កសាងអនាគតឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងសំរាប់គ្រួសារអ្នក

ទទួលយកនូវផលប្រយោជន៏នានាពីសេវាផែនការគ្រួសារ ដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការ :

- បង្កើន លទ្ធភាពរបស់អ្នកក្នុងការជួយខ្លួនឯងបាន កាន់តែប្រសើរដើម្បីទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះដោយមិន បានគ្រោងទុក ។

- រៀបផែនការចំនួនបុត្រធីតា និងគំលាតកំនើតពីកូន មួយទៅមួយ ដើម្បីអោយអ្នកអាចបំពេញបានតាម តំរូវការ សេដ្ឋកិច្ច និងផ្លូវចិត្ត របស់គ្រួសារអ្នក ។

- ពិភាក្សាជាមួយដៃគូររបស់អ្នកអំពីបញ្ហាសុខភាព បន្តពូជ ។

- និយាយជាមួយកូនៗរបស់អ្នកអំពីការរួមភេទប្រកប ដោយសុវត្ថិភាព និងការការពារកុំអោយមាន ផ្ទៃពោះ ។

ធ្វើដើម្បីខ្លួនឯង ។ ធ្វើដើម្បីមនុស្សដែលអ្នកស្រលាញ់ ។

ប្រអប់តែមរបស់ស្រុក

ពតិមានអំពីផែនការគ្រួសារ និងសេវាបញ្ជូនបន្តនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា

1-800-942-1054

All persons in the photographs are models and used for illustrative purposes only.

State of California
Health and Human Services Agency
Department of Social Services

PUB 275 (CB) (04/07)

CDSS
CALIFORNIA DEPARTMENT OF SOCIAL SERVICES

ផែនការគ្រួសារ...
ការប្តេជ្ញាចិត្តដើម្បីអនាគតដ៏ត្រចះត្រចង់

ផែនការគ្រួសារ - ដើម្បីអនាគតគ្រួសាររបស់អ្នក

អ្នកផ្តល់សេវាផែនការគ្រួសារប្រចាំមូលដ្ឋានរបស់អ្នក អាចជួយអ្នក:

- រកមធ្យោបាយពន្យាកំណើតដែលត្រូវ នឹងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក ។ មានជំរើសជាច្រើន - រាប់តាំងពីការប្រើថ្នាំលេប ដល់ការដាក់កង រហូតដល់ការចាក់ថ្នាំ និងមានច្រើនទៀត ។
- ប្រើសម្ភារៈពន្យាកំណើតដើម្បីជួយការពារការមាន ផ្ទៃពោះដោយចៃដន្យ ។
- ស្វែងយល់អំពីការពន្យាកំណើតបន្ទាន់ និងស្វែងយល់ ផងដែរថាតើវាជាជំរើសដ៏ត្រឹមត្រូវសំរាប់អ្នកដែររឺទេ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការប្រើវា ។
- ធ្វើការពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ ។
- រៀនពីរបៀបការពារការឆ្លង និងការរីករាលដាល ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងជំងឺអេដស៍ ១ទ្ធិ.ៅឡ្យជ ។
- ថត រឹផ្លុះរកមើលជំងឺមហារីកប្រដាប់បន្តពូជ ។
- រៀនពីរបៀបធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯងដើម្បីពិនិត្យរកមើលជំងឺមហារីកដោះ ។
- ឆ្លើយសំនួរអំពីរាល់កង្វល់ទាក់ទងនឹងសុខភាព បន្តពូជរបស់អ្នក ។

សេវាទាំងនេះគឺ:

- ជាការសម្ងាត់ ដែលមានន័យថា វាជារឿងលាក់កំបាំងរវាងអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ។
- មានសំរាប់ទាំងបុរស និងស្ត្រី រួមទាំងយុវវ័យផងដែរ ។
- នខេផនេសិវៈ - ជាល្បឹគ្រស ចលិនេតស ចាន រចេិវេ តហមេ ថ្សរ ន្យ- ានដ ល្បឹ-ច្យសត ។

ទទួលសេវាផែនការគ្រួសារនៅក្នុងសហគមន៍ របស់អ្នក:

- ពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នាយកដ្ឋានសុខភាពស្រុក រឺគំរោងថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។
- រកមើលនៅក្នុងសៀវភៅទំព័រលឿង នៅក្រោមចំណងជើង "ពត៌មានអំពីផែនការគ្រួសារ" ។
- ទូរស័ព្ទមកកាន់ ពត៌មានអំពីផែនការគ្រួសារ និងសេវាបញ្ជូនបន្តនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ដើម្បីរកឈ្មោះ អាស័យដ្ឋាន និងលេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នកផ្តល់សេវា ផែនការគ្រួសារនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក តាមរយៈលេខ:

1-800-942-1054

ចូរធ្វើការប្តេជ្ញាចិត្តចាប់ពីថ្ងៃនេះតទៅ ។