តូរការណាត់។ មានប្រសិទ្ធិភាពចាប់ពីពេលនេះទៅ រៀងរាល់ការខកខានការណាត់ ជួបអ្នកជំងឺនឹងទទួលបានលិខិតមួយ ដែលប្រាប់ពីការលាបិរច្ឆេទដែលគេខកមិនបានមកជួបតាម ការណាត់។ លិខិតនេះក៏ណែនាំអ្នកជំងឺ ពីគោលនយោបាយរបស់មន្ទីរសុខភាពអាស៊ីស្តីពី៖ ការខកខានការណាត់ ការលុបចោលការណាត់ ការមកយឺតមិនទាន់ពេល និងលើកទឹកចិត្តអ្នក ជំងឺអោយចេះគ្រប់គ្រងការណាត់ជួបរបស់គេ។ សូមរំលងបង្ហាញបន្ទាប់ពីបានខក ខានការណាត់ជួប បីដងក្នុងកំលុងពេលមួយឆ្នាំ អ្នកជំងឺប្រហែលជាមិនអាចនឹងដាក់ការណាត់ ជួប ណាមួយក៏ដោយ ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពអាស៊ី ក្នុងពេលអនាគត។ ខាង ក្រោមនេះជាគន្លឹះសំខាន់ដ៏មានប្រយោជន៍ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងកិច្ចការប្រឹងប្រែងរបស់ អ្នក ដើម្បីរក្សាការណាត់ជួបរបស់អ្នក៖

- ១។ សរសេរកាលបរិច្ឆេទការណាត់ជួបរបស់អ្នកនៅកន្លែងណាដែលងាយមើលឃើញ
- ២។ ប្រាប់យើងពីលេខទូរស័ព្ទ និងលំនៅដ្ឋានបច្ចុប្បន្ន របស់អ្នកដើម្បីធានាថាអ្នក បានទទួលការជូនដំណឹងពីការណាត់ជួបរបស់យើង
- ៣។ ទូរស័ព្ទមកយើងយ៉ាងហោចណាស់ ២៤ម៉ោងមុនការណាត់ជួប ដើម្បីលុបចោល ឬ ផ្លាស់ប្តូរការណាត់
- ៤។ មកដល់យ៉ាងហោចណាស់ ១៥-៣០នាទីមុន កាលកំណត់ណាត់ជួប

មន្ទីរសុខភាពអាស៊ីចង់បន្តបម្រើអ្នកជំងឺរបស់យើង ហើយធានាថាពលកម្មរក្សាសុខភាពរបស់ អ្នកត្រូវបំពេញទាន់ពេលវេលា។ សូមចងចាំ និងរក្សាការណាត់របស់អ្នក ដើម្បីគ្រប់គ្រង សុខភាពអ្នក។ យ៉ាងណាមិញការថែរក្សាសុខភាព គឺជាការដាច់ដៃគូ។



រដូវជំងឺគ្រុនផ្តាសាយមកដល់ហើយ!

ដោយ គីមប៊ីលី វូ ប្រធានគិលានុប្បដ្ឋាបិកាវិទ្យាគ្លីនិកអាស៊ី

មេរោគគ្រុនផ្តាសាយ (“ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ”) ជាធម្មតាវិកលដាលយ៉ាងទូលំទូលាយនៅរដូវស្លឹកឈើ ជ្រុះរហូតដល់ការចាប់ផ្តើមនៃទិវារដូវ។ អ្នកដែលមានគ្រោះថ្នាក់បំផុតដែលអាចវិវត្តជាជំងឺ ធ្ងន់ឬអាចស្លាប់ គឺជាកុមារតូចៗ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។ តើអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នកដោយរបៀបណា?

- ចាក់ថ្នាំបង្ការ ជាមួយថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុលើសពី ៦ខែគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយ។ នៅពេលអ្នកទៅជួបពេទ្យ សូមសួរគ្រូពេទ្យអំពី វ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ វ៉ាក់សាំងនេះក៏មាននៅតាមឱសថដ្ឋាននានាដែរ។ គិលានុប្បដ្ឋាបិកា សុខភាពសាធារណៈក៏នឹងទៅសាលារៀនបឋមសិក្សាមួយចំនួនដើម្បីចាក់វ៉ាក់សាំងសិស្ស។ សូមចងចាំថាត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយនៅកន្លែង ផ្សេងដែលមិនមែនជាការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់យើង។
- ការពារខ្លួនអ្នកពីការឈឺ ដោយលាងដៃដោយសារប៊ូនីនីទឹកក្តៅអ៊ិនតេនស៊ីតេអោយបានញឹកញាប់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីបានចេញទៅក្នុងកន្លែងសាធារណៈ។
- បញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃមេរោគ ដែលធ្វើអោយអ្នក និងអ្នកដទៃឈឺ!
- គ្របមាត់ និងប្រមុះអ្នកដោយក្រដាសដូចមុខនៅពេលដែលអ្នកក្អកក្អាយ។
- ក្អកក្អាយទៅលើដើមដៃរបស់អ្នក មិនមែនក្នុងតុដៃរបស់អ្នកទេ។