កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

សូមប្រុងប្រយ័ត្ន

ជំងឺក្អកមាន់

គឺអំពី

ការការពារទារករបស់អ្នក

សូមប្រាកដថាក្រុមគ្រួសារ
ទាំងមូលបានចាក់ថ្នាំ
បង្ការរោគរបស់ខ្លួន
ទាន់បច្ចុប្បន្នភាព

➔

នេះគឺជាកំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់៖

សូមយកសៀវភៅនេះជាប់ជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅ
សេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ

កំណត់ត្រាសុខភាពនេះ បានចងក្រងឡើងដោយមានជំនួយពីឪពុកម្តាយ គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ អ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព និងអង្គការអ្នកជំនាញ និងអ្នកប្រើប្រាស់ដទៃទៀត។ វាគឺជាកំណែធ្វើទាន់បច្ចុប្បន្នភាពនៃកំណែមុន នៃកំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងរដ្ឋ NSW ចាប់តាំងពីឆ្នាំ១៩៨៨។

NSW Health សូមទទួលស្គាល់ និងថ្លែងអំណរគុណចំពោះការអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់សម្ភារៈមួយចំនួនដែលយកចេញពី 'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria នៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយនេះ។

NSW MINISTRY OF HEALTH
73 Miller Street
NORTH SYDNEY NSW 2060
ទូរស័ព្ទ៖ (02) 9391 9000
ទូរសារ៖ (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.health.nsw.gov.au

អត្ថបទនេះការពារដោយច្បាប់រក្សាសិទ្ធិ។ គេអាចយកកិច្ចការនេះទៅផលិតឡើងវិញទាំងអស់ ឬផ្នែកខ្លះក៏បាន សម្រាប់គោលបំណងនៃការបណ្តុះបណ្តាលខាងសិក្សា តែត្រូវបញ្ជាក់នូវប្រភពដើម។ ហាមមិនឱ្យផលិតកិច្ចការនេះឡើងវិញ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ក្នុងពាណិជ្ជកម្ម ឬលក់ដូរឡើយ។ ការផលិតឡើងវិញសម្រាប់គោលបំណងក្រៅពីការបញ្ជាក់ដូចខាងលើនេះ តម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពី NSW Ministry of Health។

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154
ISBN 978-1-76000-628-0 (បោះពុម្ព)
ISBN 978-1-76000-629-7 (អនឡាញ)

ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៧

សូមអបអរសាទរចំពោះកំណើតទារកថ្មីរបស់អ្នក

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក (ដែលគេស្គាល់ថា សៀវភៅខៀវ 'Blue Book') គឺជាសៀវភៅសំខាន់មួយសម្រាប់អ្នក និងកូនរបស់អ្នក។ វាកត់ត្រាសុខភាព ជំងឺ ការរងរបួស និងការលូតលាស់ ហើយនិងការរីកចម្រើនរបស់កូនអ្នក ហើយវាមានចុះព័ត៌មានសុខភាពដ៏មានតម្លៃដែលអ្នក និងកូនរបស់អ្នកនឹងត្រូវការពេញមួយជីវិតរបស់ពួកគេ។

សូមចងចាំយកសៀវភៅនេះមកជាមួយអ្នក ទៅកាន់៖

- គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក
- ការណាត់ជួបសម្រាប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកផ្តល់ដំបូន្មានអ្នកជំងឺ និងអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពឯទៀត
- អ្នកឯកទេសរបស់កូនអ្នក
- មន្ទីរពេទ្យ រួមទាំងមន្ទីរព្យាបាលសម្រាប់គ្រាអាសន្ន
- ពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក
- ចុះឈ្មោះកូនរបស់អ្នកនៅកន្លែងថែទាំពេលថ្ងៃ សាលាត្រៀម ឬសាលារៀន។

មានស្រោមសំបុត្រនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកំណត់ត្រានេះ សម្រាប់ដាក់ឯកសារសំខាន់ៗ។

មិនមែនគ្រប់ទាំងកុមាររស់នៅជាមួយឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេទេ ហើយមនុស្សឯទៀតអាចមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការថែទាំកុមារ។ ពាក្យ "ឪពុក/ ម្តាយ" ដែលបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងសៀវភៅនេះ រួមបញ្ចូលទាំងអ្នកថែទាំកុមារ។

មាតិកា

ព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ 9
ទំនាក់ទំនង និងវិបសៃដ៍មានប្រយោជន៍ 17
ព័ត៌មាន និងប្រវត្តិគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ 21
ទាំងអស់គឺអំពីខ្ញុំ 21
ប្រវត្តិសុខភាពគ្រួសារ និងកត្តាហានិភ័យ.................... 22
កំណត់ត្រា 23
កំណត់ចំណាំអំពីការរីកចម្រើន 23
កំណត់ត្រានៃជំងឺ និងរបួស.................... 35
តារាងការចម្រើនលូតលាស់ 39
ព័ត៌មានលម្អិតអំពីកំណើតទារក និងការពិនិត្យសុខភាព 53
ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ១-៤សប្ដាហ៍ 59
ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៦-៨សប្ដាហ៍....................65
ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុ៤ខែ 71
ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៦ខែ....................73
ធ្មេញរបស់កូនអ្នក - រក្សាវាឱ្យមានសុខភាពល្អ.................... 80
ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ១២ខែ....................83
ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ១៨ខែ 91
ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ២ឆ្នាំ 97
ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៣ឆ្នាំ 103
ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៤ឆ្នាំ....................109
សាលាបឋមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សា 119
ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ....................121
តារាង 125

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

សេចក្ដីសង្ខេបនៃការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ

អ្នកគួរតែយកកូនរបស់អ្នកទៅគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារនៅ Child and Family Health Centre (មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ) ក្នុងតំបន់ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីពិនិត្យសុខភាពនៅអាយុដូចខាងក្រោម។ អ្នកអាចកត់ត្រាការណាត់ជួបរបស់អ្នក នៅក្នុងតារាងខាងក្រោមនេះ។

អាយុ	ព័ត៌មានលម្អិតអំពីការណាត់ជួប		
	កាលបរិច្ឆេទ	ពេលវេលា	យោបល់ផ្សេងទៀត
១-៤សប្ដាហ៍			
៦-៨សប្ដាហ៍			
៦ខែ			
១២ខែ			
១៨ខែ			
២ឆ្នាំ			
៣ឆ្នាំ			
៤ឆ្នាំ			

យោងទៅវិបសៃ NSW Health នៅត្រង់ **www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule** សម្រាប់ពេលដែលត្រូវទៅជួបអ្នកផ្ដល់សេវាសុខភាពរបស់អ្នក សម្រាប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ។

សូមចុះឈ្មោះទារករបស់អ្នកឥឡូវនេះ!

ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកនូវការចាប់ផ្តើមត្រឹមត្រូវ។

- ការចុះបញ្ជីកំណើតគឺជាការចាំបាច់ ហើយឥតគិតថ្លៃទេ។
- អ្នកត្រូវចុះបញ្ជីកំណើតរបស់កូនអ្នកក្នុងរយៈពេល៦០ថ្ងៃ។
- អ្នកត្រូវចុះបញ្ជីកំណើតកូនរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានសំបុត្រកំណើតរបស់ពួកគេ។

សំបុត្រកំណើតផ្តល់ភស្តុតាងស្របច្បាប់អំពីអាយុរបស់កូនអ្នក ទីកន្លែងកើត និងព័ត៌មានលម្អិតរបស់ឪពុកម្តាយ ហើយតម្រូវឱ្យមានដើម្បីទទួលបានប្រាក់បំណាច់មួយចំនួនរបស់រដ្ឋាភិបាល ការចុះឈ្មោះចូលរៀននៅសាលា និងកីឡា ការបើកគណនីធនាគារ ហើយនិងដើម្បីដាក់ពាក្យសុំលិខិតឆ្លងដែន។

ការចុះបញ្ជីកំណើត

បន្ទាប់ពីកំណើតរបស់កុមារ មន្ទីរពេទ្យ ឬឆ្មប នឹងផ្តល់ព័ត៌មានអំពីរបៀបចុះបញ្ជីកំណើត។ នៅពេលអ្នកចុះបញ្ជីកំណើត អ្នកក៏អាចដាក់ពាក្យសុំសំបុត្រកំណើតបានដែរ។ ថ្លៃសំបុត្រកំណើតនឹងត្រូវអនុវត្ត។

NSW Registry of Births Deaths & Marriages

(អគ្រានុកូលដ្ឋាន រដ្ឋ NSW)

អាសយដ្ឋានប្រៃសណីយ៍៖ GPO Box 30, Sydney NSW 2001

ទូរស័ព្ទ៖ 13 77 88

NRS: 1300 555 727 (ពិការភាពផ្នែកសោតវិញ្ញាណ និងការនិយាយស្តី)

សំណុំបែបបទចុះបញ្ជីកំណើតតាមអនឡាញ ត្រូវបានរំពឹងទុកក្នុងឆ្នាំ២០១៧។

សូមមើលវិបសៃសម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត៖ **www.bdm.nsw.gov.au**

Justice

Registry of Births Deaths & Marriages

NSW GOVERNMENT

Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

Arabic

هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدّث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفيًا بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

Burmese

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှု့ရန် အကူအညီလိုအပ် ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှု့နိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့် ရှောက်မှု စကားပြန် ဂန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဂန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဂန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရယူ သည့်အခါ၊ ဆရာဂန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

Chinese Simplified

阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service（医疗卫生翻译服务处）。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署（TIS）。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

Chinese Traditional

閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service（醫療衛生翻譯服務處）。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署（TIS）。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

Dari

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفا با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تیلفون کنید. لطفا این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحی، داکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

Dinka

Wïc kuɔɔny në kuën Thoŋ de Lïŋliith?

Na cië ye kuen në Thoŋ de Lïŋliith ke yïn jam wek ke raan tɔ̈ të de Health Care Interpreter Service (Ajuiɛɛr Wɛ̈ɛ̈r Thok de Kuɔɔny në Kä ke Pial e Guɔ̈p) të thiääk ke yïïn ke cï nyuɔɔth piiny. Yïn lëu ba telepuun yup eya të enoŋ Ajuiɛɛr de Wɛ̈ɛr Wël cï Gät Piny ku Wɛ̈ɛ̈r de Thok tɔ̈ në 131 450. Yïn lëu ba ye buŋë muk ke yïïn të le yïn të töŋ de ajuiir ke kä ke pial e guɔ̈p, akïm ka paan akïm.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفا با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 131 450 تلفن کنید. لطفا این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

Hindi

क्या आपको अंग्रेज़ी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेज़ी नही पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

Indonesian

Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

Khmer

តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអានជាភាសាអង់គ្លេសឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នកនៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

Korean

영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

Lao

ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະຣຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍຣິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຣະສັບຫາບໍຣິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະຣຸນານຳເອົາປຶ້ມຫົວນີ້ໄປນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍຣິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.

Nepali

तपाईलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन्न भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईंले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

Somali

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?

Haddii aadan akhrin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

Tamil

ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

Thai

คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ มาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

Turkish

İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

Vietnamese

Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.

ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់សេវាកម្មអ្នកបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព

Sydney South Western North និង Central Network of South East Sydney
ទូរស័ព្ទ៖ 02 9828 6088

Illawarra - Shoalhaven
ទូរស័ព្ទ៖ 02 4274 4211

Murrumbidgee និង Southern NSW
ទូរស័ព្ទ៖ 1800 247 272

Sydney West និង Northern Sydney
ទូរស័ព្ទ៖ 02 9912 3800

Hunter និង New England
ទូរស័ព្ទ៖ 02 4924 6285

Central Coast Northern NSW និង Mid North Coast Greater Western NSW
ទូរស័ព្ទ៖ 1800 674 994 (នៅក្រៅ Hunter និង New England)

សូមចាក់ថ្នាំបង្ការរោគកូនរបស់អ្នកឱ្យបានទាន់ពេលវេលា

មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីរក្សាកូនរបស់អ្នក ការពាររួចផុតពីជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចការពារបានដោយការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ គឺត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការរោគឱ្យបានទាន់ពេលវេលាស្របតាមគម្រោងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ NSW ដូចបានណែនាំ។

Australian Immunisation Register (បញ្ជីចុះឈ្មោះការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអូស្ត្រាលី) នឹងរក្សាការតាមដានប្រវត្តិនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរបស់កូនអ្នក។ មនុស្សគ្រប់រូបដែលបានចុះឈ្មោះចូលក្នុង Medicare ត្រូវបានដាក់បញ្ចូលដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅក្នុង Australian Immunisation Register ។

ចំណាំ: Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) ឥឡូវនេះគឺជា Australian Immunisation Register (AIR) ហើយមនុស្សគ្រប់រូបដែលបានចុះឈ្មោះក្នុង Medicare ត្រូវបានដាក់បញ្ចូលនៅក្នុង AIR។

ទៅទំព័រមាតិកា

ព័ត៌មានសម្រាប់ ឪពុកម្តាយ

ព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ

ប្រព័ន្ធ NSW Health (សុខភាពរដ្ឋ NSW) និងបុគ្គលិកសុខភាពដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយដល់កុមារ និងគ្រួសារដើម្បីសម្រេចបានសុខភាព និងសុខុមាលភាពល្អ។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមយោងទៅវិបសៃ **www.health.nsw.gov.au**

Child and Family Health Centres (មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ)

Child and Family Health Centres ផ្ដល់ជូនសេវាឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ឪពុកម្ដាយថ្មីទាំងអស់ក្នុងរដ្ឋ NSW។ មជ្ឈមណ្ឌលទាំងនេះធ្វើការដោយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារដែលផ្ដល់ជូនការពិនិត្យសុខភាព ការរីកចម្រើន និងសុខុមាលភាពកូនរបស់អ្នក ព្រមទាំងផ្ដល់ជូនការគាំទ្រ ការអប់រំ និងព័ត៌មានពីគ្រប់ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នៃការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាកូន។ ដើម្បីស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារដែលនៅជិតអ្នក សូមបើកចូល៖ http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf

អ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពកុមារសំខាន់ៗឯទៀត

វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ (GP) ឬវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសាររបស់អ្នក គឺជាបុគ្គលដែលអ្នកត្រូវជួប ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកឈឺ ឬប្រសិនបើអ្នកមានកង្វល់ណាមួយអំពីសុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នក។ GP ផ្ដល់ជូនការថែទាំសុខភាពសំខាន់ចាំបាច់ បញ្ជូនទៅអ្នកឯកទេស ហើយពេលណាចាំបាច់ សម្របសម្រួលការថែទាំសុខភាពរបស់កូនអ្នក។

គ្រូពេទ្យព្យាបាលកុមារ អាចផ្ដល់ការថែទាំសុខភាពអ្នកផ្នែកឯកទេសសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវការការបញ្ជូនពី GP ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យព្យាបាលកុមារ។

ការពិនិត្យសុខភាព និងការរីកចម្រើនជាទៀងទាត់សម្រាប់កូនរបស់អ្នក

អ្នកគួរយកកូនរបស់អ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារនៅ Child and Family Health Centre ក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីពិនិត្យសុខភាព នៅពេលគេស្ថិតនៅក្នុងក្រុមអាយុនីមួយៗដូចខាងក្រោមនេះ។ ការពិនិត្យសុខភាពទាំងអស់នេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដោយហេតុថាវាជួយគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីតាមដានសុខភាព និងការរីកចម្រើនកូនរបស់អ្នក និងកំណត់ពីបញ្ហាដ៏មានសក្ដានុពលណាមួយ។ សូមនាំកូនរបស់អ្នកទៅពិនិត្យសុខភាពឱ្យបានទៀងរាល់ពេល ទោះបីជាអ្នកពុំមានកង្វល់អំពីសុខភាព ឬការរីកចម្រើនរបស់ពួកគេក៏ដោយ។

កុមារគួរត្រូវបានពិនិត្យមើលដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព នៅអាយុ៖

- ពេលកើតមក
- ១ ទៅ៤សប្ដាហ៍
- ៦ ទៅ៨សប្ដាហ៍
- ៦ខែ
- ១២ខែ
- ១៨ខែ
- ២ឆ្នាំ
- ៣ឆ្នាំ
- ៤ឆ្នាំ។

ប្រសិនបើអ្នកមានកង្វល់អំពីសុខភាព ការធំលូតលាស់ ការរីកចម្រើន ឬឥរិយាបថរបស់កូនអ្នករវាងការពិនិត្យសុខភាពដែលបានកំណត់ទាំងនេះ សូមយកកូនរបស់អ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

ការត្រួតពិនិត្យការធំលូតលាស់ និងការរីកចម្រើនរបស់កូនអ្នក

កុមារទាំងអស់ធំលូតលាស់ ហើយរីកចម្រើនតាមកម្រិតខុសៗគ្នា។ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវត្រួតពិនិត្យការរីកចម្រើនរបស់កូនអ្នក ដើម្បីឱ្យអាចសម្គាល់ដឹងពីក្តីកង្វល់ណាមួយដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយព្យាបាលឱ្យបានឆាប់តាមលទ្ធភាពធ្វើទៅបាន។

ការធំលូតលាស់ និងការរីកចម្រើនរបស់កូនអ្នក ត្រូវបានត្រួតពិនិត្យ៖

- ដោយអ្នកពិនិត្យព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗរបស់កូនអ្នក និងឆ្លើយសំណួរអំពីការរីកចម្រើន *(Learn the Signs. Act Early.)* *(រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល)* នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។
- ដោយការពិនិត្យមើលរបស់អ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពកូនរបស់អ្នក នៅពេលពិនិត្យមើល សុខភាពដែលបានកំណត់ពេលទុកជាទៀងទាត់។
- តាមរយៈការធ្វើតេស្តឆែករកមើល។

ចំណាំ៖ ការធ្វើតេស្តឆែករកមើល ការពិនិត្យមើល និងការត្រួតពិនិត្យ មិនអាចមានភាពត្រឹមត្រូវ១០០ភាគរយទេ។ ជួនកាលការឆែកពិនិត្យសុខភាព ឬការធ្វើតេស្តឆែករកមើល អាចបង្ហាញថាមានបញ្ហា ដែលគ្មានបញ្ហាណាមួយទាល់តែសោះ ឬខកខានមិនបានរកឃើញបញ្ហាដែលមាន។ ជួនកាល បញ្ហាថ្មីមួយអាចកើតឡើងបន្ទាប់ពីកូនរបស់អ្នកបានធ្វើតេស្តឆែករកមើល ឬការពិនិត្យសុខភាពមួយ។ នេះជាមូលហេតុដែលចាំបាច់ដើម្បីចូលរួមការឆែកពិនិត្យសុខភាពដែលបានណែនាំទាំងអស់ និងដើម្បីបំពេញសំណួរសម្រាប់ឪពុកម្តាយនៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។

នៅគ្រប់ការពិនិត្យសុខភាពចាប់ពី២ខែ អ្នកនឹងឃើញសំណួរមួយឈុតនៅក្រោមចំណងជើង *Learn the Signs. Act Early*។ សំណួរទាំងនេះត្រូវបានផ្ដល់ជូនដើម្បីជួយអ្នកឱ្យឃើញពីការរីកចម្រើនរបស់កូនអ្នកនៅចំគោលដៅ ហើយពេលណាដែលវាជាគំនិតល្អ ក្នុងការសុំជំនួយពីអ្នកវិជ្ជាជីវៈ។

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះឱ្យបានត្រឹមត្រូវ តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដ្បិតអីសំណួរទាំងនេះអាចជួយអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នកឱ្យកំណត់ដឹងពីកង្វល់ទាំងឡាយអំពីវិធីដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងរៀនសូត្រ ការរីកចម្រើន និងឥរិយាបថ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗនៃការរីកចម្រើន និងធនធានបន្ថែមសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ រួមទាំងវីឌីអូ សូមទៅកាន់វ៉ិបសៃ NSW Health នៅត្រង់ **www.health.nsw.gov.au/mybluebook**

ឬចូលមើល Resourcing Parents នៅត្រង់វ៉ិបសៃ **www.resourcingparents.nsw.gov.au**

សម្រាប់គំនិតបន្ថែម ស្ដីពីរបៀបដែលអ្នកអាចលើកទឹកចិត្តដល់ការរីកចម្រើនកូនរបស់អ្នក សូមទាញយកប្រ៉ូក្រាមស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង ដោយបើកចូល
http://ltsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources

អ្នក និងអ្នកជំនាញវិជ្ជាជីវៈកូនរបស់អ្នក គួរតែកត់ចំណាំអំពីសុខភាព និងការវិវឌ្ឍន៍របស់កូនអ្នកនៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ មានផ្នែក 'ការកត់ចំណាំអំពីការរីកចម្រើន' ជាកន្លែងដែលអ្នកអាចរក្សាការកត់ចំណាំលម្អិត។

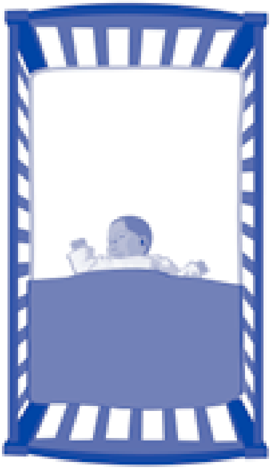
សុវត្ថិភាពកុមារ

ការរងរបួស និងគ្រោះថ្នាក់របស់កុមារជាច្រើនអាចត្រូវបានទប់ស្កាត់។ សម្រាប់គន្លឹះសុវត្ថិភាព ព័ត៌មាន និងធនធានស្តីពីសុវត្ថិភាពកុមារបន្ថែម សូមបើកចូល **www.kidsafensw.org** និង **www.health.nsw.gov.au/childsafety**

ការគេងដោយសុវត្ថិភាព

វិធីប្រាំមួយដើម្បីឱ្យកុមារគេងដោយសុវត្ថិភាព និងដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់៖

- ឱ្យទារកគេងផ្ងារមុខ។
- កុំគ្របក្បាល និងមុខ។
- រក្សាទារកឱ្យរួចផុតពីផ្សែងបារី មុន និងក្រោយការសម្រាលកូន។
- បរិដ្ឋានគេងដែលមានសុវត្ថិភាពនៅពេលយប់ និងពេលថ្ងៃ។
- ឱ្យទារកគេងក្នុងគ្រែតូច នៅក្នុងបន្ទប់ឪពុកម្តាយ។
- បំបៅទារកនឹងដោះ។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការគេងដែលមានសុវត្ថិភាព និងជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ សូមបើកចូល **www.rednose.com.au**

រូបភាពការគេងដែលមានសុវត្ថិភាព និងអត្ថបទដែលបានផលិតដោយមានការអនុញ្ញាតពី Red Nose (ពីមុនហៅថា SIDS and Kids)។

red nose
saving little lives

អាងហែលទឹក និងសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារ

ការលង់ទឹកគឺជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់ចំពោះកុមារ។ ដោយហេតុថាវាអាចកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងដោយស្ងៀមស្ងាត់ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការត្រួតពិនិត្យកូនរបស់អ្នកយ៉ាងសកម្មឱ្យបានគ្រប់ពេល នៅពេលពួកគេនៅក្នុង ឬនៅក្បែរទឹក។ នេះមានន័យថាអ្នកហែលទឹកពេញវ័យដែលមានសមត្ថភាព នឹងត្រូវនៅក្បែរកុមារក្នុងចម្ងាយមួយដៃលាត។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសុវត្ថិភាពតាមទឹក និងអាងហែលទឹកសម្រាប់កុមារ សូមបើកចូល Kidsafe នៅត្រង់វិបសៃ **http://www.kidsafensw.org/water-safety/** ឬអ្នកអាចចូលមើលបណ្តាញការចិញ្ចឹមកុមារនៅតាមវិបសៃ **http://raisingchildren.net.articles/swimming_pool_fences.html** សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសុវត្ថិភាពតាមអាងហែលទឹក និងរបៀបធានាថាអាងហែលទឹករបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព សូមបើកចូល **www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au**

សុវត្ថិភាពតាមរថយន្ត

សុវត្ថិតាមភាពរថយន្តមានសារៈសំខាន់សម្រាប់កុមារគ្រប់វ័យ។ នេះគឺជាច្បាប់សម្រាប់កុមារទាំងអស់ដែលមានអាយុរហូតដល់៧ឆ្នាំ ដែលត្រូវប្រើប្រាស់កៅអីសុវត្ថិភាពត្រឹមត្រូវ យោងតាមអាយុ និងទំហំដងខ្លួនរបស់ពួកគេ។ ក្មេងធំ មនុស្សវ័យក្មេង និងមនុស្សពេញវ័យគួរតែប្រើខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកចូល
www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កង្វល់សុវត្ថិភាពសំខាន់ៗមួយចំនួន ដែលត្រូវដឹងគឺ:

សម្រាប់ទារក

- ការរមៀលចេញពីតុផ្លាស់ប្តូរកន្ទប កៅអី ឬគ្រែ។
- ការស្លាក់ ឬឈ្លក់វត្ថុតូចៗ។
- ការរលាកបណ្តាលមកពីភេសជ្ជៈក្តៅកំពប់លើកុមារ។
- ការលេបចូលសារធាតុពុល ឬផឹកថ្នាំពេទ្យជ្រុល។
- ការធ្លាក់ចេញពីដៃអ្នកថែទាំ។

សម្រាប់ទារកអាយុ១២ខែ ទៅ៣ឆ្នាំ

- ការឈ្លក់ចំណីអាហារមិនសមស្រប និងវត្ថុតូចៗ។
- ការធ្លាក់ពីលើកៅអីខ្ពស់ រទេះដើរទិញឥវ៉ាន់នៅតាមផ្សារទំនើប ឬការធ្លាក់ពីជណ្តើរ។
- ការរលាកបណ្តាលមកពីកុមារបើកក្បាលមាស៊ីនទឹកក្តៅនៅក្នុងអាងងូតទឹក ឬការទាញខ្ទះចេញពីចង្ក្រាន។
- ការលេបចូលសារធាតុពុល ថ្នាំពេទ្យ និងម្សៅសាប៊ូប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះដែលពីមុនៗបានដាក់ផុតពីដៃ។
- ការរលាកបណ្តាលមកពីម៉ាស៊ីកំដៅ និងអគ្គីភ័យ។
- ត្រូវឡានបុកនៅតាមច្រកផ្លូវឡាន។
- ការលង់នៅក្នុងអាងទឹកងូត អាងហែលទឹក និងស្ប៉ា ដែលពុំមានដាក់របាំងការពារ។
- ការលោតចេញពីគ្រៀងសង្ហារឹម និងការរត់ចូលក្នុងវត្ថុស្រួច។
- ការធ្លាក់ពីលើឧបករណ៍លេងតាមសួន។
- ការរត់ទៅលើផ្លូវថ្នល់ដោយពុំបានមើល។
- ការធ្លាក់ពីមាត់បង្អួច និងយ៉រផ្ទះ។

សម្រាប់កុមារអាយុពី៣ ទៅ៥ឆ្នាំ

- ការធ្លាក់ពីលើកង់ កង់ស្គូទ័រ ឧបករណ៍លេងតាមសួន ឬនៅក្នុងផ្ទះ។
- ឆ្កែខាំ។
- របួសដោយការរលាកទឹកក្តៅ។
- ការធ្លាក់ពីមាត់បង្អួច និងយ៉រ។
- ត្រូវឡានបុកនៅតាមច្រកផ្លូវឡាន។
- ការលង់នៅក្នុងអាងទឹកងូត អាងហែលទឹក និងស្ប៉ា ដែលមិនមានដាក់របាំងការពារ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគកូនរបស់អ្នក

មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីរក្សាកូនរបស់អ្នក ឱ្យរួចផុតជំងឺដែលអាចបង្ការដោយសារថ្នាំចាក់ គឺត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការរោគឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ស្របតាមការណែនាំនៃគម្រោងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ NSW។

អ្នកនឹងទទួលបានរបាយការណ៍ប្រវត្តិនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ AIR តាមអ៊ីម៉េល បន្ទាប់ពីកូនរបស់អ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ៤ឆ្នាំរបស់ពួកគេហើយ។

អ្នកត្រូវតែផ្តល់ភស្តុតាងនៃស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការកូនរបស់អ្នក សម្រាប់ការថែទាំកុមារ និងការចុះឈ្មោះចូលរៀន។

អ្នកអាចទទួលបានរបាយការណ៍ប្រវត្តិនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ AIR សម្រាប់កូនរបស់អ្នកនៅពេលណាក៏បាន:

- តាមអនឡាញនៅត្រង់ **www.humanservices.gov.au/online**
- ដោយផ្ទាល់នៅមជ្ឈមណ្ឌលសេវាកម្ម Medicare
- តាមទូរស័ព្ទលេខ 1800 653 809។

ប្រ៉ូក្រាមទូរស័ព្ទ Save the Date to Vaccinate (រក្សាទុកកាលបរិច្ឆេទដើម្បីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ)

កម្មវិធី Save the Date to Vaccinate ត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់ឪពុកម្តាយ ដើម្បីបង្កើតគម្រោងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់កុមារម្នាក់ៗ ទទួលបានសេចក្តីសង្ខេបអំពីថ្នាំបង្ការរោគដែលកុមារត្រូវការ និងអាយុដែលពួកគេគួរតែបានចាក់ថ្នាំការពាររោគ។ ប្រ៉ូក្រាមនេះនឹងកំណត់រំលឹកដោយស្វ័យប្រវត្តិសម្រាប់អ្នកដើម្បីធ្វើការណាត់ជួបវេជ្ជបណ្ឌិតសម្រាប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរបស់កូនអ្នក។

ដើម្បីទាញយកប្រ៉ូក្រាម សូមបើកចូល **www.immunisation.health.nsw.gov.au**

ទៅទំព័រមាតិកា

ទំនាក់ទំនង និងរ៉ិបសៃដ៏មានប្រយោជន៍

ទំនាក់ទំនងដ៏មានប្រយោជន៍

លេខទូរស័ព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់ មានចុះបញ្ជីនៅលើគម្របខាងក្រោយនៃសៀវភៅនេះ។

ឈ្មោះ	អាសយដ្ឋាន	ទូរស័ព្ទ / អ៊ីម៉ែល
វេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសារ		
មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារនិងគ្រួសារ		
ពេទ្យធ្មេញ		
គ្រូពេទ្យឯកទេស		
មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំគ្រួសារពេលថ្ងៃ / មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកុមារ		
សាលាត្រៀម / មត្តេយ្យសាលា		
មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍		
សាលាបឋមសិក្សា		
សាលាមធ្យមសិក្សា		
រដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់ / សាលាសង្កាត់		

ធនធានតាមវិបសៃ និងអនឡាញ

NSW Ministry of Health (ក្រសួងសុខាភិបាល NSW)

www.health.nsw.gov.au
វិបសៃ NSW Kids and Families (កុមារ និងគ្រួសាររដ្ឋញូវសៅវែល) ផ្តល់នូវលទ្ធភាពទទួលបានធនធាន និងព័ត៌មានជាច្រើន។

Raising Children Network (បណ្តាញចិញ្ចឹមកុមារ)

www.raisingchildren.net.au
វិបសៃ Raising Children មានផ្តល់សម្ភារៈថ្មីៗដែលផ្តែកលើការស្រាវជ្រាវជាង៨០០ ប្រធានបទទាក់ទងនឹងការចិញ្ចឹមកូនដែលមានសុខភាពល្អ ចាប់ពីទារកទើបនឹងកើត រហូតដល់យុវវ័យដំបូង។

Children's Hospitals (មន្ទីរពេទ្យកុមារ)

មន្ទីរពេទ្យទាំងនេះមានផ្តល់សន្លឹកព័ត៌មានតាមអនឡាញជាច្រើន ស្តីពីបញ្ហាសុខភាពកុមារ:

The Sydney Children's Hospital Network – Randwick Campus

www.sch.edu.au/health/factsheets

The Sydney Children's Hospital Network – Westmead Campus

www.chw.edu.au/parents/factsheets

John Hunter Children's Hospital

http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au

សមាគមសុខុមាលភាពកុមារ នៅក្នុងការថែទាំសុខភាព (AWCH)

www.awch.org.au
បណ្តាញឪពុកម្តាយ (ឥតគិតថ្លៃ)
1800 244 396

មានផ្តល់ជូននៅថ្ងៃអង្គារ - ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ម៉ោង៩.៣០ព្រឹក - ២រសៀល
AWCH គឺជាអង្គការកំពូលមួយដែលគាំទ្រសេចក្តីត្រូវការរបស់កុមារ មនុស្សវ័យក្មេង និងក្រុមគ្រួសារ នៅក្នុងប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

1800 022 222

Healthdirect Australia គឺជាសេវាកម្មផ្តល់ពត៌មាន និងសេវាផ្តល់ដំបូន្មាន និងព័ត៌មានតាមទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ ធ្វើការ២៤ម៉ោង។

ការបំបៅកូននឹងដោះរបស់អ្នក

Australian Breastfeeding Association (សមាគមការបំបៅកូននឹងដោះ អូស្ត្រាលី)

www.breastfeeding.asn.au
ការគាំទ្រ និងព័ត៌មានអំពីការបំបៅកូននឹងដោះ អាចទទួលយកបានពីអ្នកធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ Australian Breastfeeding Association (ABA) តាមរយៈខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយការបំបៅកូននឹងដោះ 1800 686 268។ មាតាអាចជួបជុំគ្នានៅតាមក្រុមក្នុងតំបន់ដើម្បីជាមិត្តភាព ការចែករំលែកបទពិសោធន៍ពីការចិញ្ចឹមកូន និងការគាំទ្រផ្ទាល់លើការបំបៅកូននឹងដោះ។ ព័ត៌មានពីអ្នកជំនាញអំពីការបំបៅកូននឹងដោះ និងតំណភ្ជាប់ទៅកាន់សេវាកម្ម ABA ទាំងអស់ អាចរកបាននៅតាមអាសយដ្ឋានវិបសៃខាងលើនេះ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបំបៅកូននឹងដោះរបស់អ្នក សូមបើកចូលវិបសៃ
http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf or go to the Raising Children Network
http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html

Resourcing Parents (ការផ្តល់ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ)

http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning
Resourcing Parents បានផលិតធនធានជាច្រើនសម្រាប់ឪពុកម្តាយ ដើម្បីផ្តល់ដំបូន្មាន និងព័ត៌មានអំពីការរីកចម្រើនផ្នែកសង្គម ផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហារបស់កូនអ្នក៖

- សៀវភៅតូចៗមួយចំនួនដែលងាយស្រួលអាន ហើយមានពណ៌ចម្រុះដើម្បីជួយដល់គ្រួសារជនជាតិដើមឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ ជាមួយនឹងដំបូន្មានអំពីការចិញ្ចឹមកូន និងព័ត៌មានសម្រាប់គ្រួសារដើម្បីជួយចិញ្ចឹមកូនឱ្យមានសុខភាពរឹងមាំ។
- *ក្តីស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង* ផ្ទាំងក្រដាសធំអំពីការរីកចម្រើនកុមារ មានផ្តល់គំនិតទាំងឡាយដើម្បីទ្រទ្រង់ការរីកចម្រើនដំបូងរបស់កូនអ្នក។ ផ្ទាំងក្រដាសនេះបានបកប្រែចេញភាសាសហគមន៍ធំៗចំនួនបួន។

Kidsafe (NSW) (សុវត្ថិភាពកុមារ)

www.kidsafensw.org
Kidsafe NSW ប្តេជ្ញាចិត្តដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួន និងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃការរងរបួសកុមារដោយអចេតនាតាមរយៈការលើកកម្ពស់សុវត្ថិភាពកុមារ។ វិបសៃរបស់ពួកគេមានព័ត៌មានអំពីព័ត៌មាន និងព្រឹត្តិការណ៍ថ្មីៗ សន្លឹកព័ត៌មាន ធនធាន និងព័ត៌មានអំពីកម្មវិធីដើម្បីជួយរក្សាកុមារឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

Australian Immunisation Register (បញ្ជីចុះឈ្មោះ ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអូស្រ្តាលី)

Australian Immunisation Register (AIR) នឹងតាមដានប្រវត្តិនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរបស់កូនអ្នក។ កុមារទាំងអស់ដែលបានចុះឈ្មោះចូលក្នុង Medicare ត្រូវបានដាក់បញ្ចូលជាស្វ័យប្រវត្តិនៅក្នុង AIR។

វ៉ិបសៃ myGov

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមិនបានចុះបញ្ជីក្នុង Medicare ទេ អ្នកអាចបង្កើតគណនី អនឡាន Medicare មួយតាមរយៈ វ៉ិបសៃ myGov នៅត្រង់ **www.my.gov.au**

វ៉ិបសៃ myGov ផ្តល់នូវទីតាំងតែមួយដែលភ្ជាប់ទៅកាន់សេវាកម្មរដ្ឋាភិបាលអូស្រ្តាលី រួមមាន Medicare, Centrelink ការិយាល័យពន្ធដារអូស្រ្តាលី កំណត់ត្រាត្រួតពិនិត្យសុខភាពតាមបែបអេឡិកត្រូនិកដោយខ្លួនឯង ការគាំទ្រកុមារ អង្គការស្វែងរកការងារធ្វើ Australian JobSearch និងគម្រោងធានារ៉ាប់រងសម្រាប់ជនពិការថ្នាក់ជាតិ។

Healthy Kids (កុមារដែលមានសុខភាពល្អ)

www.healthykids.nsw.gov.au

វ៉ិបសៃនេះគឺជា "ហាងលក់វត្ថុសព្វគ្រប់" នៃព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំអំពីការបរិភោគ និងការហាត់ប្រាណដែលមានសុខភាពល្អ។ ធនធានមានដ៏មានប្រយោជន៍មួយចំនួនសម្រាប់ឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំ ដែលមាននៅលើវ៉ិបសៃនេះ រួមមាន:

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods (ការចាប់ផ្តើមអាហារគ្រួសារ - កូនសៀវភៅ ការណែនាំទារករបស់អ្នកទៅនឹងអាហាររឹង)*
- *Caring for Children – Birth to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences)។ ការថែទាំកុមារ - ចាប់ពីកំណើត ទៅ៥ឆ្នាំ (អាហារអាហាររូបត្ថម្ភ និងបទពិសោធន៍រៀនសូត្រ)។*

ប្រ៉ូក្រាម Save the Date to Vaccinate (រក្សាទុកកាលបរិច្ឆេទ ដើម្បីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ)

ហេតុអ្វីអ្នកគួរតែទាញយកប្រ៉ូក្រាម 'Save the Date to Vaccinate'

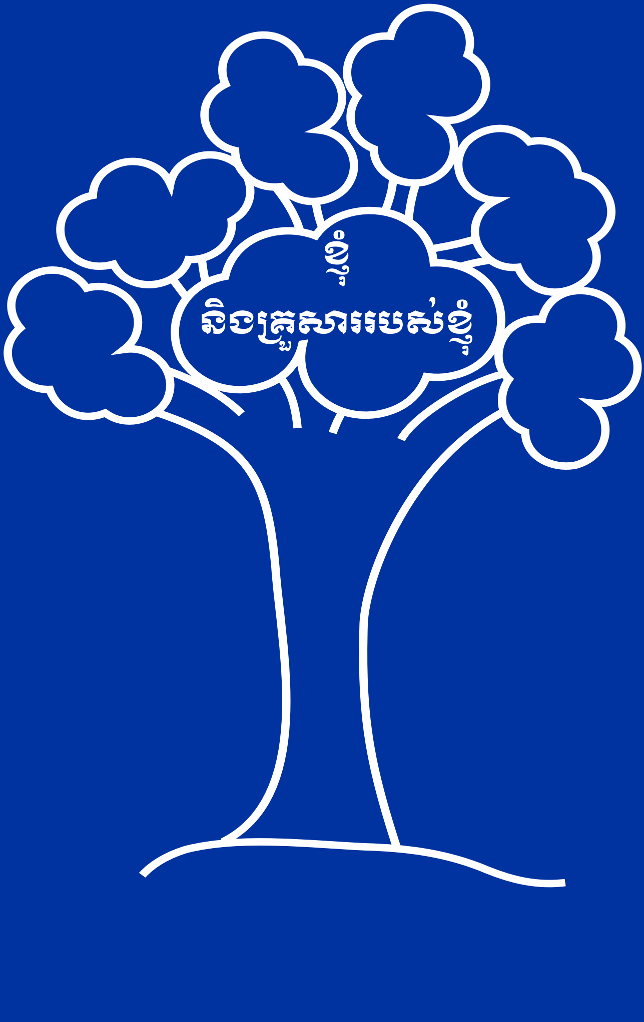
- វាឥតគិតថ្លៃ និងងាយស្រួលប្រើ។
- ដើម្បីបង្កើតគម្រោងផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់កូនម្នាក់ៗ។
- វាផ្ញើមកអ្នកនូវការរំលឹកដើម្បីកំណត់ការណាត់ជួប។
- វាផ្តល់នូវព័ត៌មានអំពីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ ដោយគ្រាន់តែប្រើចុងម្រាមដៃរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។
- វាផ្តល់ជូនសម្លេងលួងលោម / ស្ងប់ស្ងាត់ដោយឥតគិតថ្លៃ។

ដើម្បីទាញយកប៉ូក្រាម សូមបើកចូល

www.immunisation.health.nsw.gov.au

ទៅទំព័រមាតិកា

ព័ត៌មាន និងប្រវត្តិគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ



ទាំងអស់គឺអំពីខ្ញុំ

ឈ្មោះរបស់ខ្ញុំ

អាសយដ្ឋានផ្ទះ

ការផ្លាស់ប្តូរអាសយដ្ឋាន

ភេទ ប /ស ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / ទម្ងន់នៅពេលកើតមក (គីឡូក្រាម)

ឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំ

ឈ្មោះ

ទូរស័ព្ទ (កន្លែងធ្វើការ) (ផ្ទះ)

អ៊ីម៉ែល

ឈ្មោះ

ទូរស័ព្ទ (កន្លែងធ្វើការ) (ផ្ទះ)

អ៊ីម៉ែល

ភាសាចម្បងដែលនិយាយនៅផ្ទះ

ជនជាតិដើម បាទ/ចាស ទេ អ្នកកោះ Torres Strait បាទ/ចាស ទេ

អ្នកថែទាំផ្សេងទៀត

បងប្អូនរបស់ខ្ញុំ (ឈ្មោះ និងអាយុ)

ប្រវត្តិសុខភាពគ្រួសារ និងកត្តាហានិភ័យ

	បាទ/ចាស៎	ទេ
តើមានសាច់ញាតិជិតស្និទ្ធណាម្នាក់របស់ទារកអ្នកថ្លង់ ឬធ្លាប់មានបញ្ហាសោតវិញ្ញាណពីកុមារភាពឬទេ ?	☐	☐
តើនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារមានបញ្ហាភ្នែកនៅក្នុងកុមារភាពឬទេ ?	☐	☐
តើមានសាច់ញាតិជិតស្និទ្ធណាម្នាក់របស់ទារកអ្នក ខ្វាក់ភ្នែកមួយ ឬទាំងពីរឬទេ ?	☐	☐
ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ តើម្ដាយរបស់ទារកអ្នកមានជម្ងឺកញ្ជ្រឹល អាលីម៉ង់, វីរុសដែលអាចបង្កឱ្យមានភាពមិនប្រក្រតីពីកំណើតលើទារក, toxoplasmosis, រោគស្វាយ ឬជំងឺដទៃទៀតដែលមានគ្រុនក្ដៅ ឬកន្ទួលឬទេ ?	☐	☐
នៅពេលទារកកើតមក តើទារករបស់អ្នកមានទម្ងន់តិចជាង១៥០០ក្រាម ត្រូវការនៅ ក្នុងបន្ទប់ថែទាំព្យាបាលយ៉ាងខ្លាំងក្លាដែលមានរយៈពេលច្រើនជាងពីរថ្ងៃ ឬត្រូវការអុកស៊ីសែនអស់រយៈពេល៤៨ម៉ោង ឬយូរជាងនេះឬទេ ?	☐	☐
តើទារករបស់អ្នកកើតមកមានបញ្ហារាងកាយឬទេ ?	☐	☐
តើមានប្រវត្តិគ្រួសារនៃការកកើតសន្លាក់ត្រគាកមិនប្រក្រតី ឬកើតបញ្ហាសជើងឬទេ ?	☐	☐

ប្រសិនបើអ្នកបានឆ្លើយ បាទ/ចាស៎ ទៅនឹងសំណួរខាងលើទាំងនេះណាមួយ សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រា

កំណត់ហេតុអំពីការរីកចំរើន

អ្នក និងអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពរបស់អ្នក អាចធ្វើកំណត់ហេតុនៅក្នុងផ្នែកនេះនៅពេលដែលកូនរបស់អ្នក ត្រូវបានគេពិនិត្យដោយហេតុផលណាមួយ ក្រៅពីការពិនិត្យមើលសុខភាពតាមអាយុដែលបានណែនាំ។

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	អាយុ	មូលហេតុ / សកម្មភាព

កត់ត្រានៃជំងឺ និងរបួស

អ្នក និងអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពរបស់អ្នកគួរតែសរសេរចុះអំពីជំងឺសំខាន់ៗណាមួយ របួស ការវះកាត់ ការទាស់ជំងឺឆ្លង ឬបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀតដែលកូនរបស់អ្នកជួបប្រទះ។ ការចុះទៅមន្ទីរពេទ្យទាំងអស់ រួមទាំងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ គួរត្រូវបានចុះបញ្ជីនៅកន្លែងនេះ។

កាលបរិច្ឆេទ	បញ្ហា	ការចុះបញ្ជីធ្វើឡើងដោយ

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	បញ្ហា	ការចុះបញ្ជីធ្វើឡើងដោយ

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

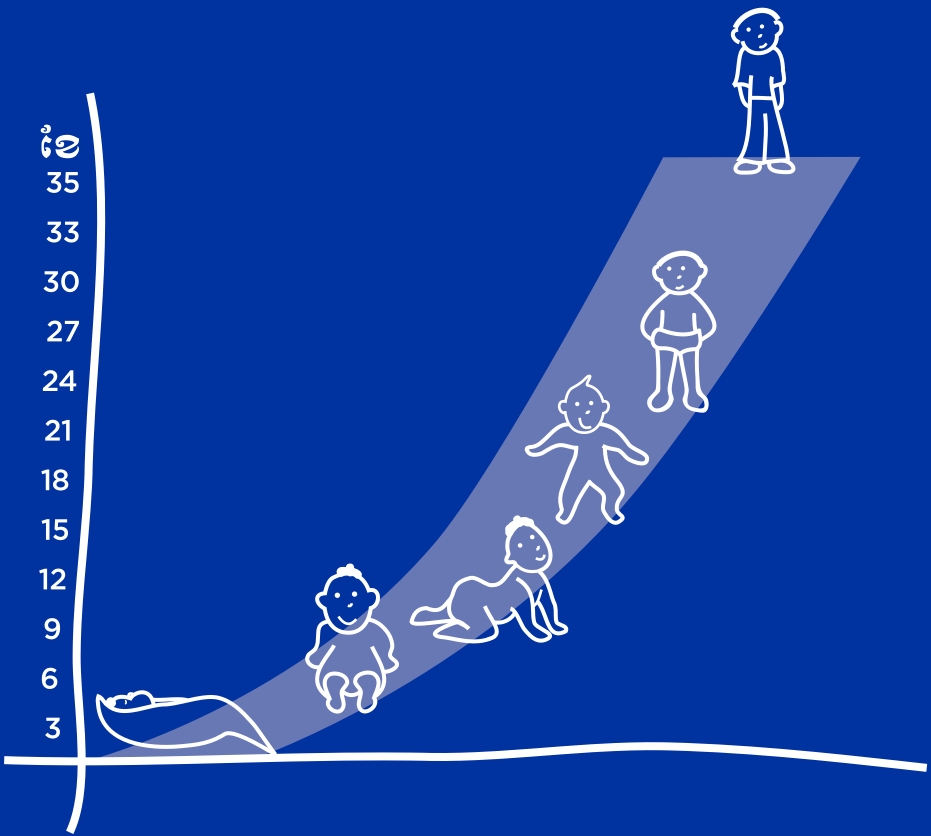
កាលបរិច្ឆេទ	បញ្ហា	ការចុះបញ្ជីធ្វើឡើងដោយ

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កាលបរិច្ឆេទ	បញ្ហា	ការចុះបញ្ជីធ្វើឡើងដោយ

ទៅទំព័រមាតិកា

តារាងការចម្រើនលូតលាស់



ការវាស់ស្ទង់ និងតាមដានការធំលូតលាស់របស់កូនអ្នក

ការវាស់កម្ពស់ កូនរបស់អ្នក ទម្ងន់ និងបរិមាត្រក្បាល ប្រាប់អ្នកពីរបៀបដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងធំលូតលាស់។ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នក គួរតែធ្វើកំណត់ត្រាការវាស់វែងរបស់កូនអ្នក នៅក្នុងការពិនិត្យសុខភាពម្តងៗ ហើយបំពេញតារាងការចម្រើនលូតលាស់នៅក្នុងផ្នែកនេះ។

កុមារម្នាក់ៗធំលូតលាស់ ហើយរីកចម្រើនក្នុងល្បឿនផ្សេងគ្នា។ បើទោះបីជាការវាស់វែងតែមួយគឺមានប្រយោជន៍ក្តី ដើម្បីវាយតម្លៃការធំលូតលាស់របស់កូនអ្នក វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវកត់ត្រាអំពីការវាស់វែងមួយចំនួនផងដែរក្នុងមួយរយៈពេល ដើម្បីពិនិត្យមើលនិន្នាការក្នុងការធំលូតលាស់។

ប្រសិនបើអ្នកចង់បានព័ត៌មានបន្ថែម អំពីរបៀបដែលតារាងការចម្រើនលូតលាស់មានដំណើរការ សូមចូលទៅកាន់វិបសៃ **www.who.int/childgrowth/en/** និង **www.cdc.gov/growthcharts/**

មិនដែលមានកូនពីរនាក់ដូចគ្នាទេ ក៏ប៉ុន្តែមានគោលការណ៍ណែនាំជាមូលដ្ឋានមួយចំនួនសម្រាប់ទម្ងន់របស់កុមារ។ សន្ទស្សន៍ទម្ងន់-កម្ពស់ (BMI) ត្រូវបានគេយកប្រើដើម្បីវាយតម្លៃ ថាតើមនុស្សម្នាក់មានទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ ឬនៅក្រោមទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ ឬលើសពីទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ។ តារាង BMI សម្រាប់អាយុ ត្រូវបាន National Health and Medical Research Council (ក្រុមប្រឹក្សាជាតិផ្នែកស្រាវជ្រាវផ្នែក និងវេជ្ជសាស្ត្រ) ផ្តល់អនុសាសន៍សម្រាប់វាយតម្លៃទម្ងន់របស់កុមារអាយុ ចាប់ពីអាយុពីរឆ្នាំឡើងទៅ។ តារាងទាំងនេះទទួលស្គាល់ហេតុការណ៍ដែលថា រាងកាយរបស់កុមារកំពុងនៅធំលូតលាស់ និងរីកចម្រើន។ អ្នកអាចរកឃើញឧបករណ៍គណនា BMI នៅតាមវិបសៃ **https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-ahealthy-weight.aspx**

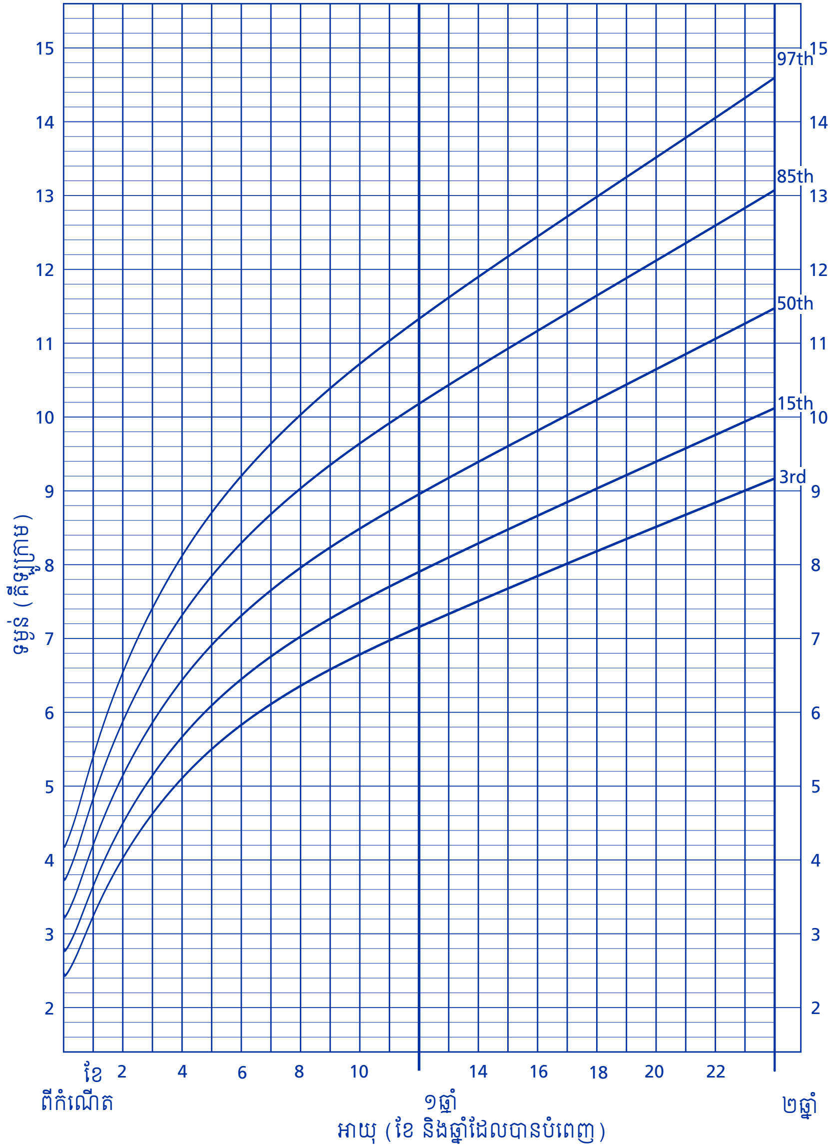
ការរក្សាទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ គឺសំខាន់សម្រាប់រាងកាយកុមារ ខណៈពួកគេធំលូតលាស់ និងរីកចម្រើន។ ទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អអាចរក្សាបាន ដោយធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពរវាងបរិមាណថាមពលដែលកូនរបស់អ្នកស្រូបចូល (តាមរយៈចំណីអាហារ និងភេសជ្ជៈ) និងថាមពលដែលពួកគេប្រើ (សម្រាប់ការធំលូតលាស់ និងតាមរយៈការធ្វើលំហាត់ប្រាណ)។

ការបង្កើតឱ្យមានទម្លាប់ញ៉ាំ និងការហាត់ប្រាណដែលមានសុខភាពល្អតាំងពីដំបូងនៃជីវិតរស់នៅ អាចជួយបង្ការបញ្ហាសុខភាពទាំងឡាយដូចជាជំងឺធាត់ ជំងឺទឹកនោម ផ្អែមប្រភេទ 2 ប្រភេទនៃជំងឺមហារីកមួយចំនួន និងជំងឺឡើងឈាម។

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីទម្លាប់នៃការញ៉ាំរបស់កូនអ្នក ឬទម្ងន់របស់ពួកគេ សូមទៅជួបគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារប្រចាំតំបន់របស់អ្នក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

សូមយោងទៅទំព័រ 18 សម្រាប់វិបសៃ និងធនធានតាមបណ្តាញដែលមានព័ត៌មានពីរបៀបជួយគាំទ្រការធំលូតលាស់ និងការរីកចម្រើនរបស់កូនអ្នក។

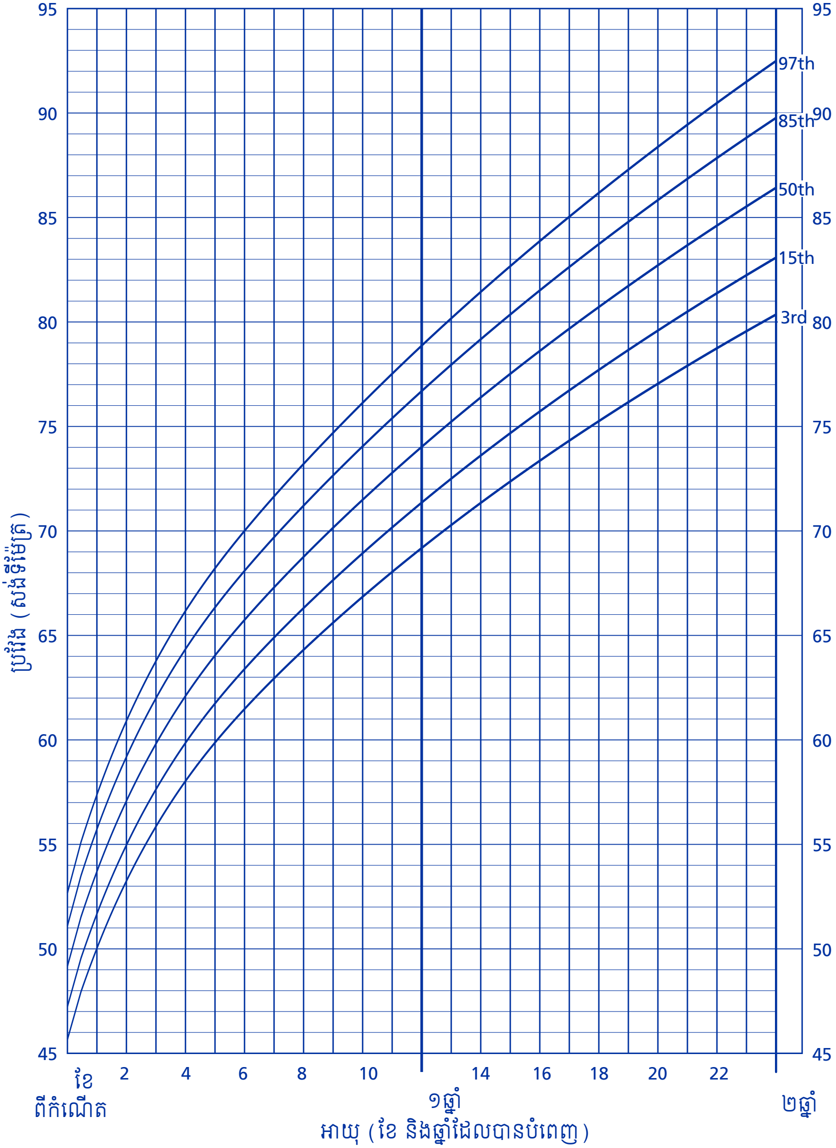
ទម្ងន់សមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ ក្មេងស្រីចាប់ពីកំណើត ទៅ២ឆ្នាំ



ប្រភព: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

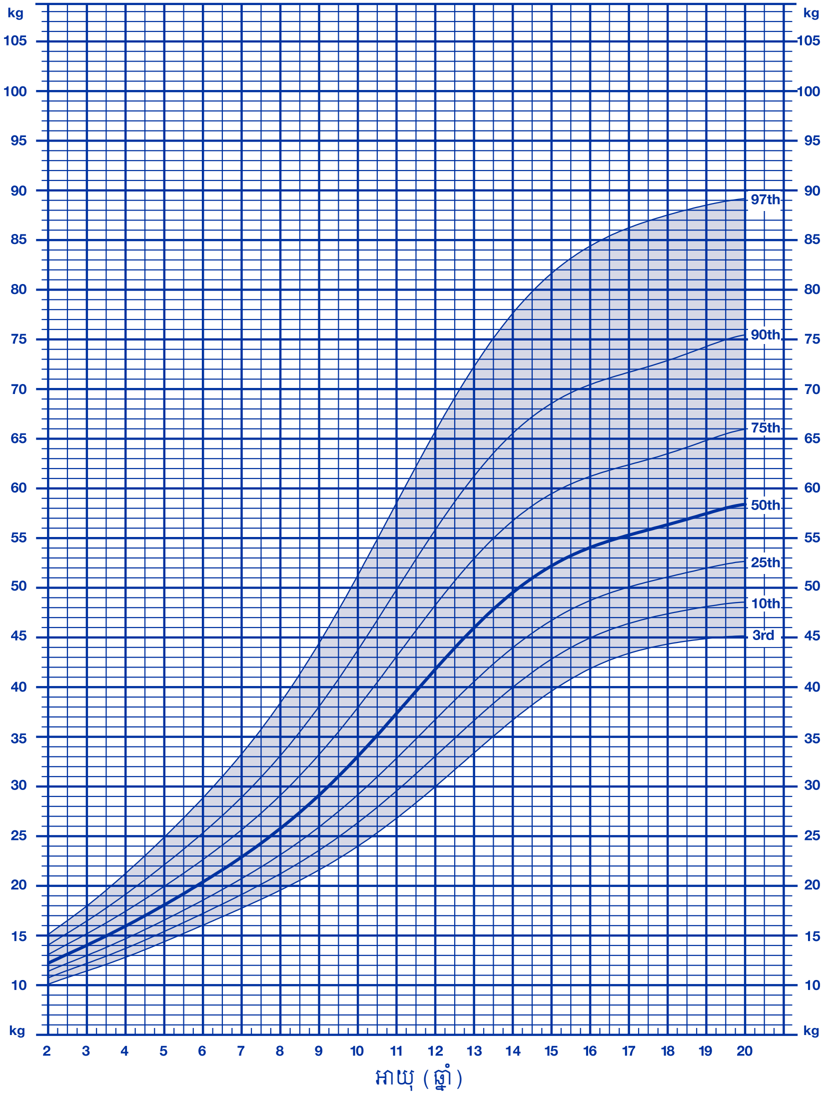
ទៅទំព័រមាតិកា

ប្រវែងសមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ ក្មេងស្រីចាប់ពីកំណើត ទៅ២ឆ្នាំ



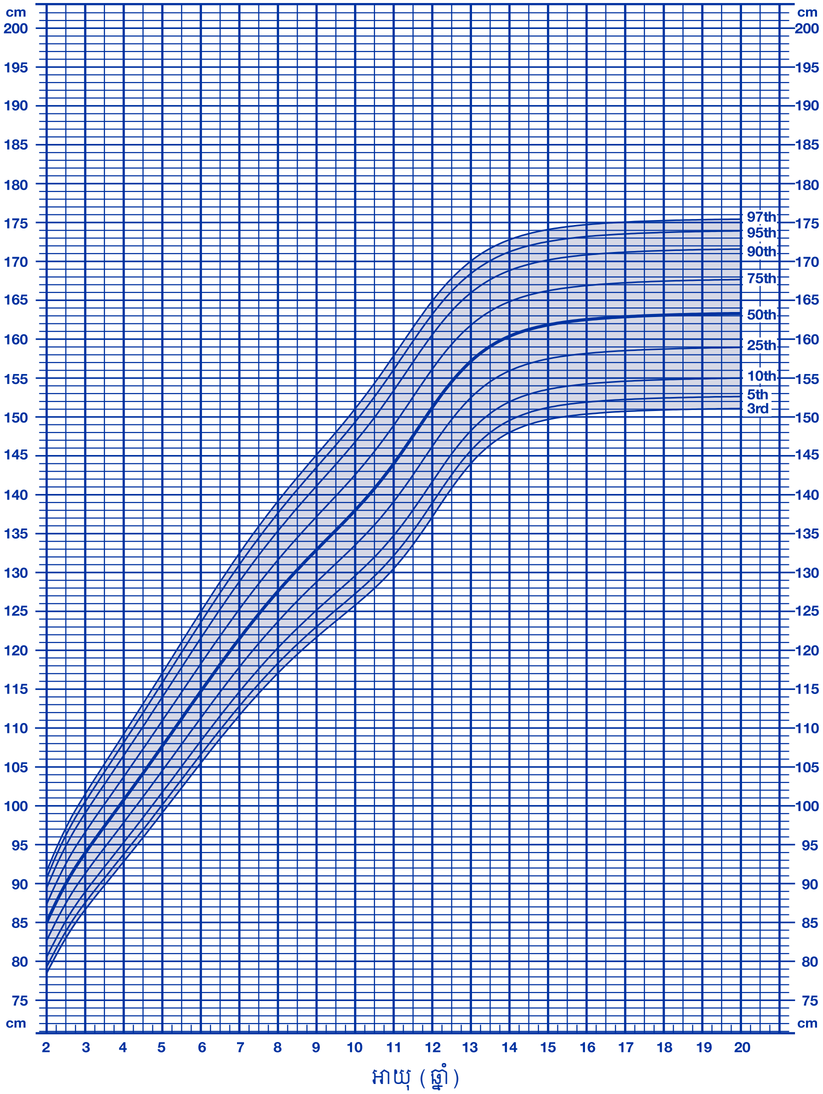
ប្រភព: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

ទម្ងន់សមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ ស្រីចាប់ពី២ឆ្នាំ ទៅ២០ឆ្នាំ



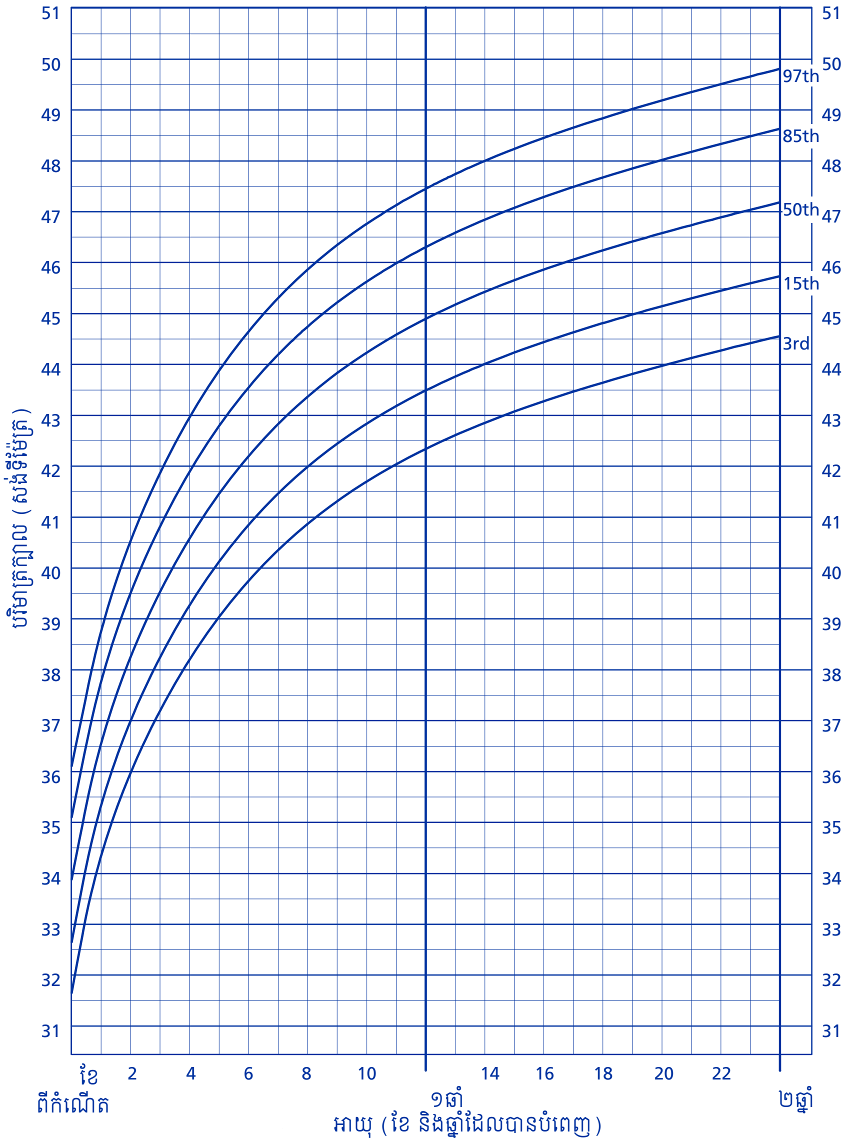
តារាងការចម្រើនលូតលាស់ CDC - សហរដ្ឋអាមេរិក បោះពុម្ពផ្សាយថ្ងៃទី៣០ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០០
ប្រភព: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

មាឌសមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ
ស្រីចាប់ពី២ឆ្នាំ ទៅ២០ឆ្នាំ



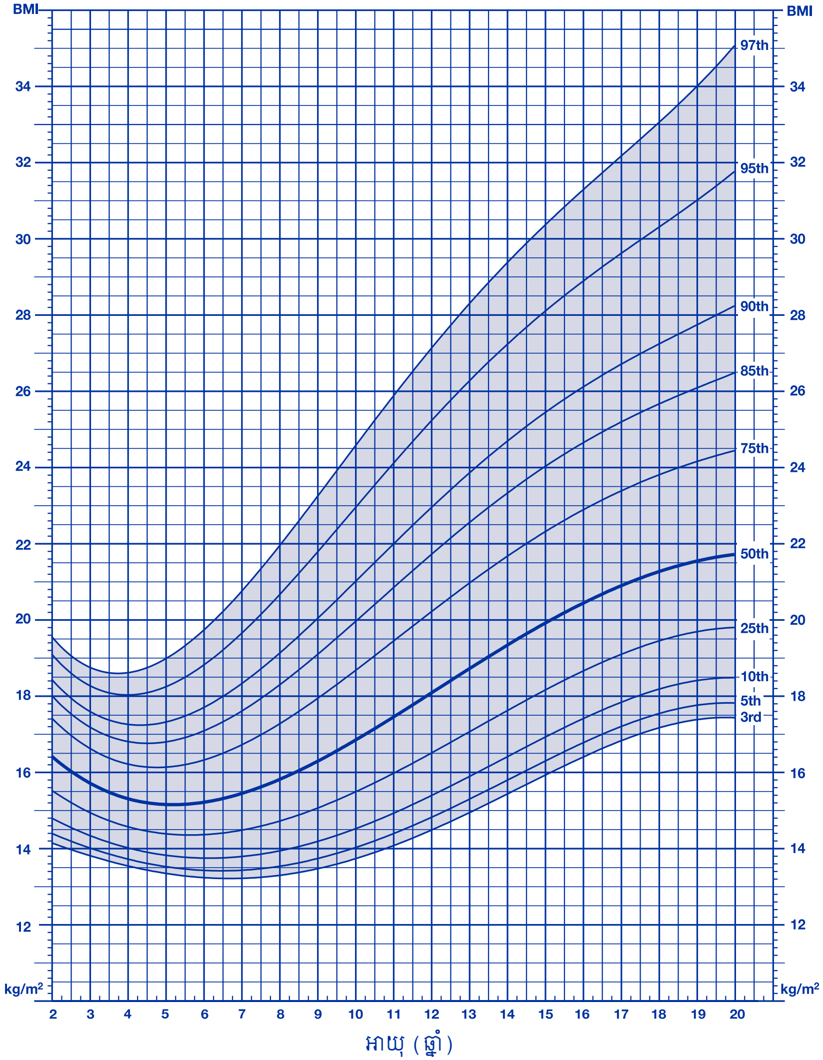
តារាងការចម្រើនលូតលាស់ CDC - សហរដ្ឋអាមេរិក បោះពុម្ពផ្សាយថ្ងៃទី៣០ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០០
ប្រភព: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

បរិមាត្រក្បាលសមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ ក្មេងស្រីចាប់ពីកំណើត ទៅ២ឆ្នាំ

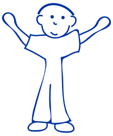


ប្រភព: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

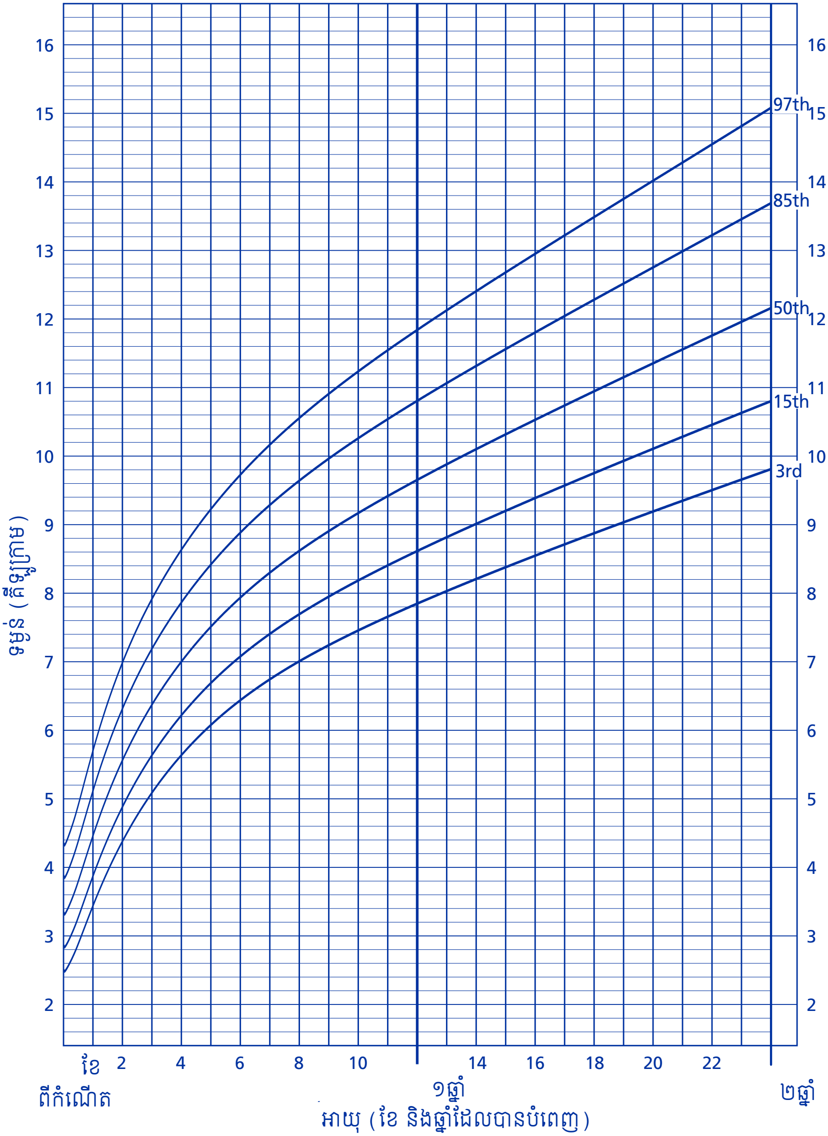
សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយសមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ ស្រីចាប់ពី២ឆ្នាំ ទៅ២០ឆ្នាំ



តារាងការចម្រើនលូតលាស់ CDC - សហរដ្ឋអាមេរិក បោះពុម្ពផ្សាយថ្ងៃទី៣០ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០០
ប្រភព: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



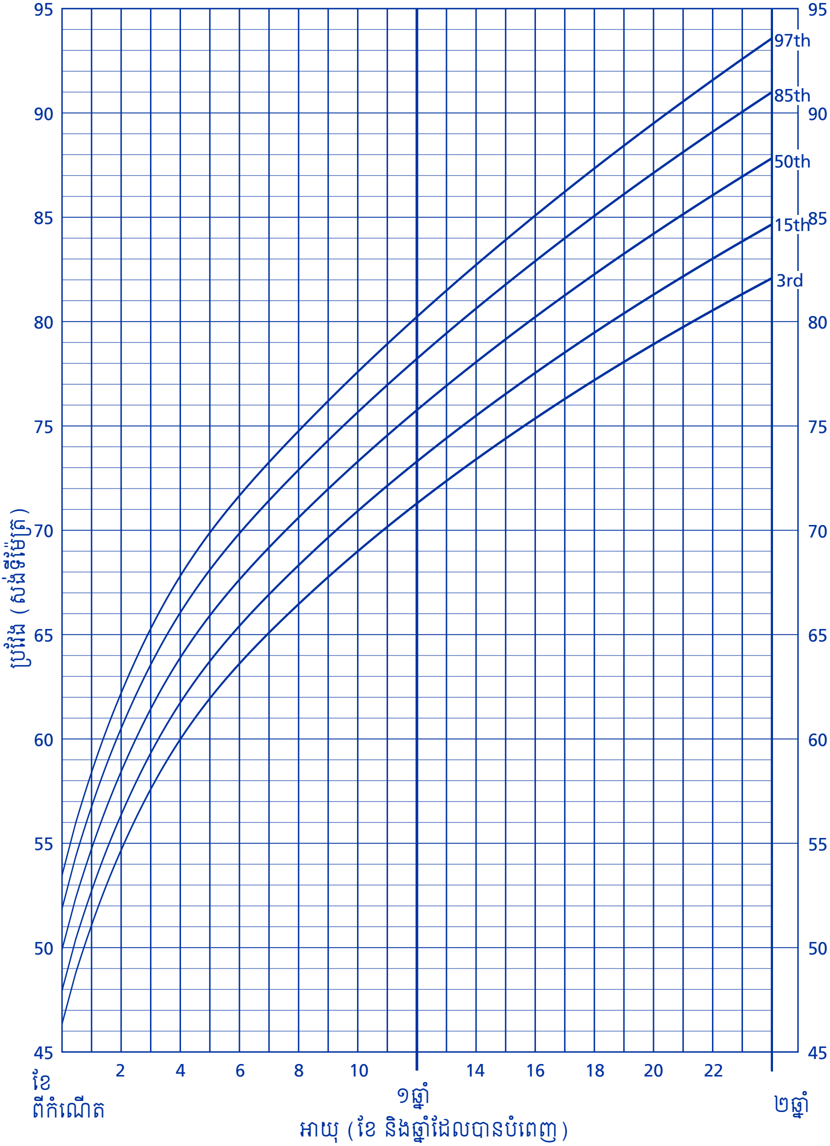
ទម្ងន់សមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ ក្មេងប្រុសចាប់ពីកំណើត ទៅ២ឆ្នាំ



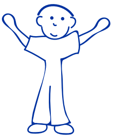
ប្រភព: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

ទៅទំព័រមាតិកា

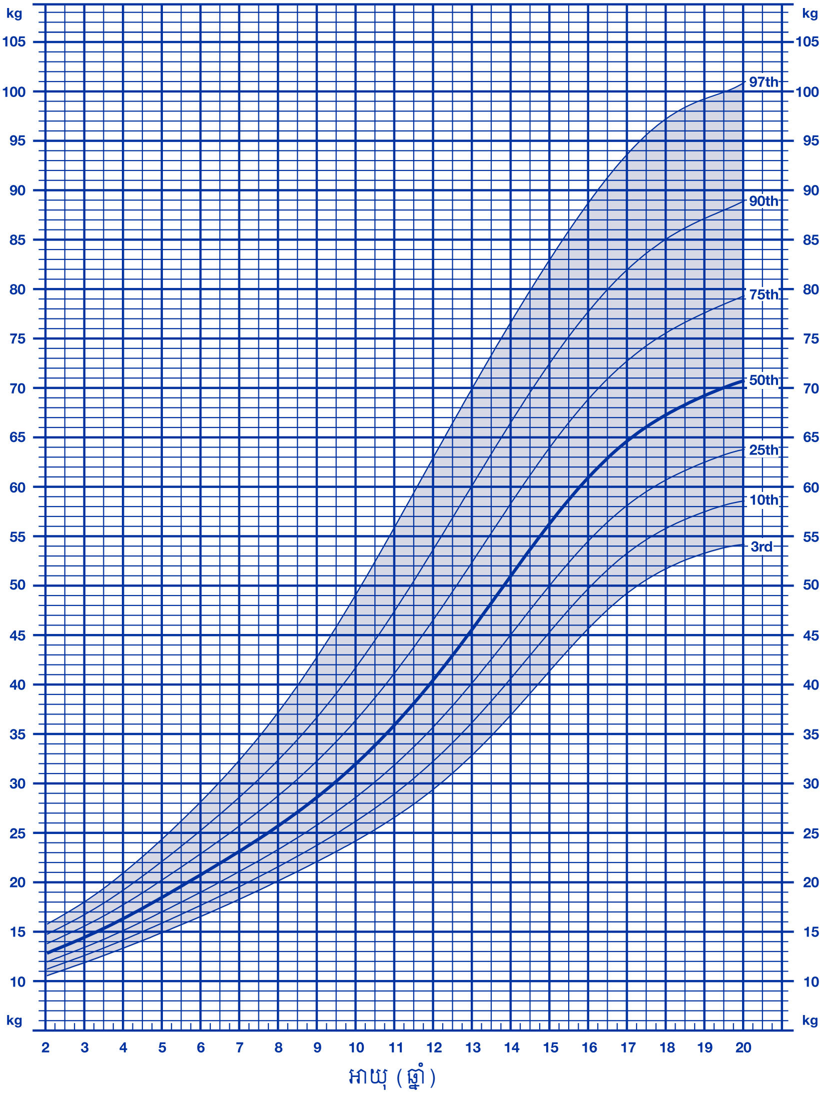
ប្រវែងសមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ ក្មេងប្រុសចាប់ពីកំណើត ទៅ២ឆ្នាំ



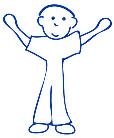
ប្រភព: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**



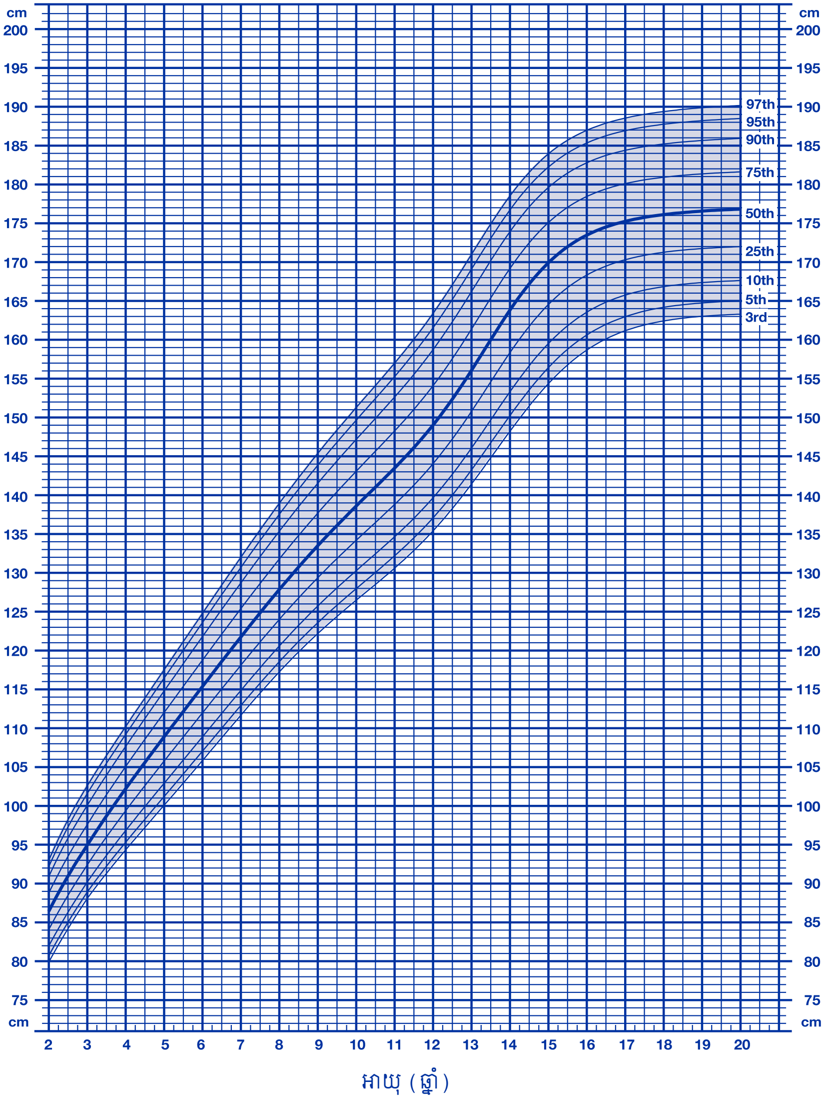
ទម្ងន់សមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ
ប្រុសចាប់ពី២ឆ្នាំ ទៅ២០ឆ្នាំ



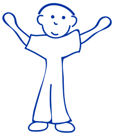
តារាងការចម្រើនលូតលាស់ CDC - សហរដ្ឋអាមេរិក បោះពុម្ពផ្សាយថ្ងៃទី៣០ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០០
ប្រភព: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



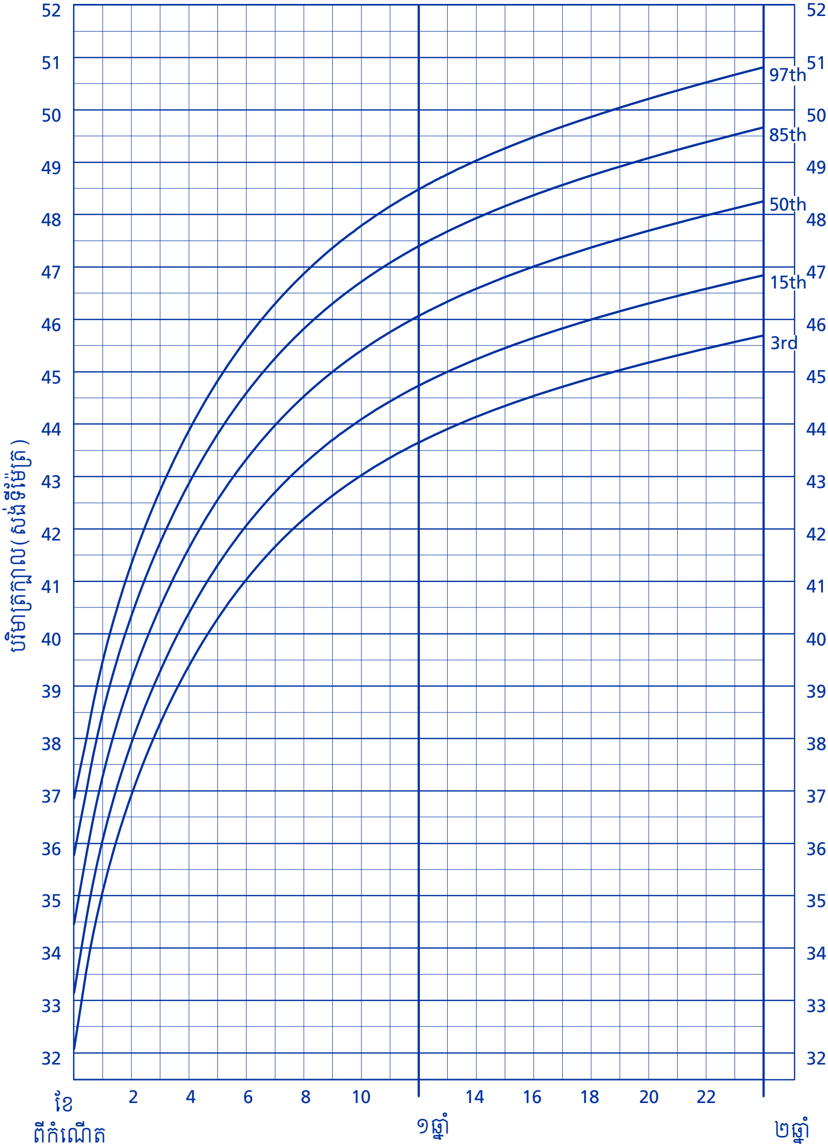
មាឌសមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ
ប្រុសចាប់ពី២ឆ្នាំ ទៅ២០ឆ្នាំ



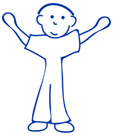
តារាងការចម្រើនលូតលាស់ CDC - សហរដ្ឋអាមេរិក បោះពុម្ពផ្សាយថ្ងៃទី៣០ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០០
ប្រភព: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



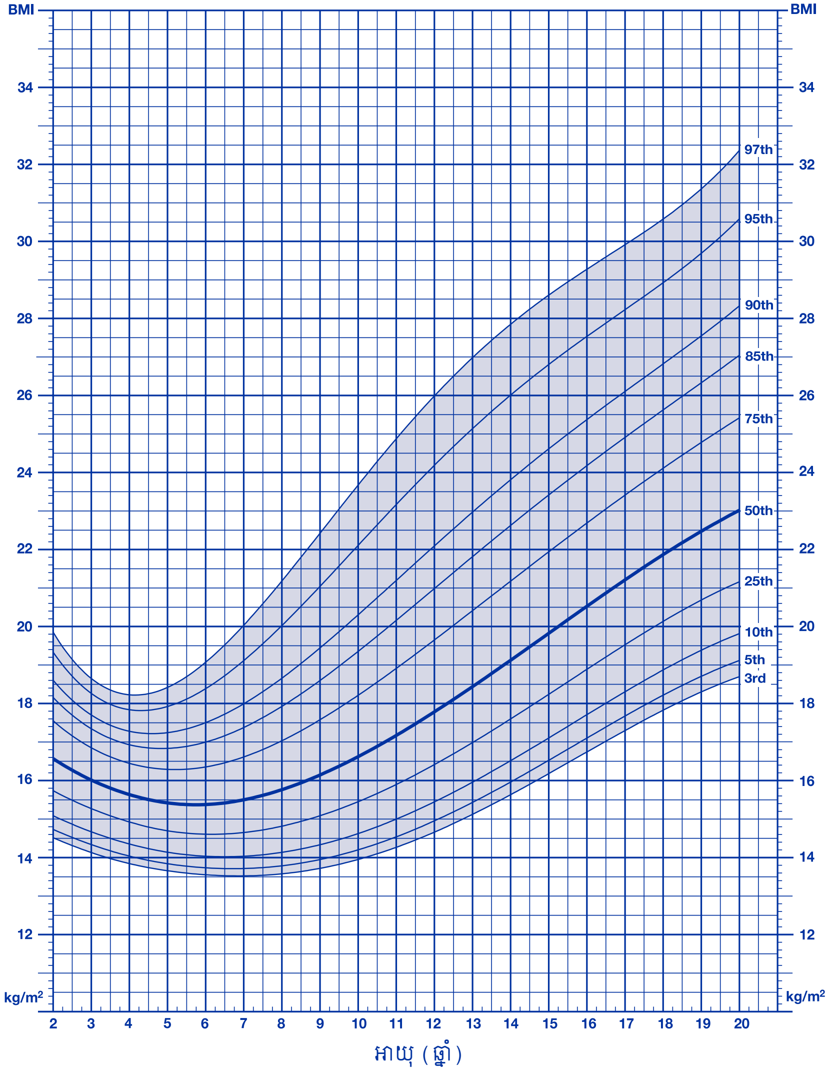
បរិមាត្រក្បាលសមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ ក្មេងប្រុសចាប់ពីកំណើត ទៅ២ឆ្នាំ



ប្រភព: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**



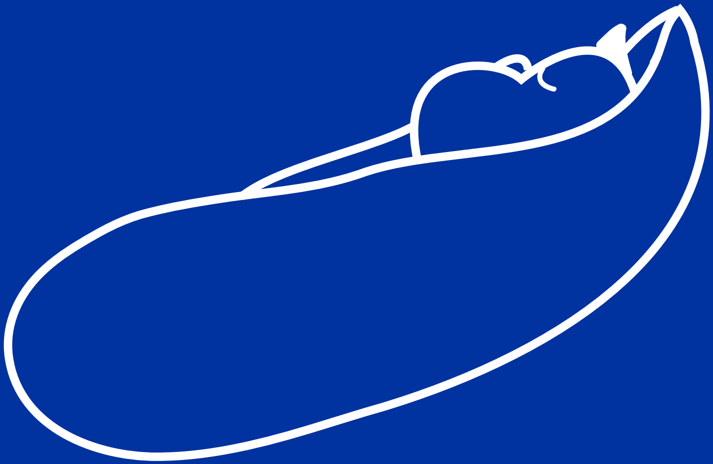
សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយសមស្របនឹងអាយុ គិតជាភាគរយ ប្រុសចាប់ពី២ឆ្នាំ ទៅ២០ឆ្នាំ



តារាងការចម្រើនលូតលាស់ CDC - សហរដ្ឋអាមេរិក បោះពុម្ពផ្សាយថ្ងៃទី៣០ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០០
ប្រភព: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

ទៅទំព័រមាតិកា

ការពិនិត្យសេចក្តីលម្អិត ពីកំណើត និងទារក ដែលទើបនឹងកើត



ទៅទំព័រមាតិកា

បិតស្លាកអ្នកជំងឺនៅទីនេះ

SMR010005

សេចក្តីលម្អិតអំពីកំណើត

ផ្នែកនេះត្រូវបំពេញដោយមានអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព។

ឈ្មោះកុមារ

ឈ្មោះកន្លែងកើត

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / ម៉ោងកំណើត ភេទ ប / ស

ព័ត៌មានអំពីម្តាយ

ឈ្មោះម្តាយ

ផលវិបាកនៃការមានផ្ទៃពោះ

ក្រុមឈាម ថ្នាំប្រឆាំងនឹង D ដែលបានផ្តល់ មាន /អត់

កើតឡើងដោយឯកឯង / ប្រើថ្នាំឱ្យឆាប់កើតមក - មូលហេតុ

ផលវិបាកក្នុងការសម្រាលកូន

ប្រភេទនៃការកើត ☐ ធម្មតា ☐ កើតបញ្ច្រាសជើង ☐ បង្កើតកូនដោយប្រើដង្កៀបគៀបចាប់ទាញក្បាលទារកឱ្យចេញមក ☐ ការវះកាត់ពោះ និងស្បូនដើម្បីបង្កើតកូន ☐ បង្កើតកូនដោយប្រើប្រដាប់បូមទាញក្បាលទារកឱ្យចេញមក ផ្សេងទៀត

ព័ត៌មានអំពីទារក

ការប៉ាន់ស្មានការមានផ្ទៃពោះ Apgar ១នាទី 5 ៥នាទី

ភាពមិនធម្មតាដែលកត់សម្គាល់នៅពេលកើតមក

បញ្ហាដែលតម្រូវការព្យាបាល

ទម្ងន់ទារកនៅពេលកើតមក (គក្រ) ប្រវែងនៅពេលកើតមក (សម) បរិមាត្រក្បាលនៅពេលកើតមក (សម)

☐ បញ្ចប់ការឆែកពិនិត្យសោតវិញ្ញាណទារកដែលទើបកើតមក(SWISH) បានបញ្ចប់ (សូមមើល SWISH ក្នុងផ្នែកនេះ)

☐ ការធ្វើតេស្តឆែកពិនិត្យស្នាមឈាមទារកដែលទើបកើតមក កាលបរិច្ឆេទ / /
☐ ផ្សេងទៀត (សូមបញ្ជាក់) កាលបរិច្ឆេទ / /

☐ វីតាមីន K ដែលបានផ្តល់ ☐ ការចាក់ថ្នាំ ☐ ផឹក កម្រិតថ្នាំលើកទី១ / / កម្រិតថ្នាំលើកទី២ / /
កម្រិតថ្នាំលើកទី៣ / /

☐ ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ Hep B ដែលបានផ្តល់ កាលបរិច្ឆេទដែលបានផ្តល់ / /
☐ Hep B immunoglobin ដែលបានផ្តល់ កាលបរិច្ឆេទដែលបានផ្តល់ / /

ព័ត៌មានអំពីការចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ

ដាក់ផលវិបាកក្រោយពេលកើត

ការបំបៅនៅពេលចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ បៅដោះ /បៅចេញពីដប

ការលំបាកក្នុងការបំបៅ

កាលបរិច្ឆេទនៃការចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ / / ទម្ងន់នៅពេលចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ (គក្រ)
បរិមាត្រក្បាល (សម)

ហត្ថលេខា

មុខងារ

ទៅទំព័រមាតិកា

បិតស្លាកអ្នកជំងឺនៅទីនេះ

SMR010005

ការពិនិត្យសុខភាពទារកដែលទើបកើតមក

ផ្នែកនេះត្រូវបំពេញដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព នៅចំពោះវត្តមានឪពុកម្ដាយ មុនពេលទារកចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / អាយុទារក ភេទ ប / ស

ឈ្មោះទារក

ការពិនិត្យ	ធម្មតា	មតិយោបល់
ក្បាល និងបង្ហើយទារក		
ភ្នែក (ការសង្កេតទូទៅ រួមទាំងការភ្លោចទៅនឹងពណ៌ក្រហម)		
ត្រចៀក		
មាត់ និងក្រអូមមាត់		
សរសៃឈាមបេះដូង		
ជីពចរភ្លៅ ស / ឆ		
អត្រាដកដង្ហើម		
ពោះ និងផ្ចិត		
គូថ		
ប្រដាប់បន្តពូជ		
ពងស្វាសធ្លាក់ចុះទាំងស្រុង ស / ឆ		
សាច់ដុំឆ្អឹង		
ត្រគាក		
ស្បែក		
ភាពភ្លោច		
តើម្ដាយមានកង្វល់ណាមួយអំពីទារករបស់គាត់ដែរឬទេ?	មាន / អត់ សូមគូសជារង្វង់ដើម្បីឆ្លើយតប	

អ្នកពិនិត្យ (សរសេរឈ្មោះជាអក្សរធំ)

មុខងារ

ហត្ថលេខា កាលបរិច្ឆេទ / /

សំណួរសម្រាប់ឪពុកម្តាយអំពីសោតវិញ្ញាណ

សូមគូសជារង្វង់ ' បាទ/ចាស' ឬ 'ទេ' ចំពោះសំណួរទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ
ដើម្បីឱ្យការតាមដានសមស្រប ត្រូវបានអនុវត្តដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពរបស់អ្នក។

ខ្ញុំបានបំពេញសំណួរអំពីកត្តាហានិភ័យផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 21 រួចហើយ	ទេ | បាទ/ចាស
កូនរបស់ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការដេកដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលកើតមក	បាទ/ចាស | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានរោគរលាកស្រោមខួរ	បាទ/ចាស | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានជំងឺខាន់លឿង ដែលតម្រូវឱ្យមានការចាក់ប្តូរឈាម	បាទ/ចាស | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំបានទទួលការព្យាបាលនៅកន្លែងថែទាំយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ ច្រើនជាង៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបានកើតមក	បាទ/ចាស | ទេ
ខ្ញុំបានកត់សម្គាល់ឃើញអ្វីមួយដែលមិនប្រក្រតីអំពីក្បាល ឬករបស់កូនខ្ញុំ ដូចជាមានភាពខុសប្លែកពីធម្មតានៃទ្រង់ទ្រាយមុខ ឬសាច់ដុះលើស្បែក	បាទ/ចាស | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានជម្ងឺ Down Syndrome (Trisomy 21) ឬរោគផ្សេងទៀត ទាក់ទិននឹងការបាត់បង់សោតវិញ្ញាណ	បាទ/ចាស | ទេ

ប្រសិនបើអ្នកបានគូសរង្វង់យកចម្លើយណាមួយនៅក្នុងជួរដំបូង សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ត្រូវបំពេញដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព៖	**ធម្មតា**	**ពិនិត្យឡើងវិញ**	**បញ្ជូន**
	☐	☐	☐

ការពិនិត្យទារកទូទាំងរដ្ឋ - សោតវិញ្ញាណ

SWIS-H
STATEWIDE INFANT
SCREENING - HEARING

ឈ្មោះ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត

មណ្ឌលសុខភាពក្នុងតំបន់

បានពិនិត្យនៅ	កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ	
ពិនិត្យដោយ (សរសេរឈ្មោះជាអក្សរធំ)	ហត្ថលេខា	
លទ្ធផល (សូមគូសយកជារង្វង់មូល)	ជាប់ការពិនិត្យ ស្តាំ / បញ្ជូន ជាប់ការពិនិត្យ ឆ្វេង / បញ្ជូន	
បញ្ជូនដោយផ្ទាល់ទៅអ្នកសោតទស្សន៍	☐ បាទ/ចាស់	មូលហេតុ:
ធ្វើការពិនិត្យម្តងទៀត	☐ **តម្រូវ**	☐ **មិនតម្រូវ**
បានពិនិត្យនៅ	កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ	
ពិនិត្យដោយ (សរសេរឈ្មោះជាអក្សរធំ)	ហត្ថលេខា	
លទ្ធផល (សូមគូសយកជារង្វង់មូល)	ជាប់ការពិនិត្យ ស្តាំ / បញ្ជូន ជាប់ការពិនិត្យ ឆ្វេង / បញ្ជូន	
បញ្ជូនទៅអ្នកសោតទស្សន៍	☐ បាទ/ចាស់	☐ ទេ

SWISH មានគោលបំណង ដើម្បីតាមដានរកទារកដែលមានការបាត់បង់សោតវិញ្ញាណយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរនៅវ័យដំបូង។ ការឆែកពិនិត្យសោតវិញ្ញាណត្រូវបានគូសបញ្ជាក់នៅក្នុងសៀវភៅព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ ហេតុអ្វីបានជាកូនរបស់ខ្ញុំត្រូវការការឆែកពិនិត្យសោតវិញ្ញាណ? មានលទ្ធភាពដែលការឆែកពិនិត្យ ប្រហែលជាមិនអាចរកឃើញបញ្ហាសោតវិញ្ញាណដែលមានស្រាប់នោះទេ និង / ឬ ថាកូនរបស់អ្នកអាចមានបញ្ហាសោតវិញ្ញាណនៅពេលក្រោយនៃជីវិត បើទោះជាលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តនេះគឺជាការធម្មតាក្តី។ សូមបន្តពិនិត្យមើលព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗរបស់ទារកអ្នក។ សូមស្វែងរកជំបូន្មានមានពីអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនអ្នកនៅអាយុណាមួយ។ **(http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx)**

កត្តាហានិភ័យផ្នែកសោតវិញ្ញាណត្រូវបានសម្គាល់ដឹង ☐ បាទ/ចាស់

នៅពេលអ្នកគូសយកចម្លើយថា បាទ/ចាស់ សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីរៀបចំឱ្យមានការធ្វើតេស្តសោតវិញ្ញាណសម្រាប់អាយុសមស្រប នៅអាយុ១០-១២ខែ (បានកែ)។

លេខទូរស័ព្ទអ្នកសម្របសម្រួល៖

ទៅទំព័រមាតិកា

ការពិនិត្យសុខភាព
អាយុ១-៤សប្តាហ៍

ការគេងដោយសុវត្ថិភាព

សូមចងចាំថា កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតសម្រាប់កូនរបស់អ្នកគេងទាំងយប់ និងថ្ងៃ គឺនៅកន្លែងគេងដែលមានសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។

វិធីប្រាំមួយយ៉ាងដើម្បីឱ្យទារកគេងដោយសុវត្ថិភាព និងដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់គឺ:

- ដាក់ទារកឱ្យគេងផ្ងារមុខ
- រក្សាដោយកុំគ្របក្បាល និងមុខ
- កុំដាក់ទារកនៅកន្លែងមានផ្សែងបារីមុន និងក្រោយកើតមក
- បរិដ្ឋានគេងពេលយប់ និងថ្ងៃដែលមានសុវត្ថិភាព
- ដាក់ទារកឱ្យគេងនៅក្នុងគ្រែតូចដែលមានសុវត្ថិភាព នៅក្នុងបន្ទប់ដេករបស់ឪពុកម្តាយ
- បំបៅទារកនឹងទឹកដោះ

សម្រាប់ទីកន្លែងដែលអាចរកបានព័ត៌មានបន្ថែម អំពីការគេងដែលមានសុវត្ថិភាព សូមមើលទំព័រ 12។

ខ្ញុំអាយុ២សប្តាហ៍

កិច្ចការមួយចំនួនដែលខ្ញុំអាចនឹងធ្វើបាន

- ភ្ញាក់ដោយសូរស័ព្ទខ្លាំង
- ចាប់ផ្តើមសម្លឹងមើលមុខដោយយកចិត្តទុកដាក់
- ក្តាប់ម្រាមដៃអ្នក នៅពេលដាក់មកក្នុងដៃខ្ញុំ

គំនិតមួយចំនួនសម្រាប់ការចំណាយពេលជាមួយខ្ញុំ

- និយាយមកកាន់ខ្ញុំ ពេលណាខ្ញុំភ្ញាក់ពីគេង
- ឆ្លើយតបទៅនឹងសម្លេង និងពាក្យសម្តីរបស់ខ្ញុំដោយចម្លងតាមអ្វីដែលខ្ញុំធ្វើ
- ឱបរឹតថ្នាក់ថ្នមខ្ញុំ

សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើខ្ញុំ:

- ពុំមានប្រតិកម្មទៅនឹងសូរសម្លេងខ្លាំង
- ពុំញ៉ាំអាហារបានល្អទេ

សម្រាប់គំនិតបន្ថែមទៀត អំពីការចំណាយពេលវេលាជាមួយខ្ញុំ សូមចូលទៅកាន់: *Love, talk, sing, read, play (ក្តីស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង)* ធនធាន៖ **www.lovetalksingreadplay.com.au**

មានកំណែនៃប្រូក្រាមនេះសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារជនជាតិដើម សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកចូលវិបសៃ៖ **http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp**

ការទៅពិនិត្យសុខភាពអាយុ១ ទៅ៤សប្តាហ៍

ការទៅពិនិត្យសុខភាពលើកដំបូងរបស់អ្នក ជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ តាមធម្មតាធ្វើឡើងនៅក្នុងផ្ទះគ្រួសារ។ នេះជាពេលល្អមួយសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងគិលានុបដ្ឋាកដើម្បីឱ្យបានស្គាល់គ្នា និងនិយាយអំពីការព្រួយបារម្ភណាមួយ។

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សា អាចរួមមាន:

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការបញ្ចុកអាហារទារករបស់អ្នក - រួមទាំងការបំបៅនឹងដោះផងដែរ
- ការគេងដែលមានសុវត្ថិភាព និងជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (SUDI)
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- សុវត្ថិភាព
- ការធំលូតលាស់

ការរីកចម្រើន

- ការស្រែកយំ
- ការលួងលោមចិត្តទារករបស់អ្នក
- ការនិយាយទៅកាន់ទារករបស់អ្នក - ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ភាសា និងការលេង

ក្រុមគ្រួសារ

- ការប្រើប្រាស់ 'កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន'
- តួនាទីរបស់គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ GP និងអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពឯទៀត
- សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ
- សុខភាពទូទៅរបស់ម្តាយ - របបអាហារ ការសម្រាក ការថែរក្សាដោះ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ សុខភាពមាត់
- ក្រុម និងបណ្តាញគាំទ្រឪពុកម្តាយ
- ការជក់បារី
- ការងារ / ការថែទាំកុមារ

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (ជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ - SIDS)។

សូមទូរស័ព្ទ **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកចូលវ៉ិបសៃ **www.icanquit.com.au**

សំណួរសម្រាប់ឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំ

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ មុនពេលអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ១-៤សប្តាហ៍។

តើអ្នកបានបំពេញសំណួរទាំងឡាយអំពីកត្តាហានិភ័យផ្នែកសុខភាព នៅទំព័រ 21 ហើយឬនៅ?	ទេ | បាទ/ចាស៎
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
អ្នកផ្សេងទៀតបាននិយាយថា ពួកគេមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីចក្ខុវិញ្ញាណរបស់ទារកខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ទារករបស់ខ្ញុំមានវេប៉ះពាល់នឹងការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬរថយន្ត	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ខ្ញុំដាក់ទារករបស់ខ្ញុំឱ្យគេងផ្ងារមុខ	ទេ | បាទ/ចាស៎

ប្រសិនបើអ្នកបានគូសរង្វង់យកចម្លើយណាមួយនៅក្នុងជួរដំបូង សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ត្រូវបំពេញដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព៖	ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
	☐	☐	☐

ការបញ្ចុក

	បាទ/ចាស៎	ទេ
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់អ្នកបានបៅទឹកដោះម្តាយឬទេ?	☐	☐
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់អ្នកបានទទួលអ្វីមួយដូចតទៅនេះឬទេ?		
ក) វីតាមីន ឬអាហារបន្ថែមជាតិរ៉ែ ឬថ្នាំពេទ្យ (ប្រសិនបើតម្រូវ)	☐	☐
ខ) ទឹកធម្មតា ឬទឹកផ្អែម / ទឹកដាក់រសជាតិ ឬទឹកផ្លែឈើ ឬតែ / ទឹកធុង	☐	☐
គ) ម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក ឬទឹកដោះគោផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក ទឹកដោះគោបង្ហូត ទឹកដោះគោខាប់។ល។)	☐	☐
ឃ) អាហាររឹង ឬអាហារទន់ល្មម	☐	☐

ការណែនាំបច្ចុប្បន្នគឺថា ទារកត្រូវបំបៅតែទឹកដោះម្តាយប៉ុណ្ណោះរហូតដល់អាយុ៦ខែ (អាចញ៉ាំវីតាមីន ថ្នាំបំប៉នសារធាតុរ៉ែ ឬថ្នាំពេទ្យ) ហើយបន្តបំបៅនឹងទឹកដោះ (ខណៈពេលដែលទទួលអាហារបំពេញបន្ថែមសមស្រប) រហូតដល់អាយុ១២ខែ ឬលើសពីនេះ។ *NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).*

ការពិនិត្យសុខភាពកុមារអាយុ១ ទៅ៤សប្តាហ៍

ការវាយតម្លៃធ្វើឡើងដោយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រូសារ GP ឬពេទ្យព្យាបាលកុមារ។

ឈ្មោះ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / ភេទ ប / ស

ការវាយតម្លៃសុខភាព			ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
ទម្ងន់	គក្រ	%	☐	☐	☐
ប្រវែង	សម	%	☐	☐	☐
បរិមាត្រក្បាល	សម	%	☐	☐	☐
បង្អើយទារក			☐	☐	☐
ភ្នែក (ការសង្កេតមើល / ចលនាគ្រាប់ភ្នែក / ប្រស្រីភ្នែកស)			☐	☐	☐
សរសៃឈាមបេះដូង (វេជ្ជបណ្ឌិតប៉ុណ្ណោះ)			☐	☐	☐
ផ្ចិត			☐	☐	☐
ដីពចរក្តៅ			☐	☐	☐
ការធ្វើតេស្តត្រគាកដើម្បីរកមើលការភ្លាត់ឆ្អឹង			☐	☐	☐
ពងស្វាសធ្លាក់ចុះទាំងស្រុង ស / ធ			☐	☐	☐
ប្រដាប់បន្តពូជ			☐	☐	☐
តំបន់រន្ធគូថ			☐	☐	☐
ស្បែក			☐	☐	☐
ភាពញ្ញោច			☐	☐	☐

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កត្តាការពារសុខភាព	បាទ/ចាស៎	ទេ	ការព្រួយបារម្ភ	ពុំមានការព្រួយបារម្ភ
តើបានបំពេញសំណួរសម្រាប់ឪពុកម្តាយហើយឬនៅ?	☐	☐	☐	☐
តើបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុសមរម្យទៅតាមគម្រោងហើយឬនៅ? (ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ប៉ុណ្ណោះ)	☐	☐		
តើមានកត្តាហានិភ័យណាមួយទេ?				
សោតវិញ្ញាណ	☐	☐		
ចក្ខុវិញ្ញាណ	☐	☐		
ត្រគាក	☐	☐		
សុខភាពមាត់	☐	☐		

លទ្ធផល	ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
	☐	☐	☐

តើមានបានពិភាក្សាព័ត៌មានអំពីសុខភាពសមរម្យហើយឬនៅ? **បាទ/ចាស៎** ☐ **ទេ** ☐

យោបល់

សកម្មភាពត្រូវបានចាត់វិធានការ

ឈ្មោះរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក

ហត្ថលេខា

ទីកន្លែង កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ / /

ទៅទំព័រមាតិកា

ការពិនិត្យសុខភាព
អាយុ៦-៨សប្តាហ៍

ការទៅពិនិត្យសុខភាពអាយុ៦-៨សប្តាហ៍

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សា អាចរួមមានបញ្ហាណាមួយដែលកើតឡើងពី៖

- ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ *(រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។)*
- សំណួរបន្ថែមរបស់ឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំ
- ការពិនិត្យសុខភាពកុមារ។

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការបញ្ចុកអាហារទារករបស់អ្នក - រួមទាំងការបំបៅនឹងដោះផងដែរ
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- ការគេងដែលមានសុវត្ថិភាព និងជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (SUDI)
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការធំលូតលាស់

ការរីកចម្រើន

- ការស្រែកយំ
- ការលួងលោមចិត្តទារករបស់អ្នក
- ការនិយាយទៅកាន់ទារករបស់អ្នក - ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ភាសា និងការលេងជាគ្រួសារ

ក្រុមគ្រួសារ

- ក្រុមឪពុកម្តាយ
- សុខភាពរបស់ម្តាយ (របបអាហារ ការសម្រាក ការរៀបចំផែនការគ្រួសារ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ)
- សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ
- ការជក់បារី
- ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដោយវិជ្ជមាន និងការបង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយទារករបស់អ្នក

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (ជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ - SIDS)។

សូមទូរស័ព្ទ **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកចូលវ៉ិបសៃ **www.icanquit.com.au**

ខ្ញុំអាយុ៨សប្តាហ៍

ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ - *រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។*

(អ្វីដែលទារកភាគច្រើនធ្វើនៅត្រង់អាយុនេះ)

ផ្នែកសង្គម / ផ្លូវចិត្ត

- ☐ ចាប់ផ្តើមញញឹមដាក់មនុស្ស
- ☐ អាចស្ងប់ស្ងាត់មួយរយៈខ្លីដោយខ្លួនឯង (អាចយកដៃដាក់ចូលទៅមាត់ និងបឺតលើដៃ)
- ☐ ព្យាយាមសម្លឹងមើលឪពុក ឬម្តាយ។

ភាសា / ការទំនាក់ទំនង

- ☐ និយាយកកែកករជដែលៗ ធ្វើសម្លេង កា-កា-កា
- ☐ បែរក្បាលទៅរកសម្លេង

ការយល់ដឹង (ការរៀន ការគិត ការដោះស្រាយបញ្ហា)

- ☐ សម្លឹងមើលមុខដោយយកចិត្តទុកដាក់
- ☐ ចាប់ផ្តើមសម្លឹងមើលតាមវត្ថុ ហើយទទួលស្គាល់មនុស្សពីចម្ងាយ
- ☐ ចាប់ផ្តើមធ្វើសកម្មភាពដូចជាអផ្សុក (ស្រែកយំ មួម៉ៅ) ប្រសិនបើមិនផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាព

ការរីកចម្រើនផ្នែកចលនា / រាងកាយ

- ☐ អាចទប់ក្បាលឡើងលើ និងចាប់ផ្តើមយកដៃទាំងពីររុញទប់លើកដងខ្លួន ពេលណាដេកផ្កាប់នៅលើក្បាលពោះ
- ☐ ធ្វើឱ្យមានចលនារលូន ជាមួយដៃ និងជើង

ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល ដោយនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់កូនអ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នក:

- ☐ ពុំឆ្លើយតបទៅនឹងសូរសម្លេងខ្លាំង
- ☐ ពុំមើលវត្ថុនៅពេលវាផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង
- ☐ ពុំញញឹមដាក់មនុស្ស
- ☐ ពុំយកដៃដាក់ទៅមាត់
- ☐ មិនអាចទប់ក្បាលឡើងលើ ពេលណាយកដៃទាំងពីររុញទប់លើកដងខ្លួន នៅពេលដេកលើក្បាលពោះ

សម្រាប់គំនិតបន្ថែមទៀត អំពីការចំណាយពេលវេលាជាមួយខ្ញុំ សូមចូលទៅកាន់: *Love, talk, sing, read, play (ក្តីស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង)* **www.lovetalksingreadplay.com.au**។ ធនធានដែលបានផ្តល់ដោយការផ្តល់ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ។

ភាសាសម្របសម្រួលសម្រាប់ភាសាអង់គ្លេសអូស្ត្រាលីដោយរដ្ឋ NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៧)។

សំណួរបន្ថែមទៀតសម្រាប់ឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំ

ឆ្លើយសំណួរទាំងនេះមុនពេលអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក សម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៦ ទៅ៨សប្តាហ៍។

ខ្ញុំបានពិនិត្យសុខភាពក្រោយពេលសម្រាលកូនរួចហើយ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ទារករបស់ខ្ញុំក៏ត្រូវបានពិនិត្យមើលរួចហើយដែរ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីទារករបស់ខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ខ្ញុំបានបំពេញសំណួរអំពីកត្តាហានិភ័យផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 21 រួចហើយ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ទារករបស់ខ្ញុំបែរមុខតម្រង់ទៅកាន់ពន្លឺ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ទារករបស់ខ្ញុំញញឹមដាក់ខ្ញុំ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ទារករបស់ខ្ញុំមើលមុខខ្ញុំ និងសម្លឹងមើលចំភ្នែកខ្ញុំ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ខ្ញុំបានកត់សម្គាល់ឃើញថាប្រស្រីភ្នែកមួយ ឬទាំងពីររបស់ទារកខ្ញុំ មានពណ៌ស	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ទារករបស់ខ្ញុំ និងខ្ញុំសប្បាយរីករាយនៅជុំជាមួយគ្នា	ទេ | បាទ/ចាស៎
ខ្ញុំអាន និយាយ និងលេងជាមួយទារករបស់ខ្ញុំ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ទារករបស់ខ្ញុំមានវេងប៉ះពាល់នឹងការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬរថយន្ត	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ខ្ញុំដាក់ទារករបស់ខ្ញុំឱ្យដេកផ្ងារមុខ	ទេ | បាទ/ចាស៎

ប្រសិនបើអ្នកបានគូសរង្វង់យកចម្លើយណាមួយនៅក្នុងជួរដំបូង សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ត្រូវបំពេញដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព៖	**ធម្មតា**	**ពិនិត្យឡើងវិញ**	**បញ្ជូន**
	☐	☐	☐

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

ការបញ្ចុក	បាទ/ចាស	ទេ
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់អ្នកបានបៅទឹកដោះម្ដាយឬទេ ?	☐	☐
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់អ្នកបានទទួលអ្វីមួយដូចតទៅនេះឬទេ ?		
ក) វីតាមីន ឬអាហារបន្ថែមជាតិរ៉ែ ឬថ្នាំពេទ្យ (ប្រសិនបើតម្រូវ)	☐	☐
ខ) ទឹកធម្មតា ឬទឹកផ្អែម / ទឹកដាក់រសជាតិ ឬទឹកផ្លែឈើ ឬតែ / ទឹកធុង	☐	☐
គ) ម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក ឬទឹកដោះគោផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ទឹកដោះគោ ទឹកសណ្ដែក ទឹកដោះគោបង្អួត ទឹកដោះគោខាប់។ល។)	☐	☐
ឃ) អាហាររឹង ឬអាហារទន់ល្មម	☐	☐

ការណែនាំបច្ចុប្បន្នគឺថា ទារកត្រូវបំបៅតែទឹកដោះម្ដាយប៉ុណ្ណោះរហូតដល់អាយុ៦ខែ (អាចញ៉ាំវីតាមីន ថ្នាំបំប៉នសារធាតុរ៉ែ ឬថ្នាំពេទ្យ) ហើយបន្តបំបៅនឹងទឹកដោះ (ខណៈពេលដែលទទួលអាហារបំពេញបន្ថែមសមស្រប) រហូតដល់អាយុ១២ខែ ឬលើសពីនេះ។
NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

អ្នកអាចមានបំណងចង់និយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីអារម្មណ៍ខាងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់អ្នក ហើយអ្នកអាចនឹងមានសំណួរទាំងឡាយអំពីរបៀបល្អបំផុតសម្រាប់ការថែទាំកូនរបស់អ្នក។

កំណត់ហេតុរបស់ឪពុកម្ដាយ

ការពិនិត្យសុខភាពកុមារអាយុ៦ ទៅ៨សប្តាហ៍

ការវាយតម្លៃធ្វើឡើងដោយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រូសារ GP ឬពេទ្យព្យាបាលកុមារ។

ឈ្មោះ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / ភេទ ប / ស

ការវាយតម្លៃសុខភាព			ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
ទម្ងន់	គក្រ	%	☐	☐	☐
ប្រវែង	សម	%	☐	☐	☐
បរិមាត្រក្បាល	សម	%	☐	☐	☐
ភ្នែក	ការសង្កេតមើល		☐	☐	☐
	ភាពភ្លោចនៃគ្រាប់ភ្នែកទៅនឹងពន្លឺ		☐	☐	☐
	ការរក្សាភ្នែកឱ្យនៅនឹងថ្កល់		☐	☐	☐
	ការឆ្លើយតបទៅនឹងការមើលដោយភ្នែកមួយ		☐	☐	☐
	ចលនាភ្នែក		☐	☐	☐
សរសៃឈាមបេះដូង (វេជ្ជបណ្ឌិតប៉ុណ្ណោះ)			☐	☐	☐
ការធ្វើតេស្តត្រគាកដើម្បីរកមើលការភ្លាត់ឆ្អឹង			☐	☐	☐
ពងស្វាសធ្លាក់ចុះទាំងស្រុង ស / ធ			☐	☐	☐

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កត្តាការពារសុខភាព	**បាទ/ចាស៎**	**ទេ**	**ការព្រួយបារម្ភ**	**ពុំមានការព្រួយបារម្ភ**
តើបានបំពេញសំណួរសម្រាប់ឪពុកម្តាយហើយឬនៅ?	☐	☐	☐	☐
តើបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុសមរម្យទៅតាមគម្រោងហើយឬនៅ?	☐	☐		
តើមានកត្តាហានិភ័យណាមួយទេ?				
សោតវិញ្ញាណ	☐	☐		
ចក្ខុវិញ្ញាណ	☐	☐		
ត្រគាក	☐	☐		
សុខភាពមាត់	☐	☐		

លទ្ធផល	**ធម្មតា**	**ពិនិត្យឡើងវិញ**	**បញ្ជូន**
	☐	☐	☐

តើមានបានពិភាក្សាព័ត៌មានអំពីសុខភាពសមរម្យហើយឬនៅ? **បាទ/ចាស៎** ☐ **ទេ** ☐

យោបល់ ____________________

____

សកម្មភាពត្រូវបានចាត់វិធានការ ____________________

____

ឈ្មោះរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក ____________________

ហត្ថលេខា ____________________

ទីកន្លែង ____________________ កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ / /

ទៅទំព័រមាតិកា

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ អាយុ៤ខែ

SAVE THE DATE TO VACCINATE

(រក្សាទុកកាលបរិច្ឆេទ ដើម្បីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ)

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអាយុ៤ខែ

គម្រោងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ រដ្ឋ NSW ណែនាំថាកុមារត្រូវបានចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ នៅអាយុដូចខាងក្រោមនេះ៖

- កើតមក
- ៦សប្តាហ៍
- ៤ខែ
- ៦ខែ
- ១២ខែ
- ១៨ខែ
- ៤ឆ្នាំ។

ប្រ៉ូក្រាម Save the Date to Vaccinate (រក្សាទុកកាលបរិច្ឆេទ ដើម្បីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ)

ហេតុអ្វីអ្នកគួរតែទាញយកប្រ៉ូក្រាម 'Save the Date to Vaccinate'

- វាឥតគិតថ្លៃ និងងាយស្រួលប្រើ។
- ដើម្បីបង្កើតគម្រោងផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់កូនម្នាក់ៗ។
- វាផ្ញើមកអ្នកនូវការរំលឹកដើម្បីកំណត់ការណាត់ជួប។
- វាផ្តល់នូវព័ត៌មានអំពីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ ដោយគ្រាន់តែប្រើចុងម្រាមដៃរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។
- វាផ្តល់ជូនសម្លេងលួងលោម / ស្ងប់ស្ងាត់ដោយឥតគិតថ្លៃ។

ដើម្បីទាញយកប៉ូក្រាម សូមបើកចូល
www.immunisation.health.nsw.gov.au

ខ្ញុំអាយុ៤ខែ

ទោះបីជាពុំមានគម្រោងការពិនិត្យមើលមើលនៅអាយុ៤ខែក្តី អ្នកគួរទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភណាមួយ។

ការបញ្ចុក	**បាទ/ចាស៎**	**ទេ**
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់អ្នកបានបៅទឹកដោះម្តាយឬទេ?	☐	☐
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់អ្នកបានទទួលអ្វីមួយដូចតទៅនេះឬទេ?		
ក) វីតាមីន ឬអាហារបន្ថែមជាតិរ៉ែ ឬថ្នាំពេទ្យ (ប្រសិនបើតម្រូវ)	☐	☐
ខ) ទឹកធម្មតា ឬទឹកផ្អែម / ទឹកដាក់រសជាតិ ឬទឹកផ្លែឈើ ឬតែ / ទឹកធុង	☐	☐
គ) ម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក ឬទឹកដោះគោផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក ទឹកដោះគោបង្ហួត ទឹកដោះគោខាប់។ល។)	☐	☐
ឃ) អាហាររឹង ឬអាហារទន់ល្មម	☐	☐

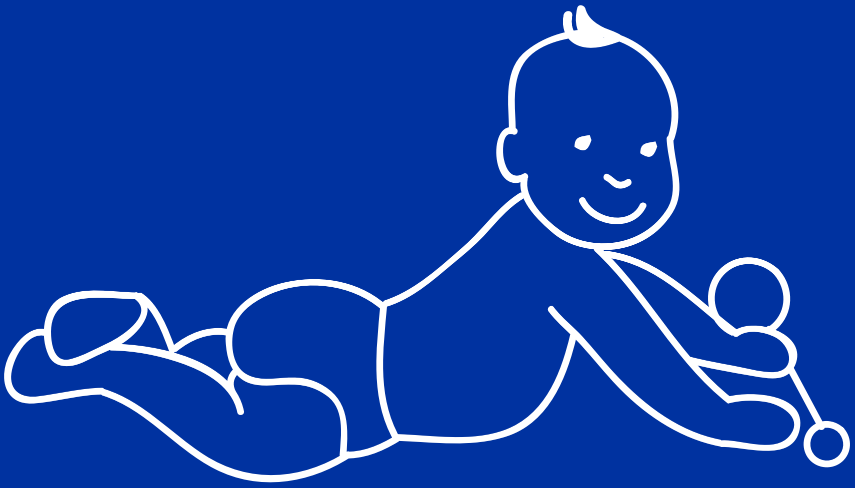
ការបំបៅកូននឹងដោះ

នេះត្រូវបានណែនាំថា អ្នកត្រូវបំបៅទារករបស់អ្នកនឹងទឹកដោះម្តាយតែប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនត្រូវបំបៅជាមួយទឹកដោះគោផ្សេងទៀត អាហារ ឬភេសជ្ជៈណាឡើយរហូតដល់អាយុ៦ខែ។ នៅប្រហែលអាយុ៦ខែ នេះត្រូវបានណែនាំបន្ថែមទៀតថាអ្នកចាប់ផ្តើមបញ្ចុកអាហាររឹង ខណៈពេលបន្តបំបៅនឹងទឹកដោះម្តាយរហូតដល់អាយុ១២ខែ ឬយូរជាងនេះ។ ដើម្បីស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការចាប់ផ្តើមបញ្ចុកអាហារគ្រួសារ សូមមើលទំព័រ 19។

ទៅទំព័រមាតិកា

ការពិនិត្យសុខភាព

អាយុ៦ខែ



ការទៅពិនិត្យសុខភាពអាយុ៦ខែ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សា អាចរួមមានបញ្ហាណាមួយដែលកើតឡើងពី៖

- ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ *(រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។)*
- សំណួរបន្ថែមរបស់ឪពុកម្ដាយ / អ្នកថែទាំ
- ការពិនិត្យសុខភាពកុមារ។

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការគេង
- ការគេងដែលមានសុវត្ថិភាព និងជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (SUDI)
- ការជួយទារករបស់អ្នកឱ្យញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អ
- ការថែរក្សាធ្មេញរបស់ទារកអ្នក
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- សុវត្ថិភាព
- ការធំលូតលាស់
- មិនធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំធ្លាប់អាចធ្វើបាន

ក្រុមគ្រួសារ

- ទំនាក់ទំនង និងការប្រជែងគ្នារវាងបងប្អូនបង្កើត
- សកម្មភាពលេង
- សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ឪពុកម្ដាយ
- ការទៅកន្លែងក្រុមកុមារតូចៗ
- ការជក់បារី
- ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដោយវិជ្ជមាន និងការបង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយទារករបស់អ្នក
- បង្ហាញឱ្យឃើញការចង់ដឹងអំពីវត្ថុទាំងឡាយ ហើយព្យាយាមចាប់យកវត្ថុដែលនៅផុតពីដៃ

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (ជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ - SIDS)។

សូមទូរស័ព្ទ **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកចូលវ៉ិបសៃ **www.icanquit.com.au**

ខ្ញុំអាយុ៦ខែ

ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ - *រៀនដឹងពីសញ្ញា។ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។*

(អ្វីដែលទារកភាគច្រើនធ្វើនៅត្រង់អាយុនេះ)

ផ្នែកសង្គម / ផ្លូវចិត្ត

- ☐ ដឹងមុខដែលធ្លាប់ស្គាល់ ហើយចាប់ផ្ដើមដឹងប្រសិនបើនរណាម្នាក់ជាមនុស្សចម្លែក
- ☐ ចូលចិត្តលេងជាមួយអ្នកដទៃ ជាពិសេសឪពុកម្ដាយ
- ☐ ឆ្លើយតបទៅនឹងអារម្មណ៍របស់មនុស្សផ្សេងទៀត ហើយជាញឹកញាប់ហាក់បីដូចជាសប្បាយរីករាយ
- ☐ ចូលចិត្តមើលខ្លួនឯងក្នុងកញ្ចក់

ភាសា / ការទំនាក់ទំនង

- ☐ ឆ្លើយតបទៅនឹងសម្លេងដោយបញ្ចេញសូរសម្លេង
- ☐ ចងភ្ជាប់ស្រៈរួមគ្នានៅពេលធ្វើសម្លេងកកែកករ ("អា", "អេ", "អូ") និងចូលចិត្តធ្វើតាមវេន ជាមួយឪពុកម្ដាយ ពេលណាធ្វើសម្លេង
- ☐ ឆ្លើយតបពេលណាហៅចំឈ្មោះ
- ☐ ធ្វើសម្លេងដើម្បីបង្ហាញនូវសេចក្ដីអំណរ និងការមិនពេញចិត្ត
- ☐ ចាប់ផ្ដើមនិយាយសម្លេងព្យញ្ជនៈ (និយាយប៉ប៉ោចនឹងសម្លេង "ម", "ប")

ការយល់ដឹង (ការរៀន ការដោះស្រាយបញ្ហា)

- ☐ មើលជុំវិញវត្ថុទាំងឡាយដែលនៅជុំវិញ
- ☐ ដាក់វត្ថុចូលទៅក្នុងមាត់
- ☐ បង្ហាញឱ្យឃើញការចង់ដឹងអំពីវត្ថុទាំងឡាយ ហើយព្យាយាមចាប់យកវត្ថុដែលនៅផុតពីដៃ
- ☐ ចាប់ផ្ដើមហុចវត្ថុពីដៃមួយ ទៅដៃមួយទៀត

ការរីកចម្រើនផ្នែកចលនា / រាងកាយ

- ☐ រមៀលខ្លួនចុះឡើងទៅសងខាង (ពីមុខទៅក្រោយ ពីក្រោយទៅមុខ)
- ☐ ចាប់ផ្ដើមអង្គុយដោយគ្មានការគាំទ្រ
- ☐ នៅពេលងើបឈរ ឈរទប់ទម្ងន់លើជើងទាំងពីរ ហើយអាចលោតហក់ចុះឡើង
- ☐ រមៀលខ្លួនចុះឡើង ពេលខ្លះវារថយក្រោយ មុននឹងវារទៅមុខ

ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល **ដោយនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់កូនអ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នក:**

- ☐ ពុំព្យាយាមចាប់យកវត្ថុដែលនៅក្បែរដៃ
- ☐ ពុំបង្ហាញសេចក្តីស្រឡាញ់ចំពោះអ្នកថែទាំ
- ☐ ពុំឆ្លើយតបទៅនឹងសម្លេងនៅជុំវិញខ្លួន
- ☐ មានការលំបាកក្នុងការដាក់វត្ថុចូលទៅក្នុងមាត់
- ☐ ពុំបញ្ចេញសម្លេងស្រះ (" អា", "អេ", "អូ")
- ☐ ពុំរមៀលខ្លួនចុះឡើងទៅសងខាង
- ☐ ពុំសើច ឬមិនបន្លឺសូរសម្លេងញ៉ៅកៗ
- ☐ ហាក់បីដូចជារឹងខ្លាំងណាស់ ដោយមានសាច់ដុំរឹតតឹង
- ☐ ហាក់បីដូចជាទន់ខ្លាំងណាស់ ដូចជាកូនក្រមុំក្មេងលេងញាត់សាច់ក្រណាត់។

សម្រាប់គំនិតបន្ថែមទៀត អំពីការចំណាយពេលវេលាជាមួយខ្ញុំ សូមចូលទៅកាន់: *Love, talk, sing, read, play (ក្តីស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង)* **www.lovetalksingreadplay.com.au**។ ធនធានដែលបានផ្តល់ដោយការផ្តល់ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ។

ភាសាសម្របសម្រួលសម្រាប់ភាសាអង់គ្លេសអូស្ត្រាលីដោយរដ្ឋ NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៧)។

សំណួរបន្ថែមទៀតសម្រាប់ឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំ

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ មុនពេលអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក សម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៦ខែ។

ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីកូនរបស់ខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎	ទេ
ខ្ញុំបានបំពេញសំណួរអំពីកត្តាហានិភ័យផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 21 រួចហើយ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ទារករបស់ខ្ញុំបែរមុខតម្រង់ទៅកាន់ពន្លឺ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ខ្ញុំបានកត់សម្គាល់ឃើញថាប្រស្រីភ្នែកមួយ ឬទាំងពីររបស់ទារកខ្ញុំ មានពណ៌ស	បាទ/ចាស៎| ទេ
ទារករបស់ខ្ញុំ និងខ្ញុំសប្បាយរីករាយនៅជុំជាមួយគ្នា	ទេ | បាទ/ចាស៎
ខ្ញុំអាន និយាយ និងលេងជាមួយទារករបស់ខ្ញុំ	ទេ | បាទ/ចាស៎s
ទារករបស់ខ្ញុំមានរងប៉ះពាល់នឹងការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬរថយន្ត	បាទ/ចាស៎| ទេ
ខ្ញុំដាក់ទារករបស់ខ្ញុំឱ្យដេកផ្ងារមុខ	ទេ | បាទ/ចាស៎

ប្រសិនបើអ្នកបានគូសរង្វង់យកចម្លើយណាមួយនៅក្នុងជួរដំបូង សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ត្រូវបំពេញដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព៖	ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
	☐	☐	☐

ការបញ្ចុក	**មិនអាចចាំបាន**	**បាទ/ចាស**	**ទេ**
នៅពេលទារករបស់អ្នកមាន**អាយុ៤ខែ** តើវាបានបៅទឹកដោះម្ដាយឬទេ? (អ្នកប្រហែលជាបានឆ្លើយសំណួរនេះ នៅក្នុងផ្ទាំងការចាក់ថ្នាំបង្ការពេលអាយុ៤ខែ)?	☐	☐	☐
ចាប់តាំងពី**ម្សិលមិញពេលនេះ** តើទារករបស់អ្នកបានបៅទឹកដោះម្ដាយឬទេ?	☐	☐	☐
ចាប់តាំង**ពីម្សិលមិញពេលនេះ** តើទារករបស់អ្នកបានទទួលអ្វីមួយដូចតទៅនេះឬទេ?			
ក) វីតាមីន ឬអាហារបន្ថែមជាតិរ៉ែ ឬថ្នាំពេទ្យ (ប្រសិនបើតម្រូវ)	☐	☐	☐
ខ) ទឹកធម្មតា ឬទឹកផ្អែម / ទឹកដាក់រសជាតិ ឬទឹកផ្លែឈើ ឬតែ / ទឹកធុង	☐	☐	☐
គ) ម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក ឬទឹកដោះគោផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ ទឹកដោះគោ ទឹកសណ្ដែក ទឹកដោះគោបង្ហួត ទឹកដោះគោខាប់។ល។)	☐	☐	☐
ឃ) អាហាររឹង ឬអាហារទន់ល្មម	☐	☐	☐

ការណែនាំបច្ចុប្បន្នគឺថា ទារកត្រូវបំបៅតែទឹកដោះម្ដាយប៉ុណ្ណោះរហូតដល់អាយុ៦ខែ (អាចញ៉ាំវីតាមីន ថ្នាំបំប៉នសារធាតុរ៉ែ ឬថ្នាំពេទ្យ) ហើយបន្តបំបៅនឹងទឹកដោះ (ខណៈពេលដែលទទួលអាហារបំពេញបន្ថែមសមស្រប) រហូតដល់អាយុ១២ខែ ឬលើសពីនេះ។
NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

ការពិនិត្យសុខភាពកុមារអាយុ៦ខែ

ការវាយតម្លៃធ្វើឡើងដោយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រូសារ GP ឬពេទ្យព្យាបាលកុមារ។

ឈ្មោះ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / ភេទ ប / ស

ការវាយតម្លៃសុខភាព			ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
ទម្ងន់	គក្រ	%	☐	☐	☐
ប្រវែង	សម	%	☐	☐	☐
បរិមាត្រក្បាល	សម	%	☐	☐	☐
ភ្នែក	ការសង្កេតមើល		☐	☐	☐
	ភាពភ្លោចនៃគ្រាប់ភ្នែកទៅនឹងពន្លឺ		☐	☐	☐
	ការរក្សាភ្នែកឱ្យនៅនឹងថ្កល់		☐	☐	☐
	ការឆ្លើយតបទៅនឹងការមើលដោយភ្នែកមួយ		☐	☐	☐
	ចលនាភ្នែក		☐	☐	☐
ការពិនិត្យសុខភាពមាត់ដោយ "ហើបបបូរមាត់"			☐	☐	☐
ការធ្វើតេស្តត្រគាកដើម្បីរកមើលការភ្លាត់ឆ្អឹង			☐	☐	☐
ពងស្វាសធ្លាក់ចុះទាំងស្រុង ស / ធ			☐	☐	☐

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កត្តាការពារសុខភាព	**បាទ/ចាស៎**	**ទេ**	**ការព្រួយបារម្ភ**	**ពុំមានការព្រួយបារម្ភ**
តើបានបំពេញប្រវត្តិសុខភាពគ្រួសារ និងកត្តាហានិភ័យហើយឬនៅ?	☐	☐	☐	☐
តើបានបំពេញសំណួរសម្រាប់ឪពុកម្ដាយហើយឬនៅ?	☐	☐	☐	☐
តើបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុសមរម្យទៅតាមគម្រោងហើយឬនៅ?	☐	☐	☐	☐
តើមានកត្តាហានិភ័យណាមួយទេ?				
សោតវិញ្ញាណ	☐	☐		
ចក្ខុវិញ្ញាណ	☐	☐		
ត្រគាក	☐	☐		
សុខភាពមាត់	☐	☐		

លទ្ធផល	**ធម្មតា**	**ពិនិត្យឡើងវិញ**	**បញ្ជូន**
	☐	☐	☐

តើមានបានពិភាក្សាព័ត៌មានអំពីសុខភាពសមរម្យហើយឬនៅ? **បាទ/ចាស៎** ☐ **ទេ** ☐

យោបល់

សកម្មភាពត្រូវបានចាត់វិធានការ

ឈ្មោះរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក

ហត្ថលេខា

ទីកន្លែង កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ / /

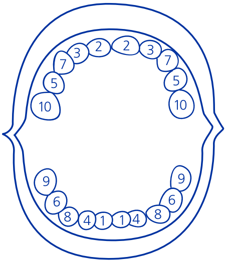
ធ្មេញរបស់កូនអ្នក - រក្សាវាឱ្យមានសុខភាពល្អ

ធ្មេញមានសុខភាពល្អ គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពទូទៅ និងការរីកចម្រើនផ្នែកនិយាយស្ដី។ បញ្ហាធ្មេញភាគច្រើនអាចការពារបាន។ ការសម្គាល់ដឹងទាន់ពេល ចំពោះហានិភ័យនៃជំងឺធ្មេញ និងការរកឃើញជំងឺបានមុនពេល អាចការពារការបំផ្លាញរីករាលដាលដល់ធ្មេញ និងការព្យាបាលធ្មេញដែលអស់តម្លៃច្រើនក្នុងមន្ទីរពេទ្យក្រោមការប្រើថ្នាំសន្លប់ទូទៅ។

ដោយឆ្លើយទៅនឹងសំណួរអំពីធ្មេញនៅក្នុងសៀវភៅនេះ អ្នកអាចជួយសម្គាល់ដឹងបញ្ហាដ៏មានសក្តានុពលណាមួយ និងរៀនដឹងពីរបៀបថែទាំធ្មេញរបស់កូនអ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

តើធ្មេញទារកដុះចេញមកនៅពេលណា?

លំដាប់នៃការដុះចេញធ្មេញធម្មតា	ឈ្មោះធ្មេញ	ធ្មេញដុះចេញមកក្នុងអាយុប្រហែលជា
១,២,៣,៤	ធ្មេញមុខ	៦-១២ខែ
៥,៦	ធ្មេញថ្គាមដំបូងរបស់ទារក	១២-២០+ ខែ
៧,៨	ធ្មេញចង្កូម	១៨-២៤ខែ
៩,១០	ធ្មេញថ្គាមទីពីររបស់ទារក	២៤-៣០ខែ



អាយុមធ្យមខាងលើនេះ គ្រាន់តែជាសេចក្ដីណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ សូមកុំព្រួយបារម្ភ បើធ្មេញរបស់កូនអ្នកដុះចេញមុន ឬក្រោយអាយុទាំងនេះ។

ដបបំបៅ និងក្បាលដោះកៅស៊ូ

ទឹកដោះម្ដាយ គឺជាអាហារល្អបំផុតសម្រាប់ទារករបស់អ្នក។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកពុំបំបៅនឹងដោះទេ៖

- ដាក់ទឹកដោះម្ដាយ ម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក ឬទឹក**តែប៉ុណ្ណោះ**នៅក្នុងដបរបស់ទារកអ្នក
- ត្រូវលើកបីទាររបស់ជានិច្ចនៅពេលដាក់បំបៅ និងយកដបចេញនៅពេលទាររបស់អ្នកបំបៅឆ្អែត
- ការដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យដេកបៀមដប ដែលអាចបង្កឱ្យធ្មេញពុក (ដង្កូវស៊ីធ្មេញ)
- ការដាក់ទឹកឃ្មុំ glycerine (គ្លីសេរីន) ទឹកដោះគោខាប់ ឬវត្ថុរាវស្អិតផ្អែមផ្សេងទៀតជាប់នៅលើក្បាលដោះកៅស៊ូអាចបង្កឱ្យធ្មេញពុក (ដង្កូវស៊ីធ្មេញ)
- ចាប់ពីអាយុ៦ខែទៅ កុមារភាគច្រើនអាចរៀនអនុវត្តប្រើពែង - ហើយនៅអាយុប្រហែល១២ខែ សូមប្រើពែងជំនួសដបវិញ។

ការដុះធ្មេញ

- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកពុំសុខស្រួលនៅពេលដុះធ្មេញ សូមឱ្យកងតូចមួយសម្រាប់ខាំនៅពេលដុះធ្មេញ ឬក្រណាត់ជូតត្រជាក់។
- ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាឯទៀត សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ។

អាហារ និងភេសជ្ជៈ

- ផ្តល់អាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងអាហារក្រៅពេលចាប់ពីអាយុប្រហែល៦ខែទៅ។
- កុំដាក់ជាតិផ្អែមទៅក្នុងអាហាររបស់ទារក។
- ទឹកម៉ាស៊ីន (ដាំឱ្យពុះ បន្ទាប់មកទុកវាឱ្យត្រជាក់ រហូតទារកមានអាយុ១២ខែ) គឺជាភេសជ្ជៈល្អបំផុតសម្រាប់ផឹករវាងពេលញ៉ាំអាហារ និងពេលចូលគេង។
- ទុកអាហារពិសេស បង្អែមក្រៅពេល និងភេសជ្ជៈ សម្រាប់តែពេលពិសេសប៉ុណ្ណោះ។

ដំបូន្មានសំខាន់ៗសម្រាប់ការដុសធ្មេញ

- រក្សាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកឱ្យបានស្អាត និងមានសុខភាពល្អ។ មេរោគពីមាត់របស់អ្នកអាចឆ្លងទៅមាត់ទារករបស់អ្នកតាមរយៈក្បាលដោះកៅស៊ូ ដប និងស្លាបព្រា។
- កាលណាធ្មេញដំបូងរបស់កូនអ្នកលេចចេញមកហើយ សូមសម្អាតវាដោយប្រើច្រាសដុសធ្មេញទន់ទំហំសម្រាប់កូនក្មេង ប៉ុន្តែដោយមិនប្រើថ្នាំដុសធ្មេញ។
- ចាប់ពីអាយុ១៨ខែទៅ សូមសំអាតធ្មេញកូនរបស់អ្នកពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្លុយអ័រកម្លាំងខ្សោយ ចំនួនទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែក។ ប្រើច្រាសដុសធ្មេញទន់ទំហំសម្រាប់កូនក្មេង គួរតែស្តោះវាចោល ប៉ុន្តែមិនត្រូវលេបចូល ហើយកុំខ្ពុរលាងជម្រះមាត់។
- អាចណែនាំឱ្យប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមុនពេល ដោយផ្អែកលើដំបូន្មានរបស់អ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពដែលបានបណ្តុះបណ្តាលអំពីសុខភាពមាត់ ឬអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពមាត់។
- មនុស្សពេញវ័យគួរប្រើថ្នាំដុសធ្មេញសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម៦ឆ្នាំ ហើយរក្សាទុកថ្នាំដុសធ្មេញឱ្យផុតពីដៃកុមារ។

- ចាប់ពីអាយុប្រហែល៣ឆ្នាំទៅ កូនក្មេងអាចប្រើច្រាស់ដុសធ្មេញមួយចំនួនដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែត្រូវការជំនួយពីមនុស្សពេញវ័យដើម្បីដុសធ្មេញរបស់ពួកគេ រហូតដល់ពួកគេគឺមានអាយុប្រហែល៧ឆ្នាំទៅ៨ឆ្នាំ។
- រកមើលសញ្ញាដំបូងនៃការពុកធ្មេញ (ដង្កូវស៊ីធ្មេញ) - គឺស្នាមអុចៗពណ៌ស ឬពណ៌ត្នោតដែលពុំបានដុសចេញដោយច្រាស។ ស្វែងរកដំបូន្មានផ្នែកវិជ្ជាជីវៈឱ្យបានឆាប់ តាមលទ្ធភាពធ្វើបាន។
- ចូរប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកទទួលការវាយតម្លៃអំពីមានហានិភ័យនៃសុខភាពមាត់ ដែលចាត់ចែងឡើងដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពដែលបានបណ្តុះបណ្តាលអំពីសុខភាពមាត់ ឬអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពមាត់ឱ្យបានទាន់ថ្ងៃខួបកំណើតលើកទីមួយរបស់ពួកគេ។

ទៅទំព័រមាតិកា

ការពិនិត្យសុខភាព
អាយុ១២ខែ

ការទៅពិនិត្យសុខភាពអាយុ១២ខែ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សា អាចរួមមានបញ្ហាណាមួយដែលកើតឡើងពី៖

- ការរីកចម្រើនរបស់កូនរបស់ខ្ញុំ *(រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។)*
- សំណួរឪពុកម្តាយបន្ថែមទៀត
- ការពិនិត្យសុខភាពកុមារ។

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការញ៉ាំដែលមានសុខភាពល្អ / ការលើកទឹកចិត្តដល់ការលេងដែលសកម្ម
- របៀបថែរក្សាធ្មេញរបស់កូនអ្នក
- ការគេង
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- សុវត្ថិភាព
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការធំលូតលាស់

ក្រុមគ្រួសារ

- ទំនាក់ទំនង និងការប្រជែងគ្នារវាងបងប្អូនបង្កើត
- ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដោយវិជ្ជមាន និងការបង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយទារករបស់អ្នក
- សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ
- ការជក់បារី
- ការទៅកន្លែងក្រុមកុមារតូចៗ ឬកន្លែងមើលថែកុមារ

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (ជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ - SIDS)។

សូមទូរស័ព្ទ **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកចូលវិបសៃ **www.icanquit.com.au**

ខ្ញុំអាយុ១២ខែ

ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ - *រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។*

(អ្វីដែលកុមារភាគច្រើនធ្វើនៅអាយុនេះ)

ផ្នែកសង្គម / ផ្លូវចិត្ត

- ☐ ខ្មាស់អៀន ឬភ័យខ្លាំងជាមួយនឹងមនុស្សចម្លែក
- ☐ ស្រែកយំនៅពេលម្តាយ ឬឪពុកចាកចេញពីគេ
- ☐ មានវត្ថុ និងមនុស្សដែលគេចូលចិត្ត
- ☐ បង្ហាញពីការភ័យខ្លាចនៅក្នុងស្ថានភាពមួយចំនួន
- ☐ ហុចសៀវភៅមកឱ្យអ្នក ពេលណាគេចង់ស្តាប់រឿងអ្វីមួយ
- ☐ បញ្ចេញសម្លេង ឬធ្វើសកម្មឡើងវិញដើម្បីទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់
- ☐ លាតចេញដៃ ឬជើងដើម្បីឱ្យអ្នកជួយស្លៀកពាក់
- ☐ លេងល្បែងទាំងឡាយដូចជា "ល្បែងបិទពួនមុខ" "peek-a-boo" និង "pat-a-cake"

ភាសា / ការទំនាក់ទំនង

- ☐ ឆ្លើយតបទៅនឹងសំណើនិយាយសាមញ្ញ
- ☐ ប្រើកាយវិការសាមញ្ញ ដូចជាការគ្រវីក្បាល "ទេ" ឬការបក់គ្រវីដៃ "លាហើយ"
- ☐ ធ្វើសូរសម្លេងដោយមានការផ្លាស់ប្តូរសម្លេង (ស្តាប់ទៅដូចជាការនិយាយស្តី)
- ☐ និយាយថា "ម៉ាម៉ា" និង "ប៉ាប៉ា" និងការលាន់មាត់ដូច "អុ អូហ៍"
- ☐ ព្យាយាមនិយាយពាក្យដែលអ្នកនិយាយ

ការយល់ដឹង (ការរៀន ការគិត ការដោះស្រាយបញ្ហា)

- ☐ រុករកវត្ថុនៅក្នុងវិធីផ្សេងគ្នា ដូចជាអង្រន់ វាយគោះ បោះ
- ☐ រកឃើញវត្ថុដែលបានលាក់យ៉ាងងាយស្រួល
- ☐ មើលទៅចំរូបភាព ឬវត្ថុបានត្រឹមត្រូវពេលណាហៅចំឈ្មោះ
- ☐ ធ្វើតាមកាយវិការ
- ☐ ចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់វត្ថុបានត្រឹមត្រូវ។ ឧទាហរណ៍ ផឹកកេសជ្ជៈចេញពីពែង សិតសក់
- ☐ យកវត្ថុពីរវាយជំនឹងគ្នា
- ☐ ដាក់វត្ថុចូលទៅក្នុងធុង យកវត្ថុចេញពីធុង
- ☐ ប្រលែងវត្ថុចេញពីដៃដោយគ្មានជំនួយ
- ☐ ព្រួចង្អុលដោយប្រើម្រាមដៃចង្អុល
- ☐ ធ្វើតាមការណែនាំសាមញ្ញ ដូចជា «រើសយកប្រដាប់ក្មេងលេង»

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

ការរីកចម្រើនផ្នែកចលនា / រាងកាយ

- □ ដើបអង្គុយដោយគ្មានជំនួយ
- □ វារតោង ដើរកាន់គ្រឿងសង្ហារឹម ("រុញដើរ")
- □ បោះជំហានមួយចំនួនដោយពុំបាច់កាន់តោងវត្ថុ
- □ អាចក្រោកឈរដោយខ្លួនឯង

ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល ដោយនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់កូនអ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នក:

- □ ពុំលូនវារ
- □ ពុំអាចក្រោកឈរនៅពេលមានគេជួយ
- □ ពុំស្វែងរកវត្ថុពេលណាឃើញអ្នកលាក់វត្ថុនោះ
- □ ពុំនិយាយពាក្យមួយម៉ាត់ទាល់តែសោះ ដូចជា "ម៉ាម៉ា" ឬ "ប៉ាប៉ា"
- □ ពុំរៀនចេះកាយវិការទាំងឡាយ ដូចបក់គ្រវីដៃ ឬគ្រវីក្បាល
- □ ពុំចង្អុលទៅកាន់វត្ថុ
- □ បាត់បង់ជំនាញដែលធ្លាប់មានពីមុនៗ។

សម្រាប់គំនិតបន្ថែមទៀត អំពីការចំណាយពេលវេលាជាមួយខ្ញុំ សូមចូលទៅកាន់: *Love, talk, sing, read, play (ក្តីស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង)* **www.lovetalksingreadplay.com.au**។ ធនធានដែលបានផ្តល់ដោយការផ្តល់ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ។

ភាសាសម្របសម្រួលសម្រាប់ភាសាអង់គ្លេសអូស្ត្រាលីដោយរដ្ឋ NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៧)។

សំណួរបន្ថែមទៀតសម្រាប់ឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំ

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ មុនពេលអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក សម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ១២ខែ។

ខ្ញុំបានបំពេញសំណួរអំពីកត្តាហានិភ័យផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 21 រួចហើយ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
អ្នកផ្សេងទៀតបាននិយាយថា ពួកគេមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីចក្ខុវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានភ្នែកស្រឡេវ ឬភ្នែកព្រឹមៗ (ភ្នែកស្រលៀង)	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានការលំបាកក្នុងការមើលឃើញវត្ថុតូចៗ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំទទួលស្គាល់វត្ថុ និងមនុស្សដែលធ្លាប់ស្គាល់ពីចម្ងាយ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ទារករបស់ខ្ញុំមានរងប៉ះពាល់នឹងការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬរថយន្ត	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានដុះធ្មេញ	ទេ | បាទ/ចាស៎
កូនរបស់ខ្ញុំមានបញ្ហាជាមួយនឹងធ្មេញ ឬការដុះធ្មេញ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំប្រើដបបំបៅដើម្បីជួយឱ្យអាចគេងលក់	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំដើរជុំវិញដោយបៀមដប ឬបៀមពែងបំបៅរវាងការញ៉ាំអាហារ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ខ្ញុំដុសធ្មេញឱ្យកូនរបស់ខ្ញុំ ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ	ទេ | បាទ/ចាស៎

ប្រសិនបើអ្នកបានគូសរង្វង់យកចម្លើយណាមួយនៅក្នុងជួរដំបូង សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ត្រូវបំពេញដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព៖	ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
	☐	☐	☐

## ការបំបៅ	បាទ/ចាស	ទេ
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់អ្នកបានបៅទឹកដោះម្ដាយឬទេ?	☐	☐
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់អ្នកបានញ៉ាំអាហាររឹងឬទេ?	☐	☐

ការណែនាំបច្ចុប្បន្នគឺថា ទារកត្រូវបំបៅតែទឹកដោះម្ដាយប៉ុណ្ណោះរហូតដល់អាយុ៦ខែ (អាចញ៉ាំវីតាមីន ថ្នាំបំប៉នសារធាតុរ៉ែ ឬថ្នាំពេទ្យ) ហើយបន្តបំបៅនឹងទឹកដោះ (ខណៈពេលដែលទទួលអាហារបំពេញបន្ថែមសមស្រប) រហូតដល់អាយុ១២ខែ ឬលើសពីនេះ។

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

ការពិនិត្យសុខភាពកុមារអាយុ១២ខែ

ការវាយតម្លៃធ្វើឡើងដោយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រូសារ GP ឬពេទ្យព្យាបាលកុមារ។

ឈ្មោះ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / ភេទ ប / ស

ការវាយតម្លៃសុខភាព			ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
ទម្ងន់	គក្រ	%	☐	☐	☐
កម្ពស់	សម	%	☐	☐	☐
បរិមាត្រក្បាល	សម	%	☐	☐	☐
ភ្នែក	ការសង្កេតមើល		☐	☐	☐
	ភាពភ្លោចនៃគ្រាប់ភ្នែកទៅនឹងពន្លឺ		☐	☐	☐
	ការរក្សាភ្នែកឱ្យនៅនឹងថ្កល់		☐	☐	☐
	ការឆ្លើយតបទៅនឹងការមើលដោយភ្នែកមួយ		☐	☐	☐
	ចលនាភ្នែក		☐	☐	☐
ការពិនិត្យសុខភាពមាត់ដោយ "ហើបបបូរមាត់"			☐	☐	☐
វាយតម្លៃដំណើរដើរ (ប្រសិនបើកំពុងដើរ)			☐	☐	☐
ពងស្វាសធ្លាក់ចុះទាំងស្រុង ស / ធ ប្រសិនបើមិនបានពិនិត្យមើលពីមុនទេ			☐	☐	☐

ទៅទំព័រមាតិកា

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កត្តាការពារសុខភាព	បាទ/ចាស៎	ទេ	ការព្រួយបារម្ភ	ពុំមានការព្រួយបារម្ភ
តើបានបំពេញសំណួរសម្រាប់ឪពុកម្ដាយហើយឬនៅ?	☐	☐	☐	☐
តើបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុសមរម្យទៅតាមគម្រោងហើយឬនៅ?	☐	☐		
តើមានកត្តាហានិភ័យណាមួយទេ?				
សោតវិញ្ញាណ	☐	☐		
ចក្ខុវិញ្ញាណ	☐	☐		
ត្រគាក	☐	☐		
សុខភាពមាត់	☐	☐		

លទ្ធផល	ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
	☐	☐	☐

តើមានបានពិភាក្សាព័ត៌មានអំពីសុខភាពសមរម្យហើយឬនៅ? **បាទ/ចាស៎** ☐ **ទេ** ☐

យោបល់

សកម្មភាពត្រូវបានចាត់វិធានការ

ឈ្មោះរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក

ហត្ថលេខា

ទីកន្លែង កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ / /

ការពិនិត្យសុខភាព
អាយុ១៨ខែ

ការទៅពិនិត្យសុខភាពអាយុ១៨ខែ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សា អាចរួមមានបញ្ហាណាមួយដែលកើតឡើងពី៖

- ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ *(រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។)*
- សំណួរបន្ថែមរបស់ឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំ
- ការពិនិត្យសុខភាពកុមារ។

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការញ៉ាំដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់គ្រួសារ
- ការគេង
- ការថែរក្សាធ្មេញរបស់កូនអ្នក
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការធំលូតលាស់
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ

ការរីកចម្រើន

- ឥរិយាបថរបស់កូនរបស់អ្នក
- ការចាប់ផ្តើមបង្ហាត់ទៅបង្គន់
- ការលើកទឹកចិត្តដល់ការលេងដែលសកម្ម

ក្រុមគ្រួសារ

- បញ្ហាបងប្អូនបង្កើត
- ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដោយវិជ្ជមាន និងការជួយកូនរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយារបស់ខ្លួន
- ការទៅកន្លែងក្រុមកុមារតូចៗ ឬកន្លែងមើលថែកុមារ
- ការជក់បារី

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (ជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ - SIDS)។

សូមទូរស័ព្ទ **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកចូលវិបសៃ **www.icanquit.com.au**

ខ្ញុំអាយុ១៨ខែ

ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ - *រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។*

(អ្វីដែលកុមារភាគច្រើនធ្វើនៅអាយុនេះ)

ផ្នែកសង្គម / ផ្លូវចិត្ត

- □ ចូលចិត្តហុចវត្ថុទៅឱ្យអ្នកដទៃនៅពេលលេង
- □ អាចមានអារម្មណ៍មួម៉ៅខ្លាំង
- □ អាចភ័យខ្លាចមនុស្សចម្លែក
- □ បង្ហាញការស្រឡាញ់ចូលចិត្តដល់មនុស្សដែលធ្លាប់ស្គាល់
- □ លេងធ្វើពុត ដូចជាបញ្ចុកចំណីកូនក្រមុំក្មេងលេង
- □ អាចតោងកាន់អ្នកមើលថែក្នុងស្ថានភាពថ្មី
- □ ចេះចង្អុលប្រាប់អ្នកផ្សេងទៀតអំពីអ្វីដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍
- □ រុករកដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែមានឪពុកម្តាយនៅក្បែរ

ភាសា / ការទំនាក់ទំនង

- □ ចេះនិយាយពាក្យមួយម៉ាត់ជាច្រើន
- □ និយាយ ហើយគ្រវីក្បាលថា "ទេ"
- □ ចង្អុលប្រាប់នរណាម្នាក់ពីអ្វីដែលវាចង់បាន

ការយល់ដឹង (ការរៀន ការដោះស្រាយបញ្ហា)

- □ ដឹងពីវត្ថុសាមញ្ញគឺប្រើសម្រាប់គោលបំណងអ្វី ឧទាហរណ៍ ទូរស័ព្ទ ច្រាស ស្លាបព្រា
- □ ចង្អុលដើម្បីទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកដទៃ
- □ បង្ហាញពីចំណាប់អារម្មណ៍ចំពោះកូនក្រមុំក្មេងលេង ឬសត្វញាត់សំឡី ឬក្រណាត់សម្រាប់ក្មេងលេង ដោយលេងធ្វើពុតដើម្បីបញ្ចុកចំណី
- □ ចង្អុលទៅផ្នែករាងកាយមួយ
- □ ចេះគូសវាសដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់
- □ ចេះធ្វើតាមការបញ្ជាប្រាប់១ជំហាន ដោយពុំបាច់បញ្ចេញកាយវិការ ឧទាហរណ៍ អង្គុយចុះ នៅពេលអ្នកនិយាយថា "អង្គុយចុះ"

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

ការរីកចម្រើនផ្នែកចលនា / រាងកាយ

- ☐ ចេះដើរដោយខ្លួនឯង
- ☐ អាចដើរឡើងជណ្តើរ ហើយរត់
- ☐ ទាញប្រដាប់ក្មេងលេង ខណៈកំពុងដើរ
- ☐ អាចជួយដោះសំលៀកបំពាក់ដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់
- ☐ ចេះផឹកចេញពីពែង
- ☐ ចេះញ៉ាំជាមួយស្លាបព្រា

ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល ដោយនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់កូនអ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាក ផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នក:

- ☐ ពុំចង្អុលប្រាប់ពីអ្វីដល់អ្នកផ្សេងទៀត
- ☐ ពុំអាចដើរបាន
- ☐ ពុំដឹងពីវត្ថុដែលធ្លាប់ស្គាល់គឺសម្រាប់អ្វី
- ☐ ពុំចម្លងធ្វើតាមអ្នកដទៃទៀត
- ☐ ពុំរៀនចេះពាក្យថ្មីៗ
- ☐ ពុំចេះយ៉ាងហោចណាស់៦ពាក្យ
- ☐ ពុំកត់សម្គាល់ឃើញ ឬពុំយល់ទាស់នៅពេលអ្នកថែទាំចាកចេញ ឬត្រឡប់មកវិញ
- ☐ បាត់បង់ជំនាញដែលធ្លាប់មានពីមុនៗ។

សម្រាប់គំនិតបន្ថែមទៀត អំពីការចំណាយពេលវេលាជាមួយខ្ញុំ សូមចូលទៅកាន់: *Love, talk, sing, read, play (ក្តីស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង)* **www.lovetalksingreadplay.com.au**។ ធនធានដែលបានផ្តល់ដោយការផ្តល់ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ។

ភាសាសម្របសម្រួលសម្រាប់ភាសាអង់គ្លេសអូស្ត្រាលីដោយរដ្ឋ NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៧)។

សំណួរបន្ថែមទៀតសម្រាប់ឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំ

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ មុនពេលអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក សម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ១៨ខែ។

ខ្ញុំបានបំពេញសំណួរអំពីកត្តាហានិភ័យផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 21 រួចហើយ	ទេ | បាទ/ចាស់
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស់ | ទេ
អ្នកផ្សេងទៀតបាននិយាយថា ពួកគេមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស់ | ទេ
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីចក្ខុវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស់ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានភ្នែកស្រឡេវ ឬភ្នែកព្រឹមៗ (ភ្នែកស្រលៀង)	បាទ/ចាស់ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានការលំបាកក្នុងការមើលឃើញវត្ថុតូចៗ	បាទ/ចាស់ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំទទួលស្គាល់វត្ថុ និងមនុស្សដែលធ្លាប់ស្គាល់ពីចម្ងាយ	ទេ | បាទ/ចាស់
ទារករបស់ខ្ញុំមានរងប៉ះពាល់នឹងការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬរថយន្ត	បាទ/ចាស់ | ទេ

ប្រសិនបើអ្នកបានគូសរង្វង់យកចម្លើយណាមួយនៅក្នុងជួរដំបូង សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ត្រូវបំពេញដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព៖	**ធម្មតា**	**ពិនិត្យឡើងវិញ**	**បញ្ជូន**
	☐	☐	☐

ការបំបៅ

	បាទ/ចាស់	ទេ
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់អ្នកបានបៅទឹកដោះម្តាយឬទេ?	☐	☐

ការពិនិត្យសុខភាពកុមារអាយុ១៨ខែ

ការវាយតម្លៃធ្វើឡើងដោយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រូសារ GP ឬពេទ្យព្យាបាលកុមារ។

ឈ្មោះ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / ភេទ ប / ស

ការវាយតម្លៃសុខភាព			ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
ទម្ងន់	គក្រ	%	☐	☐	☐
កម្ពស់	សម	%	☐	☐	☐
វាយតម្លៃដំណើរដើរ			☐	☐	☐
ភ្នែក	ការសង្កេតមើល		☐	☐	☐
	ភាពភ្លោចនៃគ្រាប់ភ្នែកទៅនឹងពន្លឺ		☐	☐	☐
	ការរក្សាភ្នែកឱ្យនៅនឹងថ្កល់		☐	☐	☐
	ការឆ្លើយតបទៅនឹងការមើលដោយភ្នែកមួយ		☐	☐	☐
	ចលនាភ្នែក		☐	☐	☐
ការពិនិត្យសុខភាពមាត់ដោយ "ហើបបបូរមាត់"			☐	☐	☐

កត្តាការពារសុខភាព	បាទ/ចាស៎	ទេ	ការព្រួយបារម្ភ	ពុំមានការព្រួយបារម្ភ
តើបានបំពេញសំណួរសម្រាប់ឪពុកម្តាយហើយឬនៅ?	☐	☐	☐	☐
តើបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុសមរម្យទៅតាមគម្រោងហើយឬនៅ?	☐	☐		
តើមានកត្តាហានិភ័យណាមួយទេ?				
សោតវិញ្ញាណ	☐	☐		
ចក្ខុវិញ្ញាណ	☐	☐		
សុខភាពមាត់	☐	☐		

លទ្ធផល	ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
	☐	☐	☐

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

តើមានបានពិភាក្សាព័ត៌មានអំពីសុខភាពសមរម្យហើយឬនៅ? **បាទ/ចាស៎** ☐ **ទេ** ☐

យោបល់

សកម្មភាពត្រូវបានចាត់វិធានការ

ឈ្មោះរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក

ហត្ថលេខា

ទីកន្លែង កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ / /

ការពិនិត្យសុខភាព

អាយុ២ឆ្នាំ

ការទៅពិនិត្យសុខភាពអាយុ២ឆ្នាំ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សា អាចរួមមានបញ្ហាណាមួយដែលកើតឡើងពីៈ

- ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ *(រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។)*
- សំណួរបន្ថែមរបស់ឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំ
- ការពិនិត្យសុខភាពកុមារ។

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការញ៉ាំដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់គ្រួសារ / ការលើកទឹកចិត្តដល់ការលេងដែលសកម្ម
- ការថែរក្សាធ្មេញរបស់កូនអ្នក
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- គេង
- ការធំលូតលាស់

ការរីកចម្រើន

- បញ្ហាដែលកើតឡើងពីសំណួរសម្រាប់ឪពុកម្តាយ
- ការផ្លាស់ប្តូរចល័តភាពរបស់កូនអ្នក
- ឥរិយាបថរបស់កូនអ្នក
- ការបង្ហាត់ទៅបង្គន់
- ជួយកូនរបស់អ្នកដើម្បីនិយាយជាមួយ និងការទាក់ទងបានល្អជាមួយអ្នកឯទៀត
- ការអានរឿងជារឿយៗ ដើម្បីសាងសង់ជំនាញអក្ខរកម្ម

ក្រុមគ្រួសារ

- ទំនាក់ទំនងរវាងបងប្អូនបង្កើត
- ការអនុវត្តន៍ចិញ្ចឹមបីបាច់កូន - ការជួយកូនរបស់អ្នកដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងឥរិយាបថ
- ការទៅកន្លែងក្រុមកុមារតូចៗ ឬកន្លែងមើលថែកុមារ
- ការជក់បារី

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (ជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ - SIDS)។

សូមទូរស័ព្ទ **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកចូលវ៉ិបសៃ **www.icanquit.com.au**

ទៅទំព័រមាតិកា

ខ្ញុំអាយុ២ឆ្នាំ

ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ - *រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។*

(អ្វីដែលទារកភាគច្រើនធ្វើនៅត្រង់អាយុនេះ)

ផ្នែកសង្គម / ផ្លូវចិត្ត

- ☐ ចម្លងតាមអ្នកដទៃទៀត ជាពិសេសមនុស្សពេញវ័យ និងកុមារជំទង់
- ☐ ចាប់រំភើបពេលណានៅជាមួយកុមារដទៃទៀត
- ☐ បង្ហាញឥរិយាបថរឹងទទឹង (ធ្វើអ្វីដែលមិនបានប្រាប់ឱ្យ)
- ☐ ភាគច្រើនលេងនៅក្បែរកុមារផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែកំពុងចាប់ផ្ដើមរួមបញ្ចូលកុមារផ្សេងទៀត ដូចជានៅក្នុងការលេងល្បែងដេញគ្នា

ភាសា / ការទំនាក់ទំនង

- ☐ ចង្អុលទៅកាន់វត្ថុ ឬរូបភាពពេលណាបានដាក់ឈ្មោះ
- ☐ ដឹងឈ្មោះមនុស្សដែលធ្លាប់ស្គាល់ និងផ្នែករាងកាយ
- ☐ និយាយចេញឃ្លាដែលមាន២ ទៅ៤ពាក្យ
- ☐ ធ្វើតាមសេចក្ដីណែនាំសាមញ្ញ
- ☐ និយាយពាក្យសារឡើងវិញដែលបានឮនៅក្នុងការសន្ទនា
- ☐ ចង្អុលទៅកាន់អ្វីដែលនៅក្នុងសៀវភៅ

ការយល់ដឹង (ការរៀន ការគិត ការដោះស្រាយបញ្ហា)

- ☐ រកឃើញវត្ថុដែលបានលាក់ទុកនៅក្រោមអ្វីមួយ សូម្បីតែពីរ ឬបីជាន់ក្ដី
- ☐ ចាប់ផ្ដើមដាក់តម្រៀបរូបរាង និងពណ៌
- ☐ បំពេញឃ្លា និងពាក្យចួនគ្នានៅក្នុងសៀវភៅដែលធ្លាប់ស្គាល់
- ☐ លេងល្បែងដែលមានក្នុងគំនិតសាមញ្ញៗ
- ☐ ចេះសាងសង់ប៉មចេញពីដុំប្លុក៤ ឬច្រើនជាង
- ☐ អាចប្រើដៃមួយ ឬច្រើនជាងដៃមួយទៀត
- ☐ ធ្វើតាមសេចក្ដីណែនាំពីរជំហាន ដូចជា "យកស្បែកជើងរបស់កូន ហើយដាក់វានៅក្នុងទូកៀនជញ្ជាំងផ្ទះ"
- ☐ ហៅឈ្មោះវត្ថុនៅក្នុងសៀវភៅរូបភាព ដូចជាឆ្មា បក្សី ឬឆ្កែ

ចលនា ការរីកចម្រើនផ្នែករាងកាយ

- ☐ ឈរលើចុងម្រាមជើង
- ☐ ទាត់បាល់
- ☐ ចាប់ផ្ដើមរត់
- ☐ ឡើងតោង ហើយចុះពីលើគ្រឿងសង្ហារឹមដោយគ្មានជំនួយ
- ☐ ដើរឡើងចុះជណ្ដើរដោយមានគេកាន់ដៃ
- ☐ បោះបាល់ចេញពីដៃ
- ☐ ធ្វើ ឬគូសចម្លងខ្សែបន្ទាត់ត្រង់ ឬរង្វង់

ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល ដោយនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់កូនអ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នក:

- ☐ ពុំចេះប្រើឃ្លាមាន២ពាក្យ (ឧទាហរណ៍ " drink milk / ផឹកទឹកដោះគោ")
- ☐ ពុំដឹងថាត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះជាមួយនឹងវត្ថុសាមញ្ញៗ ដូចជាប្រាស ទូរស័ព្ទ សម ស្លាបព្រា
- ☐ ពុំចេះចម្លងតាមសកម្មភាព និងពាក្យនិយាយ
- ☐ ពុំធ្វើតាមសេចក្ដីណែនាំសាមញ្ញ
- ☐ ពុំចេះដើរឱ្យបានរឹងមាំ
- ☐ បាត់បង់ជំនាញដែលធ្លាប់មានពីមុនៗ។

សម្រាប់គំនិតបន្ថែមទៀត អំពីការចំណាយពេលវេលាជាមួយខ្ញុំ សូមចូលទៅកាន់: *Love, talk, sing, read, play (ក្ដីស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង)* **www.lovetalksingreadplay.com.au**។ ធនធានដែលបានផ្ដល់ដោយការផ្ដល់ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ។

ភាសាសម្របសម្រួលសម្រាប់ភាសាអង់គ្លេសអូស្ត្រាលីដោយរដ្ឋ NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៧)។

សំណួរបន្ថែមទៀតសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ / អ្នកថែទាំ

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ មុនពេលអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក សម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ២ឆ្នាំ។

ខ្ញុំបានបំពេញសំណួរអំពីកត្តាហានិភ័យផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 21 រួចហើយ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
អ្នកផ្សេងទៀតបាននិយាយថា ពួកគេមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីចក្ខុវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានភ្នែកស្រឡេវ ឬភ្នែកព្រឹមៗ (ភ្នែកស្រលៀង)	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានការលំបាកក្នុងការមើលឃើញវត្ថុតូចៗ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំទទួលស្គាល់វត្ថុ និងមនុស្សដែលធ្លាប់ស្គាល់ពីចម្ងាយ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ទារករបស់ខ្ញុំមានរងប៉ះពាល់នឹងការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬរថយន្ត	បាទ/ចាស៎ | ទេ

ប្រសិនបើអ្នកបានគូសរង្វង់យកចម្លើយណាមួយនៅក្នុងជួរដំបូង សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ត្រូវបំពេញដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព៖	**ធម្មតា**	**ពិនិត្យឡើងវិញ**	**បញ្ជូន**
	☐	☐	☐

ការបំបៅ

	បាទ/ចាស៎	ទេ
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់អ្នកបានបៅទឹកដោះម្ដាយឬទេ?	☐	☐

ការពិនិត្យសុខភាពកុមារអាយុ២ឆ្នាំ

ការវាយតម្លៃធ្វើឡើងដោយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រូសារ GP ឬពេទ្យព្យាបាលកុមារ។

ឈ្មោះ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / ភេទ ប / ស

ការវាយតម្លៃសុខភាព			ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
ទម្ងន់	គក្រ	%	☐	☐	☐
កម្ពស់	សម	%	☐	☐	☐
សន្ទស្សន៍ទម្ងន់-កម្ពស់ (BMI)			☐	☐	☐
វាយតម្លៃដំណើរដើរ			☐	☐	☐
ភ្នែក	ការសង្កេតមើល		☐	☐	☐
	ភាពភ្លោចនៃគ្រាប់ភ្នែកទៅនឹងពន្លឺ		☐	☐	☐
	ការរក្សាភ្នែកឱ្យនៅនឹងថ្កល់		☐	☐	☐
	ការឆ្លើយតបទៅនឹងការមើលដោយភ្នែកមួយ		☐	☐	☐
	ចលនាភ្នែក		☐	☐	☐
ការពិនិត្យសុខភាពមាត់ដោយ "ហើបបបូរមាត់"			☐	☐	☐

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

កត្តាការពារសុខភាព	**បាទ/ចាស៎**	**ទេ**	**ការព្រួយបារម្ភ**	**ពុំមានការព្រួយបារម្ភ**
តើបានបំពេញសំណួរសម្រាប់ឪពុកម្ដាយហើយឬនៅ?	☐	☐	☐	☐
តើបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុសមរម្យទៅតាមគម្រោងហើយឬនៅ?	☐	☐		
តើមានកត្តាហានិភ័យណាមួយទេ?				
សោតវិញ្ញាណ	☐	☐		
ចក្ខុវិញ្ញាណ	☐	☐		
សុខភាពមាត់	☐	☐		

លទ្ធផល	**ធម្មតា**	**ពិនិត្យឡើងវិញ**	**បញ្ជូន**
	☐	☐	☐

តើមានបានពិភាក្សាព័ត៌មានអំពីសុខភាពសមរម្យហើយឬនៅ? **បាទ/ចាស៎** ☐ **ទេ** ☐

យោបល់

សកម្មភាពត្រូវបានចាត់វិធានការ

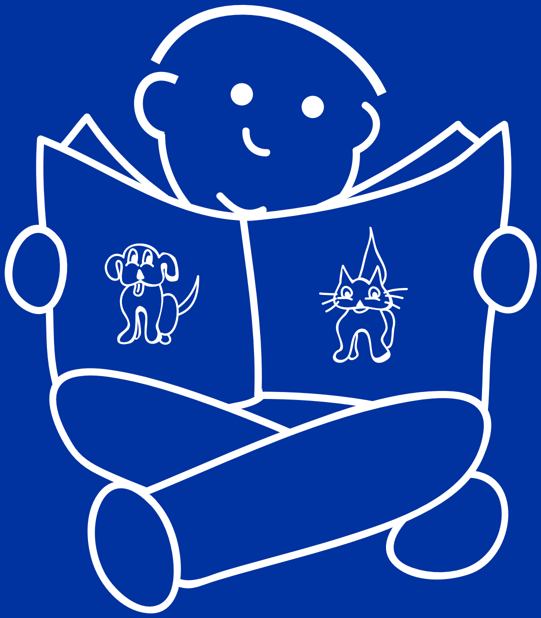
ឈ្មោះរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក

ហត្ថលេខា

ទីកន្លែង កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ / /

ទៅទំព័រមាតិកា

ការពិនិត្យសុខភាព
អាយុ៣ឆ្នាំ



ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៣ឆ្នាំ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សា អាចរួមមានបញ្ហាណាមួយដែលកើតឡើងពី៖

- ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ *(រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។)*
- សំណួរបន្ថែមរបស់ឪពុកម្ដាយ / អ្នកថែទាំ
- ការពិនិត្យសុខភាពកុមារ។

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការញ៉ាំដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់គ្រួសារ
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- ការថែរក្សាធ្មេញរបស់កូនអ្នក
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការធំលូតលាស់

ការរីកចម្រើន

- របៀបគាំទ្រ និងគ្រប់គ្រងឥរិយាបថឯករាជ្យដែលកំពុងរីកចម្រើនរបស់កូនអ្នក
- ការបង្ហាត់ទៅបង្គន់
- ការអានរឿងជារឿយៗ ដើម្បីសាងសង់ជំនាញអក្ខរកម្ម
- ការលើកទឹកចិត្តដល់ការលេងដែលសកម្ម

ក្រុមគ្រួសារ

- ទំនាក់ទំនងរវាងបងប្អូនបង្កើត
- ការអនុវត្តន៍ចិញ្ចឹមបីបាច់កូន - ការជួយកូនរបស់អ្នកដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងឥរិយាបថ
- ការទៅកន្លែងមើលថែកុមារ ឬសាលាត្រៀម
- ការជក់បារី

នៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (ជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ - SIDS)។

សូមទូរស័ព្ទ **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកចូលវិបសៃ **www.icanquit.com.au**

ខ្ញុំអាយុ៣ឆ្នាំ

ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ - *រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។*

(អ្វីដែលទារកភាគច្រើនធ្វើនៅត្រង់អាយុនេះ)

ផ្នែកសង្គម / ផ្លូវចិត្ត

☐ ចម្លងតាមមនុស្សពេញវ័យ និងមិត្តភក្តិ
☐ បង្ហាញសេចក្តីស្រឡាញ់សម្រាប់មិត្តភក្តិដោយពុំបាច់ដាស់តឿន
☐ រង់ចាំវេនពេលណាលេងល្បែង
☐ បង្ហាញនូវការព្រួយបារម្ភចំពោះមិត្តភក្តិដែលយំ
☐ យល់ដឹងពីគំនិតនៃ "mine/ របស់ខ្ញុំ" និង "his /របស់គាត់"
☐ បង្ហាញពីអារម្មណ៍ដ៏ធំទូលាយ
☐ បែកចេញយ៉ាងងាយស្រួលពីឪពុកម្តាយឯទៀត
☐ អាចមានការអាក់អន់ចិត្តជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរធំៗនៅក្នុងទម្លាប់កិច្ចការ
☐ ចេះស្លៀកពាក់ និងដោះសម្លៀកបំពាក់ដោយខ្លួនឯង

ភាសា / ការទំនាក់ទំនង

☐ ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំដែលមានពីរ ឬបីជំហាន
☐ អាចហៅឈ្មោះវត្ថុភាគច្រើនដែលធ្លាប់ស្គាល់
☐ យល់ពាក្យទាំងឡាយដូចជា "in/ក្នុង", "on/លើ" និង "under/ក្រោម"
☐ ចេះនិយាយឈ្មោះ អាយុ និងភេទ
☐ ចេះហៅឈ្មោះមិត្តភក្តិម្នាក់
☐ ចេះនិយាយពាក្យទាំងឡាយដូចជា "I/ ខ្ញុំ", "me/ ខ្ញុំ" និង "you/ អ្នក" និងពហុវចនៈមួយចំនួន (cars/ឡាន, dogs/ ឆ្កែ, cats/ ឆ្មា)
☐ ចេះនិយាយបានល្អគ្រប់គ្រាន់ ដែលមនុស្សផ្សេងទៀតអាចយល់គ្រប់ពេលភាគច្រើន
☐ បន្តការសន្ទនាដោយប្រើឃ្លាពីរ ទៅបី

ការយល់ដឹង (ការរៀន ការគិត ការដោះស្រាយបញ្ហា)

☐ អាចធ្វើការប្រដាប់ក្មេងលេងដែលមានប៊ូតុង, ប្រដាប់បិទបើក និងបំណែកដែលកម្រើកចុះឡើង
☐ ចេះលេងល្បែងដែលមានក្នុងគំនិតជាមួយកូនក្រមុំក្មេងលេង ឬសត្វនិងមនុស្ស
☐ ចេះល្បែងផ្គុំរូបដោយមានបី ឬបួនបំណែក
☐ យល់ថា "ពីរ" មានន័យដូចម្តេច
☐ ចេះចម្លងរង្វង់ជាមួយខ្មៅដៃ ឬ ខ្មៅដៃផាត់ពណ៌
☐ ចេះបើកទំព័រសៀវភៅ ម្តងមួយទំព័រ
☐ ចេះសាងសង់ប៉មចេញពីដុំប្លុកច្រើនជាងប្រាំមួយ
☐ ចេះបើក និងបិទគម្របក្រឡប ឬមួលដៃទ្វារ

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

ការរីកចម្រើនផ្នែកចលនា / រាងកាយ

- □ ចេះតោងឡើងបានល្អ
- □ ចេះរត់យ៉ាងងាយស្រួល
- □ ចេះធាក់ត្រីចក្រយានយន្តមួយ (កង់មានកង់បី)
- □ ចេះដើរឡើងជណ្តើរ និងចុះជណ្តើរ ជើងមួយលើកាំជណ្តើរមួយ

ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល ដោយនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់កូនអ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នក:

- □ ធ្លាក់ ឬដួលយ៉ាងញឹកញាប់ ឬមានបញ្ហាជាមួយនឹងជណ្តើរ
- □ ហៀរទឹកមាត់ ឬមានពាក្យសម្តីមិនច្បាស់ខ្លាំងណាស់
- □ ពុំអាចរៀបប្រដាប់ក្មេងលេងសាមញ្ញ (ដូចជាបន្ទះក្តារព្យួរវត្ថុ ល្បែងផ្គុំរូបសាមញ្ញ មួលដៃទ្វារ)
- □ ពុំនិយាយជាឃ្លា
- □ ពុំយល់សេចក្តីណែនាំសាមញ្ញ
- □ ពុំលេងល្បែងធ្វើពុតដែលមានក្នុងគំនិត
- □ ពុំចង់លេងជាមួយកុមារដទៃទៀត ឬជាមួយប្រដាប់ក្មេងលេង
- □ ពុំសម្លឹងមើលចំភ្នែក
- □ បាត់បង់ជំនាញដែលធ្លាប់មានពីមុនៗ។

សម្រាប់គំនិតបន្ថែមទៀត អំពីការចំណាយពេលវេលាជាមួយខ្ញុំ សូមចូលទៅកាន់: *Love, talk, sing, read, play (ក្តីស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង)* **www.lovetalksingreadplay.com.au**។ ធនធានដែលបានផ្តល់ដោយការផ្តល់ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ។

ភាសាសម្របសម្រួលសម្រាប់ភាសាអង់គ្លេសអូស្ត្រាលីដោយរដ្ឋ NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៧)។

សំណួរបន្ថែមទៀតសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ / អ្នកថែទាំ

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ មុនពេលអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក សម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៣ឆ្នាំ។

ខ្ញុំបានបំពេញសំណួរអំពីកត្តាហានិភ័យផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 21 រួចហើយ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
អ្នកផ្សេងទៀតបាននិយាយថា ពួកគេមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីចក្ខុវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានភ្នែកស្រឡេវ ឬភ្នែកព្រឹមៗ (ភ្នែកស្រលៀង)	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានការលំបាកក្នុងការមើលឃើញវត្ថុតូចៗ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំទទួលស្គាល់វត្ថុ និងមនុស្សដែលធ្លាប់ស្គាល់ពីចម្ងាយ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ទារករបស់ខ្ញុំមានរងប៉ះពាល់នឹងការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬរថយន្ត	បាទ/ចាស៎ | ទេ

ប្រសិនបើអ្នកបានគូសរង្វង់យកចម្លើយណាមួយនៅក្នុងជួរដំបូង សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ត្រូវបំពេញដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព៖	ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
	☐	☐	☐

ការពិនិត្យសុខភាពកុមារអាយុ៣ឆ្នាំ

ការវាយតម្លៃធ្វើឡើងដោយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រូសារ GP ឬពេទ្យព្យាបាលកុមារ។

ឈ្មោះ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / ភេទ ប / ស

ការវាយតម្លៃសុខភាព			ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
ទម្ងន់	គក្រ	%	☐	☐	☐
កម្ពស់	សម	%	☐	☐	☐
សន្ទស្សន៍ទម្ងន់-កម្ពស់ (BMI)	សម	%	☐	☐	☐
ភ្នែក	ការសង្កេតមើល		☐	☐	☐
	ភាពភ្លោចនៃគ្រាប់ភ្នែកទៅនឹងពន្លឺ		☐	☐	☐
	ការរក្សាភ្នែកឱ្យនៅនឹងថ្កល់		☐	☐	☐
	ការឆ្លើយតបទៅនឹងការមើលដោយភ្នែកមួយ		☐	☐	☐
	ចលនាភ្នែក		☐	☐	☐
ការពិនិត្យសុខភាពមាត់ដោយ "ហើបបបូរមាត់"			☐	☐	☐

កត្តាការពារសុខភាព	បាទ/ចាស៎	ទេ	ការព្រួយបារម្ភ	ពុំមានការព្រួយបារម្ភ
តើបានបំពេញសំណួរសម្រាប់ឪពុកម្ដាយហើយឬនៅ?	☐	☐	☐	☐
តើបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុសមរម្យទៅតាមគម្រោងហើយឬនៅ?	☐	☐		
តើមានកត្តាហានិភ័យណាមួយទេ?				
សោតវិញ្ញាណ	☐	☐		
ចក្ខុវិញ្ញាណ	☐	☐		
សុខភាពមាត់	☐	☐		

លទ្ធផល	ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
	☐	☐	☐

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

តើបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុសមរម្យទៅតាមគម្រោងហើយឬនៅ? **បាទ/ចាស៎** ☐ **ទេ** ☐

យោបល់

សកម្មភាពត្រូវបានចាត់វិធានការ

ឈ្មោះរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក

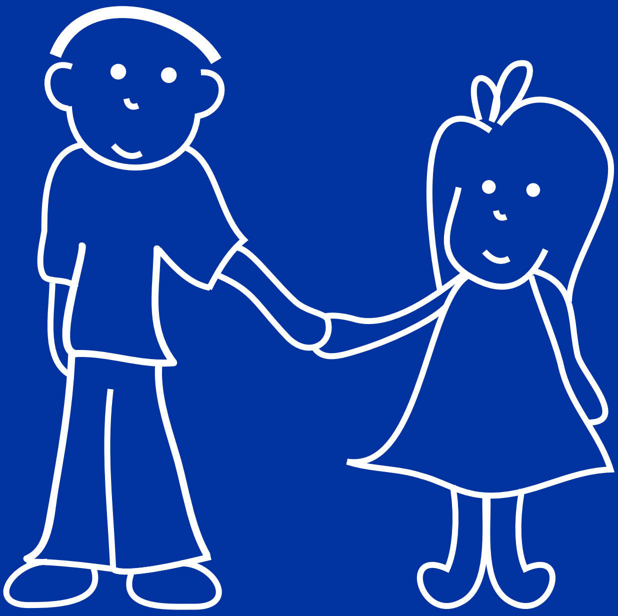
ហត្ថលេខា

ទីកន្លែង កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ / /

ទៅទំព័រមាតិកា

ការពិនិត្យសុខភាព

អាយុ៤ឆ្នាំ



StEPS

Statewide Eyesight Preschooler Screening

STEPS

ការពិនិត្យភ្នែកទូទាំងរដ្ឋ

ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៤ឆ្នាំ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សា អាចរួមមានបញ្ហាណាមួយដែលកើតឡើងពីៈ

- ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ *(រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។)*
- សំណួរបន្ថែមរបស់ឪពុកម្តាយ / អ្នកថែទាំ
- ការពិនិត្យសុខភាពកុមារ។

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- ការញ៉ាំដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់គ្រួសារ
- ការថែរក្សាធ្មេញរបស់កូនអ្នក
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការគេង
- ការធំលូតលាស់
- ចំពោះក្មេងប្រុស: ការពិនិត្យមើលពងស្វាស

ការរីកចម្រើន

- អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយារបស់កូនអ្នក
- ការទៅសាលាត្រៀម ឬសាលាមត្តេយ្យ
- ការអានរឿងជារឿយៗ ដើម្បីសាងសង់ជំនាញអក្ខរកម្ម

ក្រុមគ្រួសារ

- ទំនាក់ទំនងរវាងបងប្អូនបង្កើត
- កម្មវិធីចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដោយវិជ្ជមាន និងការអនុវត្តន៍ចិញ្ចឹមបីបាច់កូន
- ការជក់បារី

នៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ (ជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហន់ - SIDS)។

សូមទូរស័ព្ទ **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកចូលវ៉ិបសៃ **www.icanquit.com.au**

ខ្ញុំអាយុ៤ឆ្នាំ

ការរីកចម្រើនរបស់ខ្ញុំ - *រៀនដឹងពីសញ្ញា។ ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល។*

(អ្វីដែលទារកភាគច្រើនធ្វើនៅត្រង់អាយុនេះ)

ផ្នែកសង្គម / ផ្លូវចិត្ត

- ☐ ចូលចិត្តធ្វើអ្វីដែលថ្មីៗ
- ☐ លេងល្បែង "ម្ដាយ" និង "ឪពុក"
- ☐ចេះច្នៃប្រឌិតកាន់តែច្រើនជាមួយល្បែងដែលមានក្នុងគំនិត
- ☐ ចូលចិត្តលេងជាមួយកុមារឯទៀត ជាជាងលេងដោយខ្លួនឯង
- ☐ សហការជាមួយកុមារឯទៀត
- ☐ ជាញឹកញាប់មិនអាចប្រាប់ពីអ្វីដែលជាការពិត និងអ្វីដែលមានក្នុងគំនិត
- ☐ និយាយអំពីអ្វីដែលគាត់ចូលចិត្ត និងអ្វីដែលគាត់មានចំណាប់អារម្មណ៍

ភាសា / ការទំនាក់ទំនង

- ☐ យល់ដឹងពីក្បួនវេយ្យាករណ៍ជាមូលដ្ឋានខ្លះៗ ដូចជាការប្រើត្រឹមត្រូវពាក្យ "he" និង "she"
- ☐ ចេះច្រៀងចម្រៀងមួយបទ ឬនិយាយកំណាព្យចេញពីការចងចាំ ដូចជា "Itsy Bitsy Spider" ឬ "Wheels on the Bus"
- ☐ ចេះនិទានរឿង
- ☐ ចេះនិយាយឈ្មោះខ្លួន និងនាមត្រកូល

ការយល់ដឹង (ការរៀន ការគិត ការដោះស្រាយបញ្ហា)

- ☐ ចេះហៅឈ្មោះពណ៌មួយចំនួន និងលេខមួយចំនួន
- ☐ យល់ពីគំនិតនៃការរាប់លេខ
- ☐ ចាប់ផ្ដើមយល់ពីម៉ោង
- ☐ ចងចាំផ្នែកខ្លះនៃរឿងមួយ
- ☐ យល់ពីគំនិតនៃ "ដូចគ្នា" និង "ខុសគ្នា"
- ☐ គូររូបមនុស្សម្នាក់ដែលមានផ្នែករាងកាយពី២ ទៅ៤
- ☐ ប្រើប្រាស់កន្ត្រៃ
- ☐ ចាប់ផ្ដើមចម្លងអក្សរធំមួយចំនួន
- ☐ លេងល្បែងក្ដារបន្ទះ ឬល្បែងបៀរ
- ☐ ប្រាប់អ្នកពីអ្វីដែលគាត់គិតថានឹងកើតឡើងបន្ទាប់ នៅក្នុងសៀវភៅមួយ

ការរីកចម្រើនផ្នែកចលនា / រាងកាយ

- ☐ លោត និងឈរនៅលើជើងមួយ រហូតដល់២វិនាទី
- ☐ ចាប់បានបាល់លោត ភាគច្រើនស្ទើរតែគ្រប់ពេល
- ☐ ចាក់ស្រោច កាត់ ដោយមានការត្រួតពិនិត្យ និងច្របាច់ម៉ត់ម្ហូបអាហាររបស់ខ្លួន

ចាត់វិធានការឱ្យបានមុនពេល ដោយនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់កូនអ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នក:

- ☐ ពុំអាចលោតនៅនឹងកន្លែង
- ☐ មានបញ្ហាគូសខ្មៀក
- ☐ ពុំបង្ហាញការចាប់អារម្មណ៍នៅល្បែងអន្តរកម្ម ឬល្បែងដែលមានក្នុងគំនិត
- ☐ ពុំអើពើចំពោះកុមារឯទៀត ឬពុំឆ្លើយតបទៅនឹងមនុស្សដែលនៅក្រៅក្រុមគ្រួសារ
- ☐ ពុំព្រមស្លៀកពាក់ គេង ឬប្រើប្រាស់បង្គន់
- ☐ ពុំអាចនឹកចាំពីរឿងដែលចូលចិត្ត
- ☐ ពុំធ្វើតាមការបញ្ជាប្រាប់ជាបីផ្នែក
- ☐ ពុំយល់ពាក្យ "same/ដូចគ្នា" និង "different/ខុសគ្នា"
- ☐ ពុំប្រើពាក្យ "me/ខ្ញុំ" និង " you/អ្នក" បានត្រឹមត្រូវ
- ☐ និយាយមិនបានច្បាស់
- ☐ បាត់បង់ជំនាញដែលធ្លាប់មានពីមុនៗ។

សម្រាប់គំនិតបន្ថែមទៀត អំពីការចំណាយពេលវេលាជាមួយខ្ញុំ សូមចូលទៅកាន់: *Love, talk, sing, read, play (ក្តីស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង)* **www.lovetalksingreadplay.com.au**។ ធនធានដែលបានផ្តល់ដោយការផ្តល់ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ។

ភាសាសម្របសម្រួលសម្រាប់ភាសាអង់គ្លេសអូស្ត្រាលីដោយរដ្ឋ NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៧)។

មុនពេលចាប់ផ្តើមទៅសាលារៀន

កុមារទាំងឡាយណាដែលទៅសាលាត្រៀម ហើយចូលរួមនៅក្នុងកម្មវិធីអប់រំកុមារតូចៗដែលមានគុណភាពយ៉ាងហោចណាស់៦០០ម៉ោង ក្នុងឆ្នាំមុនចូលសាលារៀន ទំនងជាមានជំនាញផ្នែកសង្គម ការយល់ដឹង និងអារម្មណ៍ដែលត្រូវការដើម្បីទាក់ទិនជាមួយនឹងការរៀនសូត្រនៅពេលចាប់ផ្តើមមត្តេយ្យសាលា។

កិច្ចការមួយចំនួនដែលអាចជួយអ្នក ដើម្បីរៀបចំកូនរបស់អ្នកក្នុងការចាប់ផ្តើមចូលរៀន៖

- ផ្តល់សេចក្តីស្រឡាញ់ និងការគាំទ្រចំពោះកូនរបស់អ្នកឱ្យបានច្រើន។ មានចិត្តរំភើប ហើយមានចំណាប់ខ្លាំងអំពីការចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន។
- យកកូនរបស់អ្នកទៅថ្ងៃណែនាំឱ្យស្គាល់មត្តេយ្យសាលា ឬសាលាត្រៀម ដើម្បីឱ្យពួកគេបានស្គាល់ច្បាស់អំពីទីបរិវេណសាលា។
- ពន្យល់ពិន័យចាំបាច់របស់សាលា ដូចជាការដាក់ដៃរបស់អ្នកឡើង សួរមុនពេលទៅបង្គន់ ស្តាប់ដោយស្ងៀមស្ងាត់ពេលណាចាំបាច់ និងធ្វើអ្វីដែលគ្រូប្រាប់ឱ្យធ្វើ។
- បង្ហាញកូនរបស់អ្នកពីទីកន្លែងបង្គន់។
- សាកពាក់ឯកសណ្ឋាន និងស្បែកជើងមុនថ្ងៃទីមួយ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងពាក់សមត្រឹមត្រូវ។
- យកកូនរបស់អ្នកទៅលេងសាលារៀន ពេលណាមានកុមារឯទៀតនៅទីនោះ ដើម្បីធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកអាចទម្លាប់នឹងសម្លេងអ៊ូអែនៅតាមកន្លែងក្មេងលេង និងទំហំនៃពួកសិស្ស 'ធំៗ'។
- បង្ហាញកូនរបស់អ្នកពីអាគារក្រៅម៉ោងសាលា សម្រាប់ពេលណាត្រូវការ។

យកលំនាំតាម Raising Children Network: www.raisingchildren.net.au ហើយនិង
NSW Department of Education: http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulation-and-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong

ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៤ឆ្នាំរបស់កូនអ្នក

មុនពេលកូនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន នេះត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ថាអ្នកយកពួកគេទៅគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីពិនិត្យសុខភាព។

ការវាយតម្លៃសុខភាពនេះ អាចរួមបញ្ចូល:

- ការពិនិត្យមើលសោតវិញ្ញាណ
- ការធ្វើតេស្តចក្ខុវិញ្ញាណ - ការពិនិត្យមើលភ្នែកកុមាររៀននៅសាលាត្រៀមទូទាំងរដ្ឋ (StEPS)។ សូមមើលទំព័រ 114។
- ការពិនិត្យមើលរាងកាយ (កម្ពស់ និងទម្ងន់)
- ការវាយតម្លៃសុខភាពមាត់
- សំណួរអំពីការរីកចម្រើន និង**សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនខ្ញុំ**
- ការពិនិត្យមើលស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរបស់កូនអ្នក
- របាយការណ៍ប្រវត្តិនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ ពីបញ្ជីចុះឈ្មោះការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអូស្ត្រាលី ដែលត្រូវបានតម្រូវសម្រាប់ការចុះឈ្មោះចូលរៀន។

និយាយទៅកាន់គិលានុបដ្ឋាក វេជ្ជបណ្ឌិត និង / ឬគ្រូបង្រៀនអំពីបញ្ហាសុខភាព ការរីកចម្រើន អាកប្បកិរិយា ឬបញ្ហាក្រុមគ្រួសារណាមួយដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរៀនសូត្ររបស់កូនអ្នកនៅនៅសាលារៀន។

StEPS
Statewide Eyesight Preschooler Screening

NSW Health ផ្តល់ជូនកុមារអាយុ៤ឆ្នាំទាំងអស់ នូវ**ការវាយតម្លៃការឆែកពិនិត្យចក្ខុវិញ្ញាណដោយឥតគិតថ្លៃ** នៅឆ្នាំមុនពេលពួកគេចាប់ផ្តើមចូលរៀន។ ការពិនិត្យមើលនេះហៅថា កម្មវិធីពិនិត្យភ្នែកកុមាររៀននៅសាលាត្រៀមទូទាំងរដ្ឋ (StEPS)។

បញ្ហាចក្ខុវិញ្ញាណជាច្រើនអាចនឹងមិនបានគេរកឃើញទេ លុះត្រាតែចក្ខុវិស័យរបស់កុមារត្រូវបានពិនិត្យមើលដោយអ្នកពិនិត្យមើលចក្ខុវិញ្ញាណដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។

កុមារអាយុ៤ឆ្នាំភាគច្រើន នឹងបានទទួលការពិនិត្យមើលចក្ខុវិញ្ញាណរបស់ពួកគេនៅសាលាត្រៀម ឬកន្លែងមើលថែកុមារពេលថ្ងៃ - អ្នកមិនចាំបាច់រៀបចំការនេះទេ។ អ្នកគួរតែទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការឆែកពិនិត្យនេះពីមជ្ឈមណ្ឌលរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើមជ្ឈមណ្ឌលកុមារវ័យក្មេងរបស់អ្នកមិនរៀបចំសម្រាប់ការឆែកពិនិត្យ StEPS ទេ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមិនចូលរៀននៅសាលាត្រៀម កន្លែងមើលថែកុមារពេលថ្ងៃ ឬប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមិនបានមកចំថ្ងៃឆែកពិនិត្យ សូមទាក់ទងមកមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក ឬអ្នកសម្របសម្រួលកម្មវិធីឆែកពិនិត្យ StEPS ដើម្បីរៀបចំការពិនិត្យមើល។

ព័ត៌មានបន្ថែម និងទំនាក់ទំនងលម្អិត មានផ្តល់នៅតាមវ៉ិបសៃ
http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx

សូមកត់សម្គាល់៖ កូនរបស់អ្នកត្រូវការការពិនិត្យមើលចក្ខុវិញ្ញាណ សម្រាប់អាយុ៤ឆ្នាំតែម្តងប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកបានទទួលការឆែកពិនិត្យរួចហើយ ប៉ុន្តែអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីភ្នែករបស់កូនអ្នក សូមរៀបចំឱ្យអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពធ្វើតេស្តពេញលេញសម្រាប់ភ្នែកកូនរបស់អ្នក។

សំណួរបន្ថែមទៀតសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ / អ្នកថែទាំ

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ មុនពេលអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពអាយុ៤ឆ្នាំ។

ខ្ញុំបានបំពេញសំណួរអំពីកត្តាហានិភ័យផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 21 រួចហើយ	ទេ | បាទ/ចាស៎
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
អ្នកផ្សេងទៀតបាននិយាយថា ពួកគេមានការព្រួយបារម្ភអំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីចក្ខុវិញ្ញាណរបស់កូនខ្ញុំ	បាទ/ចាស៎ | ទេ
កូនរបស់ខ្ញុំមានភ្នែកស្រឡេវ ឬភ្នែកព្រឹមៗ (ភ្នែកស្រលៀង)	បាទ/ចាស៎ | ទេ
ទារករបស់ខ្ញុំមានរងប៉ះពាល់នឹងការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬថយន្ត	បាទ/ចាស៎ | ទេ

ប្រសិនបើអ្នកបានគូសរង្វង់យកចម្លើយណាមួយនៅក្នុងជួរដំបូង សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ត្រូវបំពេញដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព៖	ធម្មតា	ពិនិត្យឡើងវិញ	បញ្ជូន
	☐	☐	☐

ការពិនិត្យសុខភាពកុមារអាយុ៤ឆ្នាំ

ការវាយតម្លៃធ្វើឡើងដោយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ GP ឬពេទ្យព្យាបាលកុមារ។

ឈ្មោះ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / / ភេទ ប / ស

ការវាយតម្លៃសុខភាព			**ធម្មតា**	**ពិនិត្យឡើងវិញ**	**បញ្ជូន**
ទម្ងន់	គក្រ	%	☐	☐	☐
កម្ពស់	សម	%	☐	☐	☐
សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI)			☐	☐	☐

ការធ្វើតេស្តលើការមើលឃើញដោយភ្នែកម្ខាង **បាទ/ចាស់** ☐ **ទេ** ☐

		ធម្មតា	**ពិនិត្យឡើងវិញ**	**បញ្ជូន**	**នៅក្រោមការព្យាបាល**
លទ្ធផល		☐	☐	☐	☐
លទ្ធផល	តារាងចក្ខុវិញ្ញាណ *6m	ភ្នែកស្តាំ	6/	ភ្នែកឆ្វេង	6/
	តារាងចក្ខុវិញ្ញាណ *3m	ភ្នែកស្តាំ	3/	ភ្នែកឆ្វេង	3/
ការពិនិត្យសុខភាពមាត់ដោយ "ហើបបបូរមាត់"		☐	☐	☐	☐
ពងស្វាសធ្លាក់ចុះទាំងស្រុង ស / ឆ		☐	☐	☐	

កត្តាការពារសុខភាព	**បាទ/ចាស់**	**ទេ**	**ការព្រួយបារម្ភ**	**ពុំមានការព្រួយបារម្ភ**
តើបានបំពេញសំណួរសម្រាប់ឪពុកម្តាយហើយឬនៅ?	☐	☐	☐	☐
តើបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុសមរម្យទៅតាមគម្រោងហើយឬនៅ	☐	☐		
តើមានកត្តាហានិភ័យណាមួយទេ?				
សោតវិញ្ញាណ	☐	☐		
ចក្ខុវិញ្ញាណ	☐	☐		
សុខភាពមាត់	☐	☐		

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

តើមានបានពិភាក្សាព័ត៌មានអំពីសុខភាពសមរម្យហើយឬនៅ? **បាទ/ចាស៎** ☐ **ទេ** ☐

លទ្ធផល

យោបល់

សកម្មភាពត្រូវបានចាត់វិធានការ

ឈ្មោះរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក

ហត្ថលេខា

ទីកន្លែង　　　កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ　　/　　/

កូនមកជាមួយ　☐ ម្ដាយ　☐ ឪពុក　☐ ពុំមាននរណាមកជាមួយ　☐ អ្នកផ្សេងទៀត

ប្រអប់អាហារសាលាថ្ងៃត្រង់ដែលមានសុខភាពល្អ

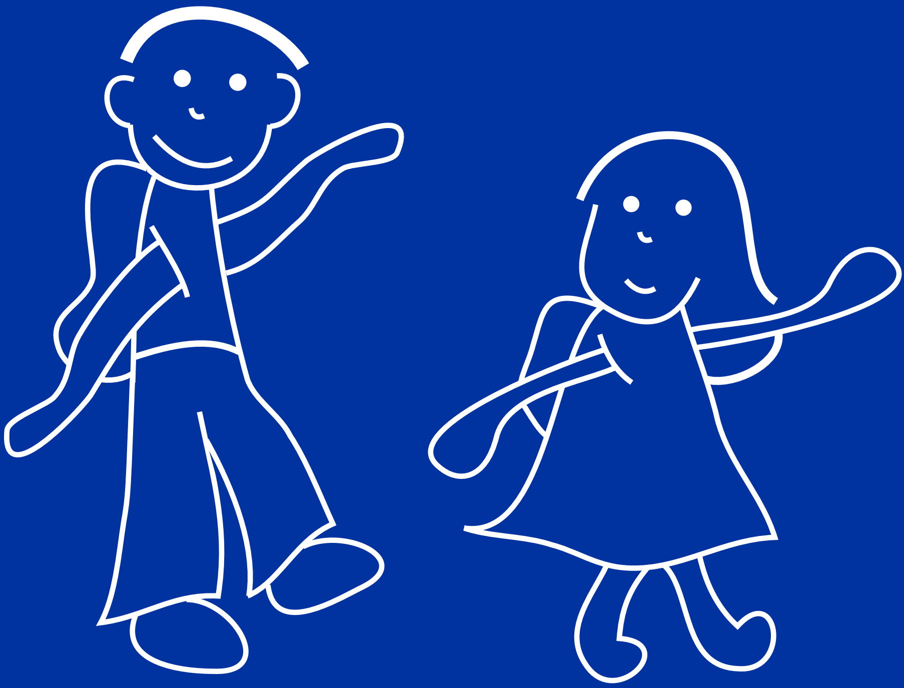
អាហារថ្ងៃត្រង់នៅសាលាដែលមានតុល្យភាព គួរមានភេសជ្ជៈ និងអាហារចម្រុះប្រចាំថ្ងៃពីក្រុមអាហារសំខាន់ៗសម្រាប់ពេលសម្រាក និងពេលអាហារថ្ងៃត្រង់។ សូមបើកចូលវិបសៃ Make Healthy Normal (ធ្វើឱ្យសុខភាពជារឿងធម្មតា) ដើម្បីរុករកប្រអប់អាហារថ្ងៃត្រង់អន្តរកម្មនៅត្រង់ **www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box**

MAKE HEALTHY NORMAL

ធ្វើឱ្យសុខភាពជារឿងធម្មតា

ទៅទំព័រមាតិកា

សាលាបឋមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សា



សាលាបឋមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សា

ប្រសិនបើអ្នកបានយកកូនរបស់អ្នកទៅពិនិត្យសុខភាព ដែលបានកំណត់ពេលនៅក្នុងសៀវភៅនេះតាំងពីកំណើតរហូតដល់អាយុ៤ឆ្នាំ អ្នកបានផ្តល់ឱ្យកូនអ្នកនូវឱកាសដ៏ល្អបំផុតនៃការរកឃើញបញ្ហាសុខភាព និងដោះស្រាយមុនពេលចាប់ផ្តើមសាលារៀន។ ភាពជាដៃគូដ៏រឹងមាំជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតនិង / ឬកូនរបស់អ្នក និងគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ គឺជាការសំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាពរបស់កូនអ្នក។ ទំនាក់ទំនងដែលអ្នកមានជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពដើម្បីថែទាំកូនរបស់អ្នក ឥឡូវនេះនឹងបានពង្រីកដើម្បីបញ្ចូលគ្រូរបស់កូនអ្នក។

សូមចងចាំថា ប្រសិនបើអ្នកកូនរបស់អ្នក ឬគ្រូបង្រៀនរបស់កូនអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់កូនអ្នកនៅពេលណាមួយក្នុងអំឡុងពេលសិក្សា អ្នក និងកូនរបស់អ្នកគួរតែនិយាយជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពរបស់អ្នក។ ជួនកាលបញ្ហាអាកប្បកិរិយា ឬបញ្ហានៃការរៀនសូត្រអាចទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាព។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកកើតមានបញ្ហាទាំងនេះណាមួយ ការវាយតម្លៃសុខភាពគឺជាគំនិតល្អ។

ការវាយតម្លៃសុខភាពមុនពេលកូនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមរៀននៅសាលាមធ្យមសិក្សា ត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ខ្ពស់។ នៅពេលដែលកុមារឈានដល់វ័យជំទង់របស់ពួកគេ ហើយក្លាយជាមនុស្សវ័យជំទង់ ពួកគេបានឆ្លងកាត់ពេលវេលានៃការរីកចម្រើន និងការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ បញ្ហាសុខភាព ឬសំណួរអាចលេចឡើង ហើយការវាយតម្លៃសុខភាពគឺជាឱកាសមួយដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះ។ ជាផ្នែកមួយនៃការវាយតម្លៃនេះ វាត្រូវបានណែនាំថាភ្នែក និងចក្ខុវិស័យរបស់កូនអ្នក ត្រូវបានវាយតម្លៃនៅក្នុងភ្នែកនីមួយៗដោយឡែកពីគ្នា។ ការធ្វើតេស្តសោតវិញ្ញាណអាចបានធ្វើនៅគ្រប់វ័យ។

សូមចងចាំយកសៀវភៅនេះមកជាមួយអ្នក ទៅកាន់កន្លែងវាយតម្លៃសុខភាពណាមួយ។ ការមានប្រវត្តិសុខភាពរបស់កូនអ្នកជាប់ជាមួយអ្នក នឹងជួយអ្នកកូនរបស់អ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នក ដើម្បីវាយតម្លៃសុខភាពកូនរបស់អ្នក។

សូមចងចាំរក្សាកំណត់ត្រាព្រឹត្តិការណ៍សុខភាពសំខាន់ៗ ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ និងព័ត៌មានអំពីសុខភាពផ្សេងទៀតនៅក្នុងសៀវភៅនេះ ដើម្បីត្រៀមទុកប្រវត្តិសុខភាពរបស់កូនអ្នក និងដែលអាចងាយស្រួលរក។

ទៅទំព័រមាតិកា

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ

ព័ត៌មានអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ ការពារកុមារទប់ទល់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើនដែលបន្តកើតមាននៅក្នុងសហគមន៍ ហើយដែលនាំឱ្យកុមារទាំងឡាយនៅតែឈឺចាប់ និងស្លាប់ដោយពុំចាំបាច់។

National Health and Medical Research Council (ក្រុមប្រឹក្សាជាតិផ្នែកស្រាវជ្រាវសុខភាព និងវេជ្ជសាស្ត្រ) បានផ្តល់អនុសាសន៍គម្រោងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគជាតិសម្រាប់កុមារទាំងអស់។ អ្នកគួរតែពិភាក្សាអំពីអនុសាសន៍ទាំងនេះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្លីនិកក្នុងតំបន់អ្នក និង / ឬយោងទៅវិបសៃ NSW Health នៅត្រង់ **www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule** ដើម្បីមើលគម្រោងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ NSW បច្ចុប្បន្នភាព។

ថ្នាំចាក់បង្ការរោគ ការពារកុមារទប់ទល់នឹងរោគខាន់ស្លាក់, តេតាណុស, ក្អកមាន់, ជំងឺគ្រុន ស្វិតដៃស្វិតជើង, កញ្រ្ជិល, ស្រឡាទែន, ស្អូច, រោគរលាកស្រោមខួរប្រភេទ b (Hib), ជម្ងឺ រលាកថ្លើមប្រភេទ b, ជំងឺមីនីញ្ញដោខូខលប្រភេទ C, រោគអុតស្វាយ, ជំងឺរាគលើកូនក្មេង (rotavirus), ជំងឺរលាកសួត និងរោគដុះឫសលើអង្គជាតិមនុស្ស (HPV)។ ថ្នាំចាក់បង្ការ រោគទាំងនេះមានផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ ពីវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក សាលាក្រុងមួយចំនួន មន្ទីរពេទ្យកុមារ មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ សេវាវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ជនជាតិដើម និងសាលារៀនសម្រាប់ថ្នាំចាក់បង្ការរោគដែលត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ក្មេងជំទង់។

កុមារខ្លះអាចទទួលការរងទុក្ខដោយជំងឺគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច និង / ឬការឡើងក្រហម មានហើម និងស្រកៀរនៅត្រង់កន្លែងចាក់ថ្នាំ។ សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក ប្រសិនបើមានគ្រុនក្តៅលើសពី៣៩អង្សាសេ ឬប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីស្ថានភាពរបស់កូនអ្នក។

រៀងរាល់ទារកដែលបានចុះបញ្ជីស្របច្បាប់ជាមួយ Medicare ក៏ត្រូវបានចុះបញ្ជីផងដែរ ជាមួយបញ្ជីចុះឈ្មោះការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអូស្ត្រាលី (AIR)។ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ចាក់ថ្នាំបង្ការរោគនីមួយៗ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្លីនិកក្នុងតំបន់របស់អ្នក នឹងជូនដំណឹងទៅ AIR អំពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរបស់កុមារ។

AIR នឹងបញ្ជូនរបាយការណ៍ប្រវត្តិនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគទៅអ្នក នៅពេលដែលកូនរបស់ អ្នកបានបំពេញគម្រោងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគនៅអាយុ៤ឆ្នាំរបស់គេ។ អ្នកនឹងត្រូវបានតម្រូវឱ្យផ្តល់របាយការណ៍ប្រវត្តិនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគទាន់បច្ចុប្បន្នភាពសម្រាប់អាយុរបស់កូនអ្នក ទៅមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកុមារ និងសាលារៀនរបស់កូនអ្នក នៅពេលចុះឈ្មោះចូលរៀន។

ប្រសិនបើអ្នកពុំបានទទួលរបាយការណ៍នេះទេ ឬមានបញ្ហាជាមួយរបាយការណ៍នេះ អ្នកអាចទាក់ទងមក **AIR** តាមទូរស័ព្ទលេខ **1800 653 809**។

ព័ត៌មានសំខាន់សម្រាប់ឪពុកម្តាយ / អាណាព្យាបាល

ថ្នាំចាក់បង្ការរោគក្អក

ទារកទាំងឡាយណាដែលនៅក្មេងពេកពុំអាចចាក់ថ្នាំបង្ការរោគបានពេញលេញ (មុនអាយុ៦ខែ) គឺមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការកើតជំងឺក្អកមាន់ ដែលឆ្លងពីមនុស្សពេញវ័យ និងមនុស្សវ័យជំទង់។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការបន្ថែមមួយលើកនៃរោគក្អកមាន់សម្រាប់មនុស្សជំទង់ (ថ្នាំចាក់បង្ការ dTpa) ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅពេលមានគភ៌២៨សប្តាហ៍។ មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ដែលនឹងមានទំនាក់ទំនងជាមួយទារកទើបនឹងកើត គួរតែបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការយ៉ាងហោចណាស់ពីរសប្តាហ៍ មុនពេលទារកកើតមក។

សូមចាក់ថ្នាំបង្ការរោគកូនរបស់អ្នកឱ្យបានទាន់ពេលវេលា

វាជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលកូនរបស់អ្នកត្រូវបានចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ នៅចន្លោះពេលដែលបានណែនាំដើម្បីផ្តល់កិច្ចការពារមុនពេលបំផុតប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរទាំងឡាយ។ ការពន្យារពេលចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ ធ្វើឱ្យកុមារប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងជំងឺ ហើយទៅជាឈឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ កុមារដែលមានជំងឺបន្តិចបន្តួចដូចជាការហៀរសំបោរ ឬមានគ្រុនផាសាយ អាចចាក់ថ្នាំបានដោយសុវត្ថិភាព។

ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ រួមទាំងការចេញផ្សាយបច្ចុប្បន្ននៃ*សៀវភៅណែនាំស្តីពីការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអូស្ត្រាលី* អាចរកបាននៅតាមវ៉ិបសៃ **www.immunise.health.gov.au**។

កំណត់ត្រាការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ

ត្រូវបំពេញដោយវេជ្ជបណ្ឌិត / គិលានុបដ្ឋាកដែលផ្តល់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ។

ឈ្មោះកុមារ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / /

អាយុ	ថ្នាំបង្ការរោគ	កាលបរិច្ឆេទដែលបានផ្តល់	លេខក្រុម	ហត្ថលេខា
កំណើត				
៦សប្តាហ៍				
៤ខែ				
៦ខែ				
១២ខែ				

សូមយោងទៅវិបសៃ NSW Health នៅត្រង់ **www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule** សម្រាប់គម្រោងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ NSW បច្ចុប្បន្ន។

កំណត់ត្រាការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ

ត្រូវបំពេញដោយវេជ្ជបណ្ឌិត / គិលានុបដ្ឋាកដែលផ្តល់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ។

ឈ្មោះកុមារ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / /

អាយុ	ថ្នាំបង្ការរោគ	កាលបរិច្ឆេទដែលបានផ្តល់	លេខក្រុម	ហត្ថលេខា
១៨ខែ				
៤ឆ្នាំ				
១២ឆ្នាំ				

គ្រប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគឯទៀតដែលបានផ្តល់ឱ្យ គួរតែបានកត់ត្រាដោយវេជ្ជបណ្ឌិត / គិលានុបដ្ឋាកដែលផ្តល់ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ។ឈ្មោះកុឈ្មោះកុមារ

ឈ្មោះកុមារ

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត / /

អាយុ	ថ្នាំបង្ការរោគ	កាលបរិច្ឆេទដែលបានផ្តល់	លេខក្រុម	ហត្ថលេខា

សូមយោងទៅវិបសៃ NSW Health នៅត្រង់ **www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule** សម្រាប់គម្រោងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ NSW បច្ចុប្បន្ន។

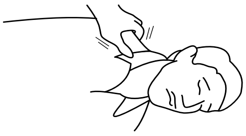
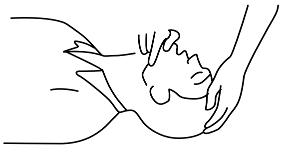
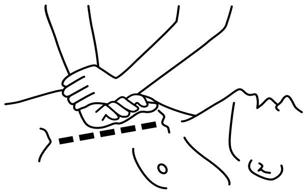
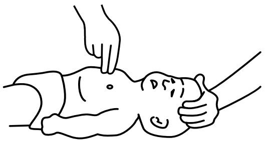
CPR Chart

Cardio Pulmonary Resuscitation

NSW Ambulance

របៀបជួយឱ្យបេះដូង និងការដកដង្ហើមដំណើរការឡើងវិញ

ក្នុងគ្រាសង្គ្រោះបន្ទាន់ សូមចងចាំ DRSABCD របស់អ្នក

Dangers? **គ្រោះថ្នាក់?**	**ពិនិត្យមើលមើលគ្រោះថ្នាក់** ឧទាហរណ៍ ខ្សែអគ្គិសនី ប្រេងសាំង ឬគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀត
Responsive? **ឆ្លើយតប?**	**តើអ្នកជំងឺពុំឆ្លើយតប និងពុំដកដង្ហើមធម្មតាឬ?** 
Send for Help! **បញ្ជូនដើម្បីសុំជំនួយ**	> ស្រែកហៅសុំជំនួយ > ប្រាប់ឱ្យនរណាម្នាក់ហៅ**ទូរស័ព្ទសូន្យបីដង (000) ភ្លាម** > **ហៅសុំឡានពេទ្យ**
Open Airway **បើកផ្លូវដង្ហើម**	> ទល់ក្បាលទៅក្រោយថ្នមៗ និងលើកចង្កា (មិនត្រូវធ្វើចំពោះទារកឡើយ) > យកសារធាតុចម្លែកចេញពីមាត់ (និងច្រមុះទារក) 
Normal Breathing? **ដកដង្ហើមធម្មតាឬ?**	> មើល ស្តាប់ និងស្ទាបឱ្យដឹងថាមានការដកដង្ហើម > **ប្រសិនបើឃើញមានការដកដង្ហើមធម្មតា** ទុកអ្នកជំងឺ ឬដាក់អ្នកជំងឺឱ្យគេងផ្អៀងខ្លួន > ប្រសិនបើពុំឃើញមានការដកដង្ហើមធម្មតាទេ ចូរចាប់ផ្តើមអនុវត្ត CPR ដោយសង្កត់ឆ្អឹងសន្ទះទ្រូង៣០ដង រៀងរាល់ការបញ្ចូលខ្យល់ដង្ហើម២ដង ដែលស្មើនឹងការសង្កត់ឆ្អឹងសន្ទះទ្រូង១០០-១២០ដង ក្នុងមួយនាទី
Start CPR **ចាប់ផ្តើម CPR**	**កូនក្មេង និងមនុស្សពេញវ័យ៖** > ដាក់កែងដៃនៅលើផ្នែកខាងក្រោមនៃឆ្អឹងសន្ទះទ្រូង នៅចំកណ្តាលទ្រូង > សង្កត់ឆ្អឹងសន្ទះទ្រូងមួយភាគបីនៃជម្រៅទ្រូង **គឺ៣០ដង** ក្នុងល្បឿន ១០០-១២០ការសង្កត់ ក្នុងមួយនាទី > បន្តការសង្កត់ឆ្អឹងសន្ទះទ្រូង៣០ដង រៀងរាល់ការបញ្ចូលខ្យល់ដង្ហើម២ដង > ការបង្អាក់ទៅនឹងការសង្កត់ឆ្អឹងសន្ទះទ្រូងត្រូវកាត់បន្ថយឱ្យមានតិចបំផុត 
	ទារក៖ > ដាក់ទីតាំង២ម្រាមដៃ នៅលើផ្នែកខាងក្រោមនៃឆ្អឹងសន្ទះទ្រូង > សង្កត់ចុះសង្កត់ឆ្អឹងសន្ទះទ្រូង ប្រហែល**មួយភាគបីនៃជម្រៅទ្រូង** > **បន្តការសង្កត់ឆ្អឹងសន្ទះទ្រូង៣០ដង រៀងរាល់ការបញ្ចូលខ្យល់ដង្ហើម២ដង** 
Attach Defibrillator **ការដាក់ភ្ជាប់ឧបករណ៍**	ដាក់ភ្ជាប់ឧបករណ៍ Defibrillator ខាងក្រៅដែលដំណើរការដោយស្វ័យប្រវត្តិ (AED) ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចរក បាន ហើយធ្វើតាមការរំលឹក។

បន្ត CPR រហូតទាល់តែអ្នកជំនួយវេជ្ជបណ្ឌិតបានមកដល់ ឬការឆ្លើយតប ឬការដកដង្ហើមត្រឡប់មកវិញ
ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះភាពអស់កម្លាំងរបស់អ្នកជួយសង្គ្រោះ ប្រសិនបើមានអ្នកជួយ សូមប្តូរអ្នកជួយសង្គ្រោះរៀងរាល់២នាទី

តារាងនេះមិនមែនជាការជំនួសការចូលរួមវគ្គជួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ទេ ដូច្នេះត្រូវរៀន CPR ឥឡូវនេះ!

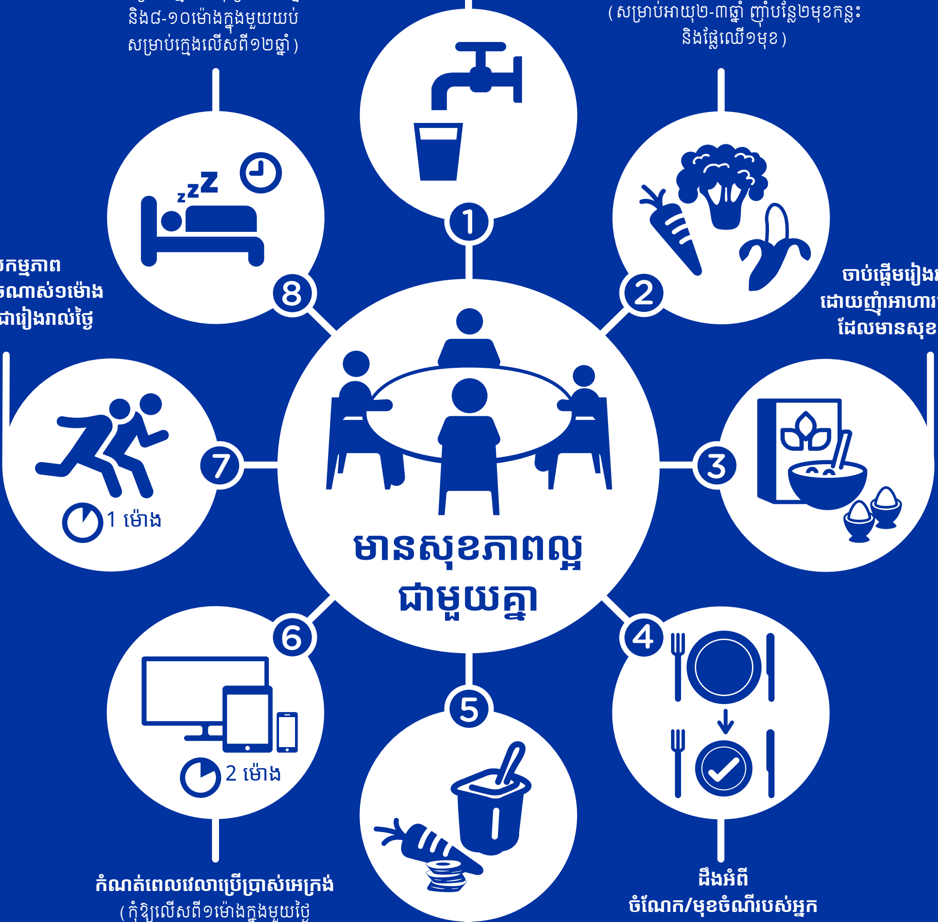
តារាង CPR ផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ ហើយមិនមែនសម្រាប់ដាក់លក់ទេ។ តារាងនេះមានសម្រាប់ការទាញយកបានពីវែបសៃរបស់ Ambulance (ឡានពេទ្យ) នៅត្រង់៖ www.ambulance.nsw.gov.au។

សម្រាប់ចម្ងល់ទាំងឡាយអំពីតារាងនេះ:
NSW Ambulance
Locked Bag 105
Rozelle, NSW 2039
ទូរស័ព្ទ៖ (02) 9320 7777

តារាងនេះអនុលោមតាមគោលការណ៍ណែនាំរបស់ក្រុមប្រឹក្សាជួយឱ្យបេះដូង និងការដកដង្ហើមដំណើរការឡើងវិញ ស្តីពី CPR ដែលមានប្រសិទ្ធភាពមកត្រឹមខែមករា ឆ្នាំ២០១៦។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើល www.resus.org.au

បរិភោគសម្រាប់ទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ

ព័ត៌មាននេះទាក់ទងចំពោះកុមារ ដែលមានអាយុចាប់ពី២ឆ្នាំឡើងទៅ



1. ផឹកទឹក ជំនួសភេសជ្ជៈ ទឹកផ្លែឈើ ឬភេសជ្ជៈផ្អែម cordial

2. ញ៉ាំឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ បន្លែ៥មុខ និងផ្លែឈើ២មុខ រៀងរាល់ថ្ងៃ
(សម្រាប់អាយុ២-៣ឆ្នាំ ញ៉ាំបន្លែ២មុខកន្លះ និងផ្លែឈើ១មុខ)

3. ចាប់ផ្តើមរៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយញ៉ាំអាហារពេលព្រឹក ដែលមានសុខភាពល្អ

4. ដឹងអំពី ចំណែក/មុខចំណីរបស់អ្នក

5. ជ្រើសរើសអាហារក្រៅពេលដែលមានសុខភាពល្អ និងអាហារពិសេសឱ្យបានតិចជាង

6. កំណត់ពេលវេលាប្រើប្រាស់អេក្រង់
(កុំឱ្យលើសពី១ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ សម្រាប់ក្មេងអាយុ២-១៥ឆ្នាំ និងរហូតដល់ទៅ២ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ សម្រាប់កុមារអាយុ៦ឆ្នាំឡើង)

7. ធ្វើសកម្មភាព យ៉ាងហោចណាស់១ម៉ោង ក្នុង១ថ្ងៃ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ

8. គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
(១០-១២ម៉ោងក្នុងមួយយប់ សម្រាប់ក្មេងអាយុក្រោម១២ឆ្នាំ និង៨-១០ម៉ោងក្នុងមួយយប់ សម្រាប់ក្មេងលើសពី១២ឆ្នាំ)

ការសង្គ្រោះបន្ទាន់

ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ (ឡានពេទ្យ អគ្គីភ័យ ឬប៉ូលីស) 000
សម្រាប់ទូរស័ព្ទគ្រាអាសន្នដោយប្រើទូរស័ព្ទដៃ សូមឆែក
មើលជាមួយស្ថាប័នផ្តល់សេវាទូរស័ព្ទចល័តរបស់អ្នក

ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុល 13 11 26

ការបំបៅកូននឹងដោះ និងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

healthdirect Australia 1800 022 222

Karitane .... 1300 CARING
(1300 227 464)

មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំគ្រួសារ Tresillian .... 1300 2 PARENT
(ការហៅដោយឥតគិតថ្លៃ នៅក្រៅតំបន់ជុំវិញក្រុងស៊ីដនីយ)

តំបន់ជុំវិញក្រុងស៊ីដនីយ .... (02) 9787 0855

សមាគមការបំបៅកូននឹងដោះ អូស្ត្រាលី 1800 mum2mum
ការហៅឥតគិតថ្លៃចេញពីទូរស័ព្ទមានខ្សែ 1800 686 268

ផ្សេងទៀត

សេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ 13 14 50

សេវាកម្មគ្រួសារ និងសហគមន៍

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយកិច្ចការពារកុមារ 13 21 11

NSW GOVERNMENT | Health

SHPN (HSP) 170154