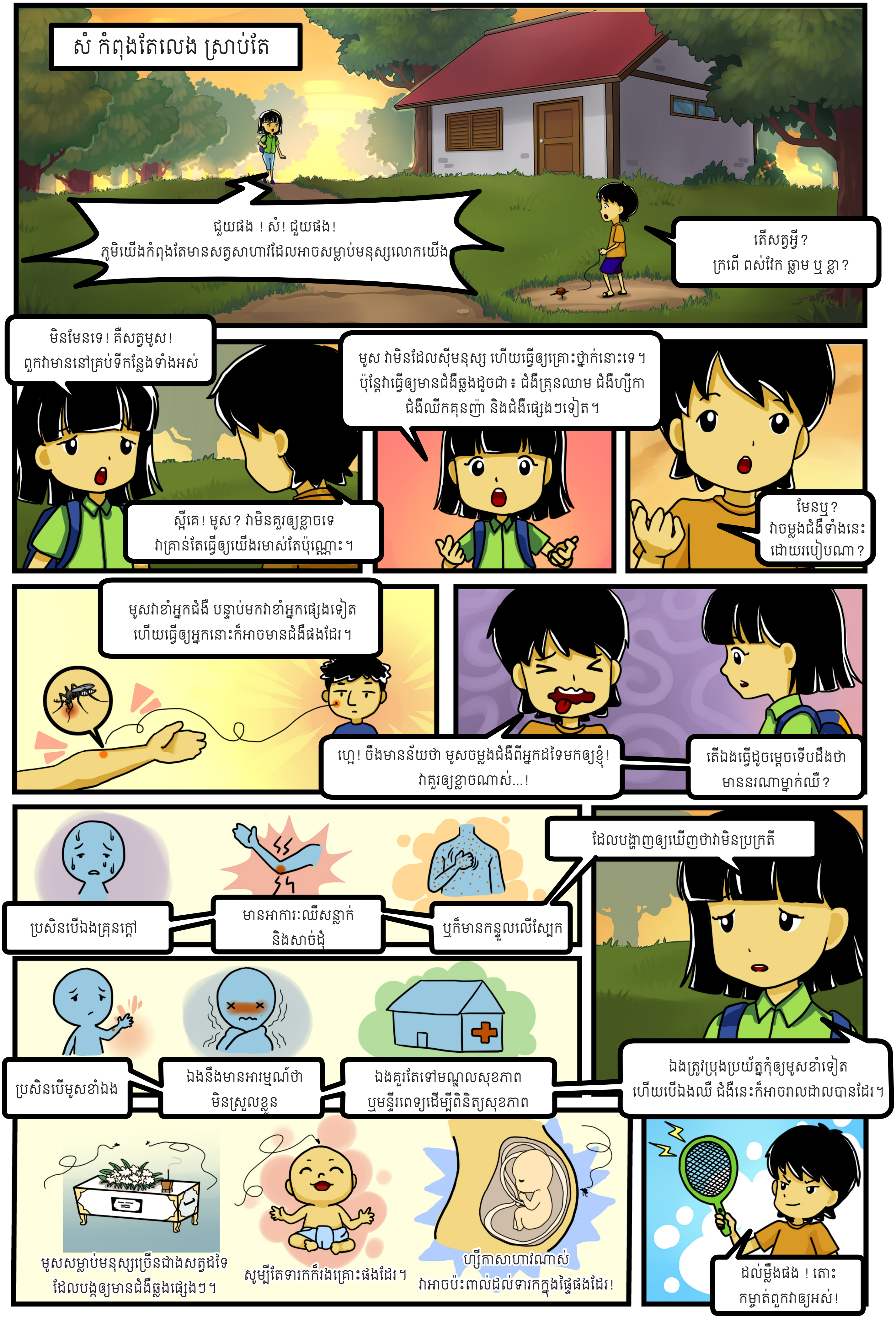
ការការពារសហគមន៍
ការបង្ការជំងឺឆ្លងដោយសារមូស

វិធីឆ្ពោះទៅរកភាពធន់ក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍

www.redcross.org.kh
សង្គ្រោះជីវិត ផ្លាស់ប្តូរផ្នត់គំនិត


សំ កំពុងតែលេង ស្រាប់តែ
ជួយផង ! សំ! ជួយផង!
ភូមិយើងកំពុងតែមានសត្វសាហាវដែលអាចសម្លាប់មនុស្សលោកយើង
តើសត្វអ្វី?
ក្រពើ ពស់វែក ឆ្លាម ឬ ខ្លា?
មិនមែនទេ! គឺសត្វមូស!
ពួកវាមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់
ស្អីគេ! មូស? វាមិនគួរឲ្យខ្លាចទេ
វាគ្រាន់តែធ្វើឲ្យយើងរមាស់តែប៉ុណ្ណោះ។
មូស វាមិនដែលស៊ីមនុស្ស ហើយធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់នោះទេ។
ប៉ុន្តែវាធ្វើឲ្យមានជំងឺឆ្លងដូចជា៖ ជំងឺគ្រុនឈាម ជំងឺហ្សីកា
ជំងឺឈីកគុនញ៉ា និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។
មែនឬ?
វាចម្លងជំងឺទាំងនេះ
ដោយរបៀបណា?
មូសវាខាំអ្នកជំងឺ បន្ទាប់មកវាខាំអ្នកផ្សេងទៀត
ហើយធ្វើឲ្យអ្នកនោះក៏អាចមានជំងឺផងដែរ។
ហ្អេ! ចឹងមានន័យថា មូសចម្លងជំងឺពីអ្នកដទៃមកឲ្យខ្ញុំ!
វាគួរឲ្យខ្លាចណាស់...!
តើឯងធ្វើដូចម្ដេចទើបដឹងថា
មាននរណាម្នាក់ឈឺ?
ដែលបង្ហាញឲ្យឃើញថាវាមិនប្រក្រតី
ប្រសិនបើឯងគ្រុនក្ដៅ
មានអាការៈឈឺសន្លាក់
និងសាច់ដុំ
ឬក៏មានកន្ទួលលើស្បែក
ប្រសិនបើមូសខាំឯង
ឯងនឹងមានអារម្មណ៍ថា
មិនស្រួលខ្លួន
ឯងគួរតែទៅមណ្ឌលសុខភាព
ឬមន្ទីរពេទ្យដើម្បីពិនិត្យសុខភាព
ឯងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឲ្យមូសខាំទៀត
ហើយបើឯងឈឺ ជំងឺនេះក៏អាចរាលដាលបានដែរ។
មូសសម្លាប់មនុស្សច្រើនជាងសត្វដទៃ
ដែលបង្កឲ្យមានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ។
សូម្បីតែទារកក៏រងគ្រោះផងដែរ។
ហ្សីកាសាហាវណាស់
វាអាចប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃផងដែរ!
ដល់ម៉្លឹងផង ! តោះ
កម្ចាត់ពួកវាឲ្យអស់!

ក្រែមលាបការពារកុំឲ្យមូសខាំ
ថ្នាំបាញ់មូស
ធូបមូស
មុង
ទេ របស់ទាំងអស់នេះមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ ឯងត្រូវធ្វើការងារមួយចំនួនថែមទៀតដូចជា៖
យើងត្រូវកម្ចាត់មូសទាំងនោះពីក្នុងភូមិរបស់យើងឲ្យអស់។
...យើងត្រូវសំអាតភូមិឋាន គ្របពាងទឹក និងធ្វើអនាម័យជាប្រចាំ!
ត្រូវហើយ! ខ្ញុំត្រៀមជាស្រេច!
នៅក្នុងសួនច្បារ
យើងត្រូវបំបាត់ចោលនូវរាល់វត្ថុដែលដក់ទឹក ព្រោះវាជាកន្លែងមូសពង។
វាគ្មានបញ្ហាអ្វីទេចំពោះទឹកក្នុងសួនច្បារនេះ ព្រោះវាមានកូនត្រីសម្រាប់ស៊ីពងមូស។
នៅក្នុងផ្ទះ
យើងត្រូវដាក់សំណាញ់នៅតាមបង្អួច ទ្វារ ដើម្បីកុំឲ្យមូសចូលបាន។
ទោះបីយើងប្រើប្រាស់មុងជាប្រចាំក៏ដោយ ក៏យើងនៅតែបិទទ្វារ បង្អួចឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ជាពិសេសនៅពេលយប់ ។
ប៉ុន្តែ មូសខ្លា (Aedes) ច្រើនខាំនៅពេលថ្ងៃ ដូច្នេះយើងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់ពេលទាំងអស់។
នៅក្នុងបន្ទប់គេង
គេងក្នុងមុងឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ដូច្នេះគ្រួសាររបស់ឯងនឹងមានសុវត្ថិភាព។
...មូសអាចពងនៅកន្លែងដែលមានដក់ទឹក។
រាល់ពាងទឹកនៅក្នុងផ្ទះត្រូវគ្របឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
យើងត្រូវស្លៀកពាក់អាវដៃវែង ខោជើងវែង។
យើងត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវដែលមានពណ៌ភ្លឺៗ ព្រោះមូសចូលចិត្តទំលើខោអាវពណ៌ខ្មៅ។
ធ្វើបែបនេះ គ្មានមូសនៅក្នុងផ្ទះទៀតទេ។
ឯងក៏អាចប្រើថ្នាំបាញ់មូសផងដែរ!
ថ្នាំបាញ់មូសអាចប៉ះពាល់កូនក្មេងអាយុក្រោម ៤ ឆ្នាំ ដូច្នេះឯងត្រូវសួរមនុស្សចាស់ឲ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងប្រើវា។
ដុតធូបមូស
មូសមិនចូលចិត្តក្លិនធូបមូសទេ!
មិនត្រូវបញ្ឈប់ការកម្ចាត់សត្វមូសឡើយ។
លុបបំបាត់វត្ថុដក់ទឹកឲ្យអស់ លាហើយពងមូស ដង្កូវទឹក និងមូស។
ដាក់សំណាញ់ការពារមូសតាមបង្អួច
បាញ់ថ្នាំមូស និងដុតធូបមូស
បិទទ្វារ
គ្របពាងទឹក
ស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ដែលមានពណ៌ភ្លឺៗ
ដាក់មុង
ជំងឺឆ្លងពីមូស គឺបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដូច្នេះយើងត្រូវ៖ សំអាតភូមិឋាន គ្របពាងទឹក និងធ្វើអនាម័យជាប្រចាំ

សំអាតភូមិឋាន គ្របពាងទឹក និងធ្វើអនាម័យជាប្រចាំ!

ខាងក្រោមគឺជាបញ្ជីដែលអ្នកត្រូវចងចាំអំពីជំងឺ ឆ្លងដោយសារមូស ហើយអ្នកត្រូវស្វែងយល់ពីវាឲ្យបានច្បាស់លាស់ ព្រោះវាអាចជួយអ្នក និងគ្រួសារអ្នកឲ្យជៀសផុតពី ជំងឺទាំងនោះបាន។

- ជំងឺទាំងនេះមានដូចជា៖ ជំងឺគ្រុនឈាម ហ្ស៊ីកា ឈឹកគុនញ៉ា និងជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលឆ្លងដោយសារមូសផ្ទុកមេរោគខាំ។
- មនុស្សគ្រប់គ្នាប្រឈមនឹងជំងឺទាំងនេះ ហើយវាមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះកុមារអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ វីរុសហ្ស៊ីកាប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។
- រោគសញ្ញាជំងឺដែលបង្កឡើងដោយសារមូសរួមមាន៖- គ្រុនក្តៅ និងឈឺក្បាល
  - ស្បែកឡើងកន្ទួល ភ្នែកឡើងក្រហម
  - ឈឺសន្លាក់ សាច់ដុំ និងក្នុងភ្នែក
  - ក្អួត

  អ្នកត្រូវព្យាបាលជំងឺឆ្លងដោយសារមូសឲ្យទាន់ពេលវេលាដើម្បីចៀសវាងភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងសេចក្តីស្លាប់ ។
- ត្រូវទៅទទួលការព្យាបាលដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យនៅមណ្ឌលសុខភាពឲ្យបានឆាប់បំផុត។ ជានិច្ចជាកាលអ្នកត្រូវព្យាបាលពេញលេញតាមចំនួនថ្ងៃកំណត់ ទោះបីអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ធូរស្រាលពីជំងឺក៏ដោយ។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ អ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់កុំឲ្យមូសខាំ ព្រោះមូសដែលខាំអ្នកអាចចម្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃបាន។
- គេងក្នុងមុងអាចកាត់បន្ថយឱកាសមូសខាំ ដែលបង្កឲ្យមានជំងឺ។
- អ្នកក៏អាចជៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំផងដែរដូចជា៖
- - ដាក់សំណាញ់ការពារមូសតាម ទ្វារ និង បង្អួច
  - ពាក់អាវដៃវែង និងខោជើងវែង
  - ដុតធូបមូស ដែលមានការណែនាំដោយអ្នកជំនាញសុខភាព
  - ស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ដែលមានពណ៌ភ្លឺ ព្រោះមូសចូលចិត្តពណ៌ខ្មៅ ដែលវាអាចលាក់ខ្លួនបាន។
- អ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យមូសពងបាន ដោយសំអាត ទីធ្លា និង កន្លែងដក់ទឹក ជុំវិញផ្ទះនិងសហគមន៍របស់អ្នក។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីមូស និងជំងឺឆ្លង សូមចូលទៅមើលក្នុងគេហទំព័រ www.ifrc.org/dengue

កាកបាទក្រហមកម្ពុជា

ដីឡូត៍លេខ: ១៦អា ផ្លូវ៦៥២ កែង២៧១ អូរបែកក្អម

សង្កាត់ទឹកល្អក់ទី៣ ខណ្ឌទួលគោក រាជធានីភ្នំពេញ

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ទូរស័ព្ទ: + ៨៥៥ ៨៨១ ៥១១

ទូរសារ: + ៨៥៥ ៨៨១ ៥២២

អ៊ីម៉ែល: **info@redcross.org.kh, crc_adm@online.com.kh**

Finnish Red Cross

International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.