យល់ដឹង កាន់តែច្រើន អំពី មេរោគអេដស៍ ជំងឺអេដស៍

ឧបករណ៍អប់រំសំរាប់អ្នកធ្វើការងារនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ

“គោលដៅរបស់យើង ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ គួរតែធ្វើឱ្យបានដល់គ្រប់កន្លែងការងារទាំងអស់ ។ បច្ចុប្បន្ននេះ នៅពេលដែលមានមនុស្សជាច្រើនកំពុងតែធ្វើការនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ប្រការនេះជាឧបសគ្គដ៏ធំសំបើមមួយ ។ យើងត្រូវតែមានលទ្ធភាពស្វែងរកគ្រប់វិធីដើម្បីឱ្យបានទៅដល់មនុស្សទាំងអស់នៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលពួកគេធ្វើការ ”។

លោក Juan Somavia អគ្គនាយកអង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ (ILO)

ការិយាល័យពលកម្មអន្តរជាតិ

ISBN 92-2-188429-9 & 978-92-2-818429-7

ការិយាល័យពលកម្មអន្តរជាតិ

យល់ដឹង កាន់តែច្រើន អំពី មេរោគអេដស៍ ជំងឺអេដស៍

ឧបករណ៍អប់រំសំរាប់អ្នកធ្វើការងារក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ

ការិយាល័យ
ពលកម្ម
អន្តរជាតិ

រក្សាសិទ្ធ© អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ ២០០៦
បោះពុម្ពលើកទី១ ឆ្នាំ២០០៦

ការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ការិយាល័យពលកម្មអន្តរជាតិ ទទួលបានការរក្សាសិទ្ធិក្រោមពិធីសារ ២ នៃអនុសញ្ញារក្សាសិទ្ធិជាសកល ។ ទោះជាយ៉ាងដូច្នេះក្តី ការដកស្រង់ខ្លីៗចេញពីឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយ អាចនិងផលិតឡើងបានដោយពុំចាំបាច់សុំការអនុញ្ញាតិ អោយតែមានការបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ពីប្រភពដើមនៃឯកសារ ។ សំរាប់សិទ្ធិក្នុងការផលិតឡើងវិញ និងការបកប្រែ គប្បីដាក់ពាក្យសុំការអនុញ្ញាតិពីការិយាល័យបោះពុម្ពផ្សាយ (ផ្នែកសិទ្ធិនិងការអនុញ្ញាតិ) នៃការិយាល័យពលកម្មអន្តរជាតិ អស័យដ្ឋាន CH-1211 Geneva 22, ប្រទេសស្វីស ។ ការិយាល័យពលកម្មអន្តរជាតិស្វាគមន៍ចំពោះការដាក់ពាក្យសុំ ។

បណ្ណាល័យ ស្ថាប័ននានា និងអ្នកប្រើប្រាស់ផ្សេងៗទៀតដែលមានចុះបញ្ជីកានៅចក្រភពអង់គ្លេសជាមួយនឹងទីភ្នាក់ងារផ្តល់អាជ្ញាប័ណ្ណលើការរក្សាសិទ្ធិ អស័យដ្ឋាន 90 Tottemham Court Road, London 4LP (Fax: (+44) (0)20 7631 5500; email: cla@cla.co.uk) នៅសហរដ្ឋអាមេរិកជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការអនុញ្ញាតិលើការរក្សាសិទ្ធិ អស័យដ្ឋាន 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923 (Fax: (+1) (978) 750 4470; email : info@copyright.com) ឬនៅក្នុងប្រទេសដទៃទៀតជាមួយអង្គការសមាគមផ្តល់សិទ្ធិផលិតឡើងវិញ អាចធ្វើការថតចំលងបាន យោងទៅតាមអាជ្ញាប័ណ្ណដែលចេញអោយពួកគេសំរាប់គោលបំណងនេះ ។

ILO
យល់ដឹងកាន់តែច្រើនអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ - ឧបករណ៍អប់រំសំរាប់អ្នកធ្វើការងារ នៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធបាងកក ការិយាល័យពលកម្មអន្តរជាតិ ឆ្នាំ២០០៦ ។

ISBN 92-2-118429-3 & 987-92-2-118429-4 (print)
ISBN 92-2-118430-7 & 978-92-2-118430-0 (web pdf)
ISBN 92-2- 018489-3 & 978-92-2-018489-9 (CD-Rom)

ច្បាប់ចេញផ្សាយជាភាសាខ្មែរលេខ :
ISBN 92-2-818429-9 & 987-92-2-818429-7 (print)
ISBN 92-2-818430-2 & 978-92-2-818430-3 (web pdf)
ISBN 92-2-018489-3 & 978-92-2-818489-9 (CD-Rom)

ការរចនាប្លង់បោះពុម្ពដែលមានប្រើនៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ ILO ដែលស្របទៅតាមក្បួនអនុវត្តន៍របស់អង្គការសហប្រជាជាតិ និងទស្សនៈយោបល់ដែលមានបង្ហាញនៅក្នុងឯកសារបោះពុម្ពនេះ មិនបញ្ជាក់ថាជាការបញ្ចេញមតិយោបល់អ្វីមួយ ដោយការិយាល័យពលកម្មអន្តរជាតិនោះទេ ទាក់ទងទៅនឹងស្ថានភាពផ្នែកច្បាប់ នៃប្រទេសណាមួយ តំបន់ ឬទឹកដីណាមួយ ឬអាជ្ញាធរនៃប្រទេស តំបន់ ឬទឹកដីទាំងនោះ ឬទាក់ទងនឹងការកំណត់ព្រំដែននៃទីកន្លែងទាំងនោះ ។

ការទទួលខុសត្រូវចំពោះមតិយោបល់ដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងអត្ថបទ ដែលមានចុះហត្ថលេខាក្តី ការសិក្សា និងការរួមវិភាគទានផ្សេងៗទៀតក្តី ត្រូវធ្លាក់ទៅលើអ្នកនិពន្ធទាំងស្រុង ហើយការបោះពុម្ពផ្សាយនេះមិនមានន័យថា ជាការឯកភាពតាមដោយការិយាល័យពលកម្មអន្តរជាតិចំពោះមតិយោបល់ដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងអត្ថបទនោះទេ ។

សេចក្តីយោងអំពីឈ្មោះក្រុមហ៊ុន និងផលិតផលពាណិជ្ជកម្ម ព្រមទាំងដំណើរការផលិត មិនបញ្ជាក់ថា ជាការយល់ព្រមតាមសេចក្តីយោងទាំងនោះដោយការិយាល័យពលកម្មអន្តរជាតិឡើយ ហើយការដែលមិនបានបញ្ចេញឈ្មោះក្រុមហ៊ុនណាមួយ ផលិតផលពាណិជ្ជកម្ម ឬដំណើរការផលិតក៏មិនមែនជាសញ្ញានៃការមិនយល់ព្រមដែរ ។

ការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ ILO អាចរកបាននៅតាមបណ្ណាគារធំៗ ឬនៅតាមការិយាល័យរបស់អង្គការ ILO នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន ឬអាចរកបានដោយផ្ទាល់ពីការិយាល័យបោះពុម្ពផ្សាយរបស់អង្គការ ILO នៅឯការិយាល័យពលកម្មអន្តរជាតិ អស័យដ្ឋាន CH-1211 Geneva 22, ប្រទេសស្វីស ។ កាតាឡុក រឺបញ្ជីនៃការបោះពុម្ពផ្សាយថ្មីៗ អាចរកបានតាមអស័យដ្ឋានខាងលើ ឬតាម email : pubvente@ilo.org ។
សូមមើលវិបសាយរបស់យើង: www.ilo.org/publns

បោះពុម្ពនៅប្រទេសកម្ពុជា

អារម្ភកថា

“គោលដៅរបស់យើង ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ គួរតែធ្វើឱ្យបានដល់គ្រប់កន្លែងការងារទាំងអស់ ។ បច្ចុប្បន្ននេះ នៅពេលដែលមានមនុស្សជាច្រើនកំពុងតែធ្វើការនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ប្រការនេះជាឧបសគ្គដ៏ធំសំបើមមួយ ។ យើងត្រូវតែមានលទ្ធភាពស្វែងរកគ្រប់វិធីដើម្បីឱ្យបានទៅដល់មនុស្សទាំងអស់នៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលពួកគេធ្វើការ ”។

លោក Juan Somavia អគ្គនាយកអង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ (ILO)

ការរីករាលដាលពាសពេញពិភពលោកនៃមេរោគអេដស៍ (HIV) កំពុងគំរាមកំហែងដល់សុខភាព និងផលិតភាពការងាររបស់កម្មករនិយោជិតនៅគ្រប់ទីកន្លែង ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដើម្បីធ្វើការឆ្លើយតបនឹងការឆ្លងរាលដាលនេះអោយមានប្រសិទ្ធិភាព យើងត្រូវគិតគូរពិចារណាពីតំរូវការចាំបាច់របស់កម្មករនិយោជិតដ៏ច្រើនអនេក ដោយមិនអោយមានការមាក់ងាយនៅកន្លែងការងារជាក់លាក់ណាមួយឡើយ ។ ដោយហេតុនេះហើយ បានជាគោលការណ៍អនុវត្តស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ និងពិភពការងាររបស់អង្គការ ILO បានកត់សំគាល់ថា “ស្ថានភាពការងារមួយចំនួនមានភាពងាយរងគ្រោះទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ជាងស្ថានភាពការងារដទៃៗទៀត ទោះបីជាបញ្ហាចំបងបណ្តាលមកពីបញ្ហាមួយនៃការប្រព្រឹត្ត គឺមិនមែនបណ្តាលមកពីមុខរបរក៏ដោយ” ។

ចំពោះករណី នៃសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ មេរោគអេដស៍ត្រូវចាត់ជាឧបសគ្គពិសេសមួយ ។ ភាគច្រើននៃអ្នកធ្វើការងារទាំងនេះ រកទទួលទានដោយខ្លួនឯង ហើយប្រាក់ចំណូលរបស់ពួកគេមានភាពមិនទៀងទាត់ ។ ពួកគេរមែងមានកំរិតអប់រំជាផ្លូវការទាប ការទទួលសេវាថែទាំសុខភាពនៅមានកំរិត និងខ្វះការការពារខាងសង្គមកិច្ច ។ ដោយសារតែបញ្ហាទាំងនេះហើយ វាអាចជាការលំបាកយ៉ាងខ្លាំង ដើម្បីទាក់ទងអោយបានដល់អ្នកធ្វើការងារទាំងឡាយនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ តាមរយៈកម្មវិធីនៅកន្លែងការងារជាធម្មតានានានោះ។

អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ បានប្តេជ្ញាចិត្តធ្វើការបង្កើតឧបករណ៍អប់រំនានា ដែលមានប្រយោជន៍ដល់សេចក្តីត្រូវការផ្សេងៗរបស់អ្នកធ្វើការងារនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ហើយដែលដោះស្រាយស្ថានភាពទាំងឡាយ ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងឱ្យឃើញពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ ។ ឧបករណ៍អប់រំនេះជាផលិតផលរបស់គំរោងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ភាពក្រីក្រ និងការងារ នៃការិយាល័យប្រចាំអនុតំបន់អាស៊ីបូព៌ា គឺតំណាងអោយការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ។

លំហាត់អនុវត្តន៍នានា នៅក្នុងឧបករណ៍អប់រំនេះ ត្រូវបានគេធ្វើការសាកល្បងរួចហើយ ជាមួយនឹងសមាគមកម្មករនិយោជិតនៃសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ និងជាមួយអង្គការនានាដែលធ្វើការជាមួយពួកគេ ។ គោលដៅនៃឧបករណ៍អប់រំនេះ គឺដើម្បីបណ្តុះបណ្តាលដល់សមាជិក និងអ្នកដែលទទួលផលពីក្រុមអង្គការទាំងនេះ ដើម្បីអោយគេអាចធ្វើវគ្គអប់រំបង្កើនការយល់ដឹង និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនានាជាបន្តទៀត ។ ឧបករណ៍អប់រំនេះមានពត៌មាន និងលំហាត់អនុវត្តន៍នានា ស្តីពីទិដ្ឋភាពផ្សេងៗនៃមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ គិតតាំងពី សិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវ ទៅដល់ការមាក់ងាយ និងការរើសអើង ហើយក៏ផ្តល់ផងដែរ នូវពត៌មានអំពីសេវានានាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ។

ក្នុងខណៈដែលយើងទទួលស្គាល់នូវឧបសគ្គដ៏ធំ ដែលយើងកំពុងប្រឈមក្នុងការឆ្លើយតបចំពោះមេរោគអេដស៍ យើងក៏ត្រូវតែចងចាំផងដែរថា យើងអាចការពារការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគអេដស៍បាន ។ លើសពីនេះទៅទៀត យើងអាច ហើយយើងត្រូវតែផ្តល់ដល់កម្មករនិយោជិត និងអ្នកធ្វើការងារទាំងអស់នៅគ្រប់កន្លែងការងារ នូវការថែទាំ និងការគាំទ្រ ដែលពួកគេត្រូវទទួលបាន ។ យើងសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា ឧបករណ៍អប់រំនេះ នឹងជួយដល់អ្នកធ្វើការងារនានានៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ដើម្បីគេអាចការពារខ្លួនរបស់គេ ពីការឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍ ដើម្បីកាត់បន្ថយនូវការមាក់ងាយចំពោះអ្នកដែលបានឆ្លង និងអ្នកដែលទទួលរងផលប៉ះពាល់ពីអេដស៍ និងដើម្បីអាចទៅដល់គ្រប់ប្រជាជនទាំងអស់ “ទោះជាគេធ្វើការនៅទីណាក៏ដោយ” ដូចដែលអគ្គនាយករបស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិមានប្រសាសន៍ ។

Christine Evans-Klock

នាយក

ការិយាល័យអនុតំបន់អាស៊ីបូព៌ា នៃអង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ ប្រចាំទីក្រុងបាងកក

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ឧបករណ៍អប់រំនេះ រៀបចំឡើងដោយ កញ្ញាការ៉ូលីន ហម (Karolin Holm) អ្នកជំនាញការរង សំរាប់ផ្នែកការពារខាងសង្គមកិច្ច នៃការិយាល័យអនុតំបន់អាស៊ីបូព៌ា របស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ ប្រចាំទីក្រុងបាងកក ។

ឧបករណ៍អបរំនេះ មិនអាចលេចចេញជារូបរាងបានទេ បើគ្មានការជួយជ្រោមជ្រែងពីបណ្តាបុគ្គលិក សមាជិក និងក្រុមគោលដៅនៃសមាគម និងអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមានដូចជា : សមាគមកម្ពុជាអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ អង្គការអភិវឌ្ឍន៍ធនធានមនុស្ស និងសេដ្ឋកិច្ចជនបទ អង្គការចូលរួមអភិវឌ្ឍន៍អង្គរ មន្ទីរកសិកម្មខេត្តសៀមរាប អង្គការជីវិតខ្មែរ អង្គការសហការណ៍ដើម្បីវិបុលភាព សមាគមរចនាកម្ពុជា សម្ព័ន្ធសហជីពប្រជាធិបតិយ្យកម្មករកាត់ដេរកម្ពុជា អង្គការសិប្បកម្មអ្នកភូមិ [១]។

សូមសំដែងនូវអំណរគុណជាពិសេសផងដែរដល់មន្ត្រីនៃក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ និងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាននៃស្រុកអង្គរធំ ខេត្តសៀមរាបនៃប្រទេសកម្ពុជា ដែលបានរៀបចំ និងចូលរួមនៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលសាកល្បង និងសិក្ខាសាលាប្រមូលពត៏មានត្រឡប់ពីអ្នកចូលរួម ។ លោក ទុន សុភ័ណ មន្ត្រីសំរបសំរួលគំរោងជាតិ សំរាប់គំរោងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ (ILO/DFID) នៅកម្ពុជា និង លោក ជុន បូរ៉ា មន្ត្រីសំរបសំរួលគំរោងជាតិ សំរាប់កម្មវិធីអប់រំអំពីអេដស៍នៅកន្លែងការងារ (ILO/USDOL) ដែលបានផ្តល់នូវការគាំទ្រដ៏មានសារៈប្រយោជន៍ចំពោះរាល់ការពិគ្រោះពិភាក្សា និងចំពោះសកម្មភាពបណ្តុះបណ្តាលទាំងអស់ដែលបានរៀបចំធ្វើនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដើម្បីបង្កើតឧបករណ៍អប់រំនេះឡើង ។

វេជ្ជបណ្ឌិត ប៉ែន លក្ខិណា ពីអង្គការកម្ពុជាអប់រំ និងថែទាំជំងឺអេដស៍ (CHEC) ដែលបានជួយជាអ្នកបកប្រែ នៅក្នុងការពិភាក្សាក្រុមផ្តោត និងក្នុងដំណើរការនៃការបង្កើតឧបករណ៍អប់រំនេះឡើង។ គាត់ថែមទាំងបានផ្តល់នូវយោបល់ដ៏មានតំលៃជាច្រើនផងដែរទៅលើខ្លឹមសារ ។ លោក សៀ ភារម្យ និងវេជ្ជបណ្ឌិត ធិន លីណា ដែលជាអ្នកសំរបសំរួលនៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលសាកល្បង និងសិក្ខាសាលាទទួលព័ត៌មានត្រឡប់ពីអ្នកចូលរួមនៅកម្ពុជា ហើយក៏បានផ្តល់ជាយោបល់ចំពោះឧបករណ៍អប់រំនេះផងដែរ ។

អ្នកភូមិ នៅក្នុងភូមិ បានពុងហ៊ី នៅភាគខាងជើង នៃប្រទេសថៃ បានផ្តល់នូវពេលវេលាដ៏មានតំលៃចូលរួមនៅក្នុងសិក្ខាសាលាសាកល្បង តាំងពីដំណាក់កាល ដំបូងនៃការបង្កើតឧបករណ៍អប់រំនេះ ។

លោកស្រី Ginette Forgues អ្នកឯកទេសជាន់ខ្ពស់ខាងការអភិវឌ្ឍន៍យុទ្ធសាស្ត្រមូលដ្ឋានសំរាប់ការងារសមរម្យនៃការិយាល័យអនុតំបន់អាស៊ីបូព៌ា របស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ ប្រចាំទីក្រុងបាងកក ដែលបានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ ក្នុងការរៀបចំនូវគោលគំនិតសំរាប់ឯកសារនេះ និង

[១] CAID, HURREDO, APDO, DAFF, Khmer Life, Cooperation for Prosperity, Rajana Cambodia Association, CCAWDU, Song Khem Collection

បានផ្តល់នូវការត្រួតពិនិត្យផ្នែកបច្ចេកទេសនៅក្នុងដំណើរការនៃការបង្កើតឧបករណ៍អប់រំនេះ និងកញ្ញា Sandra Yu ជាប្រធានទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស សំរាប់គំរោងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ដែលបានផ្តល់នូវមគ្គុទ្ទេសក៏ ព្រមទាំងគំនិតផ្សេងៗ ក្នុងការបង្កើតឯកសារណែនាំនេះឡើង ។ កញ្ញា Paveena Eakthanakit លេខាធិការនៃគំរោងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ និងអ្នកស្រី លឹម ស្រីម៉ាច លេខាធិការរបស់គំរោងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធនៅកម្ពុជា ដែលបានផ្តល់នូវការគាំទ្រចាំបាច់ជាច្រើននៅទូទាំងដំណើរការទាំងមូល ក៏ដូចជា Ms Amittada Boonmontira និង Ms Naiyana Punnakitti លេខាធិការផ្នែករដ្ឋបាលនៃការិយាល័យអនុតំបន់ របស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ នៅទីក្រុងបាងកក ។

លោក Eric Carlson អ្នកឯកទេសផ្នែកបច្ចេកទេសស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍សំរាប់ការិយាល័យអនុតំបន់អាស៊ីបូព៌ា របស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ និងលោកស្រី Susan Leather ពីផ្នែកកម្មវិធី ILO/AIDS ទីក្រុងហ្សឺណែវ បានផ្តល់នូវយោបល់ផ្នែកបច្ចេកទេសដ៏មានតំលៃទៅលើខ្លឹមសារ ព្រមទាំងវិធីសាស្រ្តបង្រៀនផងដែរ ហើយមានសហការី សហការនីជាច្រើនទៀត នៅការិយាល័យអនុតំបន់របស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ ប្រចាំទីក្រុងបាងកក ក៏បានផ្តល់ជាគំនិតចំពោះការបង្កើតឧបករណ៍អប់រំនេះដែរ ។

កម្មវិធីអប់រំអំពីជំងឺអេដស៍ (AEP) នៅក្នុងមហាវិទ្យាល័យអប់រំនៃសកលវិទ្យាល័យឈៀងម៉ៃ បានចែករំលែកនូវចំណេះដឹងសំខាន់ៗ ដែលនាំអោយបង្កើតបាននូវលំហាត់អនុវត្តន៍ “នរណាខ្លះដែលប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍ ”។

នៅទូទាំងដំណើរការនៃការបង្កើតឧបករណ៍អប់រំនេះ បណ្តាញអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅកម្ពុជា គណៈកម្មការសំរបសំរួលប្រយុទ្ធនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ កម្មវិធីរួមសហប្រជាជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ (UNAIDS) និងតួអង្គសំខាន់ៗដទៃមួយចំនួនទៀត ដែលធ្វើការងារពាក់ព័ន្ធនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍នៅកម្ពុជា បានផ្តល់នូវទស្សនៈនានា ដែលត្រូវការចាំបាច់បំផុត។

សេចក្តីផ្តើម

មានលក្ខណៈជាច្រើនរបស់អ្នកធ្វើការងារនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ដែលបង្កើនអោយមាននូវភាពងាយរងគ្រោះថ្នាក់ទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ដល់ពួកគេ ដែលក្នុងនោះមាន : ភាពក្រីក្រ ភាពគ្មានចំណូលជាទៀតទាត់ ការអប់រំជាផ្លូវការមានកំរិតទាប ការខ្វះខាតការការពារខាងសង្គមកិច្ច និងការបានទទួលសេវាសុខភាពនៅមានកំរិត ។ ដោយសារតែកត្តាដូចគ្នាទាំងនេះហើយ ទើបបានជាផលប៉ះពាល់ដោយការរីករាលដាលនៃមេរោគអេដស៍អាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសចំពោះអ្នកធ្វើការទាំងនេះ ។ ការផ្តល់នូវការថែទាំ និងការគាំទ្រដល់សាច់ញាតិដែលមានជំងឺអេដស៍គឺជាបន្ទុកមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ។ កូនៗអាចត្រូវបង្ខំចិត្តឱ្យឈប់រៀនសូត្រ ដើម្បីធ្វើការរកប្រាក់ចំណូល ហើយអ្នកដែលគ្រប់អាយុធ្វើការអាចត្រូវអោយចំណាយពេលវេលាដើម្បីថែទាំសមាជិកគ្រួសារដែលមានជំងឺ ដោយយកពេលវេលាដ៏មានតំលៃដែលគេអាចយកទៅធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ ដែលអាចទទួលបានប្រាក់ចំណូលដើម្បីស្រោចស្រង់ខ្លួនគេ និងគ្រួសាររបស់ពួកគេចេញពីភាពក្រីក្របាននោះ[២] ។

ដោយសារតែអ្នកធ្វើការងារនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ មានការលំបាកក្នុងការទាក់ទងទៅដល់ តាមរយៈកម្មវិធីនៅកន្លែងការងារធម្មតា និងតាមរយៈយុទ្ធនាការទប់ស្កាត់នានារបស់ជាតិនោះ ជាការសំខាន់ដែលត្រូវជំរុញឱ្យមានសកម្មភាពទប់ស្កាត់នានា តាមរយៈទីកន្លែងផ្សេងៗនៅក្រៅពីកន្លែងការងារ[៣] ។ ជំរើសដែលគួរជាទីសង្ឃឹមមួយ គឺចូលឱ្យដល់អ្នកធ្វើការទាំងនេះ តាមរយៈអង្គការនានា ដែលមានសមាជិក ឬក្រុមគោលដៅ នៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ។ ការផ្តល់អោយអង្គការទាំងនេះ នូវសំភារៈ ឬឯកសារណែនាំពីរបៀបបង្ការមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ព្រមទាំងជំនាញក្នុងការប្រើសំភារៈ ឬឯកសារទាំងនោះ គឺមានសារៈសំខាន់យ៉ាងក្រៃលែង។

ឧបករណ៍អប់រំអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ដែលមានគោលដៅផ្តោតទៅរកអ្នកធ្វើការងារនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ត្រូវតែរិះរកដោះស្រាយបញ្ហានានា ដែលទាក់ទងនឹងការពិតជាក់ស្តែងរបស់ពួកគេ ហើយអ្នកធ្វើការខ្លួនឯងទៀតសោត ក៏ត្រូវចូលរួមនៅក្នុងការបង្កើតសារ និងសកម្មភាពផ្សេងៗផងដែរ ។ លំហាត់អនុវត្តន៍ទាំងឡាយ នៅក្នុងឧបករណ៍អប់រំនេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយពិចារណាដល់គោលដៅនេះជាប់ជានិច្ច ហើយត្រូវបានគេយកទៅសាកល្បងរួចហើយ ជាមួយនឹងសមាគមកម្មករនិយោជិត និងអង្គការផ្សេងៗនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ដែលដំណើរការនៅក្នុងក្របខ័ណ្ឌនៃបរិបទការងាររបស់ខ្លួន[៤] ។

គោលបំណង និងក្រុមគោលដៅ

ឧបករណ៍អប់រំនេះបង្កើតឡើងដោយផ្អែកទៅតាមគោលការណ៍អនុវត្តន៍ ស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ និងពិភពការងាររបស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ ដែលកំណត់ចេញនូវគោលការណ៍ជាមូលដ្ឋាននានា សំរាប់បង្កើតជាគោលនយោបាយ និងគោលការណ៍អនុវត្តន៍ទាំងឡាយ ដើម្បីចាត់វិធានការនៅក្នុងផ្នែកសំខាន់ៗ ដូចខាងក្រោម :

---

[២] កំណត់ចំណាំសង្ខេបស្តីពីសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ និងមេរោគអេដស៍-ជំងឺអេដស៍ ដោយ Pia Nyman 06-06-02 ILO/AIDS

[៣] Ibid

[៤] ឧបករណ៍នេះត្រូវបានសាកល្បងនៅ Ban Pong Hi ប្រទេសថៃ នៅខែមិថុនា ឆ្នាំ២០០៥។CAID, DAFF, Khmer Life, Cooperation for Prosperity, Rajana Cambodia Association, CCAWDU, Song Khem Collection និងបុគ្គលិក ពីក្រសួងការងារនិងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ នៅភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា នៅថ្ងៃទី ១៩-២០ កញ្ញា ២០០៥។ HURREDO, APDO និងបុគ្គលិកពីអាជ្ញាធរដែនដីស្រុកអង្គរធំ ខេត្តសៀមរាប ប្រទេសកម្ពុជា នៅថ្ងៃទី ១៤-១៦ កញ្ញា ២០០៥។

- ការបង្ការទប់ស្កាត់ការរីករាលនៃដាលមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍
- ការគ្រប់គ្រង និងការកាត់បន្ថយនូវផលប៉ះពាល់ដោយមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ នៅក្នុងពិភពការងារ ។
- ការថែទាំ និងគាំទ្រដល់អ្នកធ្វើការទាំងឡាយដែលបានឆ្លង និងរងគ្រោះដោយសារមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ។
- ការបំបាត់នូវការមាក់ងាយ និងការរើសអើងដោយសារតែមូលហេតុនៃមេរោគអេដស៍ ។

គោលការណ៍អនុវត្តន៍ស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ និងពិភពការងាររបស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ បកស្រាយលំអិតអំពីសិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវទាំងឡាយរបស់ដៃគូត្រីភាគីរបស់ ILO (អង្គការនិយោជក អង្គការកម្មករនិយោជិត និងរដ្ឋាភិបាល) ដែលដោះស្រាយនូវបញ្ហាដូចជា ការផ្តល់ពត៌មាន ការអប់រំ កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ ការថែរក្សា និងការគាំពារ[៥] ។ គោលការណ៍អនុវត្តន៍នេះអាចអនុវត្តបាន ចំពោះកម្មករនិយោជិតនៃរោងចក្រក្នុងប្រព័ន្ធក៏ដូចជាចំពោះអ្នកលក់ដូរតាមដងផ្លូវ នៅក្រៅប្រព័ន្ធអញ្ចឹងដែរ គឺវាមានលក្ខណៈបត់បែនសមល្មមឱ្យគេអនុវត្តទៅតាមតំរូវការ និងស្ថានភាពខុសៗគ្នាបាន។

គោលការណ៍អនុវត្តន៍របស់អង្គការ ILO ត្រូវបានបំពេញបន្ថែម ដោយសៀវភៅណែនាំអំពីការអប់រំ និងការបណ្តុះបណ្តាល ហើយនឹងគោលការណ៍ណែនាំមួយចំនួនសំរាប់ក្រុមមនុស្សផ្សេងៗគ្នា (ឧទា. និយោជក កម្មករនិយោជិត) និងផ្នែកដោយឡែកៗពីគ្នា (ឧទា. ផ្នែកសេវាដឹកជញ្ជូន និងសេវាសុខភាព) ។ សៀវភៅអប់រំនេះ គេអាចយកទៅអនុវត្តបាន “គ្រប់និយោជក និងកម្មករនិយោជិត (រួមទាំងបេក្ខជនដាក់ពាក្យសុំធ្វើការផងដែរ) នៅក្នុងផ្នែករដ្ឋ និងផ្នែកឯកជន និងគ្រប់លក្ខណៈនៃការងារ គឺទាំងក្នុងប្រព័ន្ធ និងក្រៅប្រព័ន្ធ” ដោយហេតុនេះហើយទើបគេលើកឡើងថា សៀវភៅអប់រំនេះមិនមែនរៀបចំឡើងសំរាប់តែអ្នកដែលកំពុងតែធ្វើការនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ដែលរួមទាំងសហគ្រិនខ្នាតមីក្រូ និងអ្នកប្រកបរបររកស៊ីដោយខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះទេ (តែតាមពិតវាផ្តោតលើរបៀប ដែលអ្នកកំពុងធ្វើការនៅក្នុងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចក្នុងប្រព័ន្ធអាចពង្រីកទៅដល់សេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ) ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សៀវភៅអប់រំនេះថែមទាំងសំណូមពរឱ្យមានការបង្កើតឡើងនូវសំភារៈបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បីឱ្យបានទៅដល់កម្មករនិយោជិត[៦] ទាំងអស់នោះផងដែរ ។ សរុបមកឧបករណ៍អប់រំនេះត្រូវបានបង្កើតឡើង ដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារងាយស្រួលប្រើស្តីពីបញ្ហាមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ សំរាប់ជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកធ្វើការទាំងឡាយនៅក្នុងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ។

ក្រុមគោលដៅផ្ទាល់សំរាប់ឧបករណ៍អប់រំនេះគឺ គ្រូបង្គោលដែលត្រូវរៀបចំបើកវគ្គអប់រំលើកកំពស់ការយល់ដឹង និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដល់កម្មករនិយោជិតទាំងនេះ នៅក្នុងបរិបទនៃសមាគមនានា ដែលពួកគេជាសមាជិក ។ ឧបករណ៍អប់រំនេះត្រូវបង្កើតឡើងក្នុងទីដៅជាពិសេសសំរាប់តំបន់អាស៊ីប៉ូព៉ា ហើយត្រូវបានធ្វើតេស្តសាកល្បង នៅប្រទេសកម្ពុជា និងប្រទេសថៃ

[៥] គោលការណ៍សំខាន់ៗទាំងដប់មាន : ១. ការទទួលស្គាល់ថា មេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍គឺជាបញ្ហានៅកន្លែងការងារ ២. ការមិនរើសអើង ៣. សមភាពយែនឌ័រ ៤. បរិយាកាសការងារប្រកបដោយសុខភាព ៥. ការសន្ទនាសង្គម ៦. លប់បំបាត់ការត្រួតពិនិត្យរកមេរោគអេដស៍នៅពេលជ្រើសរើសចូលបំរើការងារ ៧. ការរក្សាការសំងាត់ ៨. បន្តទំនាក់ទំនងក្នុងការងារជាធម្មតា ៩. ការបង្ការ ១០. ការថែរក្សា និងគាំពារ

[៦] ឈ្មោះឯកសារណែនាំនេះគឺ “ការអនុវត្តន៍ នូវគោលការណ៍ អនុវត្តស្តីពីមេរោគអេដស៍-ជំងឺអេដស៍ និងពិភពការងារ របស់អង្គការ ILO ដែលជាឯកសារអប់រំ និងបណ្តុះបណ្តាល”។

នៅក្នុងក្របខ័ណ្ឌនៃ " គំរោងស្តីពីសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ ភាពក្រីក្រ និងការងារ" របស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏លំហាត់នានា និងព័ត៌មានទាំងឡាយ មាននៅខាងក្នុងនោះ អាចអនុវត្តបានចំពោះសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធជាទូទៅ ហើយឧបករណ៍អប់រំនេះមានលក្ខណៈអាចបែលសំរួលបានគ្រប់កាលៈទេសៈ ទៅតាមបរិបទផ្សេងៗគ្នានៅថ្នាក់តំបន់ និងថ្នាក់ជាតិ ។

តើឧបករណ៍អប់រំនេះ និយាយពីអ្វីខ្លះ?

ឧបករណ៍អប់រំនេះចែកចេញជាបីផ្នែក ។ ផ្នែក "ក" មានពត៌មាន និងលំហាត់អនុវត្តន៍នានាលើរបៀបធ្វើឱ្យយល់ដឹងអំពីស្ថានភាពផ្សេងៗនៃមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ហើយនិងផលវិបាករបស់វា ។ ផ្នែក "ខ" មានពត៌មានស្តីពីសិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវ ព្រមទាំងបញ្ហាពាក់ព័ន្ធនឹងការមាក់ងាយ និងការរើសអើង ដោយសារករណីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ។ ផ្នែក "គ" ពន្យល់បង្ហាញពីសេវានានាដែលទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ។

ផ្នែក ក

- **មេរៀនជាមូលដ្ឋានគ្រឹះស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍**
  ១. លំហាត់ថាមពល-ធ្វើការចាប់ផ្តើម
  ២. តើមេរោគអេដស៍ជាអ្វី? តើជំងឺអេដស៍ជាអ្វី? តើមេរោគអេដស៍ឆ្លងដោយរបៀបណា?
  ៣. តើនរណាខ្លះដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍?
  ៤. ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងរក្សាការសំងាត់ (VCCT)

- **តួនាទី ការប្រព្រឹត្ត និងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍**
  ៥. តួនាទីរបស់បុរស និងស្ត្រីទាក់ទងទៅនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍
  ៦. ការចរចារ ដើម្បីការរួមភេទដែលមានសុវត្ថិភាព ឬការជជែកអំពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ
  ៧. តើអ្វីខ្លះដែលមានឥទ្ធិពលលើការប្រព្រឹត្តិរបស់យើង ហើយតើយើងអាចផ្លាស់ប្តូរវាបានដោយរបៀបណា?
  ៨. ការធ្វើបង្ហាញអំពីរបៀបប្រើស្រោមអនាម័យ

ផ្នែក ខ

- **សិទ្ធិ និង ការទទួលខុសត្រូវ**
  ៩. សិទ្ធិរបស់ខ្ញុំ សិទ្ធិរបស់អ្នក សិទ្ធិរបស់យើង សិទ្ធិរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ការទទួលខុសត្រូវរបស់មនុស្សគ្រប់រូប
  ១០. ការសំភាសន៍អ្នកជំនាញការ

ផ្នែក គ

- **សេវានានាដែលទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍**
  ១១. ការបង្ការ
  ១២. ការថែទាំ និងការគាំទ្រ

របៀបប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អប់រំ

ជាការសំខាន់ដែលយើងត្រូវធ្វើការកត់សំគាល់ថា ការរៀនសូត្រតែមួយវគ្គហើយឈប់ទៅវិញនោះ គឺប្រហែលជាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ដើម្បីផ្ទេរនូវពត៌មានស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ហើយវាប្រាកដជាមិនគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបំពាក់បំប៉នអោយមានការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តិ ។ សកម្មភាពរៀនសូត្រអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ចាំបាច់ត្រូវធ្វើម្តងហើយម្តងទៀត និងត្រូវពង្រឹងអោយបានញឹកញាប់ ។ លំហាត់ដែលយើងបានធ្វើការសាកល្បងនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ត្រូវបានអង្គការដែលចូលរួមជាមួយកម្មវិធីសំរេចចិត្តដាក់បញ្ចូលវគ្គរៀនសូត្រអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍នេះ ទៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលផ្សេងៗ និងក្នុងកិច្ចប្រជុំប្រចាំខែរបស់ខ្លួន ។ ហេតុដូច្នេះហើយ ឧបករណ៍អប់រំនេះ ត្រូវបានគេប្រើអោយរិតតែមានប្រសិទ្ធិភាពទៅតាមយុទ្ធសាស្ត្រនៃការរៀនសូត្រដែលមានលក្ខណៈបើកទូលាយ និងជាប្រចាំ ។

លំហាត់ទាំងអស់នេះអាចធ្វើដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ឬធ្វើលាយជាមួយគ្នា :

- នៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលពិសេស ស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍
- បញ្ចូលទៅក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗ វគ្គបណ្តុះបណ្តាល កិច្ចប្រជុំ ឬសិក្ខាសាលាផ្សេងៗ ធ្វើបានទាំងនៅក្នុងក្រុមតូច និងក្រុមធំ
- អាស្រ័យទៅលើបរិបទនីមួយៗ (ជាពិសេសអនុលោមទៅតាមនិយាមនៃយែនឌ័រ និងការនិយមចូលចិត្តរបស់អ្នកចូលរួម យើងអាចរៀបចំវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដោយឡែកពីគ្នាសំរាប់ក្រុមបុរសផ្សេង និងស្ត្រីផ្សេង ឬសំរាប់ក្រុមដែលមានបុរស និងស្ត្រីរួមគ្នា ។
- បើមានវគ្គសំរាប់បុរសផ្សេង និងស្ត្រីផ្សេងនោះ ជាការល្អគួររៀបចំអោយមានវគ្គនោះក្នុងពេលស្របគ្នា ។ ក្រោយពីបញ្ចប់វគ្គនីមួយៗ សូមអនុញ្ញាតអោយខាងបុរស និងស្ត្រីជួបគ្នា ហើយពិភាក្សានូវអ្វីដែលគេបានរៀនពីសកម្មភាពនៃក្រុមរបស់គេនោះ។

ជាមួយនឹងលំហាត់នីមួយៗ អ្នកនឹងឃើញមាន :

- ការពន្យល់ និង គោលបំណង
- ការណែនាំស្តីអំពីរបៀបដឹកនាំអនុវត្តលំហាត់នីមួយៗ
- ពត៌មានសំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បីជាជំនួយក្នុងការសួរ និងឆ្លើយទៅនឹងសំណួរនានា និងអំពីរបៀបក្នុងការដឹកនាំការពិភាក្សា

សំណួមពរនានា ស្តីពីរបៀបដែលយើងអាចចាប់ផ្តើមការបណ្តុះបណ្តាល ឬវគ្គរៀនសូត្រ ធ្វើការណែនាំខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ និងអំពីវគ្គបណ្តុះបណ្តាល

- ណែនាំខ្លួនអ្នកផ្ទាល់-អំពីឈ្មោះ និងមុខងារ
- ពន្យល់អំពីគោលបំណងនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលត្រូវរៀនសូត្រអំពី :
  - របៀបឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍
  - សកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលនាំអោយមនុស្សប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍
  - ការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍
  - តួនាទីរបស់បុរស និងស្ត្រី ទាក់ទងទៅនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍
  - ការចរចារអោយមានការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ឬនិយាយអំពីការប្រើស្រោមអនាម័យ
  - ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តិ
  - របៀបប្រើស្រោមអនាម័យ
  - សិទ្ធិ និង ការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍

ការណែនាំខ្លួនរបស់អ្នកចូលរួម

- សុំអោយអ្នកចូលរួមម្នាក់ៗ ឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម :
  - តើអ្នកឈ្មោះអ្វី ?
  - តើអ្នកមានមុខងារ (ឬមុខរបរ) ជាអ្វី?
  - ហេតុអ្វីបានជាអ្នកចូលរួមក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះ?
  - ហេតុអ្វីបានជាអ្នកចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការរៀនសូត្រ អំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

របៀបចាប់ផ្តើមវគ្គនិមួយៗ

- រៀបចំអោយមានជាស្រេច នូវសំភារៈនានាដែលអ្នកត្រូវការ
- ពន្យល់អំពីគោលបំណងនៃវគ្គ ដល់អ្នកចូលរួម
- ពន្យល់ថា តើអ្នកចូលរួមទាំងអស់ នឹងបានរៀនអំពីអ្វីខ្លះ ពីវគ្គសិក្សានេះ
- ពន្យល់អំពីរបៀបដែលវគ្គបណ្តុះបណ្តាល នឹងត្រូវដំណើរការ

ចំនុចសំខាន់នានាដែលត្រូវចាំក្នុងចិត្ត

- លើកទឹកចិត្តអោយអ្នកចូលរួមទាំងអស់និយាយតែត្រូវគោរពចំពោះអ្នកដែលមិនចង់និយាយ (ព្រោះថា បញ្ហាមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ និងបញ្ហាផ្លូវភេទ គឺជាប្រធានបទមួយដែលពិបាកក្នុងការពិភាក្សាជាចំហ) ។
- អ្នកចូលរួមគ្រប់គ្នានៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាល គឺដើម្បីរៀនសូត្របន្ថែម មិនមែនទៅចូលរួមដើម្បីអោយគេធ្វើតេស្តអំពីចំណេះដឹងរបស់ខ្លួននោះទេ ។
- ដើម្បីជ្រើសរើសនូវវិធីសាស្ត្របង្រៀនអោយបានត្រឹមត្រូវ ចូរព្យាយាមស្វែងយល់អោយច្បាស់ថាតើ អ្នកចូលរួមអាចអាន និងសរសេរបានទេ មុននឹងចាប់ផ្តើមដំណើរការវគ្គ ។

- មានការយល់ច្រឡំជាច្រើនទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ។ ក្នុងនាមជាអ្នកសំរបសំរួលវគ្គ ជាការសំខាន់ណាស់ ដែលខ្លួនត្រូវផ្តល់អោយគេនូវចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ ហើយច្បាស់លាស់ ។
- ធ្វើការកែសំរួលនូវការយល់ច្រឡំនានា ទៅតាមរបៀបមួយដែលជាការគួរសម អ្នកត្រូវតែបង្កើតឱ្យមានបរិយាកាសមួយដែលមានការយោគយល់ ដែលអាចនាំអោយគេហ៊ាននិយាយអំពីការភ័យខ្លាច និងក្តីកង្វល់របស់គេបាន ។
- អាចមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងក្រុមនេះមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬក៏មានអ្នកជាទីស្រលាញ់របស់ខ្លួនបានស្លាប់ដោយសារជំងឺដែលទាក់ទងនឹងជំងឺអេដស៍ ។ ចូរត្រៀមខ្លួនជាមុនសំរាប់អ្នកដែលសំដែងចេញនូវអារម្មណ៍ពុះកញ្ជ្រោលដ៏ខ្លាំងក្លារបស់គេ។
- កុំប្រើពាក្យដែលពិបាកយល់ ។
- ព្យាយាមរកពាក្យពេចន៍ដែលសមស្របសំរាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាល ដោយគិតថា ពាក្យណាខ្លះដែលអាចធ្វើអោយអ្នកចូលរួមងាយយល់បានស្រួលបំផុត ។
- កុំប្រើពាក្យពេចន៍ដែលនិយាយជាលក្ខណៈមើលងាយធ្វើអោយមនុស្សអាមាសមុខ ឬមានលក្ខណៈអភិរក្សនិយម ដូចជាពាក្យ :
  - អ្នករងគ្រោះដោយសារអេដស៍
  - អ្នករងគ្រោះដោយគ្មានទោស
  - អ្នកឈឺចាប់ដោយសារអេដស៍
  - មនុស្សដែលសមនឹងគេ “ស្តីបន្ទោស”
  - អ្នកមានប្រុស ឬស្ត្រីស្នេហ៍ច្រើន
- បើអ្នកមិនអាចឆ្លើយនឹងសំណួរណាមួយបាន អ្នកអាចនិយាយថា អ្នកមិនដឹងទេ ។ បើអាចចូរព្យាយាមស្វែងរកចំលើយនៅពេលក្រោយ ហើយត្រឡប់ទៅពន្យល់ដល់អ្នកដែលសួរសំនួរនោះវិញ ។
- ចូរកត់សំគាល់ថា គ្រប់ឈុតឆាកទាំងអស់នៅក្នុងលំហាត់ គឺនិយាយតែពីការរួមភេទរវាងបុរសនិងស្ត្រី ។ បើអ្នកមានវគ្គបណ្តុះបណ្តាលជាក់លាក់ណាមួយសំរាប់ក្រុមបុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរស អ្នកគប្បីត្រូវធ្វើការកែសំរួលនូវឈុតឆាកនានាពី “បុរស និងនារី” ទៅជា “បុរស និងបុរស” វិញ។ អ្នកអាចនិយាយអំពីឈុតឆាកស្តីអំពីភេទដូចគ្នា នៅក្នុងគ្រប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាល ជាលក្ខណៈបញ្ចូលទាំងស្រុង និងដើម្បីកាត់បន្ថយនូវការមាក់ងាយ និងការរើសអើង ។
- ទាក់ទងជាមួយនឹងការប្រើស្រោមអនាម័យ គឺយើងផ្តោតតែទៅលើការប្រើស្រោមអនាម័យបុរស ពីព្រោះស្រោមអនាម័យនារីគេមិនសូវនិយមប្រើប្រាស់ទេ ទាំងនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងប្រទេសថៃ ជាទីដែលឧបករណ៍អប់រំនេះ ត្រូវបានគេធ្វើតេស្តសាកល្បង ។ បើស្រោមអនាម័យនារី ត្រូវបានគេនិយមប្រើជាទូទៅ នៅកន្លែងដែលធ្វើការបណ្តុះបណ្តាលក៏សូមបញ្ចូលការពិភាក្សា និងការបង្ហាញជាមួយនឹងស្រោមអនាម័យនារីផង ។ ការពន្យល់អំពីការប្រើស្រោមអនាម័យនារី គឺមានបញ្ចូលនៅក្នុងឧបករណ៍អប់រំនេះ ។
- អ្នកត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានអាន “ពត៌មានសំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល” នៅតាមជំពូកនីមួយៗមុនពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមសំរបសំរួលទៅលើការធ្វើលំហាត់ ។

ផ្នែក ក

ពត៌មាន និងការអប់រំ ដើម្បីបង្ការកុំអោយឆ្លងមេរោគអេដស៍

មេរៀនជាមូលដ្ឋានគ្រឹះអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

១. លំហាត់ថាមពល-ធ្វើការចាប់ផ្ដើម
២. តើមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ជាអ្វី? តើមេរោគអេដស៍ឆ្លងយ៉ាងដូចម្ដេច?
៣. តើនរណាខ្លះដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍?
៤. ការផ្ដល់ប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងរក្សាការសំងាត់ (VCCT)

តួនាទី ការប្រព្រឹត្ត ហើយនិងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

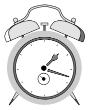
៥. តួនាទីរបស់បុរស និងស្ត្រី ទាក់ទងទៅនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍
៦. ការចរចារដើម្បីការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ឬការជជែកអំពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ
៧. តើអ្វីខ្លះដែលមានឥទ្ធិពលលើការប្រព្រឹត្តិរបស់យើង ហើយតើយើងអាចផ្លាស់ប្ដូរវាបានដោយរបៀបណា?
៨. ការធ្វើបង្ហាញអំពីការប្រើស្រោមអនាម័យ

មេរៀនជាមូលដ្ឋានគ្រឹះអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

លំហាត់ទី ១ : លំហាត់ថាមពល - ធ្វើការចាប់ផ្តើមវគ្គ

គោលបំណង : លំហាត់នេះជួយអោយយើងចាប់ផ្តើមគិតអំពីបញ្ហាទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ។ អ្នកអាចប្រើលំហាត់នេះ នៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលផងដែរ ដើម្បីសង្កេតមើលថាតើ មានការផ្លាស់ប្តូរ ដែរឬទេ ក្នុងការឆ្លើយតបរបស់អ្នកចូលរួម ។

សំភារៈ : ក្រដាសផ្ទាំងធំ ប៊ិចហ្វឺត ផ្លាកឬផ្ទាំងដែលមានសរសេរថា “ ពិត ” “ មិនពិត ” “ ខ្ញុំមិនដឹងទេ ”



៦០នាទី

ការរៀបចំ : យកក្រដាស ៣សន្លឹក ដោយបិទវានៅកន្លែងផ្សេងៗពីគ្នានៅក្នុងបន្ទប់បណ្តុះបណ្តាល ។ ចូរសរសេរ :

“ **ពិត** ” លើក្រដាសមួយសន្លឹក
“ **មិនពិត** ” លើក្រដាសមួយសន្លឹក
“ **ខ្ញុំមិនដឹងទេ** ” លើក្រដាសមួយសន្លឹកទៀត

មិនពិត	**ពិត**	**ខ្ញុំមិនដឹងទេ**

ពន្យល់អំពីលំហាត់ ដោយនិយាយថា :

- ខ្ញុំនឹងអានប្រយោគមួយ ហើយអ្នកជាអ្នកសំរេចចិត្តថាតើអ្នកជឿថា ប្រយោគនោះពិត ឬមិនពិត ឬក៏ អ្នកមិនដឹង ។
- បើអ្នកគិតថាវាពិតនោះ សូមដើរទៅកាន់ផ្លាក ឬផ្ទាំងដែលសរសេរថា “ ពិត” ។ បើអ្នកគិតថាវាមិនពិតនោះ សូមដើរទៅកាន់ផ្លាក ឬផ្ទាំងដែលសរសេរថា “ មិនពិត ” ។ បើអ្នកមិនដឹងនោះទេ សូមដើរទៅកាន់ផ្លាក ឬផ្ទាំង ដែលសរសេរថា “ ខ្ញុំមិនដឹងទេ ” ។
- វាជាការសំខាន់ ដែលអ្នកមិនត្រូវតាមអ្នកដទៃទេ តែគួរជ្រើសរើស និងដើរទៅកាន់កន្លែងមានចំលើយណាមួយដែលអ្នកជឿជាក់ដោយខ្លួនឯង ។

ចាប់ផ្តើមលំហាត់ :

ជំហានទី ១ : អានប្រយោគទី១ ហើយស្នើអោយអ្នកចូលរួម ដើរទៅកាន់ចំលើយដែលគាត់បានជ្រើសរើស ។

ជំហានទី ២ : នៅពេលដែលគ្រប់គ្នាបានជ្រើសរើសចំលើយរួចហើយ សុំអោយក្រុមដែលឈរនៅតាមចំលើយនីមួយៗពិភាក្សាគ្នារយៈពេល៥នាទី ថាហេតុអ្វីបានជាគេជ្រើសរើសយកចំលើយនេះ ។ ប្រាប់អោយក្រុមជ្រើសរើសតំណាងម្នាក់ ដើម្បីពន្យល់អំពីការសំរេចរបស់ក្រុមគាត់ទៅដល់ក្រុមផ្សេងៗទៀត ។

ជំហានទី ៣ : បន្ទាប់ពីរយៈពេល៥នាទីកន្លងផុតទៅ សុំអោយក្រុមនីមួយៗឡើងពន្យល់ថាហេតុអ្វីក៏ពួកគេជ្រើសរើសចំលើយនោះ ។ ក្រោយពីពន្យល់រួច លើកទឹកចិត្តអោយមានការជជែកគ្នាឆ្លងពីក្រុមមួយទៅក្រុមមួយ ។ ត្រូវធានាថា គ្មាននរណាម្នាក់ស្តីបន្ទោសអោយគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយការដែលខ្លួនផ្តល់ចំលើយ "ឆ្គួតៗ" នោះទេ ។

ជំហានទី ៤ : បន្ទាប់ពីពិភាក្សាបានរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១០ នាទីមក ចូរពន្យល់ថា តើចំលើយនោះជាចំលើយ ពិត ឬ មិនពិត ។ បន្ទាប់មកទុកពេលអោយអ្នកចូលរួមសួរសំណួរ ។

ជំហានទី ៥ : អានប្រយោគបន្ទាប់ ហើយធ្វើដូចគ្នាឡើងវិញ ដោយសុំអោយអ្នកចូលរួមជ្រើសរើសចំលើយ ពិភាក្សាគ្នា និងឆ្លើយសំណួរ ។

ប្រយោគគំរូ (ដោយមានផ្តល់នូវចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ)

- មេរោគអេដស៍អាចឆ្លង បើសិនជានរណាម្នាក់ដែលមានមេរោគអេដស៍ អោប ឬថើបថ្ពាល់អ្នក ។ **(មិនពិត)**
- វាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើកាំបិត និង កែវរួមគ្នា ជាមួយអ្នកដែលរស់នៅដោយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងមានជំងឺអេដស៍ ។ **(ពិត)**
- ស្រោមអនាម័យដែលបានប្រើយ៉ាងត្រឹមត្រូវ គឺជាមធ្យោបាយដែលល្អបំផុតក្នុងការបង្ការពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍ នៅពេលរួមភេទ ។ **(ពិត)**
- បើនរណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ នោះគាត់គឺជាមនុស្សដ៏គ្រោះថ្នាក់ចំពោះមិត្តរួមការងាររបស់គាត់ ។ **(មិនពិត)**
- បើនរណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ នោះអ្នកមិនគួរប្រើបង្គន់រួមគ្នាជាមួយគាត់នោះទេ ។ **(មិនពិត)**
- មេរោគអេដស៍អាចរស់នៅជាច្រើនម៉ោងខាងក្រៅខ្លួនមនុស្ស ។ **(មិនពិត)**
- កុមារដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចទៅសាលារៀនជាមួយក្មេងៗដទៃទៀតបាន ។ **(ពិត)**
- ស្ត្រីគឺប្រឈមមុខទៅនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ជាងគេ ។ **(ពិត)**
- គឺការប្រព្រឹត្តិរបស់យើងដែលធ្វើអោយយើងប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។ **(ពិត)**

(**ចំណាំ :** អ្នកអាចបន្ថែមឧទាហរណ៍ផ្សេងៗដែលសមស្របទៅតាមបរិបទនេះបាន)

ពត៌មានសំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល :

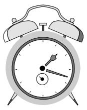
- អាស្រ័យទៅលើភាពស្វាហាប់នៃក្រុមអ្នកចូលរួម វប្បធម៌ និងបរិបទ ប្រហែលជាកាន់តែមានលក្ខណៈសមស្រប ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរលំហាត់នេះ ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកចូលរួមប្រហែលជាមិនសូវមានភាពសុខស្រួលក្នុងការឈរ ហើយដើរទៅកាន់ផ្ទាំងចំលើយ ដែលខ្លួនជ្រើសរើសនោះទេ ។ បើមានករណីនេះមែន នោះអ្នកបណ្តុះបណ្តាលអាច :
    - សរសេរនូវសំណួរទាំងនេះនៅលើផ្ទាំងក្រដាស (ដូចជាប័ណ្ណ)
    - សូមអោយក្រុមនីមួយៗអង្គុយនៅតាមតុ ហើយធ្វើការពិភាក្សាអំពីចំលើយរួមគ្នានៅក្នុងក្រុម
- ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បើសិនជាអ្នកបណ្តុះបណ្តាលសំរេចចិត្តធ្វើការផ្លាស់ប្តូរតាមបែបនេះមែន គាត់ត្រូវតែសំរេចចិត្តអំពីវិធីសាស្ត្រដែលត្រូវប្រើ ហើយរៀបចំសំភារៈអោយបានស្រេចជាមុន ។

លំហាត់ទី ២ : តើមេរោគអេដស៍ជាអ្វី ? តើជំងឺអេដស៍ជាអ្វី ? តើមេរោគអេដស៍ឆ្លងដោយរបៀបណា ?

គោលបំណង

ដើម្បីជួយអោយអ្នកចូលរួមយល់អំពី :

- តើមេរោគអេដស៍ជាអ្វី
- តើជំងឺអេដស៍ជាអ្វី
- តើមេរោគអេដស៍ឆ្លងយ៉ាងដូចម្តេច
- តើមេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លងតាមរបៀបណាខ្លះ



៤៥ នាទី

សំភារៈ : ក្តារខៀន ឬក្រដាសផ្ទាំងធំ ប័ណ្ណរូបភាព និង ប៊ិច

ការរៀបចំ : បិទក្រដាសផ្ទាំងធំនៅលើជញ្ជាំង (ឬដាក់វាផ្ទាល់នឹងដី អាស្រ័យលើទីតាំងនៃការបណ្តុះបណ្តាល) ហើយគូរកូឡោនពីរនៅលើផ្ទាំងក្រដាសនោះ ។

ពន្យល់អំពីលំហាត់ ដោយនិយាយថា :

ដោយដឹងថា មេរោគអេដស៍ឆ្លងតាមរបៀបណាខ្លះ យើងអាចការពារខ្លួនរបស់យើង និងអ្នកដទៃមិនអោយឆ្លង ។ លំហាត់នេះនឹងជួយអោយយើងបានយល់អំពី :

- ភាពខុសគ្នារវាងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍
- របៀបឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍
- របៀបមិនឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍
- ប្រការនេះគឺមានសារៈសំខាន់ ពីព្រោះការដែលដឹងថា មេរោគអេដស៍ឆ្លងតាមរបៀបណាខ្លះ នោះយើងអាចការពារខ្លួនរបស់យើង គ្រួសាររបស់យើង និងអ្នកដទៃមិនអោយឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។

ចាប់ផ្តើមលំហាត់ :

ជំហានទី ១ : សួរអ្នកនៅក្នុងក្រុមក្រែងមាននរណាម្នាក់ដឹងថា តើពាក្យថាមេរោគអេដស៍ (HIV) និងជំងឺអេដស៍ (AIDS) មានន័យពេញយ៉ាងដូចម្តេច។ បើពុំមាននរណាម្នាក់ដឹងទេ ចូរពន្យល់ ។

មេរោគអេដស៍ (HIV) មានន័យពេញថា
Human: មនុស្ស
Immunodeficiency: ភាពស៊ាំចុះខ្សោយ
Virus: វីរុស
មេរោគអេដស៍ : វីរុសដែលធ្វើអោយភាពស៊ាំនៃសរពាង្គកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ

ជំងឺអេដស៍ (AIDS) មានន័យពេញថា
Acquired: កើតក្រោយពីឆ្លង
Immune: ភាពស៊ាំ
Deficiency: ចុះខ្សោយ
Syndrome: ចង្កោមរោគសញ្ញា
ជំងឺអេដស៍ : ចង្កោមរោគសញ្ញា ដែលកើតមានឡើងក្រោយពីភាពស៊ាំនៃសរពាង្គកាយមនុស្សចុះខ្សោយ

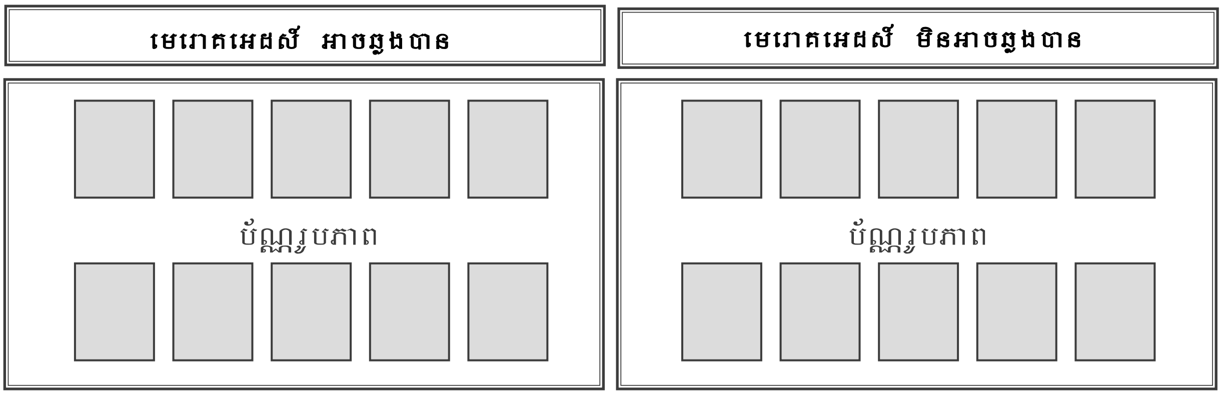
ជំហានទី ២ : ពន្យល់

- មេរោគអេដស៍ វិជ្ជមាន មានន័យថា អ្នកមានមេរោគអេដស៍នៅក្នុងខ្លួន ។
- មេរោគអេដស៍ **អវិជ្ជមាន** មានន័យថា អ្នកមិនមានមេរោគអេដស៍នៅក្នុងខ្លួនទេ ។

(ចំណាំៈ ពាក្យថា " មេរោគអេដស៍ វិជ្ជមាន " និងពាក្យថា " មេរោគអេដស៍ អវិជ្ជមាន " នឹងមានពន្យល់លំអិតបន្ថែមទៀតនៅក្នុងជំពូកបន្ទាប់ ស្តីពីការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍)

- មេរោគអេដស៍ គឺជាវីរុស ដែលធ្វើអោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនៃសរពាង្គកាយមនុស្សចុះខ្សោយ ។
- ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ គឺជាប្រព័ន្ធការពាររបស់រាងកាយប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺនានា ។ មេរោគអេដស៍ គឺធ្វើអោយប្រព័ន្ធការពារនេះចុះខ្សោយ ដែលអាចនាំអោយជំងឺនានាងាយនឹងចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់មនុស្ស ។ ហេតុដូច្នេះ អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ងាយនឹងកើតជំងឺជំងឺជាងគេ ។
- មនុស្សម្នាក់មានជំងឺអេដស៍ នៅពេលដែលប្រព័ន្ធការពារនេះចុះខ្សោយមែនទែន ដែលអាចនាំអោយជំងឺផ្សេងៗចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សបាន ។

ជំហានទី ៣ : ប្រើក្រដាស ដែលអ្នកបានគូរន្ទូវកូឡោនពីរហើយនោះ ហើយសរសេរពាក្យថា មេរោគអេដស៍អាចឆ្លងបាននៅក្នុងកូឡោនមួយ និង មេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លងបាននៅក្នុងកូឡោនមួយទៀត ។



ជំហានទី ៤ : ផ្តល់ប័ណ្ណរូបភាពដល់អ្នកចូលរួមយ៉ាងហោចណាស់អោយបានមួយសន្លឹកម្នាក់ ដោយមានរូបភាពនៃសកម្មភាពមួយ (ប័ណ្ណរូបភាព មានផ្តល់ជូនជាមួយនឹងឧបករណ៍អប់រំនេះ) ។

- ចង្អុលទៅកាន់កូឡោនទាំងពីរនៅលើផ្ទាំងក្រដាស ហើយអញ្ជើញអោយអ្នកចូលរួមឡើងទៅកាន់ទីនោះម្តងម្នាក់ៗ ហើយបិទភ្ជាប់ប័ណ្ណទៅនឹងកូឡោនដែលគេយល់ថា ប័ណ្ណនោះ ត្រូវបិទនៅត្រង់នោះ : កូឡោន ឆ្លង ឬ មិនឆ្លង ។
- នៅពេលដែលបានបិទប័ណ្ណទៅនឹងកូឡោនណាមួយហើយ សុំអោយអ្នកចូលរួមពន្យល់ទៅអ្នកដទៃ ថាហេតុអ្វីបានជាគាត់បិទប័ណ្ណនៅកន្លែងនោះ ។

ជំហានទី ៥ : នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមទាំងអស់បានបិទប័ណ្ណលើក្រដាសតាមក្រឡោនរួចហើយ ចូរសួរអ្នកចូលរួមគ្រប់ៗគ្នា ។

- តើប័ណ្ណទាំងអស់នៅតាមក្ងឡោនគឺត្រឹមត្រូវទៅតាមខ្លឹមសារនោះហើយឬនៅ?
- បើសិនជាមានប័ណ្ណណានៅខុសក្ងឡោន ចូរពន្យល់ថាហេតុអ្វី ។

ជំហានទី ៦ : ត្រូវធានាអោយប្រាកដថា អ្នកចូលរួមទាំងអស់បានយល់ច្បាស់ ដោយសួរថា :

- តើមានអ្នកណាម្នាក់អាចពន្យល់បានទេ ថាតើមេរោគអេដស៍ឆ្លងយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើមាននរណាម្នាក់អាចផ្តល់ជាឧទាហរណ៍បានទេ ថាតើមេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លងបានយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?

ពត៌មានស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ សំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល :

ស្ថិតិស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ :

ចំនួនប៉ាន់ស្មានចំពោះអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងពិភពលោកនាពេលបច្ចុប្បន្ន	៤០,៣លាន នាក់ គិតត្រឹមដំណាច់ឆ្នាំ ២០០៥
ចំនួនប៉ាន់ស្មានចំពោះអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកនាពេលបច្ចុប្បន្ន	
ចំនួនប៉ាន់ស្មានចំពោះស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកនាពេលបច្ចុប្បន្ន	
ចំនួនប៉ាន់ស្មានចំពោះអ្នកស្លាប់ដោយជំងឺអេដស៍នៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក	

របៀបដែលមេរោគអេដស៍អាចឆ្លងបាន :

- សារៈធាតុរាវខាងក្រោមនេះអាចចំលងមេរោគអេដស៍បាន :
  - ឈាម
  - ទឹកកាម
  - ទឹករំអិលបុរស (មុននឹងចេញទឹកកាម)
  - ទឹករំអិលនារី
  - ឈាមរដូវនារី
  - ទឹកដោះ
- មេរោគអេដស៍ ស្លាប់ភ្លាមនៅខាងក្រៅសរពាង្គកាយរបស់មនុស្ស
- ដើម្បីអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍បាន សារធាតុរាវដែលមានមេរោគអេដស៍ត្រូវចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធឈាមរបស់អ្នក ។ ការឆ្លងអាចនឹងកើតឡើងតាមរយៈសកម្មភាពខាងក្រោម :
  - ការរួមភេទតាមយោនី
  - ការរួមភេទតាមគូថ
  - ការរួមភេទតាមមាត់ (គ្រោះថ្នាក់តិចតួច)
  - ការប្រើប្រាស់រួមគ្នានូវឧបករណ៍ចាក់ថ្នាំ (ម្ជុលចាក់ថ្នាំ) ឧបករណ៍ទំលុះស្បែក និងឧបករណ៍ចាក់សាក់
  - ការចាក់បញ្ចូលឈាមដែលមានមេរោគអេដស៍
  - ការមានរបួស ឬមុតដោយចៃដន្យ ដែលប៉ះពាល់នឹងឈាម គ្រោះថ្នាក់បែបនេះមានតិចតួចណាស់ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បើមានការពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងឈាមប្រការដែលល្អបំផុតគឺត្រូវមានវិធានការការពារ ដូចជាប្រើស្រោមដៃ ហើយត្រូវធានាអោយប្រាកដថាពុំមានឈាមមកប៉ះពាល់ នៅត្រង់កន្លែងមុខរបួស ឬដំបៅទេ ។
  - មេរោគអេដស៍ ក៏អាចឆ្លងពីម្តាយទៅកូននៅក្នុងផ្ទៃ ពេលសំរាល និងពេលបំបៅដោះបានដែរ ។

តើអ្នកអាចធ្វើដូចម្តេចដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកកុំអោយឆ្លងមេរោគអេដស៍ ?

- គេមិនអាចប្រាប់បានទេថា នរណាម្នាក់ផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដោយគ្រាន់តែមើលរូបរាងពីខាងក្រៅ ។
- នៅពេលរួមភេទតាមយោនី និងតាមគូថ ព្រមទាំងតាមមាត់ ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលអ្នកមិនដឹងពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់គេ គឺត្រូវតែប្រើស្រោមអនាម័យអោយត្រឹមត្រូវជានិច្ច ។
- ប្រើប្រាស់នូវម្ជុលចាក់ថ្នាំ (ឬឧបករណ៍ចាក់សាក់)ថ្មី ឬដែលបានស្ងោរវិងាប់មេរោគបានត្រឹមត្រូវហើយ គឺអាចបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍បាន ។ ការគ្រាន់តែលាងសំអាតឧបករណ៍ ឬម្ជុលចាក់ថ្នាំទាំងនោះធម្មតាៗ មិនមែនជាមធ្យោបាយគួរអោយទុកចិត្តបានក្នុងការបង្ការការឆ្លងនោះទេ ។
- នៅក្នុងឧបករណ៍អប់រំនេះ ការបង្ការមេរោគអេដស៍ គឺនិយាយផ្តោតទៅលើការប្រើស្រោមអនាម័យ នៅពេលមានសកម្មភាពផ្លូវភេទ ។ ជាការល្អដែលគួរតែនិយាយពីភាពស្មោះត្រង់ផងដែរ ។ នៅពេលពិភាក្សាអំពីរឿងនេះ ប្រការសំខាន់បំផុតគឺត្រូវចាំថា ភាពស្មោះត្រង់នេះអាចបង្ការបាន លុះត្រាតែដៃគូទាំងពីរនោះស្មោះនឹងគ្នា ។

ការបង្ការការឆ្លងពីម្តាយទៅកូន

- គេអាចបង្ការការឆ្លងពីម្តាយទៅកូនបាន តាមការព្យាបាលដោយឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ (ថ្នាំ ARV ដូចមានពន្យល់នៅក្នុងលំហាត់ទី៤ខាងក្រោមនេះ ស្តីពីការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្មគ្រ័ចិត្ត និងរក្សាការសំងាត់ ព្រមទាំងការព្យាបាល) ទៅអោយម្តាយចាប់ផ្តើមតាំងពីមុនពេលសំរាល ហើយនិងផ្តល់ដល់ទារកនៅពេលកើត ។
- ការបង្កើតដោយការវះយកចេញ ក៏អាចបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឆ្លងពីម្តាយទៅកូនបានមួយកំរិតផងដែរ ។

កត្តានានាដែលបង្កើនអោយកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះការឆ្លងមេរោគអេដស៍ :

- អ្នកកើតជំងឺកាមរោគ មានការប្រឈមមុខខ្ពស់ ទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ជាងគេ ។
- ស្ត្រីអាចទំនងជាមានឱកាសទ្វេរដងក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីបុរស ។ ស្ត្រីមានភាពងាយរងគ្រោះ ទាំងផ្នែកជីវសាស្ត្រ និងសង្គម ទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ពីព្រោះ :
  - របនាសម្ព័ន្ធសង្គម និងវប្បធម៌អាចធ្វើអោយមានការលំបាកសំរាប់ស្ត្រីក្នុងការនិយាយអំពីរឿងភេទ និងធ្វើអោយដៃគូប្រើស្រោមអនាម័យ ។
  - ស្ត្រីមានលក្ខណៈជីវសាស្ត្រដែលងាយនឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍ដោយសារតែភ្នាសដ៏ស្តើងនៅក្នុងយោនីនោះ អាចងាយនឹងដាច់រលាត់ ហើយស្រូបយកសារធាតុរាវបានយ៉ាងងាយ រួមទាំងទឹកកាមបុរសផងដែរ។ ទឹកកាមបុរសមានមេរោគអេដស៍ច្រើនជាងទឹករំអិលស្ត្រី ហើយអាចនៅបានយ៉ាងយូរក្នុងយោនី [៧] ។

[៧] The UNGASS យែនឌ័រ និងភាពងាយរងគ្រោះរបស់ស្ត្រីចំពោះមេរោគអេដស៍-ជំងឺអេដស៍នៅទ្វីបអាមេរិកឡាទីន និងតំបន់ការីបីន កម្មវិធីស្ត្រី សុខភាព និងការអភិវឌ្ឍន៍ PAHO ការិយាល័យតំបន់នៃអង្គការសុខភាពពិភពលោក

នៅពេលដែលនរណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- ដោយសារតែនៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មេរោគអេដស៍មិនទាន់អាចព្យាបាលអោយជាសះស្បើយនៅឡើយ តែមានការព្យាបាលដើម្បីធ្វើអោយគុណភាពនៃជីវិតកាន់តែប្រសើរឡើងសំរាប់អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។
- អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចនៅមានសុខភាពល្អជាធម្មតា ក្នុងរយៈពេលដ៏យូរ ពីព្រោះការវិវឌ្ឍន៍នៃមេរោគនេះ អាចត្រូវការរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ។
- ប្រការសំខាន់ត្រូវចងចាំថា អ្នកដែលមិនទាន់មានចេញរោគសញ្ញាអ្វីនោះក៏អាចចំលងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃបានដែរ តាមរយៈការរួមភេទដោយមិនមានការពារ និងតាមរយៈការប្រើប្រាស់ម្ជុលចាក់ថ្នាំដែលមិនស្អាតរួមគ្នា ។

របៀបដែលមេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លងបាន

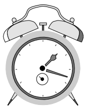
- ការចាប់ដៃគ្នា ការអោប ឬថើបថ្ពាល់
- ក្អក ឬកណ្តាស់
- ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទ័រួមគ្នា
- ទៅសួរសុខទុក្ខអ្នកជំងឺនៅមន្ទីរពេទ្យ
- បើកទ្វារ
- ហូបម្ហូបអាហារ ប្រើប្រាស់សំភារៈផ្ទះបាយ និង កែវញ៉ាំទឹករួមគ្នា
- ប្រើប្រាស់បង្គន់ ឬបន្ទប់ទឹកជាមួយគ្នា
- ប្រើប្រាស់អាងហែលទឹកជាមួយគ្នា
- មូសខាំ ឬសត្វល្អិតទិច
- ធ្វើការជួបជុំមិត្តភក្តិ ឬ រស់នៅជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍

ការពន្យល់អំពីប័ណ្ណរូបភាព :

១. ការឆ្លងពីម្តាយទៅកូន- នៅក្នុងស្បូន - ប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លង
២. ការឆ្លងពីម្តាយទៅកូន- តាមរយៈការបំបៅដោះ- ប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លង
៣. ការឆ្លងពីម្តាយទៅកូន- នៅពេលប្រសូត្រ- ប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លង
៤. ការប្រើប្រាស់ម្ជុលចាក់ថ្នាំរួមគ្នា- ប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លង
៥. បុរស និងស្ត្រីអោបគ្នា - **មិនឆ្លងទេ**
៦. ការញ៉ាំបាយជាមួយគ្នា- ប្រើចាន កែវ និងរបស់របរផ្សេងៗជាមួយគ្នា- **មិនឆ្លងទេ**
៧. អ្នកថែទាំអ្នកជំងឺអេដស៍ - **មិនឆ្លងទេ**
៨. ការចាប់ដៃគ្នា - **មិនឆ្លងទេ**
៩. ការថើបថ្ពាល់គ្នា - **មិនឆ្លងទេ**
១០. ការប្រើប្រាស់ទូរសព្ទ័រួមគ្នា - **មិនឆ្លងទេ**
១១. ទទួលលុយទៅក្នុងហាង - **មិនឆ្លងទេ**
១២. លួងលោមនរណាម្នាក់ដែលកំពុងយំ - **មិនឆ្លងទេ**
១៣. កណ្តាស់ - **មិនឆ្លងទេ**
១៤. ការហែលទឹកជាមួយគ្នា - **មិនឆ្លងទេ**
១៥. ការប្រើប្រាស់ខោអាវរួមគ្នា - **មិនឆ្លងទេ**
១៦. ការអង្គុយជិតគ្នានៅក្នុងថ្នាក់រៀន - **មិនឆ្លងទេ**
១៧. ការប្រើប្រាស់បង្គន់រួមគ្នា - **មិនឆ្លងទេ**
១៨. មូសខាំ - **មិនឆ្លងទេ**
១៩. ការប៉ះពាល់សត្វពាហនៈ - **មិនឆ្លងទេ**
២០. ការរួមភេទដែលមិនបានការពារ (មិនបានប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ)- ប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លង
២១. ប្រើប្រាស់កែវផឹកទឹកជាមួយគ្នា -**មិនឆ្លងទេ**
២២. ការសាក់ - ប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លង ដោយប្រើម្ជុលមិនស្អាត
២៣. តាមរយៈម្ហូបអាហារ - **មិនឆ្លងទេ**
២៤. ការចាក់បញ្ចូលឈាម- ប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លង

លំហាត់ទី ៣ : តើអ្នកណាខ្លះប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ?

គោលបំណង : លំហាត់នេះជួយអោយយើងយល់ថា អ្នកណាក៏ដោយក៏អាចប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍បានដែរ ។ លំហាត់នេះក៏បង្ហាញអំពីរបៀបនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ផងដែរ បើយើងមិនប្រើស្រោមអនាម័យ នៅពេលរួមភេទ។



៤០ នាទី

សំភារៈ : ស្កត់ ក្រដាស់ផ្ទាំងធំ ប៊ិច និង ហ្វឺត

ការរៀបចំ :

- នៅពេលដែលនិទានរឿងត្រូវប្រាកដថា អ្នកមិនប្រើឈ្មោះតួនៅក្នុងរឿង ដូចគ្នានឹងឈ្មោះអ្នកចូលរួមទេ (ដំណោះស្រាយល្អបំផុតដើម្បីចៀសវាងបញ្ហានេះគឺសំណូមពរអោយអ្នកចូលរួមកំណត់ឈ្មោះអ្នកដើរតួនៅក្នុងរឿង)។
- ចូរបញ្ជាក់ផងដែរអំពីសកម្មភាពការងារនៅក្នុងរឿង ដែលជាបរិបទមួយទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកចូលរួម : កសិករ អ្នកលក់ដូរ អ្នកបើកបររថយន្តតាក់ស៊ី ...។ល។
- អ្នកគប្បីធ្វើអោយខ្លួនឯងបានដឹងច្បាស់ថា តើមេរោគអេដស៍ឆ្លងតាមរបៀបណាភាគច្រើននៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក (ឧទាហរណ៍ : រវាងប្តី-ប្រពន្ធ ពីម្តាយទៅកូន អ្នកសេពគ្រឿងញៀន អ្នកប្រើម្ជុលចាក់រួមគ្នា បុរសរួមភេទជាមួយបុរស) និងអំពីអត្រានៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។

ពន្យល់អំពីលំហាត់ ដោយនិយាយថា :

ខ្ញុំនឹងនិទានរឿងប្រាប់ដល់អ្នក អំពីមនុស្សមួយចំនួន និងរបៀបដែលគេប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។

លំហាត់នេះនឹងអាចជួយអោយយើងយល់អំពី :

- តើមនុស្សម្នាក់ៗខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច ចំពោះការប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។
- តើមេរោគអេដស៍អាចឆ្លងយ៉ាងដូចម្តេច តាមរយៈបណ្តាញការងាររបស់មនុស្សដែលមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាមួយគ្នា ។

ចាប់ផ្តើមលំហាត់

ជំហានទី ១ : សុំអោយអ្នកចូលរួមរកឈ្មោះមនុស្សស្រីពីរនាក់ និងរកឈ្មោះមនុស្សប្រុសពីរនាក់ដើម្បីដាក់អោយតួនៅក្នុងរឿង ។

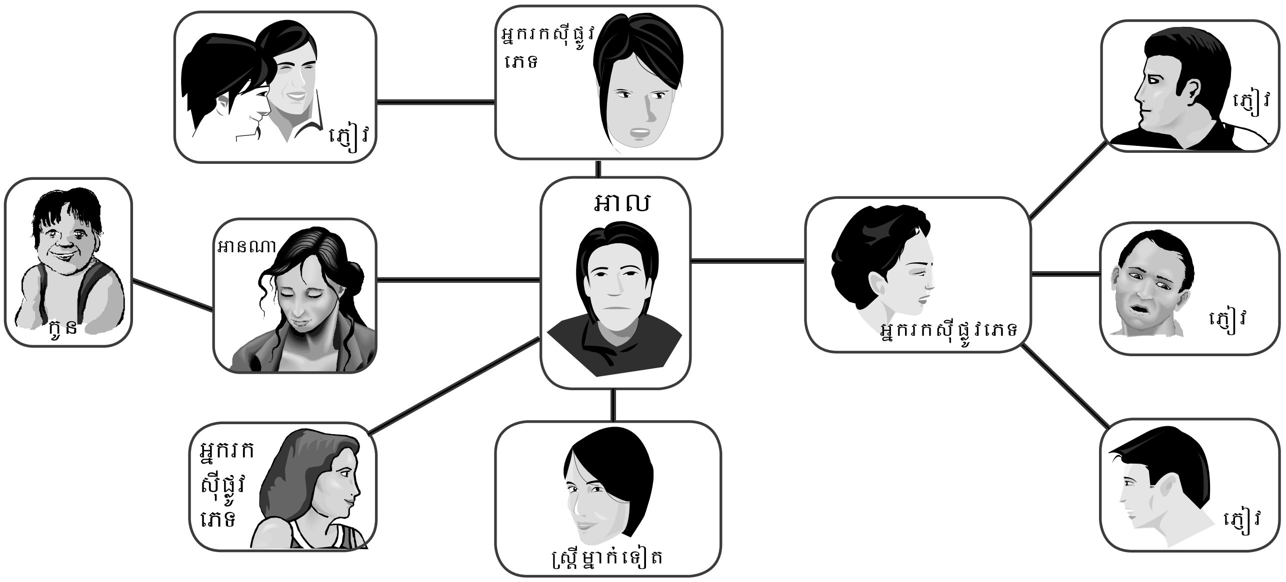
ជំហានទី ២ : ចាប់ផ្តើមនិទានរឿង ។ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងនិទានរឿង ចូរបង្កើតជារូបភាពឬនិមិត្តសញ្ញាសំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗ នៅក្នុងរឿងនៅលើផ្ទាំងក្រដាស ឬក្តារខៀន ហើយគូរជាបន្ទាត់ភ្ជាប់ពីម្នាក់ទៅម្នាក់ចំពោះអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងគ្នា ។

សាច់រឿង

អាល គឺជាកសិករ ហើយគាត់ក៏ជាអ្នករត់ម៉ូតូឌុបម្នាក់ដែរ ។ គាត់បានរៀបការជាមួយអានណា ។ អានណាធ្វើការនៅផ្ទះ ដោយមានតូបលក់របស់របរតិចតួចនៅមុខផ្ទះរបស់ខ្លួន ។

មុនពេលដែលអាលជួបជាមួយអានណា គាត់ធ្លាប់បានទៅរួមភេទជាមួយអ្នករកស៊ីផ្លូវភេទនៅផ្ទះបន។ គាត់មិនបានប្រើស្រោមអនាម័យទេ ។

នៅពេលដែលអានណាមានផ្ទៃពោះ នាងក៏បានទៅកាន់គ្លីនិក ហើយវេជ្ជបណ្ឌិតក៏បានសុំអោយនាងធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ ។ អានណា ក៏យល់ព្រម ។ លទ្ធផលបង្ហាញថា នាងមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។ នៅពេលដែលអានណា មានផ្ទៃពោះនោះ គឺពេលដែលអាលមិនស្មោះនឹងនាងដោយទៅមានសង្សារម្នាក់ទៀត ដែលគាត់រួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យទេ ។



ជំហានទី ៣ : បន្ទាប់ពីនិទានរឿងរួច ពន្យល់ថា : អានណាដឹងថា នាងមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ហើយនាងមានដៃគូរួមភេទតែម្នាក់ គឺប្តីរបស់នាងឈ្មោះ អាល។ ចូរសួរទៅអ្នកចូលរួមនូវសំនួរខាងក្រោម :

- ឧបមាថា អាលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ នៅពេលដែលគាត់រួមភេទជាមួយអ្នករកស៊ីផ្លូវភេទមុនដំបូងគេដោយមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យ ដូច្នេះអ្នកណាជាអ្នកប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍?
- សុំអោយអ្នកចូលរួម គូរចំនុចក្រហមលើអ្នកដែលប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។

ជំហានទី ៤ : នៅពេលចប់សាច់រឿងហើយ ចូរពិភាក្សាអំពីសំណួរដូចខាងក្រោមនេះ :

- តើអ្វីអាចកើតមានឡើង បើសិនជាមានអ្នកខ្លះ ក្នុងចំណោមអ្នកនៅក្នុងរឿងបានសំរេចចិត្តប្រើស្រោមអនាម័យ ?
- គិតអំពីអ្វីដែលយើងបាននិយាយកាលពីដើមវគ្គ ហើយប៉ាន់ប្រមាណចំនួនអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក (ដោយប្រើអត្រានៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ថ្មីបំផុតរបស់ជាតិ) ។ តើអ្នកអាចស្រមៃបានទេថា តើយើងនឹងត្រូវការផ្ទាំងក្រដាសទំហំប៉ុណ្ណា ដើម្បីយកចំនួនមនុស្សទាំងនោះមកបិទនៅទីនេះ?

- ហេតុអ្វីជាការសំខាន់ដែលត្រូវយល់ដឹងអំពីរបៀបដែលមេរោគអេដស៍ឆ្លង និងរបៀបដែលអាចការពារខ្លួនបាន?
- តើអ្នកគិតថា វាមានតំលៃទេបើគេប្រើស្រោមអនាម័យ ដើម្បីកុំអោយរឿងទាំងនេះកើតឡើង ?
- តើអ្នកដឹងទេថា មានអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ភាគច្រើនពុំបានដឹងខ្លួនថាគេមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះទេ ។

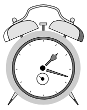
ពត៌មានសំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល :

- មានមនុស្សជាច្រើនគិតថា មេរោគអេដស៍មិនមែនជាបញ្ហារបស់គេទេ ។
- អ្នកមិនអាចដឹងបានទេថា នរណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ បើគ្រាន់មើលតែនឹងភ្នែកនោះ ។
- វាអាចត្រូវការពេលរហូតដល់ទៅ៣ខែ ឬលើសពីនេះ (ពេលវេលាអាចខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់) មុននឹងមនុស្សម្នាក់ដែលមានមេរោគអេដស៍ក្នុងខ្លួន ធ្វើតេស្តដឹងថាវិជ្ជមាន ។
- ក្នុងអំឡុងពេលដែលមនុស្សម្នាក់ឆ្លងមេរោគអេដស៍ហើយ តែធ្វើតេស្តឃើញថាអវិជ្ជមាន នេះគេហៅថាជា “ដំណាក់កាលចំហ ” ។
- ប្រការសំខាន់គឺយើងត្រូវដឹងថា ទោះបីជាការធ្វើតេស្តមិនអាចដឹងថា មានមេរោគអេដស៍នៅក្នុងឈាមក៏ដោយ អ្នកដែលបានឆ្លងមេរោគអេដស៍ហើយភ្លាមនោះ ក៏អាចចំលងទៅអ្នកដទៃបានដែរ ។

លំហាត់ទី ៤ : តើការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងរក្សាការសំងាត់ (VCCT) ជាអ្វី?

គោលបំណង :

ដើម្បីជួយអោយអ្នកចូលរួមយល់អំពីដំណើរការនៃការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និង រក្សាការសំងាត់ និងពីអត្ថន័យនៃលទ្ធផលតេស្ត “អវិជ្ជមាន” និង “វិជ្ជមាន”



៣០ នាទី

សំភារៈ : ក្រដាសផ្ទាំងធំ និង ប៊ិច

ការរៀបចំ :

- ត្រូវប្រាកដថា អ្នកមានអាសយដ្ឋាន និងពត៌មានលំអិតសំរាប់ទាក់ទង :
  - ក្រុមគាំទ្រនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក
  - មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ប្រឹក្សា និងធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងរក្សាការសំងាត់
- ហើយត្រូវយល់ដឹងអោយច្បាស់ផងដែរចំពោះ :
  - បទប្បញ្ញត្តិនៃច្បាប់ជាតិដែលប្រឆាំងចំពោះការបង្ខំអោយធ្វើតេស្ត និងការបណ្តេញកម្មករនិយោជិត ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍មិនអោយធ្វើការ ។
  - លទ្ធភាពដែលអាចរកបាន ការអាចទទួលបាន និងតំលៃនៃថ្នាំពន្យារជីវិត-ARV នៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក និងសំរាប់ប្រជាជនដែលអ្នកកំពុងធ្វើការជាមួយ ។

- បើអ្នកចូលរួមអាចអាន និងសរសេរបាន ៖
  - ចូរសរសេរនូវពាក្យ ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងរក្សាការសំងាត់(VCCT) និងការពន្យល់នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ដូចតទៅនេះ ៖

ដោយស្ម័គ្រចិត្ត ៖ គ្មាននណាម្នាក់អាចបង្ខំអោយអ្នកធ្វើតេស្តទេ ។
លាក់ការសំងាត់ ៖ មជ្ឈមណ្ឌលធ្វើតេស្ត មិនអាចនិយាយប្រាប់នរណាម្នាក់អំពីការធ្វើតេស្ត និងលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នកបានទេ ក្រៅពីរូបអ្នក ។
ការផ្តល់ប្រឹក្សា ៖ មានគេពន្យល់អ្នកអំពីការធ្វើតេស្ត មុននឹងអ្នកសំរេចចិត្តធ្វើតេស្តនោះ ដើម្បីអោយអ្នកត្រៀមខ្លួនជាមុន ហើយមានគេពន្យល់ដល់អ្នកអំពីលទ្ធផលក្រោយធ្វើតេស្តនោះទៀត ។
ការធ្វើតេស្ត ៖ គឺជាការធ្វើតេស្តឈាមជាក់ស្តែង ។

  - ចូរសរសេរសំណួរនៅក្នុងលំហាត់នេះនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬក្តារខៀនផងដែរ ។

ចំណាំ ៖ មុន ឬបន្ទាប់ពីធ្វើលំហាត់រួច ចែកដល់អ្នកចូលរួមនូវអាសយដ្ឋាន និងពត៌មានលំអិតសំរាប់ទាក់ទងចំពោះសេវានានា មានដូចជា ៖ សេវាថែទាំ ព្យាបាល និងគាំទ្រដែលមាននៅក្នុងសហគមន៍ ។

ប្រភព ៖ ខិតប័ណ្ណរបស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិដែលមានចំណងជើងថា " ដឹងអំពីស្ថានភាពរបស់អ្នក "

ពន្យល់អំពីលំហាត់ ដោយនិយាយថា ៖

មានមធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីដឹងថា នរណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះ គឺតាមរយៈការធ្វើតេស្តឈាម ។ ការធ្វើតេស្តព្រមជាមួយនឹងការពន្យល់អោយដឹងអំពីលទ្ធផលនោះគេហៅថា " ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងរក្សាការសំងាត់ (VCCT) "

លំហាត់នេះនឹងជួយអោយយើងយល់អំពី ៖
- តើការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍មានអ្វីខ្លះ
- តើលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច

ចាប់ផ្តើមលំហាត់ ៖

ជំហានទី ១ ៖ ចូរសួរសំណួរខាងក្រោមម្តងមួយៗ ។ បើអ្នកចូលរួមចេះអាន ចូរសរសេរចំលើយនៅខាងក្រោមសំណួរដែលអ្នកបានរៀបចំរួចជាស្រេចនៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំ ។

តើអ្នកគួរទៅធ្វើតេស្តឈាមនៅពេលណា ?

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាខ្លួនឯងប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់តាមរយៈ ៖
- ការរួមភេទតាមយោនី តាមរន្ធគូថ និងតាមមាត់ដោយមិនការពារ (ការរួមភេទដោយមិនបានប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ) ជាមួយដៃគូដែលអ្នកមិនដឹងអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់គេ ។
- បើអ្នកប្រើប្រាស់ម្ជុលចាក់ថ្នាំរួមគ្នាជាមួយអ្នកដែលយើងមិនដឹងអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់គេ ។
- បើអ្នកធ្លាប់បានបញ្ចូលឈាម ហើយដែលឈាមនោះអ្នកដឹងថា មិនបានពិនិត្យរកមេរោគអេដស៍ទេ ។

តើការធ្វើតេស្តមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?

អ្នកគួរតែដឹងអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់ខ្លួនអ្នកពីព្រោះ :

- នៅពេលដែលអ្នកដឹង នោះអ្នកនឹងច្បាស់ក្នុងចិត្តអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍ ហើយអាចចាត់វិធានការ ដើម្បីគ្រប់គ្រងស្ថានភាពដែលកើតមានចំពោះរូបអ្នក ។
- បើអ្នកដឹងថាអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អ្នកអាចស្វែងរកសេវាថែទាំ និងគាំទ្រ (ព្រមទាំងការព្យាបាល បើសិនជាមាន) ហើយនិងរៀនពីរបៀបថែរក្សាខ្លួនដើម្បីអោយសុខភាពរបស់អ្នកនៅល្អ ។
- បើអ្នកមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទេនោះ នេះជាឱកាសសំរាប់អ្នកក្នុងការចាត់វិធានការ (កាត់បន្ថយការប្រព្រឹត្តដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់) និងដើម្បីរក្សាខ្លួនឯង អោយនៅអវិជ្ជមានជាប់រហូត ។

តើមានអ្វីកើតឡើង នៅពេលដែលអ្នកទទួលលទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមាន :

បើអ្នកទទួលបាននូវលទ្ធផលតេស្ត "អវិជ្ជមាន" នោះជាការចាំបាច់ដែលអ្នកត្រូវចងចាំថា :

- លទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានមានន័យថា អ្នកពុំមានមេរោគអេដស៍ទេនៅពេលនេះ ។ ប៉ុន្តែមិនមែនមានន័យថា អ្នកមិនអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍នៅពេលអនាគតនោះទេ ។ អ្នកត្រូវតែការពារខ្លួនរបស់អ្នក ។
- បើលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នកអវិជ្ជមាន នោះអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សានៅកន្លែងធ្វើតេស្ត គប្បីជួយអោយអ្នកបានយល់ពីរបៀបការពារ ដើម្បីអោយអ្នកនៅតែអវិជ្ជមានរហូត ។
- សូមចាំថា វាអាចត្រូវការរយៈពេលរហូតដល់ទៅ៣ខែ ដើម្បីអោយការធ្វើតេស្តឈាមអាចបង្ហាញអំពីលទ្ធផលថាតើអ្នកវិជ្ជមាន ។ "ដំណាក់កាលចំហ" នេះមានលក្ខណៈ ផ្សេងគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ។ យើងអាចនិយាយបានថា បើអ្នកបានរួមភេទដោយមិនបានការពារកាលពីយប់ម្សិលមិញ (ហើយជាលទ្ធផលថា អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍) នោះការធ្វើតេស្តនៅថ្ងៃនេះមិនអាចបញ្ជាក់អោយដឹងថា អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះទេ ។

តើមានអ្វីកើតឡើង នៅពេលអ្នកទទួលលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន :

បើអ្នកទទួលបាននូវលទ្ធផលតេស្ត "វិជ្ជមាន" ប្រការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវដឹង :

- លទ្ធផលតេស្ត "វិជ្ជមាន" មានន័យថា អ្នកមានមេរោគអេដស៍ក្នុងខ្លួន ។
- លទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមានមិនមែនមានន័យថា ជាពេលចុងក្រោយនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកនោះទេ ។ បើអ្នកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអោយបានល្អ នោះអ្នកនៅតែអាចរស់នៅបាន ដោយមានជីវិតសប្បាយរីករាយ និងមានកម្លាំងអាចបំពេញភារកិច្ចគ្រប់យ៉ាងបាន។ តាមពិតអ្នកនឹងអាចមិនមានជំងឺ ឬមិនត្រូវការការព្យាបាលក្នុងរយៈពេលជាយូរឆ្នាំ ។
- អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាគួរពន្យល់អ្នកអំពីភាពខុសប្លែកគ្នារវាងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ហើយប្រាប់អ្នកអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចមើលថែទាំខ្លួនដើម្បីកុំអោយអ្នកឆាប់ឈានទៅរកជំងឺអេដស៍ និងអំពីសេវានានាដែលមានក្នុងមូលដ្ឋាន ។
- ទាក់ទងជាមួយក្រុមគាំទ្រ ជាកន្លែងដែលអ្នកអាចជួបជាមួយអ្នកដែលមានស្ថានភាពដូចរូបអ្នក ហើយជាអ្នកដែលអាចជួយផ្តល់យោបល់ដល់អ្នកបាន ។

- បើអ្នកដឹងថាអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អ្នកត្រូវថែទាំខ្លួនអោយបានល្អប្រសើរ ហើយការពារអ្នកដទៃកុំអោយឆ្លង ក៏ដូចជាការពាររូបអ្នកផ្ទាល់អោយបានល្អ កុំអោយឆ្លងមេរោគអេដស៍ថែមទៀតផង ។
- គួរតែប្រាប់ដៃគូស្នេហារបស់អ្នកថា អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។

ពត៌មានស្តីពី ថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ (ARV) :

- មេរោគអេដស៍មិនមានថ្នាំព្យាបាលអោយជាសះស្បើយបានទេ ប៉ុន្តែមានថ្នាំដែលជួយពន្យារជីវិតអ្នកបាន គេហៅថា ARV ។
- យើងមិនអាចដឹងបានទេថា ថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍នេះអាចពន្យារជីវិតរបស់មនុស្សបានយូរប៉ុន្មាន ប៉ុន្តែមានអ្នករស់នៅដោយមានមេរោគអេដស៍ខ្លះ ដែលបានទទួលថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍នេះ អាចរស់នៅបានរយះពេល២០ឆ្នាំហើយ ។
- នៅពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ នោះអ្នកត្រូវតែលេបវាអោយបានទៀងទាត់អស់មួយជីវិតរបស់អ្នក ។ វានឹងមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ បើសិនជាអ្នកលេបថ្នាំនេះ តែមួយរយៈខ្លី ។
- វេជ្ជបណ្ឌិតត្រូវពន្យល់ដល់អ្នកអំពីថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍-ARV នេះ ។ មិនត្រូវលេបថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍នេះ ដោយមិនបានពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ជាមុននោះទេ ។
- មានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យច្បាស់លាស់ក្នុងការដែលត្រូវទទួលថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍នេះ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចប្រាប់អ្នកអំពីចំណុចទាំងអស់នេះបាន ។

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបាន បើអ្នកពិបាកនឹងអាចទទួលបានថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ ARV ?

ទោះបីជាអ្នកមិនអាចទទួលថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍- ARV បានក៏ដោយ អ្នកនៅតែអាចថែរក្សាខ្លួនអ្នក តាមវិធីខាងក្រោមនេះបានដែរ :

- ធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកអោយបានល្អប្រសើរឡើង
- ឈប់ទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង
- ឈប់ជក់បារី
- ហាត់ប្រាណអោយបានទៀងទាត់
- ធ្វើអោយមានសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តល្អប្រសើរ : ធ្វើសម្មាធិ ចូលរួមក្នុងក្រុមគាំទ្រ ។
- និយាយជាមួយអ្នកដែលអ្នកមានទំនុកចិត្តលើ ។
- អ្នកត្រូវពិគ្រោះជាមួយអ្នកជំនាញការនៅក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នកទៅតាមស្ថានភាពបញ្ហា ហើយទទួលទានអាហារណាដែលជំនួយដល់សុខភាព ។
- អ្នកត្រូវពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជានិច្ច រាល់ពេលដែលអ្នកមានជំងឺ ។

តើមានផលវិបាកអ្វីខ្លះ បើអ្នកមិនដឹងអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់អ្នក?

- អ្នកអាចមិនដឹងថា តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការពារខ្លួនរបស់អ្នក និងអ្នកដទៃ
- អ្នកនឹងមិនអាចរៀបចំផែនការសំរាប់អនាគតបានទេ
- អ្នកប្រហែលជាអាចជឿថា ខ្លួនអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដែលតាមពិតអ្នកមិនមានផ្ទុកសោះ ។
- អ្នកប្រហែលជាអាចជឿថា ខ្លួនអ្នកមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដែលតាមពិតអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។

ជំហានទី ២ : ដើម្បីអោយប្រាកដថា អ្នកចូលរួមបានយល់ច្បាស់អំពីចំនុចទាំងឡាយខាងលើនេះ ចូរសួរទៅពួកគេថា :

- តើមានអ្នកណាអាចពន្យល់បានទេថាតើ ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងរក្សាការសំងាត់-(VCCT) មានន័យដូចម្តេច ?
- តើលទ្ធផលតេស្ត វិជ្ជមាន មានន័យដូចម្តេច ?
- តើលទ្ធផលតេស្ត អវិជ្ជមាន មានន័យដូចម្តេច ?

ពត៌មានសំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល :

នៅពេលដែលអ្នកសួរសំណួរ :

- ជាបឋម ទុកពេលអោយអ្នកចូលរួមឆ្លើយសំណួរ
- បើគ្មាននរណាម្នាក់ឆ្លើយនឹងសំណួរទេ នោះអ្នកត្រូវតែផ្តល់ចំលើយ បន្ទាប់ពីសំណួរនីមួយៗ ។

ការធ្វើតេស្តដោយបង្ខំ :

- ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវដឹងថា គ្មាននរណាម្នាក់គប្បីត្រូវបង្ខំអ្នកអោយធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ ដើម្បីទទួលបានការងារធ្វើនោះទេ ។ នៅក្នុងបណ្តាប្រទេសខ្លះ ច្បាប់ហាមឃាត់មិនឱ្យ "ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ដើម្បីចូលបំរើការងារនោះទេ" ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍បែបនេះ គឺផ្ទុយទៅនឹងគោលការណ៍អនុវត្តន៍របស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ ។ ជាងនេះទៅទៀត វាអាចនឹងធ្វើអោយមនុស្សអស់ទឹកចិត្ត ពីការដែលដឹងអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់ខ្លួន ។
- ជានិច្ចកាល នៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ និយោជកមិនបង្ខំអោយកម្មករ និយោជិតធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ទេ ។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មានរបៀបផ្សេងៗទៀតក្នុងការធ្វើតេស្តនេះ ។ នោះគឺ "ការត្រួតពិនិត្យ" ដោយផ្អែកទៅតាមការមើលរូបរាងខាងក្រៅ ឬផ្អែកតាមពាក្យចចាមអារាម ។ របៀបនេះក៏មិនអាចទទួលយកបានដែរ គឺដូចនឹងការបង្ខំអោយធ្វើតេស្តអញ្ចឹងដែរ ។

ការធ្វើតេស្ត និងលទ្ធផល :

- បើអ្នកបានដឹងខ្លួនថា អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍កាន់តែឆាប់ នោះអ្នកនឹងអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ ដើម្បីធ្វើអោយជីវិតរបស់អ្នកកាន់តែមានគុណភាព ។ ដូចច្នេះយើងសំណូមពរដោយទទូចថា អ្នកគួរធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ បើអ្នកអាចធ្លាប់ប្រព្រឹត្តប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍ ។
- បើអ្នកទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ អ្នកគួរទទួលការផ្តល់ប្រឹក្សានៅមុន និងនៅក្រោយពេលធ្វើតេស្ត ។
- បើលទ្ធផលតេស្តឈាមរបស់អ្នកអវិជ្ជមាន អាចមានន័យថា អ្នកប្រហែលជាមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទេ ។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមានរយៈពេលរបស់វា "រយៈពេលចំហ" ពេលដែលមេរោគអេដស៍ មិនទាន់បង្ហាញអោយដឹងនៅពេលធ្វើតេស្តឈាមនោះ ។ "រយៈពេលចំហ" គឺជាពេលចន្លោះរវាងការឆ្លង និង ពេលដែលអាចពិនិត្យឈាមដឹងថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។ រយៈពេលនេះអាចមានការខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ។ ការឆ្លងមេរោគអេដស៍ភាគច្រើនបង្ហាញអោយដឹងក្រោយរយៈពេល៣ខែ ។
- ជាការសំខាន់ត្រូវយល់ថា មេរោគអេដស៍អាចឆ្លងទៅអ្នកដទៃបាន ទោះបីជាកំពុងស្ថិតក្នុងរយៈពេលចំហ ឬ ក្រោយពីនោះក្តី ។
- ការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ ARV គឺជាការជួយពន្យារឱ្យជីវិតរបស់អ្នករស់នៅបានយូរ ។ អ្នកគួរស្វែងរកពត៌មានថាតើ មានថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍-ARV នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកឬទេ ហើយមាននៅកន្លែងណាខ្លះ ។

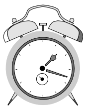
សារៈសំខាន់នៃការជួយគាំពារ :

បើគ្មានប្រព័ន្ធជួយគាំទ្រស្រួលបួលទេ ការរកឃើញថាអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ (ឬជាការព្រួយបារម្ភថា ខ្លួនអាចនឹងមានមេរោគអេដស៍) អាចជាមហន្តរាយមួយ ។ មនុស្សអាចមានការតក់ស្លុតចិត្ត បាត់បង់នូវក្តីសង្ឃឹម ហើយអាចព្យាយាមធ្វើបាបខ្លួនឯងទៀតផង ។ ចំពោះហេតុផលនេះ អ្នកត្រូវតែប្រុងប្រយត្ន័បំផុត ដោយមិនបង្ហាញចេញអោយឃើញថា ស្ថានភាពមេរោគអេដស៍វិជ្ជមានជា "ការកាត់ទោសប្រហារជីវិត" នោះទេ ។ អ្នកគួរបញ្ជាក់អោយច្បាស់ថា មេរោគអេដស៍គេអាចគ្រប់គ្រងបានដូចជា ជំងឺរុំារ៉ៃ និងពិបាកព្យាបាលផ្សេងៗទៀតដែរ ហើយអ្នកគួរណែនាំអ្នកចូលរួមអោយទៅទទួលនូវពត៌មានបន្ថែមទៀត ពីកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សា និងធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និង រក្សាការសំងាត់ (VCCT)។

លំហាត់ទី ៥ : តួនាទីរបស់បុរស និងស្ត្រី ដែលទាក់ទងទៅនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

គោលបំណង : ដើម្បីជួយអោយអ្នកចូលរួមយល់អំពីតួនាទីផ្សេងៗគ្នារបស់បុរស និងស្ត្រី ហើយថាតើតួនាទីនេះអាចមានឥទ្ធិពលធ្វើអោយគេប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍យ៉ាងដូចម្តេច

សំភារះ : ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងប៊ិច



៦០ នាទី

ការរៀបចំ : រៀបចំសំណួរសំរាប់ការពិភាក្សាជាក្រុម

ប្រភព : ដកស្រង់ចេញពីយុទ្ធសាស្ត្រនៃការសិក្សាអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ របស់អង្គការសហប្រជាជាតិ (UNAIDS 2004)

ពន្យល់អំពីលំហាត់ ដោយនិយាយថា :

លំហាត់នេះ នឹងជួយអោយយើងគិតអំពី :

- តួនាទីផ្សេងគ្នារបស់បុរស និងស្ត្រី ហើយថាតើតួនាទីនេះអាចមានឥទ្ធិពលធ្វើអោយគេប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ យ៉ាងដូចម្តេច ?
- ខ្ញុំនិទានរឿងអំពីនារីម្នាក់ ឈ្មោះ កូលាប និងបុរសម្នាក់ឈ្មោះ វាសនា ។ ហើយបន្ទាប់មកយើងនឹងធ្វើការពិភាក្សាអំពីរឿងនេះ (កំណត់សំគាល់សំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល : ដូចពោលខាងលើ ចូរប្រើឈ្មោះណាដែលមានលក្ខណៈសមស្របទៅតាមបរិបទនៃប្រទេស) ។

ចាប់ផ្តើមលំហាត់ :

ជំហានទី ១ : អានរឿងខាងក្រោមនេះអោយបានឮៗទៅអ្នកចូលរួម (ឬបើអាចធ្វើបាន ចូររកមនុស្សមកសំដែងទៅតាមរឿងនេះក៏បាន) ។

កូលាប និងស្វាមីរបស់នាងឈ្មោះ វាសនា រស់នៅជាមួយគ្នា នៅផ្ទះខាងឪពុកម្តាយរបស់វាសនា ។ ជានិច្ចកាល វាសនាឃ្លាតឆ្ងាយពីផ្ទះសំបែង ព្រោះគាត់ត្រូវទៅធ្វើការឆ្ងាយពីភូមិស្រុក ។ នៅពេលដែលវាសនាបានទៅធ្វើការឆ្ងាយពីស្រុកកំណើត ដូចច្នេះគាត់ក៏បានមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាមួយនារីផ្សេងទៀត ហើយគាត់មិនបានប្រើស្រោមអនាម័យទេ ។ កូលាបមិនដែលគិតថា ប្តីនាងមិនស្មោះត្រង់ជាមួយនឹងនាងឡើយ ។ វាសនាចាប់ផ្តើមឈឺដោយចេះតែផ្តាសាយ និងក្អក ។ ដំបូងកូលាបមិនសូវជាគិតគូរខ្វាយខ្វល់អ្វីទេ ។ នាងគិតថា ប្រហែលជាមកពីគាត់អស់កំលាំងពីការធ្វើដំណើរច្រើនពេក។ វេជ្ជបណ្ឌិត បានផ្តល់យោបល់អោយវាសនាទៅធ្វើតេស្តឈាម ។ វាសនាមិនបានប្រាប់កូលាបអំពីលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តឈាមនោះទេ ប៉ុន្តែនាងអាចមើលដឹងតាមរយៈទឹកមុខដ៏ក្រៀមក្រំរបស់គាត់ និង ថ្នាំដែលគាត់តែងលេបនោះ បញ្ជាក់ថាគាត់មានអ្វីលាក់កំបាំងនឹងនាងហើយ ។ នៅពេលដែលនាងសួរគាត់ថា តើវេជ្ជបណ្ឌិតប្រាប់បងថាដូចម្តេច គាត់ឆ្លើយថា “ឧបមាថាបងមានមេរោគអេដស៍ តើអូននឹងធ្វើយ៉ាងដូម្តេច?” កូលាបនិយាយប្រាប់គាត់ថា នាងស្រឡាញ់គាត់ ហើយនាងនឹងរស់នៅជាមួយគាត់ ទោះជាមានអ្វីកើតឡើងក៏ដោយ ។

បន្ទាប់មកគាត់បាននិយាយថា “បើអូនចង់ដឹងថា មានអ្វីមិនស្រួលកើតឡើងជាមួយបង ចូរអូនទៅធ្វើតេស្តឈាម” ។ ដូច្នេះ នាងក៏បានធ្វើតេស្តឈាម ហើយក៏បានដឹងថា នាងក៏មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដែរ ។ ពេលនោះនាងក៏បានដឹងខ្លួនផងដែរថា នាងមានផ្ទៃពោះ ។ កូលាបមិនដឹងជាត្រូវធ្វើដូចម្តេចទេ ។ វាសនាធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ ហើយបីខែក្រោយមកគាត់ក៏បានទទួលមរណៈភាពទៅ ។ កាលនោះ កូលាបបានមើលថែទាំគាត់ ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ។ នាងលុបលាងសំអាតខ្លួនអោយគាត់ និងបោកគក់សំលៀកបំពាក់អោយគាត់រាល់ថ្ងៃ ។ នាងមានការនឿយហត់មែនទែន ហើយមិនសូវបានដេកពួនទេ ។ មានពេលខ្លះ កូលាបត្រូវវារគេីមចេញពីគ្រែនាងទៅជួយប្តីរបស់នាង ។

វាសនាមានការសប្បាយចិត្តជាខ្លាំង ហើយនិយាយច្រើនមែនទែននៅរាត្រីចុងក្រោយ ។ គាត់ចង់អោយកូលាប ដណ្តប់ភួយជាមួយគាត់នៅរាត្រីនោះ - កូលាបក៏ធ្វើតាម។ គាត់អោយនាងអោបគាត់រហូតដល់គាត់ផុតដង្ហើម ។ គាត់បានស្លាប់នៅក្នុងរង្វង់ដៃរបស់នាង ។

អ្នកមកចូលរួមបុណ្យសព មិនសូវជាមានការគោរព និងបង្ហាញនូវអារម្មណ៍ចូលរួមរំលែកទុក្ខជាមួយនឹងកូលាបទេ ។ នៅចំពោះមុខនាង គេនិយាយថា ”នាង និងកូន ក៏គង់តែនឹងស្លាប់ក្នុងពេលឆាប់ៗនេះដែរទេ”។ ក្រោយពីបុណ្យសពប្តីរួច កូលាបទន្ទឹងរង់ចាំតែសេចក្តីស្លាប់តែប៉ុណ្ណោះ ។

វាសនា និងកូលាប មានកូនពីរនាក់ហើយ ។ ម្តាយក្មេករបស់កូលាប ប្រាប់នាងមិនអោយប៉ះពាល់កូនទេ ។ នៅពេលដែលកូនទី៣របស់នាងកើតមក វាហាក់បីដូចជាមានសុខភាពល្អ ។ កូលាបបំបៅដោះកូន ទោះបីជា គិលានុបដ្ឋាយិកាបានប្រាប់នាងអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ក៏ដោយ ព្រោះកូលាបគ្មានលទ្ធភាពទិញទឹកដោះគោអោយកូនបៅទេ ។ ម្តាយក្មេករបស់នាងមិនហ៊ានកាន់កូនតូចនេះទេ ព្រោះគាត់ខ្លាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ដល់គាត់ ។

ក្រោយមកកូលាបក៏សំរេចចិត្តចេញពីផ្ទះម្តាយក្មេក មករស់នៅតែម្នាក់ឯងជាមួយកូន ។ ព្រោះនាងគិតថា បើពុំដូចច្នេះទេ នាងនឹងទៅជាឆ្កួត ។ មានថ្ងៃមួយកុលាបបានជួបជាមួយនឹងមនុស្សម្នាក់ ដែលរស់នៅដោយមានមេរោគអេដស៍ដែរ ហើយអ្នកនោះបាននិយាយប្រាប់នាងអំពីក្រុមគាំទ្រ សំរាប់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងអ្នកជំងឺអេដស៍ ។ កូលាបក៏ចាប់ផ្តើមចូលរួមជាមួយក្រុមគាំទ្រនោះ ពេលនោះហើយដែលជីវិតនាងមានការផ្លាស់ប្តូរ ។ នាងដឹងថាមានអ្នកដទៃទៀតដែរ ដែលស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដូចនាង ហើយពួកគេបានយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះនាង ។ នាងក៏បានដឹងថា នាងត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះជីវិត និងសុខភាពខ្លួនឯង ។

ជីវិតមានន័យជាថ្មីម្តងទៀតសំរាប់កូលាបនៅពេលនេះ ។ កុលាបនិយាយថា ” គ្មាននរណាម្នាក់មានបំណងចង់អោយឆ្លងមេរោគអេដស៍នោះទេ ប៉ុន្តែយើងចាំបាច់ត្រូវចេះពីវិធីការពារខ្លួន និងរបៀបជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ”។

ជំហានទី ២ :

ចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចៗ ដើម្បីធ្វើការពិភាក្សា ។
សុំអោយពួកគេរៀបចំនូវបទបង្ហាញខ្លីមួយ ដល់ក្រុមផ្សេងទៀត ។ បើពួកគេអាចអាន និងសរសេរបាន ចូរឱ្យគេសរសេរនូវខ្លឹមសារដែលត្រូវបង្ហាញនោះនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ បើពួកគេចង់ ពួកគេអាចធ្វើការបង្ហាញតាមរយៈការសំដែងតួក៏បានដែរ ។ ពន្យល់ថាតើការសំដែងតួមានន័យដូចម្តេច :

ការសំដែងតួ ទាមទារអោយមានមនុស្សមួយក្រុមតូច សំដែងចេញនូវសាច់រឿងមួយរបស់មនុស្សដទៃទៀត ។ សាច់រឿងខ្លីមួយត្រូវរៀបចំរួចស្រេចជាមុនសិន ។ អ្នកសំដែងត្រូវលើកឡើងអំពីពាក្យសំអាង ដែលខ្លួនត្រូវនិយាយនៅក្នុងការសំដែងតួនោះ ។ បន្ទាប់មកពាក្យសំអាងនៅក្នុងការសំដែងតួត្រូវបានគេលើកយកមកពិភាក្សា ដើម្បីពិនិត្យអោយឃើញ ថាតើបញ្ហាត្រូវបានគេដោះស្រាយចេញ ឬដោះស្រាយមិនចេញ ដោយរបៀបណាខ្លះ ។

ជំហានទី ៣ :
សុំអោយសមាជិកក្រុមពាក់កណ្តាល ពិភាក្សាអំពីជំងឺអេដស៍ និងស្ត្រី ដោយឆ្លើយទៅនឹងសំណួរខាងក្រោម :

- តើស្ថានភាពរបស់នាងកូលាប ជាស្ថានភាពទូទៅដែលស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកតែងតែជួបប្រទះមែនឬទេ?
- តើតួនាទីជាធម្មតា សំរាប់ស្ត្រីក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកមានអ្វីខ្លះ (ក្នុងការទំនាក់ទំនងនៅក្នុងផ្ទះ នៅកន្លែងការងារ ក្នុងភាពជាម្តាយ និងក្នុងសង្គមជាទូទៅ) ?
- តើមានកត្តាអ្វីដែលនាំអោយស្ត្រីប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍នៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក ?
- តើគេអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ចំពោះស្ត្រី ?
- តើមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះចំពោះទារកដែលឪពុកម្តាយរបស់ទារកនោះមានផ្ទុកឆ្លងមេរោគអេដស៍ ?

សុំអោយសមាជិកក្រុមពាក់កណ្តាលទៀត ពិភាក្សាអំពីជំងឺអេដស៍និងបុរស ដោយឆ្លើយទៅនឹងសំណួរខាងក្រោម :

- តើតួនាទីជាធម្មតាទូទៅ សំរាប់បុរសក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកមានអ្វីខ្លះ (ក្នុងការទំនាក់ទំនងនៅក្នុងផ្ទះ នៅកន្លែងការងារ ក្នុងភាពជាឪពុក និងក្នុងសង្គមជាទូទៅ) ?
- តើមានតួនាទីអ្វីខ្លះរបស់បុរសដែលនាំឱ្យគាត់ប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍នៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក?
- តើគេអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនូវតួនាទីទាំងនោះបានទេ ដើម្បីការពារកុំអោយបុរសឆ្លងមេរោគអេដស៍ ?
- តើវាមានចំនុចអ្វីខ្លះដែលបុរសអាចធ្វើបាន ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរកុំអោយស្ត្រី និងកុមារប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ?
- តើមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះចំពោះទារកដែលឪពុកម្តាយរបស់ទារកនោះមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ?

ជំហានទី ៤ : អញ្ជើញអោយក្រុមនីមួយៗ បង្ហាញនូវលទ្ធផលនៃការពិភាក្សារបស់ពួកគេ ។ ការបង្ហាញអាចធ្វើដោយផ្ទាល់មាត់ក៏បាន ជាការសំដែងតួក៏បាន ។
ជំហានទី ៥ : សួរក្រុមផ្សេងៗ ក្រែងគេមានយោបល់អ្វីចំពោះបទបង្ហាញនោះ ។
ជំហានទី ៦ : ចូរថ្លែងអំណរគុណដល់ក្រុមនីមួយៗ បន្ទាប់ពីធ្វើបទបង្ហាញចប់ ។

ពត៌មានសំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល :

ភេទ និង យែនឌ័រ : *មានលក្ខណៈខុសគ្នាខាងជីវសាស្ត្រ រវាងបុរស និងស្ត្រី (គឺសរីរាង្គភេទរបស់បុរស និងសរីរាង្គភេទស្ត្រី មានលក្ខណៈខុសគ្នា) ។ យើងប្រើពាក្យថា "ភេទ" គឺចង់និយាយសំដៅទៅលើភាពខុសគ្នាខាងផ្នែកជីវសាស្ត្រនេះឯង ។ យើងប្រើពាក្យថា "យែនឌ័រ" គឺចង់និយាយសំដៅទៅលើភាពខុសគ្នាអំពីតួនាទី និងទំនាក់ទំនងនៅក្នុងសង្គមរវាងបុរស និងស្ត្រី ។ គេបង្រៀន អំពីតួនាទីយែនឌ័រ ហើយវាមានការប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំងទាំងនៅក្នុង និងរវាងវប្បធម៌មួយទៅវប្បធម៌មួយ ។ (ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ អំពីតួនាទីយែនឌ័រមានដូចជា : ការថែទាំគ្រួសារ ការមានដៃគូរួមភេទច្រើន និងការបង្ហាញអំពីអារម្មណ៍) ។ តួនាទីយែនឌ័រអាចទទួលឥទ្ធិពលដោយសារ អាយុ ឋានៈ ពូជសាសន៍ ជាតិពន្ធ សាសនា និងទៅតាមបរិយាកាសនយោបាយ សេដ្ឋកិច្ច និងភូមិសាស្ត្រ ។*

ទំនាក់ទំនងរវាងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ជាមួយបុរស និង ស្ត្រី

- មានស្ត្រីជាច្រើន ដែលបានឆ្លងមេរោគអេដស៍នោះ គឺមានដៃគូតែម្នាក់គត់
- ស្ត្រីទំនងជាមានឱកាសទ្វេរដងក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីបុរស ជាងបុរសឆ្លងពីស្ត្រី

ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ ស្តីអំពីកត្តាប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រី :

ពីព្រោះតែនិយាមនៃវប្បធម៌ និងសង្គម ជានិច្ចកាលស្ត្រីមិនអាច :

- និយាយពីបញ្ហាផ្លូវភេទ ជាមួយដៃគូរបស់ខ្លួនបានទេ
- ទិញស្រោមអនាម័យ
- និយាយ ឬចចារអំពីការប្រើស្រោមអនាម័យ
- និយាយបដិសេធចំពោះការរួមភេទជាមួយដៃគូ

ស្ត្រីក៏អាច :

- ភ័យខ្លាចចំពោះការប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាពីស្វាមី ឬដៃគូរបស់ខ្លួន បើសិនជាពួកគេនិយាយអំពីរឿងភេទ និងការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ
- មានការអប់រំជាផ្លូវការតិចតួច
- ខ្វះចំណេះដឹងអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍
- ខ្វះភាពឯករាជ្យម្ចាស់ការផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ
- មានការងារធ្វើដែលការងារនោះដាក់ពួកគេប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាការងាររកស៊ីផ្លូវភេទដោយផ្ទាល់ និងដោយប្រយោល
- ត្រូវគេបញ្ជូនអោយទៅធ្វើការឆ្ងាយពីផ្ទះ -ដូចជា នារីទទួលរងប្រឈមមុខទៅនឹងការក្លាយខ្លួនទៅជាអ្នករកស៊ីផ្លូវភេទដោយផ្ទាល់ក្តី និងអ្នករកស៊ីផ្លូវភេទដោយប្រយោលក្តី
- ត្រូវគេបង្ខំឱ្យធ្វើតាមទស្សនៈចាស់គំរិលនៃយែនឌ័រ : គឺស្ត្រីត្រូវតែ "ស្តាប់បង្គាប់" "បរិសុទ្ធ" ហើយមិនអាចជាអ្នកមានគំនិតផ្តួចផ្តើមអំពីរឿងផ្លូវភេទនោះទេ ។

ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ ស្តីអំពីកត្តាប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ចំពោះបុរស :

- ការសេពគ្រឿងស្រវឹងដែលធ្វើអោយការវិនិច្ឆ័យរបស់គេចុះខ្សោយ (ធ្វើអោយការប្រព្រឹត្តកាន់តែប្រឈមមុខទៅនឹងគ្រោះថ្នាក់) ។

- ការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ (អោយទៅមានដៃគូច្រើន ហើយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ)
- ការប្រព្រឹត្ត - មានដៃគូស្នេហាច្រើន ហើយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ - ហើយនាំអោយ ដៃគូ និង កូន របស់គេប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍
- ទៅធ្វើការឆ្ងាយពីផ្ទះ - ការចល័តកាន់តែខ្លាំង ហាក់បីដូចជានាំអោយគេបង្កើនគ្រោះថ្នាក់ ដោយសារការមានដៃគូច្រើនផ្សេងទៀត ក្រៅពីប្រពន្ធរបស់ខ្លួន ។
- ទស្សនៈចាស់គំរិលនៃយែនឌ័ររបស់បុរស : គឺបុរសត្រូវគេ "ចាត់ទុក" ថា ជាអ្នកអាចបំពារបំពានលើស្ត្រីបាន ជាអ្នកផ្តួចផ្តើមក្នុងរឿងភេទ ឬជាអ្នកដែលធ្វើការ សំរេចចិត្តជាចំបងនៅក្នុងគ្រួសារ ។

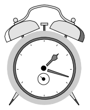
ឧទាហរណ៍ខ្លះៗអំពីផលវិបាកសំរាប់កុមារដែលមានឪពុកម្តាយផ្ទុកមេរោគអេដស៍ :

- ឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន
- ក្លាយជាកុមារកំព្រា
- ត្រូវបញ្ឈប់មិនអោយបន្តការសិក្សា (ការណ៍នេះធ្វើអោយគេប្រឈមមុខទៅនឹង គ្រោះថ្នាក់នៃពលកម្មកុមារ)
- ខ្វះការអប់រំ
- ខ្វះការគាំទ្រខាងសីលធម៌ និងខាងស្មារតីពីក្រុមគ្រួសារ ងាយប្រឈមមុខនឹង គ្រោះថ្នាក់ (កុមារា និងកុមារី អាចត្រូវបានបង្ខំឱ្យធ្លាក់ខ្លួនទៅក្នុងការកេងប្រវ័ញ្ច ខាងអាជីវកម្មផ្លូវភេទ) ។

លំហាត់ទី ៦ : ការចរចារអោយមានការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ឬការនិយាយអំពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ

គោលបំណង : ដើម្បីជួយអោយសិក្ខាកាមមានភាពស៊ាំជាធម្មតា ក្នុងការនិយាយអំពីរឿងផ្លូវភេទ មេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ និង អំពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ។

សំភារ : ក្រដាស និង ប៊ិច



៤៥ នាទី

ការរៀបចំ : បើសិនជាអ្នកចូលរួមអាចអានបាន ចូរអោយក្រដាសដែលមានសេចក្តីពន្យល់អំពី តួនាទីនៅក្នុងការសំដែងតួ ទៅគេអានតែម្តង ។

ពន្យល់អំពីលំហាត់ ដោយនិយាយថា:

មានមធ្យោបាយតែមួយគត់ក្នុងការបង្ការខ្លួនរបស់អ្នក និងអ្នកដទៃ ពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ក្នុងពេលរួមភេទ គឺការប្រើស្រោមអនាម័យ ។ លំហាត់នេះ នឹងជួយអោយយើង :

- អនុវត្តក្នុងការនិយាយអំពីរឿងភេទ និងការប្រើស្រោមអនាម័យ នៅក្នុងបរិយាកាស មួយដែលមានសុវត្ថិភាព និងមានការគាំទ្រ ។

ចាប់ផ្តើមលំហាត់:

ជំហានទី ១ : ចែកសិក្ខាកាមជា២ ក្រុម - ដោយអោយមានបុរស១ក្រុម និង ស្ត្រី ១ក្រុម ។

ជំហានទី ២ : ពន្យល់ថា ពួកគេនឹងត្រូវរៀបចំការសំដែងតួអំពី អាល និង អានណា ដែលស្ថានភាពនោះគឺ :

- អាល និង អានណា ចេញទៅដើរលេងជាមួយគ្នា ។ អាលចង់រួមភេទជាមួយអានណា ដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ ប៉ុន្តែអានណាចង់ប្រើស្រោមអនាម័យ ។

ជំហានទី ៣ : និយាយប្រាប់អ្នកចូលរួមថា ក្រុមបុរស និងដើរតួនាទីជាស្ត្រី ហើយក្រុមស្ត្រី និងដើរតួជាបុរស ។ អាល នឹងចាប់ផ្តើមនិយាយជាមួយអានណា ដោយព្យាយាមលួងលោមនាងដើម្បីរួមភេទ ហើយអានណាក៏ឆ្លើយតបវិញ។ គ្រប់គ្នានៅក្នុងក្រុមនឹងជួយផ្តល់ពាក្យសំអាងគាំទ្រ និងពាក្យសំអាងប្រឆាំង។ ក្នុងភាពជាក្រុម ពួកគេនឹងត្រូវដើរតួជាបុរស និងស្ត្រី ។

ជំហានទី ៤ : ផ្តល់អោយអ្នកចូលរួមដែលចេះអាន និងចេះសរសេរ នូវក្រដាសពត៌មានអំពីតួនាទីរបស់គេ ។ ចំពោះអ្នកចូលរួមដែលមិនចេះអាន និងសរសេរ ចូរនិយាយប្រាប់អំពីពត៌មានដូចគ្នានេះ ដោយផ្ទាល់មាត់ ។

កំណត់សំគាល់សំរាប់ក្រុមស្ត្រី : " អ្នកគឺជាអាល អ្នកមិនចង់ប្រើស្រោមអនាម័យ នៅពេលរួមភេទជាមួយដៃគូ របស់អ្នកទេ " ។ អ្នកនឹងលើកឡើងនូវពាក្យសំអាងផ្សេងៗ ដើម្បីបញ្ចុះបញ្ចូលដៃគូរបស់អ្នកមិនអោយប្រើស្រោមអនាម័យ ។ (អ្នកក៏អាចលើកឡើងនូវឃ្លាផ្សេងៗបានដែរ) :

- បងនឹងប្រយត្ន័ប្រយែង.....
- បើអូនពិតជាស្រលាញ់បង អូនគួរ......
- បងនឹងទៅចោលអូន បើអូនមិនព្រម......
- រួមភេទដោយប្រើស្រោមអនាម័យ ដូចស៊ីស្ករគ្រាប់ទាំងសំបក ...
- បងនឹងមិនអោយចេញទឹកកាមទេ....
- តើអូនមិនជឿទុកចិត្តបងទេឬ?

កំណត់សំគាល់សរាប់ក្រុមបុរស : " អ្នកគឺជាអានណា ហើយអ្នកបដិសេធចំពោះការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ " ។ នៅពេលដែលអ្នកចរចាអោយមានការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាពជាមួយដៃគូរបស់អ្នក ចូរប្រើនូវឃ្លាសំអាងដូចខាងក្រោម (ចូរព្យាយាមរកឃ្លាជាពាក្យសំអាងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកផងដែរ) :

- ខ្ញុំដឹងហើយថាបងនឹងប្រុងប្រយ័ត្ន ប៉ុន្តែគួរអោយស្តាយដែលការប្រុងប្រយត្ន័នោះមិនគ្រប់គ្រាន់ទេចំពោះបញ្ហាមេរោគអេដស៍ និងការមានផ្ទៃពោះ...
- បើបងពិតជាស្រលាញ់ខ្ញុំមែន បងប្រាកដជាចង់ការពារខ្ញុំហើយ...
- ការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ គឺបង្ហាញអោយដឹងថាបងមិនគិតគូរពីខ្លួនឯងទេ ។ យើងអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគ ដោយមិនដឹងខ្លួន...
- ទោះបីជាបងប្រុងប្រយត្ន័យ៉ាងណាក៏ដោយ គឺមានជាតិទឹករំអិលដែលចេញមកមុនពេលដែលបងនឹងបញ្ចេញទឹកកាម ហើយនៅក្នុងទឹករំអិលនោះមានស្ពែម៉ាតូសូអ៊ីត និងមេរោគអេដស៍...
- តើមានអ្វីនឹងកើតឡើងបើសិនជាខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ.... តើបងត្រៀមខ្លួនធ្វើជាឪពុកគេហើយឬនៅ?

ជំហានទី ៥ : ក្រោយពីចប់លំហាត់នោះ ចូរសួរដល់អ្នកចូលរួម នូវសំណួរដូចខាងក្រោម :

- តើពាក្យសំអាងណាខ្លះដែលអាចប្រើទៅបានទទួលជោគជ័យ ? បើសិនជាអ្នកចូលរួមចេះអាន និងចេះសរសេរ ចូរសរសេរនូវពាក្យសំអាងទាំងនោះ នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬ ក្តារខៀន ។
- តើអ្នកគិតថា អ្នកនឹងអាចប្រើនូវពាក្យសំអាងខ្លះក្នុងចំណោមពាក្យសំអាងទាំងនេះបានទេ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចក្នុងការដើរតួជាស្ត្រី ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចក្នុងការដើរតួជាបុរស ?
- តើវាមានភាពខុសគ្នាទេ សំរាប់បុរស និងស្ត្រី ?
- តើមានអ្វីដែលធ្វើអោយលំបាកក្នុងការនិយាយអំពីការប្រើស្រោមអនាម័យ ?
- តើមានការលំបាកអ្វីខ្លះក្នុងការនិយាយបដិសេធ នៅពេលដែលអ្នកមិនចង់រួមភេទ ឬនិយាយអំពីការរួមភេទដោយប្រើស្រោមអនាម័យនោះ?

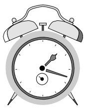
ជំហានទី ៦ : បន្ទាប់ពីចប់ការពិភាក្សា ចូរថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកចូលរួម ។

ពត៌មានសំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល :

- ចងចាំថា ចូរដាក់ឈ្មោះអោយតួសំដែង ទៅតាមបរិបទរបស់ប្រទេស ប៉ុន្តែចូរកុំប្រើឈ្មោះរបស់អ្នកចូលរួម ។
- ពុំមានចំលើយណាត្រូវ ឬចំលើយណាខុសទេនៅក្នុងលំហាត់នេះ ។
- អាចមានការលំបាកក្នុងការនិយាយអំពីរឿងភេទ ស្រោមអនាម័យ និងអំពីមេរោគអេដស៍ ដូច្នេះជាការសំខាន់គឺត្រូវធ្វើអោយប្រាកដថា អ្នកចូលរួមមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេស្ថិតនៅក្នុងបរិយាកាសមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងគ្មានការវិនិច្ឆ័យ ។
- ការប្រើស្រោមអនាម័យ គឺជាការទទួលខុសត្រូវរបស់ដៃគូទាំងពីរ គឺទាំងបុរស និងស្ត្រី
- ការរួមភេទដែលមាន "សុវត្ថិភាពល្អ" គឺការរួមភេទដោយប្រើស្រោមអនាម័យអោយបានត្រឹមត្រូវ
- ការមិនរួមភេទ គឺ "សុវត្ថិភាព" ។ ការរួមភេទគឺតែងតែមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លះៗជាមិនខាន ។
- ការប្រើស្រោមអនាម័យ គឺការគិតគូរអំពីខ្លួនអ្នក និងដៃគូរបស់អ្នក
- ស្រោមអនាម័យអាចជួយស្រោចស្រង់ជីវិតរបស់អ្នក និងជីវិតអ្នកដទៃបាន

លំហាត់ទី ៧ : តើអ្វីដែលមានឥទ្ធិពលទៅលើការប្រព្រឹត្តរបស់យើង ហើយតើយើងអាចផ្លាស់ប្តូរវាបានដោយរបៀបណា ?

គោលបំណង : ដើម្បីជួយអោយអ្នកចូលរួមគិតអំពីការប្រព្រឹត្តដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ ហើយតើយើងអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តទាំងនោះបានដោយរបៀបណា ។
សំភារៈ : ក្រដាស និង ប៊ិច



៤៥ នាទី

ការរៀបចំ : ត្រូវសរសេរស្ថានភាពទាំងនោះ នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ

ពន្យល់អំពីលំហាត់ ដោយនិយាយថា:
ដើម្បីការពារខ្លួនរបស់យើងពីមេរោគអេដស៍ យើងប្រហែលជាត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនូវរបៀបដែលយើងប្រព្រឹត្ត ។ លំហាត់នេះនឹងជួយអោយយើង :

- ពិភាក្សានូវការប្រព្រឹត្តផ្សេងៗគ្នា ដែលអាចធ្វើអោយខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ហើយតើយើងអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនូវការប្រព្រឹត្តទាំងនេះបានដោយរបៀបណា ?

ចាប់ផ្តើមលំហាត់

ជំហានទី ១ : ពន្យល់

- ការប្រព្រឹត្ត គឺអ្វីដែលមនុស្សធ្វើ - តើសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលគេធ្វើ ការប្រព្រឹត្តិត្រូវទទួលឥទ្ធិពលពីចំណេះដឹងអាកប្បកិរិយា និងជំនឿរបស់មនុស្ស ។
- ការប្រព្រឹត្តិ ឬសកម្មភាពអ្វីក៏ដោយ អាចបណ្តាលអោយមានអ្វីមួយកើតឡើង ។

“ការប្រព្រឹត្តរបស់មនុស្សគឺជារបៀបដែលគេប្រព្រឹត្តជាទូទៅ ជាពិសេសដោយមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងស្ថានភាពដែលគេកំពុងស្ថិតនៅជាមួយ ឬមនុស្សដែលគេនៅជាមួយ ” ។
(វចនានុក្រមភាសាអង់គ្លេស Collins Cobuild, អ្នកបោះពុម្ពផ្សាយ Harper Collins, ឆ្នាំ 1994, ទីក្រុងឡុងដ៏)

ជំហានទី ២ : សុំអោយអ្នកចូលរួមគ្រប់គ្នាគិតអំពីការប្រព្រឹត្តិ ដែលអាចនាំអោយគេប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។

- ការសេពគ្រឿងស្រវឹង-វាធ្វើអោយការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នកចុះខ្សោយ ហើយបង្កើនលទ្ធភាពនៃការប្រព្រឹត្តិ ដែលប្រឈមមុខទៅនឹងគ្រោះថ្នាក់ ។
- ការមានដៃគូរួមភេទច្រើន ហើយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ
- មិនប្រើស្រោមអនាម័យ នៅពេលរួមភេទជាមួយដៃគូ ដែលអ្នកមិនដឹងពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់គេ ។
- ការប្រើប្រាស់ម្ជុលចាក់ថ្នាំរួមគ្នា
- ការប្រកបការងាររកស៊ីផ្លូវភេទ ដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោល

ចំពោះការប្រព្រឹត្តិនីមួយៗ ចូរពិភាក្សានូវសំណួរខាងក្រោម :

- អ្វីដែលធ្វើអោយយើងប្រព្រឹត្តិបែបនេះ ?
- តើការប្រព្រឹត្តិបែបនេះ អាចនាំអោយយើងប្រឈមមុខទៅនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ដោយរបៀបណា ?
- តើការប្រព្រឹត្តនេះសំខាន់ខ្លាំងទេ ទើបនាំអោយយើងហ៊ានប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍នោះ?
- តើយើងអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តិបានទេ ?
- បើបាន តើធ្វើដោយរបៀបណា ?

ជំហានទី ៣ : ក្រោយពីការពិភាក្សាអំពីការប្រព្រឹត្តិផ្សេងៗគ្នារួចមក ចូរសួរសំណួរ ដូចខាងក្រោម :

- តើយើងមានជំរើសអំពីវិធីដែលយើងប្រព្រឹត្តដែរឬទេ ?
- តើយើងអាចធ្វើអោយរឿងល្អកើតឡើង ជាជាងអោយរឿងអាក្រក់កើតឡើងបានទេទៅតាមជំរើសរបស់យើង ?
- តើយើងមានលទ្ធភាពការពារខ្លួនយើង កុំអោយឆ្លងមេរោគអេដស៍បានទេ ដោយគ្រាន់តែផ្លាស់ប្តូរនូវការប្រព្រឹត្តិរបស់យើងនោះ ?

ជំហានទី ៤ : សង្ខេបខ្លឹមសារនៃការពិភាក្សា

ជំហានទី ៥ : ចូរពន្យល់ថា អ្នកនឹងធ្វើលំហាត់ដោយការសំដែងតួ ស្តីពីការប្រព្រឹត្តិប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗពីគ្នា ។ ចូរពន្យល់ថា គោលបំណងនៃការសំដែងតួនេះ គឺដើម្បីស្វែងរកមធ្យោបាយ ក្នុងការពិភាក្សាអំពីការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តិជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលអាចប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។

ជំហានទី ៦ : ចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចៗ ហើយចូរផ្តល់ពត៌មានអំពីការសំដែងតួ ។

- ចំពោះអ្នកដែលអាចអាន និងសរសេរបាន: ចូរចែកពួកគេនូវក្រដាសដែលមានសរសេរអំពីស្ថានភាពមួយ (សូមមើលឧទាហរណ៍ខាងក្រោម)
- ចំពោះអ្នកចូលរួម ដែលមិនអាចអានបាន : និយាយប្រាប់ដល់គេអំពីស្ថានភាពនោះដោយ ផ្ទាល់មាត់ ។
- សុំអោយពួកគេត្រៀមរៀបចំការសំដែងតួអំពីស្ថានភាពនោះដែលមានរយៈពេល ៥នាទី

ស្ថានភាពនានាសំរាប់ការសំដែងតួ :

១. អ្នកកំពុងផឹកស្រាបៀរជាមួយមិត្តភក្តិនៅក្នុងរង្គសាលមួយ ។ មានអ្នកខ្លះចង់ទៅរកអ្នករកស៊ីផ្លូវភេទ ។ មានម្នាក់ក្នុងចំណោមនោះនិយាយថា " តោះទៅ! ខ្ញុំស្គាល់នារីខ្លះដែលមិនចាំបាច់អោយឯងប្រើស្រោមអនាម័យទេ " ។

- តើអ្នកត្រូវនិយាយយ៉ាងដូចម្តេចទៅកាន់មិត្តភក្តិរបស់អ្នក អំពីការទៅរកអ្នករកស៊ីផ្លូវភេទនោះ ដើម្បីអោយគេយល់ដឹងអំពីសារៈសំខាន់នៃការប្រើស្រោមអនាម័យ ហើយព្យាយាមពន្យល់អំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។

២. មានមិត្តរបស់អ្នកម្នាក់និយាយប្រាប់អ្នកថា : " នៅពេលដែលខ្ញុំមកដល់ផ្ទះយឺត កាលពីយប់មិញ ខ្ញុំមានការប្រកែកគ្នាជាមួយភរិយារបស់ខ្ញុំ ។ នាងប្រាប់អោយខ្ញុំគេងនៅលើឥដ្ឋម្នាក់ឯង ។ ខ្ញុំក៏ខឹងនឹងនាង ហើយខ្ញុំក៏ត្រឡប់ទៅជួបសង្សាររបស់ខ្ញុំវិញ ។ យើងបានរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យទេ ។ នៅពេលខ្ញុំកំពុងធ្វើដំណើរត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញនៅពេលព្រឹកនេះ ខ្ញុំបានឃើញផ្ទាំងរូបភាពធំមួយស្តីអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ នៅតាមផ្លូវហើយខ្ញុំក៏ចាប់ផ្តើមមានការព្រួយបារម្ភយ៉ាងខ្លាំង " ។

- តើអ្នកនិយាយប្រាប់មិត្តម្នាក់នេះយ៉ាងដូចម្តេចថា គាត់គួរប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយភរិយារបស់គាត់ រហូតដល់គាត់ដឹងច្បាស់ថា គាត់ពុំមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទេ ? ហើយគួរពន្យល់គាត់ថា មធ្យោបាយដែលល្អបំផុតដើម្បីការពារសុខភាពភរិយា និងកូនរបស់គាត់ គឺគាត់ត្រូវស្មោះត្រង់ជាមួយនឹងភរិយារបស់គាត់ ឬក៏យ៉ាងហោចណាស់ក៏ប្រើស្រោមអនាម័យ

ជាមួយដៃគូរួមភេទផ្សេងៗទៀត ។ ហើយក៏ពន្យល់គាត់ផងដែរថា មធ្យោបាយតែមួយគត់ ដើម្បីដឹងពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់គាត់ គឺតាមរយៈការធ្វើតេស្តឈាម ។

៣. មានមិត្តភក្តិរបស់អ្នកម្នាក់ចង់បានយោបល់ពីអ្នក : "ខ្ញុំបានព្យាយាមនិយាយជាមួយស្វាមីរបស់ខ្ញុំអំពីការប្រើស្រោមអនាម័យ តែគាត់បដិសេធ ។ ខ្ញុំគិតថា គាត់មានស្រីផ្សេងទៀត ហើយ ដូច្នេះខ្ញុំខ្លាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។ តែខ្ញុំមិនដឹងថាត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបញ្ចុះបញ្ចូលអោយប្តីខ្ញុំព្រមប្រើស្រោមអនាម័យនោះទេ" ។
- តើអ្នកអាចនិយាយប្រាប់មិត្តភក្តិរបស់អ្នកអោយធ្វើ ឬនិយាយដូចម្តេច ?

ជំហានទី ៧ : សុំអោយក្រុមនីមួយៗ សំដែងនូវការដើរតួអោយអ្នកដទៃមើល

ជំហានទី ៨ : សុំអោយអ្នកមើលស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងគិតនូវអ្វីដែលអ្នកសំដែងនិយាយ ហើយដែលខ្លួនយល់ថា ជាពាក្យសំអាងដែលល្អបំផុត និងគិតអំពីពាក្យសំអាងថ្មីៗទៀត ។

ជំហានទី ៩ : ចូរពិភាក្សាអំពីពាក្យសំអាងផ្សេងៗ ។ បើអ្នកចូលរួមអាចអាន និងសរសេរបាន សុំអោយពួកគេសរសេរនូវពាក្យសំអាងទាំងនោះ នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬលើក្តាខៀន ។

ជំហានទី ១០ : នៅពេលដែលក្រុមទាំងអស់បានសំដែងចប់ និងបានពិភាក្សានូវពាក្យសំអាងទាំងឡាយរួចហើយ សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះការសំដែងរបស់ពួកគេ ។

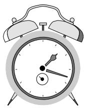
ពត៌មានសំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល :

- អាស្រ័យទៅតាមបរិបទជាតិនិមួយ ចូរប្រើពាក្យពេចន៍ដែលមានលក្ខណៈសមរម្យសំរាប់ដៃគូរួមភេទក្រៅពីប្តីប្រពន្ធ (ក្នុងករណីខ្លះគេប្រើពាក្យ "ស្រីស្នេហ៍" "គូស្នេហ៍" ឬ "សង្សារ")
- ការស្មោះត្រង់នឹងគ្នាទៅវិញទៅមកតែជាមួយដៃគូរបស់អ្នកនោះ គឺជាមធ្យោបាយដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ក្នុងការការពារខ្លួនអ្នក និងដៃគូរបស់អ្នកកុំអោយឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។ (គឺថា បើដៃគូម្ខាងស្មោះត្រង់ ហើយម្ខាងទៀតមិនស្មោះត្រង់ នោះគឺនៅតែមានគ្រោះថ្នាក់ទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ដដែល ។ ហេតុដូចច្នេះ ភាពស្មោះភក្តី គឺត្រូវមានទាំងសងខាងទៅវិញទៅមក) ។
- ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅក្នុងបរិបទនៃវប្បធម៌ខ្លះ អ្នកចូលរួមអាចមិនព្រមទទួលយកនូវភាពស្មោះភក្តី ថាជាមធ្យោបាយក្នុងការការពារការឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍នោះទេ ហេតុដូច្នេះហើយប្រការសំខាន់ត្រូវផ្តល់នូវជំរើសផ្សេងៗដល់អ្នកចូលរួម មានជាអាទិ៍ : ការប្រើស្រោមអនាម័យជាមួយដៃគូរួមភេទទាំងអស់ ។

លំហាត់ទី ៨ : ការធ្វើបង្ហាញ អំពីរបៀបប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ

គោលបំណង : ដើម្បីជួយដល់អ្នកចូលរួមអោយយល់អំពីរបៀបប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យអោយបានត្រឹមត្រូវ ។

សំភារៈ : លិង្គសិប្បនិម្មិត និងស្រោមអនាម័យបុរស (ស្រោមអនាម័យនារី និងយោនីសិប្បនិម្មិត) ។ ចំពោះស្រោមអនាម័យបុរស បើសិនជាអ្នកពុំមានលិង្គសិប្បនិម្មិតទេ សូមប្រើរបស់របរផ្សេងទៀតដូចជា ផ្លែចេក ឬម្រាមដៃពីរ ។ ចំពោះស្រោមអនាម័យនារីវិញ បើសិនជាអ្នកពុំមានយោនីសិប្បនិម្មិតទេ អ្នកក៏អាចប្រើប្រអប់ដៃបានដែរ ។



២០ នាទី

ការរៀបចំ : អ្នកគួរដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យដែលត្រឹមត្រូវ ហើយសាកល្បងអនុវត្ត ក្នុងការពាក់វានៅលើសរីរៈភេទសិប្បនិម្មិតជាមុនអោយហើយ ។ អ្នកគប្បីស្គាល់កន្លែងដែលអាចរកទិញស្រោមអនាម័យបុរស និងនារីបាន ឬកន្លែងដែលអាចរកបាន ដោយមិនចាំបាច់ចំណាយថវិកា ដើម្បីអោយអ្នកអាចនិយាយប្រាប់ដល់អ្នកចូលរួម ។

ចំណាំ :

- បើអ្នកត្រូវប្រើផ្លែចេក ឬម្រាមដៃពីរ ត្រូវបញ្ជាក់អោយច្បាស់ថា អ្នកប្រើវាតំណាងអោយលិង្គ ហើយបើអ្នកប្រើប្រអប់ដៃត្រូវបញ្ជាក់អោយច្បាស់ថា អ្នកប្រើវាតំណាងអោយយោនី ។
- មានអ្នកចូលរួមខ្លះអាចនិយមចូលចិត្តស្រោមអនាម័យបុរស ប៉ុន្តែក៏មានស្រោមអនាម័យនារីផងដែរ ។ បើអាចរកស្រោមអនាម័យនារីបាន វាអាចជាការល្អក្នុងការធ្វើបង្ហាញអំពីការប្រើស្រោមអនាម័យនារី និងធ្វើការពិភាក្សាអំពីប្រធានបទនេះ ។

ប្រភព : ការពន្យល់អំពីការបង្ហាញពីការប្រើស្រោមអនាម័យបុរស និងស្ត្រី បានដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅ "រស់នៅក្នុងពិភពលោកដែលមានមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍" នៃកម្មវិធីរួមសហប្រជាជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ (UNAIDS) ឆ្នាំ ២០០៤ ។

ពន្យល់អំពីលំហាត់ ដោយនិយាយថា :

ដោយសារមានមធ្យោបាយតែមួយគត់ ក្នុងការការពារកុំអោយឆ្លងមេរោគអេដស៍នៅពេលរួមភេទ ទោះជាតាមយោនី តាមរន្ធគូថ ឬតាមមាត់ក្តី គឺការប្រើស្រោមអនាម័យ ។ ដូច្នេះជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ត្រូវដឹងអំពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យអោយបានត្រឹមត្រូវ ។

លំហាត់នេះនឹងជួយអោយយើងយល់អំពី :

- របៀបប្រើស្រោមអនាម័យអោយបានត្រឹមត្រូវ

ចាប់ផ្តើមលំហាត់ :

ជំហានទី ១ : ចែកស្រោមអនាម័យបុរស ទៅអ្នកចូលរួមទាំងអស់ ហើយសួរថា :

- តើអ្នកគិតយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះស្រោមអនាម័យ ?
- តើមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះក្នុងការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ?

ជំហានទី ២ : អញ្ជើញអោយអ្នកចូលរួមស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ ធ្វើបង្ហាញអំពីការប្រើស្រោមអនាម័យ ដោយប្រើលិង្គសិប្បនិម្មិត និងស្រោមអនាម័យ ។ សុំអោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនោះ ពន្យល់អ្នកដទៃ នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងធ្វើ និងអ្វីដែលជាប្រការសំខាន់ត្រូវចាំក្នុងចិត្ត ហើយកែតំរូវបច្ចេកទេសធ្វើ ប្រសិនបើគាត់ធ្វើមិនបានត្រឹមត្រូវ ។

ជំហានទី ៣ : ថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកចូលរួមដែលស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការបង្ហាញអំពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ។

ជំហានទី ៤ : ឥឡូវក្នុងនាមអ្នកជាអ្នកបណ្តុះបណ្តាល អ្នកត្រូវធ្វើការបង្ហាញពីការប្រើស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងពន្យល់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នអំពីជំហាននីមួយៗ ។ សូមមើលទៅទំព័រ ៦២ ។

នៅពេលដែលអ្នកធ្វើបង្ហាញពីរបៀបប្រើស្រោមអនាម័យ ចូរពន្យល់ថា :

- ត្រូវពិនិត្យមើលថ្ងៃផុតកំណត់នៃការប្រើប្រាស់នៅលើកញ្ចប ។ ប្រសិនបើវាផុតកំណត់នៃការប្រើ គឺយើងមិនអាចប្រើស្រោមអនាម័យនោះបានទេ
- បើកកញ្ចប់ស្រោមអនាម័យដោយប្រុងប្រយត្ន័ មិនត្រូវប្រើកន្ត្រៃ កាំបិត ឬធ្មេញទេ ។ ច្របាច់រុញស្រោមអនាម័យទៅផ្នែកម្ខាងនៃកញ្ចប់ ។ ចាប់ហែកកញ្ចប់នៅផ្នែកម្ខាងទៀត ដើម្បីការពារកុំអោយប៉ះស្រោម ។
- ដកស្រោមចេញពីកញ្ចប់ដោយប្រុងប្រយត្ន័ ។ ប្រសិនអ្នកមានពាក់ចិញ្ចៀន ឬមានក្រចកដៃវែងៗ ដូច្នេះត្រូវប្រយ័ត្នកុំអោយវាឆ្កូតនឹងស្រោមអនាម័យ ។
- ច្របាច់ចុងស្រោមអនាម័យអោយជាប់ដើម្បីអោយខ្យល់ចេញអស់ (ចំនុចនេះសំខាន់ណាស់ ដើម្បីចៀសវាងកុំអោយបែកស្រោម) ហើយដាក់ស្រោមនៅខាងចុងនៃក្បាលលិង្គ ដែលកំពុងរឹង ។
- ពន្លាស្រោមចុះនៅលើលិង្គដែលកំពុងរឹងដោយប្រុងប្រយត្ន័ រហូតដល់ពន្លាលែងកើត ឬរហូតគ្របជិតដល់គល់លិង្គ ។ ត្រូវធានាថា គ្មានខ្យល់នៅក្នុងស្រោមអនាម័យ (ចុងស្រោមអនាម័យគួរតែធូរទន់ ឬមើលទៅគ្មានខ្យល់)។
- ក្រោយពេលបញ្ចេញទឹកកាមរួចភ្លាម ត្រូវប្រញាប់ដកលិង្គចេញពីយោនី រន្ធគូថ និង មាត់ពេលដែលលិង្គកំពុងរឹង ដោយកាន់គល់ស្រោមអោយជាប់ ។
- នៅពេលការរួមភេទចប់ ដោះស្រោមអនាម័យចេញ នៅខណៈដែលលឹង្គនៅរឹងដោយកាន់គល់ស្រោមអនាម័យ ហើយច្បូតវាចេញដោយប្រុងប្រយត្ន័ដើម្បីរក្សាទឹកកាមអោយនៅក្នុងស្រោម) (ត្រូវចាំថា អ្នកត្រូវការស្រោមមួយក្នុងពេលរួមភេទម្តង) ។
- ក្របួចចងចុងស្រោម ហើយបោះចោល ឧទាហរណ៍ ដូចជាក្នុងធុងសំរាម ។ (កុំបោះស្រោមចោលក្នុងបង្គន់ដែលនាំឱ្យស្ទះប្រពន្ធ័លូ) ។ នៅពេលបោះស្រោមអនាម័យចោលត្រូវគិតពី ចំណុចបីគឺ ធុងសំរាម ដុតចោល ឬកប់ដី ។
- ចូរពន្យល់ថា បើអ្នកចង់ប្រើប្រេងរំអិល អ្នកមិនត្រូវប្រើប្រេងរំអិលជាតិប្រេងទេ ព្រោះវាអាចធ្វើអោយបែកស្រោម។ អ្នកត្រូវប្រើប្រេងរំអិលជាតិទឹក (ការប្រើប្រេងរំអិល គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះការរួមភេទតាមរន្ធគូថ)។
- ប្រើស្រោមអនាម័យតែមួយប៉ុណ្ណោះនៅពេលរួមភេទម្តង ។ ការប្រើស្រោមអនាម័យពីរនឹងមិនជួយការពារបានទ្វេរដងនោះទេ ។ ដោយសារតែការកកិតគ្នា វានឹងបង្កើនការធ្លាយស្រោមទៅវិញទេ ។

- បើអាចធ្វើបាន ចូរធ្វើការបង្ហាញអំពីការប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រីផងដែរ :
  ពន្យល់ :

  - បង្ហាញអំពីស្រោមអនាម័យដោយនិយាយថា : នេះជាស្រោមអនាម័យស្ត្រី ។ វាមានកងនៅចុងសងខាងនៃស្រោម ។ កងផ្នែកខាងក្នុងគឺមិនស្ថិតនៅជាប់ហ្នឹងមួយកន្លែងទេ គេអាចដកវាចេញបាន បើសិនជាគេប្រើស្រោមអនាម័យ ដើម្បីរួមភេទតាមរន្ធគូថ ។
  - ច្របាច់កងខាងក្នុងនៃស្រោមអនាម័យអោយជាប់ ដើម្បីអ្នកអាចបញ្ចូលទៅក្នុងយោនីបាន
  - បើអ្នកមិនមានយោនីសិប្បនិម្មិតទេ បង្កើតជារង្វង់ដោយប្រើប្រអប់ដៃរបស់អ្នកធ្វើជារាងយោនី (ឬរន្ធគូថ)
  - បន្ទាប់មកដាក់បញ្ចូលស្រោមអនាម័យស្ត្រីចូលទៅក្នុងយោនី (ឬរន្ធគូថ តែអ្នកត្រូវយកកងផ្នែកខាងក្នុងចេញ)
  - រុញស្រោមអនាម័យស្ត្រីចូលទៅក្នុងយោនី ដូច្នេះកងដែលនៅខាងក្នុងវានឹងពាសនៅលើមាត់ស្បូន ។ ទ្រង់ទ្រាយតាមលក្ខណៈធម្មជាតិនៃយោនីជាទូទៅនឹងទប់ស្រោមអនាម័យអោយនៅក្នុងនោះ ។ ចូរចងចាំថា ចំពោះស្រោមអនាម័យស្ត្រី គេអាចពាក់វាទុកបាន ៨ម៉ោង មុនពេលរួមភេទ ។
  - ត្រូវប្រាកដថាលិង្គនឹងត្រូវដាក់បញ្ចូលនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃស្រោមអនាម័យស្ត្រី មិនមែន នៅខាងក្រៅចន្លោះរវាងស្រោមអនាម័យស្ត្រី និងផ្ទៃជញ្ជាំងនៃយោនី ឬរន្ធគូថនោះទេ ។
  - បន្ទាប់ពីរួមភេទរួច បុរសត្រូវដកលិង្គចេញ មួរក្របួចស្រោមអនាម័យនារី រួចទើបទាញវាចេញពីយោនី ឬរន្ធគូថ ។
  - បោះស្រោមអនាម័យស្ត្រីចោល ដូចជារបៀបនៃការបោះស្រោមអនាម័យបុរសដែរ ចៀសវាងដាច់ខាតកុំបោះវាចូលទៅក្នុងបង្គន់ ។

ជំហានទី ៥ : ចូរសិន្នូវខាងក្រោមនេះ :

- តើអ្នកដឹងថាកន្លែងណាខ្លះដែលអ្នកអាចទិញស្រោមអនាម័យបាន ?
- តើស្រោមម៉ាកយីហោណាខ្លះដែលមាន ? តើវាគួរអោយទុកចិត្តបានទេ ?
- តើស្រោមអនាម័យគេលក់ថ្លៃប៉ុន្មាន ?
- តើអ្នកអាចទទួលបានស្រោមអនាម័យដោយឥតគិតថ្លៃពីកន្លែងណាខ្លះ ?

ព័ត៌មានសំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល :

- ប្រើស្រោមអនាម័យអោយបានត្រឹមត្រូវពេលរួមភេទតាមយោនី តាមរន្ធគូថ និងតាមមាត់ គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុត ដើម្បីការពារកុំអោយឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។
- ប្រើស្រោមអនាម័យ គឺគិតគូរថែទាំដល់ខ្លួនឯង ដៃគូ និងកូនៗ របស់អ្នក។
- នរណាម្នាក់ដែលមានដៃគូរួមភេទច្រើន ហើយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ គឺនាំអោយទាំងខ្លួនគាត់ និងអ្នកដទៃប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។
- កុំប្រើទាំងស្រោមអនាម័យបុរសផង ស្រោមអនាម័យនារីផងក្នុងពេលតែមួយ ។ ពីព្រោះតែភាពកកិតរបស់វា អាចនាំអោយកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការធ្វើអោយបែកស្រោម ។

ផ្នែក ២

សិទ្ធិ និង ការទទួលខុសត្រូវ

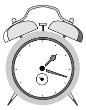
៩. សិទ្ធិរបស់ខ្ញុំ សិទ្ធិរបស់អ្នក សិទ្ធិរបស់យើងនិងសិទ្ធិរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ការទទួលខុសត្រូវរបស់មនុស្សគ្រប់រូប

១០. ការសំភាសន៍អ្នកជំនាញការ

លំហាត់ ទី ៩ : សិទ្ធិរបស់ខ្ញុំ សិទ្ធិរបស់អ្នក សិទ្ធិរបស់យើង និងសិទ្ធិរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ការទទួលខុសត្រូវរបស់មនុស្សគ្រប់រូប

គោលបំណង : ដើម្បីជួយអោយអ្នកចូលរួមយល់អំពីការមាក់ងាយ និងការរើសអើង (នៅពេលណាដែលនរណាម្នាក់ត្រូវគេប្រព្រឹត្តចំពោះខ្លួនដោយផ្លូវអាក្រក់ និងដោយអយុត្តិធម៌ ពីព្រោះតែគេមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍)

សំភារៈ : ក្រដាស់ ហ្វ៊ិត និង ប៊ិច



៦០ នាទី

ការរៀបចំ : ត្រូវអោយប្រាកដថា អ្នកមានអាស័យដ្ឋានទាក់ទងរបស់អង្គការនានាក្នុងមូលដ្ឋានដែលអាចជួយក្នុងករណីដែលមានការមាក់ងាយ និងការរើសអើង ។ នៅក្នុងបណ្តាប្រទេសភាគច្រើន គឺមានក្រុមគាំពារសំរាប់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ហើយក្រុមទាំងនោះអាចជួយបាន ។

ពន្យល់អំពីលំហាត់ ដោយនិយាយថា :

គួរអោយសោកស្តាយដែលការមាក់ងាយ និងការរើសអើងចំពោះអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ គឺមានជាធម្មតា នៅក្នុងសង្គមជាតិជាច្រើន ។ រឿងនេះអាចកើតមានឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ សាលារៀន មន្ទីរពេទ្យ តាមផ្ទះ តាមកន្លែងការងារ និងនៅតាមទីកន្លែងជាច្រើនផ្សេងៗទៀត ។ មានការមាក់ងាយ និងការរើសអើងភាគច្រើនកើតមានឡើងដោយសារតែការយល់ខុសពីសំណាក់ក្រុមមនុស្សមួយចំនួន និងការភ័យខ្លាចពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ដែលមិនមែនជាការពិត ។ ចំពោះហេតុផលនោះ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវបកស្រាយបំភ្លឺអោយបានច្បាស់ពីករណីឆ្លង និងករណីមិនឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍ ហើយត្រូវបញ្ជាក់ថា យើងសុទ្ធតែអាចប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ដោយមិនមានក្រុមណាមួយជាអ្នក " នាំយកវាមក " ឬត្រូវ "ស្តីបន្ទោស" ចំពោះមេរោគអេដស៍ឡើយ ។

- ការមាក់ងាយកើតឡើង នៅពេលគេនិយាយតែពីរឿងអាក្រក់អំពីនរណាម្នាក់ ពីព្រោះតែគាត់ខុសប្លែកពីអ្នកដទៃ ។ ការខ្សឹបខ្សៀវនិយាយដើមគ្នា ឬផ្សព្វផ្សាយនូវពាក្យចចាមអារាម ឬក៏ការបំពារបំពាន ដោយពាក្យសំដីចំពោះអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ គឺជាឧទាហរណ៍អំពីការមាក់ងាយហើយ ។
- ការរើសអើង គឺជាទង្វើដែលមនុស្សធ្វើទៅតាមការមាក់ងាយរបស់គេនោះ ។ នៅពេលដែលការគិតក្លាយទៅជាសកម្មភាព ដោយយើងប្រព្រឹត្តចំពោះនរណាម្នាក់មិនល្អ ឬមិនយុត្តិធម៌ ពីព្រោះតែគាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះ គឺយើងរើសអើងហើយ ។
- ការរើសអើង គឺអាចជាវិធានការដែលចាត់ឡើងដោយនិយោជក អ្នកគ្រប់គ្រង កម្មករនិយោជិត ឬដោយសហគមន៍ ។ (ជាការសំខាន់ដែលត្រូវកត់សំគាល់ថា នៅក្នុងស្ថានភាពនៃការងារក្រៅប្រព័ន្ធដែលគ្មាននិយោជក សហការីដែលជាអ្នកធ្វើដូចគ្នា អាចរើសអើងចំពោះសហការីរបស់ខ្លួន) ។ ការរើសអើងអាចកើតមានឡើងក្នុងរូបភាពដូចជា អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ត្រូវបានគេបដិសេធមិនផ្តល់ការថែទាំសុខភាព ឬក៏ជាអ្នកលក់ដូរតាមដងផ្លូវដែលមិនព្រមលក់ដូរជាមួយអ្នកលក់ដូរដូចគ្នា ដោយគេសង្ស័យ ឬគិតថាអ្នកនោះឯងមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។ នៅគ្រប់ករណីទាំងអស់ ការរើសអើង មានន័យថា ការប្រព្រឹត្តមិនគប្បីចំពោះនរណាម្នាក់ ពីព្រោះតែគេមាន ឬអាចមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។

- ជាការចាំបាច់ដែលយើងត្រូវធ្វើការប្រឆាំងចំពោះការមាក់ងាយ និងការរើសអើង ដោយសារតែបញ្ហានេះជាឧបសគ្គដ៏ធំសំបើមក្នុងការបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។ ការរើសអើងជះឥទ្ធិពលទៅលើរបៀបដែលមនុស្សឆ្លើយតបទៅនឹងការបង្ការពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍ទៅលើឆន្ទៈរបស់មនុស្សក្នុងការប្រើប្រាស់សេវានានា (ជាពិសេសសេវានៃការផ្តល់ប្រឹក្សានិងធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និង រក្សាការសំងាត់) និងទៅលើភាពបើកចំហអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់ពួកគេ ។

លំហាត់នេះ នឹងជួយអោយយើង :

- គិតថាតើការមាក់ងាយ និងការរើសអើងនោះជាអ្វី ហើយតើវាមានផលប៉ះពាល់ដល់មនុស្ស យ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?
- អោយបានយល់ថា ជាការមិនអាចទទួលយកបានឡើយចំពោះការប្រព្រឹត្តិចំពោះនរណាម្នាក់ ខុសប្លែកពីគេ ដោយសារគាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះ ។

ចាប់ផ្តើមលំហាត់ :

ជំហានទី ១ : និទានរឿងខាងក្រោមធ្វើជាឧទាហរណ៍ស្តីពីការមាក់ងាយ និងការរើសអើង ។ បើអាចធ្វើបាន អ្នកគួរអញ្ជើញអោយមនុស្សនៅក្នុងក្រុមសំដែងទៅតាមសាច់រឿង ។

អាណាមានអាយុ៣០ឆ្នាំ នាងមានតូបលក់ផ្លែឈើ និងបន្លែតូចមួយ នៅមុខផ្ទះរបស់នាង ។ ស្វាមីរបស់នាងធ្វើការនៅឆ្ងាយពីផ្ទះ ។ មួយរយៈក្រោយមក គាត់បានធ្លាក់ខ្លួនឈឺហើយស្លាប់បាត់ទៅ ។ អ្នកជិតខាងសង្ស័យថា គាត់បានឆ្លងមេរោគអេដស៍ ហើយស្លាប់ដោយសារជំងឺអេដស៍ ។ ក្រោយពីប្តីរបស់នាងបានទទួលមរណៈភាពទៅ មានអ្នកភូមិជាច្រើនឈប់ទិញទំនិញពីតូបរបស់អាណា ហើយតែងតែនិយាយអាក្រក់ពីនាង ។ នាងបានឮពួកគេខ្សឹបខ្សៀវគ្នាថា នាងមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។

ជំហានទី ២ : បែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចៗ ហើយសូមអោយពួកគេគិតអំពីរឿងនេះ និងធ្វើការពិភាក្សា :

- ហេតុអ្វីបានជាពួកគេមានការរើសអើង ?
- តើអ្នកមានដឹងអំពីករណីផ្សេងទៀត ស្តីពីការមាក់ងាយ និងការរើសអើងនេះទេ?
- តើអ្នកអាចធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្ការកុំអោយមានការមាក់ងាយ និងការរើសអើងនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ?
- តើអ្នកនឹងទៅទីណា នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការយោបល់ណែនាំអំពីរបៀបប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការមាក់ងាយ និងការរើសអើង?

ជំហានទី ៣ : បន្ទាប់ពីការពិភាក្សាជាក្រុម ចូរពន្យល់អំពីកត្តាអ្វីខ្លះដែលអាចនាំអោយមានការមាក់ងាយ និងការរើសអើង :

- មនុស្សមានការភ័យខ្លាចការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ពីព្រោះតែវាគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត
- មេរោគអេដស៍មានទំនាក់ទំនងទៅនឹងការប្រព្រឹត្តិ និងក្រុមជាក់លាក់មួយចំនួន (ដូចជាក្រុមបុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរស សេវាកម្មផ្លូវភេទ និងអ្នកប្រើថ្នាំញៀនដោយចាក់នឹងម្ជុល) ។ ហើយការប្រព្រឹត្តទាំងនេះ ត្រូវបានគេមាក់ងាយរួចជាស្រេចហើយ នៅក្នុងសង្គមជាច្រើន ។

- អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចត្រូវគេគិតថាជា "អ្នកទទួលខុសត្រូវ" ឬជាអ្នក "ត្រូវស្តីបន្ទោស" ចំពោះការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។
- ជំនឿខាងសីលធម៌ និងខាងសាសនាខ្លះៗអាចនាំអោយមនុស្សជឿថា មេរោគអេដស៍នេះ គឺជាលទ្ធផលនៃការប្រព្រឹត្តិអសីលធម៌ ដែលគេគួរត្រូវទទួលទណ្ឌកម្មបែបនេះ ។

ដើម្បីប្រឆាំងទៅនឹងការមាក់ងាយ និងការរើសអើង យើងអាច :

- ពន្យល់អំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ដល់អ្នកដែលយើងស្គាល់
- ពន្យល់ពីមូលហេតុដែលយើងមិនចាំបាច់ត្រូវខ្លាចចំពោះមេរោគអេដស៍ ពីព្រោះយើងអាចការពារខ្លួនយើងបាន ។
- ពន្យល់ថាអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ក៏មានសិទ្ធិដូចជាអ្នកដទៃផ្សេងៗទៀតដែរ
- ចូរយល់ថា យើងទាំងអស់គ្នាអាចប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ហើយការប្រព្រឹត្តរបស់យើងនោះឯង ដែលនាំអោយយើងប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ គឺមិនមែនដោយសារតែយើងជាមនុស្សប្រភេទបែបនោះទេ។
- បើមានជាការប្រជុំជាសាធារណៈ អ្នកអាចសុំអោយអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដែលជាអ្នកហ៊ានបើកចំហអំពីស្ថានភាពរបស់គាត់ អញ្ជើញចូលរួមនៅក្នុងកិច្ចប្រជុំនោះ និងនិយាយពីរឿងរ៉ាវរបស់គាត់ប្រាប់ដល់យើង ។ ការជួបជាមួយអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចជាការជួយដល់ ការប្រឆាំង នឹងការមាក់ងាយ និងការរើសអើងផងដែរ ។

ជំហានទី ៤ : សុំអោយអ្នកចូលរួម គិតអំពី :

- តើអ្នកចង់ដឹងទេថា មានមិត្តភក្តិរបស់អ្នកណាម្នាក់ មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះ ?
- ហេតុអ្វី ?
- តើវាជាសិទ្ធិរបស់អ្នកដែលអ្នកត្រូវដឹងឬ ?
- តើអ្នកចង់អោយអ្នកដទៃដឹងថាអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដែរឬទេ ?
- បើចង់ហេតុអ្វី ? ហើយបើមិនចង់ទេ ហេតុអ្វី ?

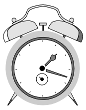
ពត៌មានសំរាប់អ្នកបណ្តុះបណ្តាល :

- បើមានអ្នកចូលរួមនិយាយពីអ្វីដែលអាចជាការរើសអើងនោះ អ្នកត្រូវតែគោរពដល់ការភ័យខ្លាចរបស់គេ ប៉ុន្តែអ្នកក៏ត្រូវព្យាយាមពន្យល់ផងដែរថាហេតុអ្វីបានជាការរើសអើង គឺជារឿងខុសឆ្គង ។
- ការភ័យខ្លាចដល់ការមាក់ងាយ និងការរើសអើង អាចនាំអោយមនុស្សមិនចង់ធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង ដើម្បីដឹងអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់ខ្លួន ។
- នៅពេលដែលមនុស្សមិនដឹងអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់ខ្លួនទេ នោះគេមិនអាចយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំសុខភាពរបស់គេទេ ហើយគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍របស់អ្នកផ្សេងទៀតនឹងមានចំនួនកាន់តែច្រើន ។
- មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិទទួលសេវាថែទាំសុខភាព ប៉ុន្តែមានអ្នកធ្វើការនៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធជាច្រើន នៅតែមិនទាន់អាចទទួលបានសេវានោះនៅឡើយទេ ពីព្រោះគេខ្វះខាតថវិកាក្នុងការបង់ថ្លៃសំរាប់សេវាទាំងនោះ ។
- ចំណេះដឹងអាចជួយបង្ការពីការរើសអើងបានល្អបំផុត ។ បើយើងយល់ដឹងអំពីរបៀបដែលមេរោគអេដស៍ឆ្លង នោះយើងនឹងមិនមានការភ័យខ្លាចក្នុងការឆ្លងនោះទេ ហើយយើងថែមទាំងអាចមានចិត្តទូលាយក្នុងការជួយថែទាំគាំទ្រដល់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទៀតផង ។

លំហាត់ទី ១០: ការសំភាសន៍អ្នកជំនាញការ

គោលបំណង : លំហាត់នេះនឹងផ្តល់អោយយើងនូវពត៌មានពីអ្នកជំនាញការដែលធ្វើការងារនៅក្នុងវិស័យទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ។ បើអ្នកមានវគ្គបណ្តុះបណ្តាល ឬការប្រជុំ អ្នកអាចអញ្ជើញអ្នកជំនាញមកជួយឆ្លើយនូវសំណួរនានារបស់អ្នកចូលរួម ។

សំភារះ : ថ្លែងអំណរគុណ និងបង្ហាញនូវការកោតសរសើរដល់អ្នកជំនាញតាមរបៀបណាមួយដែលសមស្របចំពោះការដែលគាត់បានឆ្លៀតពេលដ៏មមាញឹកមកចែករំលែកនូវចំណេះដឹងរបស់គាត់ ជាមួយអ្នក (អាចជារូបភាពនៃការផ្តល់ជាវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ពីសហគមន៍ ឬក៏ជាបទចំរៀង ឬកំណាព្យ)



៦០ នាទី

ការរៀបចំ : អញ្ជើញនរណាម្នាក់ដែលជាអ្នកជំនាញការដូចជា :

- អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដែលអាចរៀបរាប់ ពីបទពិសោធន៍ក្នុងការរស់នៅដោយមានមេរោគអេដស៍ ។ ចូរទាក់ទងជាមុនអោយហើយស្រេចជាមួយអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ (ឬអ្នកតំណាងមកពីសមាគមន៍របស់គាត់) ដើម្បីមកពិភាក្សាអំពីរបៀបដែលគាត់អាចចូលរួមផ្តល់មតិដ៏មានប្រយោជន៍ ។ សូមចាំថា អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ គឺដូចជាមនុស្សដទៃទៀតដែរ គេមានគំនិត និងអារម្មណ៍ ដូច្នេះមិនត្រូវប្រើគាត់ដើម្បីគ្រាន់តែផ្តល់ជាភស្តុតាងផ្ទាល់ខ្លួននោះទេ ។ គាត់អាចផ្តល់អោយយើងនូវទស្សនៈផ្ទាល់របស់គាត់ ក្នុងឋានៈជាអ្នកធ្វើការ និងក្នុងឋានៈជាសមាជិកនៃសហគមន៍ និងក្រុមគ្រួសារផងដែរ ។
- វេជ្ជបណ្ឌិតអាចពន្យល់អំពីការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ ARV ។
- អ្នកច្បាប់ អាចពន្យល់អំពីច្បាប់នានា ដែលមាននៅក្នុងស្រុកយើង ដើម្បីការពារដល់សិទ្ធិ របស់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងលទ្ធភាពដែលគេអាចទទួលបានផលប្រយោជន៍ទាំងពួង ។

ផ្នែក គ

សេវានានាទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

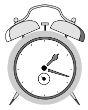
១១. ការបង្ការ
១២. ការថែទាំ និងការគាំទ្រ

សេវានានាដែលទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

គោលបំណង : ឧបករណ៍សំខាន់មួយក្នុងការប្រយុទ្ធនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ គឺពត៌មានអំពីការដែលអាចទទួលបាននូវសេវានានា ។ សេវាផ្សេងៗដែលទាក់ទងទៅនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ នឹងត្រូវពន្យល់ដូចខាងក្រោម ។

សំភារៈ : ត្រូវប្រមូលអាស័យដ្ឋាន ឬលេខទូរស័ព្ទទាក់ទងនៃអ្នកផ្តល់សេវាទាំងនោះ អោយបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីផ្តល់ដល់អ្នកចូលរួម ។ ចូរធានាអោយប្រាកដថាអ្នកមាន :

- អាស័យដ្ឋាន
- ឈ្មោះអ្នកដែលត្រូវទាក់ទង
- ពេលម៉ោងធ្វើការ
- ថ្លៃឈ្នួលសេវា



៤៥ នាទី

នៅពេលពិភាក្សាគ្នាអំពីសេវាដែលទាក់ទងនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ អ្នកគួរតែលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការទៅរកសេវាផ្តល់ប្រឹក្សា និងធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងរក្សាការសំងាត់ ប៉ុន្តែមិនត្រូវគាបសង្កត់បង្ខំអោយគេត្រូវតែធ្វើតេស្តនោះឡើយ ។ អ្នកត្រូវតែគោរពតាមការសំរេចចិត្តរបស់អ្នកចូលរួមម្នាក់ៗ ទាក់ទងនឹងការធ្វើតេស្ត ប៉ុន្តែត្រូវប្រាប់ពួកគេថា ការបានដឹងពីស្ថានភាពរបស់ខ្លួន គឺជាជំហានដំបូងបំផុតដែលនាំទៅដល់ការថែរក្សា និងការគាំទ្រ ។

ការរៀបចំ : អ្នកបណ្តុះបណ្តាល ត្រូវតែដឹងថា :

- តើអាចទៅរកសេវាផ្តល់ប្រឹក្សា និងធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ និងរក្សាការសំងាត់ (VCCT) នៅកន្លែងណា
- តើមានគ្លីនិកណាខ្លះនៅក្នុងមូលដ្ឋាន
- តើគេអាចទទួលនូវថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍បានដោយរបៀបណា
- តើមានក្រុមគាំទ្រណាខ្លះនៅក្នុងមូលដ្ឋាន ហើយតើអាចទាក់ទងពួកគេបានដោយរបៀបណា ។

លំហាត់ទី ១១ : ការបង្ការ

ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងរក្សាការសំងាត់ (VCCT)

វិធីតែម្យ៉ាងគត់ដើម្បីអោយដឹងបានថា មនុស្សម្នាក់មានមេរោគអេដស៍ គឺការធ្វើតេស្តឈាម ។ ត្រូវប្រាកដថា មជ្ឈមណ្ឌលធ្វើតេស្តឈាមធានាអះអាងអំពី :

- ការលាក់ការសំងាត់
- ការផ្តល់ប្រឹក្សា មុននិងក្រោយពេលធ្វើតេស្ត

ពត៌មាន :

ពត៌មានគឺជាឧបករណ៍មួយសំខាន់ណាស់ ក្នុងការបង្ការមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ។ ស្ត្រី និងបុរសដែលមានលទ្ធភាពទទួលបាននូវពត៌មាន ទំនងជាដឹងពីរបៀបការពារខ្លួនពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។ តើគេអាចធ្វើដូចម្តេចខ្លះដើម្បីបានទទួលពត៌មាន?

- ផ្តល់ពត៌មានអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ នៅគ្រប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលទាំងអស់ ទោះបីជាវគ្គនោះមានរយៈពេលខ្លី ស្តីពីមេរៀនជាមូលដ្ឋានគ្រឹះក្តី ។
- នៅពេលមានវគ្គបណ្តុះបណ្តាល ចូរធានាអោយប្រាកដថា មានការចូលរួមទាំងបុរសទាំងស្ត្រី ។
- សាលារៀនអាចជាទីកន្លែងមួយដែលអាចផ្តល់ពត៌មានអំពីមេរោគអេដស៍ ចូរលើកទឹកចិត្តឱ្យឪពុកម្តាយ អនុញ្ញាតអោយក្មេងប្រុស ក្មេងស្រីបានចូលរៀន ។

ការព្យាបាលជំងឺកាមរោគ :

ការកើតជំងឺកាមរោគ អាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។ ហេតុនេះហើយការព្យាបាលជំងឺកាមរោគអោយជាសះស្បើយ គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់បំផុតនៃការបង្ការមេរោគអេដស៍ ។ លើសពីនេះទៀត បើសិនជាមិនបានព្យាបាលជំងឺកាមរោគអោយជាទេនោះ វាអាចបណ្តាលឱ្យមានភាពសាំញ៉ាំកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង មានដូចជា ការរលូតកូន ឬការបាត់បង់សមត្ថភាពបន្តពូជជាដើម ។ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- នរណាម្នាក់ដែលគិតថា ខ្លួនមានជំងឺកាមរោគនោះ គួរតែស្វែងរកការព្យាបាលឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។
- ទាក់ទងគ្លីនិក ឬមន្ទីរពេទ្យជំនាញដែលនៅជិតបំផុត ដើម្បីអោយគេពិនិត្យ និងព្យាបាល ។

ការបង្ការការចំលងពីម្តាយទៅកូន :

មានកុមារចំនួនជាងមួយភាគបួនក្នុងចំណោមកុមារដែលទើបនឹងកើតមក ហើយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នោះ បានស្លាប់មុននឹងគេមានអាយុ ១ឆ្នាំ ។ ភាគច្រើនពួកគេស្លាប់នៅមុនអាយុ ៥ឆ្នាំ ។ ប្រសិនបើម្តាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទទួលបានការព្យាបាលនោះ វាពិតជាមានលទ្ធភាពអាចទប់ស្កាត់បាននូវការចំលងពីម្តាយទៅកូន ។ ដូច្នេះតើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ គួរអោយគេធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ដែលជាផ្នែកមួយនៃការពិនិត្យសុខភាពជាទៀងទាត់ ។
- ស្នើអោយវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលទាំងម្តាយ ទាំងទារកដែលទើបនឹងកើត បើសិនជាអាចធ្វើបាន។

លំហាត់ទី ១២ : ការថែទាំ និងការគាំទ្រ

ក្រុមគាំទ្រ :

មនុស្សម្នាក់ដែលដឹងខ្លួនថា មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នឹងមានចំណោទជាច្រើនដែលត្រូវការអោយគេបកស្រាយបំភ្លឺ ។ គាត់អាចមានភាពកក់ក្តៅ បើសិនជាបាននិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានបទពិសោធន៍ស្រដៀងគ្នានេះ ។ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងក្រុមគាំទ្រ ឬសមាគមអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។
- ក្រុមគាំទ្រនេះក៏អាចមានលទ្ធភាពណែនាំអ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឱ្យទទួលបានសេវាជាចាំបាច់នានាផងដែរ ។

ការថែទាំនៅតាមផ្ទះ :

ជានិច្ចកាលមិត្តភក្តិ និងសាច់ញាតិបងប្អូនមើលថែទាំអ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅផ្ទះខ្លួនឯង ។ ជាញឹកញាប់ ស្ត្រីជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ ហើយជួនកាលកុមារត្រូវបង្ខំឱ្យឈប់រៀនដើម្បីមើលថែទាំឪពុកម្តាយ ឬ សាច់ញាតិបងប្អូនរបស់គេដែលមានជំងឺនេះ ។ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចចំពោះបញ្ហានេះ?

- នៅតាមសហគមន៍ជាច្រើន គេបានផ្តួចផ្តើមអោយមានជាកម្មវិធីថែទាំតាមផ្ទះ ដើម្បីជួយគាំទ្រដល់ការខិតខំប្រឹងប្រែងទាំងនេះ ។ សូមស្វែងរកមើល ថាតើមានកម្មវិធីដូចនេះនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកឬទេ ។
- ប្រសិនបើគ្មានក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ ក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកទេ អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែស្វែងរកការថែទាំ ពីគ្លីនិក ពីមណ្ឌលសុខភាព ឬពីមន្ទីរពេទ្យ ។

ការថែទាំ និងការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិក ឬមណ្ឌលសុខភាព

នៅពេលដែលនរណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ នោះគាត់អាចងាយនឹងឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ និងអាចរងគ្រោះពីជំងឺរាគ ផ្តាសាយ ឬកន្ទួលរមាស់ និងជំងឺឆ្លងដទៃៗទៀត ។ ជំងឺទាំងនេះគេហៅថា " ជំងឺឱកាសនិយម " ហើយគេអាចព្យាបាលជំងឺទាំងនេះឱ្យជាសះស្បើយបាន មុននឹងពួកគេត្រូវការប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ (ARV) ។ គេគួរធ្វើការព្យាបាលជំងឺទាំងអស់នោះបានកាន់តែឆាប់ គឺកាន់តែល្អ ។ ជាការពិតប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលទេនោះ អ្នកជំងឺអាចស្លាប់ដោយសាររោគរាគរូសបាន ។ នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលគេត្រូវស្វែងរកការព្យាបាលឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន ។ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ?

- ស្វែងរកជំប្ញទ្ធានខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺ
- ស្វែងរកគ្លីនិក ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតអ្នកបំផុត នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក
- ពិនិត្យមើលពេលម៉ោងដែលគេធ្វើការ និងថ្លៃព្យាបាល

ការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ (Antiretroviral Treatment)

ជាការគួរឱ្យស្តាយដែលថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ (ARV) ដែលជាថ្នាំពន្យារជីវិត មិនអាចផ្តល់អោយដល់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍គ្រប់រូបបាន ។ ដូច្នេះតើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- កំណត់រកអោយឃើញថាតើមានមន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិករដ្ឋាភិបាលណាខ្លះ ដែលមានផ្តល់ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍
- កំណត់រកអោយឃើញថាតើមានអង្គការណាខ្លះ ដែលផ្តល់ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍
- សូមកុំប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ ដោយមិនបានពិគ្រោះជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតជាមុនឱ្យសោះ ។

សិទ្ធិ

ជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវការពារសិទ្ធិរបស់អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ។ ប្រសិនបើសិទ្ធិរបស់ពួកគេត្រូវបានគេគោរព នោះពួកគេកាន់តែមានភាពងាយស្រួលឡើង ក្នុងការការពារខ្លួនរបស់គេផ្ទាល់ និងអ្នកដទៃទៀតដែលកំពុងប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ផងដែរ ។ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- កំណត់រកអោយឃើញ នូវអង្គការដែលធ្វើការពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងសិទ្ធិស្របច្បាប់ និងជាមួយបញ្ហាមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ហើយស្វែងរកជំនួយផ្នែកច្បាប់ ប្រសិនបើមានការរំលោភលើសិទ្ធិរបស់អ្នក ។

លើសពីនេះទៀត យើងអាចជួយគេអោយ :

- ទទួលបានពត៌មានអំពីរបៀបការពារខ្លួនរបស់គេពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍
- លើកទឹកចិត្តអោយប្រជាជនដឹងអំពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់ពួកគេ នៅមណ្ឌលធ្វើតេស្តដែលមានលក្ខណៈសមស្រប
- ដឹងអំពីរបៀបដែលត្រូវស្វែងរកការថែទាំ និងការព្យាបាល
- ធ្វើការប្រឆាំងទៅនឹងការមាក់ងាយ និងការរើសអើង តាមរយៈការអោយពួកគេមានសិទ្ធិអំណាច ។

សំរាប់ពត៏មានស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ :

កម្មវិធីរួមសហប្រជាជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ (UNAIDS)

កម្មវិធីរួមសហប្រជាជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ ដែលហៅថា UNAIDS គឺជាអង្គការសហប្រជាជាតិ ដែលមានភារៈទទួលខុសត្រូវសំរាប់ :
"...ដឹកនាំ ពង្រឹង និងគាំទ្រដល់ការឆ្លើយតបទៅនឹងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ឱ្យបានទូលំទូលាយដែលមានរួមបញ្ចូលនូវការបង្ការកុំអោយឆ្លងមេរោគអេដស៍ ការផ្តល់ការថែទាំ និងការគាំទ្រដល់អ្នកដែលកំពុងរស់នៅដោយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍រួចទៅហើយ ការកាត់បន្ថយភាពងាយរងគ្រោះរបស់បុគ្គល និងសហគមន៍ចំពោះមេរោគអេដស៍ និងការបន្ធូរបន្ថយនូវផលប៉ះពាល់ពីរាគរាតត្បាតនេះ "។
សំរាប់ពត៏មានបន្ថែម សូមមើលវិបសាយរបស់ UNAIDS : www.unaids.org

អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ (ILO)

អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ (ILO) គឺជាទីភ្នាក់ងារឯកទេសមួយរបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ ដែលផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើពិភពការងារ ។ អង្គការ ILO មានកម្មវិធីមួយដែលធ្វើការផ្តោតទៅលើមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ និងពិភពការងារ (ILO/AIDS) ។ អង្គការ ILO ជាសហអ្នកឧបត្ថម្ភនៃកម្មវិធីរួមសហប្រជាជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ (UNAIDS) ។

ទិសដៅសំខាន់ៗនៃកម្មវិធី ILO/AIDS គឺ :

- ដើម្បីលើកកំពស់ការយល់ដឹងអំពីផលប៉ះពាល់នៃជំងឺអេដស៍ទៅលើសង្គម សេដ្ឋកិច្ច និងការអភិវឌ្ឍន៍ តាមរយៈឥទ្ធិពលរបស់វាទៅលើផ្នែកពលកម្ម និងការងារ ។
- ដើម្បីជួយដល់រដ្ឋាភិបាល អង្គការនិយោជក និងអង្គការកម្មករនិយោជិត អោយផ្តល់ការគាំទ្រចំពោះជាកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ជាតិ ក្នុងការកំចាត់មេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍
- ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងការមាក់ងាយ និងការរើសអើង ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពមេរោគអេដស៍ ។

អង្គការ ILO អាចមានលទ្ធភាពផ្តល់ជូនអ្នកនូវពត៏មាន និងឯកសារ សំរាប់ការបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ ។ សំរាប់ពត៏មានបន្ថែម សូមមើលវិបសាយរបស់អង្គការ ILO : www.ilo.org

សន្ទានុក្រម

ជំងឺអេដស៍ (AIDS)
ជាចង្កោមរោគសញ្ញាដែលកើតមានឡើងក្រោយពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំការពារសរពាង្គកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ ដោយសារតែឆ្លងមេរោគអេដស៍ ។

មេរោគអេដស៍ (HIV)
ជាវីរុសដែលបំផ្លាញអោយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ ។

មេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន (HIV positive)
មេរោគអេដស៍មាននៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ។

មេរោគអេដស៍អវិជ្ជមាន (HIV negative)
មេរោគអេដស៍មិនមាននៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកទេ ។

ថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ (ARVs)
ការព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ - មិនមានថ្នាំព្យាបាលមេរោគអេដស៍អោយជាសះស្បើយបានឡើយ ប៉ុន្តែមានថ្នាំពេទ្យដែលអាចពន្យារជីវិត និងអាចពន្យឺតការវិវត្តន៍អោយក្លាយជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរបាន ។

សេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ (Informal Economy)
សេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធសំដៅដល់សកម្មភាពសេដ្ឋកិច្ចទាំងអស់ដែលធ្វើឡើងដោយអ្នកធ្វើការ និងដោយអង្គភាពសេដ្ឋកិច្ចនានាដែលតាមច្បាប់ ឬតាមការអនុវត្តន៍ ពុំត្រូវបានគ្របដណ្តប់ ឬក៏ត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដែរតែមិនពេញលេញដោយការរៀបចំតាមលក្ខណៈផ្លូវការ ។ សេដ្ឋកិច្ចនេះមានរួមបញ្ចូលទាំងអ្នកធ្វើការដែលស៊ីប្រាក់ឈ្នួល និងអ្នកធ្វើការប្រកបរបររកស៊ីដោយខ្លួនឯង ។ សកម្មភាពទាំងឡាយនៃសេដ្ឋកិច្ចនេះ ដំណើរនៅក្រៅវង្វង់ដែនអនុវត្តន៍របស់ច្បាប់ ឬក៏កំពុងដំណើរនៅក្នុងវង្វង់ដែនអនុវត្តន៍របស់ច្បាប់ក្តី ក៏ច្បាប់ពុំត្រូវបានគេអនុវត្តន៍ចំពោះវាដែរ ឬពុំត្រូវបានគេពង្រឹងដែរ ឬក៏គ្មានការជំរុញឱ្យមានការអនុវត្តតាមច្បាប់ដែរ ពីព្រោះតែវាមានលក្ខណៈពុំសមស្របវាជាការដាក់បន្ទុកធ្ងន់ធ្ងរ ឬជាការបង្ខំអោយបង់ថ្លៃច្រើនលើលុប[៨] ។

VCCT
ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងរក្សការសំងាត់។

ជំងឺកាមរោគ (STI)
ជំងឺកាមរោគ គឺជាជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវភេទ - វាអាចបង្កើនភាពគ្រោះថ្នាក់ដល់ការឆ្លងមេរោគអេដស៍។

ភេទ និង យ៉ែនឌ័រ (Sex and Gender)
មានសភាពខុសគ្នាទាំងខាងផ្នែកជីវសាស្រ្ត និងខាងសង្គម រវាងបុរស និងស្ត្រី ។ ពាក្យថា : “ភេទ ” គឺចង់និយាយសំដៅទៅលើភាពខុសគ្នាខាងផ្នែកជីវសាស្រ្ត ហើយពាក្យថា “ យ៉ែនឌ័រ ”

---

៨ ការងារសមរម្យ និងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ សម័យប្រជុំលើកទី៩០នៃសន្និសិទ្ធិអន្តរជាតិស្តីពីវិស័យការងារ ឆ្នាំ ២០០២ នៃអង្គការ ILO នាទីក្រុងហ្សឺណែវ

គឺចង់និយាយសំដៅទៅលើភាពខុសគ្នាអំពីតួនាទី និងទំនាក់ទំនងនៅក្នុងសង្គម រវាងបុរស និងស្ត្រី ។ តួនាទីនៃយែនឌ័រត្រូវបានគេរៀនចេះតាមរយៈការរួមរស់នៅក្នុងសង្គម ហើយវាមានការប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំងទាំងនៅក្នុង និងរវាងពីវប្បធម៌មួយទៅវប្បធម៌មួយ ។ តួនាទីយែនឌ័រ អាចទទួលឥទ្ធិពលដោយសារ អាយុ ឋានៈ ពូជសាសន៍ ជាតិពន្ធ និងសាសនា និងទៅតាមបរិយាកាសនយោបាយ សេដ្ឋកិច្ច និងភូមិសាស្ត្រ[៩]។

ការត្រួតពិនិត្យ (Screening)
ជាការវាស់ស្ទង់ដោយផ្ទាល់ក្ដី (ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍) ឬដោយប្រយោលក្ដី (ការវាយតំលៃអំពីការប្រព្រឹត្តិប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់) ឬក៏ជាសំណួរអំពីការធ្វើតេស្តដែលបានធ្វើរួចហើយ ឬអំពីការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ ហើយដែលការវាស់ស្ទង់និងសំនួរទាំងនេះត្រូវបានគេបង្កើតឡើងក្នុងគោលបំណងរកអោយឃើញច្បាស់នូវស្ថានភាពមេរោគអេដស៍[១០] ។

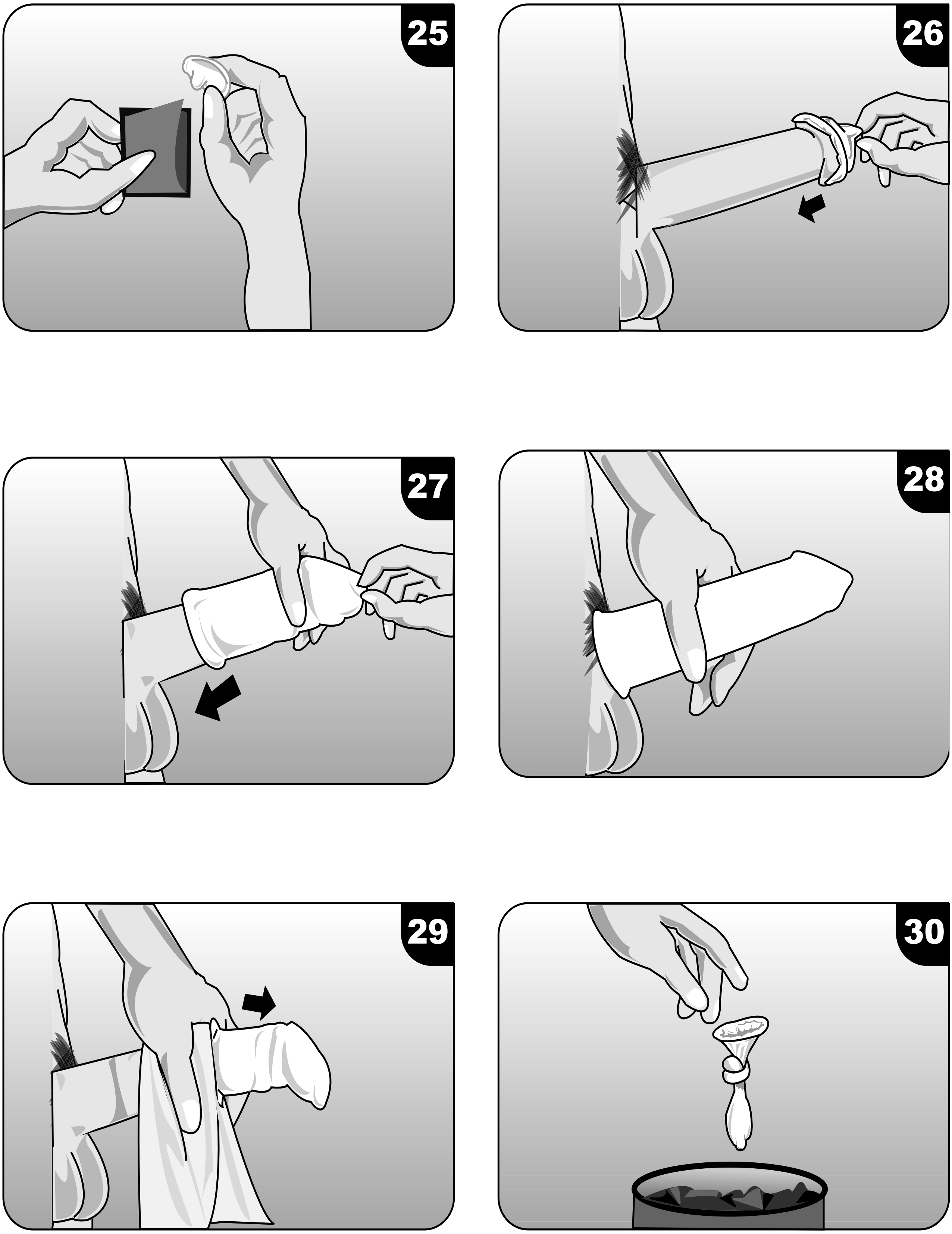
ជំងឺឱកាសនិយម (Opportunistic infections)
ជាជំងឺដែលបណ្ដាលមកពីមេរោគផ្សេងៗ ដែលក្នុងចំណោមនោះមេរោគមួយចំនួនអាចមិនបង្ករឱ្យក្លាយជាជំងឺ នៅក្នុងខ្លួនមនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយធម្មតា ។

ការសំដែងតួ
ការសំដែងតួតំរូវអោយមានមនុស្សមួយក្រុមសំដែងចេញនូវសាច់រឿងមួយ នៃមនុស្សផ្សេងទៀត ។ សាច់រឿងខ្លីមួយត្រូវបានគេរៀបចំស្រេចជាមុន ។ អ្នកសំដែងត្រូវលើកឡើងដោយខ្លួងឯងនូវពាក្យសំអាងនានា ដែលត្រូវប្រើនៅក្នុងការសំដែងតួ ។ បន្ទាប់មកពាក្យសំអាងនៅក្នុងការសំដែងតួត្រូវបានគេលើកយកមកពិភាក្សា ដើម្បីពិនិត្យអោយឃើញ ថាតើបញ្ហាត្រូវបានគេដោះស្រាយចេញ ឬដោះស្រាយមិនចេញ តាមរបៀបណាខ្លះ ។

---

[៩] គោលការណ៍អនុវត្តន៍ស្ដីពីមេរោគអេដស៍-ជំងឺអេដស៍ និងពិភពការងាររបស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ - ឯកសារណែនាំអប់រំ

[១០] អនុវត្តន៍នូវគោលការណ៍អនុវត្តន៍ស្ដីពីមេរោគអេដស៍-ជំងឺអេដស៍ និងពិភពការងារ របស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ-ឯកសារណែនាំអប់រំ និងបណ្ដុះបណ្ដាល


25
26
27
28
29
30

កំណត់ចំណាំ

កំណត់ចំណាំ

កំណត់ចំណាំ