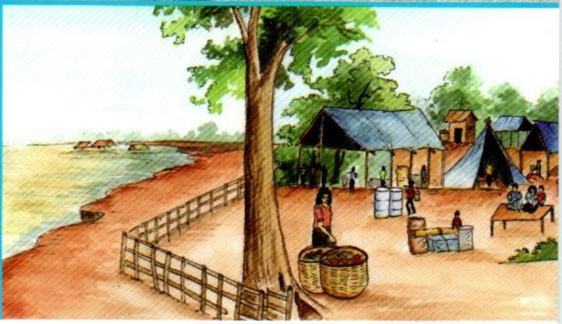


ប្រការដែលគ្រួសារនីមួយៗត្រូវអនុវត្ត

១ មុនពេល

២ អំឡុងពេល

៣ ក្រោយពេលមានទឹកជំនន់

unicef
unite for children

Suported by:
WHO

មាតិកា　　ទំព័រ

អារម្ភកថា 1

សេចក្ដីផ្ដើម 2

១) តើត្រូវត្រៀមបង្ការដូចម្ដេចមុនពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់? 3

១.១ តាមដានព័ត៌មាននានាពីទឹកជំនន់ 3

១.២ ចំណីអាហារដែលត្រូវត្រៀមបម្រុង 3

១.៣ សម្ភារសំខាន់ៗដែលត្រូវត្រៀមបម្រុង 4

១.៤ ការត្រៀមបង្ការសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងផែនការសម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាព 5

១.៥ អ្វីដែលក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍អាចធ្វើបានដើម្បីបរិស្ថានស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព 6

២) តើត្រូវអនុវត្តដូចម្ដេចក្នុងអំឡុងពេលមានទឹកជំនន់? 7

២.១) ប្រការគួរយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងអំឡុងពេលទឹកជំនន់ 7

២.២) ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ 8

២.៣) ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ 8

២.៤) ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះមនុស្សចាស់ 9

២.៥) ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះសមាជិកគ្រួសាររួមទាំងកុមារពិការ 9

២.៦) ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក 10

២.៧) ការបង្ការពស់ចឹក 12

២.៨) ការបង្ការជំងឺផ្សេងៗ 13

២.៨.១) សុវត្ថិភាពទឹក (ការធ្វើទឹកឲ្យស្អាត និងទុកដាក់ទឹកឲ្យមានសុវត្ថិភាព) 13

២.៨.២) អនាម័យចំណីអាហារ 17

២.៨.៣) ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងអនាម័យខ្លួនប្រាណ 18

២.៨.៤) អនាម័យបរិស្ថាននៅលើទីទួលសុវត្ថិភាព 19

៣) តើកិច្ចការសំខាន់ៗអ្វីខ្លះដែលត្រូវអនុវត្តក្រោយពេលមានទឹកជំនន់? 20

៣.១) ប្រការគួរយកចិត្តទុកដាក់ក្រោយពេលមានទឹកជំនន់ 20

៣.២) ការអនុវត្តអនាម័យទូទៅក្រោយពេលមានទឹកជំនន់ 21

៣.៣) ការស្ដារ និងសម្អាតអណ្ដូងឡើងវិញ 22

៣.៤) ការជួសជុលបង្គន់ឡើងវិញ 23

អារម្ភកថា

សៀវភៅ "ប្រការដែលគ្រួសារនីមួយៗត្រូវអនុវត្ត មុនពេល អំឡុងពេល និង ក្រោយពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់" នេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយមានការចូលរួម និង សហការណ៍យ៉ាងសកម្មពីគណៈកម្មាធិការជាតិគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយ ក្រសួងសុខាភិបាល ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ និងអង្គការយូនីសេហ្វ ក្នុងគោលបំណងជួយដល់ក្រុមគ្រួសារ និង សហគមន៍ក្នុងការត្រៀមបង្ការ និងការឆ្លើយតបឲ្យបានកាន់តែប្រសើរជាមួយនឹងគ្រោះទឹកជំនន់។

សៀវភៅនេះនឹងផ្តល់ព័ត៌មានសំខាន់ៗជាច្រើនដែលសមាជិកគ្រួសារត្រូវតែដឹង និង អនុវត្តតាមដើម្បីមានសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អ និងអាចជួយដល់អ្នកដែលងាយរងគ្រោះផ្សេងៗ ទៀតដូចជា៖ កុមារតូចៗ ស្ត្រី មនុស្សចាស់ និងជនពិការ ដែលបង្កលក្ខណៈឲ្យពួកគេទទួលបាន ការការពារ និងនៅតែបន្តទទួលបានសេវាសំខាន់ៗនៅក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយជាពិសេស គ្រោះទឹកជំនន់។

យើងខ្ញុំសំណូមពរដល់ថ្នាក់ដឹកនាំមូលដ្ឋាន អ្នកផ្តល់សេវា និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងសហគមន៍ ទាំងអស់មេត្តាជួយផ្សព្វផ្សាយបន្តនូវសារសំខាន់ៗទាំងអស់នេះក្នុងគោលបំណងលើកកម្ពស់ ការយល់ដឹងរបស់ប្រជាពលរដ្ឋដើម្បីជួយក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេឲ្យមានសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អ និងប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងព្រមទាំងគំនិតទាំងនេះដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវការត្រៀមបង្ការ និង ឆ្លើយតបចំពោះស្ថានភាពគ្រោះទឹកជំនន់នៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

សេចក្តីផ្តើម

ប្រទេសកម្ពុជាទទួលរងគ្រោះមហន្តរាយដោយធម្មជាតិស្ទើរតែរៀងរាល់ឆ្នាំដូចជាៈ ទឹកជំនន់ ខ្យល់ព្យុះ និងភាពរាំងស្ងួត នៅតាមតំបន់ងាយរងគ្រោះមួយចំនួន។ រយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះទឹកជំនន់បានបំផ្លាញផ្ទះសម្បែង ទ្រព្យសម្បត្តិ ដំណាំស្រូវ បន្លែ និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធជាច្រើនដូចជាៈ ផ្លូវថ្នល់ ស្ពាន មន្ទីរពេទ្យ និងសាលារៀនជាដើម។

គ្រោះធម្មជាតិបានធ្វើឲ្យកុមារ និងគ្រួសារក្រីក្រមួយចំនួនកាន់តែធ្លាក់ដុនដាបទៅ។ កុមារជាច្រើនបានបាត់បង់ជីវិតដោយសារ ការលង់ទឹក ពស់ចឹក និងជំងឺផ្សេងៗដូចជាៈ រាកគ្រុនឈាម ។ល។ បញ្ហាចម្បងៗដែលកុមារ និងក្រុមគ្រួសារអាចប្រឈមជាមួយក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើងរួមមានៈ

- មិនមានស្បៀងគ្រប់គ្រាន់ ខ្វះទឹកស្អាតសម្រាប់ហូប ខ្វះទីជម្រកសមរម្យ
- កង្វះអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាលកើនឡើងដោយសារតែបង្គន់ត្រូវលិចទឹក ឬខូចមិនអាចប្រើបាន
- ខូចខាត ឬបាត់បង់ផ្ទះសម្បែង សម្ភារបរិក្ខារ ឯកសារនានា និងទ្រព្យសម្បត្តិផ្សេងៗ
- បាត់បង់ចំណូល ផលដំណាំ និងសត្វពាហនៈ
- មិនអាចទទួលបានសេវាសំខាន់ៗផ្សេងៗ
- មានការផ្ទុះឡើងនូវជំងឺឆ្លងនានា
- រងរបួសស្នាម គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដូចជាៈ លង់ទឹក ពស់ចឹក និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត
- ការធ្វេសប្រហែស ឬមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកុមារ
- ការឃ្លាតឆ្ងាយពីក្រុមគ្រួសារ (កុមារ សមាជិកក្រុមគ្រួសារដែលពិការ ចាស់ជរាដែលមិនបានទទួលការថែទាំយកចិត្តទុកដាក់ត្រឹមត្រូវពីក្រុមគ្រួសារ ឬអាណាព្យាបាល)
- សាលារៀនត្រូវបិទ កុមារមិនបានចូលរៀនដែលធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ម៉ោងសិក្សា និងគុណភាពសិក្សា
- ការតានតឹង ថប់អារម្មណ៍ និងបញ្ហាតក់ស្លុតផ្លូវចិត្តដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន ការអភិវឌ្ឍ និងការសិក្សារបស់កុមារ
- ប្រឈមមុខទៅនឹងអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទទៅលើស្ត្រី និងកុមារ

ការត្រៀមបង្ការជាមុនឲ្យបានល្អចំពោះគ្រោះធម្មជាតិនានាជាពិសេសគ្រោះទឹកជំនន់អាចជួយក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព និងមានសុខភាពល្អ។

សូមអានកូនសៀវភៅនេះដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងអនុវត្តតាមការណែនាំដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ ចែករំលែកចំណេះដឹងទាំងអស់នេះដល់សមាជិកក្រុមគ្រួសារ ព្រមទាំងក្មេងៗ និងអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក ដើម្បីអាចបង្ការបានកាន់តែប្រសើរនូវហានិភ័យ និងគ្រោះមហន្តរាយនានាដែលអាចកើតមានឡើងដោយសារគ្រោះទឹកជំនន់។

១ តើត្រូវត្រៀមបង្ការដូចម្ដេចមុនពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់ ?

១.១ តាមដានព័ត៌មាននានាពីទឹកជំនន់ ៖

នៅកម្ពុជាគ្រោះមហន្តរាយដោយទឹកជំនន់មានពីរប្រភេទគឺ ទឹកជំនន់ទន្លេមេគង្គ និងជំនន់រហ័ស។ ទឹកជំនន់ទន្លេមេគង្គគឺបណ្ដាលមកពីការធ្លាក់ភ្លៀងខ្លាំងជួនៗគ្នានៅតំបន់ខាងលើជាមួយការមកដល់នូវសម្ពាធនៃខ្យល់ព្យុះត្រូពិកធ្វើឲ្យទឹកទន្លេកើនឡើង។ រីឯទឹកជំនន់រហ័សបណ្ដាលមកពីការធ្លាក់ភ្លៀងខ្លាំងនៅតំបន់ភ្នំហើយហូរចាក់មកស្ទឹងនានាស្របពេលទឹកទន្លេឡើងខ្ពស់ផងធ្វើឲ្យទឹកស្ទឹងកើនជន់លិចប៉ុន្តែមានរយៈពេលខ្លី យូរបំផុតត្រឹមពីរ ឬបីថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។

ដូចនេះហើយប្រការដែលគួរយកចិត្តទុកដាក់ជាសំខាន់នោះគឺការប្រកាសឲ្យដឹងមុនជូនដល់ប្រជាពលរដ្ឋបានយល់ដឹង និងត្រៀមខ្លួនមុនពេលទឹកជំនន់មកដល់ហើយដែលអាចជួយដល់ប្រជាពលរដ្ឋក្នុងតំបន់ដែលងាយទទួលរងគ្រោះបានត្រៀមលក្ខណៈជម្លៀសទៅទីទួលសុវត្ថិភាពទាន់ពេលវេលា។

ការប្រកាសដំណឹងដល់សាធារណជនធ្វើឡើងដោយក្រសួងធនធានទឹក និងឧត្តុនិយម និងគណៈកម្មាធិការជាតិគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយនៅពេលណាដែលពិនិត្យឃើញថាស្ថានភាពកម្ពស់ទឹកអាចកើនឡើងដល់ ឬកើនហួសកម្រិតប្រកាសអាសន្ន ។ ដូច្នេះត្រូវយកចិត្តទុកដាក់តាមដានស្ដាប់ព័ត៌មានតាមវិទ្យុ ទូរទស្សន៍ ផ្ទាំងរូបភាពផ្សព្វផ្សាយ សារតាមទូរស័ព្ទចល័ត ការនិយាយគ្នាពីមាត់មួយទៅមាត់មួយ តាមរយៈអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងការព្យាករណ៍អាកាសធាតុដើម្បីបានដឹងពីស្ថានភាពវិវឌ្ឍន៍របស់ទឹកជំនន់។

១.២ ចំណីអាហារដែលត្រូវត្រៀមបម្រុង ៖

ខាងក្រោមនេះជាស្បៀងអាហារចាំបាច់មួយចំនួនដែលគ្រួសារនីមួយៗគួរត្រៀមបម្រុងទុកមុនពេលទឹកជំនន់មកដល់៖

១.៣ សម្ភារសំខាន់ៗដែលត្រូវត្រៀមបម្រុង៖

ខាងក្រោមនេះជាសម្ភារចាំបាច់មួយចំនួនដែលគ្រួសារនីមួយៗគួរត្រៀមបម្រុងទុកមុនពេលទឹកជំនន់មកដល់៖

ត្រូវត្រៀមថ្នាំចាំបាច់មួយចំនួនសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺបន្តិចបន្តួចរួមមាន៖ ថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលសម្រាប់គ្រុនក្តៅសាយធម្មតា កញ្ចប់អូរ៉ាលីត និងថ្នាំជាតិស័ង្កសីប្រើសម្រាប់ជំងឺរាក។

រៀបចំរបស់របរក្មេងលេង សៀវភៅ និងសម្ភារផ្សេងៗទៀតសម្រាប់កុមារ។

ត្រូវទុកដាក់ឯកសារសំខាន់ៗឲ្យមានសុវត្ថិភាពជាពិសេស អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ សំបុត្រកំណើត ត្រូវទុកដាក់នៅក្នុងថង់ ឬ ប្រអប់ជ័របិទជិតដែលអាចការពារកុំឲ្យទទឹក ឬសើមបាន។

១.៤ ការត្រៀមបង្ការសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងផែនការសម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាព

- បន្តការតាមដាន និងពិនិត្យផ្ទៃពោះតាមការណាត់របស់មណ្ឌលសុខភាព និងត្រូវដឹងឲ្យបានច្បាស់ពីថ្ងៃខែដែលត្រូវសម្រាលកូន
- សន្សំប្រាក់មួយចំនួនដើម្បីទុកសម្រាប់ពេលសម្រាលកូន និងក្រោយពេលសម្រាល
- ត្រូវត្រៀមសម្ភារចាំបាច់សម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងពេលសម្រាលដូចជា៖ សំពត់ កន្សែង ខោអាវកូន ស្រោមដៃ ស្រោមជើង សាប៊ូ បំពង់ទឹកក្ដៅ កន្ទោរ។ល។
- ត្រៀមរកអ្នកមកជួយថែទាំនៅពេលសម្រាល
- ពិភាក្សាឯកភាពគ្នានៅក្នុងគ្រួសារពីទីកន្លែងដែលត្រូវសម្រាលកូនដូចជានៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពណា?

- ត្រៀម ឬពិភាក្សាពីមធ្យោបាយធ្វើដំណើរនៅពេលឈឺពោះសម្រាលដូចជា៖ ទូក កាណូត ឡាន ឬមធ្យោបាយផ្សេងទៀតដែលមាន។
- ប្រសិនបើមានការចាំបាច់ត្រូវត្រៀមរៀបចំកន្លែងស្នាក់នៅមុនពេលសម្រាលកូនជិតមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការធ្វើដំណើរនៅពេលឈឺពោះសម្រាល។

ការត្រៀមបង្ការជាមុនឲ្យបានល្អចំពោះគ្រោះទឹកជំនន់អាចជួយក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព និងមានសុខភាពល្អ និងការពារសមាជិកដែលងាយរងគ្រោះ និងក្រុមគ្រួសារមិនឲ្យមានការបាត់បង់ ឬអាចមានការខាតបង់តិចតួច។

១.៥ អ្វីដែលក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍អាចធ្វើបានដើម្បីបរិស្ថានស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព៖

- ធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញស្រះ បឹង ត្រពាំង ឬកន្លែងមានទឹកជ្រៅ
- ធ្វើរបងជាមួយសម្ភារដែលអាចរកបានព័ទ្ធជុំវិញផ្ទះ ជាពិសេសនៅជិតកន្លែងដែលមានទឹកហូរដើម្បីកាត់បន្ថយកម្លាំងទឹកហូរ
- ថែរក្សាបរិស្ថានឲ្យបានស្អាតកុំឲ្យមានសំរាម និងលាមកមនុស្ស/សត្វ ។ ត្រូវធ្វើការសម្អាតម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយអាទិត្យ និងត្រូវប្រាប់អ្នកជិតខាងឲ្យធ្វើដូចយើងដែរ
- សាងសង់បង្គន់ ឬធ្វើឲ្យប្រសើរ ដូចជាប្រសិនបើបង្គន់ទាបត្រូវលើកឲ្យខ្ពស់ដើម្បីការពារកុំឲ្យទឹកជន់លិច និងធ្វើឲ្យលាមករាយប៉ាយជុំវិញកន្លែងនោះ
- នៅពេលដែលសាងសង់បង្គន់ថ្មី ឬជួសជុលបង្គន់គួរតែធ្វើឲ្យប្រសើរបន្តិចដោយធ្វើវាឲ្យមានលក្ខណៈងាយស្រួលសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ កុមារតូចៗ មនុស្សចាស់ និងសមាជិកគ្រួសារដែលពិការ (ធ្វើកាំជណ្តើរទាបៗ មានបង្កាន់ដៃ និងមានពន្លឺចេញចូល)
- ត្រូវកំណត់ទីទួលសុវត្ថិភាពដើម្បីជម្លៀស និងចូលរួមធ្វើឲ្យមានស្ថានភាពប្រសើរនៅទីទួលសុវត្ថិភាពនោះដូចជាត្រូវរៀបចំសាងសង់បង្គន់ (ត្រូវមានបង្គន់យ៉ាងតិចពីរសម្រាប់មនុស្ស៥០នាក់)។

២ តើត្រូវអនុវត្តដូចម្តេចក្នុងអំឡុងពេលមានទឹកជំនន់ ?

២.១ ប្រការគួរយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងអំឡុងពេលមានទឹកជំនន់៖

- មិនត្រូវចូលក្នុងផ្ទះចាស់ ឬអាគារសាលារៀនទ្រុឌទ្រោមដែលអាចស្រុត បាក់បែក បង្កគ្រោះថ្នាក់
- មិនត្រូវប៉ះពាល់គ្រឿងប្រើប្រាស់អគ្គីសនីដោយដៃសើម ឬកំពុងឈរនៅក្នុងទឹក
- ត្រូវបន្តយកចិត្តទុកដាក់តាមដានស្តាប់ព័ត៌មានពីស្ថានភាពវិវឌ្ឍន៍នៃទឹកជំនន់តាមវិទ្យុ ទូរទស្សន៍ ផ្ទាំងរូបភាពផ្សព្វផ្សាយ សារតាមទូរស័ព្ទចល័ត ការនិយាយគ្នាពីមាត់មួយទៅមាត់មួយ តាមរយៈអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងព្យាករណ៍អាកាសធាតុ
- ត្រូវត្រៀមលក្ខណៈជាស្រេចដើម្បីជម្លៀសទៅរកទីទួលសុវត្ថិភាពក្នុងករណីចាំបាច់
- ត្រូវយកប្រដាប់ប្រដាតាមខ្លួនដូចជា៖ ពោង កាដុង ដែលអាចជួយយើងបាននៅពេលលង់ទឹករាល់ពេលចេញពីផ្ទះ
- ត្រូវបន្ថយល្បឿនទូក ម៉ាស៊ីន ឬកាណូតពេលធ្វើដំណើរនៅជិតទូកតូចៗ
- ត្រូវមានភ្លើងបំភ្លឺនៅពេលធ្វើដំណើរដោយជិះទូក ឬកាណូតនៅពេលយប់។

២.២ ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ៖

- បន្តការតាមដាន និងពិនិត្យផ្ទៃពោះតាមការណាត់របស់មណ្ឌលសុខភាព និងត្រូវដឹងឲ្យបានច្បាស់ពីថ្ងៃខែដែលត្រូវសម្រាលកូន និងត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានដល់សមាជិកគ្រួសារ និងសាច់ញាតិ
- រកទីតាំងស្នាក់នៅជិតមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យសម្រាប់ពេលសម្រាល
- ប្រសិនបើថ្ងៃខែដែលត្រូវសម្រាលកូនខិតជិតមកដល់ត្រូវច្បាស់ថាម្ចាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរដែលអ្នកបានកំណត់ដឹងពីពេលវេលានេះ និងត្រៀមលក្ខណៈរួចជាស្រេច។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ កុមារតូចៗ មនុស្សចាស់ និងសមាជិកគ្រួសារដែលពិការត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស និងការថែទាំបន្ថែមទៀតពីព្រោះថាផលវិបាកនៃគ្រោះមហន្តរាយ ឬក៏គ្រោះទឹកជំនន់នឹងធ្វើឲ្យពួកគេកាន់តែងាយរងគ្រោះដែលតម្រូវឲ្យពួកគេកាន់តែត្រូវការអ្នកជួយមើលថែ។

២.៣ ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ៖

- ត្រូវប្រាកដថាកូនៗរបស់អ្នកបានទទួលថ្នាំបង្ការ មីក្រូសារជាតិបន្ថែម និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូន តាមកាលកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ

- ផ្ដល់អាហារដល់កូនៗរបស់អ្នកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ គឺអាចជួយគេឲ្យនៅតែមានសុខភាពល្អក្នុងពេលដ៏លំបាកនេះ។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកអាយុតិចជាង ៦ខែ ត្រូវបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះសុទ្ធតែមួយមុខគត់ ហើយប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកអាយុ ៦ខែ ដល់២៤ខែ ត្រូវបន្តបំបៅដោះ និងត្រូវផ្ដល់អាហារបន្ថែមដល់កូន
- ត្រូវមានពេលវេលាខ្លះសម្រាប់កូនៗដើម្បីលេងជាមួយពួកគេ គូររូប និយាយរឿង ហើយសួរពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ និងផ្ដល់ភាពកក់ក្ដៅដល់ពួកគេ

- ប្រសិនបើទីកន្លែងមានសុវត្ថិភាព អនុញ្ញាតឲ្យពួកគេលេងជាមួយក្មេងដទៃទៀត
- ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន ត្រូវតែបន្តឲ្យកូនតូចៗរបស់អ្នកទៅរៀនសាលាមតេយ្យ
- ត្រូវត្រៀមទុកដើម្បីដឹកជញ្ជូនកូនៗរបស់អ្នកទៅ និងត្រឡប់មកពីសាលារៀនវិញជារៀងរាល់ពេល។

២.៤ ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះមនុស្សចាស់៖

- ជួយមនុស្សចាស់ៗក្នុងក្រុមគ្រួសារអ្នក និងចាស់ៗដែលនៅជិតខាង ជាពិសេស ចាស់ជរាដែលជាមេគ្រួសារ ឬក៏អ្នករស់នៅតែម្នាក់ឯង
- លើកទឹកចិត្តឲ្យមានការចូលរួមពីចាស់ៗគ្រប់ការសម្រេចចិត្តនានាព្រោះពួកគាត់អាចមានបទពិសោធន៍ និងចំណេះដឹងច្រើនដើម្បីចែករំលែកក្នុងការរស់រានមានជីវិត និងការធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងវិញក្រោយពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ។

២.៥ ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះសមាជិកគ្រួសាររួមទាំងកុមារពិការ៖

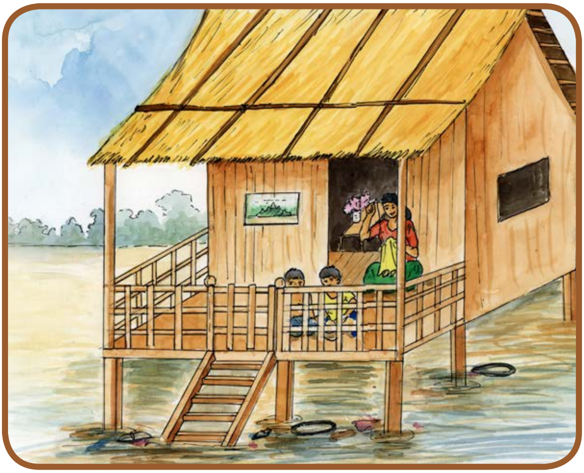
- សូមជួយ និងផ្តល់ការគាំទ្រដល់សមាជិកគ្រួសារ ឬកុមារពិការ ដូចជាឈើច្រត់ រទេះរុញ ឬក៏ថ្នាំពេទ្យមួយចំនួនដែលជាតម្រូវការជាប្រចាំរបស់ពួកគាត់
- សង្កេតតាមដានដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះស្ថានភាពរបស់ពួកគាត់ពីព្រោះថាស្ថានភាពលំបាកនានាងាយនឹងធ្វើឲ្យសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគាត់ថមថយ
- បន្តការស្តារនីតិសម្បទា
- ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅដល់ពួកគាត់ដូចជា៖ ចំណាយពេលវេលានៅជាមួយពួកគាត់ ផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ និងថែទាំគេដោយបង្ហាញពីការអាណិតស្រឡាញ់ដល់ពួកគាត់
- ប្រសិនបើគ្រួសារត្រូវផ្លាស់ប្តូរទៅកាន់ទីទួលសុវត្ថិភាព ឬទៅកន្លែងផ្សេងត្រូវបង្កលក្ខណៈសមស្របដល់ពួកគាត់។ ប្រសិនបើសមាជិកគ្រួសារមានបញ្ហាពិការភ្នែក ថ្លង់ ឬក៏បញ្ហាខួរក្បាលត្រូវជួយពន្យល់ពួកគាត់ឲ្យយល់ពីស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងកត្តាដែលអាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់នានា។

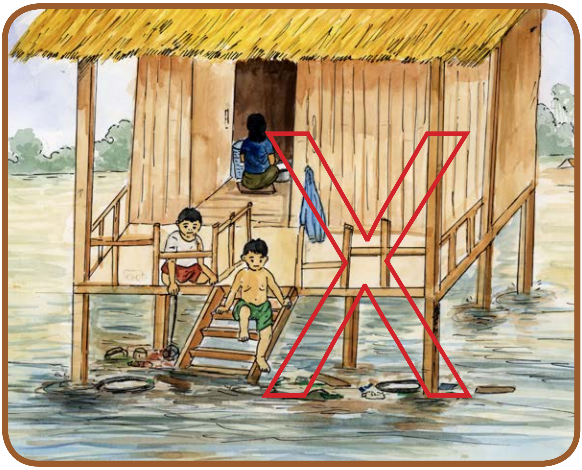
២.៦ ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក

ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារការលង់ទឹកអ្នកត្រូវៈ

- ធ្វើរបងដើម្បីឃាំងកុមារ ឬការពារកុមារតូចៗមិនឲ្យចុះទឹក
- ដាក់សញ្ញាសម្គាល់កន្លែងដែលមានទឹកជ្រៅ
- ធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញស្រះ បឹង ត្រពាំង ឬកន្លែងមានទឹកជ្រៅ
- អប់រំ និងពន្យល់ដល់កុមារអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការលង់ទឹក

- នាំកុមារទៅកន្លែងខ្ពស់ ដែលមានអ្នកថែទាំ ឬឃ្លាំមើល និងត្រូវត្រៀម កន្លែងខ្ពស់នៅក្នុងផ្ទះ សម្រាប់កុមារតូចៗ





- មិនត្រូវឲ្យកុមារហែលទឹកលេង ឬយកក្មេងទៅងូតទឹកនៅតំបន់ ដែលមានទឹកហូរខ្លាំង
- មិនត្រូវទុកកុមារ ឬកូនតូចៗ ឲ្យនៅតែម្នាក់ឯងដោយ មិនមានអ្នកថែទាំ ឬឃ្លាំមើល នៅពេលដែលផ្ទះរបស់អ្នក មានទឹកជំនន់ព័ទ្ធជុំវិញ ជាដាច់ខាត

- មិនត្រូវឲ្យកុមារលេងនៅជិតមាត់ស្ទឹង ព្រែក ឬជិតមាត់ទឹកដែលធ្លាប់មានការបាក់ស្រុត ថ្មីៗ ឬកន្លែងដែលមានចរន្តទឹកហូរខ្លាំង
- ត្រៀមពោង ឬប៊ីដុងជ័រគ្រប់ពេលកុមារចេញពីផ្ទះ។

- កុំដាក់មនុស្សហួសកម្រិត (ពិសេសកុមារ) នៅពេលធ្វើដំណើរដោយទូកដែលអាចនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់

- ប្រសិនបើត្រូវធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ទឹក អ្នកត្រូវប្រើពោង ឬប៊ីដុងជ័រដើម្បីជំនួយ
- ហៅរកជំនួយជាបន្ទាន់ប្រសិនបើអ្នកឃើញអ្នកណាម្នាក់កំពុងតែលង់ទឹក និងព្យាយាមរកសម្ភារដែលអាចអណ្តែតបានដូចជាៈ ពោង ប៊ីដុង ឬកំណាត់ឈើឲ្យទៅជនរងគ្រោះដើម្បីតោង ឬកាន់។

២.៧ ការបង្ការពស់ចឹក

នៅពេលដែលមានទឹកជំនន់ សត្វពស់ក៏ដូចជាសត្វអសិរពិសដទៃទៀតបានបាត់បង់ទីជម្រកដូចយើងដែរ។ សត្វពស់តែងតែស្វែងរកជម្រកថ្មីដូចជា៖ ទីទួល លើដើមឈើ គំនរឈើ គំនរអុស គំនរស្លឹកឈើ គំនរថ្ម រម្ងរកន្ទេល លើធ្នើ ស្មៅក្រាស់ៗ ជាដើម។ ដូច្នេះដើម្បីបង្ការពស់ចឹកក៏ដូចជាសត្វអសិរពិសផ្សេងៗទៀតអ្នកត្រូវ៖

- ពិនិត្យឲ្យបានត្រឹមត្រូវមុននឹងទៅកាន់ទីទួលសុវត្ថិភាព ឬក៏ធ្វើការជិតគំនរអុស គំនរឈើ ឬកន្លែងដែលមានស្មៅស៊ុបទ្រុប
- ស្លៀកខោជើងវែង និងពាក់ស្បែកជើងកវែងនៅពេលត្រូវធ្វើដំណើរពេលយប់ ឬធ្វើការងារជិតកន្លែងដែលយើងសង្ស័យថាមានសត្វពស់រស់នៅ
- ចៀសវាងកន្លែងដែលមានស្មៅស៊ុបទ្រុប ឬគំនរស្លឹកឈើ
- ចៀសវាងឡើងលេងនៅលើគំនរថ្ម ឬគំនរអុស
- ដាច់ខាតមិនត្រូវយកដៃទៅចាប់ពស់

ក្នុងករណីមានសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកណាម្នាក់មានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារពស់ចឹក សូមប្រញាប់បញ្ជូនទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែកដែលនៅជិតបំផុតជាបន្ទាន់ដើម្បីទទួលការថែទាំ និងព្យាបាល។

២.៨ ការអនុវត្តអនាម័យល្អដើម្បីបង្ការជំងឺនានា៖

ជំងឺរាក ជំងឺរាកមូល និងជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាល គឺជាជំងឺដែលតែងតែកើតញឹកញាប់នៅក្នុងអំឡុងពេលមានទឹកជំនន់ដែលបណ្តាលមកពី៖

- កង្វះទឹកស្អាត
- កង្វះអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងអនាម័យបរិស្ថាន
- កង្វះបង្គន់ប្រើប្រាស់

កុមារតូចៗនឹងចុះស្គមព្រមទាំងខ្សោយនៅពេលពួកគេមានជំងឺរាកដែលបង្កឲ្យពួកគេងាយប្រឈមទៅនឹងជំងឺផ្សេងៗទៀត។ ដូច្នេះការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ត្រឹមត្រូវ និងការអនុវត្តអនាម័យល្អគឺមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នាដែលអាចបង្ការជំងឺឆ្លងនានា។

២.៨.១ សុវត្ថិភាពទឹក (ការធ្វើទឹកឲ្យស្អាត និងទុកដាក់ទឹកឲ្យមានសុវត្ថិភាព)៖

ក) ការធ្វើទឹកឲ្យស្អាត៖

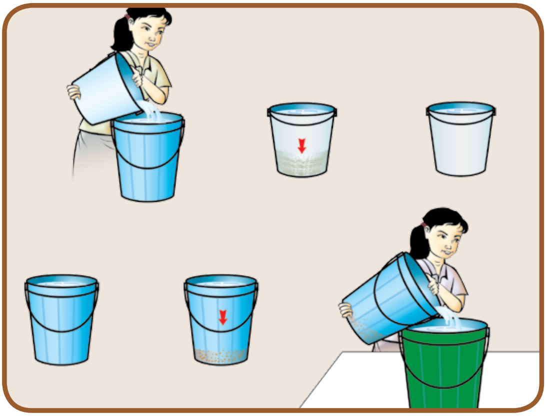
វិធីសាស្ត្រសាមញ្ញៗដើម្បីធ្វើទឹកឲ្យស្អាតតាមគ្រួសារ៖

- វិធីធ្វើទឹកឲ្យរងដោយទុកឲ្យកករធ្លាក់ចុះ
- វិធីធ្វើទឹកឲ្យរងដោយប្រើសាច់ជូរ
- វិធីធ្វើទឹកឲ្យស្អាតដោយប្រើធុងចម្រោះ
- វិធីធ្វើទឹកឲ្យស្អាតដោយប្រើថ្នាំក្លរីន
- ការដាំទឹកឲ្យពុះ

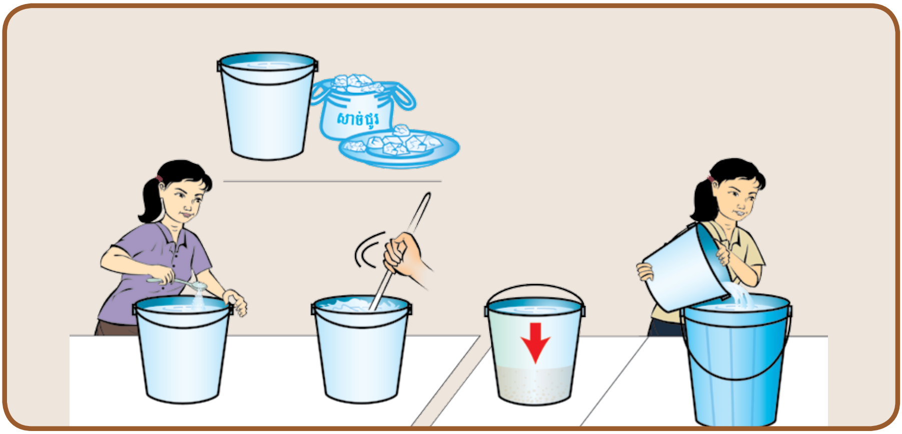
ជានិច្ចកាលត្រូវធ្វើទឹកឲ្យស្អាត (ឲ្យមានសុវត្ថិភាព) មុននឹងបរិភោគ។ វិធីសាស្ត្រសាមញ្ញៗទាំងអស់ខាងលើនេះអាចជួយជីវិតយើងបាន។

វិធីធ្វើទឹកឲ្យរងដោយទុកឲ្យកករធ្លាក់ចុះ ៖

- យកធុងដាក់ទឹកដែលល្អក់ទុកឲ្យស្ងៀម ២៤ ម៉ោង
- ផ្ទេរទឹករងថ្លាក្នុងធុងទី១ ថ្នមៗទៅធុងស្អាតមួយទៀត រួចទុករយៈពេល ២៤ ម៉ោង
- ផ្ទេរទឹករងថ្លាក្នុងធុងទី២ ថ្នមៗទៅធុងស្អាត ឬក៏សម្ភារសម្រាប់ស្តុកទឹក។



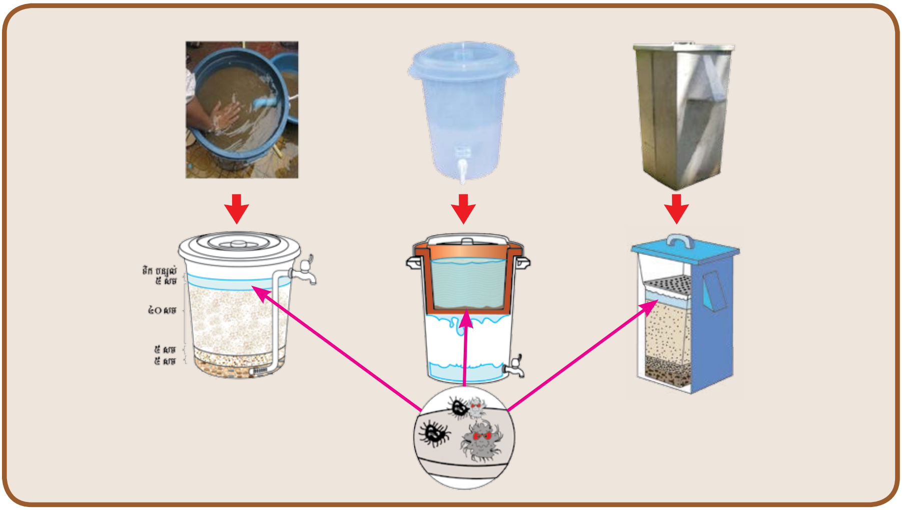
វិធីធ្វើទឹកឲ្យរងដោយប្រើសាច់ជូរ ៖



- បំបែកសាច់ជូរជាដុំតូចៗ ហើយដាក់ចូលក្នុងធុងទឹកក្នុងបរិមាណ ០,៥-១ខាំក្នុងទឹក ១ម៉ែត្រគូប
- កូរទឹកដែលល្អក់រហូតដល់ឃើញមានកករធ្លាក់ចុះ
- រួចទុកឲ្យរង (រយៈពេល ៣០នាទី)
- ផ្ទេរទឹកដែលរងថ្លាទៅក្នុងធុងមួយផ្សេងទៀត
- រួចយកទឹកដែលបានធ្វើឲ្យរងហើយនេះទៅធ្វើឲ្យស្អាតដោយវិធីផ្សេងៗ ដូចជា៖ ដាំ ប្រើធុងចម្រោះ ឬដាក់ក្លរ។

វិធីធ្វើទឹកឲ្យស្អាតដោយប្រើធុងចម្រោះ៖

ធុងចម្រោះមានពីរប្រភេទគឺ៖ ធុងចម្រោះសេរ៉ាមិក និងធុងចម្រោះខ្សាច់ជីវសាស្រ្ត



សម្គាល់៖ ទឹកដែលយកមកប្រើជាមួយធុងចម្រោះត្រូវតែជាទឹកថ្លា ដូច្នេះប្រសិនបើទឹកល្អក់ត្រូវតែធ្វើវាឲ្យរងសិនមុននឹងយកមកដាក់ក្នុងធុងចម្រោះ។

វិធីធ្វើទឹកឲ្យស្អាតដោយប្រើថ្នាំក្លរីន៖

សម្គាល់៖ - ប្រសិនបើទឹកល្អក់ សូមទុកឲ្យរង ឬច្រោះទឹកនោះជាមុនសិន

- ទឹកដែលបានដាក់ថ្នាំក្លរីនហើយអាចរក្សាទុកបានតែ៥-៧ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះសម្រាប់ផឹក។ ថ្នាំគ្រាប់ក្លរីនមិនអាចលេបបានទេ។

ការដាំទឹក

១-២នាទី បន្ទាប់ពីពុះ

ខ) ការទុកដាក់ទឹកឲ្យមានសុវត្ថិភាព៖

- ដាក់ក្នុងកំសៀវ ឬដបស្អាតដែលមានគម្រប
- ដាក់ក្នុងធុងដែលមានមាត់តូច ហើយមានគម្របត្រឹមត្រូវ
- ដាក់ក្នុងប៊ីដុងដែលមានគម្រប
- ដាក់ក្នុងធុងទឹកដែលមានរ៉ូប៊ីណេ។

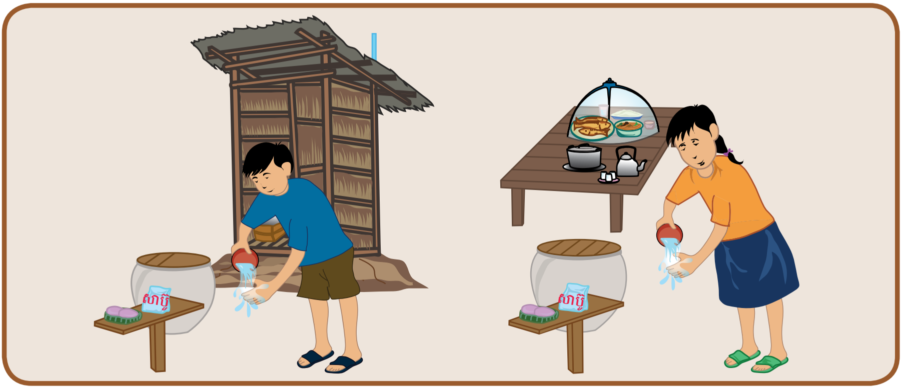
ទឹកស្អាតនឹងមិនឆ្លងមេរោគប្រសិនបើអ្នកបានទុកដាក់វានៅក្នុងធុង ឬដបដែលស្អាត និងបិទជិត។

២.៨.២ អនាម័យចំណីអាហារ៖

- លាងសម្អាតបន្លែ ផ្លែឈើឲ្យបានល្អជាមួយទឹកស្អាត
- ចម្អិនអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងឆ្អិនល្អ
- ជានិច្ចកាលត្រូវគ្របអាហារឲ្យបានជិតដើម្បីការពាររុយរោម និងធូលីដីហុយចូល
- ជានិច្ចកាលត្រូវសម្អាតកន្លែងធ្វើម្ហូប និងសម្ភារផ្ទះបាយដូចជា៖ ចាន ឆ្នាំង ស្លាបព្រា សម ខ្ទះ កាំបិត ជ្រុញឲ្យបានស្អាត។

មិនត្រូវដាក់ចំណីអាហារឆៅ ឬមិនស្អាតលាយឡំជាមួយអាហារដែលបានចម្អិនហើយ។ ត្រូវលាងសម្អាតសម្ភារផ្ទះបាយដែលបានប្រើប្រាស់រួចនៅមុនពេលរៀបចំចម្អិនអាហារ ។ មេរោគអាចរីកលូតលាស់យ៉ាងងាយនៅលើសម្ភារប្រើប្រាស់ដែលមិនបានលាងសម្អាត។

២.៨.៣ ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងអនាម័យខ្លួនប្រាណ៖



- **ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ៖** លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូមានសារៈសំខាន់ណាស់ដើម្បីការពារជំងឺផ្សេងៗជាពិសេសជំងឺរាក។ ត្រូវលាងសម្អាតដៃឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូជាពិសេសមុនពេលបរិភោគ ឬចាប់កាន់ចំណីអាហារ មុនពេលបញ្ចុកអាហារកូន មុនពេលបំបៅដោះកូន ក្រោយពេលបន្ទោបង់ ក្រោយពេលលាងសម្អាតគូទកូន ក្រោយពេលប៉ះពាល់វត្ថុកខ្វក់ ឬក៏ក្រោយពេលត្រឡប់មកពីធ្វើការក្រៅផ្ទះ។

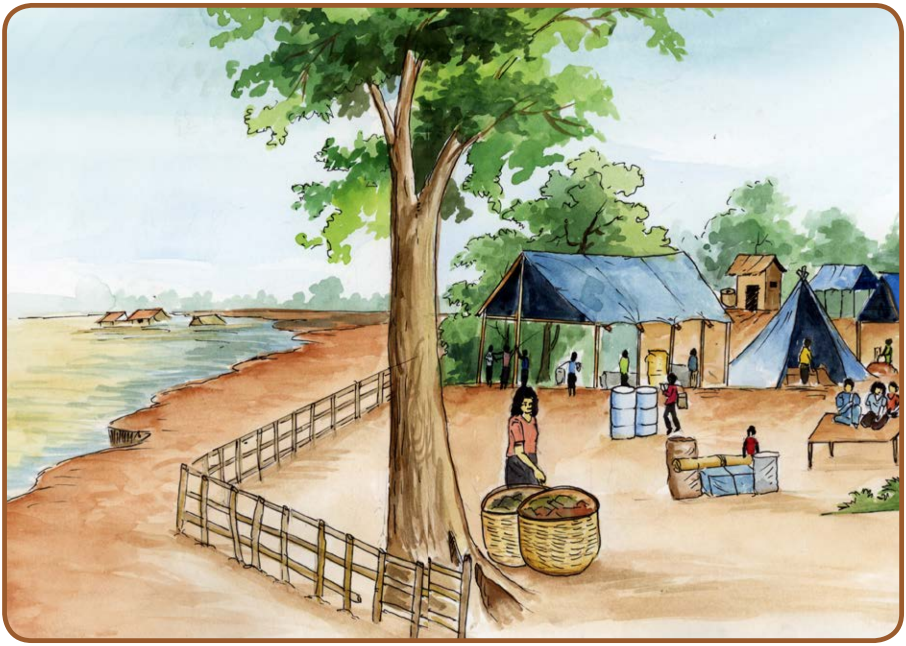
- **អនាម័យខ្លួនប្រាណ៖** អនាម័យខ្លួនប្រាណមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពាឲ្យយើងជៀសផុតពីជំងឺនានាជាពិសេស ជំងឺសើរស្បែក ពងបែក កមរមាស់ ។ល។
  - ត្រូវងូតទឹកដុសនឹងសាប៊ូឲ្យបានយ៉ាងតិច ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ
  - ត្រូវឧស្សាហ៍កក់សក់ជាមួយសាប៊ូដើម្បីបំបាត់ពងចៃដែលតោងនឹងសក់ ព្រមទាំងសិតសក់ដើម្បីបំបាត់ចៃ
  - ត្រូវពាក់ស្បែកជើងដើម្បីការពារព្រូនទម្ពក់ដែលអាចជ្រៀតចូលតាមច្រវ៉ែកជើង ឬចូលទៅក្នុងឈាមធ្វើឲ្យយើងស្លេកស្លាំង
  - បោកសម្លៀកបំពាក់ជាមួយសាប៊ូឲ្យបានស្អាតហើយហាលក្រោមពន្លឺថ្ងៃ
  - ត្រូវកាត់ក្រចកដៃឲ្យបានស្អាតព្រោះថាក្រចកដៃវែងៗគឺជាជម្រកដែលមេរោគងាយធំធាត់។

ការលាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតខ្លួនជាមួយសាប៊ូ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ព្រោះថាសាប៊ូអាចលាងជម្រះភាពកខ្វក់ និងសម្លាប់មេរោគបាន។

២.៨.៤ អនាម័យបរិស្ថាននៅលើទីទួលសុវត្ថិភាព៖

ទីទួលសុវត្ថិភាពគឺជាកន្លែងប្រមូលផ្តុំមនុស្សជាច្រើនដូច្នេះចាំបាច់ណាស់ដែលយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវចូលរួមអនុវត្តអនាម័យឲ្យបានល្អទាំងអស់គ្នា។

- ហាមបោះចោលកាកសំណល់ ឬសំរាមពាសវាលពាសកាល និងត្រូវព្យាយាមកាត់បន្ថយកាកសំណល់នានាតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ត្រូវរៀបចំឲ្យមានធុងសំរាម និងទុកដាក់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ដុតសំរាមចោល ឬក៏ដឹកយកទៅបោះចោលកន្លែងសមរម្យ និងឆ្ងាយពីទីទួលសុវត្ថិភាព
- ពិភាក្សាគ្នាដើម្បីរកដំណោះស្រាយក្នុងការបន្ទោបង់លាមកដូចជា៖ ត្រូវសាងសង់បង្គន់រួមគ្នានៅលើទីទួលសុវត្ថិភាព ឬក៏សាងសង់កន្លែងសុវត្ថិភាពណាមួយមិនឆ្ងាយប៉ុន្មានពីទីទួលសុវត្ថិភាព (ត្រូវមានបង្គន់យ៉ាងតិចពីរសម្រាប់មនុស្ស៥០នាក់)។
- ជានិច្ចកាលត្រូវបន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់។



៣ តើកិច្ចការសំខាន់ៗអ្វីខ្លះដែលត្រូវអនុវត្តក្រោយពេលមានទឹកជំនន់?

៣.១ ប្រការគួរយកចិត្តទុកដាក់ក្រោយពេលមានទឹកជំនន់៖

ទោះបីជាទឹកចាប់ផ្តើមស្រកទៅវិញក៏ដោយប៉ុន្តែបញ្ហាមិនទាន់បញ្ចប់នៅឡើយទេ។ ប្រការមួយចំនួនដែលគួរតែអនុវត្ត៖

- តាមដានស្តាប់ព័ត៌មាន ជាពិសេសស្តាប់ការណែនាំរបស់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានថាតើយើងអាចត្រឡប់ទៅកាន់លំនៅដ្ឋានវិញដោយសុវត្ថិភាពហើយឬនៅ?
- ពេលដែលទៅដល់លំនៅដ្ឋានត្រូវពិនិត្យបរិវេណជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះដោយយកចិត្តទុកដាក់ដូចជា៖
  - ពិនិត្យក្រែងមានគ្រាប់ ឬកាកសំណល់ជាតិផ្ទុះនានាដែលអាចហូរមកតាមទឹកក្នុងពេលទឹកជំនន់
  - ពិនិត្យមើលផ្ទះក្រែងមានបាក់ស្រុត ឬប្រេះស្រាំ
  - មុននឹងចូលទៅក្នុងផ្ទះត្រូវពិនិត្យដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ក្រែងមានសត្វពស់ ឬសត្វអសិរពិសផ្សេងៗទៀត
  - ប្រសិនបើមានប្រើប្រាស់សម្ភារអគ្គិសនី ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបំផុតមុនពេលចាប់កាន់ ឬប្រើប្រាស់របស់របរទាំងនោះដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្សែភ្លើងឆក់។
- ស្វែងយល់ពីបញ្ហាសុខភាព និងការបង្ការជំងឺនានាដែលអាចកើតមានក្រោយពេលទឹកស្រក។ ជំងឺមួយចំនួនដែលអាចកើតមានក្រោយពេលទឹកស្រករួមមាន៖ ជំងឺរាក (ញឹកញាប់) ជំងឺកមរមាស់ ជំងឺព្រូន និងជំងឺគ្រុនឈាម។ល។

៣.២ ការអនុវត្តអនាម័យទូទៅក្រោយពេលមានទឹកជំនន់៖

- អនាម័យបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះ គឺជាការចាំបាច់ណាស់ព្រោះថា ក្រោយពេលដែលទឹកស្រកទៅបាន បន្សល់នូវកាកសំណល់កខ្វក់ជាច្រើន នៅជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះ។ មេរោគ ជាច្រើនរស់នៅក្នុងទឹកដែលកខ្វក់ និងដក់យូរ។

- អនុវត្តអនាម័យល្អជាប្រចាំនៅក្នុងគ្រួសារដូចខាងក្រោម៖
  - ផឹកទឹកមានសុវត្ថិភាព៖ ជានិច្ចកាលត្រូវផឹកទឹកមានសុវត្ថិភាព(ទឹកស្អាតគ្មានមេរោគ) ដូចជា៖ទឹកដាំពុះ ទឹកធុងចម្រោះ ទឹកដាក់ថ្នាំក្លរីនជាដើម ។ល។
  - លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ៖ ជានិច្ចកាលត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូឲ្យបាន ញឹកញាប់ជាពិសេសក្នុងពេលចាំបាច់មួយចំនួនដូចជា៖ មុនពេលបរិភោគ ឬចាប់កាន់ចំណីអាហារ មុនពេលបញ្ចុកអាហារកូន មុនពេលបំបៅដោះកូន ក្រោយពេលបន្ទោបង់ ក្រោយពេលលាងសម្អាតគូទកូន ក្រោយពេលប៉ះពាល់វត្ថុកខ្វក់ ក៏ក្រោយពេលត្រឡប់ មកពីធ្វើការក្រៅផ្ទះ។ល។
  - ស្តារ និងសម្អាតអណ្តូងឡើងវិញមុននឹងប្រើប្រាស់៖ នៅពេលមានទឹកជំនន់ទឹកកខ្វក់ បានហូរចូលទៅក្នុងអណ្តូងដែលធ្វើឲ្យទឹកក្នុងអណ្តូងកខ្វក់ និងមានមេរោគ
  - ជួសជុល និងសាងសង់បង្គន់ឡើងវិញ៖ ជានិច្ចកាលត្រូវបន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់។

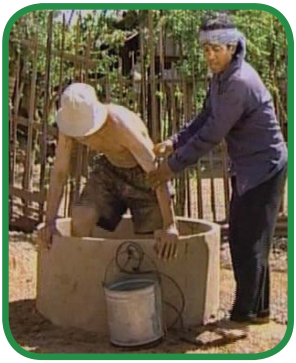
៣.៣ ការស្តារ និងសម្អាតអណ្តូងឡើងវិញ

ហេតុអ្វីត្រូវស្តារអណ្តូងឡើងវិញមុននឹងប្រើប្រាស់ ?

- នៅពេលដែលកំពុងមានទឹកជំនន់ ទឹកកខ្វក់អាចហូរ ឬជ្រាបចូលទៅក្នុងទឹកអណ្តូង
- ការស្តារអណ្តូងឡើងវិញគឺដើម្បីសម្អាតទឹកកខ្វក់ចេញពីអណ្តូងធ្វើឲ្យទឹកអណ្តូងស្អាត និងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់។

តើត្រូវស្តារអណ្តូងយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះអណ្តូងលូ ?

- ស្តារទឹកកខ្វក់ចេញឲ្យអស់ជាមុនសិន
- ប៉ះ ឬបិទកន្លែងដែលប្រេះបែកនៅខាងក្នុងអណ្តូង
- ចាក់ទឹកក្លរចំនួន៤ដបចូលក្នុងអណ្តូង (១ដប=៦០០មីលីលីត្រ)
- ទុករយៈពេល៥ម៉ោង
- ដងទឹកចេញពីអណ្តូងឲ្យស្ទើរតែអស់ក្លិនក្លរមុននឹងប្រើ។



តើត្រូវស្តារអណ្តូងយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះអណ្តូងស្នប់?

១ ដកយកដៃកទីចេញ

២ ដកយកក្លាប៉េចេញ

៣ ចាក់ទឹកក្លរចំនួន២ដបចូលក្នុងអណ្តូង(១ដប=៦០០មល)

៤ ដាក់ក្លាប៉េក្រោមចូលក្នុងអណ្តូង

៥ តម្លើងដៃកទីនិងក្បាលស្នប់វិញ

៦ ១៥នាទីក្រោយមកសប់យកទឹកចេញ២-៣នាទី (ដើម្បីឲ្យទឹកក្លរមានសកម្មភាព)

ទុករយៈពេល ៥ ម៉ោង រួចសប់យកទឹកចេញឲ្យស្ទើរតែអស់ក្លិនក្លរមុននឹងប្រើប្រាស់។

៣.៤ ការជួសជុលបង្គន់ឡើងវិញ

- នៅពេលដែលមានទឹកជំនន់បង្គន់អាចខូចបាក់ស្រុត ឬស្ទះមិនអាចដំណើរការបាន។
- ការជួសជុលបង្គន់ ឬសាងសង់បង្គន់ថ្មីគឺជាការចាំបាច់ណាស់ដែលត្រូវតែធ្វើដើម្បីបង្ការជំងឺរាក និងធ្វើឲ្យបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះដែលយើងរស់នៅស្អាតប្រកបដោយអនាម័យ។
- ត្រូវធានាថាបង្គន់ត្រូវសង់នៅឆ្ងាយពីអណ្តូងទឹក ឬប្រភពទឹកយ៉ាងតិច ២០ម៉ែត្រ។

ការពារប្រសើរជាងព្យាបាល!
ការត្រៀមបង្ការឲ្យបានត្រឹមត្រូវ អាចជួយអ្នកមិនឲ្យមានការខាតបង់ ឬខាតបង់តិចតួចក្នុងពេលជួបគ្រោះមហន្តរាយ!

រូបភាពដោយ៖

រូបថតទាំងអស់ដោយនាយកដ្ឋានថែទាំសុខភាពជនបទ និងនាយកដ្ឋានផ្គត់ផ្គង់ទឹកជនបទនៃក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ។
រូបគំនូរទាំងអស់ដោយ GRAPHIC ROOTS CO., LTD

បោះពុម្ពឆ្នាំ ២០១៣