



ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ
ສັນຕິພາບ ເອກະລາດ ປະຊາທິປະໄຕ ເອກະພາບ ວັດທະນາຖາວອນ

ກົມອາຫານແລະຢາ
684
ວັນທີ: 12 FEB 2016
0201

ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ

ເລກທີ /ສທ

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ,

11 FEB 2016

ແຈ້ງການ

ເຖິງ ພະນັກງານ, ທະຫານ, ຕໍາຫຼວດ, ນັກຮຽນ, ນັກສຶກສາ ຕະຫຼອດເຖິງພໍ່ແມ່ປະຊາຊົນບັນດາເຜົ່າ
ໃນທົ່ວປະເທດ
ເລື່ອງ ການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ໃນຊ່ວງອາກາດໜາວນີ້.

- ອີງຕາມ ແຈ້ງການຫ້ອງວ່າການລັດຖະບານ ສະບັບເລກທີ 78/ຫລບ.ກລຂ, ລົງວັນທີ 28 ມັງກອນ2016

ໃນໄລຍະລະດູໜາວນີ້, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ມີຄວາມຫວ່າງໃຍໃນສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນລາວ
ບັນດາເຜົ່າ ເພາະຈາກສະພາບອາກາດໜາວຫຼາຍນີ້ ອາດສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດພະຍາດຕ່າງໆຕື່ມ ໂດຍສະເພາະໃນສາມ
ກຸ່ມສ່ຽງ ຄື ກຸ່ມເດັກ ນ້ອຍລຸ່ມຫ້າປີ, ກຸ່ມຜູ້ອາຍຸສູງ ແລະກຸ່ມຜູ້ທີ່ມີພະຍາດປະຈຳຕົວ. ເນື່ອງຈາກວ່າ
ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຕ້ານທານພະຍາດຕ່ໍາ, ນອກຈາກທີ່ ຈະເຈັບເປັນໄດ້ງ່າຍແລ້ວ ຍັງມັກເປັນໜັກກວ່າຄົນທົ່ວໄປ.
ດັ່ງນັ້ນ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ຈຶ່ງຂໍແນະນຳ ໃຫ້ພໍ່ແມ່ ປະຊາຊົນບັນດາເຜົ່າ ຈົ່ງພ້ອມກັນປະຕິບັດ
ຕາມມາດຕະການ **ສາມກຽມ-ສາມຮູ້-ສາມບໍ່-ສາມສະອາດ** ດັ່ງນີ້:

ສາມກຽມ ໝາຍເຖິງ ການກະກຽມຕົວເອງ ແລະຄອບຄົວ ໃນຍາມໜາວ ຄື ໜັງກຽມເຄື່ອງນຸ່ງ-ຜ້າທີ່ມ
ກັນໜາວ; ສອງກຽມຢາປົວພະຍາດທີ່ຈຳເປັນ ໂດຍສະເພາະຢາແກ້ໄຂ້, ຢາແກ້ຫວັດ, ຢາປະຈຳຕົວ; ສາມສັກຢາ
ກັນພະຍາດ ໂດຍສະເພາະກຸ່ມສ່ຽງ ໃຫ້ໄປຮັບການສັກຢາວັກຊີນກັນພະຍາດ ຢ່າງທົ່ວເຖິງ;

ສາມຮູ້ ໝາຍເຖິງ ໜັງຮູ້ຕິດຕາມສະພາບອາກາດ ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ, ສອງຮູ້ຮັກສາຮ່າງກາຍ ໃຫ້ອົບອຸ່ນ;
ສາມຮູ້ເອົາແພອັດປາກດັງ ເວລາໄອຈາມ ເພື່ອກັນການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ ແລະຫຼີກລ້ຽງ ການຢູ່ໃນສະຖານທີ່
ອາກາດບໍ່ຖ່າຍເທ ເປັນເວລາດົນ;

ສາມບໍ່ ໝາຍເຖິງ ໜັງບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າເມົາເພື່ອກັນໜາວ; ສອງບໍ່ນອນນອກເຮືອນ; ສາມບໍ່ປະມາດ, ຖ້າດັງໄຟຝັງ
ກໍ່ໃຫ້ລະວັງອັກຄີໄພ;

ສາມສະອາດ ໝາຍເຖິງ ໜັງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ; ສອງການກິນດື່ມນ້ຳສະອາດ; ສາມ ນຸ່ງຫີມ
ແລະສິ່ງແວດລ້ອມເຮືອນຊານສະອາດ.

ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງແຈ້ງມາຍັງທ່ານ ເພື່ອຊາບ ແລະຂໍໃຫ້ທຸກຄົນ ຈົ່ງຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ດີ ໃນໄລຍະທີ່ມີອາກາດ
ໜາວນີ້.

ລັດຖະມົນຕີວ່າການກະຊວງສາທາລະນະສຸກ