

វិធានការជួយសង្គ្រោះ និង ការងារសុខភាពពេលទឹកជំនន់



មាតិកា

១, សេចក្តីផ្តើម	ទំព័រទី១
២, ការប្រកាសដំណឹងជាមុនពីកំពស់ទឹក	ទំព័រទី២ និង៣
៣, តើចំណីអាហារ និងសំភារៈណាខ្លះដែលត្រូវត្រៀម បំរុងពេលរដូវទឹកជំនន់?	ទំព័រទី៤ និង៥
៤, តើត្រូវការការព្រោះថ្នាក់លក់ទឹកដោយរបៀបណា?	ទំព័រទី៦ និង៧
៥, តើគេធ្វើទឹកស្អាតសំរាប់ផឹកដោយរបៀបណា?	ទំព័រទី៨-៩-១០ និង១១
៦, តើត្រូវធ្វើរបៀបណា ដើម្បីថែរក្សាទឹកស្អាតសំរាប់ផឹក?	ទំព័រទី១២
៧, តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាខ្លះដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺផ្សេងៗ នៅរដូវទឹកជំនន់?	ទំព័រទី១៣-១៤ និង១៥
៨, ហេតុអ្វីបានជាយើងចាំបាច់ត្រូវសំអាតខ្លួនប្រាណ?	ទំព័រទី១៦

សេចក្តីផ្តើម

ទឹកជាមិត្តដ៏ល្អ សំរាប់ជីវិតមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិ តែវាក៏អាចបង្កគ្រោះមហន្តរាយដល់ជីវិត ផងដែរ ដូចជានៅឆ្នាំ២០០១ គ្រោះទឹកជំនន់មានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរជាងគ្រោះទឹកជំនន់ដែលធ្លាប់កើត មានក្នុងរយៈពេល ៨០ឆ្នាំកន្លងមក ធ្វើអោយប្រទេសកម្ពុជាទទួលរងទឹកជំនន់ដ៏អាក្រក់នេះជាហេតុ តំរូវអោយយើងទាំងអស់គ្នាមេចណែនាំកិច្ចសហប្រតិបត្តិការជាបន្ទាន់នាពេលនោះ។

គ្រោះទឹកជំនន់ឆ្នាំ២០០០-២០០១បានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់នូវតំរូវការអោយមានការកែប្រែ និង អោយមានវិធានការកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃគ្រោះមហន្តរាយនាពេលអនាគតនៅកម្ពុជា។

ឆ្លើយតបនឹងតំរូវការខាងលើនាយកដ្ឋានការពារសុខភាពនៃក្រសួងសុខាភិបាលបានសហការ ជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកម្ពស់សុខភាពរៀបចំផលិត និងបោះពុម្ពសៀវភៅអប់រំសុខភាពមួយ សំរាប់កុមារាកុមារី និង បងប្អូនយើងទាំងអស់ដែលមានលំនៅដ្ឋាននៅតាមដងទន្លេ និងតំបន់ ដែលទទួលរងនូវទឹកជំនន់អោយមានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនដើម្បីការពារសុវត្ថិភាព និងសុខភាព របស់យើងទាំងអស់គ្នា ។ សៀវភៅនេះបានការជួយឧបត្ថម្ភដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក ។

ការប្រកាសដំណឹងជាមុនពីកំពស់ទឹក

នៅកម្ពុជាគ្រោះទឹកជំនន់បានកើតឡើងដោយសារទឹកភ្លៀង ដោយសារខ្យល់ព្យុះ ដោយសារបាតទន្លេសាប និងបាតទន្លេមេគង្គរាក់ និងបរិដ្ឋានអន់ថយ។

ការប្រកាសដំណឹងគឺដើម្បីអោយប្រជាជនបានយល់ដឹង និងត្រៀមខ្លួនមុនពេលទឹកជំនន់កើតឡើង។

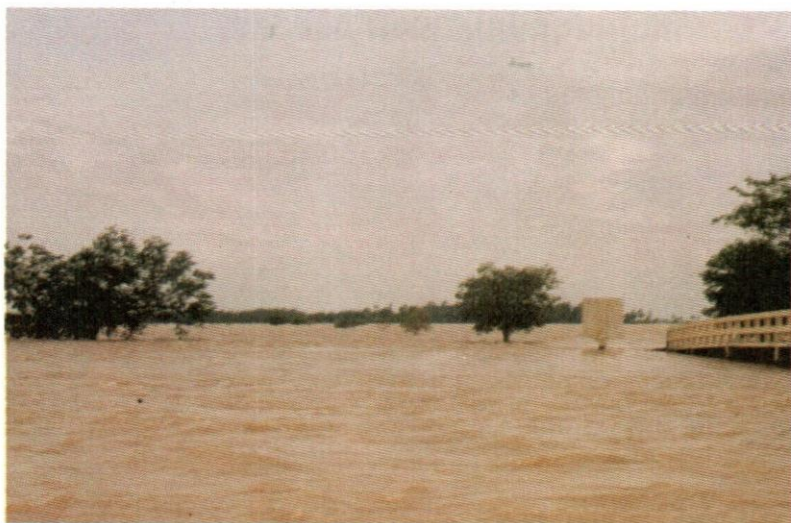
ការប្រកាសដំណឹង អាចជួយដល់ប្រជាជនក្នុងតំបន់ដែលងាយទទួលរងគ្រោះ និងជំនឿសំទៅទីទួលសុវត្ថិភាពទាន់ពេលវេលា។

ការប្រកាសជូនដំណឹងដល់សាធារណជនធ្វើឡើងដោយក្រសួងធនធានទឹក និងឧតុនិយមនូវពេលវេលាដែលពិនិត្យឃើញថាស្ថានភាពកំពស់ទឹកអាចនឹងកើនឡើងដល់ វិកេនហ្គសកម្មភាពកំណត់។



យើងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នការប្រកាសដំណឹងនៃកំពស់ទឹកនៃស្ថានីយ៖

ទន្លេមេគង្គ ស្ទឹងត្រែង កំរិតប្រកាសដំណឹងគឺ	១០,៧០ម៉ែត្រ
ទន្លេមេគង្គ ក្រចេះ	២២,០០ម៉ែត្រ
ទន្លេមេគង្គ កំពង់ចាម	១៥,២០ម៉ែត្រ
ទន្លេបាសាក់ ចតុមុខ	១០,៥០ម៉ែត្រ
ទន្លេមេគង្គ អ្នកលឿង	៧,៥០ម៉ែត្រ
ទន្លេបាសាក់ កោះខែល	៧,៤០ម៉ែត្រ
ទន្លេសាប ព្រែកក្តាម	៩,៥៩ម៉ែត្រ



ដំបន់រងគ្រោះនៅពេល
ដែលទឹកឡើងហួសកម្រិត
ប្រកាសដំណឹង



តើចំណីអាហារ និងសំភារៈណាខ្លះ
ដែលត្រូវត្រៀមបំរុងពេលរដូវទឹកជំនន់?

១. អាហារដែលត្រូវត្រៀមបំរុងមាន ៖



ទឹកត្រី



ទឹកស៊ីអ៊ីវ



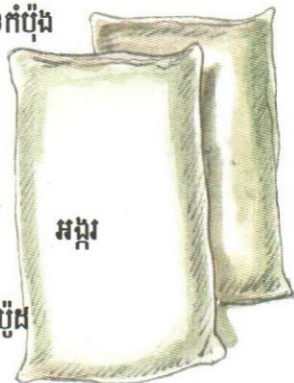
ប្រេងឆា



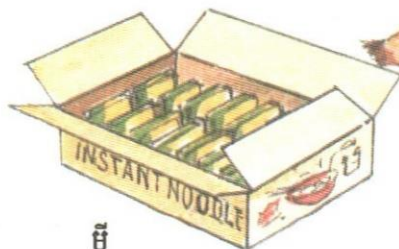
ត្រីខក់ប៉ុង



អំបិលអ៊ីយ៉ូដ



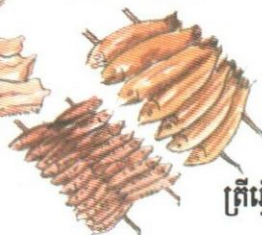
អង្ករ



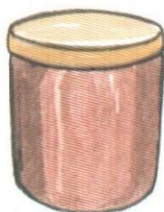
មី



ត្រីង្កៀត



ត្រីធ្មើរ



ប្រហុក

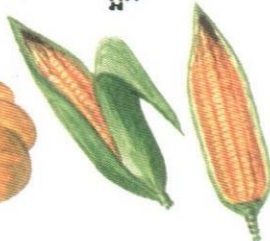


ផ្លែក

ដឡូង



ល្ពៅ



ពោត



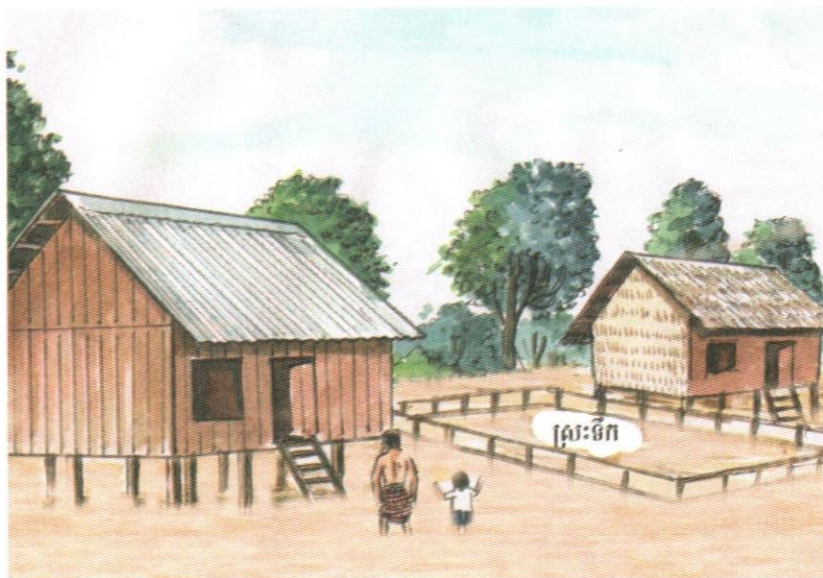
ត្រាវ

២_ សំភារៈដែលត្រូវត្រៀមបំរុងមាន ៖



តើត្រូវការការព្រោះថ្នាក់លង់ទឹកដោយរបៀបណា?

ដើម្បីការពារកុំអោយមានគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវ ៖



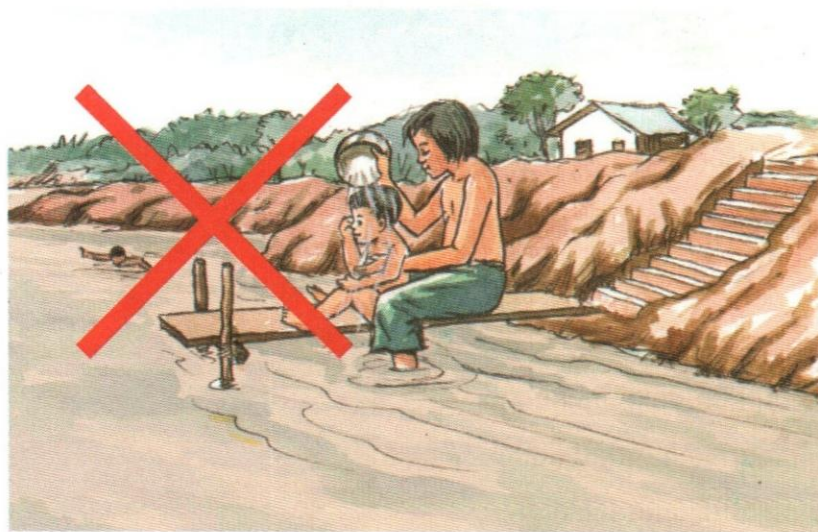
ធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញស្រះ បឹង ត្រពាំង ឬកន្លែងមានទឹកជ្រៅ



កុំដាក់មនុស្សឃ្លួសកំរិត (ពិសេសកុមារ) នាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក



មិនត្រូវអោយក្មេងលេងទឹក វិយកក្មេងទៅបង្ហាត់ហែលទឹកនៅពេលទឹកជំនន់ទេ



មិនត្រូវយកក្មេងទៅងូតទឹកនៅពេលទឹកជំនន់កំពុងហូរខ្លាំង

តើគេត្រូវធ្វើទឹកស្អាតសំរាប់ផឹកដោយរបៀបណា?

គេធ្វើទឹកស្អាតសំរាប់ផឹកដោយរបៀប ៣យ៉ាងគឺ ៖

* វិធីទី១៖

ក- កូរសាច់ជួររួចទុកអោយរងថ្ងា

ខ- បង្ហូរយកតែទឹកថ្លាដាក់ចូលក្នុងធុងដោយវាស់អោយបានត្រឹមត្រូវ



ក្រណាត់ខ្ទប់សាច់ជួរ



ខ្ទប់សាច់ជួរអោយជាប់
និងក្រណាត់



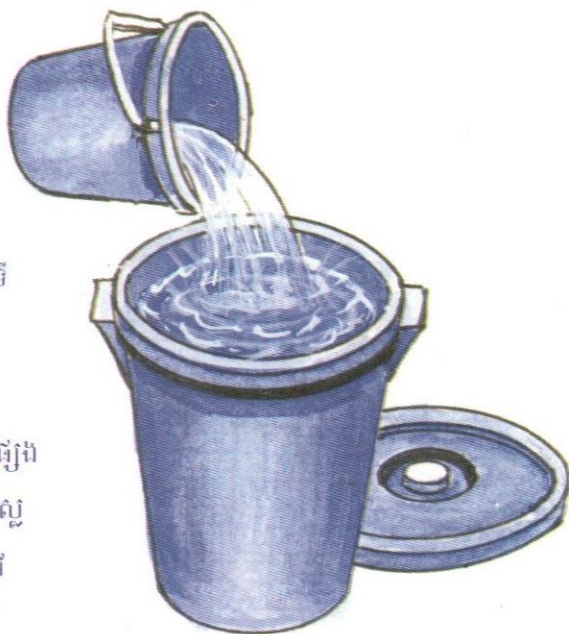
ទឹកល្អក់



កូរដុំសាច់ជួររហូតដល់កករ



ដកកញ្ចប់សាច់ជួរចេញ រួចទុក៧០នាទី
ដើម្បីអោយរងថ្ងា



១- ផ្ទេរទឹកដែលរងថ្ងាចូលក្នុងធុងផ្សេង

២- ទឹកដែលរងថ្ងានេះប្រើសំរាប់ផឹកស្ន

៣- មុនពេលយកទឹកនេះទៅផឹកត្រូវ
បង់ថ្នាំក្លរ៉ាមីនជាមុនសិន

គ. បង់ថ្នាំក្អមមិនទៅតាមកម្រិត ១គ្រាប់ (៥០០មីលីក្រាម) សំរាប់ ២៥លីត្រ
និង៣គ្រាប់ សំរាប់ ៧៥លីត្រ



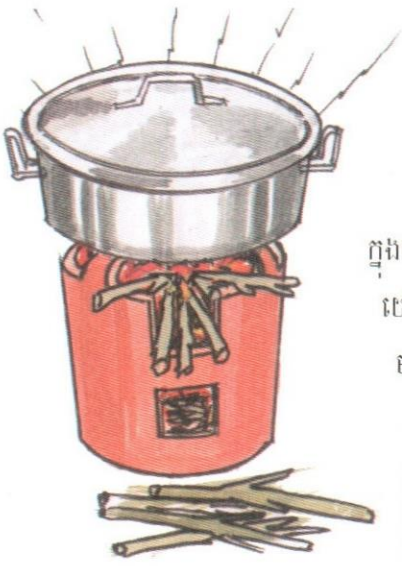
ការប្រុងប្រយ័ត្ន

- មិនត្រូវដាក់ថ្នាំលើសពី១គ្រាប់សំរាប់ទឹក២៥លីត្រ រឺ៣គ្រាប់សំរាប់ទឹក៧៥លីត្រ
- ត្រូវទុកថ្នាំក្អមមិនឆ្ងាយឆុតពីដៃក្មេង
- ហាមលេបថ្នាំក្អមមិន
- ត្រូវទុកថ្នាំក្អមមិនដោយឡែកពីថ្នាំសំរាប់ព្យាបាលផ្សេងៗ

ទឹកដាក់ថ្នាំក្អមមិន គឺជាទឹកស្អាតសំរាប់ផឹក

* វិធីទី២ *

ដាំទឹកដោយពុះរយៈពេល១៥នាទី



ក្នុងករណីគ្មានកំស្លៀវ
យើងអាចយកផ្កា
មកដាំទឹកក៏បាន

ទឹកដាំពុះ គឺជាទឹកស្អាតសំរាប់ផឹក

*** វិធីទី៣***

ត្រង់ទីកន្លែងដែលមានលក្ខខណ្ឌដូចខាងក្រោម ៖

- ជ្រើសរើសដីបូលធ្វើពីសង្កសី, ក្បឿង, (មានត្រូវពន្លឺថ្ងៃគ្រប់គ្រាន់)



- សង្កេតមើលទីកន្លែងដែលបានពិចារណា
ដោយអស់កករាងទឹកត្រង់ដោយប្រើ
ឧបករណ៍ស្នាមមានគំរូបត្រឹមត្រូវ
បើទីកន្លែងដែលត្រង់បានមានកករ
ត្រូវច្រោះដោយស្នាមសឹមប្រើ



ទីកន្លែងដែលត្រង់បានត្រឹមត្រូវ គឺជាទីកន្លែងសំរាប់ដឹក

តើត្រូវធ្វើប្រែប្រួលណា ដើម្បីថែរក្សាទឹកស្អាតសំរាប់ផឹក?

- ដុសលាងឧបករណ៍សំរាប់ដាក់ទឹកអោយបានស្អាតជាមុន
- ត្រូវប្រើសំរាប់តែដាក់ទឹកស្អាត
- ប្រើក្រណាត់កៅស៊ូឬស្លឹក ឬតំរាបគ្របអោយជិតល្អ
- ត្រូវទុកទឹកស្អាត សំរាប់ផឹកដោយឡែកនឹងឆ្ងាយពី ទឹកសំរាប់ប្រើផ្សេងទៀត
- ត្រូវប្រើកែវ ឆោយ ដែលមានដងកាន់សំរាប់ដងទឹកយកមកផឹក ហើយមិនត្រូវបណ្តោយអោយដៃប៉ះទឹកទេ។



តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាខ្លះ ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺផ្សេងៗនៅរដូវទឹកជំនន់?

១. ត្រូវត្រៀមថ្នាំទុកសំរាប់ប្រើប្រាស់

ថ្នាំដែលត្រូវត្រៀមទុកសំរាប់ជំងឺបន្តិចបន្តួចគឺ៖

ថ្នាំបំបាត់សេតាម៉ិល សំរាប់គ្រួសារសាមញ្ញតាមតា និងកញ្ចប់អូរ៉ាលីតប្រើសំរាប់ជំងឺរាក។

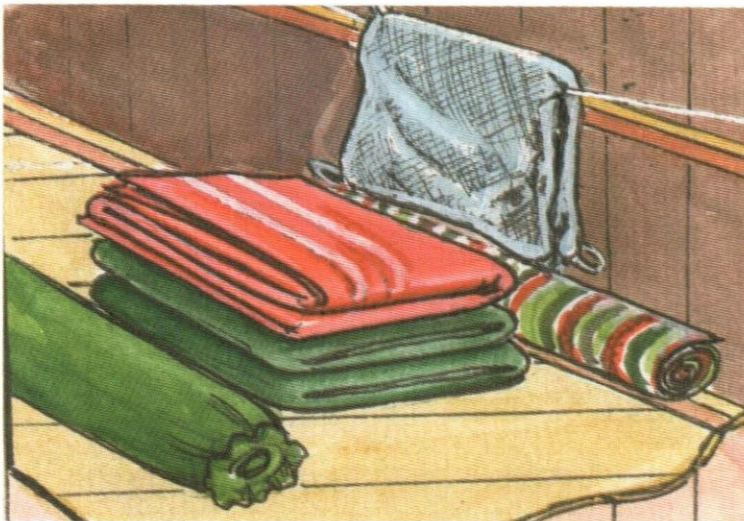


ថ្នាំបំបាត់សេតាម៉ិល



កញ្ចប់អូរ៉ាលីត

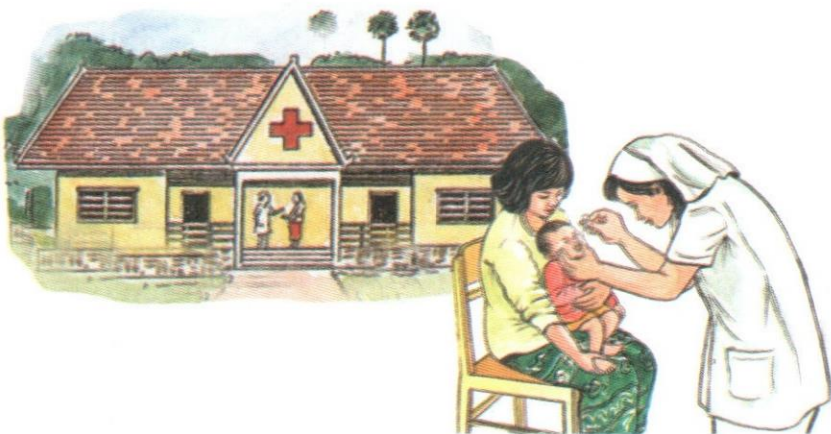
២. សំភារៈដែលប្រើប្រាស់ដូច កន្ទេល មុង ក្បយ ខ្នើយ ត្រូវស្អាតជានិច្ច



៣. ជំងឺឆ្លងដែលជួបញឹកញាប់ជាងគេ នៅរដូវទឹកជំនន់ចំពោះក្មេង គឺជំងឺ រលាកផ្លូវដង្ហើម
ជំងឺរាក ជំងឺសើរស្បែក...។

ចំពោះជំងឺទាំងនេះត្រូវការការពារដោយ៖

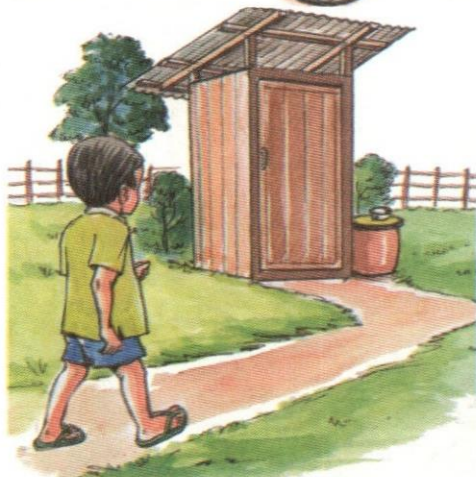
- ត្រូវបន្តបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ពីព្រោះទឹកដោះជួយការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ
- ត្រូវផ្តល់អាហាររូបត្ថម្ភដល់កុមារអោយបានត្រឹមត្រូវ
- ធ្វើការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ៦មុខគឺ ជំងឺគេតាណូស ខាន់ស្លាក់ ក្អកមាត់ គ្រុនស្ទិតដៃជើង របេង និង កញ្ឆ្ឆិល អោយបានទៀងទាត់ពេលវេលាកំណត់
- ត្រូវគ្របដណ្តប់ខ្លួនកុមារអោយជិត



- ត្រូវផឹកទឹកគ្មាន ឬផឹកទឹកដែលមានដាក់ថ្នាំក្រវ៉ាមីន
- អាហារត្រូវគ្របដោយបានត្រឹមត្រូវ ជៀសវាងរុយរោម
- ត្រូវមានអនាម័យនៅលើទីទួលសុវត្ថិភាព សំរាមត្រូវដុត ឬកប់កុំអោយនៅក្បែរជម្រ



- ត្រូវសំអាតដៃនឹងសាប៊ូមុនពេល បរិភោគ និងក្រោយបន្ទោបង់

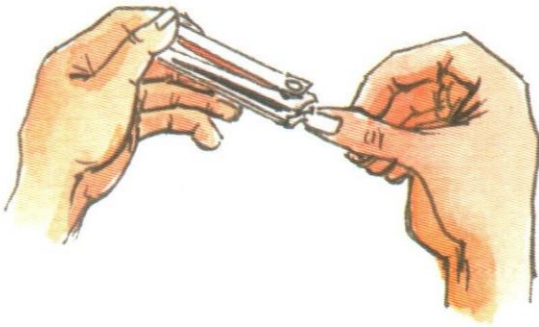


- ត្រូវបន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់អនាម័យ

ហេតុអ្វីបានជាយើងចាំបាច់ត្រូវសំអាតខ្លួនប្រាណ?

សំអាតខ្លួនប្រាណ គឺដើម្បីការពារជំងឺស្ទើរស្បែក ពងបែក កមរមាស់ និងកំចាត់ខ្លាញ់ចេញ។

- ត្រូវងូតទឹកដុសនឹងសាប៊ូ អោយបានយ៉ាងតិច២ដង ក្នុង១ថ្ងៃ
- ត្រូវកាត់ក្រចកដៃអោយបានស្អាត
- ត្រូវឧស្សាហ៍កក់សក់ជាមួយសាប៊ូ ដើម្បីបំបាត់ពងចៃ ដែលគោងនឹងសក់។ សក់ត្រូវសិតយកសត្វចៃចេញ។



- ត្រូវពាក់ស្បែកជើងដែលអាចការពារកូនព្រួនទំពក់ ដែលច្រៀតចូលតាមច្រវែកជើង ឬចូលទៅក្នុងឈាម ដែលវាស៊ីគ្រាប់ឈាម ធ្វើអោយយើងស្លេកស្លាំង។



