

សំឡេងពីខ្សែត្រៀមជួរមុខ៖

ពាក្យពេចន៍ព្រមគ្នាអំពីជំងឺ COVID

គម្រោងដៃគូចែករំលែកគំនិតដែលសហការគ្នា
ក្នុងសហគមន៍

គោលការណ៍ ស្ថាប័ន និងសហគមន៍

របាយការណ៍ស៊ីជម្រៅ



ដៃគូចែករំលែកគំនិត

- Chaune Fitzgerald, Women of Wisdom – TriCities
- វេជ្ជ. Ben Danielson អ្នកគាំពារសហគមន៍
- Gloria Rodriguez, LatinX Unidos of the South Sound
- JanMarie Olmstead, American Indian Health Commission
- Jordan Chaney អ្នកធ្វើការផ្នែកវប្បធម៌ កវី
- Kathleen Wilcox, African Americans Reach & Teach Health
- Lin Crowley, Asian Pacific Islanders Coalition SPS និង Multicultural Center of the South Sound
- Faaluaina “Lua” Pritchard, Asia Pacific Cultural Center
- Lynese Cammack អ្នកគាំពារសហគមន៍យុវជន
- Mayra Colazo, Central WA Disability Resources
- Megan Veith, Building Changes
- Mohamed Bakr, Muslim Community Network Association
- Mulki Mohamed, RuntaNews
- Pa Ousman Joof, WA West African Center
- Priya Jayadev, Clallam Mosaic: សេវាសម្រាប់ពិការភាពផ្នែកស្ថិតស្ថេរ និងបញ្ហា
- Todd Holloway, Center for Independence
- Van Kuno, Refugee & Immigrant Services NW
- Vincent Perez, Equity Institute
- Zyna Bakari, Urban League of Metropolitan Seattle

សូមថ្លែងអំណរគុណជាពិសេសដល់បុគ្គលិក Center for Community Relations and Equity គឺ៖ Anastacia-Renee, C. Davida Ingram និង Fathiya Abdi និងដៃគូសហគមន៍៖ JM Wong, EJ Juarez, Elisa Murray, Alex Bergstrom និង Charlie McActeer។

**គម្រោងនេះកត់ត្រាការយល់
ដឹងស្តីពីជម្រើសអំពីសមភាពពិ
រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ក្រុមឆ្លើយតប
ដំបូងចំពោះការឆ្លង
រាលដាលជាសកលតាម
សហគមន៍។**

ការផ្តល់មូលនិធិសម្រាប់ឯកសារនេះអាចធ្វើទៅបាន (មួយភាគ) ដោយ Washington State Department of Health (ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន) តាមរយៈជំនួយពី Centers for Disease Control and Prevention (មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ)។ ទស្សនៈដែលបញ្ចេញក្នុងកំណែបោះពុម្ពផ្សាយនេះ និងអ្នកចូលរួមចំណែកទាំងឡាយ មិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីគោលការណ៍ផ្លូវការរបស់ Washington State Department of Health ឬ Department of Health and Human Services (ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាជួយមនុស្ស) ទេ ហើយក៏មិនលើកឡើងអំពីពាណិជ្ជនាម ការធ្វើពាណិជ្ជកម្ម ឬអង្គការ/ស្ថាប័នដែលគាំទ្រដោយប្រយោលពីរដ្ឋាភិបាលសហរដ្ឋអាមេរិកឡើយ។

មាតិកា

ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីគោលការណ៍ 8

- ការចូលរួមក្នុងសហគមន៍
- ការសហការ
- សមភាពទិន្នន័យ
- ការកែប្រែគោលការណ៍
- យុវជន

ទិន្នន័យអំពី COVID-19 19

- ទិន្នន័យអំពី COVID-19 និងវិសមភាពជាតិសាសន៍
- ទិន្នន័យអំពីការព្យាបាល COVID-19 នៅមន្ទីរពេទ្យ

ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីស្ថាប័ន 24

- ការរាប់បញ្ចូលគ្នាទាំងអស់
- លទ្ធភាពទទួលបានជំនួយផ្នែកភាសា
- ភាពច្នៃប្រឌិត
- សមភាពឌីជីថល
- វិសមភាព
- ការអប់រំ
- បរិស្ថាន
- ការផ្តល់មូលនិធិ
- ក្តីសង្ឃឹម
- មាត្រដ្ឋាន

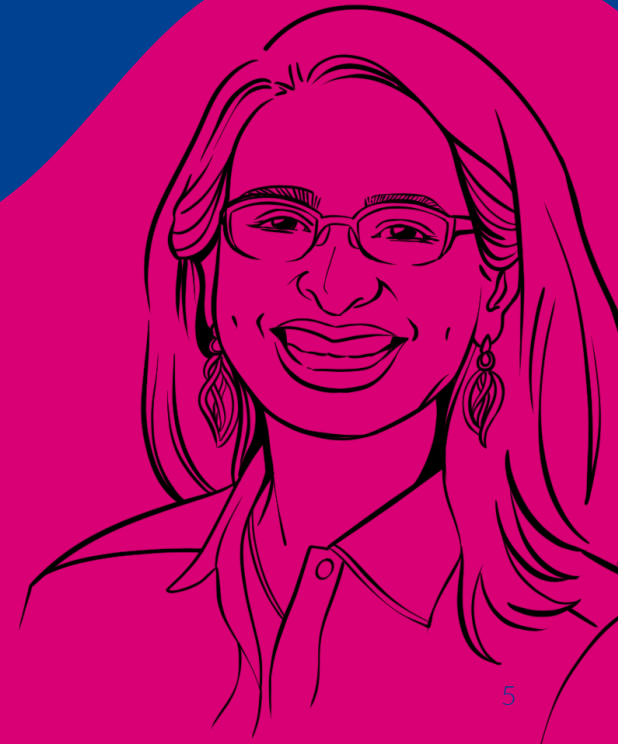
ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីសហគមន៍ 36

- ការគាំពារ
- ការយល់ដឹង
- ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង
- ឆ្លងវប្បធម៌
- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងឆ្លងជំនាន់
- ការនៅជាប់ដោយឡែក

“មនុស្សយើងដើរចុះឡើងដោយគិតថា
យើងស្ថិតនៅកំពូល
ពីរ៉ាមីតនៃការរីកចម្រើន។

មើលចុះ វិរុសកោសិកាតែមួយសោះ
អាចបំបាក់យើងបានយ៉ាងងាយ។”

—Priya Jayadev



ប្រសិនបើយើងស្តាប់ ជំងឺ COVID បាន ផ្តល់មេរៀនសំខាន់ៗដល់យើងអំពីការឱ្យ តម្លៃលើជីវិតមនុស្ស

ជាធម្មតា សហគមន៍ដែលត្រូវសង្គមលេចធ្លោចាត់ទុកថាកំប៉ុកកំប៉ុក**ដឹង** និង**យល់ អារម្មណ៍**នៃពាក្យ "សុខភាពទន់ខ្សោយ" ថាការមិនរាប់រកមានន័យយ៉ាងណា។ ជំងឺ COVID បានបង្ហាញពីវិបត្តិរួមផ្សំជាច្រើនក្នុងផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ — ពី ខ្សែត្រៀមជួរមុខរហូតដល់កម្លាំងពលកម្ម និងនិយាយឱ្យចំគ្រប់ទីកន្លែងផ្សេងទៀត ដែលអ្នកអាចស្រមៃឃើញ។

ការឆ្លងរាលដាលជាសកលដែលកំពុងកើតមានក៏ជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងរបៀបដែលយើង មិនប្រព្រឹត្តឱ្យបានល្អចំពោះមនុស្សដែរ។ វាបង្ហាញឱ្យឃើញយ៉ាងច្បាស់អំពីវិសមភាព ពីមុនមក — អយុត្តិធម៌ជាតិសាសន៍ ការរើសអើងជនពិការ ការដាក់ពន្ធនាគារច្រើន ការថែទាំមនុស្សចាស់មិនបានល្អ ផ្លូវពីសាលារៀនចូលពន្ធនាគារ កង្វះការការពារ បុគ្គលិកឬកម្មករ ការងារមានប្រាក់កម្រៃតិចតួចឬគ្មាន អសន្តិសុខស្បៀងអាហារនិង លំនៅឋាន ការឈឺចាប់ដោយសារគម្លាតសង្គម កង្វះធនធានសម្រាប់ជនកំពុងប្រឹង ជម្នះការញៀនថ្នាំ មនុស្សគ្មានការថែទាំសុខភាព ជីវិតគ្មានអ៊ីនធឺណិត គ្មានសេវា សាធារណៈ គ្មានថយន្តឬមធ្យោបាយធ្វើដំណើរយឺត ការលំបាកដែលធ្លាក់លើ អ្នកថែទាំសុខភាពទាំងអស់។

បញ្ជីខាងលើអាចមានតទៀត។

ទាំងនេះគ្រាន់តែជាកត្តារួមផ្សំដីគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនប៉ុណ្ណោះដែលជំងឺ COVID បាន បង្ខំឱ្យសហគមន៍ និងអ្នកគាំពារនិយាយដោយចំហ និងប្រតិកម្មតបវិញ។

ហេតុនេះ វាជាកិច្ចការបន្ទាន់ដែលអ្នកនយោបាយ ស្ថាប័ន និងយោជក និងជួនកាលប្រជាពលរដ្ឋសាមញ្ញមិនត្រូវភ្លេចថាជំងឺ COVID បានបង្រៀនយ៉ាង ព្រៃផ្សៃអំពីអ្វីខ្លះដល់យើងទាំងអស់គ្នាក្នុងរយៈពេលបីឆ្នាំដ៏គ្រាំគ្រា។

សូមចងចាំមេរៀនជីវិតដែលជំងឺ COVID បានបង្រៀនយើងសម្រាប់ជីវិតក្រោយការ ឆ្លងរាលដាលជាសកល និងវិបត្តិនាពេល អនាគត



ព័ត៌មានស៊ីជម្រៅ អំពីគោលការណ៍

ក្រុមឆ្លើយតបដំបូងក្នុងសហគមន៍ពីរដ្ឋ
វ៉ាស៊ីនតោនប្រាប់អំពីសុភវិនិច្ឆ័យ
ចំពោះការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចលើការងារ
បង្កើតគោលការណ៍ ខណៈដែលផល
ប៉ះពាល់ក្រោយពេលជំងឺ COVID
បន្តមាន។

ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីគោលការណ៍

- ការចូលរួមក្នុងសហគមន៍
- ការសហការ
- សមភាពទិន្នន័យ
- ការកែប្រែគោលការណ៍
- យុវជន

ការចូលរួមក្នុងសហគមន៍

ផ្ដោតលើមនុស្សកំពុងប្រឈមនឹងឧបសគ្គ

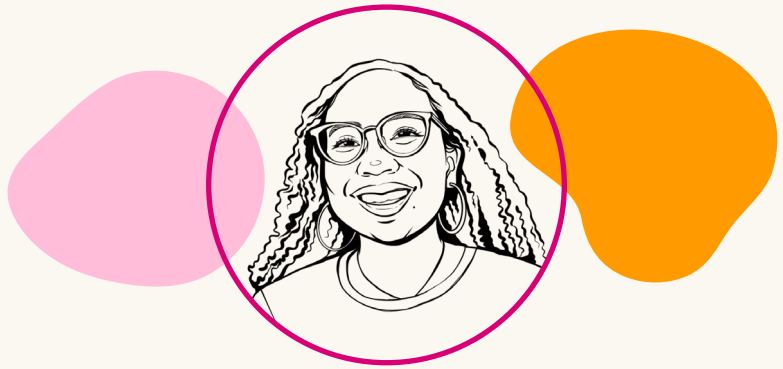
ផ្ដោតលើមនុស្សកំពុងប្រឈមនឹងឧបសគ្គផ្នែកសុខភាព រួមទាំងមនុស្សដែលជាប់ពន្ធនាគារ អសន្តិសុខស្បៀងអាហារនិងលំនៅឋាន គ្មានឯកសារផ្លូវច្បាប់ គ្រប់គ្រាន់ កំពុងប្រឹងជម្នះការបំពានដោយសារធាតុញៀននិងបញ្ហាសុខភាព ឥរិយាបថ អ្នកផ្តល់ការថែទាំ អ្នកមានចំណូលទាបឬគ្មាន។

បង្កើតការណែនាំអំពីការចូលរួមក្នុងសហគមន៍ដែលរាប់បញ្ចូលទាំងអស់គ្នា

បង្កើតការណែនាំអំពីការចូលរួមក្នុងសហគមន៍ដែលអាចប្រើបានភ្លាមៗ ដែលរាប់បញ្ចូលមនុស្សស្បែកខ្មៅដល់សម័យឆ្នាំ គ្រប់ប្រភេទរាងកាយ អាយុ ការបង្ហាញពីភេទ សណ្ឋានសក់ លក្ខណៈនៃមុខមាត់ ប្រវត្តិជីវភាព។

ផ្ដោតលើមុខមាត់ក្រុមមនុស្ស BIPOC ជនជាតិស្បែកខ្មៅ ជនជាតិដើម អ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក និងអេស្ប៉ាញ/ឡាទីន

ធ្វើឱ្យគេមើលឃើញមុខមាត់ក្រុមមនុស្ស BIPOC ជនជាតិស្បែកខ្មៅ ជនជាតិដើម អ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក អេស្ប៉ាញ/ឡាទីន និងផ្ដោតជាបទដ្ឋានដែលគេមើលឃើញ។ យើងចង់ឃើញខ្លួនយើងមានការបង្ហាញឱ្យគេមើលឃើញសម្រាប់ការងារនេះ។

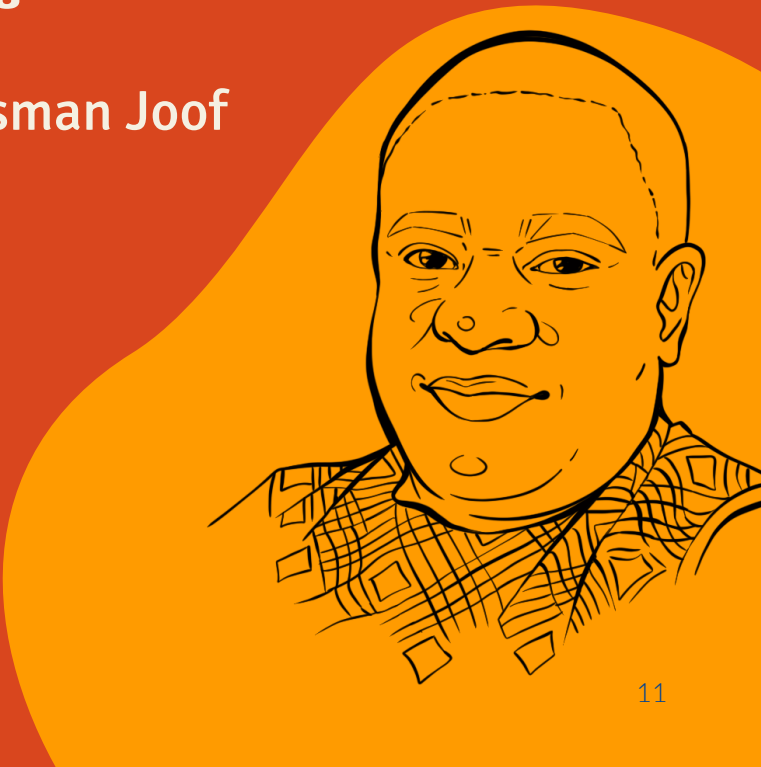


“គួរឱ្យសោកស្តាយដែល ទាល់តែមានជំងឺ COVID ទើបយើងអាចមានមូលនិធិ ឬជំនួយក្នុងទម្រង់ណាមួយ

ដើម្បីធ្វើអ្វីៗដែលយើងចង់ធ្វើយូរណាស់ មកហើយសម្រាប់សហគមន៍យើង...

ដើម្បីបើកកន្លែងសុវត្ថិភាពនេះ ដែលយើងអាចផ្តល់សេវា ជូនកុមារ និងមនុស្សចាស់ជរាបាន។”

—Pa Ousman Joof



ការចូលរួមក្នុងសហគមន៍

ចងក្រងមេរៀនជារួមទុកជាឯកសារ

ចងក្រងមេរៀនជារួមទុកជាឯកសារ ដើម្បីបង្កើតការទទួលខុសត្រូវចំពោះសហគមន៍របស់យើងលើគ្រប់កត្តារួមផ្សំក្នុងផ្នែកសុខភាពសាធារណៈដោយមានភាសាច្បាស់លាស់ និងគោលដៅច្បាស់លាស់។

ធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយផ្ដោតលើសហគមន៍

ប្តេជ្ញាធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយផ្ដោតលើសហគមន៍ដែលរាប់បញ្ចូលទាំងអស់គ្នាដែលគិតដល់ប្រវត្តិសាស្ត្រនៃការមិនរាប់រក — អតីតកាល និងបច្ចុប្បន្ន។

ធ្វើការជាមួយអ្នកដឹកនាំសហគមន៍

ធ្វើការជាមួយអ្នកដឹកនាំសហគមន៍។ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយសមាជិកសហគមន៍ផ្សេងៗផ្នែកលើអ្វីដែលពួកគេយកចិត្តទុកដាក់។



ការសហការ

តម្រូវឱ្យមានកិច្ចប្រឹងប្រែងជារួម

ផ្ដោតលើវិធីសាស្ត្រដែលតម្រូវឱ្យមានកិច្ចប្រឹងប្រែងជារួម ដែលមិនអាចធ្វើបានតែម្នាក់ឯង ឬដោយអង្គភាពដាច់ដោយឡែក។

ឱ្យតម្លៃលើការសហការពីពលរដ្ឋដោយរាប់បញ្ចូលទាំងអស់គ្នា

ឱ្យតម្លៃ និងបង្កើតការសហការពីពលរដ្ឋដោយរាប់បញ្ចូលទាំងអស់គ្នា ដែលចាប់ផ្ដើម ពីការដឹកនាំសហគមន៍ និងអំណាចសម្រេចចិត្ត និងឥទ្ធិពល។

អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលិក និងសមាជិកសហគមន៍ចូលរួម

មានភាពបត់បែន រហ័សរហួន ដឹងយុទ្ធសាស្ត្រ និងឆ្លើយតបភ្លាមៗ។ ប៉ុន្តែសន្សឹមៗសម្រាប់សមាជិកសហគមន៍ និងបុគ្គលិករបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចដំណើរការ និង ចូលរួមបានពេញលេញ ក៏ដូចជាផ្តល់ជំនាញដ៏ល្អបំផុតរបស់ពួកគេ។

បង្កើតបញ្ជីធនធានរបស់កន្លែងដែលដឹកនាំដោយសហគមន៍

បង្កើតបញ្ជីធនធានរបស់កន្លែងដែលដឹកនាំដោយសហគមន៍ទូទាំងរដ្ឋដើម្បីជួយដល់ដៃគូ។

ការសហការ

រៀបចំការបណ្តុះបណ្តាលដោយ និងសម្រាប់សហគមន៍ ដែលមានបញ្ហាវិសមភាព

រៀបចំការបណ្តុះបណ្តាលដោយ និងសម្រាប់សហគមន៍ដែលមានបញ្ហាវិសមភាព ដូចជាការដាក់ពន្ធនាគារក្នុងចំនួនច្រើន អសន្តិសុខស្បៀងអាហារនិងលំនៅឋាន ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ជំងឺផ្លូវចិត្ត ការរើសអើងជាតិសាសន៍ ការរើសអើង អាយុ ការរើសអើងជនបរទេស ការរើសអើងភេទ ការរើសអើងមនុស្សមានភេទ ផ្ទុយពីភេទកំណើត និងការមិនរាប់រកក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។

ផ្តោតលើទេពកោសល្យ និងក្តីប្រាថ្នារបស់ពួកគេ។

កសាងជំនាញជាអ្នកដឹកនាំពលរដ្ឋនៅក្នុងសហគមន៍

កសាងជំនាញជាអ្នកដឹកនាំពលរដ្ឋនៅក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីឱ្យឱកាសជាអ្នកដឹកនាំ ទាំងនេះមានយ៉ាងទូលំទូលាយ និងមានភាពពាក់ព័ន្ធសម្រាប់សហគមន៍ដែលមិន មានការតំណាងគ្រប់គ្រាន់។

ចែករំលែកធនធានថវិកាស្ថាប័នដ៏ធំ

ចែករំលែកធនធានថវិកាស្ថាប័នដ៏ធំតាមបែបសប្បុរស មុតមាំ និងទទួលខុសត្រូវ។



សមភាពទិន្នន័យ

ព័ត៌មានអំពីវិសមភាពផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ

ធ្វើឱ្យព័ត៌មានអំពីវិសមភាពផ្នែកសុខភាពសាធារណៈងាយរកឃើញ អាចរកឃើញ និងជាភាសាងាយយល់។

សហគមន៍កំណត់ការវិនិយោគ

បង្កើតឱកាសសម្រាប់សហគមន៍ដើម្បីកំណត់យ៉ាងសកម្មជាមុនថាការវិនិយោគ មានលក្ខណៈបែបណា។

ការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការវិភាគទិន្នន័យ

វិនិយោគលើការបណ្តុះបណ្តាលសហគមន៍ដែលមិនមានការតំណាងគ្រប់គ្រាន់ឱ្យ ចេះវិភាគទិន្នន័យ ដើម្បីឱ្យសហគមន៍អាចធ្វើការបកស្រាយដោយមានព័ត៌មាន គ្រប់គ្រាន់ដោយមិនបាច់មានអ្នកត្រួតពិនិត្យ។

ក្របខណ្ឌផ្តោតលើមនុស្ស

បង្កើតក្របខណ្ឌផ្តោតលើមនុស្សដែលជៀសវាងការចាត់ទុកថាមិនប្រក្រតីផ្លូវចិត្ត ចំពោះសហគមន៍ដែលមានបញ្ហាវិសមភាព ដោយសារការគាបសង្កត់ និងការ មិនរាប់រកក្នុងសង្គម ហើយស្នើឱ្យមានការវិនិយោគលើសហគមន៍ និងពលរដ្ឋ ប្រសើរជាងមុន។

វិធីប្រមូលទិន្នន័យដែលមានសមភាព

ប្តេជ្ញាប្រើវិធីប្រមូលទិន្នន័យដែលមានសមភាព (ឧ. អាចទទួលជំនួយផ្នែកភាសា ដែលចូលរួមដោយអ្នកនាំសារទុកចិត្តបានក្នុងសហគមន៍)។

ផ្តល់ថវិកាសាធារណៈ

ផ្តល់ថវិកាសាធារណៈសម្រាប់ការប្រមូលទិន្នន័យដែលដឹកនាំដោយសហគមន៍ និងបន្តការសហការដ៏សំខាន់ជាមួយសហគមន៍ដែលរងការប៉ះពាល់បំផុត។

ការកែប្រែគោលការណ៍

ប្រើកម្លាំងជំរុញពីជំងឺ COVID

ប្រើកម្លាំងជំរុញពីជំងឺ COVID សម្រាប់ការកែប្រែគោលការណ៍ទ្រង់ទ្រាយធំលើលទ្ធភាពទទួលបានការថែទាំសុខភាព។

រក្សាឱ្យសហគមន៍បន្តចូលរួម

រាល់កន្លែងបង្កើតគោលការណ៍គួរតែមានគោលការណ៍ ពិធីសារ និងសកម្មភាពដែលរក្សាឱ្យសហគមន៍បន្តចូលរួម និងអាចបង្កើតឱ្យមានលទ្ធផលគោលការណ៍។

ជួលបុគ្គលិកមានបទពិសោធន៍ចម្រុះក្នុងជីវិត

ជួលបុគ្គលិកមានបទពិសោធន៍ចម្រុះក្នុងជីវិតដែលអាចជួយដល់ លទ្ធផលការងារ/គោលការណ៍ដែលគាំទ្រចំពោះបទពិសោធន៍។

ចងចាំការសម្រេចចិត្តដែលមានសមភាព

ត្រូវចងចាំថា ការសម្រេចចិត្តដែលមានសមភាពគឺជាមូលហេតុដែលយើងបានធ្វើឱ្យអត្រាចាក់វ៉ាក់សាំងប្រសើរឡើងក្នុងសហគមន៍ស្បែកខុសពីស។ កុំភ្លេចថា ជួនកាលមនុស្សស្បែកសបានដកខ្លួនចេញដើម្បីសុវត្ថិភាព នៅពេលពួកគេដឹងថាមនុស្សស្បែកខុសពីសត្រូវការជំនួយ។

យុវជន

វិនិយោគលើយុវជន

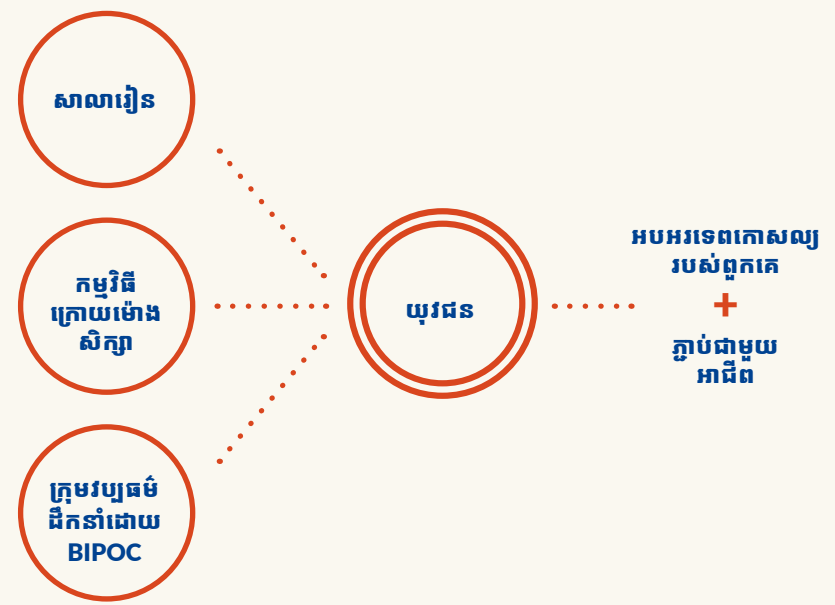
ប្រើជំងឺ COVID ជាឱកាសវិនិយោគលើយុវជន ជាពិសេសយុវជនស្បែកខុសពីស យុវជនជាប់ពន្ធនាគារ យុវជនគ្មានផ្ទះសំបែង យុវជនគ្មានអាហារគ្រប់គ្រាន់ ប៉ុន្តែវិនិយោគដោយអបអរចំពោះទេពកោសល្យរបស់ពួកគេ។ កុំសម្គាល់ ឬចាត់ទុកពួកគេក្នុងផ្លូវអាក្រក់ នៅពេលសង្គមមិនឱ្យតម្លៃពួកគេ។

ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយយុវជន

ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយយុវជនតាមរយៈសាលារៀន កម្មវិធីក្រោយម៉ោងសិក្សា ក្រុមវប្បធម៌ដឹកនាំដោយ BIPOC ជាវិធីធ្វើសកម្មភាពចូលរួមក្នុងសហគមន៍យ៉ាងស្នាហាប់។

តាមចាប់អាជីពផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ

ធ្វើឱ្យប្រាកដថា យុវជននិងគ្រួសាររបស់ពួកគេអាចតាមចាប់អាជីពផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ។



“មានជំនឿតៗគ្នាថាជំងឺ COVID
មានជីវិតបន្ថែម

(ប្រែរូប) ដោយស៊ីជីវិតមនុស្ស
ជាទីស្រឡាញ់របស់យើង។

ប៉ុន្តែភាគច្រើន វាស៊ីតែជនរងគ្រោះ
ដែលដឹងព័ត៌មានភាន់ច្រឡំ
ប៉ុណ្ណោះ។”

—Jordan Chaney



ទិន្នន័យអំពី COVID-19
និងវិសមភាពជាតិសាសន៍

NH/PI+AI/AN

អត្រាករណី COVID-19 ដែលកើតម្រូវតាមអាយុខ្ពស់បំផុត

អត្រាប្រជាជនរបស់ជនជាតិដើមហាវ៉ៃ/
អ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក (NH/PI) និងឥណ្ឌាក្រហម/
ជនជាតិដើមអាឡាស្កា (AI/AN) មានអត្រាករណី
COVID-19 ដែលកើតម្រូវតាមអាយុខ្ពស់បំផុត។

ទិន្នន័យអំពី COVID-19 និងវិសមភាពជាតិសាសន៍



អត្រាប្រជាជនរបស់ឥណ្ឌាក្រហម/
ជនជាតិដើមអាឡាស្កា (AI/AN) មានអត្រាស្លាប់ដែលកើត
តម្រូវតាមអាយុខ្ពស់ជាង **2.5ដង** ធៀបនឹងអត្រាប្រជាជន
ស្បែកស និងអាស៊ី។

ទិន្នន័យអំពី COVID-19 និងវិសមភាពជាតិសាសន៍



អត្រាប្រជាជនស្បែកខ្មៅ/
អាមេរិកដើមកំណើតអាហ្វ្រិកមានអត្រាស្លាប់ដោយសារ
COVID-19 ខ្ពស់ជាងជិត **2 ដង** ធៀបនឹងអត្រាប្រជាជន
អាស៊ី ស្បែកស និងចម្រុះជាតិសាសន៍។

COVID-19 ទិន្នន័យអំពីការព្យាបាលនៅ មន្ទីរពេទ្យ



អត្រាព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យខ្ពស់បំផុត



អត្រាប្រជាជនរបស់ជនជាតិដើមហាវ៉ៃ/

អ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិកមានអត្រាព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យខ្ពស់បំផុត
ក្នុងចំណោមករណី COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់ ឬប្រហែល។

COVID-19 ទិន្នន័យអំពីការព្យាបាលនៅ មន្ទីរពេទ្យ



អត្រាប្រជាជនរបស់ជនជាតិដើមហាវ៉ៃ/

អ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិកមានអត្រាព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ
ខ្ពស់ជាង 5 ដង បើធៀបនឹងអត្រាប្រជាជនស្បែកស
ក្នុងចំណោមករណី COVID-19 ដែលបានបញ្ជាក់
ឬប្រហែល។

ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅ អំពីស្ថាប័ន

តើក្រុមឆ្លើយតបដំបូងក្នុងសហគមន៍
ចង់ឱ្យស្ថាប័នសុខាភិបាលចងចាំ
អ្វីខ្លះអំពីជំងឺ COVID ?

ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីស្ថាប័ន

- ការរាប់បញ្ចូលគ្នាទាំងអស់
- លទ្ធភាពទទួលជំនួយផ្នែកភាសា
- ភាពច្នៃប្រឌិត
- សមភាពឌីជីថល
- វិសមភាព
- ការអប់រំ
- បរិស្ថាន
- ការផ្តល់មូលនិធិ
- ក្លឹបសង្ឃឹម
- មាត្រដ្ឋាន

ការរាប់បញ្ចូលគ្នាទាំងអស់

រារាំងការបែងចែកសហគមន៍

កុំជំរុញឱ្យមានការបែងចែកក្នុងសហគមន៍យើង វាធ្វើឱ្យបាត់បង់ជីវិតមនុស្សជាច្រើន។

យល់ដឹងពីតម្រូវការរៀងខ្លួន

ស្រមៃដល់សហគមន៍ដែលគេចាត់ទុកថាជាកំប៉ុកកំប៉ុកតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងដឹងពីតម្រូវការរៀងខ្លួនរបស់យើងខុសគ្នាគ្រប់គ្រាន់ពីរបៀបផ្សេងៗទៀត។

វិនិយោគលើសុខភាពផ្លូវឥរិយាបថ

ដឹងថាត្រូវមានការវិនិយោគដ៏សំខាន់លើសុខភាពផ្លូវឥរិយាបថនៅគ្រប់កត្តារួមផ្សំក្នុងសង្គម។

វិនិយោគលើសហគមន៍ដែលមានបញ្ហាវិសមភាព

វិនិយោគលើសហគមន៍ដែលមានបញ្ហាវិសមភាពយ៉ាងទូលំទូលាយ ជាពិសេសវិសមភាពពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺ COVID។

គម្រោងសម្រាប់ផ្តល់ធនធានជាប្រចាំ

គម្រោងផ្តល់ធនធានជាប្រចាំរបស់សហគមន៍ចំពោះកត្តារួមផ្សំនៃយុត្តិធម៌ផ្នែកពិការភាព (BIPOC, LGBTQIAA+, គ្មានផ្ទះសំបែង ជាប់ពន្ធនាគារ ចាស់ជរា មានចំណូលតិចតួចឬគ្មាន កំពុងប្រឹងជម្នះសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន)។

បង្កើតមាត្រដ្ឋាន និងរចនាសម្ព័ន្ធ

បង្កើតមាត្រដ្ឋាន និងរចនាសម្ព័ន្ធដែលរក្សាអ្វីៗខាងលើ។

លទ្ធភាពទទួលជំនួយផ្នែកភាសា

ផ្តល់ដំណោះស្រាយច្រើនភាសា

ផ្តល់ដំណោះស្រាយច្រើនភាសាតាំងពីដំបូង មិនមែនតែភាសាអង់គ្លេស ឬអង់គ្លេសនិងអេស្ប៉ាញ ផ្តល់លទ្ធភាពទទួលជំនួយច្រើនភាសា ប្រើអ្នកបកប្រែភាសាសញ្ញាអាមេរិក។

ចងចាំពិភពសង្គមរបស់យើង

ត្រូវចងចាំថា ពិភពសង្គមក្នុងសហគមន៍នៅតំបន់របស់យើងមានមនុស្សខុសៗគ្នាជាច្រើន។

គិតជាសកល

ត្រូវគិតជាសកល។ មិនមែនអ្នកគ្រប់គ្នានៅសហរដ្ឋអាមេរិក ឬរដ្ឋស៊ីនតោនចេះភាសាអង់គ្លេសទេ។

រួមចំណាយ

រួមចំណាយជាមួយក្រុមនានាក្នុងសហគមន៍។ ធនធានទាំងនេះមានតម្លៃថ្លៃ។

ផ្តល់ជូនការបកប្រែ

បកប្រែរបាយការណ៍នេះជាភាសាផ្សេងទៀត។

ភាពច្នៃប្រឌិត

ផ្សព្វផ្សាយសារអំពីសុខភាពសាធារណៈ

គួរមានភាពច្នៃប្រឌិត។ ប្រើសិល្បៈ និងមនុស្សធម៌ដើម្បីជួយផ្សព្វផ្សាយសារអំពីសុខភាពសាធារណៈ (ឧ. រឿងរ៉ាវ ចម្រៀង ឆាកកំប្លែងខ្លី ការសម្តែងនៅទីសាធារណៈ ខ្លីៗ ការរាំ ហ្គេម រូបភាព ផលិតផល ខ្លឹមសារលើអ៊ីនធឺណិត)។

ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយសិល្បករ

ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយសិល្បករ ពួកគេមានភាពទាក់ទាញ។

ស្វែងរកសិល្បករដែលមានបទពិសោធន៍ចម្រុះក្នុងជីវិត

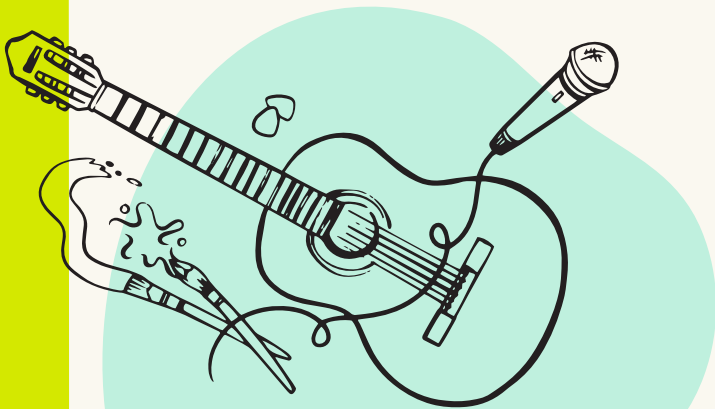
ស្វែងរកសិល្បករដែលមានបទពិសោធន៍ចម្រុះក្នុងជីវិតដូចជា សិល្បករក្រុម BIPOC សិល្បករមានភេទផ្ទុយពីភេទកំណើត/មនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នាស្បែកខុសពីស្ត្រីស្បែកខុសពីស្រីគ្រប់ភេទ យុវជនជាប់ពន្ធនាគារ និងសិល្បករពេញវ័យ។

ប្រើមនុស្សធម៌

ប្រើមនុស្សធម៌ដើម្បីយល់ពីរឿងរ៉ាវមនុស្ស ជាសកល និងនៅផ្នែកជាក់លាក់។

ប្រើសិល្បៈ និងវប្បធម៌

ប្រើសិល្បៈ និងវប្បធម៌ ដើម្បីធ្វើឱ្យផ្នែកសុខភាពសាធារណៈមានភាពរស់រវើក។



ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីស្ថាប័ន

សមភាពឌីជីថល

បង្កើតប្រព័ន្ធចែករំលែកព័ត៌មាន

បង្កើតប្រព័ន្ធចែករំលែកព័ត៌មានដែលរំពឹងថាអ្នកគ្រប់គ្នាអាចប្រើខ្លឹមសារឌីជីថលបាន ទោះបីមានឧបសគ្គក៏ដោយ (ឧ. ផ្តល់ហាតស្ស៊ីត ធ្វើឱ្យងាយស្រួលប្រើព័ត៌មានតាមទូរសព្ទដៃ បង្កើតបែបអាណាឡូកជាមួយមនុស្សដែលចែករំលែកតាមការនិយាយ និងបោះពុម្ពលើក្រដាស)។

ទាក់ទងតាមរយៈបច្ចេកវិទ្យាមិត្តភាព និងខ្ពស់

ប្រើវិធីទាក់ទងទៅមនុស្សតាមរយៈបច្ចេកវិទ្យាមិត្តភាព និងខ្ពស់ តាមវិទ្យុឬទូរទស្សន៍ តាមអ៊ីនធឺណិត ដោយជួបផ្ទាល់។

វិសមភាព

ដោះស្រាយវិសមភាពសេដ្ឋកិច្ច និងជាតិសាសន៍

ចែករំលែកវិធីដែលអ្នកកំពុងដោះស្រាយវិសមភាពសេដ្ឋកិច្ច និងជាតិសាសន៍នៅក្នុងគម្រោងការងាររបស់អ្នក។

ការពារមនុស្សងាយរងគ្រោះ

ត្រូវចងចាំថា មនុស្សប៉ុន្មាននាក់បានស្លាប់ដោយសារជំងឺ COVID។ បង្កើតគោលការណ៍នាពេលអនាគត ដើម្បីការពារមនុស្សងាយរងគ្រោះដែលអនុវត្តចំពោះអ្នកគ្រប់គ្នា។

ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីស្ថាប័ន

ការអប់រំ

រៀបចំគម្រោងអប់រំ

រៀបចំគម្រោងអប់រំផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រក្នុងសហគមន៍។

ដឹងពីភាពពេញនិយម ដើម្បីយល់ពីគម្លាត

ត្រូវដឹងពីភាពពេញនិយមក្នុងការអប់រំកម្រិតទីពីរ (មត្តេយ្យដល់ថ្នាក់ទី 12) និងក្រោយកម្រិតទីពីរ (មហាវិទ្យាល័យ) ដើម្បីយល់ដឹងពីសហគមន៍ដែលមានគម្លាតក្នុងការអប់រំផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ។

ផ្តល់លទ្ធភាពទទួលបាន

យើងត្រូវមានលទ្ធភាពទទួលបានសិល្បៈនៃការព្យាបាល ជំនួយពេលមានទុក្ខសុខុមាលភាពដើម្បីរីកចម្រើន ជាពិសេសនៅពេលយើងកំពុងជួបការលំបាកខ្លាំង។

បរិស្ថាន

រៀបចំកន្លែងនៅខាងក្រៅ

រៀបចំកន្លែងនៅខាងក្រៅ ដើម្បីឱ្យមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍យើងអាចជួបជុំគ្នាដោយសុវត្ថិភាព។

ជួយឱ្យមនុស្សយល់ដឹងពីប្រព័ន្ធ HVAC

ជួយឱ្យមនុស្សយល់ដឹងពីប្រព័ន្ធ Heating, Ventilation, and Air Conditioning (HVAC, កម្ដៅ ខ្យល់ចេញចូល និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់) អាចច្រោះខ្យល់ និងរ៉ាប់រងធនធាននេះនៅក្នុងសហគមន៍ដែលគេចាត់ទុកថាកំប៊ុកកំប៉ុក។

ការផ្តល់មូលនិធិ

អនុវត្តការឆ្លើយតបរហ័សម្តងហើយម្តងទៀត

អនុវត្តវិធីសាស្ត្រឆ្លើយតបរហ័សម្តងហើយម្តងទៀតសម្រាប់ការផ្តល់មូលនិធិ។

កាត់បន្ថយឧបសគ្គ

បន្តកាត់បន្ថយឧបសគ្គក្នុងការទទួលបានមូលនិធិ។

កត់ត្រាតម្រូវការ

បន្តកត់ត្រាអ្វីដែលពិតជាមានប្រយោជន៍ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការរបស់សហគមន៍ក្នុងតំបន់ទូទាំងរដ្ឋ។

ចែករំលែកផ្ទាំងព័ត៌មានអំពីការវិនិយោគក្នុងសហគមន៍

ចែករំលែកផ្ទាំងព័ត៌មានអំពីការវិនិយោគក្នុងសហគមន៍។

ជួយកសាងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ

ជួយសហគមន៍កសាងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធដើម្បីឱ្យមានលំហូរសាច់ប្រាក់ច្រើន។

ជួយរៀបចំមាត្រដ្ឋាន

ជួយអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ដែលគេចាត់ទុកថាកំប៊ុកកំប៉ុកក្នុងការរៀបចំមាត្រដ្ឋានពួកគេនឹងត្រូវគិតដល់ចំនួនរាប់លានដុល្លារ។



ក្តីសង្ឃឹម

ត្រូវមានគោលបំណង និងក្តីសង្ឃឹម

ត្រូវយល់ថា មនុស្សត្រូវមានគោលបំណង និងក្តីសង្ឃឹម ដើម្បីឆ្លើយតបក្នុង ពេលមានវិបត្តិដែលពេញដោយទុក្ខសោក។

ត្រូវមានការជំរុញ និងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ត្រូវចងចាំថា មនុស្សត្រូវមានការជំរុញ។ យើងត្រូវមានអារម្មណ៍ថាមានអត្ថន័យ ឬគោលបំណង។ យើងមិនចង់មានអារម្មណ៍ដូចជាគ្រាប់ខ្សាច់លើឆ្នេរនោះទេ។ បែប នោះជួយអ្វីមិនបានឡើយ។ យើងត្រូវការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង។ ការទំនាក់ទំនងធ្វើឱ្យ យើងដឹងថា យើងមិននៅឯកឡើយ។ មិនមែនក្នុងនាមជាបុគ្គល ឬសហគមន៍ ដាច់ដោយឡែក។

ត្រូវមានជំនឿ និងជំរុញស្មារតី

ត្រូវចងចាំថា ក្រុមឆ្លើយតបរហ័សត្រូវមានជំនឿ អត្ថន័យ និងគោលបំណង ក្នុងសេវារបស់យើង។ យើងត្រូវការអ្នកបង្កើតគោលការណ៍សម្រាប់អបអរ និងជំរុញស្មារតីយើង ដើម្បីឱ្យយើងដឹងថាកិច្ចប្រឹងប្រែងរបស់យើងមាន សារៈសំខាន់។

“ការប្តូរមករៀបចំព្រឹត្តិការណ៍តាមអនឡាញ កាន់តែច្រើន ដូចជាសន្និសីទ និងពិព័រណ៍ ការងារជាដើម បានជួយឱ្យខ្ញុំសម្រប ខ្លួនអំឡុងពេលបិទខ្ទប់ និងស្វែងរក សហគមន៍របស់មនុស្សមានចិត្តគំនិត ដូចគ្នាដើម្បីភ្ជាប់បណ្តាញជាមួយ។”

—Mulki Mohamed

មាត្រដ្ឋាន

ផ្តល់ជំនួយផ្នែកប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ

ត្រូវយល់ថា អ្នកដឹកនាំផ្នែកសុខភាពសាធារណៈក្នុងសហគមន៍ត្រូវការជំនួយផ្នែក ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទក្នុងកម្រិតបុគ្គល និងកម្រិតស្ថាប័ន។ គិតដល់ប្រព័ន្ធ និង ចិត្តសាស្ត្រ។

បង្កើតកម្មវិធីសុខុមាលភាព

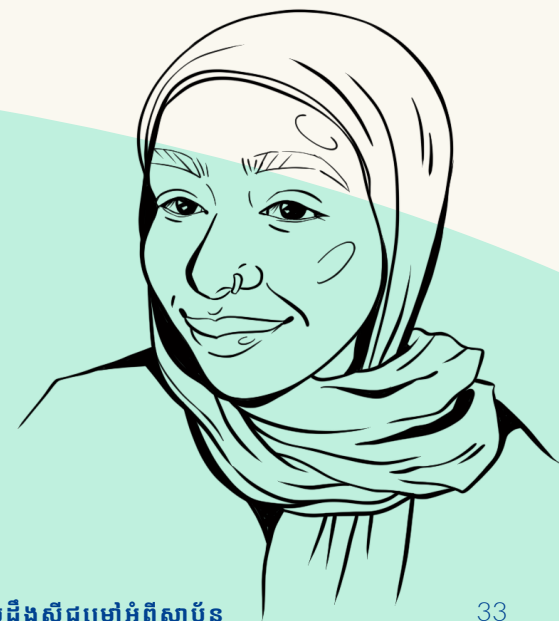
បង្កើតកម្មវិធីសុខុមាលភាព ដើម្បីជួយដល់សុខុមាលភាពសម្រាប់ខ្សែត្រៀមជួរមុខ របស់សហគមន៍។

យល់ដឹងថាការប៉ះទង្គិចដំណើរការបែបណា

ត្រូវយល់ដឹងថាការប៉ះទង្គិចចម្បង និងបន្ទាប់បន្សំដំណើរការបែបណា។

ធ្វើឱ្យជំនួយរាប់បញ្ចូលទាំងអស់គ្នាកាន់តែច្រើន

រកវិធីធ្វើឱ្យជំនួយរាប់បញ្ចូលទាំងអស់គ្នាកាន់តែច្រើនដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំង ពីបទពិសោធន៍ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សក្នុងលំដាប់បុគ្គលិកឬកម្មករដែលមាន អត្តសញ្ញាណចម្រុះ។



“ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ធ្លាប្រៀបដូចជាឱសថ
របស់ខ្ញុំ។ ព្រះអាទិត្យទេវមួយបែបគឺជា
ឱសថរបស់ខ្ញុំ។

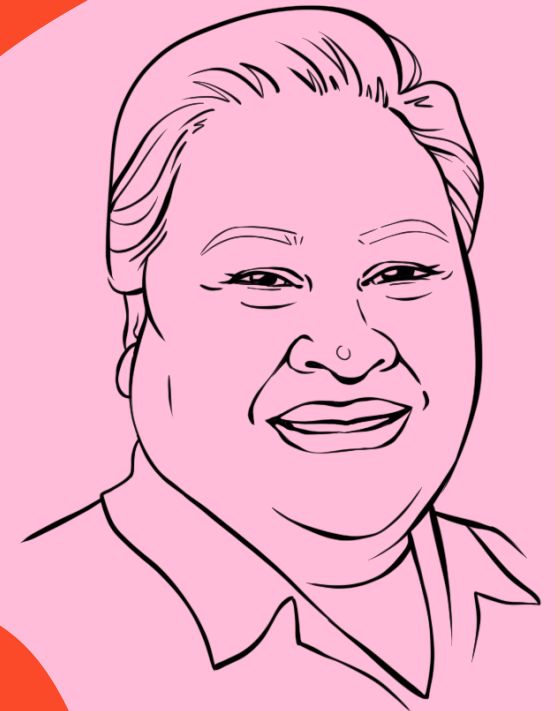
រឿងតូចតាចដែលត្រូវរក្សាឱ្យបាន នៅ
ពេលអ្វីៗគួរឱ្យខ្លាច ក្រៀមក្រំ
និងមិនគួរណាប្រែជាបែបនេះសោះ។”

—Zyna Bakari



“ត្រូវមានការគោរពកាន់តែខ្លាំង។
ទោះបីជាមនុស្ស
ដែលមិនកំពុងស្លាប់”

—Aunty Lua Pritchard



ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅ អំពីសហគមន៍

តើ“អ្នកនាំសារដែលទុកចិត្តបាន” អំពីជំងឺ
COVID ចង់ឱ្យសហគមន៍របស់ខ្លួនចងចាំ
អ្វីខ្លះអំពីការឆ្លងរាលដាលជាស្រប?

ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីសហគមន៍

- ការតស៊ូមតិ
- ការយល់ដឹង
- ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង
- ឆ្លងវប្បធម៌
- ការប្រោសយទាក់ទង
ឆ្លងជំនាន់
- ការនៅជាប់ដោយឡែក
- គោលបំណង

ការតស៊ូមតិ

រៀបចំ និងកសាង

រៀបចំជាមួយគ្នា និងកសាងសម្ព័ន្ធរួម។

ជួបជាមួយបុគ្គលិកនីតិបញ្ញត្តិ

រៀបចំកិច្ចប្រជុំជាមួយបុគ្គលិកនីតិបញ្ញត្តិដែលជួយអ្នកបង្កើតគោលការណ៍ក្នុងការឆ្ពោះលើសុខភាព និងសមភាពផ្នែកសុខភាព។ អ្នកជំនាញទាំងនេះជួយកំណត់អាទិភាពសម្រាប់អ្នកបង្កើតគោលការណ៍ដែលពួកគេធ្វើការឱ្យ។

ចែករំលែករបាយការណ៍នេះ

ចែករំលែកព័ត៌មាននៅក្នុងរបាយការណ៍នេះក្នុងនាមជាក្រុមដាច់ដោយឡែក ឬក្រុមចម្រុះរួម ដើម្បីជួយឱ្យចក្ខុវិស័យរួមដំណើរការទៅមុខ។

បង្កើតលិខិតបញ្ជាក់គោលជំហរ

បង្កើតលិខិតបញ្ជាក់គោលជំហរ ដោយមានជំហានដែលអាចធ្វើសកម្មភាពបាន និងហត្ថលេខាអង្គភាព។

ទាក់ទងទៅរដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាលនៃ WA DOH

ទាក់ទងទៅរដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាលនៃ Washington Department of Health អំពីសមភាពជំងឺ COVID ពាក់ព័ន្ធនឹងការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីសហគមន៍។

ការយល់ដឹង

ឱ្យតម្លៃសុខភាពរបស់អ្នក

ត្រូវចងចាំថា សុខភាពរបស់អ្នកមានតម្លៃណាស់។

សិទ្ធិក្នុងការស្នើ

អ្នកមានសិទ្ធិស្នើឱ្យស្ថាប័នសុខភាពសាធារណៈជួយអ្នកថែទាំរាងកាយអ្នករួមជាមួយមនុស្សក្នុងសហគមន៍របស់យើង។

យុទ្ធនាការគួរតែឆ្លុះបញ្ចាំងពីអ្នក

អ្នកមានសារៈសំខាន់។ យុទ្ធនាការអប់រំសុខភាពសាធារណៈសហគមន៍គួរតែឆ្លុះបញ្ចាំងពីជីវិតរបស់អ្នក។

លទ្ធភាពទទួលបានព័ត៌មានងាយយល់

អ្នកសមនឹងទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈដែលងាយយល់ និងព័ត៌មានពិតដើម្បីរក្សាសុខភាពល្អ ក៏ដូចជារីកចម្រើនក្នុងអំឡុងវិបត្តិវេជ្ជសាស្ត្រ។

ដោះស្រាយព័ត៌មានភាន់ច្រឡំ

ជជែកជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និងមិត្តរួមការងារ នៅពេលពួកគេផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានភាន់ច្រឡំ។ និងតាមបណ្តាញសហគមន៍។

ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ការចូលចិត្តជួបជុំមានន័យស្មើនឹងភាពល្អប្រសើរ

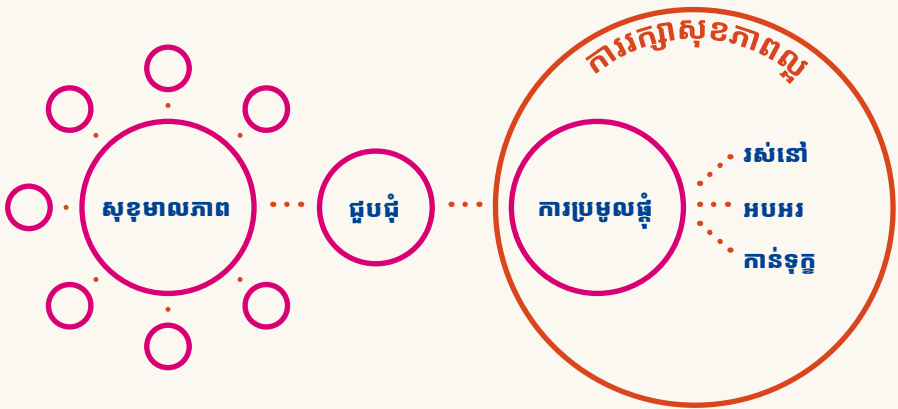
ត្រូវដឹងថា ការចូលចិត្តជួបជុំគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃភាពល្អប្រសើរសម្រាប់មនុស្សជាច្រើន។

ការប្រមូលផ្តុំមានន័យស្មើនឹងការគាំទ្រ

ការប្រមូលផ្តុំមានអត្ថន័យខ្លាំងណាស់សម្រាប់សហគមន៍នានា ឬជាធម្មតាមានភាពចាំបាច់ដោយសារជីវិតការងារ និងសាលារៀន។ យើងត្រូវការជំនួយក្នុងការពន្យល់របៀបអបអរ កាន់ទុក្ខ ឬរស់នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ស្របពេលរក្សាសុខភាពឱ្យនៅល្អ។

រក្សាសុខភាពល្អទាំងអស់គ្នា

សហការគ្នារកវិធីដែលយើងអាចរក្សាសុខភាពល្អទាំងអស់គ្នា ជាពិសេសបើការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះខុសពីវិធីដែលយើងដឹង។



ឆ្លងវប្បធម៌

សម្ព័ន្ធពហុជាតិសាសន៍ និងឆ្លងវប្បធម៌

បង្កើតសម្ព័ន្ធពហុជាតិសាសន៍ និងឆ្លងវប្បធម៌យ៉ាងសកម្ម។

មេឌៀតាមសហគមន៍ និងជាតិពន្ធភាគតិច

ធ្វើការជាមួយមេឌៀតាមសហគមន៍ និងមេឌៀតាមជាតិពន្ធភាគតិច។

សារៈសំខាន់នៃពហុភាសា

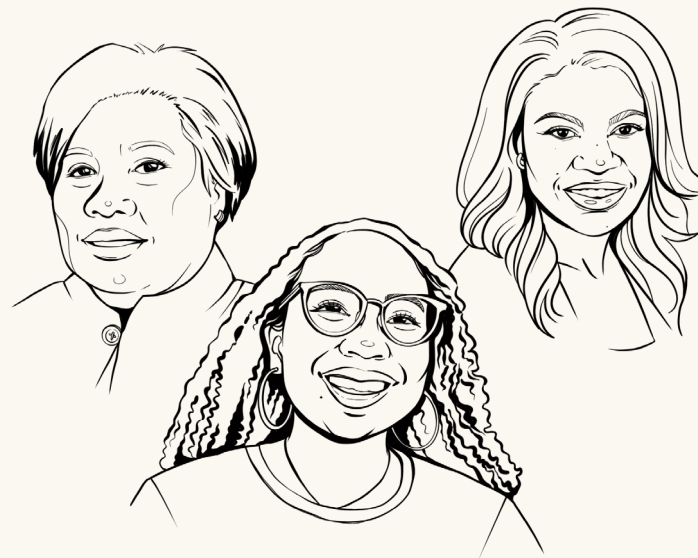
បើមានសារៈសំខាន់ ត្រូវមានជាពហុភាសា។

យុទ្ធនាការឆ្លងវប្បធម៌ និងផ្តោតលើវប្បធម៌

រក្សាការផ្តោតលើសហគមន៍ជនជាតិដើមអាមេរិក/ជនជាតិដើម អាមេរិក ដើមកំណើតអាហ្វ្រិក/ស្បែកខ្មៅ អេស្ប៉ាញ/ឡាទីន/ឡាទីនស៍ អ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក និងក្រុម BIPOC ដោយមានយុទ្ធនាការឆ្លងវប្បធម៌ និងផ្តោតលើវប្បធម៌។

ការគិតបែប "យល់ព្រម/បូករួម"

ប្រើការគិតបែប "យល់ព្រម/បូករួម" កុំប្រើការគិតបែប "មានមួយ/អត់មួយ" ដើម្បីទាក់ទងមនុស្សស្បែកខុសពីសំខាន់អស់ និងធ្វើសកម្មភាពដោយចេះគោរពគ្នា។



ការប្រាស្រ័យទាក់ទងឆ្លងជំនាន់

ជំនាន់ផ្សេងគ្នាមានការចាប់អារម្មណ៍ខុសគ្នា

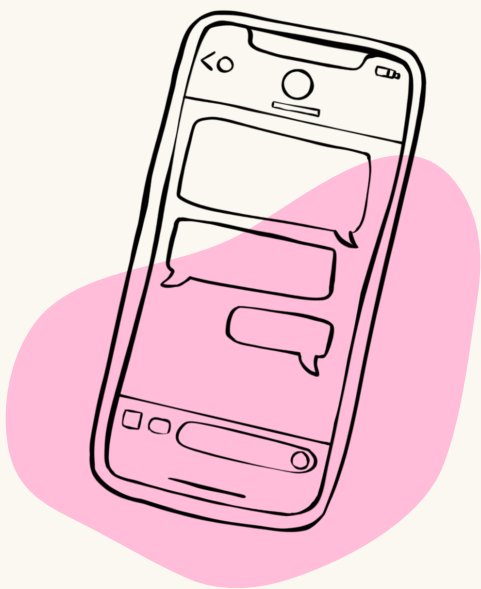
ត្រូវចងចាំថា ជំនាន់ខុសគ្នាក្នុងសហគមន៍តែមួយអាចចាប់អារម្មណ៍ទម្រង់ខុសៗគ្នា នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង។

វ័យផ្សេងគ្នាប្រើបណ្តាញខុសគ្នា

តាមដានថាមនុស្សមានវ័យផ្សេងគ្នាប្រើបណ្តាញខុសគ្នាដូចម្តេច។ ឧទាហរណ៍ យុវជនបានប្រើការផ្សាយផ្ទាល់តាម TikTok និង Twitch។ មនុស្សឆ្លងជំនាន់ ប្រហែលជាបានប្រើបណ្តាញសង្គមដូចជា Facebook និង Instagram ឬផេសប៊ុក ខាស។ វិទ្យុ និងការនិយាយតៗគ្នាប្រហែលមានលក្ខណៈប្រជាធិបតេយ្យបំផុត សម្រាប់សហគមន៍មានចំណូលតិចតួចដែលគ្មានអ៊ីនធឺណិត។

ការធ្វើសារជាអក្សរកាន់តែងាយស្រួល

ត្រូវចងចាំថា ជាធម្មតាយើងចែករំលែកព័ត៌មានតាមទូរសព្ទដៃ ដូច្នេះត្រូវផ្តល់ភាពងាយស្រួលដោយចែករំលែកតាមការធ្វើសារជាអក្សរ។



ការនៅដាច់ដោយឡែក

នាំសហគមន៍មួយចំនួនមកកាន់ខ្សែត្រៀមជួរមុខ

នាំសហគមន៍មនុស្សជាប់ពន្ធនាគារ អសន្តិសុខស្បៀងអាហារនិងលំនៅឋាន មានចំណូលតិចតួចឬគ្មាន មកកាន់ខ្សែត្រៀមជួរមុខនៃការងារសហគមន៍យើង។

ធ្វើឱ្យមនុស្សមានមនុស្សធម៌

បន្តត្រៀមខ្លួនជួយធ្វើឱ្យមានមនុស្សធម៌ចំពោះមនុស្សដែលងាយនឹងត្រូវគេទុកចោលក្នុងពិភពលោកដែលមានការបែងចែកប្រាក់ចំណូល ជាតិសាសន៍ និងរឿងរ៉ាវជំនឿអំពីភាពមានតម្លៃ។

គោលបំណង

ចំណុចខ្លាំង និងការរួបរួម

ត្រូវដឹងថា ចង្អុលមួយបាច់គេកាច់មិនបាក់ទេ។ ការរួបរួមអាចឱ្យយើងបង្កើតដំណោះស្រាយដ៏ល្អប្រសើររួមគ្នា ដែលដោះស្រាយបញ្ហារបស់យើងដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងមានប្រសិទ្ធភាព។

ការយល់ថាមានអត្ថន័យ និងគោលបំណងរួម

ត្រូវយល់ថា សមាជិកសហគមន៍ត្រូវមានអារម្មណ៍ជារួមថាមានអត្ថន័យ និងគោលបំណងរួម។ ការទំនាក់ទំនងគឺជាវិធីដែលធ្វើឱ្យយើងដឹងថា យើងមិននៅឯកឡើយ។ យើងត្រូវការគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយយើងត្រូវការស្ថាប័នដែលមានបំណងផ្តោតស្របគ្នា។

“វាបានធ្វើឱ្យមនុស្ស
ឃ្នាតចាកពីភាពសុខស្រួល

ហើយត្រូវចាត់វិធានការ
ដោយផ្ទាល់។

វាបានបើកសតិសម្បជញ្ញៈរួម
មួយរយៈ

និងសីលធម៌ក្នុងខ្លួនមនុស្ស
នៅក្នុងសករាជដែល
មិនធ្លាប់ឃើញពីមុន។

វាបានបង្ហាញមុខមាត់ពិត
ដែលត្រូវបណ្តាសា។”

—Jordan Chaney



សូមអរគុណចំពោះការចំណាយពេល
អានរបាយការណ៍នេះ និងបញ្ចូល
ការយល់ដឹងស្តីជម្រៅទៅក្នុង
ការងារដ៏សំខាន់ដែលអ្នកធ្វើ។



DOH 830-036 May 2024 Khmer

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាមេរៀនផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ
1-800-525-0127។ អតិថិជនដែលពិការត្រចៀកឬស្លាប់មិនសូវឮ
សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ
doh.information@doh.wa.gov។