

8. រស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ និងទប់ស្កាត់ជំងឺ

ក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ប្រព័ន្ធសុខភាពពាក់ព័ន្ធនឹងការព្យាបាល និងទប់ស្កាត់ជំងឺ និងជម្រុញឱ្យមានសុខភាព និងសុខុមាលភាព ។

ការត្រួតពិនិត្យសុខភាពពេញមួយជីវិត

ក្នុងផ្នែកជាច្រើននៃពិភពលោក វេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកជំនាញសុខភាព បានត្រឹមតែជួបនៅពេលជំងឺ បានកើតឡើង ប៉ុណ្ណោះ ។ ក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ទារក កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ ពួកគេសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពប្រចាំឆ្នាំ ។ នេះដើម្បីជួយយើង ឱ្យរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ ។ ប្រសិនបើ ចាំបាច់ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចណែនាំវិធីដែលយើងអាច រស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ និងចង្អុលបង្ហាញពីផ្នែកសម្រាប់ កែលម្អរបៀបរស់នៅរបស់យើង ។ ការពិនិត្យសុខភាពប្រចាំឆ្នាំ អាចជួយទប់ស្កាត់ការចោមវាយប្រយុទ្ធពីជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដូចជាទឹកនោមផ្អែមជាដើម ។ អ្នកគួរតែជួបវេជ្ជបណ្ឌិត (GP) ប្រចាំគ្រួសាររបស់អ្នកសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាព ប្រចាំឆ្នាំ ។

ទប់ស្កាត់ជំងឺដែលអាចឆ្លងបាន

- ជំងឺដែលអាចឆ្លងបាន គឺជាជំងឺដែលឆ្លងដោយមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត សត្វល្អិត សត្វពាហនៈ ឬមកពីបរិយាកាស ជីវិត ។ វិធីប្រសើរបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺគឺ ការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលអាច មាន លាងដៃ និងមានអនាម័យផ្ទាល់ ខ្លួនល្អ
- ប្រទេសអូស្ត្រាលីមានកម្មវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការថ្នាក់ជាតិ ដែលផ្តល់ការចាក់ថ្នាំបង្ការដល់ក្រុមប្រ ជាជនងាយរងគ្រោះ ដូចជាកុមារជាដើម ដោយមិនគិតថ្លៃ ។ ចូរសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត (GP) ប្រចាំគ្រួសាររបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មាន បន្ថែមពីកម្មវិធីនេះ
- ឧទាហរណ៍ពីជំងឺដែលឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតរួមមាន ជំងឺកញ្ជ្រួល និងជំងឺកាមរោគ
- ដើម្បីទប់ស្កាត់ការពុលអាហារ វាជាការសំខាន់ក្នុងការលាងដៃមុនពេលកាន់ចំណីអាហារ និងលាងប្រដាប់ប្រដា ផ្ទះបាយឱ្យបានញឹកញាប់ ។ រក្សាចំណីអាហារត្រជាក់ក្នុង ងូទឹកកក និងដាក់អាហារនៅសល់ក្នុងងូទឹកកក ។ ដាក់ដាច់ពីគ្នាទូរចំណីនៅ និងឆ្អិន និងកំដៅឡើងវិញឱ្យបានសព្វ
- Queensland គឺជារដ្ឋក្បែរតំបន់ត្រូពិក និងត្រូពិក ដែលមានន័យថាជំងឺដែលរាលដាលដោយ មូសមានជាទូទៅ ឧទាហរណ៍ជំងឺគ្រុនចាញ់ ។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការដឹងពីវិធីកាត់បន្ថយការ រំពឹងទុកជាមួយមូស និងធ្វើឱ្យផ្ទះរបស់ អ្នកមានសុវត្ថិភាពពីតំបន់កំណើតមូស ។

ស្រា បារី និងថ្នាំញៀនផ្សេងទៀត

- ការប្រើប្រាស់សារធាតុស្រវឹង ថ្នាំជក់ និងថ្នាំញៀនផ្សេងទៀត មានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់សុខភាពមនុស្សយើង ។ រួមជាមួយនឹង ការបង្កឱ្យមានបញ្ហាបេះដូងដូចជាជំងឺបេះដូង និងមហារីក ការប្រើប្រាស់ និងការប្រើប្រាស់ដោយមិនត្រឹមត្រូវនូវសារធាតុ ទាំងនេះ ប៉ះពាល់ដល់បុគ្គលផ្ទាល់ និងគ្រួសារផងដែរ
- ការឈប់ពិសាបារី និងគ្រឿងស្រវឹងបានត្រឹមត្រូវ អាចការពារសុខភាព របស់អ្នក និងទប់ស្កាត់ជំងឺ និងការរងរបួស
- Queensland មានច្បាប់ថ្នាំជក់តឹងតែងបំផុតក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី - វាជាការ មិនស្របច្បាប់ក្នុងការពិសាបារីនៅកន្លែងធ្វើការ កោដន្យដ្ឋាន រង្គសាល និងក្លឹប ។ គ្មានការដក់នៅតាមទីកន្លែង សាធារណៈខាងក្រៅដូចជា ផ្ទះខ្សាច់ដែលត្រូវបានល្បា តមើល កន្លែងលេងកំសាន្តរបស់កុមារ ពហុកីឡដ្ឋានកីឡា ធំៗ និងក្នុងម្ខាង ប្លង់ម៉ែ ត្រីព័ត្រូចូលអគារមិនមែនលំនៅដ្ឋាន ។ មណ្ឌលនានារបស់ ឈ្មួញសេសសានដ ពលតហ ដូចជាមន្ទីរពេទ្យ និងមណ្ឌលសុខភាព សហគមន៍ ក៏គ្មានការពិសាបារីផងដែរ
- ច្បាប់កំអន់ត្រូវបានប្រជាជនដែលលក់ថ្នាំជក់ក្នុងហាង និងក្នុងបរិវេណ ឱ្យមានលិខិតអនុញ្ញាតឱ្យ លក់គ្រឿងស្រវឹង ។ ប្រសិនបើ អ្នកស្ថិតនៅក្នុងអាជីវកម្មប្រភេទនេះ ឬចង់ចូលទៅកាន់អាជីវកម្ម នេះ វាជាការសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹងពីច្បាប់ ទាំងនេះ ។ ព័ត៌មានអាចទទួលបានពីខ្សែទូរស័ព្ទ Tobacco Hotline តាមលេខ 1800 005 998 ឬមើល គេហទំព័រ www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws/

ព័ត៌មានពីសារធាតុស្រវឹង និង ថ្នាំញៀន

សេវាព័ត៌មានពីសារធាតុស្រវឹង និង ថ្នាំញៀនលេខ 1800 177 833 (24 ម៉ោង)

ឈប់ពិសាបារី

13 QUIT លេខ 137 848 (24 ម៉ោង)

អ្នកបកប្រែភាសា

សម្រាប់ខ្សែទូរស័ព្ទទាំងពីរនេះ ប្រសិន បើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា ចូរ ប្រាប់ប្រតិបត្តិករ វិភាគារបស់អ្នក ឈ្មោះ និងលេខទូរស័ព្ទ ហើយអ្នកនឹង ត្រូវបានទូរស័ព្ទត្រឡប់វិញដោយ អ្នកបកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ ។



អ្នកបកប្រែភាសា

- អ្នកមានលិខិតអនុញ្ញាតអ្នកបកប្រែភាសាជំនាញ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ នៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់សេវាសាធារណៈ របស់ Queensland Health
- អ្នកបកប្រែភាសា អាចត្រូវបានផ្តល់ឱ្យដោយផ្ទាល់ ឬតាមទូរស័ព្ទដោយមិនគិតថ្លៃ
- វាជាគោលនយោបាយរបស់ Queensland Health ក្នុងការប្រើប្រាស់មិត្តភក្តិ និងញាតិសន្តានតែក្នុង ស្ថានភាពបន្ទាន់តែប៉ុណ្ណោះ ។ ប្រសិនបើមិត្តភក្តិ និងញាតិសន្តានមានអាយុតិចជាង 18 ឆ្នាំ ពួកគេពុំត្រូវបាន ប្រើប្រាស់ជាអ្នកបកប្រែភាសា ដោយស្ម័គ្រចិត្តក្រោមលក្ខខណ្ឌមួយឡើយ
- សូមស្នើសុំអ្នកបកប្រែភាសាជំនាញជាមុន ហេតុនេះការរៀបចំអាចត្រូវបានធ្វើឡើងសម្រាប់ការណាត់ជួប របស់អ្នក

