5 បញ្ហាសុខភាពដែលបង្កឡើងដោយទឹកគ្មានសុវត្ថិភាព

នៅក្នុងជំពូកនេះ : **ទំព័រ**

ទឹកមានគ្រប់គ្រាន់ ក៏មានសារសំខាន់ដូចទឹកមានសុវត្ថិភាពដែរ 46
បន្ទុករបស់ស្ត្រី 46
តើអ្វីទៅដែលធ្វើឲ្យទឹកគ្មានសុវត្ថិភាព? 47
សាច់រឿងរបស់ទីមូធី 47
តើមេរោគនិងដង្កូវឆ្លងរាលដាលយ៉ាងដូចម្ដេច 49
សកម្មភាព : របៀបឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរាក 50
ជំងឺរាក 51
ការព្យាបាលជំងឺរាក 51
របៀបរៀបចំភេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹក 53
សកម្មភាព : បញ្ឈប់ការរាលដាលនៃជំងឺរាក 54
ដង្កូវហ្គីនណេ 55
ជំងឺដង្កូវក្នុងឈាម (ស៊ីស្តូសូមីញ៉ា, ប៊ីឡាហ្ស៊ី, គ្រុនខ្យង) 56
ការបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគនិងដង្កូវ 57
ភាពកខ្វក់ដោយសារសារធាតុពុលនៅក្នុងទឹក 59
គំនូររូបភាពសម្រាប់ពិភាក្សា :
តើសារធាតុគីមីពុលអាចចូលទៅក្នុងទឹកបានដោយរបៀបណា? 59
ការបង្ការភាពកខ្វក់ដោយសារសារធាតុពុល 60
សាច់រឿង : សារធាតុអាសេនិចក្នុងទឹក"សុវត្ថិភាព" 61
សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានទឹកស្អាតគ្រប់គ្រាន់ 62
សាច់រឿង : ភាពជាដៃគូ ធ្វើឲ្យការផ្គត់ផ្គង់ទឹកមានភាពប្រសើរឡើង 62
ការច្រកដប និងការលក់សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានទឹក 63

បញ្ហាសុខភាពដែលបង្កឡើង ដោយទឹកគ្មានសុវត្ថិភាព

គ្មាននរណាម្នាក់អាចរស់នៅដោយគ្មានទឹកបានទេ។ ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ មនុស្សត្រូវការទឹកគ្រប់គ្រាន់ ហើយត្រូវការទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព។ ទឹកគ្មានសុវត្ថិភាពទេនៅពេលដែលបានឆ្លងចូលនូវមេរោគ និងដង្កូវ ដែលមកពីកាកសំណល់មនុស្ស និងសត្វ(ទឹកនោម និងលាមក)។ មេរោគ និងដង្កូវអាចឆ្លងតាមរយៈទឹក ឬពី មនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត បង្កឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងប៉ះពាល់ដល់សហគមន៍ទាំងមូល។

សារធាតុគីមីដែលបានមកពីផ្នែកកសិកម្ម ឧស្សាហកម្ម និងការជីករ៉ែ រួមជាមួយនឹងកាកសំណល់ដែលបានបោះចោល, ក៏ធ្វើឲ្យទឹកគ្មានសុវត្ថិភាព និងបង្កឲ្យមានជំងឺជាច្រើន ដូចជាកន្ទួលក្រហមលើស្បែក មហារីក និងបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត។

ការគ្មានទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផឹក ដាំស្ល និងលាងសម្អាត អាចនាំឲ្យមានជំងឺ។ ជាពិសេសនៅពេលគ្មានមធ្យោបាយសម្រាប់លាងដៃក្រោយពីចូលក្នុងបន្ទប់ទឹក ជំងឺរាកអាចឆ្លងរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ការខ្វះខាតទឹកសម្រាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន ក៏អាចបណ្ដាលឲ្យមានការបង្ករោគនៅលើភ្នែក និងស្បែកផងដែរ។ ការខ្វះខាតទឹកអាចបណ្ដាលឲ្យមាន**ការខ្សោះជាតិទឹក**(បាត់បង់ជាតិទឹកយ៉ាងច្រើនពីក្នុងខ្លួន) និងការស្លាប់។

ការគ្មានទឹកគ្រប់គ្រាន់អាចបណ្ដាលមកពី**ភាពរាំងស្ងួត** (អាកាសធាតុស្ងួតក្នុងរយៈពេលយូរ), តម្លៃទឹកខ្ពស់, ឬទឹកមិនត្រូវបាន**ស្តុកទុក**យ៉ាងល្អ។

ការចម្លងរោគទៅក្នុងទឹក អាចធ្វើឲ្យបញ្ហាកង្វះទឹកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ, ដូចគ្នាដែរ កង្វះទឹកធ្វើឲ្យបញ្ហាចម្លងមេរោគទៅក្នុងទឹកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដែរ។ (ព័ត៌មានអំពីការការពារប្រភពទឹក និងការធ្វើឲ្យទឹកស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាព សូមមើលជំពូក6។ ចំពោះអនាម័យមានសុវត្ថិភាព សូមមើលជំពូក7)។

ទឹកមានគ្រប់គ្រាន់ ក៏មានសារសំខាន់ដូចទឹកមានសុវត្ថិភាពដែរ

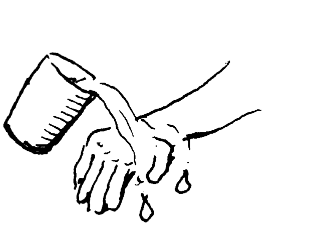
ប្រជាជនជាច្រើនគ្មានទឹកគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបំពេញតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួនទេ។ នៅពេលគ្មានទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់លាងសម្អាត ប្រជាជនអាចមានការឆ្លងរោគផ្សេងៗ ដូចជា**រមាសអាត់** និង**ជំងឺត្រាកូមភ្នែក**។ បើគ្មានទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផឹក និងលាងសម្អាត ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានការឆ្លងរោគទៅលើប្លោកនោម និងតម្រងនោម ជាពិសេសចំពោះស្ត្រី។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺទាំងនេះ សូមអានសៀវភៅ*ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត, ទីណាស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត,* ឬឯកសារសុខភាពទូទៅដទៃទៀត)។ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និងមណ្ឌលសុខភាព ប្រសិនបើគ្មានទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់លាងសម្អាតទេ ជំងឺឆ្លងអាចឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ជាពិសេសចំពោះកុមារ ប្រសិនបើគ្មានទឹកគ្រប់គ្រាន់ អាចបណ្តាលឲ្យខ្សោះជាតិទឹក និងស្លាប់។

បន្ទុករបស់ស្ត្រី

ពេលណាដែលទឹកមានការខ្វះខាត អ្នកដែលទៅដងឬរែកទឹក ជាពិសេសស្ត្រីនិងកុមារ ត្រូវធ្វើដំណើរយ៉ាងឆ្ងាយ និងរែកសែងទឹកយ៉ាងធ្ងន់។ ទាំងនេះអាចនាំឲ្យមានរបួសលើកញ្ចឹងក ខ្នង និងអាងត្រគាក។ ការដងទឹកត្រូវការកម្លាំងនិងពេលវេលាយូរ ដូច្នេះពួកគេនិងគ្រួសាររបស់គេអាចប្រើប្រាស់ទឹកតិចជាងបរិមាណដែលត្រូវការ។ ការស្វែងរកទឹកអាចត្រូវការពេលវេលាច្រើន ដែលស្ត្រីត្រូវធ្វើការបន្ថែមដើម្បីទ្រទ្រង់សុខភាពគ្រួសាររួមទាំងការថែទាំកុមារ និងការប្រមូលផលដែលមិនទាន់បានធ្វើ។

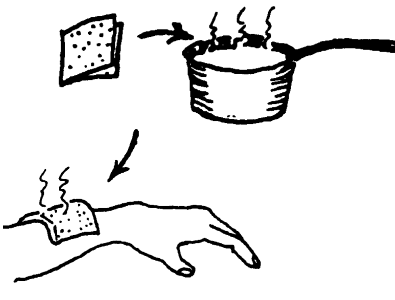
ទឹកអាចបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺជាច្រើន

ទឹកត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយកម្តៅ, និងដើម្បីសម្អាតមុខរបួស និងការបង្ករោគនៅលើស្បែក។ ការផឹកទឹកច្រើនអាចជួយបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺរាក, ការបង្ករោគនៅប្រព័ន្ធទឹកមូត្រ, ក្អក, និងការទល់លាមក។ ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្រោយពីប្រើប្រាស់បង្គន់ និងមុនពេលបរិភោគ ឬការរៀបចំម្ហូបអាហារ, ក៏ជួយបង្ការជំងឺជាច្រើនផងដែរ។



ការលាងសម្អាតដំបៅជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ជួយបង្ការការបង្ករោគ។

ព្យាបាលការរលាកភ្លើងតូចតាច ដោយការត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់។



ការដាក់កំប្រេះនិងស្អំក្តៅ ព្យាបាលអាប់សែ បូសទ្រនិច ឈឺចាប់សាច់ដុំ និងរឹងសន្លាក់។

តើអ្វីទៅដែលធ្វើឲ្យទឹកគ្មានសុវត្ថិភាព?

ទឹកគ្មានសុវត្ថិភាពនៅពេលណាដែលមានមេរោគ ដង្កូវ និងសារធាតុគីមីពុល(សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីសារធាតុពុល សូមមើលជំពូក16 និង20)។ មេរោគ(វត្ថុមានជីវិត, ទំហំតូចមិនអាចមើលឃើញ, និងបង្កឲ្យមានជំងឺច្រើនប្រភេទ) និងដង្កូវ ដូចជាព្រូនចង្កឹះ ព្រូនទំពក់ និងព្រូនរំពាត់សេះ, បង្កជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើនយ៉ាង។

មេរោគនិងដង្កូវ រស់នៅក្នុងកាកសំណល់មនុស្សនិងសត្វ(ទឹកនោម និងលាមក) និងអាចបង្កជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងយូរអង្វែង នៅពេលដែល :

- គ្មានមធ្យោបាយល្អក្នុងការចោលកាកសំណល់មនុស្សនិងសត្វ។
- ប្រភពទឹកមិនត្រូវបានការពារ និងរក្សាឲ្យស្អាត។
- គ្មានទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់លាងសម្អាត។

ជំងឺមួយចំនួនដែលបង្កឡើង, ដូចជាអាសន្នរោគ, អាចឆ្លងរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់យ៉ាងច្រើន។ ជំងឺដទៃទៀតដែលបណ្តាលមកពីមេរោគនិងដង្កូវ អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺយូរឆ្នាំ និងនាំទៅរកបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត ដូចជាការខ្សោះជាតិទឹក ការក្លាយរោគ **ភាពស្លេកស្លាំង**(កង្វះគ្រាប់ឈាម) និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ដោយហេតុថារោគសញ្ញាញឹកញាប់បំផុតនៃជំងឺដែលបង្កឡើងពីមេរោគនិងដង្កូវ គឺការរាក, ដូច្នេះជំងឺទាំងអស់នេះពេលខ្លះត្រូវបានហៅថា ជំងឺរាក។

សាច់រឿងរបស់ទីមូធី

យូគីរស់នៅក្នុងភូមិមួយជាមួយកូនប្រុសរបស់គាត់ដែលមានអាយុ១ឆ្នាំ ឈ្មោះទីមូធី។ ក៏ដូចជាអ្នកភូមិដទៃទៀតដែរ គាត់បានយកទឹកពីអណ្តូងស្នប់ដែលបានសាងសង់ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយដោយក្រុមអភិវឌ្ឍន៍។ នៅពេលដែលស្នប់អណ្តូងខូច ក្រុមអភិវឌ្ឍន៍បានទិញគ្រឿងបន្លាស់ដើម្បីជួសជុល។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលក្រុមអភិវឌ្ឍន៍បានចាកចេញ គ្មាននរណាម្នាក់ដឹងពីរបៀបជួសជុលស្នប់ ឬទីកន្លែងដែលត្រូវទិញគ្រឿងបន្លាស់ ទេ។ ហើយម៉្យាងទៀត ពួកគេក៏គ្មានប្រាក់សម្រាប់ទិញគ្រឿងបន្លាស់ផងដែរ។

ដូច្នេះនៅពេលដែលស្នប់ខូច ស្ត្រីត្រូវទៅដងទឹកនៅអណ្តូងជីកដោយដៃដែលស្ថិតនៅក្រៅភូមិ។ អណ្តូងជីកក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយសត្វផងដែរ ហើយទឹកត្រូវបានចម្លងដោយដង្កូវ និងមេរោគ។ ក្រោយពីបានផឹកទឹកអណ្តូងជីកនោះមក ទីមូធីក៏ចាប់ផ្តើមមានជំងឺរាកដូចទឹកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ ទីមូធីចាប់ផ្តើមខ្សោយបន្តិចម្តងៗ។ យូគីគ្មានប្រាក់សម្រាប់នាំកូនទៅមណ្ឌលសុខភាពជាច្រើនម៉ោងទេ។ ប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយមក ទីមូធីក៏បានស្លាប់ទៅ។

ការខ្សោះជាតិទឹកដែលបណ្តាលមកពីជំងឺរាក គឺជាមូលហេតុញឹកញាប់បំផុតនៃការស្លាប់របស់កុមារនៅក្នុងពិភពលោក។ ការពិភាក្សាអំពីរបៀបដែលប្រជាជនកើតជំងឺរាក មានបន្តនៅទំព័របន្ទាប់ទៀត។

ការយល់ដឹងអំពីមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យទីមូធីស្លាប់

សកម្មភាព "ប៉ុន្តែហេតុអ្វី...?" (មើលក្នុងទំព័រ7 និង12) អាចជួយឲ្យអ្នកយល់អំពីមូលហេតុផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យទីមូធីមានជំងឺនិងស្លាប់។

អ្វីទៅជាមូលហេតុនៃការស្លាប់របស់ទីមូធី? ជំងឺរាក និងការខ្សោះជាតិទឹក។

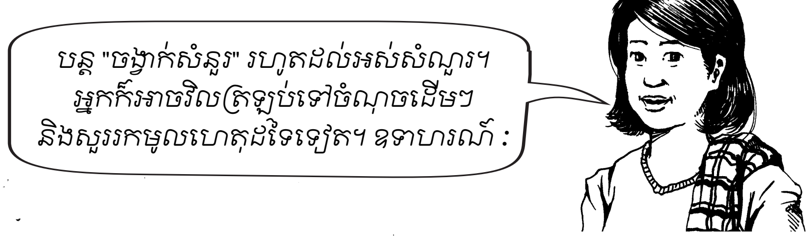
ប៉ុន្តែហេតុអ្វីកុមារមានជំងឺរាក? ព្រោះមានមេរោគនៅក្នុងទឹក។

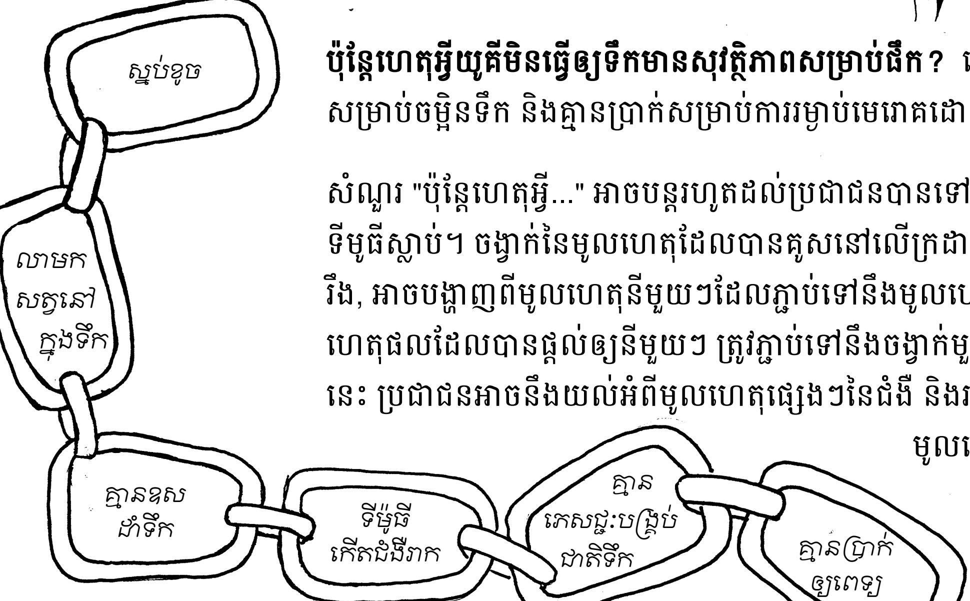
ប៉ុន្តែហេតុអ្វីមានមេរោគនៅក្នុងទឹក? ព្រោះអណ្តូងជីកដោយដៃ មិនត្រូវបានការពារ និងមានការចម្លងមេរោគនិងជង្គូវ។

ប៉ុន្តែហេតុអ្វីទីមូធីផឹកទឹកអណ្តូងជីកដែលមិនបានការពារ?

ព្រោះអណ្តូងស្នប់ក្នុងភូមិខូច។

ប៉ុន្តែហេតុអ្វីអណ្តូងស្នប់មិនអាចជួសជុលបាន?





ប៉ុន្តែហេតុអ្វីយូគីមិនធ្វើឲ្យទឹកមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹក? ព្រោះគ្មានឱកាសគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ចម្អិនទឹក និងគ្មានប្រាក់សម្រាប់ការរម្ងាប់មេរោគដោយក្លរីនដែរ។

សំណួរ "ប៉ុន្តែហេតុអ្វី..." អាចបន្តរហូតដល់ប្រជាជនបានទៅដល់ហេតុផលដែលធ្វើឲ្យទីមូធីស្លាប់។ ចង្វាក់នៃមូលហេតុដែលបានគូសនៅលើក្រដាស ឬក្តាខៀន ឬលើក្រដាស់រឹង, អាចបង្ហាញពីមូលហេតុនីមួយៗដែលភ្ជាប់ទៅនឹងមូលហេតុផ្សេងៗទៀត។ សម្រាប់ហេតុផលដែលបានផ្តល់ឲ្យនីមួយៗ ត្រូវភ្ជាប់ទៅនឹងចង្វាក់មួយ។ តាមរយៈមធ្យោបាយនេះ ប្រជាជនអាចនឹងយល់អំពីមូលហេតុផ្សេងៗនៃជំងឺ និងរបៀបដែលអាចបង្ការមូលហេតុទាំងនោះ។

ទីម៉ូធីស្លាប់

សាច់រឿងយ៉ាងសាមញ្ញអំពីរបៀបធ្វើដំណើររបស់មេរោគ

១. មនុស្សម្នាក់មានជំងឺរាក និងបន្ទោបង់លាមកនៅខាងក្រៅ

២. សត្វឆ្កែបានស៊ីលាមករបស់មនុស្សនោះ

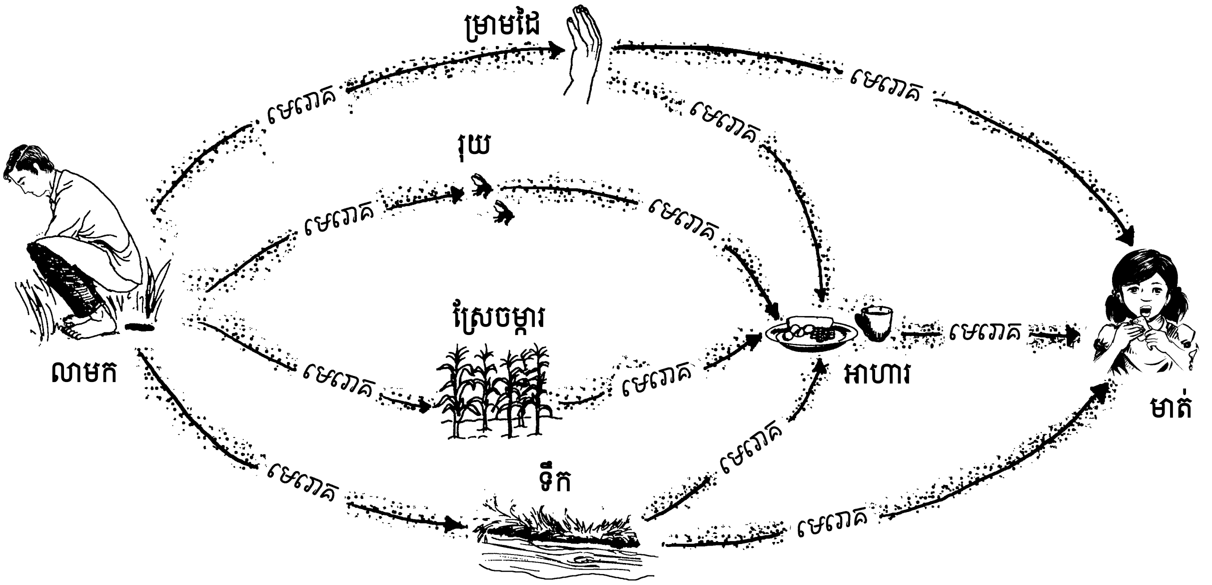
៣. កុមារលេងជាមួយសត្វឆ្កែ និងជាប់លាមកនៅលើដៃ

៤. កុមារស្រែកឃ្លាំ ហើយម្តាយរបស់វាបានលួងវា។ កុមារជូតដៃរបស់វាលើសម្លៀកបំពាក់ម្តាយ។

តើមេរោគនិងដង្កូវឆ្លងរាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច

ជួនកាលគេអាចដឹងពីទីកន្លែងរបស់មេរោគនិងដង្កូវបានយ៉ាងងាយ ជាពិសេសក្នុងវត្ថុដែលមិនស្អាតដូចជា លាមក អាហារផ្អូម បន្ទប់ទឹកកខ្វក់...។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ វាស្ថិតនៅកន្លែងដែលមើលទៅឃើញដូចជាស្អាត ដូចជាទឹកថ្លា ឬដៃរបស់យើង។

មេរោគនិងដង្កូវអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈការប៉ះពាល់, តាមរយៈខ្យល់ដែលមានធូលី, ឬពេលដែលមនុស្សក្អកឬកណ្តាស់។ វាអាចឆ្លងតាមរយៈអាហារនិងទឹកផឹក, ឬអាចផ្ទុកតាមរយៈសត្វរុយ ឬសត្វល្អិតដទៃទៀត, និងសត្វពាហនៈ។ មេរោគទាំងនេះអាចស្ថិតនៅក្នុងអាហារដែលមិនបានចម្អិន ឬចម្អិនមិនបានល្អ។ ដង្កូវខ្លះទៀតអាចឆ្លងតាមរយៈការផឹក ការប៉ះពាល់ ឬលាងសម្អាតជាមួយទឹកមិនស្អាត ឬបរិភោគពពួកសត្វខ្យងគ្រែង ឬរុក្ខជាតិដែលដុះនៅកន្លែងទឹកមិនស្អាត។ មេរោគនិងដង្កូវដែលបង្ក ជំងឺរាក ធ្វើដំណើរតាមផ្លូវទាំងនេះ :



មធ្យោបាយមួយដែលជាជំនួយក្នុងការចងចាំអំពីផ្លូវដើររបស់មេរោគ គឺវាចាប់ផ្តើមដោយអក្សរ F :
fingers(ម្រាមដៃ), flies(រុយ), feces(លាមក), fields(ស្រែចម្ការ), foods(អាហារ), និង fluids(ទឹក)។

៥. ម្តាយចម្អិនអាហារ។ មេរោគដែលជាប់នៅលើសម្លៀកបំពាក់គាត់ បានឆ្លងមកជាប់នឹងដៃគាត់។ គាត់ រៀបចំម្ហូបអាហារដោយប្រើដៃទាំងពីរនេះ។

៦. គ្រួសារបរិភោគអាហារ

៧. បន្ទាប់មកគ្រួសារទាំងមូលក៏កើតជំងឺរាក

របៀបឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរាក

សកម្មភាពនេះជួយបង្ហាញពីរបៀបដែលមេរោគបង្កជំងឺរាក ដោយឆ្លងកាត់ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ប្រជាជនគូររូប រួចដាក់បញ្ចូលគ្នាបង្កើតបានជាសាច់រឿងមួយ។

រយៈពេល : ១ម៉ោងទៅ១ម៉ោងកន្លះ

សម្ភារៈ : ក្រដាសគូររូបតូចៗ ក្រដាសគូររូបធំៗ ប៊ិចឬហ្វឺតពណ៌ ក្រដាសស្អិត រូបគំនូរគំរូ។

1. បែងចែកមនុស្សជាក្រុមៗដែលមានគ្នាពី៥ទៅ៨នាក់។ មនុស្សម្នាក់ៗគូររូបភាពមួយដែលបង្ហាញពីរបៀបដែលមនុស្សម្នាក់មានជំងឺរាក។ គំនូរនីមួយៗគួរបង្ហាញតែផ្នែកណាមួយនៃសាច់រឿងដែលបង្ហាញអំពីរបៀបដែលជំងឺឆ្លងរាលដាល។ ប្រសិនបើមិនសូវចេះគូរ អាចសរសេរជាអក្សរជំនួស ឬសុំឲ្យអ្នកផ្សេងជួយក៏បាន។ វាក៏ល្អផងដែរ ប្រសិនបើមានរូបគំនូរគំរូ ដើម្បីជំរុញដល់ក្រុមពិភាក្សា។

2. មនុស្សគ្រប់គ្នាបង្ហាញរូបគំនូររបស់ខ្លួនឲ្យសមាជិកក្រុមមើល។ សមាជិកក្នុងក្រុមនិយាយប្រាប់អ្នកដទៃក្នុងក្រុមជាមួយ ថាខ្លួនយល់យ៉ាងដូចម្តេចចំពោះរូបគំនូរនេះ។ ធ្វើរបៀបនេះដើម្បីប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់គ្នាយល់ពីគំនូរនេះដូចគ្នា។

3. ក្រុមនីមួយៗដាក់រូបគំនូររបស់ខ្លួនតាមលំដាប់លំដោយដែលបង្កើតជាសាច់រឿងអំពីរបៀបឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគ។ ប្រសិនបើក្នុងក្រុមបានឃើញថា បាត់រូបគំនូរណាមួយ នោះពួកគេអាចគូររូបថ្មីថែមទៀតដើម្បីបំពេញសាច់រឿង។ នៅពេលដែលសាច់រឿងត្រូវបានរៀបចំតាមលំដាប់ហើយ ចូរបិតរូបគំនូរទាំងនោះទៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំ។ គូសសញ្ញាព្រួញនៅចន្លោះរូបគំនូរទាំងនោះ ដើម្បីបង្កើតជាផែនទីមួយដែលនិយាយប្រាប់ពីសាច់រឿងនៃរបៀបឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគ។

4. ក្រុមនីមួយៗបង្ហាញពីផែនទីនៃសាច់រឿងរបស់ខ្លួន ទៅកាន់ក្រុមផ្សេងទៀត។ ក្រុមដែលកំពុងបង្ហាញនោះ និយាយរៀបរាប់នូវសាច់រឿងអំពីរបៀបដែលជំងឺរាកឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។

5. ក្រុមទាំងមូលពិភាក្សាអំពីសកម្មភាពនេះ។ តើសាច់រឿងរបស់ក្រុមនីមួយៗដូចគ្នាដែរឬទេ? តើរឿងទាំងអស់នោះខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច? ហេតុអ្វី? និយាយអំពីរបៀបដែលជំងឺរាកឆ្លងរាលដាល។ តើស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចនិងសង្គម ធ្វើឲ្យពួកគេស្ថិតនៅក្នុងការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងដូចម្តេច? តើឥរិយាបទនិងជំនឿអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យពួកគេស្ថិតក្នុងការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់? តើមានរបៀបឆ្លងណាផ្សេងទៀតដែលមិនត្រូវបានគូរនៅក្នុងសកម្មភាពនេះដែរឬទេ?

ជំងឺរាក

ភាគច្រើនបំផុតនៃជំងឺរាក មានមូលហេតុមកពីកង្វះទឹកសម្រាប់ធ្វើអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន, បង្គន់ដែលមិនស្អាតនិងគ្មានសុវត្ថិភាព, និងទឹក និងអាហារដែលបានឆ្លងមេរោគ។

រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញាញឹកញាប់បំផុតនៃជំងឺរាកគឺការបញ្ចេញនូវលាមករាវៗ និងញឹកញាប់។ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតរួមមាន គ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល ញ័រញាក់ ខ្សោយ ឈឺក្រពះ និងពោះវៀន ក្អួត ហើមពោះ។ ការព្យាបាលគឺអាស្រ័យលើប្រភេទជំងឺរាកដែលមនុស្សម្នាក់ៗមាន។

រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចជួយអ្នកឲ្យបានដឹងថា តើជំងឺរាកណាមួយដែលមនុស្សម្នាក់ៗមាន :

- **ជំងឺអាសន្នរោគ** : រាកមានសភាពដូចជាទឹកបាយ ឈឺ និងចុកពោះ ក្អួត។
- **គ្រុនពោះវៀន** : ក្តៅខ្លួន ឈឺ និងចុកពោះខ្លាំង ឈឺក្បាល ទល់លាមក ឬក៏រាកខាប់។
- **ជំងឺជង្គួរហ្សាដ្យា** : រាកមានលាមកសភាពដូចខ្លាញ់ អណ្តែត និងក្លិនអាក្រក់ ឈឺពោះវៀន កម្តៅតិចៗ ក្អួត ផោម ភើដែលពេលខ្លះមានក្លិនដូចពងមាន់រលួយ។
- **បាក់តេរីរាកមួល(ស៊ីហ្គែលឡា)** : រាកមានឈាម ពី១០-២០ដងក្នុងមួយថ្ងៃ គ្រុនក្តៅ ចុកពោះ និងឈឺពោះខ្លាំង។
- **រាកមួលអាមីប** : រាកពី៤-១០ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាញឹកញាប់មានជាតិរំអិល គ្រុនក្តៅ ឈឺពោះ និងចុកពោះ និងមានរាក ក្រោយពីបរិភោគអាហារ។
- **ព្រូនចង្កឹះ** : ហើមពោះ ខ្សោយ មានដង្កូវពណ៌សឬផ្កាឈូកយ៉ាងធំដែលអាចចេញមកក្រៅតាមមាត់ ឬតាមច្រមុះ។
- **ព្រូនទំពក់** : រាក ខ្សោយ ស្លេក ស្បែកស្លាំង។ កុមារដែលមានព្រូនទំពក់នេះអាចបណ្តាលមកពីស៊ីដីកខ្វក់។
- **ព្រូនរំពាត់សេះ** : រាកដែលមានព្រូនពណ៌ប្រផេះឬផ្កាឈូកក្នុងលាមក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការព្យាបាលជំងឺរាកនិងដង្កូវ សូមមើលជំពូក12 និង13 ក្នុងសៀវភៅ *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត*។

ការព្យាបាលជំងឺរាក

ការព្យាបាលជំងឺរាកដែលល្អបំផុត គឺការផ្តល់ទឹកនិងអាហារឲ្យបានច្រើន។ ក្នុងករណីភាគច្រើន, ប៉ុន្តែមិនទាំងអស់នោះទេ, គ្មានឱសថណាមួយដែលចាំបាច់នោះទេ។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមជជែកជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬអានសៀវភៅសុខភាពទូទៅដូចជា *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត*)។

- **រាកមួលអាមីប** : ជាការល្អត្រូវព្យាបាលដោយឱសថ។
- **គ្រុនពោះវៀន** : ជាការល្អបំផុតត្រូវព្យាបាលដោយអង់ទីប៊ីយោទិក ដោយសារវាអាចវិវឌ្ឍន៍ក្នុងរយៈពេលច្រើនសប្តាហ៍ និងបណ្តាលឲ្យស្លាប់។
- **អាសន្នរោគ** : ត្រូវបានព្យាបាលដោយភេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹក ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន និងអាហារដែលងាយរំលាយ ដើម្បីជំនួសមកវិញនូវសារធាតុចិញ្ចឹមដែលបានបាត់បង់ដោយសារការរាកនិងក្អួត។ អាចប្រើឱសថដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃអាសន្នរោគ។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានរាកឈាម គ្រុនក្តៅ ឬមានភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវនាំអ្នកជំងឺទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។

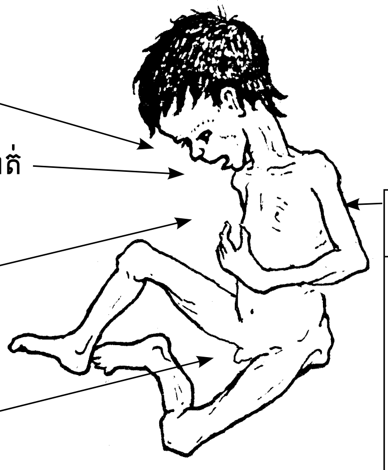
ជំងឺរាក និងការខ្សោះជាតិទឹក

មនុស្សជាច្រើនបានស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក ជាពិសេសកុមារ។ កាន់តែញឹកញាប់ទៅទៀត ពួកគេស្លាប់ដោយសារការខ្សោះជាតិទឹក។

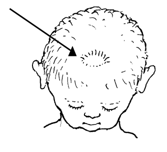
មិនថាមនុស្សមានអាយុប៉ុន្មានក៏ដោយ សុទ្ធតែអាចមានការខ្សោះជាតិទឹក។ ប៉ុន្តែការខ្សោះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរអាចកើតឡើងយ៉ាងរហ័សលើកុមារតូចៗ និងកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់បំផុតចំពោះពួកគេ។

រាល់កុមារដែលមានរាកដូចទឹក គឺស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់នៃការខ្សោះជាតិទឹក។ ផ្តល់ទឹកឲ្យបានច្រើន ហើយនាំកុមារដែលមានសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹកទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព។

សញ្ញាការខ្សោះជាតិទឹក

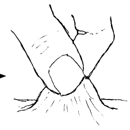


បង្កើយខូងលើទារក



ការបាត់បង់ភាពតឹងរបស់ស្បែក

ទាញស្បែកដោយម្រាមពីរដូចរូបនេះ:



ប្រសិនបើស្បែកមិនត្រឡប់ទៅធម្មតាវិញភ្លាមនោះទេ នោះកុមារមានការខ្សោះជាតិទឹក។

ដើម្បីបង្ការឬព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹក

នៅពេលដែលកុមារមានរាកដូចទឹក ឬមានរាកក្អួត, **មិនត្រូវរងចាំរហូតដល់មានសញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹកទេ។ ត្រូវធ្វើសកម្មភាពឲ្យបានឆាប់។**

- **ផ្តល់សារធាតុរាវឲ្យបានច្រើន** ដូចជាបបរធញ្ញជាតិរាវ ឬបបររាវ ស៊ុប ទឹក ឬភេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹក (មើលទំព័របន្ទាប់)។
- **បន្តផ្តល់អាហារជានិច្ច។** នៅពេលកុមារ(ឬមនុស្សចាស់)ដែលឈឺ អាចទទួលទានអាហារឡើងវិញបាន ត្រូវផ្តល់អាហារឲ្យបានញឹកញាប់តាមដែលគេចូលចិត្ត។ ចំពោះទារក បន្តបំបៅដោះឲ្យបានញឹកញាប់ និងត្រូវបំបៅមុនពេលផ្តល់អាហារឬភេសជ្ជៈផ្សេងទៀត។
- **ភេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹក** ជួយការពារ និងព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹកបាន។ វាមិនបានព្យាបាលជំងឺរាកទេ ប៉ុន្តែវាអាចទ្រទ្រង់អ្នកដែលមានជំងឺ រហូតដល់រាកបានត្រូវបញ្ឈប់។

របៀបរៀបចំភេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹក

នេះគឺជាវិធីពីរយ៉ាងក្នុងការរៀបចំភេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹក។ ប្រសិនបើអាច គួរបន្ថែមទឹកផ្លែឈើ ទឹកដូង ចេកទុំកិនម៉ត់ ចំនួនកន្លះពែងទៅក្នុងភេសជ្ជៈ។ វាមានជាតិប៉ូតាស្យូម ដែលជាសារធាតុរ៉ែជួយឲ្យមនុស្សឈឺអាចទទួលអាហារនិងភេសជ្ជៈបានថែមទៀត។

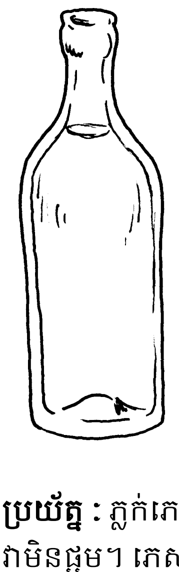
ឲ្យកុមារផឹកភេសជ្ជៈនេះតិចៗ(ចិបៗ) រៀងរាល់៥នាទី ទាំងយប់និងថ្ងៃ រហូតទាល់តែវាចាប់ផ្ដើមនោមធម្មតា។ មនុស្សធំត្រូវការបីលីត្រឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយថ្ងៃ។ កុមារតូចៗជាធម្មតាត្រូវការយ៉ាងហោច១លីត្រក្នុង១ថ្ងៃ ឬ១កែវរៀងរាល់ពេលរាកម្ដងៗ។ បន្តផ្ដល់ភេសជ្ជៈនេះឲ្យកុមារឲ្យបានញឹកញាប់ និងក្នុងបរិមាណតិចៗ។ ទោះបីអ្នកជំងឺក្អួតក៏ដោយ មិនមែនមានន័យថាភេសជ្ជៈបានក្អួតមកទាំងអស់នោះទេ។ ក្រោយពីរយៈពេលមួយថ្ងៃ ត្រូវចោលភេសជ្ជៈនេះ និងត្រូវរៀបចំភេសជ្ជៈថ្មីមួយទៀតបើចាំបាច់។

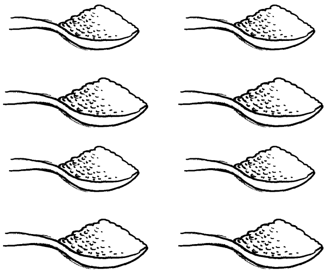
ការរៀបចំដោយប្រើម្សៅធញ្ញជាតិ និងអំបិល

(ល្អបំផុតគឺម្សៅអង្ករ ប៉ុន្តែអ្នកអាចប្រើប្រាស់ម្សៅពោតកិនម៉ត់ ម្សៅមី ម្សៅស្រូវសាឡី ឬដំឡូងឆ្អិនកិនម៉ត់)។

ក្នុងទឹកស្អាតមួយលីត្រ ដាក់អំបិលកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេស្មើ

និងម្សៅធញ្ញជាតិ៨ស្លាបព្រាកាហ្វេពេញហៀរ។



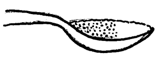


ចម្អិនរយៈពេល៥-៧នាទីដើម្បីបង្កើតបានជាបបរទឹក ឬបបររាវ។ ធ្វើឲ្យត្រជាក់ឲ្យបានឆាប់ រួចផ្ដល់ឲ្យអ្នកជំងឺ។

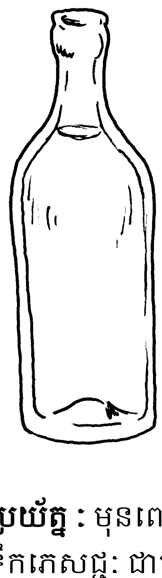
ប្រយ័ត្ន : ភ្លក់ភេសជ្ជៈរៀងរាល់ពេល ដើម្បីប្រាកដថាវាមិនជូម។ ភេសជ្ជៈធញ្ញជាតិនេះងាយនឹងជូមក្នុងរយៈពេលពីរបីម៉ោងប៉ុណ្ណោះនៅអាកាសធាតុក្ដៅ។

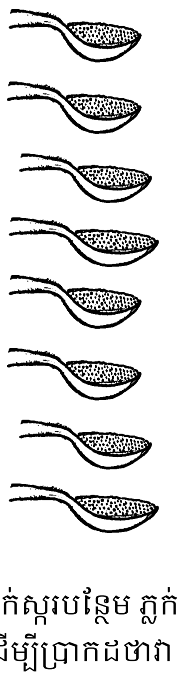
ការរៀបចំដោយប្រើស្ករ និងអំបិល

(អ្នកអាចប្រើស្ករស ស្ករត្នោត ឬទឹកអំពៅ)

ក្នុងទឹកស្អាតមួយលីត្រ ដាក់អំបិលកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេស្មើ 

និងស្ករ៨ស្លាបព្រាស្មើរួចកូរឲ្យសព្វ។





ប្រយ័ត្ន : មុនពេលដាក់ស្ករបន្ថែម ភ្លក់ទឹកភេសជ្ជៈ ជាមុន ដើម្បីប្រាកដថាវាមានជាតិប្រៃតិចជាងទឹកភ្នែក។

សំខាន់ : ប្រសិនបើការខ្សោះជាតិទឹកកាន់តែធ្ងន់ទៅៗ ឬមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតកើតឡើង នោះត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

បញ្ឈប់ការរាលដាលនៃជំងឺរាក

សកម្មភាពនេះប្រើប្រាស់សាច់រឿងនៃការធ្វើសកម្មភាព "របៀបដែលជំងឺរាកឆ្លងរាលដាល" (ទំព័រ50) ដើម្បីបង្ហាញពីរបៀបបង្ការជំងឺរាកមិនឲ្យរាលដាល។

រយៈពេល : ៣០នាទី ទៅ១ម៉ោង

សម្ភារៈ : ក្រដាសគូររូបធំ ប៊ិចឬហ្វឺតពណ៌ បង់ស្អិត រូបភាពពីសកម្មភាព "របៀបឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរាក" ទំព័រ50។

1. ចាប់ក្រុមជាមួយសមាជិកក្រុមដូចកាលពីមុន គឺក្នុងសកម្មភាព "របៀបឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរាក"។ ក្រុមនីមួយៗពិនិត្យលើរូបភាពដែលបានមកពីសកម្មភាព "របៀតបឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរាក"។ បន្ទាប់មកពិភាក្សាគ្នាអំពីវិធីបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺ ដោយការលាងដៃ, ប្រើប្រាស់បង្គន់, ការពារអាហារនិងទឹក ។ល។ សកម្មភាពទាំងនេះគឺជារបាំងរាំងដែលបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគ។

2. នៅពេលដែលក្រុមនីមួយៗឯកភាពគ្នាលើរបាំងរាំងណាដែលនឹងបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគ, ក្រុមនីមួយៗត្រូវគូររូបដែលបង្ហាញពីមធ្យោបាយផ្សេងៗក្នុងការបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរាក។

3. បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗត្រូវនិយាយអំពីរបៀបផ្លាស់ប្តូរសាច់រឿងពី "របៀបឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរាក" ទៅជា "បញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរាក"។ តើរូបគំនូរថ្មីៗត្រូវដាក់ត្រង់កន្លែងណាដែលវានឹងបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលជំងឺ? រូបភាពថ្មីៗនេះត្រូវបានបិតភ្ជាប់នៅត្រង់កន្លែងសាច់រឿងចាស់ ដើម្បីបង្ហាញអំពីរបៀបដែលសាច់រឿងអាចផ្លាស់ប្តូរ។

4. ក្រុមនីមួយៗបង្ហាញសាច់រឿងថ្មីរបស់ខ្លួន។ ក្រុមទាំងអស់ពិភាក្សាអំពី ថាតើរបាំងណាខ្លះដែលគេប្រើ និងរបាំងណាខ្លះដែលគេមិនប្រើ។ ហេតុអ្វីពិបាកប្រើរបាំងខ្លះ? តើសហគមន៍អាចធ្វើការរួមគ្នាបែបណា ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាជំងឺរាកមិនឆ្លងរាលដាល?

ដង្កូវហ្គីនណេ

ដង្កូវហ្គីណេគឺជាដង្កូវដែលមានរាងវែងតូច ដែលរស់នៅពីក្រោមស្បែក និងធ្វើឲ្យឈឺចាប់ជាខ្លាំងនៅក្នុងរាងកាយ។ ដង្កូវដែលមានរាងជាសរសៃអំបោះស អាចរីកធំធាត់ប្រវែងលើសពីមួយម៉ែត្រ។ ដង្កូវហ្គីណេនេះឃើញមាននៅផ្នែកខ្លះនៃអាហ្វ្រិក ឥណ្ឌា និងមជ្ឈឹមបូព៌ា។

រោគសញ្ញា

ការហើមនិងឈឺ ជាទូទៅមាននៅកជើងនិងជើង ប៉ុន្តែអាចមាននៅកន្លែងផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ។ ពីរបីថ្ងៃទៅមួយសប្តាហ៍ក្រោយមក វាក៏មានកើតជាពងលើស្បែក ដែលនឹងវិវឌ្ឍន៍យ៉ាងឆាប់រហ័សទៅជាបែកធ្លាយ និងមានប្រហោង និងបង្កើតជាដំបៅ។ បញ្ហានេះមានជាញឹកញាប់នៅពេលមនុស្សឈរនៅក្នុងទឹក ឬនៅក្នុងអាងទឹក។ ចុងក្រោយ ដង្កូវហ្គីណេដែលមានរូបរាងជាសរសៃអំបោះស បានចាក់ទម្លុះចេញពីដំបៅ។ ក្នុងសប្តាហ៍បន្ទាប់មកទៀត ដង្កូវព្យាយាមចេញមកក្រៅខ្លួនមនុស្សតាមមធ្យោបាយរបស់វា។ ប្រសិនបើដំបៅមានភាពកខ្វក់ និងក្លាយរោគ ឬប្រសិនបើដំបៅបានដាច់ដោចដោយការព្យាយាមទាញវាមកក្រៅ នោះការឈឺចាប់និងហើម នឹងរាលដាលឡើង ហើយអាចពិបាកក្នុងការដើរជាខ្លាំង។

ដង្កូវហ្គីណេឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរបៀបដូចខាងក្រោម

១. អ្នកជំងឺដែលមានដំបៅប្រហោង បានដើរកាត់ទឹក។ ដង្កូវក៏បានចេញពីដំបៅ និងពងនៅក្នុងទឹក។

២. ចៃទឹកតូចៗស៊ីពងដង្កូវនោះ។

៣. មនុស្សផ្សេងទៀតផឹកទឹកនោះ និងលេបចូលចៃទឹក និងពងដង្កូវដែលនៅក្នុងទឹក។

៤. ពងដង្កូវមួយចំនួនបានវិវឌ្ឍន៍យឺតៗទៅជាដង្កូវនៅពីក្រោមស្បែក។ មួយឆ្នាំក្រោយមក ដំបៅក៏កើតឡើងនៅពេលដែលដង្កូវបានទម្លាយស្បែកដើម្បីចេញមកពងខាងក្រៅ។

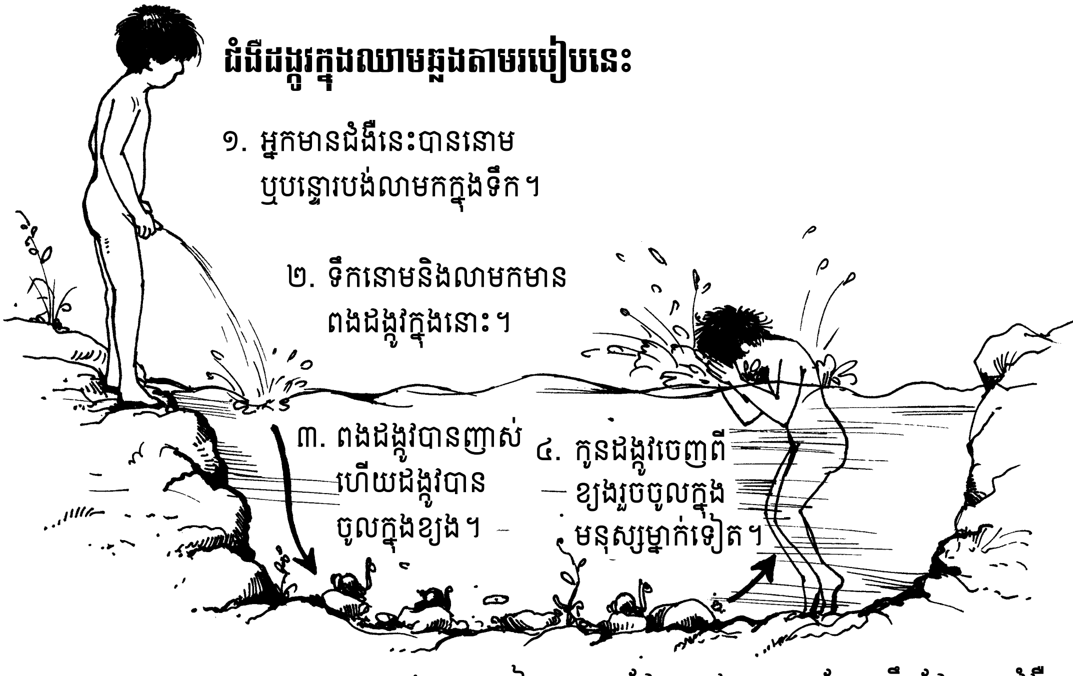
ដើម្បីព្យាបាលជំងឺដង្កូវហ្គីណេ សូមជួបជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬមើលសៀវភៅសុខភាពទូទៅ ដូចជា *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត*។ ម៉្យាងទៀត ត្រូវចាត់វិធានការផងដែរដើម្បីបង្ការការប៉ះពាល់ជាមួយដង្កូវ។

ដើម្បីបង្ការជំងឺដង្កូវហ្គីណេ ត្រូវការពារប្រភពទឹក(អានទំព័រ75 ទៅ85) និងច្រោះទឹក(អានទំព័រ94 ទៅ97)។ ប្រសិនបើគ្មាននរណាម្នាក់ចុះឬងូតក្នុងទឹកដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់ផឹកទេ នោះការឆ្លងរោគមិនអាចកើតឡើងបានដែរ ហើយជំងឺនេះនឹងបាត់ចេញពីក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ជំងឺដង្កូវក្នុងឈាម (ស៊ីស្តូសូមីញ៉ា, ប៊ីឡាហ្ស៊ី, គ្រុនខ្យង)

ជំងឺនេះត្រូវបានបង្កឡើងដោយសារដង្កូវម៉្យាងដែលចូលទៅក្នុងឈាមតាមស្បែក ក្រោយពីបានដើរឆ្លងកាត់ លាងសម្អាត និងងូតទឹកដែលមានឆ្លងដង្កូវនេះ។ ជំងឺនេះក៏បង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរទៅលើថ្លើម និងតម្រងនោម និងអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានខែឬឆ្នាំក្រោយ។ ស្ត្រីជាអ្នកប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ចំពោះជំងឺនេះ ដោយហេតុថាពួកគាត់ចំណាយពេលច្រើនលើបញ្ហាទឹកនេះ ដូចជាការដងទឹកប្រើប្រាស់ បោកគក់សម្លៀកបំពាក់ និងងូតទឹកឲ្យកូន។

ពេលខ្លះវាមិនមានសញ្ញាដែលលេចឡើងជាដំបូងនោះទេ។ រោគសញ្ញាជាញឹកញាប់នៅក្នុងតំបន់ខ្លះ គឺការមានឈាមនៅក្នុងទឹកនោមនិងក្នុងលាមក។ វាក៏អាចបណ្តាលឲ្យឈឺចាប់លើប្រដាប់ភេទស្ត្រី។ ក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺនេះកើតឡើងញឹកញាប់, អ្នកដែលមានសញ្ញាតិចតួច ឬមានការឈឺពោះ គួរតែទៅធ្វើតេស្ត៍។



៥. តាមរបៀបនេះ អ្នកដែលលាងសម្អាតឬហែលទឹកដែលអ្នកជំងឺបាននោម ឬបន្ទោរបង់លាមកដាក់ ក៏ក្លាយជាអ្នកឆ្លងរោគដែរ។

ការព្យាបាល

ជំងឺដង្កូវក្នុងឈាមនេះអាចទទួលការព្យាបាលបានល្អបំផុតដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ។ សួរបុគ្គលិកសុខាភិបាលថាតើត្រូវប្រើថ្នាំណា ឬមើលសៀវភៅសុខភាពទូទៅដូចជា ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត។ ការឈឺចាប់ក្នុងប្រព័ន្ធបន្តពូជ និងឈាមក្នុងទឹកនោម ក៏ជាសញ្ញាមួយបញ្ជាក់ពីជំងឺកាមរោគដែរ។ ស្ត្រីខ្លះមិនព្រមស្វែងរកការព្យាបាលនោះទេ ដោយសារតែគាត់ខ្លាចគេមើលងាយព្រោះមានជំងឺកាមរោគ។ កង្វះការព្យាបាលអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត និងអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីអា(មិនអាចមានកូនបាន)។

ការការពារ

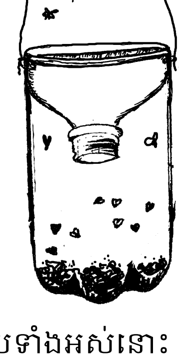
ដង្កូវក្នុងឈាមមិនអាចឆ្លងដោយផ្ទាល់ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតបាននោះទេ។ ជីវិតរបស់ដង្កូវនេះត្រូវតែបានឆ្លងកាត់ការរស់នៅក្នុងប្រភេទខ្យងតូចៗក្នុងទឹកជាមុន។ កម្មវិធីសហគមន៍អាចរៀបចំឡើងដើម្បីសម្លាប់ខ្យងទាំងនេះ និងបង្ការជំងឺដង្កូវក្នុងឈាមនេះ។ កម្មវិធីនេះអាចដំណើរការបានលុះត្រាតែប្រជាជនគោរពតាមជំហានបង្ការយ៉ាងសាមញ្ញ : មិនត្រូវនោមឬបន្ទោរបង់លាមកនៅក្នុងឬនៅក្បែរទឹក។

ការបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគនិងដង្កូវ

ខណៈដែលមេរោគនិងដង្កូវត្រូវបានប្រទះឃើញនៅគ្រប់ទីកន្លែង, មានជំហានងាយៗ ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចអនុវត្តដើម្បីជួយបង្ការជំងឺ។ ដើម្បីបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគនិងដង្កូវ :

- **ការពារប្រភពទឹក និងប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត** សម្រាប់ផឹកនិងលាងសម្អាត។ ត្រូវបន្សុទ្ធទឹក(មើលទំព័រ92 ទៅ99) មុននឹងប្រើប្រាស់ លុះត្រាតែអ្នកបានដឹងថាទឹកនោះមានសុវត្ថិភាព។
- **ត្រូវលាងដៃជានិច្ចបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់ និងមុនពេលរៀបចំអាហារ។** ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងសាប៊ូប្រសិនបើមាន។ ប្រសិនបើគ្មានសាប៊ូ ត្រូវប្រើខ្សាច់ស្អាត ឬផេះ។ កាត់ក្រចកឲ្យខ្លី។ នេះក៏អាចជួយរក្សាដៃឲ្យស្អាតដែរ។
- **ប្រើប្រាស់បង្គន់។** មធ្យោបាយនេះអាចធ្វើឲ្យមេរោគនិងដង្កូវ មិនអាចប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្ស។ ប្រសិនបើគ្មានបង្គន់ទេ ជាការល្អត្រូវបន្ទោរបង់លាមកនៅកន្លែងឆ្ងាយពីប្រភពទឹក ឬនៅកន្លែងដែលមនុស្សឬសត្វមិនអាចប៉ះពាល់បាន។ យកដីកប់លាមក ដើម្បីកុំឲ្យរុយរោម។
- **ប្រើប្រាស់មធ្យោបាយស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការរៀបចំនិងរក្សាទុកម្ហូបអាហារ។** លាងសម្អាតផ្លែឈើនិងបន្លែ ឬចម្អិនឲ្យបានល្អមុនពេលបរិភោគ។ គួរយកអាហារដែលសេសសល់ពីការបរិភោគទៅឲ្យសត្វស៊ី ឬក៏ចាក់វាចូលទៅក្នុងរណ្ដៅ**ជីកំប៉ុស** ឬចាក់ចូលក្នុងបង្គន់។ ចោលម្ហូបដែលផ្អូម, ដាក់សាច់និងគ្រឿងសមុទ្រឲ្យដាច់ពីអាហារដទៃទៀត, និងត្រូវប្រាកដថាសាច់ ស៊ុត និងត្រីត្រូវបានចម្អិនយ៉ាងល្អមុននឹងបរិភោគ។ លាងសម្អាតចានក្បាន ជ្រុញ និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ដទៃទៀតជាមួយទឹក និងសាប៊ូក្រោយពីប្រើប្រាស់វារួច ហើយហាលថ្ងៃវាឲ្យស្ងួតល្អ ប្រសិនបើអាច។
- **ការពារសត្វចិញ្ចឹមឲ្យនៅឆ្ងាយ**ពីអាហារក្នុងផ្ទះ និងប្រភពទឹកក្នុងសហគមន៍។
- **ពាក់ស្បែកជើង** ដើម្បីកុំឲ្យដង្កូវចូលតាមជើង។
- **ដាក់អន្ទាក់សត្វរុយ និងគ្របម្ហូបអាហារ**ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យរុយចម្លងមេរោគ។ បង្គន់ដែលបង្ការាំងសត្វរុយ ឬបញ្ឈប់ការលូតលាស់របស់វា ក៏អាចជាជំនួយផងដែរ(មើលជំពូក7)។

របៀបធ្វើអន្ទាក់សត្វរុយដោយប្រើដបជ័រ



1. កាត់ផ្នែកខាងលើនៃដបជ័រចេញ។
2. ភ្ជាប់ខ្សែលួសទៅដបជ័រសម្រាប់កាន់។
3. ដាក់នុយផ្អែម ដូចជាស្ករ ផ្លែឈើ ទៅក្នុងដប។
4. ដាក់ក្បាលដបដែលកាត់ចេញចូលបញ្ច្រាស់មកវិញ។
5. សត្វរុយនឹងហើរចូល តែមិនអាចហើរចេញបានទេ។
6. នៅពេលដបពេញ ចាក់វាចូលទៅក្នុងបង្គន់ ឬរណ្ដៅជីកំប៉ុស។ ត្រូវប្រាកដថារុយទាំងអស់នោះងាប់ហើយ មុននឹងចាក់វាចេញ។

ដើម្បីកាត់បន្ថយរុយ គួរព្យួរអន្ទាក់រុយនៅក្បែរបង្គន់ និងកន្លែងរៀបចំអាហារ។

ការលាងសម្អាតដៃ

វិធីល្អបំផុតក្នុងការបង្ការបញ្ហាសុខភាពពីមេរោគនិងដង្កូវ គឺការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក **ក្រោយពេល**បន្ទោរបង់លាមក ឬក្រោយពេលលាងសម្អាតគូថកុមារ, និង**មុនពេល**រៀបចំអាហារ ផ្តល់អាហារដល់កុមារ ឬបរិភោគអាហារ។

រៀបចំដាក់ប្រភពទឹកដែលស្អាតនៅក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីងាយលាងដៃ។ ប៉ុន្តែការលាងដៃជាមួយទឹកតែមួយមុខ គឺមិនទាន់មានប្រសិទ្ធិភាពគ្រប់គ្រាន់នៅឡើយទេ។ គួរប្រើសាប៊ូដើម្បីសម្អាតភាពកខ្វក់ និងមេរោគ។ ប្រសិនបើគ្មានសាប៊ូទេ អាចប្រើខ្សាច់ ឬផេះ។

ត្រដុសដៃចូលគ្នាជាមួយសាប៊ូ រួចស្រោចទឹកពីក្បាលស្នប់ ឬក្បាលរូប៊ីណេ ឬក្បាលស្រោចទឹកច្នៃ។ ប្រសិនបើគ្មានទឹករូប៊ីណេទេ អាចប្រើចានលាងសម្អាតឬផ្តិល។

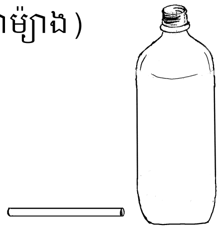
ត្រដុសសាប៊ូ(ត្រដុសខ្សាច់ ឬផេះ) ពេញសព្វដៃរបស់អ្នក ហើយរាប់ឲ្យបាន៣០ដងក្នុងពេលត្រដុស។ បន្ទាប់មកត្រដុសដៃរបស់អ្នកចូលគ្នាពីខាងក្រោមទឹកហូរ ដើម្បីលាងជម្រះឲ្យអស់សាប៊ូ។ សម្ងួតជាមួយក្រណាត់ស្អាត ឬហាលដៃក្នុងខ្យល់ឲ្យស្ងួត។

ក្បាលស្រោចទឹកច្នៃ : ប្រដាប់លាងសម្អាតដៃដ៏សាមញ្ញ

ក្បាលស្រោចទឹកច្នៃអាចឲ្យអ្នកលាងសម្អាតដៃដោយប្រើទឹកតិចបំផុត។ ហើយវាក៏អាចឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ដៃទាំង២ត្រដុសចូលគ្នាក្នុងពេលទឹកកំពុងហូរទៅលើដៃទាំងពីរ។ ក្បាលស្រោចទឹកច្នៃនេះផលិតឡើងពីសម្ភារៈដែលមានស្រាប់ និងអាចដាក់នៅកន្លែងណាក៏បានតាមដែលត្រូវការលាងដៃ, ឧទាហរណ៍នៅក្បែរចង្ក្រានដាំស្ល នៅក្នុងបង្គន់ ឬនៅផ្សារ។

វិធីបង្កើតក្បាលស្រោចទឹកច្នៃពីប្លាស្ទិក

ដើម្បីបង្កើត អ្នកត្រូវការ ១.) ដបប្លាស្ទិកដែលមានក្បាលមូល(ប្រភេទភេសជ្ជៈសូដាម៉្យាង) និង ២.) បំពង់បឺត ឬបំពង់ប៊ិច ឬបំពង់តូចរឹងផ្សេងទៀត។

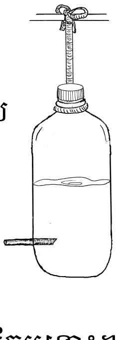


❶ លាងឲ្យស្អាត។

❷ យកដែកក្តៅចោះប្រហោងតូចមួយនៅផ្នែកខាងក្រោមដប។

❸ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានបំពង់បឺត គួរសម្អាតផ្នែកខាងក្នុងរបស់បំពង់ប៊ិច, កាត់ផ្នែកស្ងួចចេញ។ ហើយដាក់វាតាមប្រហោងដែលបានចោះ។ បំពង់បឺតគួរតែដាក់ឲ្យបានតឹងណែនល្អនឹងប្រហោង។

❹ ដាក់ទឹកក្នុងដប ហើយមួលគម្រប។ ពេលដែលគម្របបានមួលយ៉ាងណែន នោះទឹកមិនហូរតាម បំពង់ទេ។ ពេលដែលមួលគម្របឲ្យរលុង ពេលនោះទឹកក៏បាញ់ចេញពីបំពង់។ នៅពេលដែលអ្នក ប្រាកដថាវាដំណើរការល្អ ចូរចងព្យួរវានៅធ្នើរ នៅកន្លែងដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់វាសម្រាប់លាង, ហើយដាក់សាប៊ូក្បែរនោះ ឬយកដុំសាប៊ូចងខ្សែព្យួរនៅក្បែរនោះ។



❺ ដើម្បីប្រើប្រាស់ ត្រូវបន្ធូរក្បាលដបរហូតទឹកហូរចេញ។ ជ្រើមដៃ, ដុសសាប៊ូ, ត្រដុសដៃចូលគ្នាពីក្រោមទឹកហូរ រហូតដៃស្អាត។

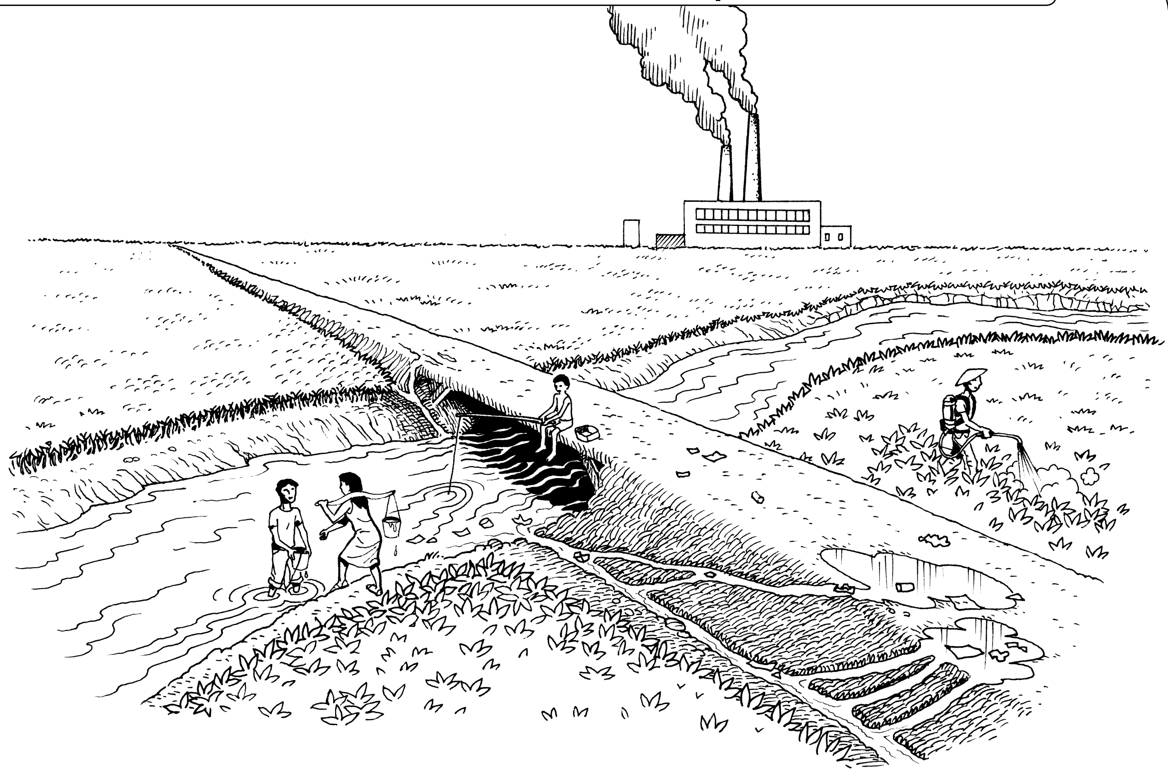
ភាពកខ្វក់ដោយសារសារធាតុពុលនៅក្នុងទឹក

កសិកម្ម, ការជីករ៉ែ, ការខួងប្រេងកាត, និងឧស្សាហកម្មដទៃទៀត, បានចាក់ចោលនូវកាកសំណល់គីមីចូលទៅក្នុងប្រភពទឹក។ បែបនេះធ្វើឲ្យទឹកគ្មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹក ឬប្រើប្រាស់សម្រាប់រៀបចំអាហារ សម្រាប់ងូត និងសម្រាប់ស្រោចស្រប់។

នៅទីកន្លែងខ្លះ ទឹកត្រូវបានធ្វើឲ្យកខ្វក់ដោយសារសារធាតុពុលដែលមានជាធម្មជាតិនៅក្នុងដី ដូចជា អាសេនិច(មើលទំព័រ61) និងហ្លួយអររីត (ជាសារធាតុធម្មជាតិដែលបណ្តាលឲ្យមានចំណុចៗពណ៌ត្នោតនៅលើធ្មេញ និងធ្វើឲ្យឆ្អឹងខ្សោយជាខ្លាំង)។ ពេលដែល**ទឹកក្រោមដី**ត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងច្រើន ការប្រឈមនឹងសារធាតុពុលធម្មជាតិក៏កើនឡើង ព្រោះវាបានប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងទឹកដែលនៅសល់តិចតួចនេះ។

ទោះបីវាចេញមកពីឧស្សាហកម្ម ឬពីក្នុងដីក៏ដោយ, សារធាតុគីមីពុលទាំងនេះជាធម្មតាមិនអាចមើលឃើញ និងពិបាកក្នុងការពិនិត្យរកណាស់។ ការធ្វើតេស្តទឹកនៅក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ អាចជួយស្វែងរកទាំងសារធាតុពុលធម្មជាតិ និងសារធាតុគីមីពុលចេញពីឧស្សាហកម្ម។

គំនូររូបភាពសម្រាប់ពិភាក្សា : **តើសារធាតុគីមីពុលអាចចូលទៅក្នុងទឹកបានដោយរបៀបណា**?



សំណួរសម្រាប់ពិភាក្សា :

- ក្នុងរបៀបអ្វីខ្លះដែលអ្នកឃើញថាសារធាតុគីមីពុលបានចូលទៅក្នុងទឹក?
- តើយើងអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារទឹកកុំឲ្យកខ្វក់ដោយសារសារធាតុពុល?
- តើការផឹកទឹក ឬការបរិភោគត្រីដែលបានមកពីប្រភពទឹកទាំងនេះ អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្សតាមរបៀបណា?

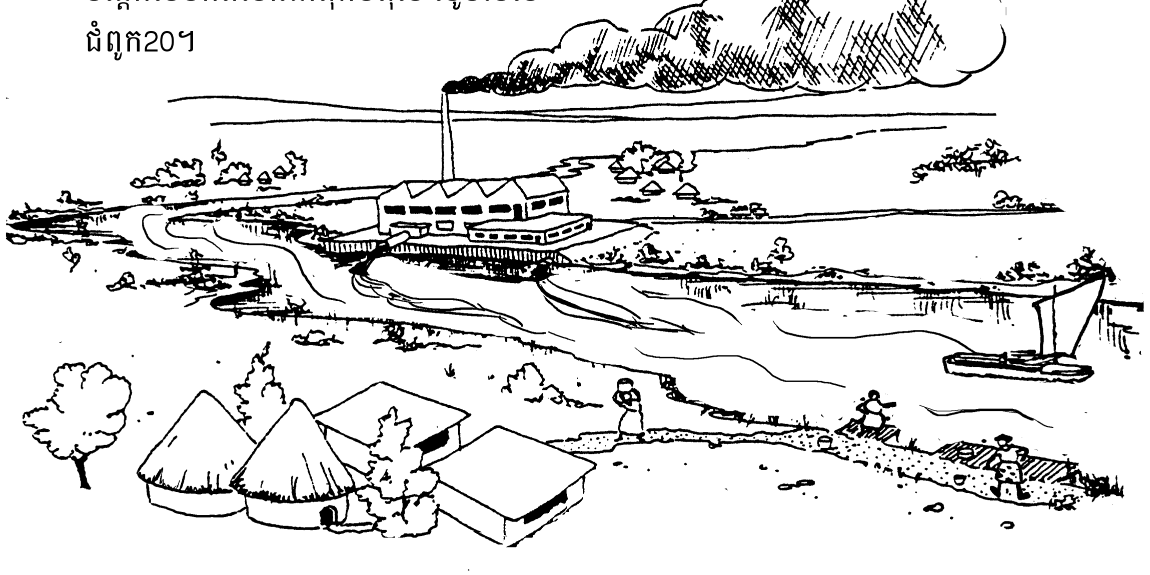
ការបង្ការភាពកខ្វក់ដោយសារសារធាតុពុល

វិធីតែមួយគត់ដែលធានាថាទឹកនឹងគ្មានសារធាតុគីមីពុល គឺការបង្ការមិនឲ្យមានភាពកខ្វក់នៅប្រភពទឹក។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាទឹករបស់អ្នកត្រូវបានកខ្វក់ដោយសារសារធាតុពុល អ្នកអាចរៀបចំសហគមន៍របស់អ្នកឲ្យគូរផែនទីប្រភពទឹក និងស្វែងរកបញ្ហាក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ទឹក(អានទំព័រ68 ទៅ70) បន្ទាប់មកចាត់វិធានការដើម្បីបញ្ឈប់ភាពកខ្វក់នេះ។ ប៉ុន្តែវិធីតែមួយដែលអាចដឹងបានថាមានសារធាតុគីមីអ្វីខ្លះនៅក្នុងទឹក គឺត្រូវធ្វើតេស្តនៅមន្ទីរពិសោធន៍(អានទំព័រ70)។

សំខាន់ : ចូរចងចាំ : ការធ្វើឲ្យទឹកមានសុវត្ថិភាពពីមេរោគនិងដង្កូវ មិនបានធ្វើឲ្យវាមានសុវត្ថិភាពពីសារធាតុគីមីពុលនោះទេ។ ហើយការធ្វើឲ្យទឹកមានសុវត្ថិភាពពីសារធាតុពុល ក៏មិនបានធ្វើឲ្យវាមានសុវត្ថិភាពពីមេរោគនិងដង្កូវនោះដែរ។

ដើម្បីបង្ការការចម្លងសារធាតុគីមីពុលចូលទៅក្នុងទឹក :

- ត្រូវមានផែនការផ្លូវនិងស្ពាន ជាមួយនឹងប្រឡាយបង្ហូរ ដើម្បីនាំភាពកខ្វក់ចេញពីរថយន្តផ្ទាល់ខ្លួន និងរថយន្តដឹកទំនិញធំៗ ឲ្យចេញឆ្ងាយពីផ្លូវទឹក។
- ការដាំដើមឈើតាមដងផ្លូវ ក៏អាចជួយបង្ការភាពកខ្វក់នៃប្រភពទឹកបានខ្លះដែរ ព្រោះដើមឈើអាចជួយបឺតស្រូបភាពកខ្វក់ខ្លះចេញពីបរិយាកាស។
- ឧស្សាហកម្មត្រូវតែមានភាពពុលតិចតួច។ រោងចក្រអាចរម្ងាប់មេរោគក្នុងកាកសំណល់ ហើយក្រុមហ៊ុនតូចធំអាចប្រើប្រាស់មធ្យោបាយផលិតកម្មស្អាត(អានទំព័រ458)។
- ការជីករ៉ែ និងការខួងអណ្តូងប្រេងកាត មិនគួរធ្វើឡើងនៅទីកន្លែងដែលគុណភាពទឹកនៅទីនោះស្ថិតក្នុងភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទេ(មើលជំពូក21 និង22)។
- កសិករចាំបាច់ត្រូវតែកាត់បន្ថយ ឬបោះបង់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំគីមីសម្លាប់សត្វល្អិត និងជីគីមី, ហើយធានាថាសារធាតុគីមីនោះមិនហូរចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកទេ។ ពួកគេអាចជំនួសសារធាតុគីមីនោះដោយការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតតាមបែបធម្មជាតិ និងការប្រើប្រាស់ជីធម្មជាតិ(មើលជំពូក15)។
- រដ្ឋាភិបាលអាចបង្កើតឬពង្រឹងច្បាប់ដើម្បីបង្ការភាពកខ្វក់ទៅក្នុងទឹក។ សូមអានផងដែរសេចក្តីបន្ថែម ខ អំពីច្បាប់អន្តរជាតិដែលការពារទឹក។
- ការបង្ការភាពកខ្វក់ទៅក្នុងទឹកដោយសារសារធាតុពុល តម្រូវឲ្យមានសកម្មភាពចេញពីសហគមន៍ រដ្ឋាភិបាល និងឧស្សាហកម្ម។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបង្ការនិងកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់បណ្តាលមកពីសារធាតុគីមីពុល សូមមើល ជំពូក20។



សារធាតុអាសេនិចក្នុងទឹក"សុវត្ថិភាព"

ជាច្រើនសតវត្សរ៍មកហើយ ប្រជាជនជាច្រើនក្នុងប្រទេសបង់ក្លាដេស បានផឹកទឹកក្នុងត្រពាំងដែលមានការការពារយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន។ ប៉ុន្តែចំពោះការងូត និងសម្អាតចានក្បាន និងសម្លៀកបំពាក់ ពួកគេប្រើប្រាស់ទឹកស្ទឹង ប្រឡាយ និងប្រភពទឹកផ្សេងទៀតដែលមិនបានការពារ។ ជាញឹកញាប់ទឹកទាំងនេះត្រូវបានឆ្លងមេរោគ ដែលបង្កឲ្យមានជំងឺរាក អាសន្នរោគ រលាកថ្លើម និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត។ ដូច្នេះរដ្ឋាភិបាលក៏បានធ្វើការងារជាមួយភ្នាក់ងារអន្តរជាតិជាច្រើន ដើម្បីសាងសង់អណ្តូងស្នប់រាក់ៗជាច្រើនពាសពេញប្រទេស។ យុទ្ធនាការសុខភាពសាធារណៈបានជំរុញឲ្យប្រជាជនប្រើប្រាស់ទឹក"សុវត្ថិភាព"ក្រោមដី ដែលបានពីអណ្តូងស្នប់ ជំនួសទឹកលើដីវិញ។

ប៉ុន្តែក៏មានការរាយការណ៍ពីបរិមាណដ៏ច្រើននៃសារធាតុពុលនៅក្នុងទឹក ដោយបានចាប់ផ្តើមក្នុងអំឡុងឆ្នាំ១៩៨៣។ ប្រជាជនជាច្រើននាក់មានជំងឺដំបៅស្បែក មហារីក ខូចប្រព័ន្ធប្រសាទ ជំងឺបេះដូង និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ប្រជាជនជាច្រើនបានស្លាប់។ គ្មាននរណាម្នាក់ដឹងថាអ្វីទៅជាមូលហេតុនៃជំងឺទាំងនេះទេ។ ក្នុងឆ្នាំ១៩៩៣ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានឯកភាពគ្នាថា ជំងឺនេះបានបង្កឡើងដោយជាតិអាសេនិចដែលមាននៅក្នុងទឹកក្រោមដី។ គ្មាននរណាម្នាក់បានធ្វើតេស្តជាតិអាសេនិចក្នុងទឹកក្រោមដីនោះទេ។ ប៉ុន្តែប្រហែលពាក់កណ្តាលនៃអណ្តូងស្នប់ទាំងអស់ បានបូមទឹកដែលមានជាតិអាសេនិចយ៉ាងច្រើន។

តើអាសេនិចបានចូលទៅក្នុងទឹកយ៉ាងដូចម្តេច? សារធាតុអាសេនិចមានជាធម្មជាតិនៅក្នុងទឹកក្រោមដីរួចមក ហើយ ដូច្នេះប្រជាជនដែលបានបរិភោគទឹកនោះ ត្រូវតែមានការកើនឡើងដែលធ្វើឲ្យពួកគេមានជំងឺ។

បច្ចេកវិទ្យាដូចគ្នានេះដែរ ដែលបានឈានទៅកាន់ការអភិវឌ្ឍកសិដ្ឋានជំនួញធំៗ ក៏បានយកទឹក"សុវត្ថិភាព"ពីក្នុងដីនៅក្នុងភូមិ ទៅស្រោចស្រប់ផ្ទៃដីដ៏ធំ។ ការទាញទឹកពីក្រោមដីច្រើនពេកសម្រាប់ស្រោចស្រប់ បានធ្វើឲ្យអាសេនិចកាន់តែខាប់(កាន់តែខ្លាំង)ក្នុងទឹកក្រោមដីដែលនៅសល់។ ព្រមជាមួយគ្នាផងដែរ ការប្រើប្រាស់ជីគីមី(ដែលជាញឹកញាប់បានបញ្ចូលនូវជាតិអាសេនិច) ក៏មានការកើនឡើង ហើយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតពុល ក៏បានបាញ់ទៅលើដីស្រែចម្ការ។ ការបំពុលលើប្រជាជនបង់ក្លាដេស កើតមានកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងថែមទៀតព្រោះកាកសំណល់ពុលដែលបានមកពីរោងចក្រសម្លាប់ស្បែក និងរោងចក្រដទៃទៀតក៏បានចាក់ចូលទៅក្នុងផ្លូវទឹកផងដែរ។

ឥឡូវនេះប្រជាជនបង់ក្លាដេសប្រហែល៤០.០០០នាក់ មានជំងឺដែលបណ្តាលមកពីការបំពុលដោយអាសេនិច, ភាគច្រើនជាស្ត្រី ប្រជាជនក្រីក្រ និងកម្មករក្នុងស្រុក។ បញ្ហាសុខភាពដែលទាក់ទងនឹងអាសេនិច ប្រើពេលច្រើនឆ្នាំក្នុងការវិវឌ្ឍន៍ ដូច្នេះនៅមានប្រជាជនច្រើនថែមទៀតដែលនឹងមានជំងឺ។ មធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពដែលបណ្តាលមកពីអាសេនិចច្រើន គឺការប្រើប្រាស់ទឹកដែលល្អប្រសើរ។

មហន្តរាយនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរក្នុងរយៈពេលដ៏យូរ និងមិនទាន់មានការសិក្សាឬការព្យាបាលច្រើននៅឡើយទេ ព្រោះប្រជាជនដែលរងគ្រោះ គឺស្ថិតក្នុងចំណោមអ្នកក្រីក្របំផុតក្នុងពិភពលោក។ ប្រសិនបើទឹកនៅក្នុងទីក្រុងដាកា(Dhaka) ត្រូវបានកខ្វក់(ជាក់ស្តែងគឺមិនកខ្វក់ទេ) ឬជំងឺបានកើតឡើងក្នុងប្រទេសអ្នកមានវិញ នោះនឹងមានវិធានការឆាប់រហ័សជាងនេះ។

ការពុលនៅក្នុងប្រទេសបង់ក្លាដេស បានបង្ហាញពីគ្រោះថ្នាក់នៃការធ្វើឲ្យកខ្វក់ដល់ទឹកលើដី និងទឹកក្រោមដី។ វាក៏បានបង្ហាញផងដែរនូវសារសំខាន់នៃការធ្វើតេស្តប្រភពទឹក និងការចាត់វិធានការយ៉ាងឆាប់រហ័សប្រសិនបើសង្ស័យពីសុវត្ថិភាពទឹក។

ដើម្បីបំបាត់សារធាតុអាសេនិចពីទឹកផឹក

ឧបករណ៍ចម្រោះយ៉ាងសាមញ្ញត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសបង់ក្លាដេស ដោយប្រើប្រាស់ដែកគោលដើម្បីទាញយកជាតិអាសេនិចចេញពីក្នុងទឹក(អានទំព័រ47 និងផ្នែកធនធាន)។ វាអាចកាត់បន្ថយបរិមាណនៃសារធាតុពុល ប៉ុន្តែវាមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាទឹកដែលត្រូវបានធ្វើឲ្យកខ្វក់នោះទេ។

សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានទឹកស្អាតគ្រប់គ្រាន់

ប្រជាជនទូទាំងពិភពលោកកំពុងតែធ្វើការងារដើម្បីការពារសិទ្ធិរបស់ខ្លួនក្នុងការទទួលបានសុខភាពល្អ រួមទាំងសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ ក្រុមហ៊ុនឯកជននិយាយថា គេអាចផ្តល់នូវសេវាកម្មល្អជាងរដ្ឋាភិបាល និងនៅតែអាចបង្កើតប្រាក់ចំណូលបាន។ ប៉ុន្តែនៅពេលក្រុមហ៊ុនឯកជនបានទទួលខុសត្រូវលើសេវាកម្មទឹក(ហៅថា ឯកជនីយកម្មផ្នែកទឹក) តម្លៃទឹកច្រើនតែកើនឡើង ដែលបង្ខំឲ្យប្រជាជនប្រើប្រាស់ទឹកតិចជាងតម្រូវការរបស់ខ្លួនដែលចាំបាច់សម្រាប់សុខភាពល្អ។ បន្ទាប់មកប្រជាជនជាច្រើនគ្មានជម្រើសអ្វីឡើយ ក្រៅពីទៅដងទឹកនៅតាមទីកន្លែងផ្សេងៗដែលគេអាចរកបានដោយមិនបង់ប្រាក់ ទោះបីទឹកនោះមានឆ្លងមេរោគ ដង្កូវ ឬសារធាតុគីមីពុលក៏ដោយ។ បែបនេះនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

រដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍ ត្រូវធ្វើការរួមគ្នាក្នុងការធ្វើឲ្យប្រសើរនិងពង្រីកប្រព័ន្ធទឹក ដើម្បីអាចផ្តល់នូវទឹកគ្រប់គ្រាន់និងមានសុវត្ថិភាព ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលត្រូវការបំផុត។

ភាពជាដៃគូ ធ្វើឲ្យការផ្គត់ផ្គង់ទឹកមានភាពប្រសើរឡើង

នៅក្នុងប្រទេសហ្គាណា នៅអាហ្វ្រិកខាងលិច ក្រុមសហគមន៍បានគ្រប់គ្រងការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោយខ្លួនឯង។ នៅក្នុងទីក្រុងសាវេលុយហ្គូ(Savelugu), ក្រុមហ៊ុនហ្គាណាវ៉តធ័រ(Ghana Water) ដែលមានរដ្ឋាភិបាលជាម្ចាស់កម្មសិទ្ធិ បានផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាត, ចំណែកឯសមាជិកសហគមន៍ជាអ្នកទទួលខុសត្រូវលើការកំណត់តម្លៃ ការបែងចែក និងការជួសជុលប្រព័ន្ធទឹក។ នេះគេហៅថា "ភាពជាដៃគូរដ្ឋាភិបាល-សហគមន៍"។

ដោយសារតែសហគមន៍ជាអ្នកទទួលខុសត្រូវលើការគ្រប់គ្រងទឹក, សុវត្ថិភាព និងភាពគ្រប់គ្រាន់ ត្រូវបានធានាដោយការធ្វើសេចក្តីសម្រេចពីប្រជាជន។ ប្រសិនបើមានប្រជាជនខ្លះមិនអាចបង់ថ្លៃទឹកបាន នោះសហគមន៍បង់ជំនួសពួកគេរហូតគេអាចបង់ដោយខ្លួនឯងបាន។ តម្រូវការប្រជាជនត្រូវបានបំពេញគ្រប់គ្រាន់ មិនមែនដោយសារតែគេមានប្រាក់សម្រាប់បង់នោះទេ ប៉ុន្តែគឺដោយសារតែគេជាផ្នែកមួយនៃសហគមន៍។ ក្រុមហ៊ុនហ្គាណាវ៉តធ័របានទទួលផលចំណេញដោយសារតែសហគមន៍តែងតែបានបង់ប្រាក់ដល់គេ។

ប្រព័ន្ធក្នុងសហគមន៍នៅទីក្រុងសាវេលុយហ្គូ កំពុងតែត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាគំរូសម្រាប់ទីក្រុងទាំងឡាយនៅប្រទេសហ្គាណា។ តាមរយៈការគ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធទឹកដោយខ្លួនឯង ប្រជាជនសាវេលុយហ្គូបានបង្ហាញថា ឯកជនីយកម្ម មិនមែនជាមធ្យោបាយតែមួយគត់សម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ទឹកនោះទេ។ ចាប់តាំងពីភាពជាដៃគូរដ្ឋាភិបាល-សហគមន៍ បានចាប់ផ្តើមមក, ជំងឺក៏មានការចុះថយ ហើយគ្រប់គ្នាមានទឹកសម្រាប់ប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់។

ការច្រកដប និងការលក់សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានទឹក

នៅពេលប្រជាជនគ្មានទំនុកចិត្តលើទឹកម៉ាស៊ីន, អ្នកដែលមានលទ្ធភាព នឹងទិញទឹកដបប្រើជំនួសវិញ។ ប្រសិនបើមានមេរោគនៅក្នុងទឹកម៉ាស៊ីន, ការផឹកទឹកសុវត្ថិភាពក្នុងដប គឺជាមធ្យោបាយដែលអាចជៀសវាងជំងឺ។ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែដោយសារទឹកត្រូវបានច្រកដបលក់ មិនមែនមានន័យថាវាមានសុវត្ថិភាពនោះទេ។ ក្នុងករណីជាច្រើន ទឹកដបគ្រាន់តែជាទឹកម៉ាស៊ីនច្រកក្នុងដបហើយលក់ក្នុងតម្លៃខ្ពស់ប៉ុណ្ណោះ។ មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតក្នុងការទ្រទ្រង់ដល់សុខភាពទាំងប្រជាជននិងបរិស្ថាន គឺត្រូវធ្វើឲ្យគុណភាពទឹកមានភាពល្អប្រសើរ និងគួរឲ្យទុកចិត្តបាន តាមរយៈការធ្វើការកែលម្អការផ្គត់ផ្គង់ទឹកសាធារណៈ។

អ្នកគួរពិចារណាអំពីបញ្ហាសុខភាពដែលបង្កឡើងដោយដបប្លាស្ទិក រួមទាំងការច្រក, ការដឹកជញ្ជូន, និងការបោះចោល, ដែលធ្វើឲ្យតម្លៃទឹកដបខ្ពស់ជាងការផ្ដល់ទឹកសុវត្ថិភាពទៅមនុស្សគ្រប់គ្នា។

ក្រុមហ៊ុនបានលក់ទឹកដប ដោយសារតែគេទទួលបានប្រាក់ចំណេញច្រើន។ ជាញឹកញាប់គេបានផ្សាយពាណិជ្ជកម្មទៅលើផលិតផលទឹករបស់គេ ដោយធ្វើឲ្យប្រជាជនគិតថាការផ្គត់ផ្គង់ទឹកសាធារណៈមិនមានសុខភាពល្អ ឬ"មិនល្អគ្រប់គ្រាន់"។ ក្រុមហ៊ុនពហុជាតិដែលលក់ទឹកដូចជា កូកាកូឡា ជាញឹកញាប់ធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សេដ្ឋកិច្ចក្នុងតំបន់ ដោយបានធ្វើឲ្យក្រុមហ៊ុនភេសជ្ជៈនៅក្នុងតំបន់ត្រូវបិទទ្វារ។ ពេលខ្លះគេប្រើប្រាស់ទឹកដ៏ច្រើន គេធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ប្រជាជន ដោយធ្វើឲ្យប្រជាជនខ្វះទឹកសម្រាប់ផឹក, តម្រូវការក្នុងផ្ទះ, ការស្រោចស្រពដំណាំ, និងសកម្មភាពក្នុងតំបន់ផ្សេងៗទៀត(អានសាច់រឿងនៅទំព័រ67)។

ប្រព័ន្ធទឹកទុយោដែលស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាព គឺជាមធ្យោបាយដ៏សំខាន់មួយក្នុងការកែលម្អសុខភាពមនុស្សគ្រប់គ្នា។ នៅអឺរ៉ុបនិងអាមេរិកខាងជើង ប្រព័ន្ធទឹកទុយោគឺជាមូលដ្ឋានដ៏សំខាន់នៃសុខភាពសាធារណៈ។ គ្មានហេតុផលណាដែលប្រជាជននៅប្រទេសក្រីក្រ ត្រូវរងគ្រោះដោយសារកង្វះទឹកស្អាត និងត្រូវបង្ខំឲ្យទិញទឹកដបដែលមានតម្លៃថ្លៃនោះទេ។

ការមានទឹកស្អាតគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរស់នៅក្នុងជីវិតដែលមានសុខភាព គឺជាសិទ្ធិមួយរបស់មនុស្សលោក។ ការការពារនិងការបំពេញសិទ្ធិក្នុងការប្រើប្រាស់ទឹក គឺអាចសម្រេចបានយ៉ាងល្អបំផុត តាមរយៈការគ្រប់គ្រងជាសាធារណៈ ឬសហគមន៍គ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធទឹកទុយោ។ ដើម្បីប្រាកដថារដ្ឋាភិបាលផ្ដល់នូវសេវាកម្មដ៏ល្អ សមាជិកសហគមន៍ត្រូវបង្កើនការចូលរួមក្នុងការពិនិត្យពិច័យលើការផ្ដល់សេវាកម្មទឹក។ វាជួយធ្វើឲ្យប្រាកដថា ទឹកត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយយកសុខភាពប្រជាជនជាអាទិភាពខ្ពស់បំផុត។