បទពិសោធន៍ល្អ ក្នុងការថែទាំសុខភាព ដោយខ្លួនឯង

សំរាប់អ្នក និង ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក

ចំណាប់អារម្មណ៍របស់
ម្ចាស់ករណីទាំងពីរក្នុងកូនសៀវភៅនេះ

"ពីមុនខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំមិនអាចជួយអ្វីបានដល់អ្នកដទៃទេ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះ ខ្ញុំអាចជួយដល់អ្នករងគ្រោះដោយសារជំងឺអេដស៍បានតាមរយៈការរៀបរាប់បង្ហាញពីបទពិសោធន៍នៃជីវិតពិតរបស់ខ្ញុំ ដើម្បីជួយឱ្យគេបានរៀនសូត្រពីរបៀបថែទាំសុខភាពឱ្យបានមាំមួន ។ ខ្ញុំសប្បាយចិត្តចំពោះអ្វីៗដែលធ្វើដើម្បីសង្គម ។"

អ៊ុំ យឿន

"ខ្ញុំចង់បង្ហាញដល់អ្នករងគ្រោះដោយសារជំងឺអេដស៍ដទៃទៀតថា ទោះបីជាគេមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ក៏ដោយក៏គេអាចរស់នៅបានយូរជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់គេបានយ៉ាងរីករាយផងដែរ ។ តាមរយៈការបង្ហាញពីបទពិសោធន៍ល្អក្នុងការថែទាំសុខភាព ខ្ញុំជាឧទាហរណ៍មួយដែលបានបង្ហាញពីរបៀបពង្រឹងខ្លួនឯង និងគិតគូររៀបចំសំរាប់អនាគតកូនៗឱ្យបានល្អ ។ "

ម៉ៅ វិចិត្រ

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

កូនសៀវភៅនេះ គឺជាឯកសារ សំភារៈអប់រំផ្សព្វផ្សាយលើកទី១ ដែលផលិតឡើងដោយអ្នករងគ្រោះដោយសារជំងឺអេដស៍ ។ សៀវភៅនេះត្រូវបានរៀបរៀងឡើងដោយបណ្តាញការងារអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា (CPN+) និងជំនួយបច្ចេកទេសពីគណៈកម្មាធិការសំរបសំរួលប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ (HACC) ។ នេះគឺជាជំហានដ៏សំខាន់ក្នុងការចាប់ផ្តើម ដើម្បីឈានទៅរកភាពជាម្ចាស់ដ៏ពេញលេញក្នុងការផលិតឯកសារ សំភារៈផ្សព្វផ្សាយ ដោយអ្នករងគ្រោះដោយសារជំងឺអេដស៍ និងសំរាប់អ្នករងគ្រោះដោយសារជំងឺអេដស៍ ។

ជាដំបូង សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះបុគ្គលសំខាន់ពីររូបគឺ អ្នកស្រី អ៊ុំ យឿន និង លោក ម៉ៅ វិចិត្រ និងក្រុមគ្រួសារដែលបានចូលរួមចំណែកក្នុងការផ្តល់ពត៌មាន រូបថតនិងពេលវេលាដ៏មានតំលៃដល់ការរៀបចំកូនសៀវភៅនេះ ។

ជាទីបញ្ចប់នេះ សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះអ្នកដឹកនាំក្រុមគាំទ្រ ក្រុមអ្នក ផ្តល់ការថែទាំ និង បុគ្គលិកអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល ដែលបានផ្តល់នូវពត៌មាន ពេលវេលាដ៏មានតំលៃ និងអនុញ្ញាតឱ្យយើងបញ្ចូលនូវរូបភាពរបស់ពួកគេ នៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះ ដើម្បីធ្វើការផ្សព្វផ្សាយ ។

ភ្នំពេញ　　　　CPN+ និង HACC

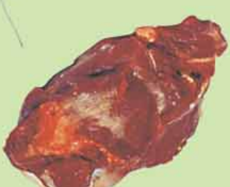
មេសា ២០០៣

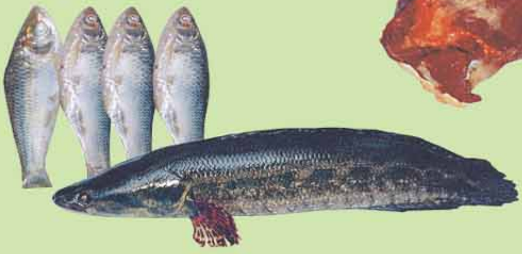
ករណីទី១

ខ្ញុំគឺជាស្ត្រីមេម៉ាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍
ខ្ញុំដឹងខ្លួនថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅឆ្នាំ ១៩៩៤
ខ្ញុំមានសុខភាពមាំមួនរស់នៅរហូតដល់ពេលនេះ ដោយសារ :

មានការគាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្តពីក្រុមគ្រួសារខ្ញុំ
យើងរស់នៅជាមួយគ្នា ដោយគ្មានការរើសអើង ។

I eat healthy foods that I can find around my house or in the market.





ខ្ញុំដាំដំណាំនិងបន្លែសំរាប់គ្រួសារខ្ញុំ។

ខ្ញុំសំអាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ខ្ញុំទៅមណ្ឌលសុខភាព
ទៀងទាត់តាមការណាត់
របស់គ្រូពេទ្យនិងក្រុមអ្នក
ថែទាំរបស់ខ្ញុំ ដើម្បីទទួល
ថ្នាំ និងពិគ្រោះយោបល់
អំពីសុខភាព។

អ្នកថែទាំខ្ញុំក៏មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដែរ
ហើយគាត់បានផ្តល់ការថែទាំយ៉ាងល្អដល់ខ្ញុំ ។

ខ្ញុំលេបថ្នាំ
ទៀងទាត់ពេលវេលា
តាមដំបូន្មានរបស់គ្រូពេទ្យ
និងក្រុមអ្នកថែទាំសុខភាព
របស់ខ្ញុំ ។

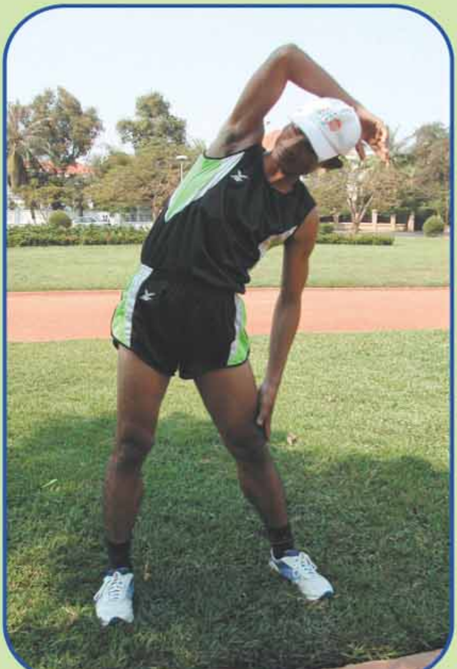
ខ្ញុំគ្រោងរៀបចំពីអនាគតកូនៗរបស់ខ្ញុំ
ហើយយើងរស់នៅយ៉ាងសប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា ។

ករណីទី២

ខ្ញុំជាអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ម្នាក់
ខ្ញុំដឹងថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅឆ្នាំ ១៩៩៨
ខ្ញុំមានសុខភាពល្អ រហូតដល់ពេលនេះ ដោយសារ :

មានការជួយឧបត្ថម្ភគាំទ្រ ពីក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ
និងការជួយលើកទឹកចិត្តខ្ញុំឱ្យចេះថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯង ។

ខ្ញុំបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិ ។



ខ្ញុំហាត់ប្រាណជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ខ្ញុំទៅមណ្ឌលសុខភាព
ទៀងទាត់តាមការណាត់
របស់គ្រូពេទ្យនិងក្រុមអ្នក
ថែទាំរបស់ខ្ញុំ ដើម្បីទទួល
ថ្នាំ និងពិគ្រោះយោបល់
អំពីសុខភាព ។

ក្រុមអ្នកថែទាំបានជួយថែទាំខ្ញុំយ៉ាងល្អ ។

ខ្ញុំហូបថ្នាំទៀងទាត់ និងមានការរួមភេទ ដោយសុវត្ថិភាព
តាមដំបូន្មានរបស់គ្រូពេទ្យ និងក្រុមអ្នកថែទាំ ។

គ្រួសារខ្ញុំបានចិញ្ចឹមសត្វដូចជា
មាន់ ទា ដើម្បីជីវភាពគ្រួសារ ។

ខ្ញុំសំអាតខ្លួនប្រាណ និងមាន
អនាម័យជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

យើងគ្រោងរៀបចំពីអនាគតកូនៗ
ហើយយើងរស់នៅយ៉ាងសប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា ។

របៀបថែរក្សាសុខភាពដោយខ្លួនឯង

- មានការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ

- បរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិល្អសំរាប់ទ្រទ្រង់រាងកាយ

- មានអនាម័យល្អ

- ពិនិត្យសុខភាពនិងលេបថ្នាំអោយបានទៀងទាត់

- ហាត់ប្រាណជារៀងរាល់ថ្ងៃ

- ធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ

ផលិតដោយ

បណ្តាញនៃអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍
និងជំងឺអេដស៍ក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

គណៈកម្មាធិការសំរបសំរួលប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍

សហការជាមួយ
គណៈកម្មាធិការផ្តល់ប្រឹក្សាលើសំភារៈអប់រំ និង ផ្សព្វផ្សាយ

ជំនួយបច្ចេកទេស និង ឧបត្ថម្ភដោយ

Pact Cambodia

Pfizer foundation

ពត៌មានបន្ថែមសូមទំនាក់ទំនង :

- បណ្តាញនៃអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា (CPN+):
  ផ្ទះលេខ ៦២ សេ ផ្លូវលេខ ៤៥០ សង្កាត់ទូលទំពូង ២ ក្រុងភ្នំពេញ
  ទូរស័ព្ទលេខ : ០២៣ ២១៦ ៣៩៩, ០១១ ៨១៦ ៦៧១, ០១២ ៩៣៤ ៧៧៧
  អ៊ីមែល : cpn@camnet.com.kh

- គណៈកម្មាធិការសម្របសម្រួលប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ (HACC):
  ផ្ទះលេខ : ២៤៦ បេអឺសូឡ ផ្លូវលេខ ៦៣ សង្កាត់ បឹងកេងកង ១ ក្រុងភ្នំពេញ
  ទូរស័ព្ទលេខ : ០២៣ ២១៧ ៩៦៤, ០១២ ៧៧៤ ៣៧៣
  អ៊ីមែល : HACC@bigpond.com.kh

- អង្គការ ផេក កម្ពុជា (Pact Cambodia):
  អាគារហុងកុងសិនធើ ជាន់ក្រោម ១០៨-១១២, មហាវិថីសុធារស ក្រុងភ្នំពេញ
  ទូរស័ព្ទ និង ទូរសារ : (៨៥៥-២៣) ២១៧ ៨២០, ២១៧ ៨៥៥, ២១៧ ៨៥៦
  ប្រអប់សំបុត្រលេខ ១៤៩ ប្រៃសណីយ៍ភ្នំពេញ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
  អ៊ីមែល : pact@pactcam.org   វេបសាយ : www.pactworld.org