

# 14 ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគឺជាថ្នាំពុល

| <b>នៅក្នុងជំពូកនេះ :</b>   | <b>ទំព័រ</b> |
|--|--------------|
| ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបង្កបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន .....                                | 252          |
| កុមារ និងការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត .....                                       | 253          |
| ការការពារកុមារពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត .....                                      | 254          |
| សាច់រឿង : គួរមើលកុមារកុំឲ្យទៅជិតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ កុមារ : .....             | 254          |
| ការព្យាបាលការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត .....                                      | 256          |
| គំនូសប្រាប់ការពិភាក្សា : តើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចូលក្នុងរាងកាយយ៉ាងដូចម្តេច ? ... | 260          |
| ផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងនៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត .....                                  | 261          |
| ការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត អាចមានរូបរាងដូចជំងឺដទៃដែរ .....                      | 264          |
| សាច់រឿង : គ្រូពេទ្យមិនតែងតែមានចម្លើយទេ .....                                     | 265          |
| សកម្មភាព : ការគូសទម្រង់ក្រៅនៃរាងកាយ .....  | 266          |
| វិធីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត .....               | 267          |
| ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅលើអាហារ .....   | 271          |
| ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតនៅក្នុងផ្ទះ : .....   | 271          |
| ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់បរិស្ថាន .....                            | 272          |
| ការធន់នឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត .....   | 273          |
| ការអប់រំអំពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត .....  | 274          |
| សាច់រឿង : កសិកររៀបចំសកម្មភាពដើម្បីភាពឯករាជ្យ .....                               | 274          |
| សកម្មភាព : ការគូររូបអំពីដំណោះស្រាយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត .....                    | 275          |
| សកម្មភាព : របៀបអាននិងយល់ស្លាកសញ្ញាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត .....                    | 276          |

# ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគឺជាថ្នាំពុល



ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគឺជាសារធាតុគីមីដែលប្រើសម្រាប់សម្លាប់សត្វល្អិត ពពួកសត្វកកេរ ព្រមទាំងរុក្ខជាតិរំខាន ដែលអាចបំផ្លាញដំណាំ និងសុខភាពរបស់យើង។ ប៉ុន្តែថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក៏ជាថ្នាំពុលដែរ ហើយសម្លាប់វត្ថុ មានជីវិតដទៃទៀត រួមទាំងរុក្ខជាតិនិងសត្វល្អិតមានប្រយោជន៍ និងសត្វចតុប្បាទនិងមនុស្ស។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វ ល្អិតអាចរសាត់អណ្តែតឆ្ងាយពីកន្លែងប្រើប្រាស់ រួចបំពុលដី ទឹក និងខ្យល់។

នៅក្នុងជំពូកនេះ យើងប្រើប្រាស់ពាក្យ **ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត** ដើម្បីរៀបរាប់ពីសារធាតុគីមីទាំងអស់ដែល គ្រប់គ្រងសត្វល្អិត។ វារួមមាន :

- ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។
- ថ្នាំសម្លាប់រុក្ខជាតិរំខាន និងរុក្ខជាតិមិនចង់បានផ្សេងទៀត។
- ថ្នាំសម្លាប់មេរោគផ្សិតរបស់រុក្ខជាតិ។
- ថ្នាំសម្លាប់សត្វកកេរ ដូចជាកណ្តុរ និងសត្វកកេរដទៃទៀត។

កសិករមិនមែនតែងតែប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទេ ហើយកសិករជាច្រើនបានទទួលជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យដោយ មិនប្រើប្រាស់វា។ ប្រសិនបើអ្នកមានជម្រើស គួរជ្រើសរើសយកការមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ដើម្បី សុវត្ថិភាពសម្រាប់សុខភាពអ្នក និងដីរបស់អ្នក។ **ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមិនដែលមានសុវត្ថិភាពឡើយ។** ប៉ុន្តែ សម្រាប់កសិករ កម្មករចម្ការកូនឈើ ឬនរណាម្នាក់ដែលគិតថាគាត់ត្រូវតែប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត នោះ យើងមានវិធីមួយចំនួនក្នុងការកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ និងដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាពបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។

# ហេតុអ្វីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតត្រូវបានប្រើប្រាស់?

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមិនល្អសម្រាប់អាហារ កសិដ្ឋាន កសិករ កម្មករ ឬបរិស្ថានទេ។ ដូច្នេះហេតុអ្វីបានជាមនុស្សប្រើប្រាស់វា?

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតច្រើនតែត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាមួយនឹងគ្រឿងម៉ាស៊ីនធ្វើកសិកម្មប្រព័ន្ធធារាសាស្ត្រធំៗ កម្មករប្រាក់កំរើទាប និងជំនួយពីរដ្ឋាភិបាលដើម្បីផលិតដំណាំដែលអាចលក់ក្នុងតម្លៃថោក។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចសម្លាប់អ្វីទាំងអស់ដែលអាចធ្វើឲ្យទិន្នផលដំណាំធ្លាក់ចុះ ឬធ្វើឲ្យអាហារមិនសូវមានភាពទាក់ទាញ ដូច្នេះសាធារណៈកម្មកសិកម្មធំៗប្រើវាជាផ្នែកមួយនៃប្រព័ន្ធដើម្បីលក់អាហារឲ្យបានច្រើន។



ម្ចាស់កសិដ្ឋានហៅថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតថាជា "ឱសថ"។ ប៉ុន្តែវាពិតជាឱសថមែនឬ?

ទេ! វាគឺជាថ្នាំពុលដែលសម្លាប់រុក្ខជាតិវិនាស និងសត្វល្អិត។ វាថែមទាំងរាចសម្លាប់មនុស្សទៀតផង។

ចំពោះកសិករក្នុងគ្រួសារដែលចង់ប្រកួតប្រជែងជាមួយកសិដ្ឋានរបស់សាធារណៈ ពួកគេច្រើនជឿជាក់ថាខ្លួនត្រូវតែប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែរ។ នៅពេលកសិករដែលមានជីវភាពខ្វះខាត ត្រូវការចិញ្ចឹមគ្រួសារនៅថ្ងៃនេះ នោះគាត់ប្រហែលមិនគិតអំពីអ្វីដែលនឹងកើតឡើងចំពោះសុខភាពគាត់ឬគ្រួសារគាត់នៅថ្ងៃមុខទេ។ ប៉ុន្តែការផលិតដំណាំតាមរបៀបនេះតម្រូវឲ្យចំណាយលើសុខភាពប្រជាជននិងបរិស្ថានយ៉ាងច្រើន។

ពេលវេលាកន្លងទៅ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។ បន្ទាប់ពីបានបាញ់ថ្នាំជាច្រើនឆ្នាំមក សត្វល្អិតអាចក្លាយជាជន់នឹងសារធាតុគីមី (សូមមើលទំព័រ273)។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក៏សម្លាប់សត្វល្អិតដទៃនិងសត្វស្លាបដែលមិនមែនជាសត្វចង្រៃ ហើយដែលជាអ្នកគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតចង្រៃពិតប្រាកដ។ នៅពេលបញ្ហានេះកើតឡើង ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតលែងកាត់បន្ថយដំណាំដែលបាត់បង់ដោយសារសត្វល្អិតចង្រៃទៀតហើយ, លែងកាត់បន្ថយការធ្លាក់ចុះនៃទិន្នផលដំណាំ, ហើយសមាជិកគ្រួសារត្រូវបានរុញច្រានឲ្យធ្លាក់ក្នុងភាពក្រីក្រ។ កាន់តែអាក្រក់ថែមទៀត ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតសម្លាប់មនុស្សរាប់ពាន់អ្នករៀងរាល់ឆ្នាំ ហើយធ្វើឲ្យមនុស្សជាច្រើនទៀតមានជំងឺ។

ក្រុមហ៊ុនផលិតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និយាយថាផលិតផលរបស់ពួកគេនឹងជួយកសិករឲ្យ "ចិញ្ចឹមពិភពលោក"។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលក្រុមហ៊ុនទាំងនេះចង់បានពិតប្រាកដគឺដើម្បីចិញ្ចឹមពួកគេទៅវិញទេ ដោយមិនបានពិចារណាលើគ្រោះថ្នាក់យូរអង្វែងរបស់វាឡើយ។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគឺជាផ្នែកមួយនៃប្រព័ន្ធដែលគ្មានយុត្តិធម៌និងគ្មានសុខភាព ដែលធ្វើឲ្យមនុស្សមួយភាគតូចកាន់តែមានទ្រព្យសម្បត្តិ និងធ្វើឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាក្រៅពីនេះ កាន់តែមានជំងឺ។

# ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមានច្រើនប្រភេទ

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមានច្រើនប្រភេទនិងច្រើនម៉ាក ហើយវាត្រូវបានហៅឈ្មោះខុសៗគ្នា នៅប្រទេសផ្សេងៗ។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតខ្លះអាចត្រូវបានហាមឃាត់នៅក្នុងប្រទេសមួយដោយសារតែមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងពេក ប៉ុន្តែវាអាចត្រូវបានលក់នៅក្នុងប្រទេសដទៃទៀត។



ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតត្រូវបានផលិតក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗ : ជាម្សៅសម្រាប់លាយជាមួយទឹក រួចបាញ់, គ្រាប់ល្អិតៗ និងលម្អងសម្រាប់បង្ហើរ, សារធាតុរាវសម្រាប់បាញ់, លាបលើគ្រាប់ពូជ, គ្រាប់ដុំៗដើម្បីសម្លាប់សត្វកកេរ, និងទម្រង់ផ្សេងៗទៀត។ ធូបមូសនិងថ្នាំកណ្តុរ គឺត្រូវបានប្រើញឹកញាប់ដើម្បីសម្លាប់សត្វល្អិតនៅក្នុងផ្ទះ។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតត្រូវបានវេចខ្ចប់ខុសៗគ្នាដូចជា : ជាក់ប៉ុង ដប ធុង បារ និងផ្សេងៗទៀត។ គេច្រើនតែវេចខ្ចប់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតខុសពីការវេចខ្ចប់ដើមរបស់វា។ ទោះបីវាជាប្រភេទអ្វីក៏ដោយ ទោះបីវាមានទម្រង់ជាអ្វីក៏ដោយ ទោះបីវាត្រូវបានវេចខ្ចប់ក្នុងអ្វីក៏ដោយ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទាំងអស់គឺជាថ្នាំពុល!




ខ្ញុំយល់ ថាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគឺជាថ្នាំពុល។ ប៉ុន្តែខ្ញុំនៅតែត្រូវទៅធ្វើការនៅចម្ការចេកដែរ។ ជួនកាលខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនពេលទៅផ្ទះ។ តើខ្ញុំធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាវាមកពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលយើងប្រើ?

# ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបង្កបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន

មនុស្សម្នាក់ដែលប្រឈមនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត អាចមានសញ្ញាច្រើននៃជំងឺ។ សញ្ញាខ្លះបង្ហាញនៅពេលអ្នកនោះបានប្រឈម។ សញ្ញាដទៃទៀតមិនទាន់បង្ហាញភ្លាមៗទេ រហូតច្រើនម៉ោង ច្រើនថ្ងៃ ឬអាចច្រើនឆ្នាំទៀតផង។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផលប៉ះពាល់នៃសារធាតុគីមីពុលមកលើសុខភាព សូមមើលជំពូក16)។

មនុស្សជាច្រើនបានប្រឈមនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ប៉ុន្តែអាចមិនដឹងខ្លួន។ កម្មករបោកគក់ កម្មករសំរាម និងកែច្នៃសំរាម និងអ្នកដទៃទៀតដែលមានការប្រឈមផ្ទាល់ជាមួយនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត អាចនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ពីការពុលខ្លាំងដូចគ្នានឹងកម្មករកសិដ្ឋាន។ ពួកគេគួរតែយល់ដឹងថាមានថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅក្នុងបរិស្ថានរបស់ខ្លួន ហើយពួកគេគួរតែអនុវត្តតាមការប្រុងប្រយ័ត្ននានាដូចកម្មករកសិដ្ឋានដែរ។

## សញ្ញានៃការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

**ន្ទប្រស្រីភ្នែកតូចប៉ុនមូល**  →

**មាត់និងច្រមុះ :** \_\_\_\_\_ →  
ហៀរសំបោរ បែកពពុះមាត់

**ទ្រូងនិងសួត :** \_\_\_\_\_ →  
ឈឺចាប់ ពិបាកដកដង្ហើម ក្អក

**ក្រពះ :** \_\_\_\_\_ →  
ចុក រាក ចង្កោរ និងក្អក

**សញ្ញានុទៅដទៃទៀតនៃការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត :**  
វង្វែងវង្វាន់, ខ្សោយ, ពិបាកដើរ, ពិបាកផ្ទុះអាមូណ៍, កន្ត្រាក់សាច់ដុំ, អន្ទះអន្ទែង និងរសាបរសល់, យល់សប្តិអាក្រក់ និងដេកមិនលក់។

← **ក្បាលនិងភ្នែក :**  
ឈឺក្បាល ស្រវាំងភ្នែក  
ន្ទប្រស្រីភ្នែកតូច ហូរទឹកភ្នែក

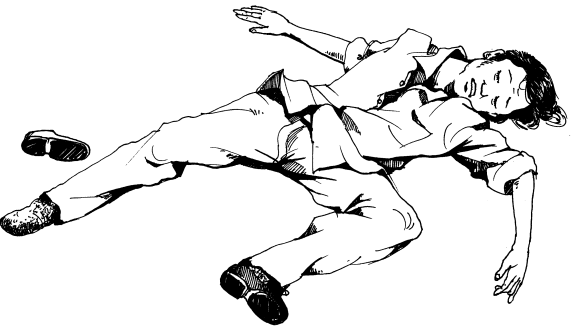
← **ជើងនិងដៃ :**  
មូលឬឈឺចាប់សាច់ដុំ កន្ត្រាក់

← **ប្រអប់ដៃ :**  
ខូចក្រចកដៃ រឹងស្អិត និងចាក់ធៀបៗម្រាមដៃ

← **ស្បែក :**  
មោស កន្ទួល ពក ក្រហម ពង លោក បែកញើសយ៉ាងច្រើនលើសលប់

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាណាមួយដូចខាងលើនៅពេលធ្វើការជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត អ្នកគួរចាកចេញពីកន្លែងធ្វើការភ្លាមៗ។ កុំចាំរហូតទាល់តែមានអាមូណ៍ពិបាកទៅៗ។ ចេញឲ្យឆ្ងាយពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត រួចទៅមន្ទីរពេទ្យឬគ្លីនិកជាបន្ទាន់!

**សញ្ញានៃការពុលធ្ងន់ធ្ងរ :**  
សន្លប់, ទប់ធ្លាក់នោមនិងពោះវៀនលែងបាន (នោមនិងលាមក), បបូរមាត់ និងក្រចកពណ៌ស្វាយ, ញ័រខ្លួន



ការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ អាចសម្លាប់មនុស្សបាន។

# កុមារ និងការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះកុមារខ្លាំងជាងចំពោះមនុស្សធំ។ ដោយសារតែកុមារមានខ្លួនតូច និងកំពុងតែលូតលាស់ ពួកគេអាចឈឺដោយបរិមាណថ្នាំតិចតួចដែលមិនធ្វើឲ្យមនុស្សធំឈឺទេ។ បរិមាណថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលធ្វើឲ្យមនុស្សធំឈឺ អាចធ្វើឲ្យទារកនិងកុមារស្លាប់។

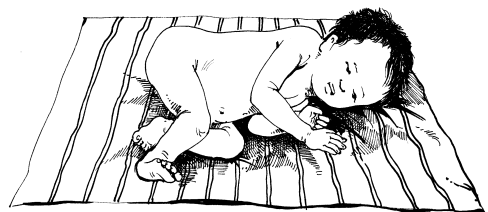


## សញ្ញានៃការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតលើកុមារ

សូម្បីតែថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងបរិមាណតិចតួច ក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់កុមារក្នុងការរៀនសូត្រ និងការលូតលាស់ដែរ ហើយអាចធ្វើឲ្យពួកគេមានអាល់ឡែហ្ស៊ីនិងបញ្ហាដង្ហើមអស់មួយជីវិតទៀតផង។

### សញ្ញាទូទៅនៃការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតលើកុមារ :

- អស់កម្លាំង
- រាក
- ចុកក្នុងក្រពះ
- កន្ទួលលើស្បែក
- ក្អកប្រកាច់
- ប្រកាច់និងញ័រ
- សន្លប់



### សញ្ញាដែលអាចបង្ហាញឡើងនៅច្រើនខែឬច្រើនឆ្នាំបន្ទាប់ពីកុមារបានប្រឈមសារធាតុគីមី រួមមាន :

- អាល់ឡែស៊ី
- បញ្ហាដង្ហើម
- រៀនខ្សោយ
- លូតលាស់យឺតយ៉ាវ
- មហារីក
- បញ្ហាសុខភាពដទៃទៀត អាចនឹងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ

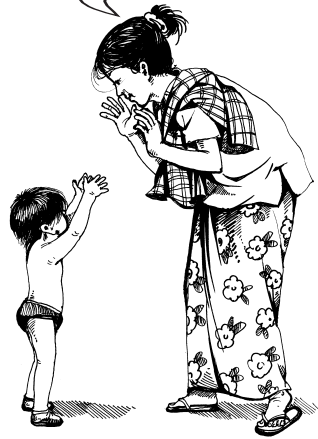
ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានពិការភាពពីកំណើតផងដែរ(មើលទំព័រ324)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផលប៉ះពាល់នៃសារធាតុគីមីលើកុមារ សូមមើលទំព័រ322។

# ការការពារកុមារពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

គួរមើលកុមារកុំឲ្យទៅជិតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ កុមារ :

- មិនគួរលេង ឬប្រើប្រាស់ សូម្បីតែប៉ះពាល់ផងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចាស់ៗ។
- មិនគួរលេងឧបករណ៍កសិដ្ឋានដែលបានប្រើប្រាស់សម្រាប់បាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។
- មិនគួរលុយទឹកឬហែលក្នុងទឹកស្រែឬប្រឡាយ។
- មិនគួរចូលឬលេងក្នុងស្រែចម្ការដែលទើបបាញ់ថ្នាំរួចទេ។

ចាំមួយភ្លែតកូន! ម៉ាក់ទៅដូរខោអាវ និងលុបលាងខ្លួនសិន។



មនុស្សធំអាចការពារកុមារពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត :

- បោកគក់សម្លៀកបំពាក់ការងារ ស្បែកជើង និងដៃ មុននឹងចូលក្នុងផ្ទះ និងមុនពេលប៉ះពាល់កុមារ។
- បោកគក់សម្លៀកបំពាក់របស់កុមារ ផ្សេងពីរបស់ឪពុកម្តាយ។
- លាងសម្អាតផ្ទៃឈើនិងបន្លែឲ្យបានស្អាតល្អមុននឹងនរណាម្នាក់បរិភោគ។
- ចៀសវាងប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅផ្ទះ ជាពិសេសនៅក្នុងផ្ទះ។
- ទុកដាក់ផងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងឧបករណ៍ ឲ្យផុតពីដៃកុមារ។

**អ្នកភូមិតស្វីប្រឆាំងនឹងការបំពុលដោយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត**

អ្នកភូមិតស្វី ក្នុងរដ្ឋខេត្តឡា ប្រទេសឥណ្ឌា ធ្លាប់គិតថាពួកគេត្រូវបានដាក់បណ្តាសា។ មនុស្សវ័យក្មេងរងគ្រោះពីបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជំងឺឆ្កួតផ្អែក, ខូចខ្លួនរក្សាល, និងមហារីក, ហើយមិនលូតលាស់ដូចការរំពឹងទេ។ ស្ត្រីជាច្រើនមិនអាចផ្តល់កំណើតឲ្យកូន ហើយទារកជាច្រើនកើតមកបាត់ដៃបាត់ជើង។ តើអ្វីទៅដែលបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាទាំងនេះក្រៅពីបណ្តាសានោះ ?

អ្នកភូមិតស្វីមានភាពល្បីល្បាញដោយសារសម្បូរចម្ការស្វាយចន្ទី។ ច្រើនឆ្នាំមកហើយ ពួកម្ចាស់ចម្ការស្វាយចន្ទីបានចាប់ផ្តើមបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលហៅថា អង់ដូស៊ុលហ្វង់ (endosulfan) ។ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមបាញ់ថ្នាំ អ្នកភូមិតស្វីបានសង្កេតឃើញថា ឃុំ កង្កែប និងត្រី បានបាត់បង់ពីតំបន់នោះ។ មនុស្សជាច្រើនគិតថាពួកគេត្រូវបានសម្លាប់ដោយអង់ដូស៊ុលហ្វង់ ប៉ុន្តែពួកគេគ្មានអ្វីបញ្ជាក់ទេ។

ស្ត្រីប្រើប្រាស់ ដែលជាកសិករនិងអ្នកកាសែតក្នុងស្រុក បានឃើញកូនគោរបស់គាត់កើតមកពិការអវយវៈ។ ដោយសារក្រុមហ៊ុនបានបាញ់ថ្នាំអង់ដូស៊ុលហ្វង់នៅក្បែរកសិដ្ឋានរបស់គាត់ច្រើនដង ទើបគាត់ឆ្ងល់ថាតើពិការភាពពីកំណើតអាចបណ្តាលមកពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឬអត់។ ស្ត្រីប្រើប្រាស់បានពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យម្នាក់ដែលសង្កេតឃើញពីបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាជនដែលស្រដៀងគ្នានេះដែរ។ បន្ទាប់ពីបានសរសេរលិខិតទៅកាន់ប្រជាជនទាំងអស់ក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា ពួកគេបានដឹងថាបញ្ហាស្ទើរតែទាំងអស់ដែលបានសង្កេតឃើញ គឺបណ្តាលមកពីថ្នាំអង់ដូស៊ុលហ្វង់។

ការធ្វើទស្សនកិច្ចពីអង្គការផ្សេងៗបញ្ជាក់ថា អ្វីដែលស្រីប៉ាឌ្រីនិងគ្រូពេទ្យបានសង្ស័យ គឺជា ការពិត។ ព័ត៌មានអំពីជំងឺដែលបង្កឡើងដោយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយពាសពេញភូមិ។

អ្នកភូមិបានជួបជុំគ្នានៅការិយាល័យរបស់ក្រុមហ៊ុន ហើយទាមទារឲ្យបញ្ឈប់ការបាញ់ថ្នាំ។ មន្ត្រី ចម្ការផ្លែឈើ ឧស្សាហកម្មថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងអាជ្ញាធរមួយចំនួន បដិសេធថាអង្គការសង្ស័យមិន បង្កបញ្ហាទេ។ ពួកគេបានហៅប៉ូលីសមកបំបែកហ្វូងបាតុកម្ម។

បន្ទាប់មក សារព័ត៌មាននិងទូរទស្សន៍ក្នុងស្រុកបានមកយកព័ត៌មាននេះ។ មិនយូរប៉ុន្មាន ប្រជាជនទូទាំងប្រទេសឥណ្ឌា និងជុំវិញពិភពលោក បានដឹងអំពីបញ្ហាសុខភាពដែលបង្កដោយ អង្គការសង្ស័យ។ អាជ្ញាធរបានហាមឃាត់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅក្នុងរដ្ឋខេរាឡា។

ប៉ុន្តែឧស្សាហកម្មថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រកែកថាអង្គការសង្ស័យមានសុវត្ថិភាព។ ពួកគេបានផ្តល់ ប្រាក់ឲ្យគ្រូពេទ្យនិងអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រឲ្យនិយាយថា បញ្ហាសុខភាពមិនមានទាក់ទងនឹងអង្គការសង្ស័យ ទេ។ មិនយូរប៉ុន្មាន ដោយសារមានសម្ពាធពីឧស្សាហកម្មថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ការហាមឃាត់ក៏ត្រូវបាន ដកចេញវិញ។ ចម្ការផ្លែឈើក្នុងប៉ាឌ្រីនក៏ចាប់ផ្តើមបាញ់ថ្នាំរបស់ខ្លួនឡើងវិញ។

កសិករ គ្រូពេទ្យ និងអ្នកភូមិរស់នៅតំបន់នោះ ទាមទារឲ្យរដ្ឋាភិបាលសិក្សាលើបញ្ហានេះ។ ទីបញ្ចប់ រដ្ឋាភិបាលបានយល់ព្រមជាមួយអ្នកភូមិប៉ាឌ្រី : អង្គការសង្ស័យគឺជាថ្នាំពុលសម្លាប់ជីវិត។ ច្បាប់មួយត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីហាមឃាត់ថ្នាំនេះម្តងទៀតនិងជាលើកចុងក្រោយ មិនឲ្យមាននៅ ក្នុងតំបន់ទៀតឡើយ។

ប៉ុន្តែអង្គការសង្ស័យនៅតែបានបាញ់នៅតំបន់ដទៃទៀតក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា និងក្នុងប្រទេស ដទៃទៀត។

ច្បាប់និយាយថា ថ្នាំនេះមានលក្ខណៈពុលនៅកន្លែងខ្លះ និងអាចចាត់ទុកថាមានសុវត្ថិភាពនៅ កន្លែងដទៃ។ ថ្នាំពុលផ្សេងៗ ដូចជាអង្គការសង្ស័យជាដើម អាចត្រូវបានហាមឃាត់តែនៅពេលដែល ប្រជាជនរួមគ្នាដាក់សម្ពាធលើឧស្សាហកម្មនិងរដ្ឋាភិបាលប៉ុណ្ណោះ។





# ការព្យាបាលការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ក៏ដូចជាសារធាតុគីមីពុលដទៃទៀតដែរ, ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចបំពុលមនុស្សក្នុងវិធីខុសៗគ្នា : តាមរយៈស្បែកនិងភ្នែក, តាមរយៈមាត់(លេប), ឬតាមរយៈខ្យល់(ដកដង្ហើមចូល)។ ការបំពុលប្រភេទនីមួយៗត្រូវការការព្យាបាលខុសៗគ្នា។

## នៅពេលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប៉ះលើស្បែក



ការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតភាគច្រើន គឺដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចូលតាមស្បែក។ វាអាចកើតឡើងដោយការកំពត់ក្នុងពេលដឹកជញ្ជូន ដោយការខ្ចាតក្នុងពេលលាយ ក្នុងពេលបាញ់ ឬនៅពេលដែលអ្នកប៉ះពាល់ដំណាំដែលទើបបាញ់ថ្នាំរួច។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក៏អាចចូលមកលើស្បែកតាមរយៈសម្លៀកបំពាក់ ឬនៅពេលអ្នកបោកគក់សម្លៀកបំពាក់ដែលមានថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាប់ពីលើ។

កន្ទួលនិងរមាស់គឺជាសញ្ញាដំបូងនៃការពុលតាមរយៈស្បែក។ ដោយហេតុថាបញ្ហាស្បែកអាចបណ្តាលមកពីមូលហេតុដទៃ ដូចជាប្រតិកម្មនឹងរុក្ខជាតិ, សត្វល្អិតខាំ, ការបង្ករោគ, ឬអាស់ឡែស៊ី, នោះយើងពិបាកនឹងដឹងថាបញ្ហាមួយបង្កឡើងដោយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមែនឬក៏អត់ទេ។ គួរជជែកជាមួយកម្មករដទៃទៀតដើម្បីស្វែងយល់ថាតើដំណាំដែលអ្នកធ្វើការជាមួយ បង្កមានប្រតិកម្មប្រភេទនេះឬទេ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតហើយមានកន្ទួលលើស្បែកដោយមិនដឹងមូលហេតុ នោះសុវត្ថិភាពបំផុតគឺត្រូវព្យាបាលវាតាមរបៀបដែលបង្កឡើងដោយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។

## ការព្យាបាល

ប្រសិនបើអ្នកឬអ្នកដទៃធ្វើឲ្យមានថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅលើស្បែក :

- ដោះសម្លៀកបំពាក់ដែលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតកំពត់លើ ចេញឲ្យឆាប់។
- លាងសម្អាតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចេញពីលើស្បែកឲ្យបានឆាប់បំផុតដោយសាប៊ូនិងទឹកត្រជាក់។
- ប្រសិនបើវាចូលក្នុងភ្នែក ត្រូវលាងជម្រះភ្នែកដោយទឹកស្អាតរយៈពេល១៥នាទី។



ប្រសិនបើស្បែកត្រូវបានរលាកដោយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត :

- លាងជម្រះឲ្យស្អាតដោយទឹកត្រជាក់។
- មិនត្រូវយកអ្វីៗដែលជាប់នៅកន្លែងរលាកទេ។
- មិនត្រូវលាបថ្នាំប្រេង ខ្លាញ់ ឬប៊ឺរទេ។
- មិនត្រូវបំបែកពងទឹក។
- មិនត្រូវទាញស្បែករលួយចេញទេ។
- គ្របផ្ទៃដែលរលាកដោយស្បែកនាមេរោគ បើមាន។
- ប្រសិនបើនៅតែឈឺចាប់ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ! យកស្លាកសញ្ញាឬឈ្មោះរបស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទៅជាមួយអ្នក។



ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចជាប់នឹងស្បែក សក់ និងសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក បើទោះជាអ្នកមើលមិនឃើញឬមិនជុំក្លិនក៏ដោយ។ ត្រូវលាងសម្អាតដោយសាប៊ូជានិច្ច បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតរួច។

### នៅពេលបានលេបថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

មនុស្សអាចលេបថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ក្នុងពេលបរិភោគ ផឹកទឹក ឬជក់បារីនៅក្នុង ស្រែចម្ការ ខណៈដែលធ្វើការជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ឬតាមរយៈការផឹកទឹក ដែលបានឆ្លងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ កុមារអាចផឹកឬហូបថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ជាពិសេសបើថ្នាំត្រូវបានទុកដាក់នៅក្នុងធុងដែលប្រើសម្រាប់ដាក់អាហារដែរ ឬទុកចោល ឬស្ថិតនៅទាបជិតដី។



ការបរិភោគអាហារដែលបាន បាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត អាច ធ្វើឲ្យអ្នកឈឺនៅថ្ងៃក្រោយ។

### ការព្យាបាល

នៅពេលនរណាម្នាក់លេបថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត :

- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះសន្លប់ ចូរដាក់គាត់ឲ្យដេកផ្ទៀងខ្លួន ហើយ ប្រាកដថាគាត់មានដង្ហើម។
- ប្រសិនបើគាត់គ្មានដង្ហើមទេ ចូរផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់ភ្លាមៗ (ការសង្គ្រោះផ្លូវដង្ហើម សូមមើលទំព័រ557)។ ការផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ ទៅមាត់ក៏អាចធ្វើឲ្យអ្នកប្រឈមថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែរ ដូច្នេះត្រូវ បាំងមាត់របស់អ្នកដោយម៉ាស់មានមាត់, ក្រណាត់មួយផ្ទាំងតូច, ឬ ប្លាស្ទិកក្រាស់, ដែលមានចោះប្រហោងកណ្តាល មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើម ផ្តល់ដង្ហើម។
- រកមើលកញ្ចប់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ហើយអានស្លាកសញ្ញាវាភ្លាមៗ។ ស្លាកសញ្ញានោះនឹងប្រាប់អ្នកថា តើគួរធ្វើឲ្យជនរងគ្រោះក្អកចេញមក ឬមិនគួរ។
- ប្រសិនបើគាត់អាចផឹកទឹកបាន ចូរផ្តល់ទឹកស្អាតឲ្យច្រើន។
- ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ ប្រសិនបើអាច ត្រូវយកស្លាកសញ្ញា ឬឈ្មោះថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទៅជាមួយ។

មិនត្រូវធ្វើឲ្យជនរងគ្រោះក្អកចេញទេ ប្រសិនបើស្លាកសញ្ញាហាមមិនឲ្យ ធ្វើដូចនេះ។ មិនត្រូវធ្វើឲ្យក្អកទេបន្ទាប់ពីលេបថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែល មានប្រេងសាំង, ប្រេងកាត, ស៊ីឡែន(xylene), ឬវ៉ុតូលីន(វ៉ុតូលីន)ដែល ចេញពីប្រេង។ វានឹងធ្វើឲ្យបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅវិញទេ។ មិនត្រូវធ្វើឲ្យ ជនរងគ្រោះក្អកចេញ ឬឲ្យផឹកទឹកទេ ប្រសិនបើគាត់សន្លប់ រង្វេងវង្វាន់ ឬញ័រខ្លាំង។



ប្រសិនបើអ្នកប្រាកដថា ការក្អកគឺមិនអីទេ ចូរឲ្យជនរងគ្រោះនូវ :

- ទឹកក្រែកដែលប្រែខ្លាំង ឬ
- រុក្ខជាតិហូបបានដែលមានរសជាតិខ្លាំង(ដូចជា ស្ពៃបូកគោ, ដីក្រហម, ឬឱសថដទៃទៀតក្នុងតំបន់) កិនឲ្យម៉ត់ រួចផ្តល់ឲ្យចំនួន២ស្លាបព្រាបាយ បន្ទាប់មកឲ្យទឹកក្តៅខ្ពស់ៗចំនួន១ឬ២កែវទៀត

ធ្វើចលនាដល់ជនរងគ្រោះ។ វាអាចជួយឲ្យគាត់ឆាប់ក្អកចេញមក។

បន្ទាប់ពីក្អក ផ្សេងសកម្ម ឬម្សៅផ្សេង(មើលទំព័របន្ទាប់) អាចជួយបឺតស្រូបសារធាតុពុលដែលនៅមាន ក្នុងក្រពះ។

លាយធួនសកម្មកន្លះកែវ ឬម្សៅធួនម៉ត់១ស្លាបព្រាបបាយ ជាមួយទឹកក្តៅ១ព្រាៗ១ក្រឡឬកែវធំ។

ធ្វើធួនម្សៅពីឧសដែលដុតអស់ ឬអាចប្រើនំប៉័ងដើម ឬនំប៉័ងបន្ទះដែលខ្លោច។ វាមិនល្អដូចធួនសកម្មទេ ប៉ុន្តែវា នៅតែមានប្រសិទ្ធភាព។ មិនត្រូវប្រើដុំធួនថ្មឡើយ ព្រោះវា ធ្វើឲ្យពុល!



បន្ទាប់ពីជនរងគ្រោះក្នុងរូប ឬទោះបីមិនក្នុងក៏ដោយ អ្នកអាចកាត់ បន្ថយការរាលដាលនៃសារធាតុពុលក្នុងពេលយកគាត់ទៅជួបគ្រូពេទ្យ ដោយឲ្យគាត់ផឹក :

- ផ្នែកសនៃស៊ីតនៅចំនួន១
- ឬ
- ទឹកដោះគោ១កែវ

ការផឹកទឹកដោះគោ មិនបង្ការការពុលថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិតទេ។ វាគ្រាន់តែកាត់បន្ថយការរាលដាលនៃ សារធាតុពុលប៉ុណ្ណោះ។

ប្រសិនបើជនណាម្នាក់លេបថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិត ហើយមិនមានការឈឺក្រពះយ៉ាងខ្លាំងទេ គេអាចលេបថ្នាំ សំប៊ីតុល (sorbitol) ឬម៉ាញ៉េស្យូមអ៊ីដ្រុកស៊ីត (magnesium hydroxide) ( ទឹកដោះគោម៉ាញ៉េស៊ី )។ ថ្នាំទាំងនេះធ្វើឲ្យរាក ដែលអាចជួយបញ្ចេញជាតិពុលពីក្នុងខ្លួន។

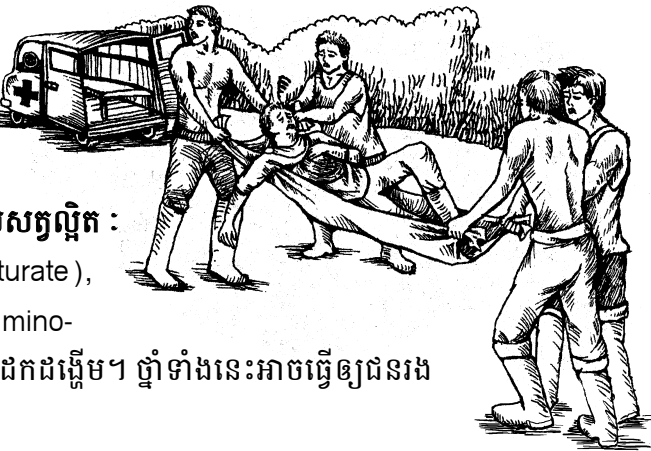
**ពេលដែលត្រូវប្រើអាត្រូពីន ( atropine )**

អាត្រូពីនជាថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាលការពុលដោយថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិតជាក់លាក់ខ្លះ ហៅថា អ័រហ្គាណូផូស្វាត (organophosphate) និងខាបាម៉ាត ( carbamate )។ ប្រសិនបើស្លាកសញ្ញានៅ លើផ្ទះថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិត ប្រាប់ថាឲ្យប្រើអាត្រូពីន ឬបើប្រាប់ថាថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិត គឺជា "cholinesterase inhibitor" , ចូរប្រើអាត្រូពីនតាមដែលបានប្រាប់ចុះ។ បើស្លាកសញ្ញាមិននិយាយ ថាឲ្យប្រើអាត្រូពីនទេ ចូរកុំប្រើវា។



**អាត្រូពីនត្រូវបានប្រើចំពោះតែការពុលដោយអ័រហ្គាណូផូស្វាត ឬខាបាម៉ាតតែប៉ុណ្ណោះ។**

អាត្រូពីនមិនបង្ការការពុលថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិតទេ។ វាគ្រាន់តែពន្យារឥទ្ធិពលនៃការពុលប៉ុណ្ណោះ។ មិនគួរ ប្រើអាត្រូពីនមុនពេលបាញ់ថ្នាំឡើយ។

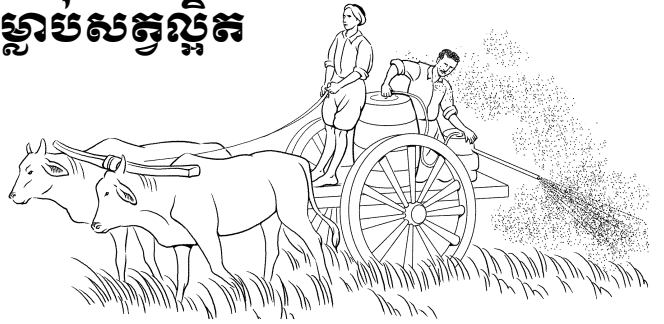


**សំខាន់ :** កុំផ្តល់ថ្នាំទាំងនេះសម្រាប់ការពុលថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិត : ថ្នាំងងុយដេក, ម៉ូហ្វីន (morphine), បារប៊ីទូរ៉ាត (barbiturate), ហ្វេណូថ្យាហ្ស៊ីន (phenothiazine), អាមីណូហ្វីលីន (amino-phylline), ឬថ្នាំទាំងឡាយណាដែលពន្លឺឬបន្ថយការដកដង្ហើម។ ថ្នាំទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យជនរង គ្រោះលែងដកដង្ហើមទាំងស្រុង។

គ្រប់កសិដ្ឋានទាំងអស់ដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិត គួរមានសំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែល មានថ្នាំពេទ្យនិងសម្ភារៈផ្សេងៗសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងករណីមានការពុល។ មើលទំព័រ546 អំពីអ្វីដែលគួរដាក់ បញ្ចូលក្នុងសំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់។

### នៅពេលដកដង្ហើមចូលនូវថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

នៅពេលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតត្រូវបានបញ្ចេញទៅក្នុងខ្យល់ យើងក៏ដកដង្ហើមស្រូបយកវាចូលតាមច្រមុះនិងមាត់។ នៅពេលវាចូលដល់សួតភ្លាម វាក៏ចូលទៅក្នុងឈាមយ៉ាងឆាប់រហ័ស រួចរាលដាលពេញរាងកាយ។



ដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតខ្លះគ្មានក្លិន យើងពិបាកនឹងដឹងថាវាមាននៅក្នុងខ្យល់ឬក៏អត់ទេ។ ទម្រង់ញឹកញាប់បំផុតនៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលឆ្លងតាមខ្យល់គឺ សារធាតុឌីអុយស៊ីន, កំប៉ុងថ្នាំបាញ់, គ្រាប់បែកផ្សែង, ភាគល្អិតនៃដំណក់ទឹកក្នុងខ្យល់, និងកាកសំណល់ពីការបាញ់ស្រ្តាយ។ អ្នកក៏អាចដកដង្ហើមចូលនូវកំទេចថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលបានរក្សាទុកផងដែរ នៅពេលប្រើប្រាស់វាក្នុងកន្លែងបិទជិត ដូចជាផ្ទះកញ្ចក់ ឬនៅពេលដឹកជញ្ជូនទៅស្រែចម្ការ។

កំទេចថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលនៅក្នុងខ្យល់ អាចធ្វើដំណើរច្រើនគឺឡើយម៉ែត្រដើម្បីទៅបំពុលលើតំបន់មួយទៀតដែលនៅឆ្ងាយពីកន្លែងប្រើប្រាស់វា។ កំទេចថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចចូលក្នុងផ្ទះប្រជាជនបានយ៉ាងងាយ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកបានដកដង្ហើមចូលនូវថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ចូរចេញពីវាឲ្យឆ្ងាយ! កុំរង់ចាំទាល់តែធ្ងន់ធ្ងរ។



### ការព្យាបាល

ប្រសិនបើអ្នកឬនរណាម្នាក់ដកដង្ហើមចូលនូវថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត :

- យកជនរងគ្រោះចេញពីកន្លែងកើតហេតុ ជាពិសេសបើវាជាកន្លែងបិទជិត។
- ដាក់គាត់ឲ្យត្រូវខ្យល់បរិសុទ្ធ។
- បន្ទុះសម្លៀកបំពាក់ដើម្បីឲ្យដកដង្ហើមបានស្រួល។
- ដាក់អង្គុយឲ្យក្បាលនិងស្មាងើបឡើង។
- ប្រសិនបើគាត់សន្លប់ ដាក់គាត់ឲ្យដេកផ្ទៀង រួចពិនិត្យមើលថាគ្មានអ្វីស្ទុះដង្ហើមទេ។
- ប្រសិនបើគាត់មិនដកដង្ហើម ត្រូវប្រញាប់ផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់(មើលទំព័រ557)។

ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់ ចូរចេញពីទីនោះ



ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។ យកស្លាកសញ្ញានិងឈ្មោះរបស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទៅជាមួយ។



គំនូរសម្រាប់ការពិភាក្សា : តើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចូលក្នុងរាងកាយយ៉ាងដូចម្តេច ?



**សំណួរសម្រាប់ការពិភាក្សា :**

- តើបុរសនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដោយរបៀបណា នៅពេលគាត់កំពុងធ្វើការងារនេះ ?
- តើគាត់អាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារខ្លួន ?
- តើនរណាខ្លះទៀតដែលអាចប្រឈមដោយសារសកម្មភាពរបស់គាត់ ?
- តើមានមូលហេតុអ្វីខ្លះបានជាគាត់មិនធ្វើអ្វីដើម្បីការពារខ្លួន ?

# ផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងនៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ភាគច្រើនបណ្តាលមកពីការប្រឈមជាមួយវាជាច្រើនសប្តាហ៍ ច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ គឺមិនមែនមកពីប្រើប្រាស់តែមួយលើកនោះទេ។ មនុស្សអាចនឹងមិនឈឺដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត រហូត ទាល់តែច្រើនឆ្នាំទៅមុខទៀត។ ចំពោះមនុស្សធំ ខ្លួនប្រាណអាចទ្រាំទ្របាន៥, ១០, ២០, ៣០ឆ្នាំ ឬច្រើន ជាងនេះ បើមានការប្រឈមជាប្រចាំ។ រយៈពេលដែលជំងឺកើតឡើង គឺអាស្រ័យលើកត្តាជាច្រើន (មើលទំព័រ 321)។ ចំពោះកុមារ ជាទូទៅគឺពួកគេមានជំងឺដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ក្នុងរយៈពេលដំបូង។ ទារកអាច មានជំងឺដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតតាំងពីនៅក្នុងផ្ទៃ ខណៈដែលម្តាយមានផ្ទៃពោះប្រឈមជាមួយថ្នាំ សម្លាប់សត្វល្អិត។

នៅពេលមនុស្សម្នាក់បានប្រឈមជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងរយៈពេលយូរ នោះយើងពិបាកនឹងដឹង ថាតើបញ្ហាសុខភាពរបស់គាត់បណ្តាលមកពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមែនឬមិនមែនទេ។ ផលប៉ះពាល់យូរអង្វែង អាចបណ្តាលឲ្យការប្រឈមយូរអង្វែងដែរ ដូចជាជំងឺមហារីក ខូចប្រព័ន្ធបន្តពូជ ថ្លើម ខួរក្បាល និងផ្នែកដទៃ ទៀតនៃរាងកាយ។

ផលប៉ះពាល់ជាច្រើននៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត គឺមិនអាចមើលឃើញទេ ព្រោះប្រជាជននៅក្នុងតំបន់ កសិកម្ម ប្រឈមនឹងសារធាតុគីមីខុសៗគ្នាជាច្រើនប្រភេទ និងដោយសារកម្មករកសិដ្ឋានផ្លាស់ទីលំនៅពី កន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត។

នៅពេលប្រជាជនមានជំងឺមហារីកនិងជំងឺដទៃទៀត គ្រូពេទ្យនិងអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រអាចនឹងនិយាយថា ជំងឺទាំងនេះកើតឡើងដោយចៃដន្យ ឬដោយបញ្ហាដទៃទៀតដែលមិនមែនជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឬការបំពុល ទេ។ ហើយជួនកាលអ្នកដែលលក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ឬផ្សព្វផ្សាយថ្នាំនេះ នឹងនិយាយកុហក ព្រោះពួកគេមិន ចង់ទទួលខុសត្រូវលើបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាជន។ ពួកគេអាចនិយាយដូចនេះបាន ដោយហេតុថា ភាគច្រើនយើងគ្មានវិធីណាអាចបញ្ជាក់ថាជំងឺមួយដែលកើតឡើងក្នុងពេលដ៏យូរ គឺបណ្តាលមកពីថ្នាំសម្លាប់ សត្វល្អិតឬសារធាតុគីមីពុលជាក់លាក់ណាមួយទេ។



កាលពីមុនជួនកាលធ្វើការនៅចម្ការចេក... ...ហើយ១០ឆ្នាំក្រោយមក គាត់ក៏មានជំងឺមហារីក។

### រោគសញ្ញានៃជំងឺយូរអង្វែងបណ្តាលមកពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនិងសារធាតុពុលដទៃទៀតអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺយូរអង្វែង (រ៉ាំរ៉ៃ) ។ រោគសញ្ញាមួយចំនួននៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ : ស្រកទម្ងន់ ខ្សោយជាប្រចាំ ក្អកជាប្រចាំឬក្អកមានឈាម របួសដែលមិនជាសះស្បើយ គ្មានញាណដឹងនៅដៃឬជើង លំនឹងខ្លួនមិនល្អ ងងឹតភ្នែក បេះដូងលោតញាប់ខ្លាំងឬយឺតខ្លាំង ឆាប់ប្រែប្រួលអារម្មណ៍ រង្វេងវង្វាន់ និងពិបាកផ្ដោតអារម្មណ៍។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយខាងលើ ចូរប្រាប់គ្រូពេទ្យឬបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកនឹងប្រាប់ពួកគេគ្រប់យ៉ាងអំពីអ្វីដែលអ្នកអាចប្រឈមជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ហើយបើអាច ប្រាប់ពីឈ្មោះរបស់វា។

### ផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងមួយចំនួននៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត



**ការខូចសួត :** មនុស្សដែលប្រឈមនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត អាចមានជំងឺក្អកដែលមិនជាសះស្បើយឡើយ ឬមានអារម្មណ៍តឹងក្នុងទ្រូង។ នេះអាចជាសញ្ញានៃជំងឺរលាកទងសួតជំងឺហ៊ីត ឬជំងឺសួតដទៃទៀត។ ការខូចខាតលើសួតរយៈពេលយូរ អាចធ្វើឲ្យមានមហារីកសួត។ ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាណាមួយនៃការខូចខាតសួត សូមកុំជក់បារីឲ្យសោះ! ការជក់បារីធ្វើឲ្យជំងឺសួតកាន់តែធ្ងន់។

**ជំងឺមហារីក :** មនុស្សដែលប្រឈមនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត មានឱកាសខ្ពស់ក្នុងការកើតមហារីកជាងអ្នកដទៃទៀត។ នេះមិនមែនមានន័យថា បើអ្នកធ្វើការជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត អ្នកនឹងកើតជំងឺមហារីកទេ។ ប៉ុន្តែវាមានន័យថា ការធ្វើការជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ធ្វើឲ្យអ្នកមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺនេះ។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺមហារីក សូមមើលទំព័រ327)។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនិងធាតុផ្សំរបស់វាជាច្រើនរយមុខ ត្រូវបានជឿថាបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ មហារីក។ នៅមានជាច្រើនទៀតដែលមិនទាន់បានធ្វើការសិក្សា។ ជំងឺមហារីកញឹកញាប់បំផុតដែលបណ្តាលមកពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត គឺមហារីកឈាម, non-Hodgkins lymphoma, និងមហារីកខួរក្បាល។

**ការខូចថ្លើម :** ថ្លើមជួយសម្អាតឈាម និងជួយកម្ចាត់ជាតិពុល។ ដោយសារតែថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតគឺជាថ្នាំពុលខ្លាំង ដូច្នេះជូនកាលថ្លើមមិនអាចកម្ចាត់វាបានទេ។ ការខូចខាតថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរ អាចកើតឡើងបន្ទាប់ពីការពុលធ្ងន់ធ្ងរ ឬបន្ទាប់ពីវាបានធ្វើការជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំ។

**ជំងឺរលាកថ្លើមដោយសារធាតុពុល :** វាគឺជាជំងឺថ្លើមមួយប្រភេទដែលមនុស្សកើតមានដោយសារបានប្រឈមជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ជំងឺរលាកថ្លើមដោយសារធាតុពុល អាចបណ្តាលឲ្យចង្កោរ, ក្អក និងគ្រុនក្តៅ, ស្បែកលឿង, និងអាចបំផ្លាញថ្លើមរបស់អ្នក។

**ការខូចប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ :** ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចបំផ្លាញខួរក្បាលនិងសរសៃប្រសាទ។ ការប្រឈមនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងរយៈពេលយូរ អាចបណ្តាលឲ្យបាត់បង់ការចងចាំ រសាប់រសល់ ប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងពិបាកផ្ដោតអារម្មណ៍។



ដោយហេតុថា ស្រាអាចធ្វើឲ្យខូចថ្លើម...  
...ការដឹកស្រា ធ្វើឲ្យការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ

**ការខូចខាតប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ :** ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមួយចំនួនធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ដែលប្រព័ន្ធនេះការពាររាងកាយពីជំងឺផ្សេងៗ។ នៅពេលប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយដោយសារអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ឬដោយសារជំងឺផ្សេងទៀតដូចជាមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ នោះគេនឹងងាយមានអាល់ឡែស៊ី និងការបង្ករោគ ព្រមទាំងពិបាកនឹងជាសះស្បើយពីជំងឺធម្មតានានា។

### ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតលើសុខភាពបន្តពូជ

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមានផលប៉ះពាល់លើសុខភាពបន្តពូជ ដូចគ្នានឹងសារធាតុគីមីពុលដទៃទៀតដែរ (មើលទំព័រ325) ។ វាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សមត្ថភាពរបស់មនុស្សក្នុងការមានកូន ឬដល់សមត្ថភាពរបស់ទារកក្នុងការធំលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាព។

សារធាតុគីមីអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់ស្ត្រី ហើយមាននៅក្នុងទឹកដោះរបស់គាត់នៅពេលក្រោយ។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមានប្រើប្រាស់យ៉ាងច្រើននៅទូទាំងពិភពលោក ដែលសូម្បីតែម្តាយមិនធ្លាប់ប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតសោះ អាចមានសារធាតុគីមីពុលខ្លះនៅក្នុងទឹកដោះរបស់គាត់។



ទឹកដោះម្តាយល្អបំផុត

ទោះបីអ្នកគិតថាទឹកដោះរបស់អ្នកអាចមានថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក៏ដោយ ក៏ផលប្រយោជន៍នៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ នៅតែមានច្រើនជាងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលអាចមាននៅក្នុងទឹកដោះរបស់អ្នកដែរ។ ទឹកដោះម្តាយគឺជាអាហារដ៏ល្អបំផុតដើម្បីជួយទារកឲ្យលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពនិងមាំមួន។

### ផលប៉ះពាល់ខ្លះៗនៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមកលើសុខភាពបន្តពូជ



**លទ្ធភាពមានកូន :** កម្មករក្នុងកសិដ្ឋានជាច្រើននៅទូទាំងពិភពលោក បានក្លាយជាមិនអាចមានកូនបន្ទាប់ពីបានធ្វើការជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រភេទខ្លះ ព្រោះពួកគេមិនអាចផលិតមេជីវិតទៀតបាន។

**ពិការភាពពីកំណើត :** នៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះបានប្រឈមជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ទារកក្នុងផ្ទៃរបស់គាត់ក៏បានប្រឈមវាដែរ ហើយទារកអាចមានបញ្ហាពីថ្នាំនេះ។ ការប្រឈមនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ មិនមែនតែងតែមានន័យថាទារកនឹងមានពិការភាពពីកំណើតនោះទេ។ ប៉ុន្តែទារកនឹងមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងពិការភាពពីកំណើត, រៀនមិនពូកែ, អាល់ឡែស៊ី, និងបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀត។

(សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីពិការភាពពីកំណើត សូមមើលទំព័រ324)។

**ការខូចក្រពេញផលិតអ័រម៉ូន :** អ័រម៉ូនគ្រប់គ្រងសកម្មភាពជាច្រើនក្នុងរាងកាយយើង ដូចជាការលូតលាស់ និងការបន្តពូជ។ នៅពេលដែលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបំផ្លាញក្រពេញដែលផលិតអ័រម៉ូន នោះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសម្រាលទារក និងបញ្ហាបន្តពូជ។

បើទោះជាស្ត្រីម្នាក់បានប្រឈមនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមុនពេលមានផ្ទៃពោះក៏ដោយ ក៏គាត់អាចមានការរលូតកូន ឬទារកអាចកើតស្លាប់ដោយសារការប្រឈមថ្នាំនេះ។



ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលជាប់នៅលើសម្លៀកបំពាក់ អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលប៉ះពាល់វា។



# ការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត អាចមានរូបរាងដូច ដំបូងនៃដែរ

សញ្ញានៃការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត មានយ៉ាងច្រើនខុសៗគ្នា ហើយវាអាចច្រឡំយ៉ាងងាយជាមួយរោគ សញ្ញានៃផ្តាសាយធំ ជំងឺគ្រុនចាញ់ ប្រតិកម្មអាលឺឡឺស៊ី ឬជំងឺស្លូត។ ភាគតិចណាស់ដែលវាមានរោគសញ្ញា តែមួយ។ ភាគច្រើនវាមានសញ្ញាច្រើនជាមួយគ្នា។ អ្នកប្រហែលជាមិនដឹងថានរណាម្នាក់ពុលទេ ព្រោះសញ្ញា របស់វាកើតឡើងយឺតៗ។



## កំណត់ចំណាំសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល

ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើបញ្ហាសុខភាពរបស់ នរណាម្នាក់អាចបណ្តាលមកពីថ្នាំសម្លាប់ សត្វល្អិត ចូរសួរសំណួរដូចជា :

តើអ្នកធ្វើការនៅកសិដ្ឋានឬ?  
 តើអ្នកបានប្រឈមថ្នាំសម្លាប់ សត្វល្អិតក្នុងពេលថ្មីៗនេះទេ?  
 មាននរណាបាញ់ថ្នាំសម្លាប់ សត្វល្អិតនៅលើស្រែចម្ការក្បែរ ផ្ទះរបស់អ្នកទេ?



## តើអ្នកអាចដឹងយ៉ាងដូចម្តេចថាបញ្ហា សុខភាពបណ្តាលមកពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ?

ជួនកាលអ្នកអាចស្វែងយល់ថាតើជំងឺមួយអាចបណ្តាលមកពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឬក៏អត់ តាមរយៈការជជែក ជាមួយមនុស្សដទៃដែលមានជំងឺដូចគ្នាដែរ ឬអ្នកដែលធ្វើការជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ នៅពេលប្រជាជន មានសញ្ញានៃការពុលដូចគ្នា ហើយមានការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅជិតៗនោះ ដូច្នេះវាជាឱកាសខ្ពស់ ដែលអាចសន្និដ្ឋានថាពួកគេមានជំងឺដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។

### គ្រូពេទ្យមិនតែងតែមានចម្លើយទេ

លីណាធ្វើការនៅក្នុងកសិដ្ឋានផ្លែស្រ្តបឺរីដ៏ធំមួយ។ ថ្ងៃមួយ គាត់ឈឺក្រពះ និងក្តៅក្រហាយក្នុងភ្នែកជាខ្លាំង។ គាត់ឈប់ធ្វើការ រួចក៏ទៅនិយាយជាមួយចៅហ្វាយរបស់គាត់។ ចៅហ្វាយបាន ប្រាប់គាត់ឲ្យទៅជួបគ្រូពេទ្យប្រចាំក្រុមហ៊ុន។



នៅពេលគាត់ទៅដល់ការិយាល័យរបស់គ្រូពេទ្យ គាត់ឃើញថាគ្រូពេទ្យមិនសូវរាក់ទាក់និងមិនសូវខ្លាចខ្លាចទេ។ លីណា គិតថាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចធ្វើឲ្យគាត់ឈឺ ប៉ុន្តែគាត់អៀនមិនហ៊ាននិយាយប្រាប់គ្រូពេទ្យទេ។ គ្រូពេទ្យមិនបានសួរគាត់អំពីការងារ ឬថាហេតុអ្វីបានជាគាត់គិតថាគាត់ឈឺទេ។

គ្រូពេទ្យបានសួរលីណានូវសំណួរមួយចំនួនដែលធ្វើឲ្យគាត់មានអារម្មណ៍ថាជំងឺនេះគឺមកពីកំហុសខ្លួនឯង : តើអ្នកបានហូបអ្វីខ្លះថ្ងៃនេះ ? តើអ្នកជក់បារីឬផឹកស្រាច្រើនទេ ? តើម្សិលមិញអ្នកបានធ្វើអ្វីខ្លះបន្ទាប់ពីការងារ ? តើអ្នកបានដេកគ្រប់គ្រាន់ឬទេ ?

ចុងក្រោយគ្រូពេទ្យប្រាប់គាត់ថា មកពីគាត់ខ្ជិល ហើយចង់បានលិខិតពីពេទ្យដើម្បីឈប់សម្រាកប៉ុណ្ណោះ។ គ្រូពេទ្យថែមទាំងនិយាយទៀតថា លីណាអាចឈឺដោយសារស្រវឹងស្រា !

គ្រូពេទ្យក៏ឲ្យថ្នាំឈឺក្បាលខ្លះៗគាត់។ គាត់មិនច្បាស់ថាថ្នាំនេះនឹងជួយគាត់ទេ ប៉ុន្តែគាត់នៅតែយក។ នៅពេលមកដល់ផ្ទះ គាត់មិនដឹងថាតើត្រូវទៅធ្វើការនៅថ្ងៃបន្ទាប់ឬទេ។ គាត់មានអារម្មណ៍កាន់តែមិនស្រួលបន្ទាប់ពីបានជួបគ្រូពេទ្យ។

### តើលីណាអាចទទួលបានការថែទាំល្អជាងនេះដោយរបៀបណា ?

បើគាត់បានយកស្លាកសញ្ញាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទៅជាមួយ ហើយប្រាប់គ្រូពេទ្យថាថ្នាំនេះធ្វើឲ្យគាត់ឈឺនោះប្រហែលជាគ្រូពេទ្យពិចារណាលើការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតថាជាមូលហេតុនៃជំងឺរបស់គាត់។

ប៉ុន្តែបើទោះជាគាត់ធ្វើដូចនេះមែន ក៏វាមិនអាចជួយគាត់ដដែល។ គ្រូពេទ្យធ្វើការឲ្យក្រុមហ៊ុនដែលជាម្ចាស់នៃកសិដ្ឋានផ្លែស្រ្តបឺរី។ ជាញឹកញាប់គ្រូពេទ្យប្រចាំក្រុមហ៊ុននឹងមិនសារភាពថាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតធ្វើឲ្យកម្មករកសិដ្ឋានឈឺទេ។ ជំងឺដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត អាចជាការពិបាក និងមានតម្លៃក្នុងការព្យាបាល។ ក្រុមហ៊ុនអាចជ្រើសរើសយកការជួលកម្មករថ្មី ជាជាងព្យាបាលកម្មករដែលឈឺ។

ជួនកាលលីណាគួរតែទៅជួបគ្រូពេទ្យផ្សេងទៀត។ ប៉ុន្តែនឹងត្រូវចំណាយប្រាក់ច្រើន និងត្រូវឈប់ពីការងារកាន់តែយូរ។ ហើយគ្រូពេទ្យស្ទើរតែទាំងអស់មិនយល់ដឹងច្រើនអំពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទេ។

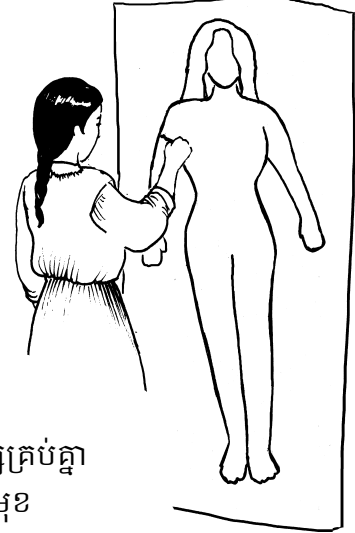
នេះគឺបញ្ហាដ៏លំបាកសម្រាប់លីណា និងសម្រាប់កម្មករកសិដ្ឋានទាំងអស់។ មធ្យោបាយល្អបំផុតដើម្បីឲ្យកម្មករកសិដ្ឋានអាចថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួនបាន គឺត្រូវរូបរម្មគ្នាផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌការងារដែលធ្វើឲ្យពួកគេឈឺ។

**ការគូសរម្ងាប់ក្រៅនៃរាងកាយ**

សកម្មភាពនេះអាចជួយប្រជាជនឲ្យចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ខ្លួនអំពីផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ តាមរយៈការគូសរាសទម្រង់ក្រៅនៃរាងកាយ រួចគូសចំណាំលើផ្នែកផ្សេងៗដែលរងផលប៉ះពាល់ពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត នោះប្រជាជនអាចចាប់ផ្តើមពិភាក្សាអំពីគ្រោះថ្នាក់ទូទៅដែលពួកគេប្រឈមក្នុងការងាររាល់ថ្ងៃ។ នេះគឺជាសកម្មភាពគួររូប និងការពិភាក្សាក្រុម។

**ពេលវេលា :** ១ទៅ២ម៉ោង

**សម្ភារៈ :** ផ្ទាំងក្រដាសគួររូបធំមួយ បិទឬខ្មៅដៃ បង់ស្អិត



**1 គួររូបរាងកាយមនុស្សនៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំ។** ប្រើប្រាស់ក្រដាសដែលមានទំហំប៉ុនខ្លួនមនុស្ស ឬយកក្រដាសតូចៗបិតភ្ជាប់គ្នាឲ្យធំ។ ឲ្យមនុស្សម្នាក់ដេកលើផ្ទាំងក្រដាសធំ រួចឲ្យមនុស្សម្នាក់ទៀតគូសដានតាមរាងកាយ។ បន្ទាប់មកយកផ្ទាំងក្រដាសនេះបិទលើជញ្ជាំង ដើម្បីឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចមើលឃើញ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ អ្នកអាចគូររូប២ គឺ១សម្រាប់រូបខាងមុខ និងមួយទៀតសម្រាប់រូបខាងក្រោយ។

**2 បង្ហាញពីផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយដែលរងផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។** មនុស្សម្នាក់ៗគូសសញ្ញាខ្វែងនៅលើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ នៅលើផ្ទាំងក្រដាស ដើម្បីបង្ហាញពីកន្លែងរងផលប៉ះពាល់ដោយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ប្រសិនបើក្រុមមានគ្នាតិច មនុស្សម្នាក់ៗអាចនិយាយពីផលប៉ះពាល់ក៏បាន។ ឧទាហរណ៍ តើវាជាការចុកពោះ កន្ទួលលើស្បែក ឬវិលមុខ? គាត់ក៏អាចនិយាយពីមូលហេតុដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាទាំងនេះដែរ។ តើវាជាការកំពប់, ឧប្បត្តិហេតុក្នុងពេលលាយ, ការរសាត់អណ្តែតក្នុងខ្យល់, ការងារធម្មតា, ឬក៏អ្វីផ្សេង?

ប្រសិនបើក្រុមមានមនុស្សច្រើន ជាការល្អគួរមានមនុស្សម្នាក់ណែនាំក្រុមឲ្យពិភាក្សាអំពីផលប៉ះពាល់នៃសុខភាពបន្ទាប់ពីមនុស្សគ្រប់គ្នាបានគូសសញ្ញាខ្វែងរួច។ អ្នកដឹកនាំសកម្មភាពអាចចង្អុលទៅលើសញ្ញាខ្វែងនីមួយៗ រួចសួរថាត្រង់នោះមានផលប៉ះពាល់អ្វី? ចំណុចសំខាន់គឺថា មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវលើកឡើងនូវផលប៉ះពាល់ទាំងឡាយដែលជាបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន។

**3 សួរសំណួរមួយចំនួនដើម្បីជួយប្រជាជនឲ្យនិយាយអំពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។** ជាការសំខាន់ផងដែរ ប្រសិនបើមានមនុស្សម្នាក់ចាំសរសេរនៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំដែលអាចមើលឃើញគ្រប់គ្នា។ ដើម្បីឲ្យការដៃគ្នាមានការផ្តោតអារម្មណ៍ល្អបំផុត គួរដាក់កំណត់ឲ្យមានសំណួរសំខាន់ៗជាដំបូងសិន ដូចជា : តើមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដែលកើតចេញពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមកលើប្រជាជន? តើមនុស្សមានសកម្មភាពឬបានប្រឈមបែបណា បានជាបណ្តាលឲ្យមានផលប៉ះពាល់ទាំងនេះ?

ការគូសរាសទម្រង់ក្រៅនៃរាងកាយ បង្ហាញពីទីតាំងដែលប្រជាជនគិតថាបានរងផលប៉ះពាល់ពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ការពិភាក្សានិងការសរសេរ គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អក្នុងការកត់ត្រាអំពីបញ្ហាដូចគ្នាដែលប្រជាជនរងគ្រោះដោយសារថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងអំពីការប្រឈមអ្វីខ្លះដែលកើតមានជាញឹកញាប់។ ការពិភាក្សាបន្ថែមទៀតអាចនិយាយអំពីមធ្យោបាយបង្ការការប្រឈមថែមទៀត។

# វិធីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពីការប្រើប្រាស់ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត គួរប្រើប្រាស់វាដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។ ទោះបីអ្នកជាកសិករ ឬកម្មករក៏ដោយ គួរទទួលខុសត្រូវលើសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួន សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សដទៃ និងបរិស្ថាន។ ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកនៅជុំវិញ គួរ :

- គ្រប់គ្រងសត្វល្អិតដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត( មើលជំពូក15 និង17)។
- កុំធ្វើការងារជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតតែម្នាក់ឯង។
- ប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតលើដំណាំណាដែលត្រូវនឹងថ្នាំនោះប៉ុណ្ណោះ។
- ប្រើក្នុងបរិមាណតិចតួចបំផុតតាមដែលអាច។ បរិមាណច្រើនមិនតែងតែល្អទេ។
- កុំលាយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតខុសៗគ្នាចូលគ្នា។
- កុំឲ្យថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅជាប់ខ្លួនអ្នក និងខ្លួនអ្នកដទៃ។
- រក្សាទុកថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឲ្យនៅឆ្ងាយពីប្រភពទឹក។
- កុំប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅពេលមានខ្យល់ ភ្លៀង ឬជិតភ្លៀង។
- ប្រាកដថាសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកគ្របដណ្តប់ខ្លួនប្រាណទាំងស្រុង។
- ព្យាយាមកុំជូតភ្នែក មុខ និងក នៅពេលរៀបចំថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។
- លាងសម្អាតដៃមុននឹងបរិភោគ ផឹក ឬប៉ះពាល់មុខ។
- កាត់ក្រចកដៃនិងក្រចកជើងឲ្យខ្លីជានិច្ច ដើម្បីកុំឲ្យថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាប់ក្នុងក្រចក។
- ប្រើសម្លៀកបំពាក់និងឧបករណ៍ការពារ។
- កុំចូលទៅក្នុងស្រែចម្ការដែលទើបបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតហើយ រហូតទាល់តែមានសុវត្ថិភាពសិន( មើលទំព័រ269)។
- លាងសម្អាតខ្លួនប្រាណឲ្យល្អបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។



**សម្លៀកបំពាក់ការពារ អាចនឹងមិនស្រួលក្នុងខ្លួន ប៉ុន្តែអាចសង្គ្រោះជីវិតរបស់អ្នក។**

ដើម្បីកុំឲ្យពិបាកខ្លាំងពេក គួរបាញ់ថ្នាំនៅពេលព្រលឹមស្រាងៗ ឬពេលជ្រុះសៀល ដែលថ្ងៃមិនសូវក្តៅ។ សម្រាកនៅក្នុងម្លប់ និងផឹកទឹកស្អាតឲ្យបានច្រើន ដើម្បីការពារការឡើងកម្ដៅខ្លួន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសម្លៀកបំពាក់និងឧបករណ៍ការពារ សូមមើលផ្នែកសេចក្តីបន្ថែម ក។ ដើម្បីបង្ការឬព្យាបាលការឡើងកម្ដៅខ្លួន សូមមើលសៀវភៅ ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ឬសៀវភៅពេទ្យផ្សេងទៀត។

### នៅពេលអ្នកធ្វើការនៅស្រែចម្ការ

#### ប្រាកដថាឧបករណ៍របស់អ្នកមានដំណើរការត្រឹមត្រូវ

ត្រួតពិនិត្យមើលសុវត្ថិភាពរបស់ឧបករណ៍មុននឹងប្រើប្រាស់។ ប្រាកដថា ប្រដាប់បាញ់ថ្នាំ មិនខូចនិងមិនលេចធ្លាយថ្នាំមកលើអ្នកទេ។ មិនត្រូវប្រើ ធុងបាញ់ថ្នាំដែលប្រេះឬបែក ឬពាក់ស្រោមដៃចាស់ឬឆ្កួតឆ្កាយទេ។ ប្រសិនបើ អ្នកមានឧបករណ៍ដកដង្ហើម ត្រូវប្រើវា ហើយផ្លាស់ប្តូរចម្រោះរបស់វារាល់ថ្ងៃ។ ការដកដង្ហើមចូលនូវថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រភេទណាក៏ដោយ ដោយគ្មានឧបករណ៍ដកដង្ហើម អាចប៉ះពាល់ សុខភាពរបស់អ្នក។



កសិករនិងកម្មករកសិដ្ឋានភាគច្រើន មិនអាចទទួលបានឧបករណ៍ការពារ ដែលល្អទេ។ នេះគឺជាមូលហេតុមួយ ដែលធ្វើឲ្យការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់ សត្វល្អិត គ្មានសុវត្ថិភាព។



ឧបករណ៍ដកដង្ហើមនិងស្រោមដៃ ត្រូវ បានផលិតសម្រាប់ប្រើប្រាស់។ វាមិនរឹបរំណែន ល្អសម្រាប់ដងខ្លួនត្រូវប្រើប្រាស់ទេ។ ត្រូវប្រើ ប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតច្រើនដូចប្រស ដែរ ដូច្នោះឧបករណ៍ការពារគួរតែការពារ ត្រូវដែរ។ បើឧបករណ៍មិនរឹបរំណែនល្អទេ គឺវាមិនការពារឡើយ។

#### ម្ចាស់កសិដ្ឋានត្រូវតែផ្តល់កន្លែងលាងសម្អាត

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត នោះម្ចាស់កសិដ្ឋានត្រូវមានការទទួល ខុសត្រូវក្នុងការផ្តល់កន្លែងសម្រាប់លាងសម្អាតខ្លួនប្រាណ និងសម្លៀកបំពាក់ និងឧបករណ៍ ក៏ដូចជាសាប៊ូគ្រប់គ្រាន់ និងទឹកស្អាតផងដែរ។



#### លាងសម្អាតខ្លួនប្រាណឲ្យបានល្អ និងឲ្យបានញឹកញាប់

លាងសម្អាតដៃដោយទឹកនិងសាប៊ូ មុននឹងបរិភោគ ជក់បារី ផឹក ទំពារស្ករកៅស៊ូឬថ្នាំជក់ ប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់ និងមុនពេលចូលបង្គន់។

បន្ទាប់ពីធ្វើការងារ ដំបូងត្រូវលាងសម្អាតក្នុងក្រចកដៃក្រចកជើង។ បន្ទាប់មកលាងសម្អាតខ្លួនប្រាណ ទាំងមូលដោយសាប៊ូនិងទឹកត្រជាក់។

#### ការបោកគក់សម្លៀកបំពាក់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នក្រោយពេលធ្វើការជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ការបោកគក់សម្លៀកបំពាក់ការងារ គឺជាចំណុចដ៏សំខាន់បំផុតមួយដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីបង្ការការពុលថ្នាំ សម្លាប់សត្វល្អិត។ នៅពេលពាក់សម្លៀកបំពាក់ការងារឡើងវិញដោយមិនបានបោកគក់ជាមុន នោះស្បែកនឹង ប៉ះពាល់ជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។



បន្ទាប់ពីធ្វើការរួច ផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ រួចដាក់វានៅក្នុងថង់ស្លឹកមួយដើម្បីការពារអ្នកបោក សម្លៀកបំពាក់ ( បើទោះជាបោកខ្លួនឯងក៏ដោយ )។

ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនិងសាប៊ូ និងពាក់ស្រោមដៃការពារ។ មិនត្រូវបោកគក់សម្លៀក បំពាក់ដែលជាប់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅក្នុងទន្លេទេ។ មិនត្រូវងូតទឹកឬបោកគក់នៅក្នុង ទឹកស្រែឬប្រឡាយឡើយ។ ព្យាយាមកុំប៉ះពាល់សម្លៀកបំពាក់ដោយដៃទេ ( គ្មាន ពាក់ស្រោមដៃ ) ហើយលាងសម្អាតដៃពេលធ្វើចប់។ ចាក់ទឹកបោកគក់រួចទៅ ស្រែចម្ការ ឲ្យឆ្ងាយពីប្រភពទឹកផឹក។

ត្រូវបោកគក់សម្លៀកបំពាក់ការងារ ដាច់ដោយឡែកពីសម្លៀកបំពាក់ ធម្មតានិងរបស់គ្រួសារ។

បោកគក់សម្លៀកបំពាក់បន្តិចម្តងៗក្នុង១លើកៗ ហើយបោកឲ្យច្រើនទឹក រហូតបាត់អស់កំទេចកំទីឬក្លិននៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ត្រូវលាងសម្អាតស្បែកជើង កវែង ស្រោមដៃ និងមួកដោយសាប៊ូនិងទឹកផងដែរ។

ហាលសម្លៀកបំពាក់ឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ មិនត្រូវហាលសម្លៀកបំពាក់ក្រៅផ្ទះ នៅពេលគេកំពុងបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្បែរផ្ទះឬបាញ់ពីលើយន្តហោះ។

មុននឹងបោកគក់សម្លៀកបំពាក់ដទៃក្នុងចានដែក ចូរលាងវាដោយទឹកស្អាតនិងម្សៅសាប៊ូចោលសិន។  
ទុកដាក់សម្លៀកបំពាក់ការងារដាក់ដោយឡែកពីសម្លៀកបំពាក់ដទៃទៀត។

**កុំចូលស្រែចម្ការបន្ទាប់ពីបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។**

រង់ចាំរហូតថ្នាំបានស្ងួត ហើយកំទេចផលិតផលបានធ្លាក់ចុះអស់ មុននឹងអ្នកចូលស្រែចម្ការ។ មើលថាតើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រភេទណាដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ ហើយមិនត្រូវចូលទៅ ក្នុងស្រែចម្ការទេរហូតទាល់តែមានសុវត្ថិភាព។ មើលស្លាកសញ្ញាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ដើម្បី មើលថាតើរយៈពេលប៉ុនណាទើបអាចចូលក្នុងស្រែចម្ការបាន (មើលទំព័រ 276)។



**ការរក្សាទុកថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត**

ត្រូវរក្សាទុកថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅកន្លែងសុវត្ថិភាពនិងស្ងួត។ ជាញឹកញាប់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតត្រូវបានរក្សា ទុករយៈពេលយូរ ដែលអាចធ្វើឲ្យផ្សែងរបស់វាឆ្លាយ។ ការឃើញមានសាកសពសត្វស្លាប់ សត្វស្លាប និងសត្វ ដទៃទៀតដែលងាប់នៅក្បែរកន្លែងរក្សាទុកថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត គឺជាសញ្ញាដំបូងដែលប្រាប់ថាសារធាតុគីមី បានចាប់ផ្តើមជ្រាបចូលក្នុងដីនិងទឹក។

**ដាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅក្នុងធុងត្រឹមត្រូវ**

មិនត្រូវដាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅក្នុងកញ្ចប់អាហារសត្វ ដបទឹក ឬធុងទឹកទេ។ ត្រូវប្រាកដថាធុងថ្នាំសម្លាប់ សត្វល្អិតត្រូវបានបិទយ៉ាងជិតល្អ និងដាក់បញ្ជីរ។ ត្រួតពិនិត្យមើលវាជាប្រចាំ ក្រែងមានបែកឬឆ្លាយ។

**បិទស្លាកសញ្ញាលើប្រអប់ថ្នាំ**



ប្រសិនបើអ្នកទិញថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងបរិមាណតិចតួច ហើយយកវាមកដាក់ក្នុងប្រអប់ផ្សេង នោះគួរបិទស្លាកសញ្ញាលើប្រអប់នេះដោយដាក់ឈ្មោះថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងរូបភាពដែលមាន ន័យថា "គ្រោះថ្នាក់", ឧទាហរណ៍ រូបក្បាលខ្មោច និងឆ្អឹងខ្វែង។ មិនត្រូវប្រើប្រអប់ដាក់ថ្នាំនេះ សម្រាប់ដាក់អ្វីផ្សេងទៀតឡើយ។ ទុកដាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឲ្យផុតពីដៃ កុមារ នៅក្នុងទម្រង់ប្រអប់បិទជិត ផុតពីទឹកជំនន់ឬឆ្ងាយពីអាហារ។

កុំឲ្យសោះ!



**ដឹកជញ្ជូនថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន**

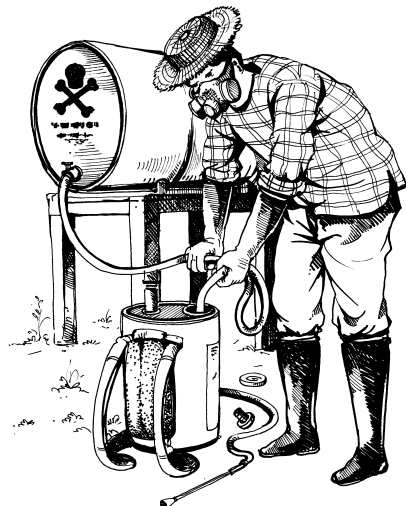
នៅពេលអ្នកដឹកជញ្ជូនថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត គួរដាក់វានៅក្រោយឡានឬកន្លែងឡាន។ ចងរឹត វាឲ្យណែនល្អដើម្បីកុំឲ្យវារង្ហើបឬដួល។ មិនត្រូវជញ្ជូនថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដោយដាក់វានៅក្នុង កញ្ចប់អាហារ ឬនៅលើក្បាលរបស់អ្នកទេ។ កុំឲ្យកុមារទិញឬយូរថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។

**ចោលធុងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឲ្យមានសុវត្ថិភាព**

មិនត្រូវប្រើប្រាស់ធុងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតសម្រាប់ដាក់ទឹកផឹក លាងសម្អាត ទុកដាក់អាហារ ឬធ្វើអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ។ មិនត្រូវប្រើកញ្ចប់ឬស្លឹកដែលខូចថ្នាំ សម្លាប់សត្វល្អិត មកធ្វើជាអាវក្លៀង ឬប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀតទេ។ មធ្យោបាយល្អបំផុត គឺត្រូវចោះប្រហោងវាឲ្យឆ្លុះឆ្លាយដើម្បីកុំឲ្យមាននរណា យកវាប្រើ រួចកប់វាចោល។

មិនត្រូវយកធុងថ្នាំសម្លាប់ សត្វល្អិតទៅដងទឹកផឹក ឬទឹកលាងសម្អាតទេ។

# នៅពេលអ្នកលាយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងចាក់វាចូលក្នុងប្រដាប់បាញ់



## ពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារ

នៅពេលអ្នកលាយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងចាក់វាចូលក្នុងប្រដាប់បាញ់ ត្រូវពាក់វ៉ែនតាការពារ ស្រោមដៃជ័រ និងអាវឆាយ ក៏ដូចជាសម្លៀកបំពាក់ការពារដទៃទៀតដែលអ្នកពាក់ជាធម្មតា(មើលផ្នែកសេចក្តីបន្ថែម ក)។

**សំខាន់ :** មិនត្រូវលាយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដោយដៃទេឡើយ។

## ប្រុងប្រយ័ត្ន

បើកចង់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដោយប្រើកាំបិតឬកន្ត្រៃមុត ដើម្បីកុំឲ្យកំទេចថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតកំពប់ចេញក្រៅ។ បិទស្លាកសញ្ញាលើកាំបិតឬកន្ត្រៃ លាងសម្អាតវា និងទុកវាសម្រាប់ប្រើជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប៉ុណ្ណោះ។

ប្រសិនបើអ្នកលាយទឹកចូលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត **មិនត្រូវដាក់ទុយោទឹកចូលក្នុង ល្បាយថ្នាំទេ។** រក្សាទុយោទឹកឲ្យស្អាត ក្នុងករណីអ្នកដទៃប្រើវាសម្រាប់ដឹកឬលាងសម្អាត។

សម្រាប់ប្រើជាមួយ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត តែប៉ុណ្ណោះ



ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការលាយ។ ប្រើប្រាស់បរិមាណថ្នាំដូចមានប្រាប់នៅលើស្លាកសញ្ញា។ **មិនត្រូវលាយ ចាក់ចូលក្នុងសម្រាប់បាញ់ ឬសម្អាតឧបករណ៍នៅក្បែរផ្លូវ ទឹកឬប្រភពទឹកផឹកឡើយ!**

## មិនត្រូវឲ្យថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប៉ះពាល់មាត់របស់អ្នក

ដើម្បីសម្អាតក្បាលទុយោបាញ់ថ្នាំដែលស្ទះ ចូរយកទុយោទឹកតូច (ឧទា. ទុយោទឹកអំពៅ) មកផ្តុំត្រង់កន្លែងស្ទះ រួចគូសចំណាំលើចុងទុយោដែលប៉ះនឹងក្បាលទុយោបាញ់ថ្នាំ ដើម្បីកុំឲ្យច្រឡំដាក់វាចូលមាត់នៅពេលផ្តិតលើកក្រោយ។ ដើម្បីបូមថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចេញពីក្នុងបាញ់ ឬផ្ទេរថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតពីក្នុងមួយទៅក្នុងមួយ មិនត្រូវយកមាត់ទៅបូមទុយោទេ។ ហើយត្រូវប្រយ័ត្នជាប់ជានិច្ចមិនឲ្យដកដង្ហើមចូលនូវសារធាតុពុល។

មិនត្រូវប៉ះពាល់ ឬភ្លក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ឬគ្រាប់ពូជដែលបានបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទេ។ កុំបរិភោគអ្វីដែលបេះពីចម្ការ លុះត្រាតែបានលាងសម្អាតវាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

កុំដក់បារី ផឹក ឬបរិភោគ ក្នុងពេលលាយឬបាញ់ថ្នាំ។ ដាក់អាហារ ស្ករកៅស៊ូ ថ្នាំដក់ នៅក្នុងប្រអប់បិទជិតនៅកន្លែងដែលបានបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ថ្នាំដក់និងអាហារស្រូបថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ដូច្នោះកុំកាន់វាពេលកំពុងធ្វើការ។

## ប្រសិនបើអ្នកធ្វើឲ្យថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតកំពប់

មុននឹងអ្នកសម្អាតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលកំពប់ ត្រូវការពារខ្លួនអ្នក មនុស្សនៅក្បែរ និងប្រភពទឹក។ ប្រសិនបើមានអ្នកណាដែលប្រសប់(បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលក្នុងការងារនេះ) ជាងអ្នកក្នុងការសម្អាតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលកំពប់ គួរសុំពួកគេឲ្យជួយអ្នក។ ត្រូវពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារជានិច្ចនៅពេលសម្អាតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលកំពប់។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការសម្អាតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឬសារធាតុគីមីដទៃដែលកំពប់ សូមមើលផ្នែកសេចក្តីបន្ថែម ក)។

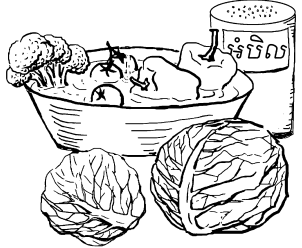
# ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅលើអាហារ

បន្លែនិងផ្លែឈើដែលដាំដោយប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ជាធម្មតានៅតែមានថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅជាប់វានៅពេលយើងទិញមក។ សាច់ ទឹកដោះគោ និងស៊ុត ភាគច្រើនមានជាប់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងការបាញ់លើសត្វ ឬបើសត្វទាំងនេះស៊ីស្មៅដែលមានថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនិងសារធាតុគីមីដទៃទៀត។



ផ្លែឈើដែលមានសម្បករលោង ដូចជាត្រសក់ និងផ្លែប៉ោម គួរតែចិតសម្បករលោងមុននឹងបរិភោគ។

នៅពេលមនុស្សបរិភោគឬផឹកថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងបរិមាណតិចតួច ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ នោះសារធាតុពុលប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងរាងកាយ។ បរិមាណតិចតួចទាំងនេះអាចកើនឡើងជាបន្តបន្ទាប់ និងធ្វើឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពយូរអង្វែង។



កុំបរិភោគស្លឹកខាងក្រៅនៃបន្លែបៃតង ដូចជាស្ពៃក្តាប់ និងសាឡាត់ ព្រោះវាជាប់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតច្រើនបំផុត។

ដើម្បីលាងសម្អាតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតស្ទើរតែទាំងអស់ ចូរលាងបន្លែនិងផ្លែឈើនៅក្នុងទឹកសាប៊ូ (កុំប្រើម្សៅសាប៊ូ), ទឹកអំបិល (អំបិល៥ស្លាបត្រាក្នុងទឹក១លីត្រ), ឬក្នុងទឹកលាយម្សៅសូដា, បន្ទាប់មកលាងជម្រះដោយទឹកស្អាត។

ដំណាំដែលដាំដោយមិនប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត មានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពច្រើនជាង ទាំងសម្រាប់មនុស្សដែលបរិភោគ និងមនុស្សដែលដាំវា។ ជាអកុសល ដំណាំទាំងនេះភាគច្រើនមានតម្លៃថ្លៃជាង និងពិបាករកទិញ។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការដាំដំណាំដោយមិនប្រើសារធាតុគីមីពុល សូមមើលជំពូក15)។

# ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតនៅក្នុងផ្ទះ

មនុស្សនៅគ្រប់កន្លែងប្រើប្រាស់ថ្នាំពុលក្នុងផ្ទះដើម្បីសម្លាប់មុស ស្រមោច រុយ កន្ត្រាត កណ្តៀរ ចៃ កណ្តុរ និងសត្វល្អិតដទៃទៀត។ ប៉ុន្តែថ្នាំពុលជាច្រើនដែលប្រើប្រាស់ទៅលើសត្វទាំងនេះ ក៏អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្សដែរ។



កម្មករកសិដ្ឋានច្រើនតែយកថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតពីចម្ការ មកផ្ទះដើម្បីសម្លាប់សត្វល្អិតនៅផ្ទះ។ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅក្នុងកន្លែងបិតជិត ធ្វើឲ្យវាកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់។ ជាការល្អបំផុតគឺត្រូវទុកសារធាតុគីមីក្នុងកសិដ្ឋាន នៅកន្លែងធ្វើការ ហើយប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដទៃទៀតក្នុងការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតក្នុងផ្ទះ។

មានមធ្យោបាយច្រើនយ៉ាងក្នុងការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតដោយមិនប្រើសារធាតុគីមី។ មធ្យោបាយទាំងនេះមានសុវត្ថិភាពជាងនិងចំណាយតិចជាងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ហើយអាចមានប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នា។ (សម្រាប់មធ្យោបាយដទៃទៀតក្នុងការទប់ស្កាត់សារធាតុគីមីមិនឲ្យចូលផ្ទះរបស់អ្នក សូមមើលជំពូក17)។



**ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅផ្ទះ :**

- អានស្លាកសញ្ញា និងធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំ។
- កុំប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងកន្លែងបិទជិត។ បើកទ្វារ និងបង្អួច។
- ប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចំពោះតែប្រភេទសត្វល្អិតណាដែលនឹងខ្លាចថ្នាំនោះប៉ុណ្ណោះ។
- ទុកដាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឲ្យឆ្ងាយពីកុមារ។
- មិនត្រូវបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតលើពួក ឬដេកលើពួកដែលបានបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឡើយ។
- កុំបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅក្បែរបានឬប្រដាប់ប្រដាហូបចុក។
- មិនត្រូវដាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅក្នុងប្រអប់ដែលគ្មានសញ្ញាសម្គាល់ឡើយ។
- ចោលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលមិនត្រូវការឲ្យមានសុវត្ថិភាព។



**ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់បរិស្ថាន**

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមិនត្រឹមតែបំពុលមនុស្សនិងសត្វល្អិតប៉ុណ្ណោះទេ។ វាក៏បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ផ្នែកផ្សេងៗនៃបរិស្ថានផងដែរ។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបំពុលសត្វនៅពេលវាស៊ី ផឹក ឬដកដង្ហើមចូល ដូចគ្នានឹងការបំពុលមនុស្សដែរ។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងខ្លួនរបស់សត្វទាំងនោះ ហើយនៅពេលសត្វធំៗស៊ីសត្វតូចៗ បរិមាណនៃជាតិពុលក៏កើនឡើងដែរ។

ថ្ងៃមួយនៅក្នុងកសិដ្ឋានកម្សាន្តខ្ញុំបានបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទៅលើសត្វកណ្តៀរ។ បន្ទាប់មកមានសត្វកង្កែបមួយកណ្តៀរដែលងាប់។



សត្វទីទុយមួយបានហើរឆាបយកកង្កែប រួចទំលើដើមឈើមួយហើយស៊ីវាហាររបស់វា។ ដំបូនាទីក្រោយមក សត្វទីទុយក៏ធ្លាក់ដី ហើយក៏ងាប់។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបំពុលដីនៅពេលវាសម្លាប់សត្វល្អិត ដង្កូវ មេរោគផ្សិត និងបាក់តេរីដែលបង្កើតសារធាតុចិញ្ចឹមសម្រាប់ធ្វើឲ្យដីមានជីជាតិ។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបំពុលទឹកនៅពេលវាហូរចូលទៅក្នុងខ្សែទឹក។ វាសម្លាប់ត្រី និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សត្វនិងមនុស្សដែលផឹកទឹកនោះ។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបំពុលខ្យល់នៅពេលវាសាត់អណ្តែតក្នុងខ្យល់។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចហោះហើរច្រើនគឺឡើម៉ែត្រពីកន្លែងដែលប្រើប្រាស់វា។

### ការធន់នឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ជាទូទៅតែងតែមានសត្វល្អិតពីរបីដែលមិនងាប់ទេនៅពេលគេបាញ់ថ្នាំលើវា ព្រោះពួកវាខ្លាំងជាងថ្នាំ ឬមានសារធាតុគីមីក្នុងខ្លួនដែលបង្ការថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ពួកវាកើតកូនមកមានកម្លាំងខ្លាំងដូចគ្នានិងមិនចាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតទេ។ នេះហៅថា ការធន់នឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ សត្វល្អិតកាន់តែច្រើន កើតមកដោយមានភាពធន់ដែលធ្វើឲ្យសត្វល្អិតក្នុងប្រទេសនេះទាំងអស់ លែងអាចសម្លាប់បានដោយសារធាតុគីមីដែលទៀត។

បន្ទាប់មកក្រុមហ៊ុនថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ក៏បង្កើតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រភេទថ្មីដែលខ្លាំងជាងមុន អាចសម្លាប់សត្វល្អិតដែលធន់បាន។ កសិករទិញសារធាតុគីមីថ្មីនេះ ធ្វើឲ្យចំណាយកាន់តែច្រើនពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ បរិស្ថានត្រូវបានបំពុលដោយសារធាតុគីមីកាន់តែច្រើន, សត្វល្អិតកាន់តែច្រើនបានធន់នឹងថ្នាំ, ហើយក្រុមហ៊ុនថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតរកចំណូលបានកាន់តែច្រើន។

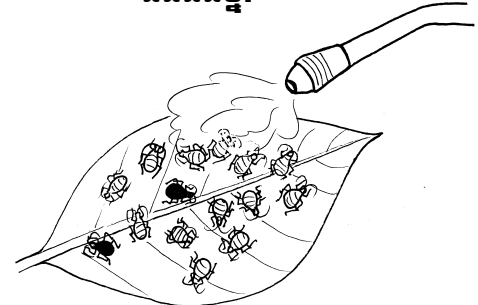
ខណៈដែលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតអាចកាត់បន្ថយការបាត់បង់ដំណាំដោយសារសត្វល្អិតក្នុងរយៈពេលពីរបីរដូវកាលដំបូង ក្នុងរយៈពេលយូរថ្នាំនេះបំពុលមនុស្ស សត្វ ដី និងទឹក។ ផលប្រយោជន៍យូរអង្វែងតែមួយគត់ ធ្លាក់ទៅលើក្រុមហ៊ុនថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលផលិតនិងលក់ថ្នាំទាំងនេះ។

### ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត សម្លាប់សត្វល្អិតមានប្រយោជន៍

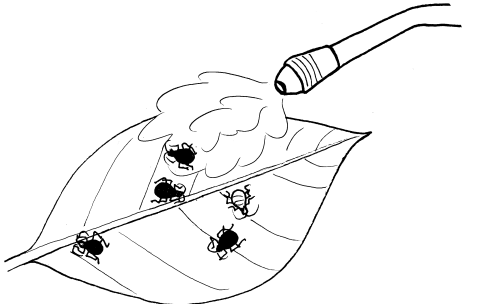
មិនមែនសត្វល្អិតទាំងអស់សុទ្ធចង្រៃទេ។ មានសត្វល្អិតជាច្រើនមានប្រយោជន៍ចំពោះកសិករ។ សត្វឃ្មុំរោយលម្អងលើរុក្ខជាតិ និងផលិតទឹកឃ្មុំ។ សត្វអណ្តើកមាសសម្លាប់សត្វល្អិតចង្រៃដែលបំផ្លាញដំណាំ។ សត្វល្អិតមានប្រយោជន៍ មានច្រើនជាងសត្វល្អិតចង្រៃ។ ប៉ុន្តែជាទូទៅថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតសម្លាប់ទាំងសត្វល្អិតល្អ ទាំងសត្វល្អិតអាក្រក់។

ឧទាហរណ៍ នៅពេលគេបាញ់ថ្នាំលើចម្ការមួយដើម្បីសម្លាប់សត្វសង្កើចឈើ ថ្នាំពុលក៏សម្លាប់ទាំងពីងពាងនិងអណ្តើកមាសដែលស៊ីសត្វសង្កើចឈើដែរ។ នៅពេលគ្មានពីងពាងនិងអណ្តើកមាសគ្រប់គ្រងសត្វសង្កើចឈើ វាក៏កើតមានកាន់តែច្រើន។

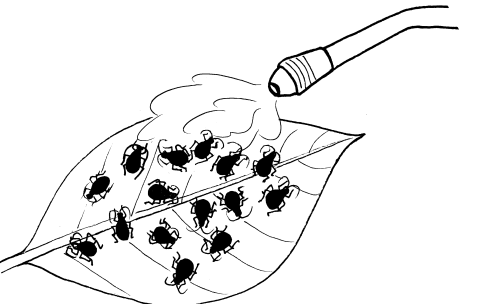
របៀបដែលសត្វល្អិត ក្លាយជាធន់នឹងថ្នាំ



ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតសម្លាប់សត្វល្អិតស្ទើរតែទាំងអស់ ប៉ុន្តែមានខ្លះនៅរស់ ព្រោះវាធន់នឹងថ្នាំ។



សត្វល្អិតដែលនៅរស់ បង្កើតកូនចៅវាដែលធន់នឹងថ្នាំដែរ។



មិនយូរប៉ុន្មានសត្វល្អិតទាំងអស់ក៏ធន់នឹងថ្នាំ រួចថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតក៏លែងមានប្រសិទ្ធភាព។

# ការអប់រំអំពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់គ្នាយប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅថ្ងៃស្អែក នោះយើងនឹងអាចបញ្ឈប់ការរាលដាលនៃការពុលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងចាប់ផ្តើមកែប្រែដី ខ្យល់ និងទឹករបស់យើងឡើងវិញ។ ការអប់រំខ្លួនយើងនិងសហគមន៍របស់យើងអំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលបង្កឡើងដោយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងការរៀនសូត្រអំពីវិធីដាំដំណាំដោយមិនប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី អាចធ្វើឲ្យរឿងនេះកើតឡើងបាន។ ជំហានដំបូង អាចជាការប្រមូលផ្តុំប្រជាជនមកជួបជុំគ្នានៅក្នុងភូមិ ទីក្រុង ឬសង្កាត់របស់អ្នក ដើម្បីនិយាយអំពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនទាក់ទងនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។

នៅពេលប្រជាជនបានមកជួបជុំគ្នាហើយ ចូរសម្រេចចិត្តអំពីបញ្ហាសំខាន់បំផុតចំពោះសហគមន៍របស់អ្នក។ តើវាជាបញ្ហាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនឬ? តើវាជាបញ្ហាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបំពុលទឹក? តើវាជាបញ្ហាតម្លៃនៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត? បន្ទាប់ពីបានយល់ខ្លះៗអំពីបញ្ហា ជំហានបន្ទាប់គឺត្រូវសម្រេចចិត្តលើគោលដៅមួយឬច្រើន។ ប្រជាជនអាចនឹងមានបំណងរៀបចំការបណ្តុះបណ្តាលអំពីសុវត្ថិភាពថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ឬការស្វែងយល់ស្រុកអំពីវិធីធ្វើកសិកម្មដោយមិនប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។



## កសិកររៀបចំសកម្មភាពដើម្បីភាពឯករាជ្យ

កសិករមួយក្រុមនៅប្រទេសបង់ក្លាដេស បានចាប់ផ្តើមកម្មវិធីមួយនិយាយអំពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលពួកគេប្រើប្រាស់ និងថាតើពួកគេទិញថ្នាំទាំងនេះពីអ្នកណា។ គោលដៅរបស់ពួកគេគឺដើម្បីប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឲ្យមានសុវត្ថិភាព និងសន្សំសំចៃប្រាក់នៅក្នុងកសិដ្ឋានរបស់ខ្លួន។

ពួកគេរកឃើញថា ធនាគារក្នុងស្រុកមួយកំពុងសហការជាមួយសារជីវកម្មកសិកម្មដ៏ធំមួយឈ្មោះថា ម៉ុនសាន់តូ។ ធនាគារនិងក្រុមហ៊ុនបានធ្វើកិច្ចព្រមព្រៀងមួយដែលផ្តល់ប្រាក់កម្ចីសម្រាប់ទិញផលិតផលពីក្រុមហ៊ុនម៉ុនសាន់តូប៉ុណ្ណោះ។ លក្ខខណ្ឌនេះបានបង្ខំឲ្យកសិករប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនិងគ្រាប់ពូជដែលផលិតដោយក្រុមហ៊ុនម៉ុនសាន់តូ ហើយមិនអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេខ្ចីប្រាក់យកទៅទិញអ្វីផ្សេងឡើយ ដូចជាគោក្របី ឬគ្រាប់ពូជសរីរាង្គ។

នៅពេលកសិករទាំងនេះរកឃើញការសហការរវាងក្រុមហ៊ុននិងធនាគារ ពួកគេក៏ចាប់ផ្តើមរៀបចំសកម្មភាព និងនិយាយជាមួយកសិករផ្សេងទៀតជាច្រើន។

កសិករបានតវ៉ាប្រឆាំងនៅមុខធនាគារ និងបដិសេធឈប់ខ្ចីប្រាក់ថែមទៀត។ បន្ទាប់ពីមានការតវ៉ាប្រឆាំងជាច្រើន ធនាគារក៏ឈប់សហការជាមួយក្រុមហ៊ុនម៉ុនសាន់តូទៀត។



**ការគ្រប់គ្រងអំពីដំណោះស្រាយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត**

ពេលវេលា : ២ទៅ៣ម៉ោង

សម្ភារៈ : ក្រដាសគំនូរ បិទពណ៌ឬខ្មៅដៃ បង់ស្អិត

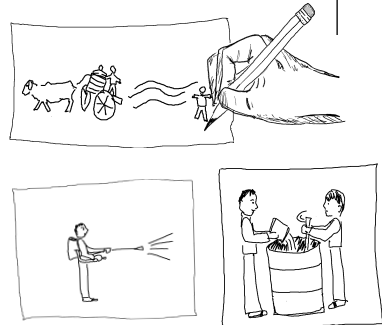
ប្រសិនបើប្រជាជនបានដឹងរួចហើយពីគ្រោះថ្នាក់នៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត នោះសកម្មភាពនេះអាចជួយពួកគេឲ្យគិតអំពីដំណោះស្រាយ។ ការសំខាន់គួរមានមនុស្សម្នាក់ដឹកនាំសកម្មភាពនេះ។

**1 និយាយអំពីបញ្ហានៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត**

ពិភាក្សាពីរបៀបទូទៅដែលប្រជាជនក្នុងសហគមន៍បានប៉ះពាល់ជាមួយថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។

**2 គ្រប់គ្រងអំពីបញ្ហានៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត**

មនុស្សម្នាក់ៗគ្រប់គ្រងអំពីរបៀបដែលមនុស្សប្រឈមនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ បន្ទាប់មកបិទបិទគំនូរទាំងនេះនៅលើជញ្ជាំង។ ក្រុមក៏មើលរូបគំនូរលើជញ្ជាំង ហើយសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសរូបទៅ៥ដែលជាបញ្ហាកើតឡើងញឹកញាប់បំផុត។ បន្ទាប់មក ក្រុមចាប់ផ្តើមនិយាយអំពីមូលហេតុដែលអាចបង្កបញ្ហាទាំងនេះ។ អ្វីទៅដែលធ្វើឲ្យប្រជាជនប្រឈមនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតញឹកញាប់បែបនេះ? ហេតុអ្វីបានជាវាពិបាកនឹងបង្ការយ៉ាងដូច្នោះ?



**3 គ្រប់គ្រងអំពីដំណោះស្រាយផ្សេងៗ**

ក្នុងក្រុមនីមួយៗ ប្រជាជនពិភាក្សាគ្នាអំពីដំណោះស្រាយផ្សេងៗដែលអាច និងគ្រប់គ្រងបញ្ហាពិតប្រាកដរបស់ខ្លួន។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើបញ្ហាគឺដោយសារការប៉ះពាល់នឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលធ្លាយចេញពីធុងបាញ់ថ្នាំ នោះដំណោះស្រាយរយៈពេលខ្លីមានដូចជា ការជួសជុលបំពង់ធ្លាយ និងពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារ។ ដំណោះស្រាយយូរអង្វែងអាចមានដូចជា ទិញឧបករណ៍ថ្មីមកជំនួស ឬប្តូរទៅធ្វើកសិកម្មសរីរាង្គ។ ក្រុមមួយអាចគ្រប់គ្រងអំពីដំណោះស្រាយមួយឬទាំងអស់ដែលនឹកឃើញ។ ភាគច្រើនដំណោះស្រាយតែមួយ អាចដោះស្រាយបញ្ហាបានច្រើន។

បិទបិទគំនូរអំពីដំណោះស្រាយនៅលើជញ្ជាំងមួយទៀត។



**4 និយាយអំពីដំណោះស្រាយ**


និយាយអំពីដំណោះស្រាយខុសៗគ្នាដែលប្រជាជនបានគូរ។ តើដំណោះស្រាយណាខ្លះដែលអាចសម្រេចបានក្នុងពេលដំបូង? ដំណោះស្រាយណាខ្លះដែលទាមទារពេលវេលាយូរ? អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរលំដាប់លំដោយនៃរូបគំនូរ ដើម្បីដាក់ដំណោះស្រាយរយៈពេលខ្លីនិងងាយអនុវត្ត ឲ្យស្ថិតនៅខាងលើ។ ឲ្យប្រជាជននិយាយអំពីវិធីសម្រេចដំណោះស្រាយទាំងនេះ និងពីការធ្វើការងារដើម្បីឆ្ពោះទៅរកដំណោះស្រាយយូរអង្វែងផងដែរ។ ពិភាក្សាថាតើក្រុមទាំងអស់អាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីធ្វើឲ្យដំណោះស្រាយទាំងនេះកើតឡើងបាន។

# របៀបអាននិងយល់ស្លាកសញ្ញាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត

ផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃការអប់រំអំពីថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត គឺការជួយប្រជាជនឲ្យយល់អំពីស្លាកសញ្ញានៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ កម្មករទាំងអស់មានសិទ្ធិដឹងថាតើប្រភេទសារធាតុគីមីដែលគេប្រឈម, តើមានការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់អ្វីខ្លះ, និងថាតើពួកគេត្រូវការការពារអ្វីខ្លះ។ កញ្ចប់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតត្រូវមានបិទស្លាកសញ្ញាដើម្បីឲ្យប្រជាជនដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់វាឲ្យបានត្រឹមត្រូវនិងមានសុវត្ថិភាព។ ស្លាកសញ្ញានេះប្រាប់អំពីសារធាតុពុលដែលបានប្រើប្រាស់, វិធីលាយនិងវាស់, កម្រិតពុលនៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត, និងរយៈពេលដែលត្រូវរង់ចាំមុននឹងចូលក្នុងស្រែចម្ការ។

ស្លាកសញ្ញាជាច្រើនពិបាកអានណាស់។ ពួកគេអាចប្រើប្រាស់ភាសាមួយដែលពិបាកយល់។ ឬពួកគេអាចនឹងមិនបោះពុម្ពជាភាសារបស់អ្នកទេ។ ដោយសារតែកម្មករកសិដ្ឋានភាគច្រើនមិនដឹងថាខ្លួនកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតប្រភេទណាមួយ ដូច្នេះស្លាកសញ្ញាជួយបានតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះក្នុងការលើកកម្ពស់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដោយសុវត្ថិភាព។

នេះគឺជាឧទាហរណ៍នៃស្លាកសញ្ញាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ស្លាកសញ្ញាដទៃទៀតអាចមានរូបរាងខុសគ្នា ប៉ុន្តែវាគួរតែមានព័ត៌មានដូចគ្នា។ ត្រូវចាំថាបើទោះជាអ្នកធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំយ៉ាងល្អឥតខ្ចោះក៏ដោយ ក៏ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅតែអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកនិងបរិស្ថានរបស់អ្នកដែរ។

- Active ingredients គឺជាសារធាតុគីមីដែលសម្លាប់សត្វល្អិត។
- ព័ត៌មាននេះប្រាប់អ្នកអំពីកម្រិតពុលនៃថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ពាក្យដែលអ្នកអាចឃើញនៅត្រង់នេះមានដូចជា :  
"Danger" "Poison" - នេះគឺជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលពុលបំផុត។ រូបភាពនេះ:  នៅក្បែរអក្សរ "Warning" "Poison" ឬ "Danger" មានន័យថា សូម្បីតែបរិមាណបន្តិចបន្តួចក៏អាចធ្វើឲ្យស្លាប់បានដែរ។
- Warning - ពុលជាខ្លាំង។
- Caution - នេះជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតពុលទាបបំផុត ប៉ុន្តែនៅតែអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព!
- ព័ត៌មាននេះប្រាប់ពីប្រភេទនៃការការពារដែលត្រូវការនៅពេលអ្នកប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។
- ព័ត៌មាននេះប្រាប់អំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងករណីមានការពុល។ កន្លែងនេះសំខាន់ណាស់ព្រោះវានឹងប្រាប់អ្នកថាតើគួរប្រើមិនគួរធ្វើឲ្យជនរងគ្រោះក្នុងចេញ។

**NO PEST**  
ABC ChemCorp  
INSECTICIDE

---


Reg. No. M7485

**ACTIVE INGREDIENTS**  
deltathion (1,2 phospho-(5)-4 chloromethane) ..... 50%

**INERT INGREDIENTS** ..... 50%

**TOTAL**..... 100%

KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN

**DANGER**  **POISON**  
**PELIGRO**

**PRECAUTIONARY STATEMENTS**  
Wear long-sleeved clothing, full length trousers, eye protection, and protective gloves when handling. Wash hands and face before eating or using tobacco. Bathe at the end of work day, washing entire body and hair with soap and water. Change clothing daily. Wash contaminated clothing thoroughly before reusing.

**STATEMENT OF PRACTICAL TREATMENT**  
**Hazards to Humans and Domestic Animals**  
If Swallowed: Do not induce vomiting. Contains aromatic petroleum solvent. Call a physician or poison control center immediately. **If in Eyes:** Flush with plenty of water for at least 15 minutes. Get medical attention. **If on Skin:** Wash with plenty of soap and water. Get medical attention if irritation persists. **If Inhaled:** Remove to fresh air immediately. Get medical attention.



ព័ត៌មាននេះមានន័យថា មានតែអ្នកដែលទទួលការ បណ្តុះបណ្តាលប៉ុណ្ណោះដែលគួរទិញឬប្រើប្រាស់ថ្នាំ នេះ។ ប៉ុន្តែគូបលក់ផលិតផលកសិកម្ម នឹងលក់ឲ្យ មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានប្រាក់។

**RESTRICTED USE PESTICIDE**

For retail sale only to and application only by certified applicators or persons under their direct supervision, and only for those uses covered by the Certified Applicator's certification.

**NOTE TO PHYSICIANS:**  
 "No Pest" is a cholinesterase inhibitor. Treat symptomatically. If exposed, plasma and red blood cell cholinesterase tests may indicate significance of exposure (baseline data are useful). Atropine only by injection, is the preferable antidote.

**ENVIRONMENTAL HAZARDS**  
 This product is extremely toxic to fish and wildlife. Do not apply directly to water or wetlands (swamps, bogs, marshes, and potholes). Do not contaminate water by cleaning of equipment or disposal of wastes.

**REENTRY STATEMENTS**  
 Do not enter or allow worker entry into treated areas during the restricted entry interval (REI) of 12 hours. Written or oral warnings must be given to workers who are expected to go in a treated area.

**DIRECTIONS FOR USE**  
 Use specified dosage of NO PEST according to crop type described on table. Add 1/2 the amount of water indicated on table to the spray tank and begin agitation. Add the required amount of NO PEST to the spray mix. Add the remainder of the water and continue agitation until all solution has been applied.

**STORAGE AND DISPOSAL**  
 Store in original container only. Keep container tightly closed and upright. Avoid exposure to extreme temperatures. In case of spill or leakage, soak up with absorbent material such as sand, sawdust, earth, etc. Dispose of with chemical waste.  
 For container disposal, triple rinse and add rinsate to spray tank, then puncture and dispose of according to local authorities.

ព័ត៌មាននេះសម្រាប់គ្រូពេទ្យ ដែលប្រាប់ អំពីសញ្ញានៃការពុល និងការព្យាបាល។ ដូច្នេះហើយបានជាយើងគួរយកស្លាក សញ្ញានៃថ្នាំទៅជាមួយនៅពេលទៅជួប គ្រូពេទ្យ។

ប្រសិនបើស្លាកសញ្ញាមាននិយាយអំពី atropine នោះវាជាសញ្ញាមួយទៀតប្រាប់ ថាជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដ៏គ្រោះថ្នាក់។

ចន្លោះពេលដែលហាមឃាត់ (ឬ REI) មានន័យថា បន្ទាប់ពីបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វ ល្អិត អ្នកត្រូវរង់ចាំក្នុងពេលវេលាជាក់លាក់ មួយ មុននឹងចូលស្រែចម្ការ។ ជាធម្មតា វាមានចន្លោះពី៤ម៉ោង ទៅ៣ថ្ងៃ។

វិធីលាយ ចាក់ចូល ប្រើប្រាស់ ទុកដាក់ និងបោះចោលថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនេះ។

ពណ៌សម្គាល់ :  
 នៅកន្លែងជាច្រើន កញ្ចប់ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមាន ពណ៌ខុសៗគ្នាដើម្បី បង្ហាញពីកម្រិតជាតិពុល របស់វា។ ពណ៌ទាំងនេះមានខុសៗគ្នា ទៅតាមតំបន់ផ្សេងៗក្នុងពិភពលោក។ ត្រូវស្វែងយល់ពីពណ៌សម្គាល់ដែលប្រើ ប្រាស់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក។