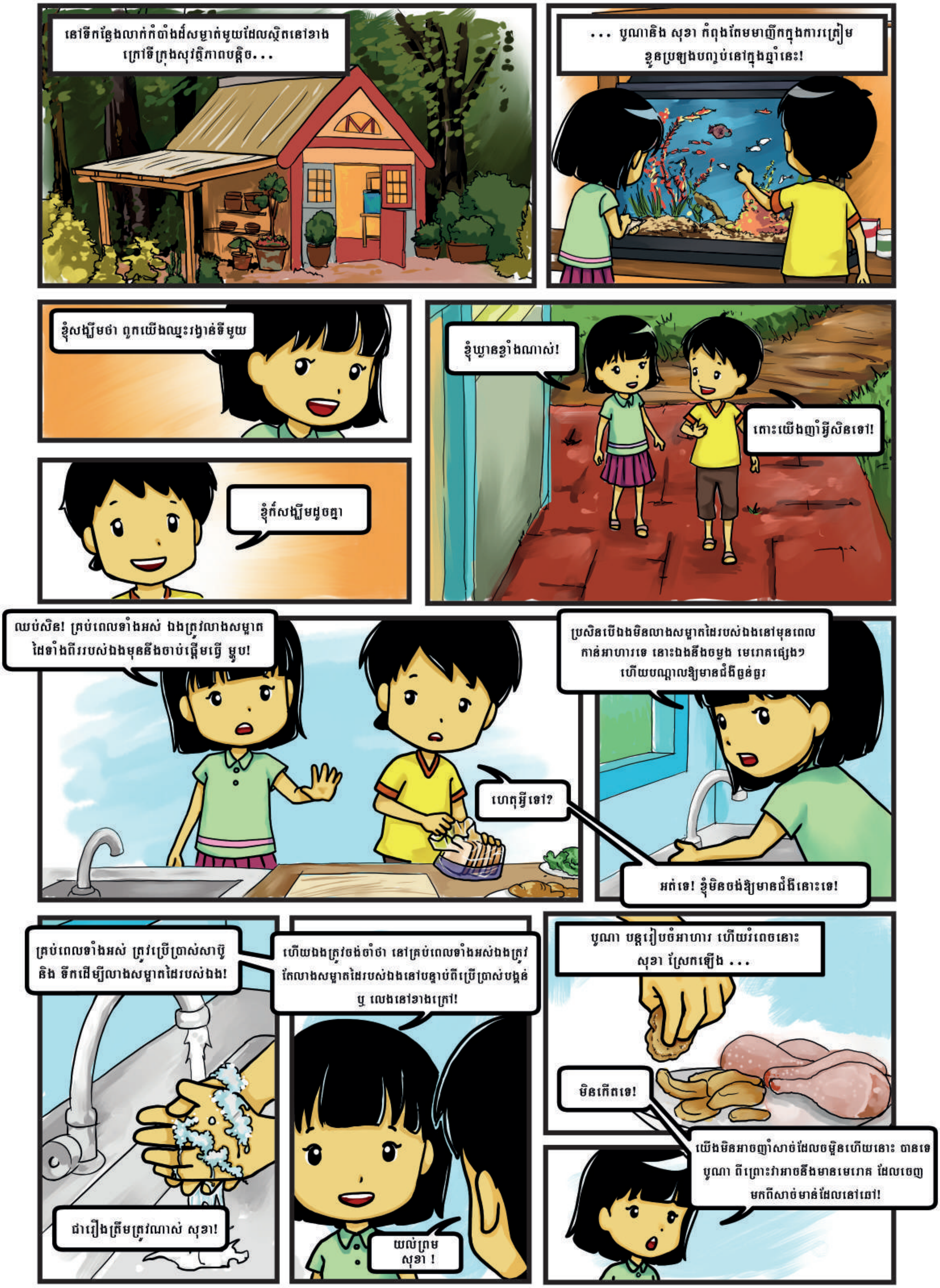
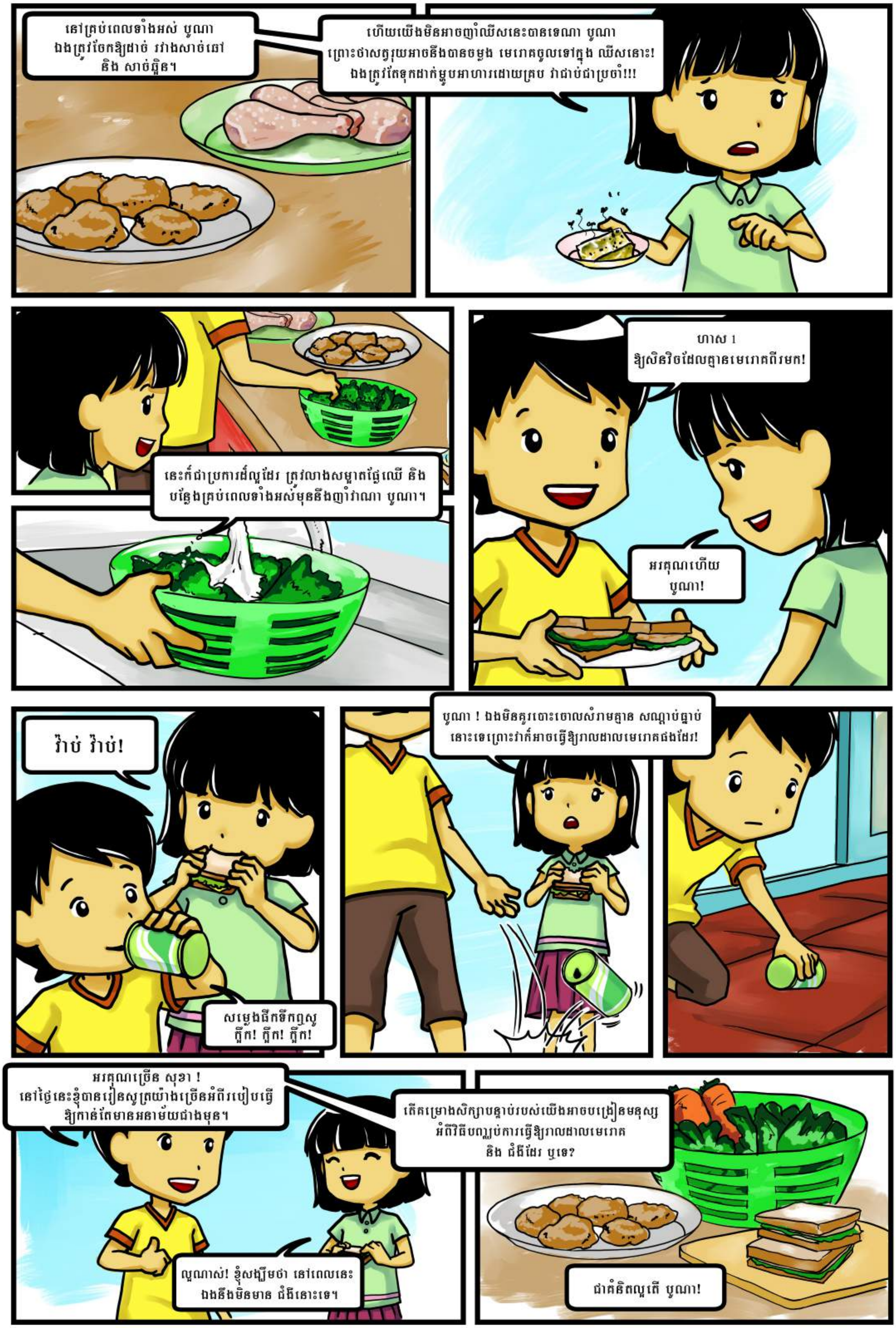
ត្រៀមបង្ការគ្រោះមហន្តរាយ

អនាម័យ

www.redcross.org.kh
សង្គ្រោះជីវិត ផ្លាស់ប្តូរផ្នត់គំនិត


នៅទីកន្លែងលាក់កំបាំងដ៏សម្ងាត់មួយដែលស្ថិតនៅខាងក្រៅទីក្រុងសុវត្ថិភាពបន្តិច...
... បូណានិង សុខា កំពុងតែមមាញឹកក្នុងការត្រៀមខ្លួនប្រឡងបញ្ចប់នៅក្នុងឆ្នាំនេះ!
ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ពួកយើងឈ្នះរង្វាន់ទីមួយ
ខ្ញុំក៏សង្ឃឹមដូចគ្នា
ខ្ញុំឃ្លានខ្លាំងណាស់!
តោះយើងញាំអ្វីសិនទៅ!
ឈប់សិន! គ្រប់ពេលទាំងអស់ ឯងត្រូវលាងសម្អាតដៃទាំងពីររបស់ឯងមុននឹងចាប់ផ្តើមធ្វើ ម្ហូប!
ហេតុអ្វីទៅ?
ប្រសិនបើឯងមិនលាងសម្អាតដៃរបស់ឯងនៅមុនពេលកាន់អាហារទេ នោះឯងនឹងចម្លង មេរោគផ្សេងៗ ហើយបណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ
អត់ទេ! ខ្ញុំមិនចង់ឱ្យមានជំងឺនោះទេ!
គ្រប់ពេលទាំងអស់ ត្រូវប្រើប្រាស់សាប៊ូ និង ទឹកដើម្បីលាងសម្អាតដៃរបស់ឯង!
ហើយឯងត្រូវចង់ចាំថា នៅគ្រប់ពេលទាំងអស់ឯងត្រូវតែលាងសម្អាតដៃរបស់ឯងនៅបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់ ឬ លេងនៅខាងក្រៅ!
ជារឿងត្រឹមត្រូវណាស់ សុខា!
យល់ព្រម សុខា !
បូណា បន្តរៀបចំអាហារ ហើយរំពេចនោះ សុខា ស្រែកឡើង ...
មិនកើតទេ!
យើងមិនអាចញាំសាច់ដែលចម្អិនហើយនោះ បានទេ បូណា ពីព្រោះវាអាចនឹងមានមេរោគ ដែលចេញមកពីសាច់មាន់ដែលនៅឆៅ!


នៅគ្រប់ពេលទាំងអស់ បូណា ឯងត្រូវចែកឱ្យដាច់ រវាងសាច់ឆៅ និង សាច់ឆ្អិន។
ហើយយើងមិនអាចញាំឈីសនេះបានទេណា បូណា ព្រោះថាសត្វរុយអាចនឹងបានចម្លង មេរោគចូលទៅក្នុង ឈីសនោះ! ឯងត្រូវតែទុកដាក់ម្ហូបអាហារដោយគ្រប វាជាប់ជាប្រចាំ!!!
នេះក៏ជាប្រការដ៏ល្អដែរ ត្រូវលាងសម្អាតផ្លែឈើ និង បន្លែងគ្រប់ពេលទាំងអស់មុននឹងញាំវាណា បូណា។
ហាស 1 ឱ្យសិនវិចដែលគ្មានមេរោគពីរមក!
អរគុណហើយ បូណា!
វ៉ាប់ វ៉ាប់!
សម្លេងផឹកទឹកក្រូច ក្លឹក! ក្លឹក! ក្លឹក!
បូណា ! ឯងមិនគួរបោះចោលសំរាមគ្មាន សណ្តាប់ធ្នាប់ នោះទេព្រោះវាក៏អាចធ្វើឱ្យរាលដាលមេរោគផងដែរ!
អរគុណច្រើន សុខា ! នៅថ្ងៃនេះខ្ញុំបានរៀនសូត្រយ៉ាងច្រើនអំពីរបៀបធ្វើ ឱ្យកាន់តែមានអនាម័យជាងមុន។
តើគម្រោងសិក្សាបន្ទាប់របស់យើងអាចបង្រៀនមនុស្ស អំពីវិធីបញ្ឈប់ការធ្វើឱ្យរាលដាលមេរោគ និង ជំងឺដែរ ឬទេ?
ល្អណាស់! ខ្ញុំសង្ឃឹមថា នៅពេលនេះ ឯងនឹងមិនមាន ជំងឺនោះទេ។
ជាគំនិតល្អតើ បូណា!

នេះគឺជាតារាងរំឭកពីកិច្ចការដែលត្រូវពិចារណាពាក់ព័ន្ធនឹង អនាម័យ !
ការសិក្សាពីវាឱ្យបានច្បាស់ នោះនឹងធ្វើឱ្យអ្វីគ្រប់យ៉ាងមានការផ្លាស់ ប្តូរ!

- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយនឹងសាប៊ូ និង ទឹក :
  - ក្រោយពេលប្រើប្រាស់បង្គន់
  - មុនពេលរៀបចំ,ចម្អិនអាហារ
  - មុន និង ក្រោយពេលទទួលទានអាហារ
  - បន្ទាប់ពីលេងនៅខាងក្រៅ
- លាងសម្អាតផ្លែឈើ និង បន្លែទាំងអស់នៅមុនពេល ទទួលទាន
- សំរាមអាចបណ្តាលឱ្យរាលដាលជំងឺផ្សេងៗ ដូច្នេះមិនត្រូវបោះចោលសំរាមដោយគ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់ឡើយ ជាពិសេសនៅជិតៗទឹក
- គ្រប់ពេលទាំងអស់ ត្រូវតែប្រាកដក្នុងចិត្តថា អ្នកទទួលទានតែទឹកស្អាតប៉ុណ្ណោះ។ ទទួលទានទឹកដាំពុះ និង ទឹកដែលបានច្រោះយ៉ាងស្អាត។
- ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងមេរោគទៅលើអាហារ:
  - ទុកដាក់ម្ហូបអាហារដោយគ្របជិតជាប្រចាំ
  - ចែកឱ្យដាច់ពីគ្នារវាងអាហារឆ្អិន និងអាហារ ឆៅ
  - មិនត្រូវទទួលទានផ្លែឈើ និង បន្លែដោយមិន លាងសម្អាតនោះទេ
  - ចម្អិនអាហារទៅតាមពេលវេលាពេញលេញ ដោយមានសីតុណ្ហភាពក្នុងកម្រិតមួយត្រឹមត្រូវដើម្បីសម្លាប់មេរោគទាំងឡាយ
  - ទុកដាក់ម្ហូបអាហារនៅកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហ ភាពសមស្រប

សូមចូលទស្សនាវេបសាយខាងក្រោមនេះ ដើម្បីសិក្សា បន្ថែមពីរបៀបលាងដៃរបស់អ្នក:
www.kidshealth.org/parent/general/sick/hand_washing.html

កាកបាទក្រហមកម្ពុជា
ដីឡូត៍លេខ: ១៦អា ផ្លូវ៦៥២ កែង២៧១ អូបែកក្អម
សង្កាត់ទឹកល្អក់ទី៣ ខណ្ឌទួលគោក រាជធានីភ្នំពេញ
ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ទូរស័ព្ទ: + ៨៥៥ ៨៨១ ៥១១
ទូរសារ: + ៨៥៥ ៨៨១ ៥២២
អ៊ីម៉ែលៈ ិនថ្ង2 រដេចរៀសស្បៀរង។កហ

អាចដំណើរការទៅបាន ដោយមានការគាំទ្រពី...

ជំនួយមនុស្សធម៌ និងកិច្ចការពារពលរដ្ឋស៊ីវិល

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

CANADIAN RED CROSS

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society

Norwegian **Red Cross**