ការគ្រប់គ្រងជំងឺរាតត្បាត សម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត

International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

កូនសៀវភៅ ការគ្រប់គ្រងជំងឺរាគត្បាតសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត

ឧបករណ៍សកម្មភាព/ឧបករណ៍ជំងឺ/ឧបករណ៍សារសហគមន៍

មាតិកា

១. ការប៉ាន់ប្រមាណភាពខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន
២. ការរៀបចំទឹកអូរ៉ាលីត (ORS)
៣. ការផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត (ORS)
៤. ការគ្រប់គ្រងគ្រុនក្តៅ
៥. ការរៀបចំថ្នាំសម្លាប់មេរោគ
៦. សម្ភារៈទប់ទល់នឹងជំងឺអាសន្នរោគ
៧. ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
៨. ទឹកស្អាត
៩. អនាម័យបរិស្ថាន
១០. ការផ្សព្វផ្សាយពីអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
១១. ការលាងដៃនឹងសាប៊ូ
១២. ការលាងដៃពេលមានជំងឺរាគត្បាត
១៣. អាហារស្អាត
១៤. ការប្រើប្រាស់មុង
១៥. ការបង្កើតឡដុតសម្រាម
១៦. ការចោលកាកសំណល់ និងយុទ្ធនាការធ្វើអនាម័យ
១៧. ការរក្សាចម្ងាយនៅពេលនិយាយគ្នា
១៨. សុជីវធម៌ផ្លូវដង្ហើម
១៩. លំនៅដ្ឋាន និងខ្យល់ចេញចូល
២០. ការបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់គ្រឹះស្ថានសុខភាព និង ជំនួយបឋមផ្នែកផ្លូវចិត្ត
២១. ការប៉ះពាល់ និងសម្លាប់សត្វ
២២. ចំណេះដឹងអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

១ ការប៉ាន់ប្រមាណភាពខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

អ្នកជំងឺរាក ជាពិសេស កុមារអាចបាត់បង់ជាតិទឹកនិងទទួលរងនូវការខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។ បញ្ហានេះអាចបង្កឲ្យឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ហើយជួនកាលអាចបណ្តាលឲ្យបាត់បង់ជីវិតដោយសារតែជំងឺរាកទឹកស្រួចស្រាវ និងជំងឺអាសន្នរោគ។

តើត្រូវធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណភាពខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួនអ្នកជំងឺម្នាក់ដោយរបៀបណា? ក្នុងកម្រិតណា? គ្មានខ្សោះជាតិទឹក ដឹងខ្លួន ភ្នែកធម្មតា មានទឹកភ្នែក មាត់និងអណ្តាតមានសំណើមពិសាទឹកជាធម្មតា មិនស្រេកទឹក។

ខ្សោះជាតិទឹកខ្លះៗ រសាប់រសល់ ឬឆាប់ខឹង ភ្នែកខូង ឬរូង គ្មានទឹកភ្នែក មាត់និងអណ្តាតស្ងួត ស្រេចទឹក ចង់ពិសាច្រើន។

ខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ មិនមានប្រតិកម្ម ឬសន្លប់ ទន់ជ្រាយ ភ្នែកខូង ឬរូងយ៉ាងខ្លាំង ឬស្ងួតគ្មានទឹកភ្នែក មាត់និងអណ្តាតស្ងួតខ្លាំង មិនសូវពិសាទឹក ឬមិនអាចពិសាទឹកបាន។

កំណត់សំគាល់

គ្មានខ្សោះជាតិទឹក ការចាប់ទាញស្បែកត្រឡប់មកភាពដើម យ៉ាងលឿន។

ខ្សោះជាតិទឹកខ្លះៗ ការចាប់ទាញស្បែកត្រឡប់មកភាពដើម យឺតៗ។

ខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ ការចាប់ទាញស្បែកត្រឡប់មកភាពដើម យឺតមែនទែន។

បន្ទាប់ពីការវាយតម្លៃនេះនិងយោងតាមកម្រិតនៃភាពខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួនគេគប្បីចាត់វិធានការដូចខាងក្រោម៖

អ្នកជំងឺរាក

គ្មានខ្សោះជាតិទឹក	ខ្សោះជាតិទឹកខ្លះៗ	ខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ
អង្កេត និងផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត (ORS)	ផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត (ORS)	បញ្ជូនភ្លាមៗ ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព

កុមារខ្សោះជាតិទឹក

ការចាប់ទាញស្បែក

២ ការរៀបចំទឹកអូរ៉ាលីត (ORS)

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ទឹកអូរ៉ាលីត (ORS) គឺជាមធ្យោបាយទីមួយក្នុងការព្យាបាលមនុស្សដែលមានជំងឺរាក និងជំងឺខ្សោះជាតិទឹក។

ទឹកអូរ៉ាលីត (ORS) អាចត្រូវបានរៀបចំពីកញ្ចប់អូរ៉ាលីត ឬនៅផ្ទះអាចយកទឹកលាយជាមួយស្ករស និងអំបិល។

ការរៀបចំ និងការផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត (ORS)

១.លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត។

២.ចាក់ម្សៅឲ្យអស់ពីកញ្ចប់អូរ៉ាលីតចូលទៅក្នុងដបស្អាត ដែលអាចដាក់ទឹកបានយ៉ាងតិចមួយលីត្រ។

៣.ចាក់ទឹកស្អាតមួយលីត្រ (ឬបរិមាណដែលមានបង្ហាញនៅក្នុងសេចក្តីណែនាំ) ចូលទៅក្នុងដប ហើយលាយជាមួយម្សៅអូរ៉ាលីតនោះ។

៤.ចូរពិសាទឹកមួយពែង ឬមួយស្លាបព្រាៗឲ្យបានញឹកញាប់(ជាពិសេសសម្រាប់កុមារតូចៗ) រហូតដល់អ្នកជំងឺលែងស្រេចទឹក។

៥.ប្រសិនបើអ្នកជំងឺក្អួត សូមប្រាប់អ្នកមើលថៃហើយរងចាំ១០នាទីមុននឹងឲ្យពិសារបន្ថែម។

៦.អ្នកអាចបន្ថែមទឹកក្រូច(ក្រូចឆ្មា)កន្លះពែង ឬចេកកិនម៉ត់ជាមួយទឹកអូរ៉ាលីតដើម្បីឲ្យវាមានរសជាតិកាន់តែប្រសើរ។

ការរៀបចំទឹកអូរ៉ាលីតនៅផ្ទះ សូមប្រាប់ម្តាយគ្រប់រូបអំពីមធ្យោបាយទាំងនេះ ប្រសិនបើពួកគាត់មិនមានកញ្ចប់អូរ៉ាលីតគឺអាចមាន៖ ទឹកដោះម្តាយ បបររាវ (ការលាយធញ្ញជាតិដែលចម្អិនរួចជាមួយទឹក) ស៊ុបការ៉ុត និងទឹកបបរ។

គេអាចធ្វើល្បាយដ៏សាមញ្ញនិងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដើម្បីបំប៉នជាតិទឹកដល់កុមារ ដោយប្រើ អំបិល ស្ករ និងទឹក។ (សូមមើលរូប)

អ្នកនឹងត្រូវបង្រៀនម្តាយកុមារឲ្យចេះបង្កើតល្បាយនេះ និងរំលាយវាដោយប្រើជាមួយទឹកស្អាត។

អ្នកអាចបន្ថែមទឹកក្រូច(ក្រូចឆ្មា)កន្លះពែង ឬចេកកិនម៉ត់ជាមួយទឹកអូរ៉ាលីតដើម្បីឲ្យវាមានរសជាតិកាន់តែប្រសើរ។

៣ ការផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត (O R S)

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ទឹកអូរ៉ាលីត(ORS) គឺជាមធ្យោបាយទីមួយក្នុងការព្យាបាលមនុស្សដែលមានជំងឺរាក និងជំងឺខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនមានសញ្ញាណាមួយបង្ហាញថាខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួនទេនោះ (សូមមើល **ឧបករណ៍សកម្មភាពលេខ១**)

គេអាចព្យាបាលអ្នកជំងឺនោះនៅផ្ទះបាន។

ក្នុងករណីមិនមានសញ្ញាណាមួយបង្ហាញថា ខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួនកុមារដែលមានជំងឺរាកគួរតែត្រូវបានផ្តល់ឲ្យនូវទឹកអូរ៉ាលីត(ORS) ប្រសិនបើកុមារនោះមិនទាន់មានសញ្ញាណាមួយបង្ហាញថា ខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។

ចូរធ្វើបង្ហាញពីរបៀបរៀបចំ និងផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត(ORS)៖ អ្នកមើលថែគួរតែឲ្យទឹកអូរ៉ាលីត(ORS)តាមបរិមាណដូចមានបង្ហាញនៅក្នុងតារាងខាងក្រោម។

អាយុ	បរិមាណទឹកអូរ៉ាលីត(ORS) បន្ទាប់ពីរាករួចម្តងៗ	កញ្ចប់អូរ៉ាលីត(ORS)ដែលត្រូវការ
តិចជាង២៤ខែ	៥០-១០០ម.ល (ពែង)	១កញ្ចប់/ថ្ងៃ
២-៩ឆ្នាំ	១០០-២០០ម.ល (ពែង)	១កញ្ចប់/ថ្ងៃ
១០ឆ្នាំឡើងទៅ	ឲ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើទៅបាន	២កញ្ចប់/ថ្ងៃ

ក្នុងករណីមានសញ្ញាខ្លះៗបង្ហាញថា ខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន

ផ្តល់យោបល់ណែនាំឲ្យប្រើទៅតាមបរិមាណនៃកញ្ចប់អូរ៉ាលីត(ORS)។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺលែងរាកទឹក ឬចង់ពិសាទឹកអូរ៉ាលីតបន្ថែមលើសពីបរិមាណដែលមានបង្ហាញនៅក្នុងតារាងខាងលើ សូមឲ្យគាត់ពិសាថែមទៀតចុះ។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនទាន់បានគ្រាន់បើ ឬមានបង្ហាញសញ្ញាខ្លះៗថា អ្នកជំងឺនោះខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ សូមបញ្ជូនគាត់ទៅគ្រឹះស្ថានសុខភាព។

របៀបផ្តល់ទឹកអូរ៉ាលីត (ORS)វាជាការសំខាន់ក្នុងការបង្រៀនម្តាយ/អ្នកថែទាំអំពីវិធីសាស្ត្រដ៏ត្រឹមត្រូវក្នុងការរៀបចំទឹកអូរ៉ាលីត(ORS) សម្រាប់កុមារ ដើម្បីឲ្យពួកគាត់ អាចជួយកូនរបស់ពួកគាត់ឲ្យបានប្រសើរឡើង និងទប់ស្កាត់ជំងឺរាកត្បាតកុំឲ្យរាលដាល។ សូមណែនាំពួកគាត់ដូចតទៅ៖

១ ឲ្យកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំញ៉ាំទឹកអូរ៉ាលីតមួយស្លាបព្រាពេញរៀងរាល់១-២នាទី។

២ ចំពោះកុមារធំ សូមឲ្យគាត់ញ៉ាំទឹកពីរកែវឲ្យបានញឹកញាប់។

៣ ប្រសិនបើកុមារនោះក្អួត សូមរងចាំ១០នាទី បន្ទាប់មកឲ្យគាត់ញ៉ាំទឹកអូរ៉ាលីតយឺតៗ។

៤ បន្ទាប់ពីប្រើកញ្ចប់អូរ៉ាលីត(ORS) អស់ហើយ ប្រសិនបើកុមារនោះនៅតែរាក ចូរឲ្យកុមារញ៉ាំឱសថនៅផ្ទះរហូតដល់អ្នកទទួលបានកញ្ចប់អូរ៉ាលីត(ORS) បន្ថែមទៀត។

៤ ការគ្រប់គ្រងគ្រុនក្តៅ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

គ្រុនក្តៅមានន័យថាមនុស្សម្នាក់ស្ទាបខ្លួនទៅក្តៅ។ គ្រុនក្តៅជាប្រតិកម្មតបនៃរាងកាយទល់នឹងការបង្ករោគ។

គ្រុនក្តៅចំពោះកុមារតូចៗ និងទារកអាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

គ្រុនក្តៅបណ្តាលមកពីប្រតិកម្មរាងកាយទល់នឹងការបង្ករោគ។ វាជាសញ្ញាប្រាប់យើងថាកំពុងមានការបង្ករោគ។

គ្រុនក្តៅគឺជាការកើនឡើងសីតុណ្ហភាពរាងកាយ។ វាធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍ថាក្តៅ អាចបណ្តាលឲ្យញាក់ និងមិនស្រណុកក្នុងខ្លួន។

គ្រុនក្តៅអាចធ្ងន់ធ្ងរ។ បើក្តៅខ្លាំង អាចបណ្តាលឲ្យប្រកាច់បាន (ការកន្ត្រាក់រាងកាយយ៉ាងខ្លាំង) ចំពោះកុមារតូចៗ។

គ្រុនក្តៅអាចបណ្តាលឲ្យរាងកាយបាត់បង់ជាតិទឹក និងទៅជាខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន៖

១. ពិនិត្យសភាពអ្នកជំងឺ។

២. សួររោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដូចជាឡើងកន្ទួល ឈឺក្បាល ក្អួត ក្អក ឬឈឺចាប់នៅកន្លែងណាមួយ។

៣. បើគ្រុនក្តៅខ្លាំង ឬអ្នកជំងឺប្រកាច់ ចូរបញ្ជូនគាត់ទៅកាន់គ្រឹះស្ថានសុខភាពជាបន្ទាន់។

៤. បើអ្នកជំងឺអាចផឹក ហូប ឬកម្រើកបាន៖

- ចូរផ្តល់ទឹកឲ្យគាត់ផឹកលើសពីពេលធម្មតា។
- ចូរជំរុញឲ្យទារកទទួលការបំបៅដោះឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ចូរជំរុញឲ្យសម្រាក។
- ចូរផ្តល់អាហារមានជីវជាតិ។

៥. បញ្ចុះកម្តៅរាងកាយដោយ

- ដោះសម្លៀកបំពាក់កុំឲ្យនៅច្រើនពេក។
- ប្រើសំឡី ឬក្រណាត់ជ្រលក់ក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗជូតលើរាងកាយ និងថ្ងាស។
- ងូតទឹកឲ្យទារកដោយប្រើទឹកក្តៅឧណ្ហៗ សង្កេតឲ្យបានម៉ត់ចត់ក្រែងមានប្រកាច់។

បើគ្រុនក្តៅមិនបាត់ ឬកាន់តែក្តៅខ្លាំង ចូររកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺរាតត្បាតអាការៈគ្រុនក្តៅអាចជាសញ្ញាប្រាប់ថាអ្នក

ជំងឺអាចឆ្លងជំងឺរាតត្បាតហើយ។ បើគ្រុនក្តៅជារោគសញ្ញាមួយនៃជំងឺដូចជារលាកស្រោមខួរ គ្រុនចាញ់ ឬគ្រុនឈាម អ្នកគប្បីរាយការណ៍ករណីនេះក្នុងសកម្មភាពតាមដានជំងឺ និងអនុវត្តតាមសកម្មភាពដែលកំណត់ដើម្បីបង្ការ និងព្យាបាលជំងឺ។

៥ ការរៀបចំថ្នាំសម្លាប់មេរោគ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ថ្នាំសម្លាប់មេរោគជាល្បាយដែលអាចប្រើដើម្បីសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃផ្សេងៗ និងក្រណាត់។ ពេលមានជំងឺរាតត្បាតថ្នាំនេះកាន់តែមានសារៈសំខាន់ក្នុងការសម្លាប់មេរោគដែលបង្កជំងឺរាតត្បាត។ ថ្នាំសម្លាប់មេរោគមានផ្តល់ជូនក្នុងសម្ភារៈទប់ទល់នឹងជំងឺអាសន្នរោគ។

អ្វីដែលត្រូវដឹង

មានធាតុផ្សំជាច្រើនដែលគេបន្ថែមទៅក្នុងទឹក ដើម្បីបង្កើតជាថ្នាំសម្លាប់មេរោគ។

ការផ្សំថ្នាំសម្លាប់មេរោគអាចជាការគ្រោះថ្នាក់ ព្រោះត្រូវលាយជាតិគីមីផ្សេងៗក្នុងទឹក។ ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំជានិច្ចនិងទទួលជំនួយពីអ្នកដែលទទួកការបណ្ដុះបណ្ដាលក្នុងការធ្វើថ្នាំសម្លាប់មេរោគ។

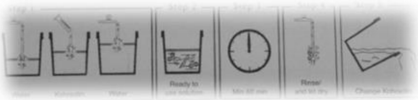
ថ្នាំសម្លាប់មេរោគកាន់តែមានសារៈសំខាន់ក្នុងករណីដូចខាងក្រោម៖

ពេលមានការរាតត្បាតដោយជំងឺអាសន្នរោគ និងជំងឺរាកទឹកស្រួចស្រាវ គេអាចប្រើថ្នាំនេះដើម្បីសម្លាប់មេរោគលើគ្រែ និងផ្ទៃនានាដែលប្រឡាក់ដោយកំអួត ឬលាមករាក។ ការធ្វើបែបនេះអាចកាត់បន្ថយការរាលដាលជំងឺបាន។

ពេលមានការរាតត្បាតដោយជំងឺអេបូឡា (Ebola) និងជំងឺម៉ាប៊ុក (Marburg)ដោយហេតុថាជំងឺទាំងនេះអាចរាលដាលដោយការប៉ះពាល់អ្នកជំងឺ ទើបថ្នាំសម្លាប់មេរោគមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់លាងសម្អាតផ្ទៃនានា និងវត្ថុផ្សេងៗដែលអ្នកជំងឺបានប៉ះពាល់ និងសម្រាប់លាងសម្អាតសាកសព។ បើអាចគប្បីដុតចោលវត្ថុផ្សេងទៀតដែលអ្នកជំងឺប្រើប្រាស់ដូចជាសម្លៀកបំពាក់និងកម្រាលគ្រែក្នុងឡដុតសម្រាម។

ថ្នាំសម្លាប់មេរោគមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការថែរក្សាគ្រឹះស្ថានសុខភាពដូចជាគ្លីនិក និងមន្ទីរពេទ្យឲ្យស្អាត និងកាត់បន្ថយការរាលដាលជំងឺក្នុងចំណោមអ្នកជំងឺ។

គេក៏អាចប្រើសារធាតុក្លរីនដើម្បីសម្អាតទឹកសម្រាប់ផឹក និងប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ ។ កិច្ចការនេះអាចធ្វើឡើងដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត លុះត្រាតែពួកគាត់បានទទួលការបណ្ដុះបណ្ដាល និងមានការត្រួតពិនិត្យដោយអ្នកជំនាញខាងទឹក និងអនាម័យ។បម្រុងប្រយ័ត្នពេលរៀបចំ និងប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ចពេលប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគ។ ថ្នាំទាំងនេះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់បាន។ បើមានអ្នកជំនាញ ត្រូវគោរពតាមដំបូន្មានគាត់ជានិច្ចចំពោះការរៀបចំ កាន់ និងប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ។ ហាមប៉ះពាល់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគកម្រិត១:១០ ដោយដៃផ្ទាល់ ឬកុំឲ្យវាប៉ះស្បែកអ្នកឲ្យសោះ។ ត្រូវប្រើស្រោមដៃក្រាស់ដើម្បីការពារជានិច្ច



៦ សម្ភារៈទប់ទល់នឹងជំងឺអាសន្នរោគ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅពេលមានការរាតត្បាតដោយសារជំងឺអាសន្នរោគកើតឡើង សមាគមជាតិអាចស្នើសុំសម្ភារៈទប់ទល់នឹងជំងឺអាសន្នរោគដើម្បីជួយព្យាបាលអ្នកជំងឺ និងទប់ស្កាត់ជំងឺកុំឲ្យរាលដាល។

អ្វីជាសម្ភារៈទប់ទល់នឹងជំងឺអាសន្នរោគ?

សម្ភារៈទប់ទល់នឹងជំងឺអាសន្នរោគផ្សំឡើងដោយពីរផ្នែក៖

ផ្នែកទី១ សម្រាប់អ្នក (អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត) ហើយនឹងបង្រៀនអ្នកពីរបៀបជួយអ្នកដទៃក្នុងពេលមានការរាតត្បាតដោយជំងឺអាសន្នរោគ។

ផ្នែកនេះក៏បង្រៀនអ្នកពីរបៀបផ្តល់ទឹកស្អាត និងថ្នាំសម្លាប់មេរោគ និងរបៀបផ្តល់ទឹកអូរ៉ា លីត (ORS) ដល់កុមារដែលមានជំងឺផងដែរ

ផ្នែកទី២ សម្រាប់ប្រើក្នុងការព្យាបាលអ្នកជំងឺអាសន្នរោគ (ប្រើដោយអាជ្ញាធរសុខភាព)។ របៀបប្រើផ្នែកទី១ (សម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត)លាយម្សៅអូរ៉ាលីត (ORS) ១០កញ្ចប់ ក្នុងដបទឹល១០លីត្រ។ អត្រាល្បាយគឺម្សៅអូរ៉ាលីត (ORS) ១កញ្ចប់ ក្នុងទឹកដាំពុះ ឬទឹកសុទ្ធ១លីត្រ។

ចូរប្រើតែទឹកដាំពុះ ឬទឹកសុទ្ធ។ បើទឹកមិនមានសុវត្ថិភាពទេ ដំបូងចូរសម្អាតទឹកដោយប្រើថ្នាំគ្រាប់សម្អាតទឹក (ថ្នាំ១គ្រាប់សម្រាប់ទឹក១០លីត្រ)។ហាមលាយម្សៅអូរ៉ាលីត (ORS) លើសកម្រិតដែលបានណែនាំ ក្នុងទឹកដាំពុះ ឬទឹកសុទ្ធ។ចូរបិទដបទឹកជានិច្ចដើម្បីការពារល្បាយនេះកុំឲ្យឆ្លងមេរោគដោយសាររុយជាដើម។ បើប្រើល្បាយអូរ៉ាលីត (ORS) នេះមួយថ្ងៃហើយមិនអស់ ចូរបោះល្បាយដែលនៅសល់ចោល !

ចូរចែកម្សៅអូរ៉ាលីត (ORS) ដល់ឪពុកម្តាយកុមារ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវរៀបចំឲ្យគ្រូពេទ្យបានទៅសួរសុខទុក្ខពួកគាត់ផងដែរ។

កិច្ចការទាំងអស់នេះត្រូវធ្វើឲ្យបានជាបន្ទាន់ បើអ្នកជំងឺបង្ហាញសញ្ញាថាមានការខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។

ចូរប្រើស្រោមដៃជ័រដែកផ្តល់ជូន នៅពេលប៉ះពាល់អ្នកជំងឺ លាមក ឬកំអួតរបស់គាត់។

ចូរប្រើស្រោមដៃតាមផ្ទះ នៅពេលអ្នកប៉ះពាល់ជាតិផេណុល (phenols) ឬគ្រេសុល (cresols) ពោលគឺនៅពេលប្រើប្រាស់កូសូលីន(Kohrsolin) (ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតខាប់)។កូសូលីន (Kohrsolin) អាចប្រើបានសម្រាប់តែជាថ្នាំសម្លាប់មេរោគ ក្នុងទម្រង់ជាល្បាយរាវ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគលើកម្រាលឥដ្ឋ ធុងទឹកឧបករណ៍វះកាត់ សម្លៀកបំពាក់ ជាដើម ។ មិនត្រូវប្រើវាដើម្បីសម្អាតមេរោគចំពោះទឹកឡើយ។

ចូរចងចាំ

ត្រូវលាងដៃជាប្រចាំ។

៦ សម្ភារៈទប់ទល់នឹងជំងឺអាសន្នរោគ(ត)

ការព្យាបាលឲ្យបានឆាប់ និងត្រឹមត្រូវ អាចទប់ស្កាត់ការស្លាប់ដោយសារជំងឺអាសន្នរោគបានយ៉ាងច្រើន។

សមាសធាតុនៃសម្ភារៈទប់ទល់នឹងជំងឺអាសន្នរោគ (សម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត)

ម្សៅអូរ៉ាលីត (ORS)	៣០០០កញ្ចប់
ដបទឹក មាបគម្រប ដៃកាន់ និងរង្វាស់ក្រិត ចំណុះ ១លីត្រ	២០ដប
កែវទឹកប្លាស្ទិច ចំណុះ ២៥០ម.ល	២០០កែវ
សាប៊ូ ១០០ក្រាម ខ្ចប់គ្មានក្លិន (unscented wrapped)	៣០០ដុំ
ប្រអប់ប្លាស្ទិចសម្រាប់ដាក់សាប៊ូ	២០ប្រអប់
ដបទឹកប្លាស្ទិចចំណុះ ១០លីត្រ មានគម្រប និងដៃកាន់	២០ដប
វែកធំ ចំណុះ២៥០ម.ល (ladle) ធ្វើពីដែកអ៊ីណុក	២០វែក
ធុងទឹកចំណុះ ១០លីត្រ អាចភ្ជាប់នឹងរ៉ូប៊ីណេបាន	២០ធុង
ស្រោមដៃ សម្រាប់ពិនិត្យជំងឺ មិនបាច់សម្លាប់មេរោគ (មធ្យម)	៥០០គូ
ស្រោមដៃ សម្រាប់ពិនិត្យជំងឺ មិនបាច់សម្លាប់មេរោគ (ធំ)	១០០គូ
ស្រោមដៃតាមតាមផ្ទះ លេខ៧ អាចប្រើឡើងវិញបាន	១៥គូ
កូសូលីន (Kohrsolin) (ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតខាប់) ចំណុះ ៥លីត្រ	៤ដប
ថ្នាំគ្រាប់សម្អាតទឹកសម្រាប់ទឹក១០លីត្រ	១២០០គ្រាប់
កញ្ចប់ PUR សម្រាប់ទឹកល្អក់	១២០០កញ្ចប់
ឧបករណ៍ពិនិត្យអាងទឹក (Pool tester) + គ្រឿងបន្ទាប់បន្សំ	១
ថ្នាំគ្រាប់ DPD1 អាចកាត់ជាតូចៗបាន គ្មានជាតិក្លរីន (for dosing free chlorine)	១០០គ្រាប់
ថ្នាំគ្រាប់ DPD3 អាចកាត់ជាតូចៗបាន មានជាតិក្លរីនសុទ្ធ	១០០គ្រាប់
ថ្នាំគ្រាប់ផេណុល (phenols) ក្រហមសម្រាប់ PH សុទ្ធ (for total PH)	១០០គ្រាប់

៧ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ការបំបៅដោះកូនអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតទារកបានក្នុងពេលមានការរាតត្បាតដោយជំងឺរាក។ ជាការចាំបាច់ជានិច្ចដែលម្តាយត្រូវបន្តបំបៅដោះកូនក្នុងពេលមានជំងឺរាតត្បាត ព្រោះថាទឹកដោះម្តាយជាអាហារស្អាត មានជីវជាតិនិងមិនអស់ថ្លៃសម្រាប់ទារក។

ហេតុអ្វីចាំបាច់ត្រូវបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?

ទឹកដោះម្តាយជាអាហារដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ទារកក្នុងអាយុ៦ខែដំបូង។

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយភ្លាមៗបន្ទាប់ពីកើតភ្លាម ការពារទារកពីការបង្ករោគ ហើយការបំបៅនេះមិនគប្បីត្រូវបានបដិសេធនោះទេ។ពេលមានការរាតត្បាតដោយជំងឺរាក ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខសម្រាប់ទារកក្រោមអាយុ៦ខែ អាចជួយសង្គ្រោះជីវិតពីជំងឺរាក និងជំងឺអាសន្នរោគ។ អ្វីដែកអ្នកត្រូវដឹង៖

ត្រូវស្គាល់បុគ្គលិកសុខភាពសហគមន៍ និងឆ្មបបុរាណដែលកំពុងផ្សព្វផ្សាយសុខភាពលើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ហើយត្រូវធ្វើការជាមួយពួកគាត់។ ត្រូវស្គាល់ពីជំនឿ និងការអនុវត្តជាលក្ខណៈវប្បធម៌ដែលជាឧបសគ្គដល់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះតែមួយមុខ។ ត្រូវស្គាល់គ្រប់គ្រួសារក្នុងតំបន់អ្នកដែលមានទារកអាយុក្រោម៦ខែ។

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះសិប្បនិម្មិតអាចជាការគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើដបទឹកដោះគោ និងទឹកសម្រាប់ផុងម្សៅទឹកដោះគោមិនស្អាត ឬមានឆ្លងមេរោគ។ ត្រូវណែនាំស្ត្រីជាម្តាយឲ្យបំបៅដោះកូនជានិច្ច។

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

ពេលផ្សព្វផ្សាយសុខភាព និងចុះសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះ សូមប្រាប់ស្ត្រីជាម្តាយថាការបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់អាចការពារកូនតូចរបស់គាត់ពីជំងឺរាក ហេតុនេះគឺអាចបង្ការការស្លាប់បាន។ ចូរនិយាយជាមួយសហគមន៍ និងអ្នកដឹកនាំសាសនា និងបុរសជាឪពុកពីសារៈសំខាន់នៃការបំបៅដោះកូន។ ចូរសូមជំនួយពីពួកគាត់ក្នុងការផ្សព្វផ្សាយដល់ស្ត្រីជាម្តាយ។ ចូរចែកក្រដាសផ្សព្វផ្សាយ និងខិតប័ណ្ណស្តីពីការបំបៅដោះកូន។ ចូរផ្សព្វផ្សាយសារដដែល ៖ ការបំបៅដោះកូនអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតទារកពេលមានការរាតត្បាតដោយជំងឺរាក។ ត្រូវបន្តផ្សព្វផ្សាយសារនេះដល់សហគមន៍។

បន្ទាប់ពីជំងឺរាតត្បាតស្ងប់ទៅ ត្រូវបន្តផ្សព្វផ្សាយសុខភាព ដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។

(**រូបនេះជា វិធីត្រឹមត្រូវក្នុងការបំបៅដោះកូន**)

៨ ទឹកស្អាត

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ទឹកស្អាតមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបញ្ឈប់ការរាលដាលនៃជំងឺរាតត្បាតជាច្រើនដូចជា ជំងឺរាក និងជំងឺអាសន្នរោគ។ ក្នុងនាមជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត អ្នកអាចជួយផ្តល់ដល់សហគមន៍នូវទឹកស្អាត ពិសេសសម្រាប់ផឹក ក៏ដូចជាសម្រាប់ការចម្អិនអាហារ និងសម្អាតផងដែរ។

របៀបផ្តល់ទឹកស្អាត៖ វិធីដ៏ប្រសើរដើម្បីផ្តល់ទឹកស្អាត និងមានសុវត្ថិភាពគឺត្រូវយកវាពីប្រភព ក្រោមដី ដូចជាអណ្តូងច្នោះ ឬអណ្តូងស្នប់ដែលមានការការពារ។ បើរកប្រភពទឹកក្រោមដីមិនបាន អ្នកអាចផ្តល់ទឹកស្អាតតាមរបៀបផ្សេងទៀត។

វិធីទាំងនោះមានដូចជា៖

ការដាំទឹក ឲ្យបានយ៉ាងតិច ១នាទីបន្ទាប់ពីទឹកចាប់ពុះនឹងជួយសម្លាប់មេរោគ។

ការលាយជាតិក្លរីន អាចសម្លាប់មេរោគក្នុងទឹក និងធ្វើឲ្យទឹកនោះមានសុវត្ថិភាព ប៉ុន្តែអ្នកអាច ធ្វើបែបនេះបាន ទាល់តែអ្នកបានទទួល។

ការពិនិត្យដោយអ្នកជំនាញខាងទឹកនិងអនាម័យនិងទទួលការបណ្តុះបណ្តាលពីរបៀបប្រើ។

ថ្នាំគ្រាប់សម្អាតទឹក ជាថ្នាំគ្រាប់តូចៗដែលអ្នកអាចដាក់ក្នុងទឹកដើម្បីសម្លាប់មេរោគ។ ថ្នាំគ្រាប់ ប្រភេទនីមួយៗមានការណែនាំពីរបៀបប្រើប្រាស់ផ្ទាល់របស់វា ដូច្នេះត្រូវអានការណែនាំទាំងនេះឲ្យ បានម៉ត់ចត់មុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះ។ អ្នកក៏អាចផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់នេះឲ្យប្រជាជនដើម្បីសម្អាតទឹកពួក គេ។ ត្រូវប្រាប់ពួកគេឲ្យបានច្បាស់ពីសារៈសំខាន់នៃទឹកស្អាត និងរបៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ទាំង នោះ។

ការរក្សាទឹកទុក និងជញ្ជូនទឹកប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរាល់ការប្រឹងប្រែងដើម្បីធ្វើឲ្យទឹកស្អាត នឹងទៅជាការអសារបង់ បើគេរក្សាទុក ឬជញ្ជូនទឹកមិនបានត្រឹមត្រូវនោះទេ។ ចូរគោរពតាម និង ផ្សព្វផ្សាយដំបូន្មានខាងក្រោមដើម្បីធានាថាទឹកត្រូវបានរក្សាឲ្យស្អាត និងមានសុវត្ថិភាពពីការឆ្លងមេ រោគ។ ទឹកគប្បីត្រូវបានរក្សាក្នុងគ្រឿងផ្ទុកទឹកដែលស្អាត។

ធុងទឹកមានពីរប្រភេទ ហើយប្រភេទ ហើយប្រភេទនីមួយៗមានគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិ ផ្សេងៗគ្នា៖

ធុងកតូច ៖ ធុននេះអាចការពារមេរោគកុំឆ្លងចូលស្រួល តែពិបាកលាងសម្អាត។

ធុងកធំ ៖ ធុងនេះងាយឆ្លងមេរោគ ប៉ុន្តែក៏ងាយស្រួលសម្អាតដែរ។

បើធុងមានកតូច ចូរលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យសម្អាតវាឲ្យទៀងទាត់ដោយប្រើល្បាយសាប៊ូ ថ្នាំ សម្លាប់មេរោគធ្វើពីជាតិគីមី (បើអាចរកបាន) ឬក្រួសតូចៗ។

បើធុងមានកធំ ចូរលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យគ្របវា និងរៀបចំប្រព័ន្ធយកទឹកចេញពីធុងនោះ ដោយមិនបាច់ឲ្យលូកដៃចូលទៅក្នុង។ប្រជាជនគប្បីទទួលការលើកទឹកចិត្តឲ្យសម្អាតធុងទឹកឲ្យ បានជាប្រចាំផងដែរ។

៨ ទឹកស្អាត (ត)

ចូរលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យលាងដៃជានិច្ចមុនពេលដងទឹកផឹកត្រូវប្រាកដថា ៖

ប្រជាជនមាន/ទទួលបានទឹកគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ។

គ្រួសារនីមួយៗមានធុងសម្រាប់ផ្ទុកទឹក ហើយធុងទាំងនោះត្រូវមានគម្របដើម្បីការពារកុំឲ្យមានអ្វីធ្លាក់ចូលក្នុងទឹក និងធ្វើឲ្យទឹកកខ្វក់។

អ្នកត្រូវផ្សព្វផ្សាយពីការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងការអនុវត្តអនាម័យស្អាតក្នុងសហគមន៍។

ត្រូវចងចាំជានិច្ចថា ៖

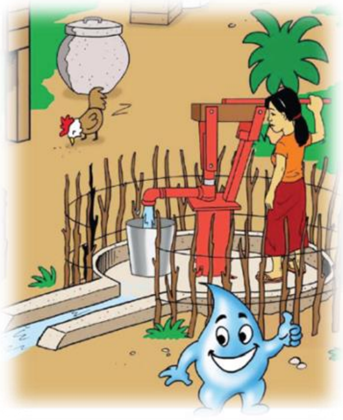
ចូរប្រើធុងស្អាតដើម្បីជញ្ជូន និងរក្សាទុកទឹក។

ចូរគ្របធុងទឹកដោយប្រើគម្រប។

ចូរដងទឹក និងជញ្ជូនទឹកដោយប្រើសម្ភារៈស្អាត។

បើទឹកមិនស្អាត ចូរដាំ ច្រោះ ឬបន្សុទ្ធវាដោយប្រើជាតិក្លរីន។

ចូររក្សាប្រភពទឹកឲ្យស្អាត និងការពារពីសត្វ។



ចូរប្រើប្រភពទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព

៩ អនាម័យបរិស្ថាន

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

អនាម័យបរិស្ថានស្អាតមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបញ្ឈប់ការរាលដាលនៃជំងឺរាគត្បាត ដូចជាជំងឺរាក និងជំងឺអាសន្នរោគ។ក្នុងនាមជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត អ្នកអាចលើកទឹកចិត្តសហគមន៍ឲ្យបង្កើនអនាម័យដោយការប្រើប្រាស់បង្គន់ ការចោលសម្រាមត្រឹមត្រូវនិងលុកកន្លែងដល់ទឹកចោល។ ចំណុចសំខាន់ៗបំផុតនៃការទប់ស្កាត់ជំងឺតាមរយៈបរិក្ខាអនាម័យរួមមាន ៖

- ការបន្ទោបង់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (ការសង់បង្គន់)
- ការប្រមូល/ចោលកាកសំណល់រឹង
- ការកប់សាកសពមនុស្ស និងបំផ្លាញសាកសពសត្វ
- ការគ្រប់គ្រងភ្នាក់ងារចម្លងរោគ និងការការពារ
- ការដុតបំផ្លាញកាកសំណល់វេជ្ជសាស្ត្រ
- ការបង្ហូរ និងចោលកាកសំណល់រាវ
- ការលើកកម្ពស់ និងការអប់រំស្ដីពីអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

ចូរនិយាយជាមួយសហគមន៍អ្នកអំពីការអនុវត្តអនាម័យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

របៀបគាំទ្រដល់អនាម័យស្អាត

លើកកម្ពស់ការសង់ និងប្រើប្រាស់បង្គន់។

លើកទឹកចិត្តសហគមន៍ឲ្យដុត ឬកប់សម្រាមចោល។

កៀរគរសហគមន៍ឲ្យកាត់បន្ថយកន្លែងទឹកដក់ដែលមូសចូលចិត្តពង។

យុទ្ធនាការធ្វើអនាម័យសហគមន៍ | ការចោលកាកសំណល់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព | សង់ និងប្រើប្រាស់បង្គន់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

១០ ការផ្សព្វផ្សាយពីអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ការផ្សព្វផ្សាយពីអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន គឺជាការផ្សព្វផ្សាយដល់សហគមន៍ក្នុងតំបន់អ្នកអំពីអនាម័យ និងបញ្ហាសុខភាព និងការផ្សព្វផ្សាយពីការអនុវត្តអនាម័យឲ្យកាន់តែប្រសើរ។ ចំណុចនេះរួមបញ្ចូលទាំងអនាម័យខ្លួនប្រាណ អនាម័យផ្ទះសម្បែង អនាម័យទឹក និងអនាម័យចំណីអាហារ។

តើការផ្សព្វផ្សាយសុខភាពរួមមានអ្វីខ្លះ?

- ការប្រាប់ប្រជាជនស្តីពីការអនុវត្តអនាម័យស្អាត។
- ការនិយាយជាមួយអ្នកចាស់ទុំក្នុងគ្រួសារនិងអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ពីការអនុវត្តអនាម័យ។
- ការកំណត់គ្រួសារដែលមានអ្នកជំងឺ ការស្វែងយល់ថាតើពួកគេមានការអនុវត្តអនាម័យដែលនាំមកនូវគ្រោះថ្នាក់ដែរឬទេ និងការពន្យល់ពីរបៀបលើកកម្ពស់ការអនុវត្តអនាម័យរបស់ពួកគេ។
- ការស្វែងយល់ថាតើសាលារៀនក្នុងតំបន់អ្នកចង់ឲ្យអ្នកទៅនិយាយប្រាប់សិស្សពីអនាម័យដែរឬទេ។
- ការចែកខិតបណ្ណ/ក្រដាសផ្សព្វផ្សាយនៅតាមសាលារៀន និងកន្លែងផ្សេងៗទៀត។

អនាម័យខ្លួនប្រាណ

ចូរលាងដៃនឹងសាប៊ូបន្ទាប់ពីបានប្រើប្រាស់បង្គន់ មុនពេលរៀបចំអាហារ និងបរិភោគ និងបន្ទាប់ពីលាងលាមកឲ្យកូន។

ចូរសម្អាតមុខជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយទឹក និងសាប៊ូ។

ចូរសម្អាតធ្មេញរាល់ថ្ងៃដោយប្រើច្រាសទន់។

ចូររក្សាសម្លៀកបំពាក់ឲ្យស្អាត។

អនាម័យក្នុងផ្ទះ

ចូរថែរក្សាផ្ទះអ្នក សួនច្បារក្រោយផ្ទះ និងសហគមន៍កុំឲ្យ មានសល់លាមកសត្វ។

ចូរចោលលាមកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រើប្រាស់បង្គន់ និងរក្សាបង្គន់ឲ្យស្អាត។

ចូរដុត ឬកប់សម្រាមចោល។

ចូរថែរក្សាផ្ទះអ្នក សួនច្បារក្រោយផ្ទះ និងសហគមន៍កុំឲ្យមានកន្លែងទឹកដក់ (មូសចម្លងជំងឺពងក្នុងទឹកដក់)។

១០ ការផ្សព្វផ្សាយពីអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន (ត)

អនាម័យទឹក

សូមមើល*សកម្មភាពឆ្លើយតបចំពោះការរាគត្បាត*

មើលមេរៀន សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្ដីពីរបៀបថែរក្សាទឹកឲ្យស្អាត ទី ៨។

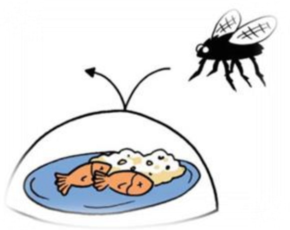
អនាម័យចំណីអាហារ

បើអាហារមិនស្អាត វាអាចចម្លងមេរោគ និងបង្កឲ្យជំងឺរាលដាល បាន។

ចូរចម្អិនសាច់ និងផលិតផលពីសត្វដំទៃទៀតដូចជាស៊ុតឲ្យឆ្អិនល្អដើម្បីសម្លាប់មេរោគ។

ចូរលាងបន្លែ និងផ្លែឈើឲ្យស្អាតដោយប្រើទឹកស្អាត។

ចូរលាងសម្ភារៈផ្ទះបាយ (ចាន សម កាំបិទ ជាដើម) ដោយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ។ បើអាចចូរប្រើធ្នើរដាក់ចានដើម្បីទុកសម្ភារៈទាំងនោះឲ្យស្ងួត។



ចូរទុកអាហារឲ្យល្អ និងមានគម្របត្រឹមត្រូវ

ចូរលាងដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវជាមួយសាប៊ូ

១១ ការលាងដៃនឹងសាប៊ូ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ការលាងដៃជាវិធីដ៏សំខាន់ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរាលដាលនៃជំងឺរាគត្បាតជាច្រើន ជាពិសេសជំងឺរាគ។

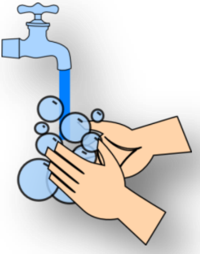
ពេលដែលត្រូវលាងដៃ

លាងដៃមុនពេល	**លាងដៃក្រោយពេល**
រៀបចំអាហារ ឬបរិភោគ	បន្ទោបង់រួច
លាងរបួស (ខ្លួនឯង ឬរបួសអ្នកដទៃ)	ដូរកន្ទបឲ្យកូន
មើលថែអ្នកជំងឺ	ប៉ះពាល់សាច់សត្វឆៅ
បំបៅដោះកូន	ក្អក ឬកណ្តាស់
	ប៉ះពាល់សត្វ (រួមទាំងសត្វចិញ្ចឹម)
	មើលថែអ្នកជំងឺ
	ប៉ះពាល់សម្រាម ឬវត្ថុដែលអាចមានមេរោគ
	ប៉ះពាល់អ្នកជំងឺក្នុងពេលមានជំងឺរាគត្បាត

របៀបលាងដៃ

- ជ្រលក់ដៃរបស់អ្នក ហើយប្រើសាប៊ូ ឬផេះ។
- ដុសគ្រប់ផ្នែកនៃដៃរយៈពេល១០ទៅ១៥វិនាទី។
- ដុសឲ្យបានច្រើនដង និងត្រូវដុសឲ្យបានគ្រប់កន្លែងទាំងអស់រួមទាំងខ្នងដៃ និងចន្លោះម្រាម។
- លាងសម្អាតដៃឲ្យស្អាតដើម្បីឲ្យជ្រះអស់សាប៊ូ ឬផេះ។
- ប្រើកន្សែងជូតដៃឲ្យស្ងួត។

ការជ្រលក់ដៃរបស់អ្នកហើយប្រើសាប៊ូ ឬផេះ



ដុសរយៈពេល ១០ទៅ ១៥វិនាទី រួចលាងសម្អាតដៃឲ្យស្អាត

១២ ការលាងដៃពេលមានជំងឺរាកត្បាត

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ក្នុងពេលមានជំងឺរាតត្បាតមួយចំនួន អ្នកអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺនៅពេលព្យាយាមជួយអ្នកដទៃ បើអ្នកមិនប្រុងប្រយ័ត្នទេ។ ការលាងដៃជាកត្តាដ៏សំខាន់ក្នុងការការពារខ្លួនខណៈធ្វើការពេលមានជំងឺរាតត្បាតដូចជាជំងឺអេបូឡា(Ebola) និងជំងឺម៉ាបក(Marburg)ជាដើម។ វិធីសាស្ត្រលាងដៃនេះគប្បីត្រូវបានប្រើប្រាស់គ្រប់ពេលដែលអ្នកធ្វើការពេលមានជំងឺរាតត្បាត។

សារៈសំខាន់ និងភាពខុសគ្នានៃការលាងដៃ

ក្នុងពេលមានជំងឺរាតត្បាតមានអ្វីខ្លះ?

មេរោគបង្កជំងឺអេបូឡា(Ebola) និងជំងឺម៉ាបក(Marburg) ងាយឆ្លងណាស់ តាមរយៈសារធាតុរាវនៃសារពាង្គកាយ ព្រមទាំងអាចឆ្លងតាមរយៈសាកសពនៃអ្នកជំងឺដែលបានស្លាប់ដោយសារជំងឺទាំងនេះទៀតផង។

ក្នុងករណីនេះ ការលាងដៃឲ្យបានម៉ត់ចត់ជាការចាំបាច់ណាស់។ ត្រូវលាងដៃឲ្យបានម៉ត់ចត់ជាងការលាងដៃធម្មតា។

ចំណុចសំខាន់ក្នុងពេលធ្វើការពេលមានជំងឺរាតត្បាត គឺត្រូវប្រើប្រាស់រាល់ការការពារទាំងអស់ដែលមាន។

ដើម្បីលាងដៃពេលមានជំងឺរាតត្បាត និងសម្អាតឲ្យអស់មេរោគដែលអាចមាននៅលើដៃអ្នក អ្នកត្រូវ៖

ប្រើសាប៊ូ ឬទឹកសម្លាប់មេរោគផ្សំពីជាតិអាល់កុល

លាងដៃដូចធម្មតា

រួចលាងឲ្យបានម៉ត់ចត់នៅតាមចន្លោះម្រាមដៃ

ត្រដុសចុងម្រាមដៃទាំងសងខាង

ដុសមេដៃនីមួយៗដោយដៃម្ខាងទៀត

ដុសចុងម្រាមដៃម្ខាងៗលើបាតដៃម្ខងទៀត

(សូមមើលរូបភាពនៅចំហៀងម្ខាងទៀតនៃក្រដាសនេះ។)

យកល្អត្រូវលាងដៃអ្នកដោយប្រើវិធីបែបនេះ រាល់ពេលដែលអ្នកប៉ះពាល់អ្វីដែលអាចចម្លងមេរោគ ក្នុងពេលធ្វើការពេលមានជំងឺរាតត្បាតមិនមែនសម្រាប់តែករណីជំងឺអេបូឡា(Ebola) និងជំងឺម៉ាប៊ិក(Marburg)ប៉ុណ្ណោះទេ គឺសម្រាប់ជំងឺដ៏ទៃទៀតដូចជាជំងឺរាកជាដើមផងដែរ។

១៣ អាហារស្អាត

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

អាហារកខ្វក់អាចចម្លងជំងឺ និងនាំឲ្យជំងឺរាតត្បាតរាលដាល។

មេរោគក្នុងអាហារមិនស្អាត និងមិនបានគ្របអាចនាំឲ្យរាលដាលជំងឺរាក (ទាំងជំងឺរាកទឹក និងរាកឈាម) ក៏ដូចជាជំងឺផ្សេងៗទៀតដូចជាជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង និងជំងឺដៃជើងមាត់ (HFMD)។

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

អាហារអាចមានមេរោគ និងបង្កឲ្យមានជំងឺបាន បើមិនបានសម្អាត និងចម្អិនឲ្យឆ្អិនល្អទេ។

អាហារកខ្វក់អាចចម្លងជំងឺ និងធ្វើឲ្យជំងឺរាតត្បាតរាលដាល។

គ្រួសារ និងសមាជិកផ្សេងទៀតនៃសហគមន៍ចាំបាច់ត្រូវរៀនពីសារៈសំខាន់នៃអនាម័យចំណីអាហារដើម្បីអាចការពារខ្លួន និងគ្រួសារកុំឲ្យឈឺ។

អនាម័យចំណីអាហារ

ចូរចម្អិនសាច់ និងផលិតផលធ្វើពីសត្វផ្សេងទៀតដូចជាស៊ុតឲ្យឆ្អិនដើម្បីសម្លាប់មេរោគ។

ចូរលាងបន្លែ និងផ្លែឈើឲ្យស្អាតដោយប្រើទឹកស្អាត។

ចូរលាងសម្ភារៈផ្ទះបាយ (ចាន កាំបិត ជាដើម) ដោយប្រើទឹកស្អាត និងសាប៊ូ។ បើអាច ចូរប្រើធ្នើរដាក់ចានដើម្បីទុកវាឲ្យស្ងួត។

ចូរគ្របអាហារដើម្បីការពារពីសត្វល្អិត និងសត្វដ៏ទៃទៀត។

បើប្រើអុស ឬធ្យូងចម្អិនអាហារ ត្រូវប្រាកដថាមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងបន្ទប់ចម្អិនអាហារ។

សារសហគមន៍

គប្បីចម្អិនសាច់គ្រប់ប្រភេទឲ្យឆ្អិនល្អមុនពេលហូបដើម្បីសម្លាប់មេរោគឲ្យអស់។

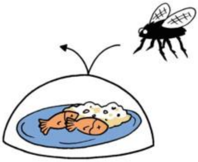
ចំពោះបន្លែវិញ អាចចម្អិនឲ្យឆ្អិនល្អ ឬលាងទឹកឲ្យស្អាត។

គប្បីត្រូវលាងផ្លែឈើ និងបន្លែនៅដោយទឹកស្អាត។

អាហារដែលចម្អិនរួចហើយ គប្បីទុកឲ្យល្អ និងគ្របជានិច្ចដើម្បីការពារពីសត្វល្អិត និងសត្វដ៏ទៃទៀត។

លាងដៃជាមួយទឹក និងសាប៊ូមុនពេលរៀបចំអាហារ ព្រមទាំងមុននិងក្រោយហូប។

ត្រូវទុកអាហារឲ្យត្រឹមត្រូវដើម្បីកុំឲ្យឆ្លងមេរោគ។



១៤ ការប្រើប្រាស់មុង

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ការប្រើប្រាស់មុងមានប្រយោជន៍ណាស់ក្នុងការបង្ការជំងឺដែលចម្លងដោយសត្វមូស ដូចជាជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺឡារីយ៉ាទឹករងៃ(Lymphatic filariasis)។

ការសិក្សាជាច្រើនកំពុងវាយតម្លៃពីអត្ថប្រយោជន៍នៃមុងការពារមូសខាំក្នុងការកាត់បន្ថយការរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនឈាម និងជំងឺគ្រុនចាញ់។

រប្រើប្រាស់មុងជាវិធីដ៏សំខាន់មួយដើម្បីការពារខ្លួនពីជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺដ៏ទៃទៀតដែលចម្លងដោយសត្វមូស។

មុងដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតគឺ មុងដែលបានជ្រលក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ដែលអាចរក្សាគុណភាពបានយូរ (ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលអាចសម្លាប់មូស)។ មុងទាំងនេះមានប្រសិទ្ធភាពពី៣-៥ឆ្នាំ។

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

ចូរលើកទឹកចិត្តសមាជិកសហគមន៍ឲ្យសម្រាន្តក្នុងមុខរាល់យប់ ពិសេសចំពោះកុមារ និងស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ។

ចូរផ្សព្វផ្សាយពីការប្រើប្រាស់មុងដែលបានជ្រលក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលអាចរក្សាគុណភាពបានយូរ (LLINs)។

ចូរស្វែងយល់ពីកន្លែងដែលអាចទទួលបានមុខប្រភេទនេះ និងជួយសាខាសមាគមជាតិក្នុងតំបន់អ្នកក្នុងការចែកចាយមុខទាំងនេះ។

ចូរបង្ហាញប្រជាជនពីរបៀបចងមុង និងទៅសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះដើម្បីជួយបង្រៀនពីរបៀបចងមុង និងលើកទឹកចិត្តដល់ការប្រើមុង។

ចូរគោរពតាមការណែនាំនៅចំហៀងម្ខាងទៀតនៃក្រដាសនេះដើម្បីឲ្យប្រាកដថាមុងត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។

របៀបប្រើប្រាស់មុងជ្រលក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលអាចរក្សាគុណភាពបានយូរយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ចងមុងឲ្យខ្ពស់ជាងកំពស់ដែលមនុស្សដេក។

ត្រូវសៀតជើងមុងក្រោមកន្ទេល ឬកម្រាលដើម្បីការពារកុំឲ្យមូសចូលបាន។

សៀតមុងឲ្យជិតជានិច្ចទាំងពេលដេក និងពេលថ្ងៃដែលអ្នកមិននៅក្នុងមុង។

ត្រូវធានាថាមនុស្សគ្រប់គ្នា (ច្រើនតាមអាចទៅរួច) ក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍ប្រើមុងការពារមូសខាំរាល់យប់។

១៤ ការប្រើប្រាស់មុង(ត)

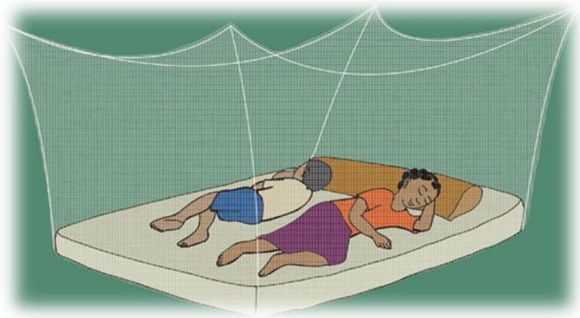
ដោយសារតែការបោកសម្អាតធ្វើឲ្យអស់ជាតិថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ដូចនេះកុំសូវបោកវាពេក ចូរបោកតាមការកំណត់ដែលមានភ្ជាប់មកជាមួយនឹងមុងស្រាប់។ ជាការល្អត្រូវបោកសម្អាតពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំនៅដើមរដូវវស្សា។

ហាមហាលមុងដោយផ្ទាល់ក្រោមពន្លឺថ្ងៃ។

ត្រូវប៉ះមុងកន្លែងដាច់ដោច ឬរហែក។

ត្រូវដូរមុងបើចាំបាច់ (រៀងរាល់៣ទៅ៥ឆ្នាំម្តង)។

ត្រូវបង្រៀនប្រជាជនក្នុងសហគមន៍អ្នកពីរបៀបប្រើប្រាស់មុងឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ឧ. ហាមទុកមុងឲ្យចំហ ជាដើម។



ម្តាយនិងកូនសម្រាន្តក្នុងមុង

១៥ ការបង្កើតឡដុតសម្រាម

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ចំពោះជំងឺរាតត្បាតមួយចំនួន អ្នកចាំបាច់ត្រូវទប់ស្កាត់មេរោគដែលចេញពីវត្ថុមួយចំនួនដូចជា កម្រាលគ្រែ និងសម្លៀកបំពាក់ដែលឆ្លងមេរោគដោយសារធាតុរាវនៃសារពាង្គកាយអ្នកជំងឺ កុំឲ្យរាលដាលទៅអ្នកដទៃ។

ចំណុចនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ជាពិសេសសម្រាប់ការរាតត្បាតដោយជំងឺអេបូឡា (Ebola) និងជំងឺម៉ាប៊ិក (Marburg)។

តាមរយៈការបង្កើតឡដុតសម្រាម អ្នកអាចដុតវត្ថុទាំងនេះ និងទប់ស្កាត់ជំងឺកុំឲ្យរាលដាលទៅអ្នកដទៃ។

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបង្កើតឡដុតសម្រាមតែក្នុងករណីដែលគ្មានជម្រើសមានស្រាប់ផ្សេងនោះទេ ដូចជានៅក្នុងគ្រឹះស្ថានសុខភាព។

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលបង្កើត និងប្រើប្រាស់ឡដុតសម្រាម ព្រោះថាអាចមានគ្រោះថ្នាក់។ ចូររក្សាទុកមធ្យោបាយដើម្បីពន្លត់ភ្លើង (ឧ.ធុងទឹក) នៅក្បែរជានិច្ច។

គន្លឹះសម្រាប់ការបង្កើតឡដុតសម្រាម

ដើម្បីបង្កើតឡដុតសម្រាម ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំនៅចំហៀងម្ខាងទៀតនៃក្រដាសនេះ។

រក្សាធុងទឹកនៅក្បែរជានិច្ច ក្រែងអ្នកត្រូវការពន្លត់អគ្គីភ័យ។

បើអ្នកបង្កើតឡដុតសម្រាមជាលើកដំបូង ចូរសួរអ្នកជំនាញ ឬនរណាដែលធ្លាប់បង្កើតវាដើម្បីឲ្យជួយ ឬផ្ដល់ដំបូន្មាន។

ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ការពារ ពិសេសស្រោមដៃនៅពេលលើកដាក់សម្លៀកបំពាក់មានមេរោគ ឬវត្ថុដទៃដែលជារបស់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន របស់សព។ ដាក់វត្ថុទាំងនោះដោយប្រុងប្រយ័ត្ននៅក្នុងឡដុតសម្រាម និងទុកវាឲ្យឆេះរហូតទាល់តែដល់មេរោគឆេះអស់។

ប្រាប់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើដើម្បីឲ្យពួកគេដឹងថាត្រូវនៅឲ្យឆ្ងាយ និងរក្សាសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន។

១៦ ការបោលកាកសំណល់ និងយុទ្ធនាការធ្វើអនាម័យ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

លាមកសត្វជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងភូមិបង្កើនចំនួនរុយ និងសត្វល្អិតដែលចម្លងមេរោគដែលបង្កឲ្យមានជំងឺ និងឆ្លងមេរោគដល់ប្រភពទឹក។

សម្រាមអាចទាក់ទាញកណ្ដុរ និងបង្កើតជាកន្លែងពងសម្រាប់សត្វរុយ និងមូស។

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

- លាមកសត្វជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងភូមិបង្កើនចំនួនរុយ និងសត្វល្អិតដែលចម្លងមេរោគដែលបង្កឲ្យមានជំងឺ និងឆ្លងមេរោគដល់ប្រភពទឹក។
- មូសដែលចម្លងជំងឺគ្រុនចាញ់ និងគ្រុនឈាមពងក្នុងនៅកន្លែងទឹកដក់។
- គប្បីដុត ឬកប់សម្រាមចោល។
- គប្បីសម្អាតរុក្ខជាតិតូចៗតាមច្រាំងទន្លេ និងត្រពាំងក្បែរភូមិ។
- គប្បីប្រើប្រាស់បង្គន់ជានិច្ច។
- គប្បីរក្សាតំបន់ជុំវិញប្រភពទឹក (អណ្ដូងស្នប់ អណ្ដូងបោះ)ឲ្យស្អាតជានិច្ច។

ចូរប្រាប់សមាជិកសហគមន៍ពីសារៈសំខាន់នៃការរក្សាសហគមន៍ឲ្យស្អាតជានិច្ច។

១៦ ការចោលកាកសំណល់ និងយុទ្ធនាការធ្វើអនាម័យ(ត)

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

- ធ្វើការជាមួយអ្នកដឹកនាំកិច្ចការប្រពៃណី និងអ្នកដឹកនាំកិច្ចការនយោបាយ គណៈកម្មាធិការសុខភាពភូមិ និងដៃគូសហគមន៍ផ្សេងៗទៀតដើម្បីវាយតម្លៃពីតម្រូវការឲ្យមាន ការធ្វើអនាម័យ និងសម្រេចពីរបៀបដំណើរការ។
- ជួយរៀបចំសកម្មភាពនៅថ្ងៃ ធ្វើអនាម័យ ដែលបានកំណត់ទុក។
- សុំឲ្យអ្នកដឹកនាំសហគមន៍រៀបចំក្រុមស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់ការ ធ្វើអនាម័យ ម្តងៗ។
- រៀបចំថ្ងៃធ្វើអនាម័យពិសេស ដើម្បីឲ្យមនុស្សទាំងអស់ក្នុងសហគមន៍ចូលរួមទាំងអស់គ្នា (បើអាចយ៉ាងតិចឲ្យបានពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ)។
- រៀបចំសកម្មភាពសហគមន៍ដើម្បីរៀបផែនការសម្រាប់តំបន់ចោលសម្រាមធំ។
- ជំរុញ និងគាំទ្រសហគមន៍ឲ្យធ្វើការរួមគ្នាដើម្បី ៖
    - រក្សាសហគមន៍មិនឲ្យមានលាមកសត្វ។
    - រក្សាសហគមន៍មិនឲ្យមានថ្លុក និងកន្លែងដក់ទឹកដ៏ទៃទៀតដែលមូសអាចពងបាន។
    - រក្សាសហគមន៍មិនឲ្យមានសម្រាម និងកាកសំណល់ (ដោយការដុត ឬកប់ចោល)។
    - សម្អាតបរិវេណជុំវិញប្រភពទឹកដូចជាអណ្តូងស្នប់ និងអណ្តូងទឹក។
    - បង្កើត និងថែទាំចង្អូរបង្ហូរទឹក (soak pits) ជុំវិញប្រភពទឹក។

ត្រូវប្រាកដថាបានចោលសម្រាមបានត្រឹមត្រូវ។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយការពារសហគមន៍ពីមេរោគទាំងឡាយ

១៧ ការរក្សាចម្ងាយនៅពេលនិយាយគ្នា

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

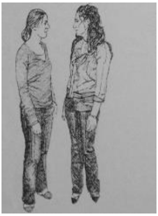
ការរក្សាចម្ងាយនៅពេលនិយាយគ្នាជាវិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺរាតត្បាតកុំឲ្យរាលដាល។ ឧទាហរណ៍ បើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរាតត្បាតផ្ទុះឡើង គេមិនសូវមានមធ្យោបាយដើម្បីព្យាបាលអ្នកជំងឺនោះទេនៅដំណាក់កាលដំបូងនៃការរាតត្បាតព្រោះមិនមានថ្នាំគ្រប់គ្រាន់ ហើយក៏គ្មានថ្នាំបង្ការទៀតផង។ កិច្ចការដែលសំខាន់បំផុតនៅពេលការរាតត្បាតផ្ទុះឡើងគឺ ការពារកុំឲ្យវារាលដាល។

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

វិធីដ៏ប្រសើរមួយដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺរាតត្បាតកុំឲ្យរាលដាលគឺការរក្សាចម្ងាយនៅពេលនិយាយគ្នា។ដោយហេតុថាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរាលដាលតាមជាតិរាវដែលបញ្ចេញនៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ នោះវិធីបង្ការការឆ្លងគឺជំរុញអ្នកជំងឺឲ្យគោរពតាមសុជីវធម៌ក្នុងពេលក្អក ឲ្យអ្នកដ៏ទៃឈរឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺដែលអាចក្អក ឬកណ្តាស់បញ្ចេញជាតិរាវដែលផ្ទុកមេរោគ។

បើនរណាម្នាក់ឈរជិតជាង១,៥ម៉ែត្រពីអ្នកឈឺជំងឺផ្តាសាយ ជននោះអាចស្រូបយកជាតិរាវផ្ទុកមេរោគ និងអាចទៅជាឈឺផងដែរ។

ជិតពេក ×



ចំងាយមានសុវត្ថិភាព ✓

ការក្អកដោយមុនខ្ទប់មុខនាំឲ្យមេរោគរាលដាល

គន្លឹះសម្រាប់ការការពារខ្លួនពីជំងឺផ្តាសាយ

- ក្នុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរាតត្បាត ត្រូវការពារខ្លួនជានិច្ចដោយប្រើសម្ភារៈការពារ ពាក់ម៉ាស ស្រោមដៃជាដើម)។
- រក្សាចម្ងាយយ៉ាងតិច១,៥ម៉ែត្រពីអ្នកដែលអាចមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។
- កុំចាប់ដៃ ឬប៉ះពាល់អ្នកដែលអាចមានជំងឺផ្តាសាយ។ ពួកគេអាចក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់ដៃ និងអាចចម្លងមេរោគមកអ្នក។
- ប្រើប្រាស់ការផ្សព្វផ្សាយសុខភាព និងអនាម័យដើម្បីប្រាប់សហគមន៍ពីសារៈសំខាន់នៃការរក្សាចម្ងាយនៅពេលនិយាយគ្នានិងបង្រៀនពួកគេពីរបៀបកុំឲ្យឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។

១៨ សុជីវធម៌ផ្លូវដង្ហើម

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ការក្អកដាក់មុខអ្នកដទៃមិនមែនជារឿងល្អទេ ហើយថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទៀត ផង។ ការក្អកបែបនេះអាចចម្លងជំងឺដែលផ្ទុកក្នុងជាតិរាវ ឬខ្យល់។ ការរៀនពីរបៀបក្អកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ គេហៅថា "សុជីវធម៌ផ្លូវដង្ហើម" ព្រោះថាវាជាឥរិយាបថដ៏ល្អ (ល្អសម្រាប់មនុស្សជុំវិញខ្លួន) និងទប់ស្កាត់ជំងឺកុំឲ្យរាលដាល។

ហេតុអ្វីចាំបាច់ត្រូវរៀនពីសុជីវធម៌ផ្លូវដង្ហើម?

ដូចយើងបានដឹងហើយ ជំងឺមួយចំនួនអាចចម្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់តាមរយៈទឹកមាត់ ឬជាតិរំអិល ឬខ្យល់។ មានន័យថានៅពេលយើងក្អក យើងអាចចម្លងមេរោគទៅឲ្យអ្នកដទៃ និងធ្វើឲ្យគេឈឺបាន។ ដើម្បីកុំឲ្យចម្លងមេរោគទៅឲ្យអ្នកដទៃ យើងត្រូវតែរៀនក្អកដោយខ្ទប់មាត់ ដែលមិនអាចឲ្យមេរោគរាលដាលបាន។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងមិនត្រូវធ្វើ

មនុស្សជាច្រើនក្អក ឬកណ្ដាស់ដាក់ដៃដើម្បីកុំឲ្យមេរោគរាលដាល។ ការធ្វើបែបនេះមិនល្អទេ ព្រោះថាបន្ទាប់ពីក្អកដាក់ដៃរួច អ្នកនៅតែអាចចម្លងមេរោគដោយការចាប់កាន់វត្ថុផ្សេងៗ ឬចាប់ដៃជាមួយអ្នកដទៃ។ មិនត្រូវក្អក ឬកណ្ដាស់ដាក់ដៃនោះទេ។

វិធីក្អក ឬកណ្ដាស់ត្រឹមត្រូវដែលមិនចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃគឺត្រូវប្រើកន្សែងដៃ ឬដៃអាវរបស់អ្នក។ នៅពេលក្អកដាក់កន្សែង ឬដៃអាវនោះអ្នកនឹងកម្រចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃណាស់។ ត្រូវក្អក ឬកណ្ដាស់ដាក់កន្សែងដៃ ឬដៃអាវអ្នក។

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

- ប្រាប់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ពីសុជីវធម៌ផ្លូវដង្ហើម។
- ពន្យល់អ្នកដទៃពីមូលហេតុដែលសុជីវធម៌ផ្លូវដង្ហើមមានសារៈសំខាន់ និងរបៀបដែលវាជួយទប់ស្កាត់ជំងឺកុំឲ្យឆ្លងតាមរយៈជាតិរាវដែលមាននៅក្នុងខ្យល់។
- ធ្វើបង្ហាញពួកគេពីរបៀបក្អក និងកណ្ដាស់ត្រឹមត្រូវ និងប្រាប់ពួកគេឲ្យធ្វើបង្ហាញអ្នកដទៃទៀតក្នុងផ្ទះ ឬសហគមន៍។
- សួរសាលាក្នុងតំបន់អ្នកតើគេចង់ឲ្យអ្នកទៅនិយាយប្រាប់កូនសិស្សពីសុជីវធម៌ផ្លូវដង្ហើមឬទេ។
- នៅពេលនិយាយពីសុជីវធម៌ផ្លូវដង្ហើម ត្រូវបង្រៀនគេពីអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនស្អាតផងដែរ ។
- បង្កើតក្រដាសផ្សព្វផ្សាយបង្ហាញពីចំណុចដែលត្រូវធ្វើ និងមិនត្រូវធ្វើក្នុងសុជីវធម៌ផ្លូវដង្ហើម និងបិទវាក្នុងសហគមន៍អ្នក ។

ត្រឹមត្រូវ ✓

មិនត្រឹមត្រូវ ×

១៩ លំនៅដ្ឋាន និងខ្យល់ចេញចូល

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ដោយសារជំងឺដូចជាជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើម គ្រុនផ្តាសាយ ឬរលាកស្រោមខួរឆ្លងតាមរយៈជាតិរាវ (ការក្អក ឬកណ្តាស់) ទើបកង្វះខ្យល់ចេញចូលអាចបណ្តាលឲ្យមេរោគឆ្លងទៅមនុស្សក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នា។ ដោយហេតុថាជំងឺឆ្លងតាមទឹកមានមេរោគ និងកង្វះអនាម័យ កង្វះជម្រក វត្ថុផ្ទុកទឹកស្អាត ឬបង្គន់អាចធ្វើឲ្យជំងឺរាតត្បាតបន្តរាលដាលទៅទៀតបាន។

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

បើមេរោគឆ្លងតាមជាតិរាវដូចជានៅក្នុងជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើម គ្រុនផ្តាសាយ និងរលាកស្រោមខួរ មេរោគអាចប្រមូលផ្តុំនៅកន្លែងបិទជិតដែលអ្នកជំងឺក្អក ឬកណ្តាស់ ហើយមេរោគទាំងនេះងាយនឹងឆ្លងទៅអ្នកដទៃនៅកន្លែងជាមួយគ្នា។ ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃ យកល្អត្រូវមានខ្យល់ចេញចូលក្នុងផ្ទះបានល្អ តាមរយៈការបើកបង្អួច និងទុកឲ្យខ្យល់បរិសុទ្ធចេញចូល។ ពេលមនុស្សច្រើននាក់រស់នៅរួមគ្នាក្នុងកន្លែងតែមួយ ពួកគេអាចឆ្លងជំងឺបានដោយងាយ។ បើអាចមនុស្សយើងគួរមានលំហគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្លាស់ទី និងដកដង្ហើមបានស្រួល។ ការផ្តល់លំនៅដ្ឋានសមស្របក៏អាចជួយដល់ការដាក់អ្នកជំងឺឲ្យនៅដាច់ពីមនុស្សជា ដូចនេះពួកគេនឹងមិនឆ្លងជំងឺ។ បើមេរោគឆ្លងតាមរយៈទឹកមានមេរោគ ឬកង្វះអនាម័យដូចជាជំងឺរាក នោះកង្វះទឹកហូរ ឬបង្គន់ស្អាតអាចឲ្យជំងឺរាតត្បាតរាលដាលយ៉ាងលឿន។

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

- នៅពេលដែលមានការរាតត្បាតដោយជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើម ចាំបាច់ត្រូវប្រាប់សហគមន៍អ្នកពីសារៈសំខាន់នៃការទុកឲ្យខ្យល់ចេញចូល ល្អ។
- ណែនាំប្រជាជនឲ្យបើកបង្អួចបើអាកាសធាតុអំណោយផលពិសេសបើមានអ្នកជំងឺក្នុងផ្ទះ
- ការចម្អិនអាហារដោយប្រើធ្យូង ឬអុសក្នុងលំហបិទជិតអាចមានផលអាក្រក់ចំពោះអ្នកជំងឺដោយសារជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើម ពិសេសបើគ្មានខ្យល់ចេញចូលល្អទេនោះ។
- និយាយទៅកាន់សហគមន៍ពីការផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាត និងអនាម័យ។
- នៅពេលប្រជាជនផ្លាស់ទីដោយសារសង្គ្រាម ឬគ្រោះធម្មជាតិ លំនៅដ្ឋានមិនល្អដូចករណីធម្មតាទេ។ អ្នកគប្បីជួយប្រជាជនឲ្យមានលំនៅ ដ្ឋានល្អបំផុតតាមដែលអាចទៅរួច ដែលមានខ្យល់ចេញចូលល្អ មានការផ្គត់ផ្គង់ និងរក្សាទុកទឹកបានល្អ និងអនាម័យសមស្រប។

ចូរបើកទ្វារ និងបង្អួចដើម្បីឲ្យខ្យល់ចេញចូល ក្នុងលំនៅដ្ឋានបានល្អ

២០ ការបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់គ្រឹះស្ថាន សុខភាព និងជំនួយបខមផ្នែកផ្លូវចិត្ត

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ករណីឈឺភាគច្រើនក្នុងពេលមានជំងឺរាតត្បាត អ្នកជំងឺមិនអាចព្យាបាលនៅផ្ទះដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឬគ្រួសារនោះទេ។ អ្នកជំងឺត្រូវការការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្តជាពិសេស និងត្រូវទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

ត្រូវដឹងពីរបៀបកំណត់ថាតើនរណាម្នាក់ឈឺធ្ងន់។ ត្រូវដឹងពីរោគសញ្ញា និងគោលការណ៍ណែនាំពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាព។

ត្រូវដឹងពីទីតាំង មន្ទីរពេទ្យ មណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតសហគមន៍អ្នកបំផុត និងត្រូវដឹងពីសមត្ថភាពនិងមានមធ្យោបាយរបស់សហគមន៍ក្នុងការប្រើប្រាស់សេវាកម្មរបស់មន្ទីរពេទ្យ និងមណ្ឌលសុខភាព។ តើមន្ទីរពេទ្យ មណ្ឌលសុខភាពទាំងនោះមានប្រព័ន្ធបញ្ជូនអ្នកជំងឺដែរឬទេ? តើអ្នកជំងឺអាចទៅដល់មន្ទីរពេទ្យ មណ្ឌលសុខភាពទាំងនោះតាមរយៈមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈដែរឬទេ? ចូរនិយាយជាមួយគ្រូពេទ្យ និងធ្វើការឯកភាពគ្នាលើមធ្យោបាយសមស្របក្នុងការបញ្ជូនអ្នកជំងឺពីសហគមន៍ទៅកាន់គ្រឹះស្ថានសុខភាព។ នៅពេលតាមដានជំងឺ ត្រូវគិតដល់ការបញ្ជូនអ្នកជំងឺជានិច្ច។

ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

- រៀនពីរោគសញ្ញានៃជំងឺដែលបង្កការរាតត្បាត និងពេលដែលត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់គ្រឹះស្ថានសុខភាព។
- ទៅកាន់គ្រឹះស្ថានសុខភាព និងនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុប្បដ្ឋាយិការ ចូរប្រាប់ពួកគេពីសកម្មភាពដែលអ្នកកំពុងធ្វើ និង របៀបដែលអ្នកគ្រោងដើម្បីបញ្ជូនអ្នកជំងឺ។ ចូរសុំយោបល់ពីពួកគាត់។
- សម្រេចយកវិធីសាស្រ្តដែលមានដើម្បីបញ្ជូនអ្នកជំងឺ។ តើមានរថយន្តគិលានសង្រ្គោះដែរឬទេ? ត្រូវដឹងពីរបៀបហៅរថយន្តទាំងនោះ។ តើមានមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈដែរឬទេ? តើសមាគមន៍ជាតិអាចផ្តល់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនដែរឬទេ? តើប្រជាជនមានថវិកាសម្រាប់ជួលមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនដែរឬទេ?
- ត្រូវដាក់ឯកសារទាក់ទងនឹងជំងឺតាមខ្លួនជានិច្ចនៅពេលតាមដានជំងឺដើម្បីអាចពិនិត្យព័ត៌មានអំពីជំងឺ និងរោគសញ្ញា។
- ត្រូវពន្យល់ជានិច្ចដល់គ្រួសារអ្នកជំងឺឲ្យច្បាស់ពីជំងឺ រោគសញ្ញា និងភាពចាំបាច់ដែលត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់គ្រឹះស្ថានសុខភាព។ ចូរផ្តល់ព័ត៌មានដល់ពួកគាត់ពីគ្រឹះស្ថានសុខភាពដែលអាចរកបាន និងមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនដែលមាន។

២០ ការបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់គ្រឹះស្ថាន សុខភាព និងជំនួយបខមផ្នែកផ្លូវចិត្ត(ត)

អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកំពុងនិយាយជាមួយគ្រូពេទ្យ

ជំនួយសម្រាប់តម្រូវការភ្លាមៗ

- យកជនរងគ្រោះទៅកាន់កន្លែងមានសុវត្ថិភាព។
- ចូរផ្ដល់ជំនួយសង្គ្រោះបឋមផ្នែកផ្លូវកាយ បើត្រូវការ។
- យកជនរងគ្រោះចេញពីក្រុមមនុស្សដែលរោមឈរមើល ចូររកអ្វីដណ្ដប់ឲ្យជនរងគ្រោះបើសម្លៀកបំពាក់គាត់រហែក។
- ផ្ដល់ជូនចំណីសម្រាប់ហូប/ផឹក។
- សួរគាត់ថាតើកក់ក្ដៅឬទេ និងជូនកន្សែងដណ្ដប់ឲ្យគាត់។
- សួរគាត់តើត្រូវការរបស់ខ្លះសម្រាប់ខ្លួនឯង និងកូនគាត់ដែរឬទេ។
- បើគាត់អស់កម្លាំង ចូរផ្ដល់កន្លែងឲ្យគាត់សម្រាក។
- បើចាំបាច់ ដើរលំហែកំដរគាត់បើគាត់ព្រួយចិត្ត ឬច្របូកច្របល់ក្នុងចិត្ត។ស្ដាប់
- ផ្ដោតចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្វីដែលគាត់និយាយ។
- កុំកាត់សម្ដី ឬព្យាយាមធានាប្រាប់គាត់ថាគ្រប់យ៉ាងនឹងល្អឡើង។
- ព្យាយាមមើលមុខគាត់ និងធានាថាភាសាកាយវិការរបស់អ្នកបង្ហាញថា កំពុងស្ដាប់គាត់និយាយ។
- ប៉ះដៃ ឬស្មាគាត់ដោយថ្នមៗបើសិនជាអាចធ្វើបាន។
- ចំណាយពេលស្ដាប់នៅពេលគាត់រៀបរាប់ពីអ្វីដែលបានកើតឡើង។ ការនិយាយរឿងឲ្យស្ដាប់នឹងធ្វើឲ្យគាត់យល់ និងចុងក្រោយទទួលយកព្រឹត្តិការណ៍នោះ។

ទទួលយកគ្រប់អារម្មណ៍ដែលគាត់បង្ហាញ

- ការឆ្លើយតបជាលក្ខណៈធម្មជាតិចំពោះគ្រោះមហន្តរាយ ឬព្រឹត្តិការណ៍រន្ធត់រួមមានអារម្មណ៍ដូចតទៅ ៖

  ថប់អារម្មណ៍ ទុក្ខព្រួយ បន្ទោសខ្លួនឯង និងខឹង។
  រីករាយព្រោះបានរួចជីវិតដោយគ្មានរបួស។
  ខ្មាស់អៀនដោយបានរត់គេចយករួចខ្លួននៅពេលដែលអ្នកដទៃកំពុងរងរបួស។
  ខឹងនឹងមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិដែលមានរបួស។

- អ្នកគប្បីនៅស្ងៀម និងទុកឲ្យជនរងគ្រោះដឹងថាមានគេយល់ពីអារម្មណ៍គាត់។

ជួយក្នុងជំហានបន្ទាប់

- សួរជនរងគ្រោះថាគាត់មានកន្លែងដែលត្រូវទៅដែរឬទេ បើគ្មានទេ ចូររកជម្រកឲ្យគាត់។
- សួរជនរងគ្រោះថាគាត់មានអ្នកមើលថែ ឬនិយាយជាមួយដែរឬទេ
- បើគ្មានទេ ជួយរៀបចំឲ្យគាត់បានជួបមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់គាត់ ឬរកកន្លែងដែលគាត់អាចទទួលបានការថែទាំ។
- ផ្ដល់នូវព័ត៌មានស្ដីពីទីកន្លែង និងរបៀបដែលជនរងគ្រោះអាចទទួលបានធនធានជាក់លាក់ដែលអាចជួយគាត់បាន។

២១ ការប៉ះពាល់ និងសម្លាប់សត្វ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

សត្វដូចជាគោក្របី បសុសត្វ (សត្វស្លាប) និងជ្រូក អាចផ្ទុក និងចម្លងមេរោគដែលបង្កឲ្យមានជំងឺបាន។

សត្វអាចផ្ទុកមេរោគក្នុងខ្លួន ទាំងពេលវានៅរស់ និងនៅពេលគេសម្លាប់វាយកហូប ឬក៏យកផលពីវាដូចជាសាច់ និងអនុផលដូចជាទឹកដោះនិងស៊ុត។ ដើម្បីបញ្ចៀសកុំឲ្យជំងឺបែបនេះរាលដាល ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប៉ះពាល់សត្វរស់ឬស្លាប់ និងអនុផលរបស់វា។

ជំងឺ	សត្វ	របៀបឆ្លង
ជំងឺគ្រុនរីហ្វវល់លី (Riff Valley)	ពពែ និងសត្វដទៃទៀត	ឆ្លងតាមមូសខាំ ជាតិរាវក្នុងខ្យល់ និងឈាមសត្វឈឺ ឬសាកសពសត្វឈឺ
ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយបក្សី	បសុសត្វ (សត្វស្លាប) - ទាំសត្វព្រៃនិងសត្វស្រុក	ឆ្លងតាមជាតិរាវក្នុងខ្យល់ ពោម និងពិសេសស៊ុត និងសាច់របស់សត្វស្លាប ដែលមានជំងឺ

ការប៉ះពាល់ និងសម្លាប់សត្វ

បសុសត្វ (បក្សី)

- ចូរប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលទុកសត្វស្លាបស្រុកនៅផ្ទះ។ កុំឲ្យវាចូលទៅក្នុងផ្ទះ។
- ដាក់សត្វស្លាបក្នុងទ្រុងបិទជិតដែលមានចន្លោះឲ្យវាដើរបានស្រួល។
- កុំឲ្យកូនលេងកន្លែងទុកសត្វស្លាប។
- នៅពេលចម្អិនបសុសត្វ (សាច់ ឬស៊ុត) ត្រូវប្រាកដថាគ្មានជាតិរាវក្នុងខ្លួនសត្វនៅសល់។
- ប្រើឧបករណ៍ស្អាត (កាំបិត សម) របស់ដាក់ស្អាតជានិច្ច នៅពេលធ្វើម្ហូបពីសាច់ឆៅ ឬស៊ុត។ បន្ទាប់ពីចម្អិនរួច ប្រើឧបករណ៍ថ្មីដើម្បីហូប។ ហាមប្រើឧបករណ៍ដដែលដែលអ្នកប្រើក្នុងពេលធ្វើម្ហូប។
- ប្រើឧបករណ៍ផ្សេងគ្នាសម្រាប់ហាន់សាច់ និងអាហារផ្សេងទៀតដូចជាបន្លែជាដើម។
- ពេលសម្លាប់ ឬប៉ះពាល់បសុសត្វ ត្រូវការពារខ្លួនអ្នក។ បើអាច ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ និងអាវអៀម។
- ហាមប៉ះពាល់សត្វស្លាបឈឺ ឬស្លាប់ដោយគ្មានឧបករណ៍ការពារ។

២១ ការប៉ះពាល់ និងសម្លាប់សត្វ (ត)

ពពែ និងគោ

- ដាក់ពពែ និងគោក្នុងក្រោលបិតជិតដែលមានចន្លោះឲ្យវាដើរបានស្រួល។
- កុំឲ្យកូនលេងកន្លែងទុកសត្វទាំងនោះ។
- នៅពេលចម្អិនសាច់ពពែ ឬគោ ត្រូវប្រាកដថាគ្មានជាតិរាវក្នុងខ្លួលសត្វនៅសល់។
- ចម្អិនទឹកដោះមុនពេលផឹក ឬយកទៅប្រើប្រាស់។
- ប្រើឧបករណ៍ស្អាត (កាំបិត សម) របស់ដាក់ស្អាតជានិច្ច នៅពេលធ្វើម្ហូបពីសាច់ឆៅ។ បន្ទាប់ពីចម្អិនរួច ប្រើឧបករណ៍ថ្មីដើម្បីហូប។ ហាមប្រើឧបករណ៍ដដែលដែលអ្នកប្រើក្នុងពេលធ្វើម្ហូប។
- ពេលសម្លាប់ ឬប៉ះសត្វពពែ ឬគោ ត្រូវការពារខ្លួនអ្នក។ បើអាច ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ និងអាវអៀម។
- ហាមប៉ះពាល់សត្វពពែ ឬគោឈឺ ឬស្លាប់ដោយគ្មានឧបករណ៍ការពារ។
- សង្កេតគោក្របី និងពពែរកមើលសញ្ញាដែលបង្ហាញថាវាឈឺ និងរាយការណ៍ទៅឲ្យអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ច។

២២ ចំណេះដឹងអំពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

មេរោគអេដស៍

មេរោគអេដស៍ ភាសាអង់គ្លេស (H IV)

H = Human : មនុស្ស

I = Immunodeficiency: ភាពស៊ាំចុះខ្សោយ

V = Virus : វីរុស

មេរោគអេដស៍ ភាសាបារាំង (VIH)

V = Virus : វីរុស

I = Immunodeficience: ភាពស៊ាំចុះខ្សោយ

H = Humaine : មនុស្ស

HIV = VIH : មេរោគអេដស៍គឺជាវីរុសដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ឬប្រព័ន្ធការពាររាងកាយឱ្យចុះខ្សោយ។

ជំងឺអេដស៍

ជំងឺអេដស៍ ភាសាអង់គ្លេស (AIDS)

A = Acquired : កើតក្រោយពីការឆ្លង

I = Immuno : ភាពស៊ាំ

D = Deficiency : ចុះខ្សោយ

S = Syndrome : ចង្កោមរោគសញ្ញា

ជំងឺអេដស៍ ភាសាបារាំង (SIDA)

S = Syndrome : ចង្កោមរោគសញ្ញា

I = Immuno : ភាពស៊ាំ

D = eficience : ចុះខ្សោយ

A = Acquise : កើតក្រោយពីការឆ្លង

AIDS=SIDA=ជំងឺអេដស៍គឺជាចង្កោមរោគសញ្ញា ដែលកើតមានឡើងបន្ទាប់ពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ។

គោលការណ៍គ្រឹះទាំង ៧
របស់ចលនាកាកបាទក្រហម អឌ្ឍចន្ទក្រហមអន្តរជាតិ

ភាពមនុស្សធម៌

ភាពមិនលំអៀង

អព្យាក្រឹតភាព

ឯករាជ្យភាព

សេវាកម្មស្ម័គ្រចិត្ត

ឯកភាព

សកលភាព

ឡូត៍១៦A ផ្លូវលេខ៦៥២ កែង២៧១ អូរបែកក្អម សង្កាត់ទឹកល្អក់៣ ខណ្ឌទួលគោក ភ្នំពេញ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
Lot: 16 A, Street 652 @271, O Bek Kaam, Sangkat Toek Laak 3, Khan Tuol Kork, Phnom Penh, Kingdom of Cambodia
Tel:(855-23) 881 511, Fax:(855-23) 881 522, P.O. Box:69, Web: www.redcross.org.kh, E-mail:info@redcross.org.kh, crc_adm@online.com.kh