19 កាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព

នៅក្នុងជំពូកនេះ : **ទំព័រ**

បញ្ហាសុខភាពចេញពីកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព 420
រឿងរ៉ាវរបស់សាំងហ្គោ 421
បញ្ហានៃការដុតកាកសំណល់. 423
ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព 424
ការកាត់បន្ថយកាកសំណល់ 425
ការបែងចែកកាកសំណល់ទៅក្នុងធុងពណ៌ 426
ការរក្សាទុក និងដឹកជញ្ជូនកាកសំណល់ 427
បង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីការរៀបចំកាកសំណល់ : 427
ការរម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់. 428
ការរម្ងាប់មេរោគដោយប្រើសារធាតុគីមី. 429
ការរម្ងាប់មេរោគដោយទឹកសាវែល 430
ការរម្ងាប់មេរោគដោយប្រើកម្តៅ. 432
ការរម្ងាប់មេរោគនិងការចោលសម្ភារៈមុតស្រួច. 434
ការចោលកាកសំណល់ឆ្លង 436
បែងចែកតាមប្រភេទសម្ភារៈ 436
កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការ 437
ការកប់កាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព 438
ការចោលកាកសំណល់គីមីដោយសុវត្ថិភាព. 440
សកម្មភាព : វាយតម្លៃកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព 443
ដំណោះស្រាយក្នុងសហគមន៍ 447

កាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព

បុគ្គលិកសុខាភិបាលធ្វើការងារអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីជួយប្រជាជនឲ្យមានសុខភាពល្អ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើកាកសំណល់ពីការថែទាំសុខភាព មិនត្រូវបានរៀបចំយ៉ាងមានសុវត្ថិភាពទេ វាអាចចម្លងជំងឺទៅបុគ្គលិកសុខាភិបាល និងសហគមន៍ជុំវិញ។

កាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព រួមមានកាកសំណល់ពីគ្លីនិក មន្ទីរពេទ្យ មន្ទីរពិសោធន៍ មណ្ឌលផ្តល់ឈាម គ្លីនិកមាត់ធ្មេញ មណ្ឌលសម្រាល និងពេទ្យសត្វ។ វាក៏រួមបញ្ចូលកាកសំណល់ពី**កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការ** និងបេសកកម្មជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ និងកាកសំណល់ពីការថែទាំអ្នកជំងឺនៅផ្ទះ។

កាកសំណល់ពីការថែទាំសុខភាពភាគច្រើន គឺជាកាកសំណល់ធម្មតា ដូចជាក្រដាស ក្រដាសឡាំង និងកាកសំណល់អាហារ។ ប៉ុន្តែកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាពខ្លះ ត្រូវបានប្រឡាក់ជាមួយឈាម ឬសារធាតុរាវពីរាងកាយដែលអាចផ្ទុកមេរោគគ្រោះថ្នាក់ និងចម្លងជំងឺ។ ម្ជុលដែលបានប្រើប្រាស់រួច និងសម្ភារៈមុតស្រួចដទៃទៀត អាចបង្ករបួស និងចម្លងជំងឺ។ កាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាពខ្លះ, ដូចជាប្លាស្ទិក, មានសារធាតុគីមីពុល។ នៅពេលកាកសំណល់ដែលផ្ទុកមេរោគគ្រោះថ្នាក់ឬសារធាតុគីមីពុល ត្រូវបានដាក់ឡូកឡំជាមួយកាកសំណល់ធម្មតា នោះល្បាយកាកសំណល់នេះនឹងក្លាយជាការគំរាមកំហែងមួយដល់មនុស្សទាំងឡាយដែលរៀបចំវា។ ដូច្នេះបានជា ការដាក់កាកសំណល់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា គឺជាការសំខាន់។

ការរៀបចំកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាពប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដូចៗគ្នានឹងការចោលកាកសំណល់រឹងដទៃទៀតដែរ(មើលជំពូក១៨)។ ប៉ុន្តែកាកសំណល់ដែលប្រឡាក់ជាមួយសារធាតុរាវរាងកាយនិងមេរោគ ត្រូវតែបានរម្ងាប់មេរោគ និងចោលតាមរបៀបផ្សេងៗដែលការពារសុខភាពមនុស្សនិងបរិស្ថាន។

បញ្ហាសុខភាពចេញពីកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព

កាកសំណល់គ្រប់ប្រភេទ សុទ្ធតែអាចបង្កបញ្ហាសុខភាព ប្រសិនបើមិនបានចោលដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ប៉ុន្តែ កាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព អាចបង្កបញ្ហាសុខភាពជាក់លាក់ខ្លះ ដូចជា ៈ

- ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ និងសេ, ជំងឺតេតាណូស, មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍, និងការបង្ករោគលើស្បែកធ្ងន់ធ្ងរដោយសារម្ជុលនិងសម្ភារៈមុតស្រួចដែលប្រើរួច។
- អាល់ឡែស៊ី, កន្ទួលលើស្បែក, រមាស់ភ្នែក, ជំងឺហឺត, និងការពិបាកដកដង្ហើមដោយសារបានស្រូបចូលនូវសារជាតុរម្ងាប់មេរោគ ម្សៅសាប៊ូ ថ្នាំពេទ្យ និងសារធាតុគីមីក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍។
- **ភាពស៊ាំនឹងអង់ទីប៊ីយោទិក។** នៅពេលមនុស្សម្នាក់រៀបចំថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិកញឹកញាប់ ថ្នាំនេះអាចនឹងលែងមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះគាត់។
- មហារីក, បញ្ហាដង្ហើម, និងជំងឺដទៃទៀតដែលបណ្តាលមកពីការដុតកាកសំណល់ដែលបញ្ចេញសារធាតុគីមីពុល (ដូចជាឌីអុកស៊ាំង) ទៅក្នុងបរិស្ថាន។

អ្នកដែលប្រឈមខ្ពស់បំផុតនឹងគ្រោះថ្នាក់ពីកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព គឺ ៈ

អ្នកដែលរស់នៅក្បែរកន្លែងចាក់ឬដុតកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព

អ្នកដែលយកសំរាមចេញពីមណ្ឌលសុខភាព និងអ្នកដែលប្រមូល កែច្នៃ ឬលក់សំរាមពីកន្លែងចាក់សំរាម

បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងអ្នកជំងឺនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព

រឿងរ៉ាវរបស់សាំងហ្គោ

សាំងហ្គោបានកើតនៅក្នុងភូមិតូចមួយនៃប្រទេសឥណ្ឌា។ បន្ទាប់ពីមានភាពរាំងស្ងួតនិងខូចដំណាំជាច្រើនឆ្នាំមក សាំងហ្គោ និងម្ដាយ និងទារកតូចម្នាក់ បានផ្លាស់ទីទៅទីក្រុងដើម្បីស្វែងរកជីវភាពប្រសើរមួយ។ ពួកគេរស់នៅជាមួយគ្រួសាររបស់ម្ដាយគាត់ នៅលើកូនភ្នំមួយ លើកន្លែងចាក់សំរាម។ កុមារជិតខាងបានបង្រៀនសាំងហ្គោឲ្យរើសវត្ថុផ្សេងៗពីកន្លែងចាក់សំរាម ដើម្បីយកទៅលក់។ រៀងរាល់ព្រឹក មុនពេលចូលរៀន នាងដើររើសសម្បកកំប៉ុង ដបទឹក និងថង់ប្លាស្ទិក និងវត្ថុផ្សេងៗទៀត។ សាំងហ្គោបានយកប្រាក់ដែលរកបានសម្រាប់ទិញអាហារថ្ងៃត្រង់ និងតែក្ដៅបន្ទាប់ពីចេញពីសាលា។

ជីវិតនៅក្នុងទីក្រុង មានភាពលំបាកជាខ្លាំង ហើយមិនយូរប៉ុន្មានម្ដាយរបស់សាំងហ្គោក៏ទៅធ្វើការឆ្ងាយពីផ្ទះពេញមួយថ្ងៃ។ សាំងហ្គោត្រូវមើលប្អូនប្រុសរបស់ខ្លួន ហើយក៏មិនអាចទៅសាលារៀនជាបន្តទៀត។ រៀងរាល់ថ្ងៃ នាងបានចំណាយពេលជាច្រើនម៉ោងដើររើសវត្ថុផ្សេងៗនៅកន្លែងចាក់សំរាម ដោយដាក់ប្អូនតូចនៅពីក្រោយខ្នង។

ជួនកាលសាំងហ្គោឃើញបង់រុំរបួសដែលមានប្រឡាក់ឈាម ម្ជុល និងកាកសំណល់មន្ទីរពេទ្យនៅលាយឡកឡំជាមួយសំរាមដទៃទៀត។ ស្បែកជើងសង្រែករបស់សាំងហ្គោ មិនបានការពារនាងពីសម្ភារៈមុតស្រួចនៅក្នុងគំនរសំរាមទេ។ ជួនកាលនាងមុតជើងនិងកជើងដោយសារកញ្ចក់បាក់បែក និងលោហៈច្រេះ។ ថ្ងៃមួយ ម្ជុលបានទម្លុះស្បែកជើង ហើយមុតចូលជើងរបស់នាង។ មិនយូរប៉ុន្មាន សាំងហ្គោក៏ឈឺធ្ងន់ដោយមានគ្រុនក្ដៅ អស់កម្លាំង និងឈឺហើមបំពង់ក។

ពីរបីសប្ដាហ៍ក្រោយមក សាំងហ្គោមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងវិញ។ ប៉ុន្តែនាងឈឺឡើងវិញ នៅពីរបីខែក្រោយមក។ នាងអស់កម្លាំងគ្រប់ពេល, មានគ្រុនក្ដៅ និងឈឺក្នុងមាត់, បាត់បង់ចំណង់អាហារ, និងស្គមជាខ្លាំង។ ម្ដាយនិងគ្រួសាររបស់នាង ព្រួយបារម្ភពីនាងយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែពួកគេគ្មានប្រាក់នាំនាងទៅជួបគ្រូពេទ្យទេ។ ចុងក្រោយ ម្ដាយនាងបានខ្ចីប្រាក់ពីជីដូនមួយគាត់ រួចនាំនាងទៅមណ្ឌលសុខភាព។ គ្រូពេទ្យបានស្ដាប់សាច់រឿងរបស់សាំងហ្គោ ពិនិត្យនាង បន្ទាប់មកធ្វើតេស្ដឈាមរបស់នាង។

នៅថ្ងៃបន្ទាប់ ពួកគេត្រឡប់មកគ្លីនិកវិញ ហើយគ្រូពេទ្យបានប្រាប់ម្ដាយសាំងហ្គោថា សាំងហ្គោបានឆ្លងមេរោគអេដស៍។ នាងត្រូវការថ្នាំពេទ្យ ប៉ុន្តែគ្រួសាររបស់នាងគ្មានប្រាក់នាំនាងទៅមន្ទីរពេទ្យដែលមានថ្នាំនោះទេ។ ម្ដាយសាំងហ្គោបាននាំនាងនៅផ្ទះវិញដោយភាពពិបាកចិត្តក្រៃលែង។ សាំងហ្គោសម្រាកនៅលើគ្រែ ប៉ុន្តែអ្នកគ្រប់រូបដឹងថានាងនឹងមិនជាវិញឡើយ។ ពីរបីខែក្រោយមក សាំងហ្គោក៏ចាកចោលលោកនេះទៅ។

ហេតុអ្វីសាំងហ្គោស្លាប់?

សាំងហ្គោស្លាប់ដោយសារមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ បន្ទាប់ពីនាងបានឆ្លងរោគដោយការជាន់លើម្ជុលដែលមានមេរោគ។

ជំងឺនិងសេចក្ដីស្លាប់របស់នាង គឺបណ្ដាលមកពីបញ្ហាបរិស្ថាន : ការចោលកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាពមិនបានត្រឹមត្រូវ និងបញ្ហាសង្គម : ភាពក្រីក្រ។

តើអ្វីខ្លះដែលអាចបង្ការការស្លាប់របស់សាំងហ្គោ?

ដោយសារបញ្ហាសង្គមជាច្រើនខុសៗគ្នា រួមចំណែកក្នុងភាពក្រីក្រ, ដូច្នេះភាពក្រីក្រអាចពិបាកនឹងដោះស្រាយណាស់។ សំណួរទាំងនេះបង្ហាញបញ្ហាមួយចំនួន :

- ហេតុអ្វីសាំងហ្គោមិនទៅសាលារៀន?
- ហេតុអ្វីសាំងហ្គោត្រូវដើររើសកាកសំណល់ដើម្បីលក់យកប្រាក់?
- ហេតុអ្វីសាំងហ្គោមិនមានស្បែកជើងការពារបានល្អ?
- ហេតុអ្វីនាងមិនអាចទទួលបានការថែទាំសុខភាព និងថ្នាំពេទ្យ?

ចម្លើយខ្លះៗសម្រាប់សំនួរទាំងនេះ មានដូចជា : ស្បែកជើងស្ដើង, គ្មានប្រាក់ទិញថ្នាំឬបង់ថ្លៃថែទាំសុខភាព, និងតម្រូវការចាំបាច់ក្នុងការរកប្រាក់, រួមជាមួយបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងបញ្ហាដទៃទៀតដែលជាផ្នែកមួយនៃភាពក្រីក្រ។ ការស្វែងរកដំណោះស្រាយសម្រាប់បញ្ហាសង្គមបែបនេះ ត្រូវការពេលវេលាវែងឆ្ងាយ។

កាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព ប៉ះពាល់មនុស្សជាច្រើន រួមទាំងប្រជាជនក្រីក្រខ្លាំងមិនអាចទៅមណ្ឌលសុខភាព។

បញ្ហាបរិស្ថានអាចត្រូវបានដោះស្រាយងាយជាង ក្នុងរយៈពេលខ្លី។ យើងអាចចាប់ផ្ដើមដោយការសួរសំណួរទាំងនេះ :

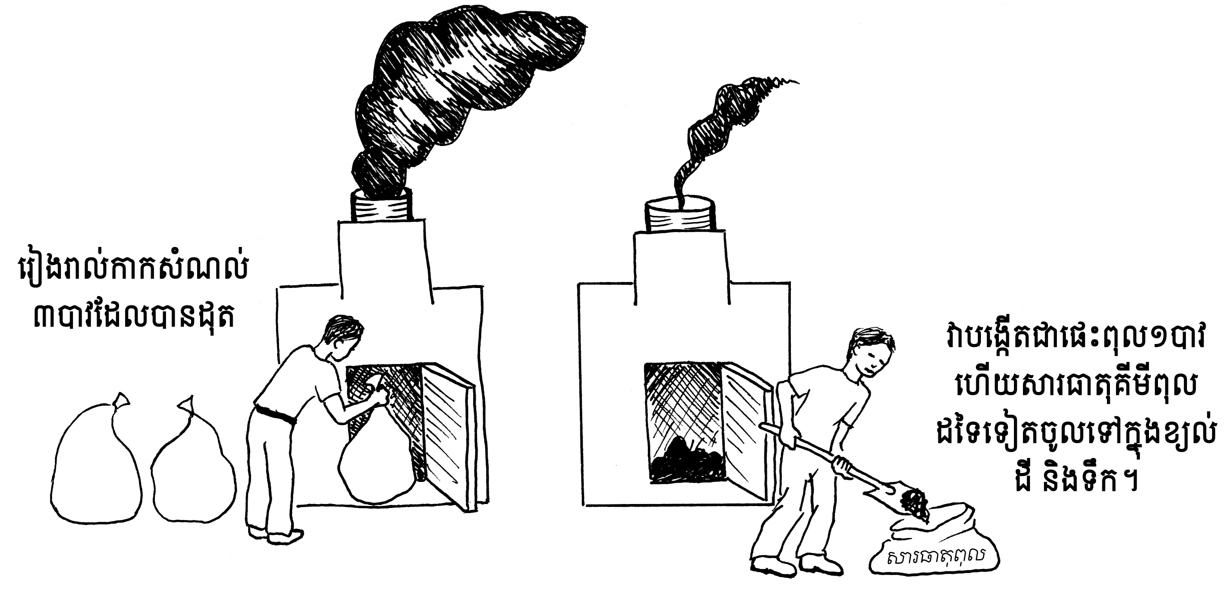
- ហេតុអ្វីកាកសំណល់គ្រោះថ្នាក់នៃការថែទាំសុខភាព ត្រូវបានដាក់ឡូកឡំជាមួយសំរាមដទៃដែលអាចកែច្នៃឬប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន?
- ហេតុអ្វីកាកសំណល់គ្រោះថ្នាក់យ៉ាងច្រើន ត្រូវបានចាក់នៅកណ្ដាលវាល ជាជាងការចោលវាឲ្យមានសុវត្ថិភាព?

ការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាពដែលមានការទទួលខុសត្រូវ អាចកែលម្អស្ថានភាពរស់នៅរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ជាពិសេសអ្នកដែលត្រូវបានបង្ខំដោយភាពក្រីក្រ ឲ្យទៅរស់នៅលើកាកសំណល់។

បញ្ហានៃការដុតកាកសំណល់

ដើម្បីបំផ្លាញកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព និងមេរោគដែលមានក្នុងវា គ្លីនិកនិងមន្ទីរពេទ្យជាច្រើនដុតវានៅក្នុងឡសំរាម។ ការដុតកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព ហាក់ដូចជាដំណោះស្រាយងាយស្រួល ព្រោះគ្រាន់តែប្រមូលកាកសំណល់ជាច្រើនប្រភេទ រួចបោះចូលក្នុងឡសំរាមប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែការដុតកាកសំណល់តាមរបៀបនេះ បង្កើតបញ្ហាសុខភាពច្រើនជាងអ្វីដែលវាដោះស្រាយទៅទៀត។

ការដុតកាកសំណល់, មិនថាដុតកណ្តាលវាល ឬក្នុងឡទេ, សុទ្ធតែបញ្ចេញសារធាតុគីមីពុលទៅក្នុងខ្យល់ ក្នុងទម្រង់ជាផ្សែង និងទៅក្នុងដីនិងទឹកក្រោមដី ក្នុងទម្រង់ជាផេះ។ កាកសំណល់ដែលមានជាតិបារត សំណ និងលោហៈធ្ងន់ដទៃទៀត បញ្ចេញសារធាតុពុលទាំងនេះទៅក្នុងបរិស្ថាននៅពេលដុត។



ប្លាស្ទិកដែលប្រើសម្រាប់ផលិតថង់សេរ៉ូម និងថង់ឈាម, បំពង់ដាក់ឈាម, និងសឺរ៉ាំងមួយចំនួន បញ្ចេញសារធាតុគីមីពុលកម្រិតខ្ពស់(ហៅថា**ឌីអុកសាំង** និង**ហ្វុយរ៉ាន**) នៅពេលដុត។ សារធាតុគីមីទាំងនេះគ្មានពណ៌ ឬក្លិន និងអាចបង្កជំងឺមហារីក, ធ្វើឲ្យស្ត្រីនិងបុរសគ្មានកូន, និងនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត(មើលជំពូក16 និងជំពូក20)។

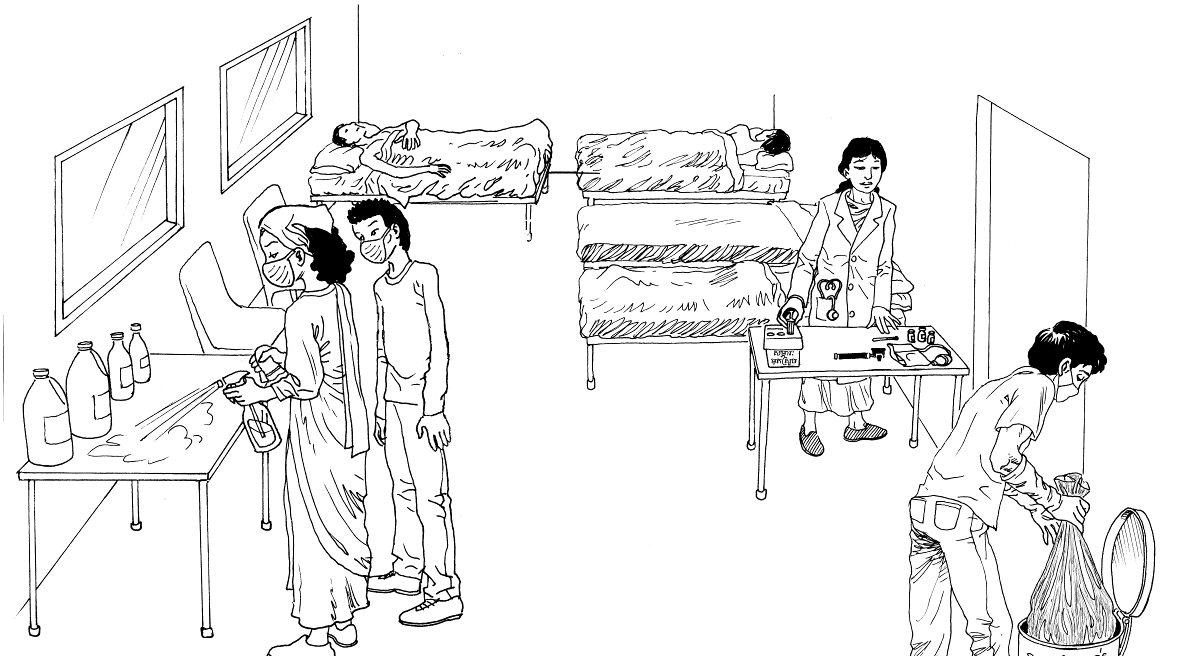
ជួនកាលឡសំរាមមិនត្រូវបានដុតក្តៅគ្រប់គ្រាន់ ឬដុតយូរគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីដុតកាកសំណល់ឲ្យបានសព្វទេ។ ឡសំរាមខ្លះត្រូវបានសាងសង់ឡើងសម្រាប់ដុតកាកសំណល់ជាក់លាក់ ដូចជាកាកសំណល់នៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ប៉ុន្តែបែរជាត្រូវបានប្រើសម្រាប់ដុតថ្នាំពេទ្យ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងសារធាតុពុលដទៃទៀតទៅវិញ។

ជាញឹកញាប់ ជំហានដំបូងៗក្នុងការរៀបចំកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាពឲ្យមានសុវត្ថិភាព គឺត្រូវបែងចែកសម្ភារៈដែលអាចកែច្នៃ ឬប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន បន្ទាប់មករម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់ដែលផ្ទុកមេរោគគ្រោះថ្នាក់។ តាមរយៈការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយជំនួសការដុតសំរាមក្នុងឡ, ពាក្យសច្ចាប្រណិធានរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលថា "មិនបង្កគ្រោះថ្នាក់" នឹងអាចប្រើប្រាស់បានសូម្បីតែចំពោះកិច្ចការពិបាកៗនៃការចោលកាកសំណល់។

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព

ទោះបីក្នុងប៉ុស្ដិ៍សុខភាពតូចមួយ គ្លីនិកធំ ឬនៅផ្ទះក៏ដោយ, ត្រូវរៀបចំសម្ភារៈពេទ្យ និងកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។

- **កាត់បន្ថយ**បរិមាណកាកសំណល់ ដោយជ្រើសរើសបរិក្ខាពេទ្យដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។
- **បែងចែក**ប្រភេទកាកសំណល់ចាប់តាំងពីពេលបង្កើតវា។
- **រម្ងាប់មេរោគ**លើកាកសំណល់ដែលផ្ទុកមេរោគ។
- **រម្ងាប់មេរោគ**លើកាកសំណល់គីមីដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់របស់វា។
- **រក្សាទុកនិងដឹកជញ្ជូនកាកសំណល់ឲ្យមានសុវត្ថិភាព។**
- **ចោលកាកសំណល់**នៃការថែទាំសុខភាពតាមរបៀបដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់តិចបំផុត។
- **បណ្ដុះបណ្ដាល**មនុស្សគ្រប់រូបដែលរៀបចំកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព អំពីមធ្យោបាយសុវត្ថិភាពផ្សេងៗ។



ទោះបីគ្លីនិក មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យរបស់អ្នក ប្រើប្រាស់មធ្យោបាយអ្វីក៏ដោយ ត្រូវប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់រូបដែលរៀបចំកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព, ជាពិសេសអ្នកចំណូលថ្មី, យល់អំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងពីមូលហេតុរបស់វា។ ជាញឹកញាប់ ពួកគេនឹងមានគំនិតថ្មីៗដែលអាចសម្រួលការងារឲ្យកាន់តែងាយស្រួល និងកាន់តែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប។ គ្លីនិកខ្លះមានមនុស្សមួយក្រុម ទទួលខុសត្រូវលើការបណ្ដុះបណ្ដាល និងត្រួតពិនិត្យលើការអនុវត្តប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (មើលទំព័រ443ទៅ446)។

ការកាត់បន្ថយកាកសំណល់

ការប្រើប្រាស់តិចតួចនូវសម្ភារៈដែលមិនសូវគ្រោះថ្នាក់ នឹងកាត់បន្ថយបរិមាណកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាពដែលគ្រោះថ្នាក់។ នៅពេលជ្រើសរើសសម្ភារៈសម្រាប់គ្លីនិករបស់អ្នក គួរគិតអំពីប្រភេទកាកសំណល់ដែលវានឹងបង្កើត, តើវាមានកម្រិតពុលប៉ុនណា, និងរបៀបចោលវា។

ដើម្បីកាត់បន្ថយបរិមាណនៃកាកសំណល់គ្រោះថ្នាក់ :

- ចៀសវាងប្រើប្រាស់សម្ភារៈដែលប្រើតែ១លើក ប្រសិនបើមានជម្រើសប្រើប្រាស់សម្ភារៈដែលប្រើឡើងវិញបាន និងមានសុវត្ថិភាព។ (មិនគួរប្រើប្រាស់សឺរ៉ាំងនិងម្ជុលឡើងវិញឡើយ, សូមមើលទំព័រ434)។
- ប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រដែលគ្មានបារត ប្រសិនបើមាន។ វាមានតម្លៃថ្លៃជាង ប៉ុន្តែវាអាចប្រើប្រាស់បានយូរ និងមិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់បើបែកបាក់។
- កុំទិញថ្នាំបន្ថែមលើសពីតម្រូវការ និងប្រើប្រាស់វាតែនៅពេលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។
- ប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ ជាជាងថ្នាំចាក់។
- ប្រើប្រាស់សម្ភារៈមិនមែនប្លាស្ទិក នៅពេលដែលអាច។
- នៅពេលដែលអាច គួរប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាតនិងផលិតផលរម្ងាប់មេរោគដែលមានកម្រិតពុលទាបបំផុត។
- រកទិញថង់សេរ៉ូម បំពង់ដាក់ឈាម និងសម្ភារៈដទៃទៀតដែលគ្មានសារធាតុPVC។ វាមានតម្លៃថោក និងអាចរកបាននៅកន្លែងខ្លះ និងតែងតែមានសុវត្ថិភាពប្រសើរសម្រាប់អ្នកជំងឺនិងសហគមន៍។

ការបែងចែកប្រភេទកាកសំណល់

ការបែងចែកប្រភេទកាកសំណល់នៅកន្លែងដែលវាត្រូវបានបង្កើត គឺជាជំហានដ៏សំខាន់មួយទៀតក្នុងការរៀបចំកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាពឲ្យមានសុវត្ថិភាព។

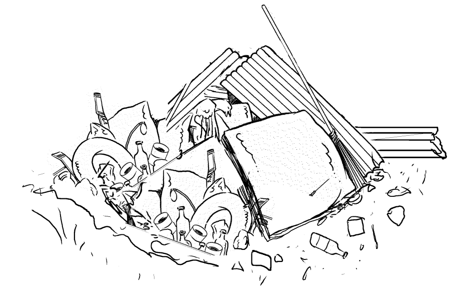
ការបែងចែកប្រភេទកាកសំណល់ កាត់បន្ថយការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើន សម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងអ្នកប្រមូល លក់ និងកែច្នៃកាកសំណល់។ ការបែងចែកកាកសំណល់ ក៏កាត់បន្ថយបរិមាណកាកសំណល់ដែលនឹងត្រូវរម្ងាប់មេរោគ ឬត្រូវកប់ពេលក្រោយ, និងកាត់បន្ថយការចំណាយលើការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់។

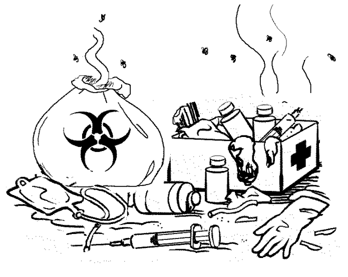
កាកសំណល់អាហារពីមណ្ឌលសុខភាព អាចធ្វើជាកំប៉ុស និងប្រើប្រាស់នៅក្នុងសួនដំណាំ។

ការបែងចែកកាកសំណល់ទៅក្នុងធុងពណ៌

មណ្ឌលសុខភាពជាច្រើន បែងចែកកាកសំណល់ទៅក្នុងធុងពណ៌ខុសៗគ្នា នៅត្រង់កន្លែងដែលវាត្រូវបានបង្កើតភ្លាម។ ដើម្បីឲ្យមធ្យោបាយនេះមានប្រយោជន៍ មនុស្សគ្រប់រូបនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាពត្រូវតែយល់ថាតើកាកសំណល់ណាត្រូវដាក់នៅក្នុងធុងពណ៌ណា។ ប្រទេសខុសៗគ្នា ប្រើប្រាស់ពណ៌ខុសៗគ្នាសម្រាប់សម្គាល់ប្រភេទកាកសំណល់នីមួយៗ។ ឧទាហរណ៍ នៅប្រទេសខ្លះ ពណ៌ក្រហមមានន័យថា "គ្រោះថ្នាក់"។ ដូច្នេះធុងសម្រាប់ដាក់ម្ជុលនិងសម្ភារៈមុតស្រួចដែលប្រើរួច និងកាកសំណល់ពុលឬកាកសំណល់គ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត គឺមានពណ៌ក្រហម ឬត្រូវបានគូសចំណាំដោយប្រើហ្វឺត ថ្នាំលាប ឬបង់ស្អិតពណ៌ក្រហម។

ជាងពាក់កណ្តាលនៃកាកសំណល់ពីមណ្ឌលសុខភាព គឺដូចនឹងកាកសំណល់តាមផ្ទះដែរ : ក្រដាស ក្រដាសឡាំង ដបទឹក កំប៉ុង និងកាកសំណល់ផ្ទះបាយ។ នៅពេលបែងចែកប្រភេទរបស់វា នោះការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់គ្រោះថ្នាក់ នឹងមានភាពងាយស្រួលច្រើន។





អាចដាក់កាកសំណល់ទូទៅនៅក្នុងថង់ឬធុង និងកែច្នៃ ធ្វើជីកំប៉ុស ឬប្រើប្រាស់ឡើងវិញ ឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាច។

កាកសំណល់គ្រោះថ្នាក់អាចត្រូវបានបែងចែក និងរម្ងាប់មេរោគដោយប្រុងប្រយ័ត្ន (មើលតារាងនៅទំព័រ436)។

ធុងកាកសំណល់គួរតែ :

- បានដាក់នៅក្បែរកន្លែងដែលបង្កើតកាកសំណល់។
- បានចំណាំយ៉ាងច្បាស់លាស់ដោយលាបពណ៌និងនិមិត្តសញ្ញា។
- រឹងមាំល្មមដើម្បីកុំឲ្យធ្លាយឬបែក។
- ងាយគ្របនិងដឹកជញ្ជូនដោយមិនបារម្ភពីការកំពប់ ធ្លាយ ឬបែក។
- ធំល្មមដើម្បីដាក់កាកសំណល់បានពេញមួយថ្ងៃ ហើយពេញនៅត្រឹមកម្រិតពាភាគ៤ប៉ុណ្ណោះ។

ល្អបំផុតគួរប្រើប្រាស់ធុងនិងថង់ដែលមានពណ៌ដូចគ្នា សម្រាប់ដាក់កាកសំណល់ប្រភេទដូចគ្នា។ ប្រសិនបើមិនអាច គួរគូសចំណាំវាដោយបិទបង់ស្អិតឬលាបថ្នាំពណ៌ដូចគ្នា។ ការប្រើប្រាស់ពណ៌ដូចគ្នាជានិច្ច អាចជួយកម្មករដែលមិនចេះអក្សរ(ហើយសូម្បីតែអ្នកចេះអាន) ឲ្យចំណាំថាធុងណាសម្រាប់កាកសំណល់ទូទៅ និងធុងណាសម្រាប់កាកសំណល់គ្រោះថ្នាក់។

ការរក្សាទុក និងដឹកជញ្ជូនកាកសំណល់

ចាំបាច់ត្រូវរក្សាទុកកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាពដោយប្រុងប្រយ័ត្ន រហូតដល់ពេលដឹកជញ្ជូនទៅកន្លែងចោលចុងក្រោយ។ គួរដាក់ធុងកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព នៅកន្លែងដែលបង្កើតកាកសំណល់នោះ និងនៅកន្លែងដែលរម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់នោះ, គឺមិនត្រូវដាក់នៅក្នុងសាល បន្ទប់ទឹក ឬកន្លែងដទៃទៀតដែលនរណាម្នាក់អាចធ្វើឲ្យកំពប់ ឬដាក់កាកសំណល់ឡូកឡំចូល។

បិទធុងនិងថង់កាកសំណល់ នៅពេលវាពេញបាន៣ភាគ៤។ ធុងនិងថង់ដែលពេញត្រឹម៣ភាគ៤ មិនងាយនឹងកំពប់ឬបែកទេ ព្រមទាំងកាត់បន្ថយឱកាសគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់កម្មករដែលប្រមូលកាកសំណល់នេះ។ មិនត្រូវដាក់ម្ជុលនិង សម្ភារៈ មុតស្រួចនៅក្នុងថង់ឡើយ(មើលទំព័រ434)។ ប្រសិនបើថង់រហែកឬធ្លាយ ត្រូវដាក់វាក្នុងថង់មួយ ទៀត។ រក្សាទុកថង់បិទជិតនៅក្នុងបន្ទប់បិទទ្វារ រហូតដល់ពេលអាចយកវាចេញ។ គួរចាក់សោរបន្ទប់នេះ ដើម្បីកុំឲ្យមាននរណាមកយកវាទៅលក់។

អ្នកអាចរក្សាទុកកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព ក្នុងរយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះ។ វានឹងចាប់ផ្តើមមានក្លិនអាក្រក់ និងអាចចម្លងរោគប្រសិនបើវារលួយ។ ល្អបំផុតគួរយកកាកសំណល់ចេញរៀងរាល់ថ្ងៃ។ មិនត្រូវរក្សាទុកកាកសំណល់លើសពី៣ថ្ងៃឡើយ។ ច្រមុះរបស់អ្នកនឹងប្រាប់អ្នក នៅពេលអ្នករង់ចាំយូរពេក!

ប្រើរទេះរុញឬត្រូឡេដែលងាយសម្អាត ដើម្បីដឹកជញ្ជូនកាកសំណល់ចេញពីមណ្ឌលសុខភាព។ ដើម្បីសុវត្ថិភាពបំផុត គួរសម្អាតរទេះរាល់ពេលប្រើរួចម្តងៗ និងប្រើប្រាស់រទេះដែលគ្មានគែម(ជ្រុង)មុតស្រួចដែលអាចធ្វើឲ្យរហែកថង់ឬប្រអប់/ធុងក្នុងពេលលើកដាក់ឬលើកចុះ។

បង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីការរៀបចំកាកសំណល់ :

- ពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ពីការមុតម្ជុលឬសម្ភារៈមុតស្រួច មេរោគ ឬការខ្ទាតឈាម វត្ថុរាវឬសារធាតុគីមីដទៃទៀត(មើលសេចក្តីបន្ថែម ក)។
- បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ម្ជុលនិងសម្ភារៈមុតស្រួច គួរដាក់វានៅក្នុងប្រអប់សម្ភារៈមុតស្រួចភ្លាមៗ។ មិនត្រូវដាក់សម្ភារៈមុតស្រួចនៅក្នុងថង់ឬដាក់ជាមួយកាកសំណល់ដទៃទេ។
- លាងសម្អាតដៃបន្ទាប់ពីរៀបចំកាកសំណល់, និងមុនពេលនិងក្រោយពេលធ្វើការជាមួយអ្នកជំងឺម្នាក់ៗ។
- មិនត្រូវលើកដាក់ម្ជុលដែលមិនគ្របឡើយ។
- កុំឲ្យកាកសំណល់ប៉ះស្បែករបស់អ្នក។ ប្រសិនបើសម្លៀកបំពាក់ការពារបានប្រឡាក់ជោគជាំដោយកាកសំណល់ឆ្លងរោគ ចូរដោះវាចេញភ្លាម រួចលាងសម្អាតខ្លួនប្រាណដោយទឹកនិងសាប៊ូឲ្យច្រើន។
- សម្លៀកបំពាក់ការពារ ការពារតែពេលវានៅស្អាតប៉ុណ្ណោះ។ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ម្តងៗ ឬនៅចុងវេន ចូរលាងសម្អាតឬរម្ងាប់មេរោគ(មើលទំព័រ428) ស្រោមដៃ អាវរៀម វ៉ែនតា និងម៉ាស់។ បែបនេះនឹងការពារមនុស្សដែលប្រើវាបន្ទាប់ពីអ្នក។

ប្រសិនបើមណ្ឌលសុខភាពរបស់អ្នក គ្មានសម្លៀកបំពាក់ការពារទេ គួរប្រើសម្ភារៈណាដែលមាន សម្រាប់ការពារ។ ឧទាហរណ៍ យកថង់ប្លាស្ទិកធ្វើជាអាវរៀម ខោការពារ ម៉ាស់ និងមួកការពារ។ ការការពារខ្លះប្រសើរជាងមិនការពារសោះ។

ការរម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់

ការរម្ងាប់មេរោគ មានន័យថាការសម្លាប់មេរោគដែលបង្កជំងឺឆ្លង។ គួររម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព ឲ្យបានច្រើនបំផុត នៅត្រង់កន្លែងដែលវាត្រូវបានបង្កើត។ វិធីញឹកញាប់បំផុត គឺការរម្ងាប់មេរោគដោយប្រើសារធាតុគីមី (ដូចជា**ទឹកសាវែល អ៊ីដ្រូហ្សែនពីរុកស៊ីត** (hydrogen peroxide) ឬសារធាតុគីមីដទៃទៀត) ឬដោយប្រើកម្តៅ (ស្ងោរ ចំហុយ **ចំហុយដោយសម្ពាធ អូតូក្លាវ** ឬ**ឆ្នាំងកម្តៅ**)។

បន្ទាប់ពីកាកសំណល់ត្រូវបានរម្ងាប់មេរោគ អ្នកអាចកប់វាដោយសុវត្ថិភាព។

តើអ្វីទៅជាការធ្វើស្តេរីល និងអ្វីជាការរម្ងាប់មេរោគ?

សៀវភៅថែទាំសុខភាពខ្លះប្រើពាក្យ**ធ្វើស្តេរីល** ជាជាងការ**រម្ងាប់មេរោគ**។ ការធ្វើស្តេរីល និងការរម្ងាប់មេរោគ មិនដូចគ្នាទេ ហើយមនុស្សជាច្រើនយល់ច្រឡំវា។

ការធ្វើស្តេរីលមានន័យថាការសម្លាប់មេរោគទាំងអស់ដែលមាននៅលើអ្វីមួយ។ វាជាការងារពិបាកណាស់។ **ការរម្ងាប់មេរោគ**មានន័យថាការសម្លាប់មេរោគល្មមគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីកុំឲ្យវាចម្លងរោគ។

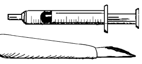
មនុស្សជាច្រើនប្រើប្រាស់ពាក្យ ការធ្វើស្តេរីល សម្រាប់ការបំបាត់មេរោគយ៉ាងត្រឹមត្រូវលើឧបករណ៍ថែទាំសុខភាព ហើយពាក្យ ការរម្ងាប់មេរោគ នៅពេលនិយាយអំពីការសម្អាតផ្ទៃ ឬផ្ទៃផ្សេងៗដោយប្រើប្រាស់ "សារធាតុរម្ងាប់មេរោគ"។ ប៉ុន្តែការរម្ងាប់មេរោគ មានច្រើនកម្រិត។

ការបំបាត់មេរោគដែលរៀបរាប់នៅក្នុងសៀវភៅនេះគឺ **"ការរម្ងាប់មេរោគកម្រិតខ្ពស់"** ដែលមានន័យថា ការសម្លាប់មេរោគស្ទើរតែទាំងអស់នៅលើអ្វីមួយ។ ដោយមូលហេតុនេះហើយ យើងប្រើពាក្យ ការរម្ងាប់មេរោគ ចំពោះមធ្យោបាយទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

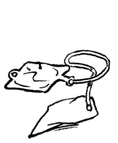
តើកាកសំណល់អ្វីខ្លះដែលត្រូវរម្ងាប់មេរោគ?

សម្ភារៈទាំងអស់នៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព ដែលបានប្រឡាក់ជាមួយឈាម សារធាតុរាវរាងកាយ ឬលាមក ឬដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺឆ្លង ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការរម្ងាប់មេរោគ ដើម្បីបង្ការការចម្លងរោគនិងជំងឺ។

កាកសំណល់ដែលត្រូវរម្ងាប់មេរោគ :



- ម្ជុលឬសម្ភារៈមុតស្រួចដែលប្រើរួច
- ឈាមនិងសារធាតុរាវរាងកាយ
- បង់រុំរបួស សំឡី និងកាកសំណល់ដទៃទៀតដែលជាប់សារធាតុរាវរាងកាយ
- សម្ភារៈដែលប្រឡាក់ឈាម សារធាតុរាវរាងកាយ ឬលាមក
- លាមករបស់អ្នកដែលមានជំងឺឆ្លង (ដូចជាជំងឺអាសន្នរោគ)
- ប្រដាប់ប្រដាគ្រែ និងកន្ទេលរបស់អ្នកជំងឺទាំងអស់



កាកសំណល់ដែលមិនត្រូវរម្ងាប់មេរោគ :

- ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ
- ទឹកកាកសំណល់ចេញពីការរម្ងាប់មេរោគ និងការសម្អាត
- សារធាតុគីមីចេញពីការរម្ងាប់មេរោគ ការសម្អាត និងតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍
- កាកសំណល់អាហារ
- សម្ភារៈទាំងឡាយដែលមិនប៉ះពាល់ជាមួយឈាម ឬសារធាតុរាវរាងកាយ (ក្រដាសឡាំង ក្រដាស ប្លាស្ទិក កញ្ចក់ លោហៈ)។

ការរម្ងាប់មេរោគដោយប្រើសារធាតុគីមី

ចំហាយសារធាតុគីមីអាចមានគ្រោះថ្នាក់!

រាល់សារធាតុទាំងអស់ដែលប្រើសម្រាប់រម្ងាប់មេរោគ សុទ្ធតែអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ និងចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។ សារធាតុគីមីមួយចំនួនដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ញឹកញាប់ដើម្បីរម្ងាប់មេរោគ មានដូចជា អ៊ីដ្រូហ្សែនពីរុកស៊ីត(៦%), ទឹកសាវែល, អេតាណុល(៧០%), និងអាល់កុលអ៊ីសូប្រ៉ូពីល (isopropyl alcohol) (៧០%ទៅ៩០%)។

ផលិតផលសម្អាត និងផលិតផលរម្ងាប់មេរោគជាច្រើន ដែលត្រូវបានប្រើញឹកញាប់ មានសារធាតុ**គ្លុយតារ៉ាល់ដេអ៊ីត** (glutaraldehyde) ឬ**ហ្វ័រម៉ាល់ដេអ៊ីត**(formaldehyde)។ ការប្រឈមជាប្រចាំទៅនឹងគ្លុយតារ៉ាល់ដេអ៊ីត និងហ្វ័រម៉ាល់ដេអ៊ីត អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺមហារីក និងការស្លាប់។ មិនគួរប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីទាំងនេះឡើយ។ (មើលទំព័រ430ទៅ432 សម្រាប់វិធីសុវត្ថិភាពប្រសើរក្នុងការរម្ងាប់មេរោគដោយប្រើសារធាតុគីមី, និងទំព័រ440 សម្រាប់ការចោលសារធាតុគីមីឲ្យមានសុវត្ថិភាព)។

មណ្ឌលសុខភាពជាច្រើនធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះនៅពេលប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី : ប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីរម្ងាប់មេរោគ នៅក្រៅផ្ទះ ឬនៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានខ្យល់ចេញចូលល្អនិងមានកង្ហារបញ្ចេញខ្យល់អាក្រក់។

- ប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីរម្ងាប់មេរោគតែក្នុងបរិមាណដែលត្រូវការសម្រាប់ការងារ។
- ពាក់ស្រោមដៃ, វ៉ែនតាសុវត្ថិភាព, ម៉ាស់, និងសម្លៀកបំពាក់ការពារដើម្បីការពារស្បែក ភ្នែក និងដង្ហើម នៅពេលប្រើប្រាស់ឬចោលសារធាតុគីមី(មើលសេចក្តីបន្ថែម ក)។
- រក្សាទុកសារធាតុគីមីរម្ងាប់មេរោគ នៅក្នុងប្រអប់/កំប៉ុងត្រឹមត្រូវរបស់វា។ បិតស្លាកសញ្ញាលើប្រអប់/កំប៉ុង។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ប្រអប់/កំប៉ុងទាំងនោះសម្រាប់ដាក់អ្វីផ្សេងឡើយ។
- កុំរក្សាទុកឬលាយសារធាតុគីមីនៅក្នុងធុងទឹក កំប៉ុង ឬដប ដែលអាចប្រើសម្រាប់ដាក់អាហារ ឬភេសជ្ជៈ។
- បិទប្រអប់/កំប៉ុងសារធាតុគីមីឲ្យជិតណែន និងរក្សាទុកដោយដាក់បញ្ឈរ។ ពិនិត្យក្រែងមានរហែកធ្លាយ ឬមានស្នាមសឹក។

កាកសំណល់ដែលមិនត្រូវការការរម្ងាប់មេរោគដោយសារធាតុគីមី

អ្នកខ្លះគិតថាផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ ចាំបាច់ត្រូវរម្ងាប់មេរោគដោយសារធាតុគីមី។ ប៉ុន្តែផ្នែកនៃរាងកាយ រួមទាំង**សុក** និងទងសុក អាចចោលយ៉ាងងាយស្រួលបំផុត ដោយដាក់វាចូលក្នុងបង្គន់ ឬកប់វាក្នុងដីយ៉ាងជ្រៅ។ នៅក្នុងសហគមន៍ជាច្រើន ការកប់សុកគឺជាពិធីសាសនាមួយដ៏សំខាន់។ ប្រសិនបើកប់យ៉ាងមានសុវត្ថិភាព វាក៏ជាវិធីល្អដើម្បីការពារសហគមន៍ពីមេរោគដែលអាចលូតលាស់នៅក្នុងសុក ឬផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយ។ (មើលទំព័រ436ទៅ440 អំពីមធ្យោបាយសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការចោលកាកសំណល់)។

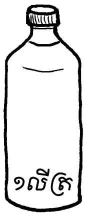
ការសម្លាប់មេរោគដោយប្រើសារធាតុគីមីដែលមានសុវត្ថិភាពប្រសើរ

នៅពេលជ្រើសរើសផលិតផលអ្វីមួយ គួរសួរថា : តើវាមានគ្រោះថ្នាក់ឬទេ? តើវាពិបាកនឹងចោលឲ្យមានសុវត្ថិភាពឬទេ?

មណ្ឌលសុខភាពមួយចំនួន ប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាគ្លុយតារ៉ាល់ដេអ៊ីត ដើម្បីរម្ងាប់មេរោគ និងសម្អាត(មើលទំព័រ440)។ ប៉ុន្តែផ្ទៃផ្សេងៗនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព អាចត្រូវបានសម្អាតឲ្យអស់មេរោគ ដោយប្រើផលិតផលសម្អាតដែលមិនសូវគ្រោះថ្នាក់ និងមិនសូវមានតម្លៃថ្លៃ។ ទឹកក្តៅនិងសាប៊ូដុំមានប្រសិទ្ធភាពល្អសម្រាប់ការសម្អាតទូទៅនៅលើផ្ទៃផ្សេងៗ ដូចជាតដ្ឋ ជញ្ជាំង និងគ្រឿងសង្ហារឹម។

ក្នុងកន្លែងដែលមនុស្សមានជំងឺឆ្លង អង្គុយរង់ចាំ ឬទទួលការព្យាបាល, ការសំខាន់គឺត្រូវប្រើសារធាតុរម្ងាប់មេរោគខ្លាំងបន្តិចដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលជំងឺ។ សូលុយស្យុងអ៊ីដ្រូហ្សែនពឺអុកស៊ីត ដែលមានប្រេងក្រូច និងប្រេងធម្មជាតិដទៃទៀត មានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ការរម្ងាប់មេរោគនៅលើតដ្ឋនិងផ្ទៃផ្សេងៗ។ វាមិនបង្កបញ្ហាសុខភាពទេ និងមិនចាំបាច់សម្លាប់មេរោគមុននឹងចោលទេ។ យើងអាចធ្វើសូលុយស្យុងរម្ងាប់មេរោគ ដោយប្រើទឹកខ្មេះ និងអ៊ីដ្រូហ្សែនពឺអុកស៊ីត។

វិធីលាយសូលុយស្យុងរម្ងាប់មេរោគដែលមានសុវត្ថិភាព



លាយទឹកខ្មេះ និងអ៊ីដ្រូហ្សែនពឺអុកស៊ីត ក្នុងបរិមាណស្មើគ្នា។ (ជាញឹកញាប់គេប្រើសូលុយស្យុងពឺអុកស៊ីត៣% ប៉ុន្តែ៦% កាន់តែប្រសើរ)។ គួរលាយល្មមប្រើតែមួយថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ រក្សាទុកវានៅក្នុងប្រដាប់ដាក់ដែលបិទជិត។

ចាក់ល្បាយបន្តិចនៅលើក្រណាត់ជូត រួចដុះជូតខ្លាំងៗនៅលើផ្ទៃផ្សេងៗដើម្បីរម្ងាប់មេរោគ។

ល្បាយនេះល្អបំផុតសម្រាប់ជូតលើផ្ទៃតុ របាំងគ្រែ និងផ្ទៃដទៃទៀត។

ការរម្ងាប់មេរោគដោយទឹកសាវែល

មណ្ឌលសុខភាពជាច្រើន ប្រើទឹកសាវែលដើម្បីរម្ងាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃ ដូចជាជញ្ជាំង តដ្ឋ និងតុ។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលរម្ងាប់មេរោគដោយទឹកសាវែល ព្រោះវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្បែកនិងភ្នែករបស់អ្នក ប្រសិនបើវាខ្ទាតលើ ហើយចំហាយរបស់វាមានគ្រោះថ្នាក់នៅពេលស្រូបចូល។ ការបន្ថែមទឹកខ្មេះទៅក្នុងទឹកសាវែល ធ្វើឲ្យវាក្លាយជាសារធាតុរម្ងាប់មេរោគដែលកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។

វិធីលាយសូលុយស្យុងរម្ងាប់មេរោគ ដោយទឹកសាវែល៥%

បើទឹកសាវែល សរសេរថា : ចូរប្រើ :

មានក្លរីន៥%	តែទឹកសាវែលប៉ុណ្ណោះ	**ទឹកសាវែល**
មានក្លរីន១០%	លាយទឹកសាវែល១ភាគ ជាមួយទឹក១ភាគ	**ទឹកសាវែល** + **ទឹក**
មានក្លរីន១៥%	លាយទឹកសាវែល១ភាគ ជាមួយទឹក២ភាគ	**ទឹកសាវែល** + **ទឹក** + **ទឹក**

ប្រសិនបើអ្នកបន្ថែមទឹកខ្មេះ១ពែង ទៅក្នុងសូលុយស្យុងទឹកសាវែល៥% ចំនួន៣,៨លីត្រ នោះវានឹងរម្ងាប់មេរោគបានកាន់តែល្អ។ គួរលាយសូលុយស្យុងល្មមប្រើតែមួយថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ កុំប្រើវាទៀតនៅថ្ងៃបន្ទាប់ ព្រោះវានឹងលែងខ្លាំងអាចសម្លាប់មេរោគទៀតហើយ។ ដើម្បីចោលទឹកសាវែលដែលប្រើរួច សូមមើលទំព័រ439។

ប្រើប្រាស់ធុងទឹកសាវែល

ដាក់ធុងទឹកសាវែលនៅកន្លែងណាដែលមានកាកសំណល់ឆ្លងរោគ ដូចជាបង់រុំរបួស ដុំសំឡី ស្រោមដៃ និងចង់ឈាម។ រៀបចំធុងទឹកសាវែលរៀងរាល់ថ្ងៃ ឬមុនវេននីមួយៗបើអ្នកបង្កើតកាកសំណល់ច្រើន។ អ្នកអាចប្រើធុងទឹកសាវែលមួយសម្រាប់កាកសំណល់ដែលនឹងចោល និងធុងមួយទៀតសម្រាប់រម្ងាប់មេរោគលើឧបករណ៍និងសម្ភារៈដែលត្រូវប្រើប្រាស់ឡើងវិញ។ កាត់ស្រោមដៃ សឺរ៉ាំង ចង់សេរ៉ូម បំពង់សេរ៉ូម និងវត្ថុដទៃទៀតដែលមិនប្រើប្រាស់ឡើងវិញ ឲ្យទៅជាបំណែកតូចៗមុននឹងដាក់វាក្នុងធុងទឹកសាវែល។

ធុងទាំងនេះគួរមានសូលុយស្យុងទឹកសាវែលគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីត្រាំសម្ភារៈឲ្យលិចទាំងស្រុង។ ត្រូវត្រាំសម្ភារៈនៅក្នុងទឹកសាវែលយ៉ាងតិច១០នាទី។ បិទគម្របធុងទឹកសាវែលឲ្យជិតណែនល្អ ដើម្បីកុំឲ្យកំពប់ និងដើម្បីឲ្យវានៅខ្លាំងអាចសម្លាប់មេរោគ។ នៅពេលមិនគ្របគម្រប ក្លរីននឹងហើរ។

វិធីធ្វើធុងទឹកសាវែល

វិធីមួយដើម្បីរម្ងាប់មេរោគដោយទឹកសាវែលឲ្យមានសុវត្ថិភាព គឺត្រូវប្រើធុងទឹកសាវែល។ ធុងទឹកសាវែលមាន២ផ្នែក : ធុងសម្រាប់ដាក់សូលុយស្យុងទឹកសាវែល និងធុងឬកន្ត្រកតូចមួយទៀតនៅខាងក្នុងដែលមានរន្ធតូចៗដែលសម្រាប់ដាក់កាកសំណល់។ ធុងទឹកសាវែលត្រូវតែមានគម្របបិទជិតណែនល្អផងដែរ។ ដើម្បីរៀបចំធុងទឹកសាវែល :

លាយសូលុយស្យុងទឹកសាវែល៥% (មើលខាងលើ)។ ធុងខាងក្រៅគួរមានចំណុះច្រើនជាងសូលុយស្យុងទឹកសាវែល យ៉ាងតិចពាក់កណ្តាល។

ដាក់ធុងឬកន្ត្រកតូចនៅខាងក្នុងធុងធំ ដើម្បីឲ្យសូលុយស្យុងទឹកសាវែលអាចឆ្លងកាត់រន្ធទាំងនោះបាន។ ត្រូវប្រាកដថាធុងខាងក្នុងនឹងមិនអណ្តែតលើសូលុយស្យុងទេ ប៉ុន្តែសូលុយស្យុងទឹកសាវែលឆ្លងកាត់តាមរន្ធទាំងឡាយដើម្បីឲ្យវាគ្របលើសម្ភារៈទាំងអស់។

សំខាន់ : **មិនគួរលាយទឹកសាវែលជាមួយសារធាតុគីមីដទៃទៀតឡើយ** ជាពិសេសអាម៉ូនីញាក់(ammonia)។ ទឹកសាវែលលាយជាមួយអាម៉ូនីញាក់ នឹងបង្កើតជាឧស្ម័នពុលដែលអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់បើហឺតវាចូល និងមានកម្តៅគ្រប់គ្រាន់អាចធ្វើឲ្យផ្ទុះ។ ត្រូវលាងសម្អាតដោយប្រុងប្រយ័ត្នបន្ទាប់ពីរៀបចំទឹកសាវែល។

កម្រាលក្រណាត់កខ្វក់

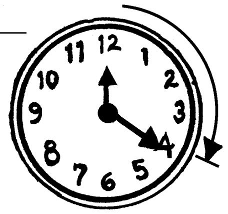
កាលពីមុន មន្ទីរពេទ្យជាច្រើនប្រើអាស៊ីតកាបូលិក(carbolic acid) ដើម្បីធ្វើស្តេរីលកម្រាលក្រណាត់។ បែបនេះចាំបាច់សម្រាប់តែកម្រាលរបស់អ្នកជំងឺដែលរលាកប៉ុណ្ណោះ។ ដើម្បីរម្ងាប់មេរោគលើកម្រាលនិងស្រោមពូកខ្នើយ ចូរត្រាំវានៅក្នុងធុងទឹកសាវែលរយៈពេល១០នាទី មុននឹងសម្អាតដោយទឹកក្តៅនិងសាប៊ូ។ ត្រូវពាក់ស្រោមដៃនៅពេលយកវាចេញពីទឹកសាវែល។

ការរម្ងាប់មេរោគដោយប្រើកម្តៅ

មណ្ឌលសុខភាពជាច្រើនប្រើអូតូក្លាវ(autoclave) ឬឆ្នាំងកម្តៅ(មើលទំព័រ433)ដើម្បីរម្ងាប់មេរោគលើសីរ៉ាំងឧបករណ៍ពេទ្យ និងកាកសំណល់ខ្លះ។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានអូតូក្លាវឬឆ្នាំងកម្តៅទេ នោះការស្ងោរ ចំហុយ ឬចំហុយដោយសម្ពាធ រយៈពេលយ៉ាងតិច២០នាទី នឹងរម្ងាប់មេរោគបាន។ **មិនគួរ**រម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់សម្ភារៈដែលប្រើតែមួយលើក ជាមួយនឹងឧបករណ៍ដែលនឹងប្រើប្រាស់ឡើងវិញទេ ព្រោះអ្នកពិបាកនឹងរក្សាឧបករណ៍ប្រើឡើងវិញឲ្យនៅស្អាតណាស់នៅពេលដែលអ្នកបែងចែកវាចេញពីគ្នាបន្ទាប់ពីការរម្ងាប់មេរោគ។

ពាក់ស្រោមដៃនិងម៉ាស់នៅពេលកាត់ប្លាស្ទិកនិងសម្ភារៈក្រណាត់ជាបំណែកតូចៗ ដូចជាបំពង់បង្ហូរ ថង់សេរ៉ូម បំពង់សេរ៉ូម បង់រុំរបួសធំៗ ។ល។

តើធ្វើដូចម្តេចទើបប្រាកដថាសម្ភារៈត្រូវបានរម្ងាប់មេរោគ



ចំពោះការស្ងោរ ចំហុយ និងចំហុយដោយសម្ពាធ ចូរចាប់ផ្តើមរាប់២០នាទីបន្ទាប់ពីទឹកពុះទាំងស្រុង។ កុំបន្ថែមសម្ភារៈអ្វីទាំងអស់ទៅក្នុងឆ្នាំង នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមរាប់ហើយ។ បន្ទាប់ពី២០នាទី បិទកម្តៅ រួចទុកវាឲ្យត្រជាក់។

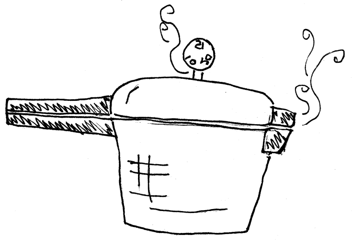
សម្ភារៈដែលនឹងប្រើប្រាស់ឡើងវិញ ត្រូវតែចាប់វាចេញដោយប្រើស្រោមដៃឬដង្កៀបស្តេរីល, ដាក់វាទៅក្នុងប្រអប់/ធុងស្តេរីលភ្លាមៗ, រួចបិទគម្របវាឲ្យជិត។ ទឹកពុះដែលសល់អាចចាក់ចោលក្នុងលូបង្ហូរដោយសុវត្ថិភាព។

ការស្ងោរ

អ្នកអាចប្រើមធ្យោបាយស្ងោរដើម្បីរម្ងាប់មេរោគលើឧបករណ៍លោហៈ កៅស៊ូ ឬប្លាស្ទិក, និងក្រណាត់។ បន្ទាប់ពីអ្នកសម្អាតនិងលាងជម្រះឧបករណ៍ហើយ ចូរដាក់វាទៅក្នុងឆ្នាំងដែលមានទឹកលិចឧបករណ៍ទាំងនោះទាំងស្រុង, ស្ងោរវាឲ្យពុះ, ហើយទុកឲ្យពុះបាន២០នាទី។

ការចំហុយ

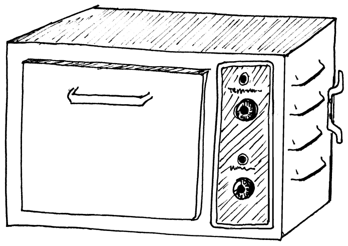
អ្នកអាចប្រើមធ្យោបាយចំហុយ ដើម្បីរម្ងាប់មេរោគលើស្រោមដៃ ម៉ាស់ និងវត្ថុធ្វើពីលោហៈ និងប្លាស្ទិក។ អ្នកមិនចាំបាច់ចាក់ទឹកលិចសម្ភារៈទាំងស្រុងទេ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវមានទឹកគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឲ្យវាបញ្ចេញចំហាយរយៈពេល២០នាទី។ ឆ្នាំងនេះគួរមានគម្របបិទជិតណែនល្អ។



ការចំហុយដោយសម្ពាធ

អ្នកអាចធ្វើការចំហុយដោយសម្ពាធដើម្បីរម្ងាប់មេរោគលើលោហៈ កៅស៊ូ ប្លាស្ទិក ឬក្រណាត់។ សម្អាតនិងលាងជម្រះសម្ភារៈដែលនឹងត្រូវរម្ងាប់មេរោគ រួចដាក់វាទៅក្នុងឆ្នាំងសម្ពាធដែលមានទឹកខាងក្នុង។ បិទគម្រប រួចកម្ដៅវានៅលើចង្ក្រាន។ បន្ទាប់ពីវាពុះ ត្រូវចំហុយវាដោយសម្ពាធពី១៥ទៅ២០ផោន (១ផោន=០,៤៥៤គីឡូក្រាម) រយៈពេល២០នាទី។

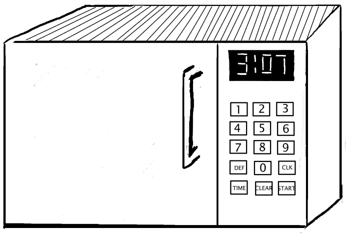
អូតូក្លាវ



អូតូក្លាវគឺជាម៉ាស៊ីនមួយដែលរម្ងាប់មេរោគដោយប្រើកម្ដៅចំហុយ និងសម្ពាធ។ អូតូក្លាវត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយដើម្បីរម្ងាប់មេរោគលើឧបករណ៍ពេទ្យ។ វាត្រូវបានប្រើច្រើនឡើងៗក្នុងការរម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់ផងដែរ។

ដើម្បីសុវត្ថិភាពបំផុត គួរប្រើម៉ាស៊ីន២ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា - មួយសម្រាប់ឧបករណ៍ប្រើឡើងវិញបាន និងមួយទៀតសម្រាប់កាកសំណល់។ ចំពោះមណ្ឌលសុខភាពដែលមានបរិមាណនៃកាកសំណល់តែបន្តិចបន្តួច គួរប្រើឆ្នាំងចំហុយដោយសម្ពាធវិញ ព្រោះវាមិនសូវមានតម្លៃថ្លៃ និងមានប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នានឹងអូតូក្លាវដែរ។ ចំពោះតំបន់ដែលគ្មានអគ្គិសនី គេអាចសាងសង់អូតូក្លាវដើរដោយឧស្ម័ន ប្រេងកាត ឬពន្លឺថ្ងៃបាន។

ឆ្នាំងកម្ដៅ



ឆ្នាំងនេះកម្ដៅសំណើមដែលមាននៅក្នុងវត្ថុផ្សេងៗដែលដាក់ក្នុងឆ្នាំង។ កម្ដៅ រួមជាមួយរយៈពេលដែលវត្ថុមួយនៅក្នុងឆ្នាំងកម្ដៅ ធ្វើឲ្យមេរោគងាប់។ ដោយសារឆ្នាំងកម្ដៅមានកម្លាំងខុសៗគ្នាយ៉ាងច្រើន ដូច្នេះត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលរម្ងាប់មេរោគដោយមធ្យោបាយនេះ។ ដើម្បីប្រាកដថាសម្រេចបានការរម្ងាប់មេរោគកម្រិតខ្ពស់ :

១. ដាក់កាកសំណល់ក្នុងប្រអប់ដែលមិនធ្វើពីលោហៈ ដោយមានទឹកលិចលើកាកសំណល់ទាំងស្រុង។
២. គ្របគម្របរលុងពីលើប្រអប់នេះដើម្បីកាត់បន្ថយការបាត់បង់ទឹកក្នុងពេលកម្ដៅ។
៣. កម្ដៅសម្ភារៈកាកសំណល់រយៈពេលយ៉ាងតិច២០នាទី។
៤. ទុកប្រអប់នេះឲ្យត្រជាក់មុននឹងបើក។ ចោលទឹកសំណល់ពីឆ្នាំងកម្ដៅទៅក្នុងរណ្ដៅចម្រោះ (មើលទំព័រ439) ឬអ្នកអាចចាក់វាចូលក្នុងលូបង្ហូរដោយសុវត្ថិភាព។

សំខាន់ : មិនត្រូវដាក់វត្ថុធ្វើពីលោហៈទៅក្នុងឆ្នាំងកម្ដៅទេ។ វាអាចបំផ្លាញម៉ាស៊ីនបាន។

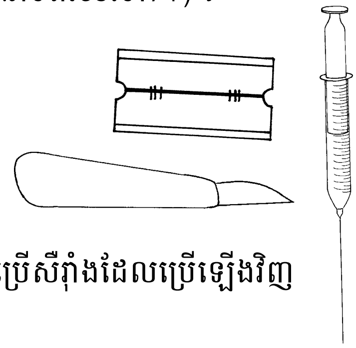
បន្ទាប់ពីការរម្ងាប់មេរោគ

មិនថាការរម្ងាប់មេរោគប្រភេទណាដែលអ្នកប្រើប្រាស់ទេ (ដោយសារធាតុគីមី ឬកម្ដៅ) គួររក្សាទុកកាកសំណល់ដែលរម្ងាប់មេរោគរួចនៅក្នុងថង់ ឬចោលវាភ្លាមៗបន្ទាប់ពីរម្ងាប់មេរោគ។ ដាក់កាកសំណល់ឲ្យនៅឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺ ហើយប្រាកដថាកាកសំណល់ឆ្លងរោគ មិននៅឡូកឡំជាមួយកាកសំណល់ដែលរម្ងាប់មេរោគរួចហើយនោះទេ។

ការសម្លាប់មេរោគនិងការចោលសម្ភារៈមុតស្រួច

បញ្ហាសុខភាពជាច្រើនពីកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព គឺបណ្តាលមកពីសម្ភារៈមុតស្រួច។ ម្ជុល ឡាម កាំបិតវះកាត់ និងសម្ភារៈមុតស្រួចដទៃទៀត អាចបណ្តាលឲ្យមានរបួសឬឆ្លងរោគ ដូច្នេះត្រូវរៀបចំវាដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។ នៅក្រៅមណ្ឌលសុខភាព សម្ភារៈមុតស្រួចអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដែលប្រមូលនិងកែច្នៃកាកសំណល់។

ដើម្បីកាត់បន្ថយកាកសំណល់មុតស្រួច គួរចាក់ថ្នាំតែនៅពេលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីពេលដែលគួរនិងមិនគួរចាក់ថ្នាំ សូមមើលសៀវភៅ *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត* នៅទំព័រ65ទៅ74)។



ការចោលម្ជុលនិងសឺរ៉ាំងឲ្យមានសុវត្ថិភាព

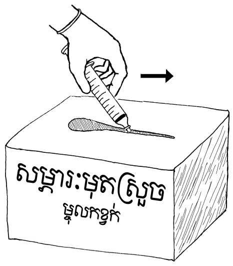
បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំ គួរដកម្ជុលចេញពីស៊ីរ៉ាំង រួចដាក់វាក្នុងប្រអប់ដាក់សម្ភារៈមុតស្រួចវិញភ្លាមៗ។ ការគ្របគម្របម្ជុលឡើងវិញ គឺជាការគ្រោះថ្នាក់ និងគួរតែចៀសវាង។ ត្រូវចោលម្ជុលនៅកន្លែងប្រើវាតែម្តង លើកលែងតែអ្នកកំពុងប្រើសឺរ៉ាំងដែលប្រើឡើងវិញបានប៉ុណ្ណោះ។ មានវិធីច្រើនយ៉ាងក្នុងការដកម្ជុលចេញពីសឺរ៉ាំង។

វិធីណាក៏ដោយ គួរតែ :

- ប្រើដៃតែម្ខាង ដើម្បីកុំឲ្យមុតម្ជុល។
- ចោលម្ជុលក្នុងប្រអប់រឹងមាំដែលមិនអាចចាក់ធ្លាយ។
- មានភាពងាយស្រួល និងសុវត្ថិភាពសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល។

វិធីធ្វើប្រអប់រន្ធដូចសោរ សម្រាប់ចោលសម្ភារៈមុតស្រួច

ប្រអប់រន្ធដូចសោរ គឺជាប្រអប់លោហៈមួយដែលមានរន្ធវែងនៅពីលើគម្រប ដែលចុងម្ខាងនៃរន្ធ មានទំហំធំ ហើយចុងម្ខាងទៀតនៃរន្ធ មានទំហំតូច។ អ្នកអាចរកទិញវា ឬឲ្យជាងដែកធ្វើវាឲ្យ។ វាក៏អាចធ្វើពីកំប៉ុងកាហ្វេ ឬប្រអប់លោហៈរឹងផ្សេងទៀតដែរ។ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺថា ប្រអប់នេះអាចឲ្យអ្នកដោះម្ជុលចេញពីសឺរ៉ាំងដោយមិនប៉ះពាល់ម្ជុលទេ។

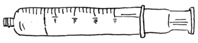


❶ នៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់សឺរ៉ាំងដែលប្រើតែ១លើករួច ចូរដាក់ម្ជុលទៅក្នុងរន្ធ រួចអូសរំកិលទៅចុងម្ខាងដែលមានទំហំតូច។

❷ ឥឡូវនេះ ចូរទាញសឺរ៉ាំង នោះម្ជុលនឹងធ្លាក់ចូលទៅក្នុងប្រអប់។ ដាក់សឺរ៉ាំងនៅក្នុងធុងកាកសំណល់។

❸ នៅពេលប្រអប់ដាក់សម្ភារៈមុតស្រួច ពេញបាន៣ភាគ៤ ចូរយកបង់ស្អិតបិតវាឲ្យជិត រួចចោលក្នុងរណ្តៅសម្ភារៈមុតស្រួច ឬក្នុងធុងធំដែលសម្រាប់កាកសំណល់មុតស្រួច។ (មើលទំព័រ439 សម្រាប់វិធីកប់កាកសំណល់មុតស្រួចឲ្យមានសុវត្ថិភាព)។

ប្រភេទសឺរ៉ាំង

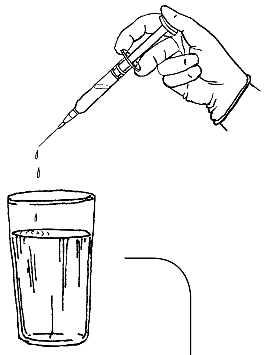


សឺរ៉ាំងដែលប្រើឡើងវិញបាន។ សឺរ៉ាំងប្រភេទនេះមិនសូវបង្កើតកាកសំណល់ និងអាចសន្សំប្រាក់ខ្លះ ប៉ុន្តែត្រូវតែលាងសម្អាតវាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងរម្ងាប់មេរោគបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។ **មិនត្រូវ**ប្រើសឺរ៉ាំងដោយមិនលាងសម្អាតនិងរម្ងាប់មេរោគជាមុនឡើយ។ មេរោគអេដស៍ ជំងឺរលាកថ្លើម និងជំងឺដទៃទៀតអាចឆ្លងយ៉ាងងាយ ប្រសិនបើមិនរម្ងាប់មេរោគលើម្ជុលនិងសឺរ៉ាំងរៀងរាល់ពេលប្រើប្រាស់ទេ។

សឺរ៉ាំងដែលប្រើតែ១លើក ត្រូវបានផលិតឡើងសម្រាប់ចោលទាំងម្ជុលនៅជាប់វា បន្ទាប់ពីប្រើរួចមួយដង។ សឺរ៉ាំងដែលប្រើតែ១លើកខ្លះ អាចដោះចេញពីគ្នា ស្ងោរចំហុយរម្ងាប់មេរោគ និងប្រើប្រាស់ឡើងវិញបានពីរបីដង។ ការអនុវត្តបែបនេះ មិនត្រូវបានណែនាំទេ ព្រោះបើរម្ងាប់មេរោគលើសឺរ៉ាំងឬម្ជុលមិនបានទាំងស្រុងទេ វាអាចចម្លងជំងឺ។

សឺរ៉ាំងបិទដោយស្វ័យប្រវត្តិ ក្លាយជាជាប់សោរ ឬគ្របគម្របម្ជុលបន្ទាប់ពីសឺរ៉ាំងត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដូច្នេះវាមិនអាចប្រើឡើងវិញបានទេ។ ប៉ុន្តែ សឺរ៉ាំងបិទដោយស្វ័យប្រវត្តិ នៅមាននៅខាងក្នុង ដូច្នេះវានៅតែមានគ្រោះថ្នាក់នៃឧប្បត្តិហេតុមុតម្ជុលដោយចៃដន្យ នៅខាងក្នុងឬខាងក្រៅមណ្ឌលសុខភាព។

សម្រាប់មធ្យោបាយចោលកាកសំណល់ដោយសុវត្ថិភាព សូមមើលទំព័រ438ទៅ439។



សំខាន់ : មិនត្រូវប្រើប្រាស់សឺរ៉ាំងនិងម្ជុលឡើងវិញដោយមិនបានលាងសម្អាតនិងរម្ងាប់មេរោគជាមុនទេ!

វិធីលាងសម្អាតនិងរម្ងាប់មេរោគលើសឺរ៉ាំងនិងម្ជុលសម្រាប់ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ

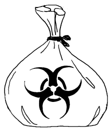
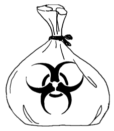
ការប្រើម្ជុលលើសពី១ដង អាចចម្លងមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺផ្សេងៗទៀត លុះត្រាតែលាងសម្អាតនិងរម្ងាប់មេរោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ដូច្នេះគួរតែចៀសវាងធ្វើបែបនេះ។ ប៉ុន្តែសហគមន៍ជាច្រើនគ្មានលទ្ធភាពប្រើប្រាស់សឺរ៉ាំងនិងម្ជុលតែមួយលើករួចចោលទេ។ ដោយមូលហេតុនេះហើយ ទើបយើងបញ្ចូលព័ត៌មានអំពីវិធីលាងសម្អាតនិងរម្ងាប់មេរោគលើសឺរ៉ាំងនិងម្ជុលសម្រាប់ប្រើប្រាស់ឡើងវិញ។

1. ពាក់ស្រោមដៃក្រាស់ដើម្បីការពារដៃរបស់អ្នកពីមេរោគ។
2. បូមសូលុយស្យុងទឹកសាវែល៥%(មើលទំព័រ431) ចូលក្នុងបំពង់សឺរ៉ាំងតាមម្ជុល។
3. បាញ់សូលុយស្យុងទឹកសាវែលចេញក្រៅ។
4. ធ្វើឡើងវិញច្រើនដង។ លាងជម្រះដោយទឹកស្អាតឲ្យបានច្រើនដង។
5. ដោះម្ជុលនិងសឺរ៉ាំងចេញពីគ្នា រួចស្ងោរឬចំហុយវា(មើលទំព័រ432)។

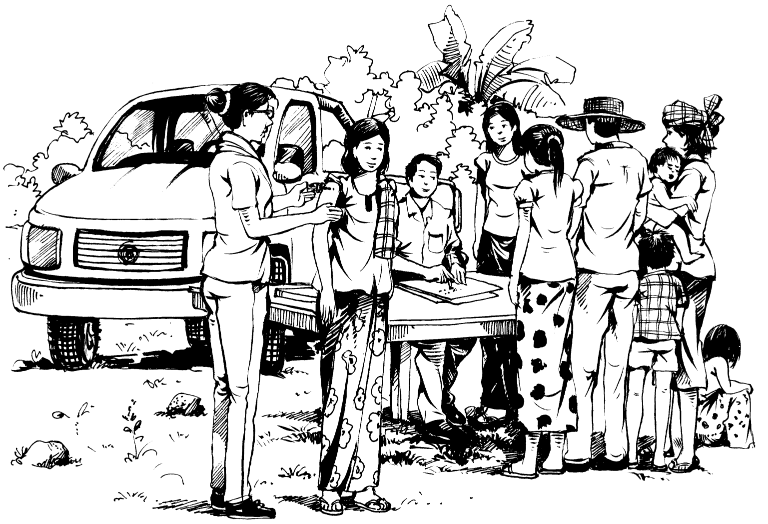
ការចោលកាកសំណល់ឆ្លង

តារាងនៅក្នុងទំព័រនេះ បង្ហាញពីវិធីនិងពេលវេលានៃការរម្ងាប់មេរោគនិងចោលកាកសំណល់ឆ្លងនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាពតូចៗ។ មណ្ឌលសុខភាពខ្លះប្រហែលមិនអាចប្រើប្រាស់មធ្យោបាយទាំងនេះទាំងអស់ទេ ឬអាចមានវិធីប្រសើររបស់ខ្លួនក្នុងការរម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់។ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការបង្ការជំងឺឆ្លង គឺត្រូវប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធមួយដែលមនុស្សគ្រប់រូបនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាពអាចយល់និងធ្វើតាមបាន។

សំខាន់ : អនុវត្តតាមច្បាប់ទាំងឡាយដែលស្តីអំពីវិធីចោលកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព។

បែងចែកតាមប្រភេទសម្ភារៈ →	**សម្ភារៈមុតស្រួច** ម្ជុល ឡាម កាំបិតវះកាត់ កញ្ចក់បែកបាក់ វត្ថុមុតស្រួចដទៃទៀត	**សម្ភារៈដែលប្រឡាក់ឈាមឬសារធាតុរាវរាងកាយ** ចង់ឈាម សំណុំសម្ភារៈសម្រាប់ធ្វើដ្យាលី បំពង់សីរ៉ាំង ស្រោមដៃ ម៉ាស់ បង់រុំរបួស ដុំសំឡី និងកាកសំណល់ដទៃទៀត	**ឈាម សារធាតុរាវរាងកាយ លាមក** ឈាម សារធាតុរាវពីប្រអប់បឺត លាមក និងកាកសំណល់រាងកាយដែលប្រឡាក់	**ផ្នែកនៃរាងកាយ** អវយវៈដែលបានកាត់, ជាលិកា, ស្លាកស្នាមនៅលើស្បែក
ការបែងចែកប្រភេទដោយប្រើធុងពណ៌	 ដាក់ក្នុងប្រអប់កាកសំណល់មុតស្រួច	 ដាក់ក្នុងថង់ឬធុងពណ៌ or កាត់ឬច្រៀកកាកសំណល់តូចៗ រួចដាក់ក្នុងធុងទឹកសាវែល	 ដាក់ក្នុងថង់ឬធុងពណ៌	 ដាក់ក្នុងថង់ឬធុងពណ៌ដោយមានគម្របបិទជិតណែន
បិទធុងឲ្យជិត	នៅពេលពេញបាន ៣ភាគ៤ បិទធុងចោលដោយប្រើបង់ស្អិត	នៅពេលពេញបាន ៣ភាគ៤ បិទថង់ឬធុងឲ្យជិត or បិទគម្របធុងទឹកសាវែលឲ្យជិតណែនល្អ	យកបង់ស្អិតបិទថង់ឲ្យជិត ឬបិទគម្របធុងឲ្យជិតណែនល្អ	នៅពេលពេញបាន ៣ភាគ៤ បិទថង់ឬធុងឲ្យជិត
ការរម្ងាប់មេរោគឬកប់ដោយសុវត្ថិភាព	ចោលក្នុងរណ្ដៅកាកសំណល់មុតស្រួច or ដាក់ប្រអប់ចូលក្នុងធុងធំ	រម្ងាប់មេរោគដោយប្រើមធ្យោបាយដុតកម្ដៅ or ត្រាំក្នុងធុងទឹកសាវែលយ៉ាងតិច១០នាទី បន្ទាប់មកចាក់ទឹកចេញ	ពាក់ស្រោមដៃការពារ ចាក់ទឹកសាវែលទៅក្នុងប្រអប់ រួចទុកចោល១០នាទី	ចោលក្នុងរណ្ដៅកប់សុវត្ថិភាព បន្ថែមក្រូចឆ្មារ និងចាក់ដីគ្រប
ការចោលចុងក្រោយ	នៅពេលជិតពេញ ចូរលុបរណ្ដៅដោយស៊ីម៉ងត៍ or នៅពេលពេញបាន៣ភាគ៤ ចាក់ស៊ីម៉ងត៍ក្នុងធុងធំ រួចកប់ធុងធំនៅក្នុងរណ្ដៅ	ដាក់ក្នុងរណ្ដៅកប់សុវត្ថិភាព រួចដាក់ដីគ្រប។ នៅពេលរណ្ដៅជិតពេញ ចាក់ដីពីលើ រួចលុបរណ្ដៅដោយចាក់ស៊ីម៉ងត៍។ or សម្អាតនិងប្រើឡើងវិញ, ឬកែច្នៃកញ្ចក់ លោហៈ និងប្លាស្ទិក, ឬ ចោលជាមួយកាកសំណល់រឹងដទៃទៀត	ចោលកាកសំណល់រាវនៅក្នុងរណ្ដៅចម្រោះសុវត្ថិភាព ឬក្នុងលូបង្ហូរអនាម័យ ឬអាងកាកសំណល់ឆ្លង	នៅពេលរណ្ដៅជិតពេញ ចូរចាក់ដីពីលើ រួចលុបរណ្ដៅដោយប្រើស៊ីម៉ងត៍
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម	មើលទំព័រ434ទៅ435 សម្រាប់ការរៀបចំសម្ភារៈមុតស្រួច និងទំព័រ439 សម្រាប់ការកប់សម្ភារៈមុតស្រួច	មើលទំព័រ429ទៅ433 អំពីវិធីរម្ងាប់មេរោគដោយប្រើកម្ដៅនិងសារធាតុគីមី	មើលទំព័រ428 អំពីការរៀបចំលាមកនិងសារធាតុរាងកាយមនុស្ស និងទំព័រ439 អំពីរណ្ដៅកប់ និងរណ្ដៅចម្រោះ	មើលទំព័រ428 អំពីការរៀបចំផ្នែកនៃរាងកាយ និងទំព័រ 439អំពីការកប់កាកសំណល់ដោយសុវត្ថិភាព

កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការ



មនុស្សជាច្រើននៅទូទាំងពិភពលោកត្រូវបានការពារពីជំងឺមួយចំនួន ដូចជាជំងឺកញ្ជ្រឹល តេតាណូស ស្វិតដៃជើងដោយបានទទួលការចាក់ថ្នាំពិសេសនៅក្នុង**កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការ**(ឬហៅថា**វ៉ាក់សាំង**)។ កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការច្រើនតែប្រព្រឹត្តធ្វើឡើងដោយអង្គការអន្តរជាតិ ដូចជាអង្គការសុខភាពពិភពលោក(WHO) និងអង្គការយូនីសេហ្វ(UNICEF) រួមជាមួយរដ្ឋាភិបាលនិងអាជ្ញាធរដែនដី និងជាមួយក្រុមហ៊ុនដែលផលិតនិងលក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង។

ជាញឹកញាប់ កម្មវិធីទាំងនេះមិនបានរួមបញ្ចូលនូវផែនការល្អក្នុងការចោលកាកសំណល់ទេ។ ក្នុងករណីជាច្រើន ពួកគេចោលកាកសំណល់ទុកឲ្យសហគមន៍ដែលទទួលថ្នាំបង្ការ ជាអ្នករៀបចំ។ ចំណុចនេះច្រើនតែនាំឲ្យមានការដុតកាកសំណល់ក្នុងឡឬនៅកណ្តាលវាល ធ្វើឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពដល់ប្រជាជននិងបរិស្ថាន។

កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការអាចទទួលខុសត្រូវលើកាកសំណល់

ជាមួយនឹងផែនការនិងការគាំទ្រគ្រប់គ្រាន់ កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការអាចចោលកាកសំណល់របស់ខ្លួនដោយសុវត្ថិភាពតាមរយៈការ ៖

- ប្រើប្រាស់រថយន្តដដែលដែលដឹកជញ្ជូនបរិក្ខារថ្នាំបង្ការ សម្រាប់ដឹកជញ្ជូនកាកសំណល់ទៅរម្ងាប់មេរោគនិងចោល។ ប្រសិនបើវាជាកម្មវិធីក្នុងភូមិភាគ មជ្ឈមណ្ឌលរម្ងាប់មេរោគគួរបង្កើតអូតូក្លាវនិងរណ្តៅមួយចំនួនដើម្បីកប់កាកសំណល់ដោយសុវត្ថិភាព។
- ជួយសហគមន៍ក្នុងការបង្កើតប្រព័ន្ធចោលកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព ដែលអាចនៅស្ថិតស្ថិរយូរអង្វែងបន្ទាប់ពីកម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការបានបញ្ចប់។
- ប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាថ្មីៗ ដូចជាកាំភ្លើងថ្នាំបង្ការ ដែលបង្កើតកាកសំណល់តិច ព្រោះវាមិនប្រើប្រាស់ម្ជុលឬសឺរ៉ាំងទេ។

ការកប់កាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព

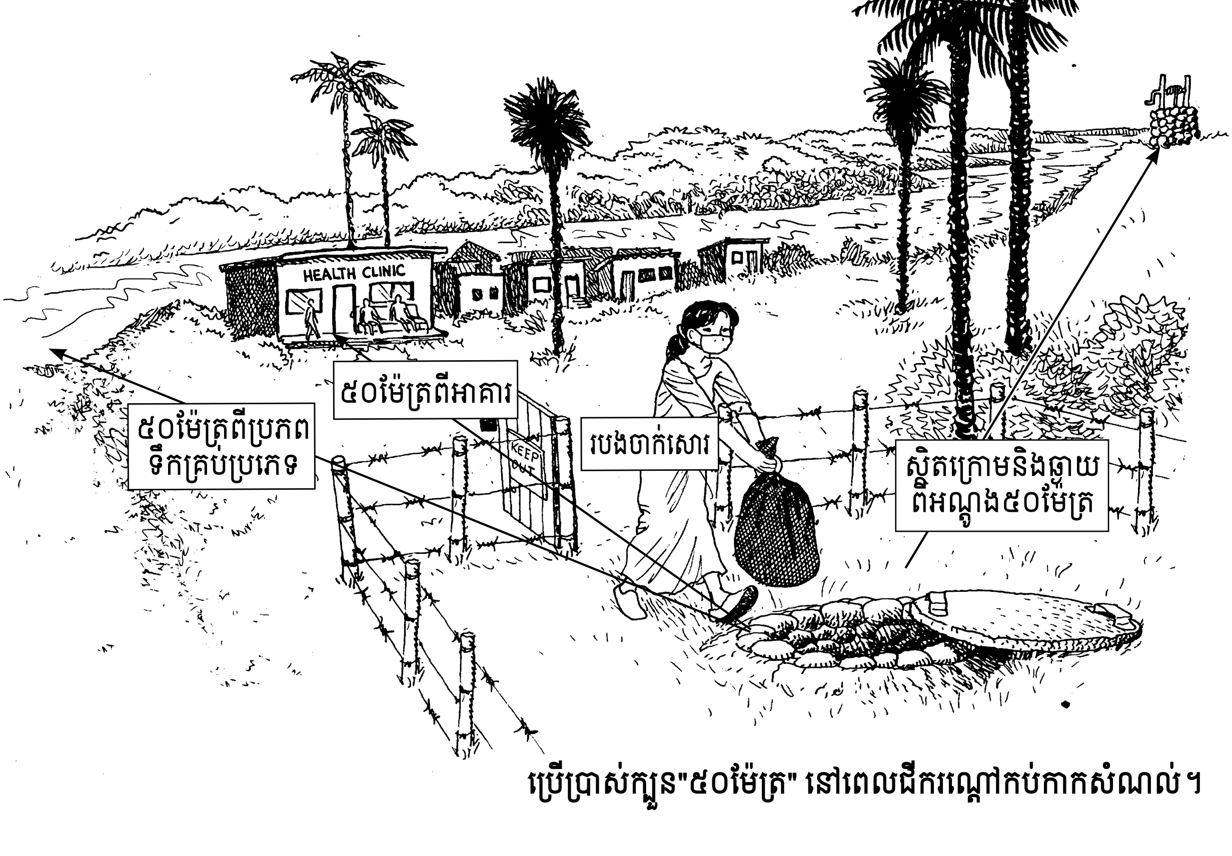
រណ្ដៅកប់កាកសំណល់ មានប្រយោជន៍សម្រាប់ការចោលកាកសំណល់មុតស្រួច ផ្នែកនៃរាងកាយ និងថ្នាំពេទ្យហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់។ ព្យាយាមកុំចាក់កាកសំណល់ដែលអាចធ្វើជីកំប៉ុសបាន(ដូចជាកាកសំណល់អាហារ) នៅក្នុងរណ្ដៅនេះ, ដែលអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន(សម្ភារៈកញ្ចក់និងប្លាស្ទិកមួយចំនួន)។ ព្យាយាមចោលសំរាមដែលរម្ងាប់មេរោគរួច(ប្លាស្ទិក ក្រណាត់ បង់រុំ)នៅក្នុងរណ្ដៅធម្មតា។

ប្រសិនបើមានកន្លែងប្រមូលកាកសំណល់ ឬរណ្ដៅធម្មតានៅក្បែរៗ នោះអ្នកអាចប្រមូលកាកសំណល់ដែលបានរម្ងាប់មេរោគរួច ទៅចាក់ក្នុងរណ្ដៅនិងកប់នៅទីនោះ។ បើគ្មានទេ អ្នកអាចពិចារណាជីករណ្ដៅកាកសំណល់តូចៗនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីប្រាកដថាកាកសំណល់ត្រូវបានកប់ដោយសុវត្ថិភាព។ ដោយសារសម្ភារៈមុតស្រួចគឺជាកាកសំណល់ដែលគ្រោះថ្នាក់បំផុត ដូច្នេះល្អបំផុតគួរកប់ម្ជុលនិងសម្ភារៈមុតស្រួចដទៃទៀតនៅក្នុងរណ្ដៅសុវត្ថិភាពក្នុងមណ្ឌលសុខភាពប៉ុណ្ណោះ។

ការកប់កាកសំណល់គឺមានសុវត្ថិភាពបំផុត នៅពេលអ្នកគ្រប់រូបដែលរៀបចំកាកសំណល់ យល់និងអនុវត្តតាមដំណើរការរបស់វា។

រណ្ដៅកាកសំណល់សុវត្ថិភាព

ដើម្បីឲ្យរណ្ដៅកាកសំណល់ មានសុវត្ថិភាព វាគួរតែស្ថិតនៅទាបជាងអណ្ដូងរបស់ប្រជាជន, ក្នុងតំបន់ដែលទឹកក្រោមដីមិនឡើងជិតដល់ផ្ទៃដី, និងស្ថិតនៅឆ្ងាយពីទន្លេ ផ្លូវទឹក កន្លែងទឹកចេញ និងប្រភពទឹកដទៃទៀតយ៉ាងតិច៥០ម៉ែត្រ។ ជញ្ជាំងរណ្ដៅនិងបាតរណ្ដៅ គួរមានទ្រនាប់ធ្វើពីដីឥដ្ឋដើម្បីការពារសារធាតុរាវពីកាកសំណល់ ជ្រាបចូលទៅក្នុងដីនិងទឹកក្រោមដី។ គួរមានសញ្ញាសម្គាល់រណ្ដៅឲ្យបានច្បាស់លាស់ និងធ្វើរបងដើម្បីកុំឲ្យមនុស្សនិងសត្វចូល។

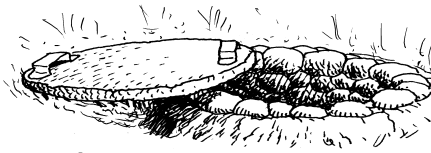


ប្រើប្រាស់ក្បួន"៥០ម៉ែត្រ" នៅពេលជីករណ្ដៅកប់កាកសំណល់។

វិធីជីករណ្ដៅកាកសំណល់ដែលមានគម្របស៊ីម៉ង់ត៍

រណ្ដៅប្រភេទនេះគួរសម្រាប់ប្រើជាមួយកាកសំណល់ឆ្លងប៉ុណ្ណោះ គឺមិនមែនសម្រាប់កាកសំណល់ធម្មតាទេ។

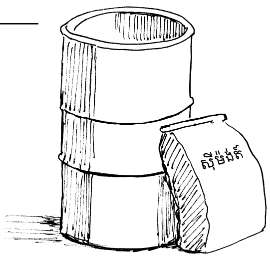
1. ជីករណ្ដៅដែលមានទំហំ១ទៅ២ម៉ែត្រ និងមានជម្រៅ២ទៅ៥ម៉ែត្រ។ បាតរណ្ដៅគួរស្ថិតនៅលើកម្ពស់ទឹកខ្ពស់បំផុតនៃទឹកក្រោមដី(តារាងទឹក) យ៉ាងតិច១ម៉ែត្រកន្លះ។
2. រៀបចំទ្រនាប់ដីឥដ្ឋក្នុងបាតរណ្ដៅ យ៉ាងតិចកម្រាស់៣០ស.ម។
3. ពូនដីនៅលើមាត់រណ្ដៅដើម្បីបង្ការកុំឲ្យទឹកហូរចូល។
4. ធ្វើរបងជុំវិញតំបន់នេះដើម្បីកុំឲ្យកុមារនិងសត្វចូលលេង។



រាល់ពេលចាក់កាកសំណល់ចូល ត្រូវចាក់ដី(ឬដីលាយក្រួចឆ្មារ)ពីលើកម្រាស់១០ស.ម។ ក្រួចឆ្មារជួយរម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់ ហើយនឹងជួយបណ្ដេញសត្វឲ្យទៅឆ្ងាយ។

នៅពេលកាកសំណល់ឡើងជិតដល់ផ្ទៃដី ខ្វះកន្លះម៉ែត្រ ចូរលុបរណ្ដៅដោយចាក់ដីកម្រាស់កន្លះម៉ែត្រ និងចាក់ស៊ីម៉ង់ត៍បិទវាចោលកម្រាស់យ៉ាងតិច១០ទៅ៣០ស.ម។

វិធីចាក់ស៊ីម៉ង់ត៍លុបប្រអប់កាកសំណល់មុតស្រួច

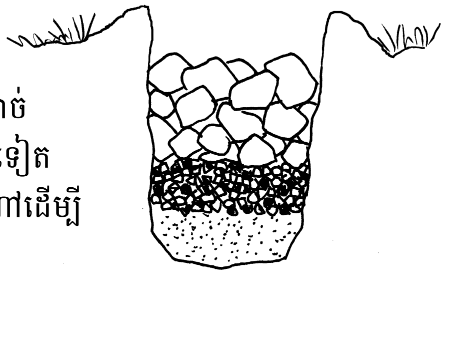


ដាក់កាកសំណល់មុតស្រួចដែលបានរម្ងាប់មេរោគរួច និងប្រអប់កាកសំណល់មុតស្រួច នៅក្នុងធុងក្រាស់មួយ ដូចជាធុងដែក។ នៅពេលធុងដែកនេះពេញបាន៣ភាគ៤ ចូរចាក់ល្បាយស៊ីម៉ង់ត៍១ភាគ ក្រួចឆ្មារ១ភាគ ខ្សាច់៤ភាគ និងទឹក១/៣ ទៅ១/២ភាគ។ ក្រួចឆ្មារដើរតួជាសារធាតុរម្ងាប់មេរោគ ហើយវាក៏ជួយឲ្យស៊ីម៉ង់ត៍ហូរចូលទៅក្នុងចន្លោះទំនេរទាំងឡាយដើម្បីព័ទ្ធជុំវិញកាកសំណល់ទាំងស្រុង។ បិទគម្របធុងនេះឲ្យជិត រួចកប់វានៅក្នុងរណ្ដៅមួយ។

ការចោលកាកសំណល់រាវ

មណ្ឌលសុខភាពជាច្រើន ចាក់ទឹកសាវែល ទឹកកខ្វក់ ឬសារធាតុរាវដទៃទៀត ចូលទៅក្នុងលូបង្ហូរ។ បែបនេះមានសុវត្ថិភាពចំពោះតែលូដែលមិនហូរនាំទៅផ្លូវទឹក ឬប្រភពទឹកដទៃទៀតប៉ុណ្ណោះ។ គួរពង្រាវកាកសំណល់រាវជាមួយទឹកឲ្យច្រើនសិន មុននឹងចាក់ចោល។ ដើម្បីការពារប្រភពទឹក គួរតែចាក់ទឹកសាវែលដែលប្រើរួច និងសារធាតុរាវដទៃទៀត ទៅក្នុងរណ្ដៅចម្រោះសុវត្ថិភាពវិញ ទើបប្រសើរ។ គួររម្ងាប់មេរោគលើសារធាតុគីមី (ដូចជាក្លយតារ៉ាល់ដេអ៊ីត និងហ្វ័រម៉ាល់ដេអ៊ីត)សិន មុននឹងចោល(មើលទំព័រ440)។

ដើម្បីសង់រណ្ដៅចម្រោះ



នៅកន្លែងដែលមិនលិចទឹកជំនន់ និងស្ថិតនៅឆ្ងាយពីផ្លូវទឹកនិងអណ្ដូង ចូរជីករណ្ដៅដែលមានទំហំកន្លះម៉ែត្រ និងជម្រៅ១ម៉ែត្រ។ នៅបាតរណ្ដៅ ចូរដាក់ខ្សាច់មួយស្រទាប់ដែលមានកម្រាស់ពីរបីស.ម។ បន្ទាប់មក ដាក់គ្រួសមួយស្រទាប់ទៀតដែលមានកម្រាស់ពីរបីស.ម និងដាក់ស្រទាប់ថ្មធំៗនៅលើគេ។ បិទគម្របរណ្ដៅដើម្បីការពារកុំឲ្យទឹកភ្លៀងហូរចូល។

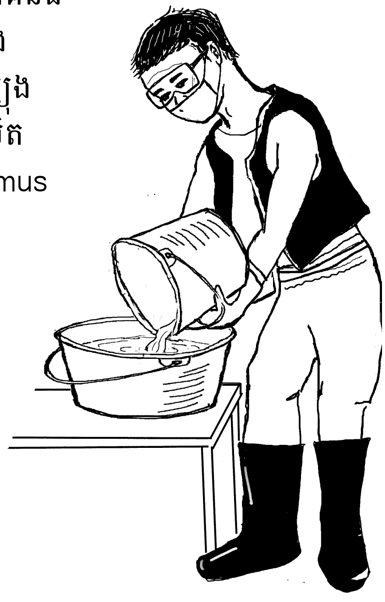
ការចោលកាកសំណល់គីមីដោយសុវត្ថិភាព

មណ្ឌលសុខភាពភាគច្រើន មិនថាធំឬតូចទេ តែងតែបង្កើតជាកាកសំណល់គីមីដែលចាំបាច់ត្រូវចោលវាឲ្យមានសុវត្ថិភាព។ មណ្ឌលសុខភាពធំៗ អាចមានកាកសំណល់ចេញពីបន្ទប់កាំរស្មីអិច(x-rays), ការព្យាបាលដោយប្រើគីមី និងមន្ទីរពិសោធន៍ទៀតផង។ យើងមិនដាក់បញ្ចូលពីវិធីចោលកាកសំណល់ប្រភេទទាំងនេះនៅក្នុងសៀវភៅនេះទេ ព្រោះវាមានភាពស្មុគស្មាញជាខ្លាំង។ (ព័ត៌មានអំពីការរៀបចំកាកសំណល់ទាំងនេះ សូមមើលផ្នែកធនធាន)។

សារធាតុគីមីដែលត្រូវបានប្រើសម្រាប់សម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ

ទឹកសាវែលអាចត្រូវបានពង្រាវនិងចាក់ទៅក្នុងរណ្ដៅចម្រោះ(មើលទំព័រ439)។ សូលុយស្យុងអ៊ីដ្រូហ្សែនពែរ៉ុកស៊ីត អាចចោលបានដោយមិនបាច់សម្លាប់មេរោគ។ អ្នកអាចចាក់វាទៅក្នុងលូបង្ហូរឬបង្គន់ដោយសុវត្ថិភាព។

គ្លុយតារ៉ាល់ដេអ៊ីត និងហ្វ័រម៉ាល់ដេអ៊ីត អាចបណ្ដាលឲ្យមានមហារីកនិងការស្លាប់។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមណ្ឌលសុខភាពរបស់អ្នក ប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីទាំងនេះសម្រាប់សម្លាប់មេរោគនិងសម្អាត អ្នកមានវិធីខ្លះដើម្បីចោលវាឲ្យមានសុវត្ថិភាព។ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគក្នុងគ្លុយតារ៉ាល់ដេអ៊ីត ឬហ្វ័រម៉ាល់ដេអ៊ីត សម្រាប់បោះចោល ចូរបន្ថែមសូលុយស្យុងសូដាដែលកាត់(សូដ្យូមអ៊ីដក្រស៊ីត(sodium hydroxide)) ដើម្បីកែប្រែកម្រិតអាស៊ីត(pH)របស់វា។ វាស់កម្រិតpH ដោយប្រើក្រដាសវាស់ជាតិអាស៊ីត(litmus paper) ឬឧបករណ៍វាស់កម្រិតpH។ បន្ថយកម្រិតpHឲ្យនៅ១២ រួចទុកវារយៈពេលយ៉ាងតិច៨ម៉ោង។ បន្ទាប់មក ចូរបន្ថែមអាស៊ីតអ៊ីដ្រូក្លរិចhydro-chloric acid (HCl)) ដើម្បីបន្ថយកម្រិតpHឲ្យនៅធម្មតា(pH ៧)។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានសម្ភារៈដើម្បីធ្វើឲ្យគ្លុយតារ៉ាល់ដេអ៊ីត ឬហ្វ័រម៉ាល់ដេអ៊ីតមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបោះចោលទេ សូមកុំប្រើវា - វាគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ បន្ទាប់ពីដំណើរនេះរួច អ្នកអាចចាក់វាទៅក្នុងរណ្ដៅចម្រោះដោយសុវត្ថិភាព



នៅពេលរៀបចំចាក់ចោលកាកសំណល់គីមីវា ត្រូវពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារ(មើលសេចក្ដីបន្ថែម ក) និងត្រូវប្រយ័ត្នកុំឲ្យវាខ្ទាត។

អាស៊ីតកាបូលិក(Carbolic acid)ដែលត្រូវបានប្រើសម្រាប់ធ្វើស្តេរីលលើក្រណាត់កម្រាល បង្កបញ្ហាដង្ហើមនិងស្បែក។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលគួរពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារ រួមទាំងវ៉ែនតានិងម៉ាស់ នៅពេលប្រើប្រាស់ឬចោលអាស៊ីតកាបូលិក។ គួរចាក់កាកសំណល់ទឹក ទៅក្នុងសូលុយស្យុងសូដ្យូមអ៊ីដក្រស៊ីត បន្ទាប់មកចាក់វាចោលក្នុងរណ្ដៅចម្រោះ។

បារត ១០

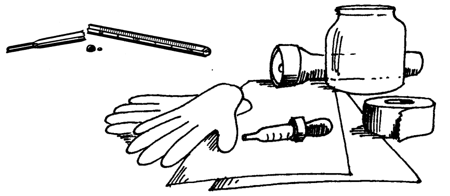
បារតគឺជាសារធាតុរាវពណ៌ទឹកប្រាក់ នៅក្នុងទែម៉ូម៉ែត្រ។ វាក៏មានប្រើនៅក្នុងឧបករណ៍ពេទ្យផ្សេងទៀតដែរ ដូចជាក្នុងនាឡិកាវាស់ដែលភ្ជាប់ជាមួយឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាម ក៏ដូចជានៅក្នុងថ្មពិលនិងអំពូលភ្លើង។

បារតគឺជាលោហៈធ្ងន់ដែលពុលយ៉ាងខ្លាំង(មើលទំព័រ338)។ ការស្រូបវាចូលតាមស្បែកឬដកដង្ហើមចូលសូម្បីតែបន្តិច ក៏អាចធ្វើឲ្យខូចសរសៃប្រសាទ ក្រលៀន សួត ខួរក្បាល និងបណ្ដាលឲ្យមានទារកពិការពីកំណើតផងដែរ។

យើងមិនអាចបំផ្លាញបារតដោយការដុតទេ។ ជាការពិត ការដុតបារត នឹងប្រែក្លាយវាជាឧស្ម័នដែលរឹតតែគ្រោះថ្នាក់។

វិធីល្អបំផុតដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពីបារត គឺត្រូវប្រើប្រាស់សម្ភារៈដែលមានជាតិបារត ឲ្យបានតិចបំផុតតាមដែលអាច។ ប្រសិនបើអាច ត្រូវដាក់ឧបករណ៍ដែលមានជាតិបារត នៅលើចានទម្រធ្វើពីលោហៈ ដូច្នេះបើវាបែក បារតនឹងមិនជ្រាបចូលក្នុងផ្ទៃឈើ ដូចជាតុឬកម្រាលក្តារទេ។ គួរប្រើទែម៉ូម៉ែត្រដែលគ្មានជាតិបារត ប្រសិនបើវាមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក (មើលផ្នែកធនធាន)។

របៀបសម្អាតបារតដែលកំពប់



នៅពេលទែម៉ូម៉ែត្រ ឬវត្ថុដទៃទៀតដែលមានជាតិបារត បែកធ្លាយ ជាតិបារតនឹងរាយប៉ាយក្នុងបំណែកតូចៗ។ កុំឲ្យមនុស្សនិងសត្វ ចូលទៅក្នុងកន្លែងដែលបារតកំពប់។ បិទម៉ាស៊ីនកម្តៅ កង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់ រួចបើកបង្អួចឲ្យខ្យល់ចូល។ ដើម្បីសម្អាតបារតដែលកំពប់ អ្នកនឹងត្រូវការស្រោមដៃ បំពង់បន្តក់ភ្នែក ក្រដាសរឹង២សន្លឹក ថង់ប្លាស្ទិក២ បង់ស្អិត ពិល និងកែវមានទឹក។

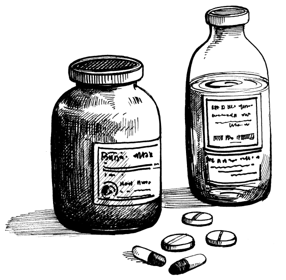
ដើម្បីប្រមូលបារតដោយសុវត្ថិភាព :

1. **កុំប៉ះបារត។** បើកបង្អួចឬទ្វារ។
2. ដោះនាឡិកានិងគ្រឿងអលង្ការចេញ។ បារតតោងលើលោហៈទាំងនោះ។
3. បញ្ចាំងពិលលើកន្លែងកំពប់ ដើម្បីងាយមើលបារត ទោះបីក្នុងពេលថ្ងៃក៏ដោយ។
4. ពាក់ស្រោមដៃដែលធន់នឹងសារធាតុគីមី បើមាន។ ប្រសិនបើអ្នកមានតែស្រោមដៃកៅស៊ូ គួរពាក់វាយ៉ាងតិច២ជាន់។
5. យកក្រដាសរឹងកៀរបារតគរមួយដុំ។
6. យកបំពង់បន្តក់ភ្នែក មកបឺតស្រូបបារត រួចដាក់បារតទៅក្នុងកែវមានទឹក។
7. យកបង់ស្អិតបិទលើបារតដែលនៅសល់។
8. ដាក់បង់ស្អិត បំពង់បន្តក់ភ្នែក ស្រោមដៃ និងក្រដាសរឹង ទៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិក។
9. បិទស្លាកសញ្ញាលើថង់ថា "កាកសំណល់បារត" រួចដាក់ថង់នេះទៅក្នុងប្រអប់កញ្ចក់មួយដែលមានទឹកខាងក្នុង។
10. បិទប្រអប់នេះឲ្យជិតនិងធ្វើសញ្ញាសម្គាល់វាឲ្យច្បាស់។ ដាក់វាក្នុងថង់ប្លាស្ទិកមួយទៀត។
11. ចោលថង់ប្លាស្ទិកនេះតាមរបៀបដែលចោលកាកសំណល់ពុល (មើលទំព័រ410)។

ថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិក និងថ្នាំដទៃទៀត

ថ្នាំពេទ្យចាស់ៗ គឺជាកាកសំណល់គីមីមួយប្រភេទទៀតដែលចាំបាច់ត្រូវចោលដោយសុវត្ថិភាព។ ការចោលថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិចនិងថ្នាំដទៃទៀតឲ្យមានសុវត្ថិភាព គឺមានន័យថាដាក់វាឲ្យនៅឆ្ងាយពីប្រភពទឹក និងឲ្យនៅឆ្ងាយពីមនុស្សដែលរៀបចំវា។ ជាអកុសល មណ្ឌលសុខភាព ឱសថស្ថាន និងក្រុមហ៊ុនផលិតថ្នាំពេទ្យ ច្រើនតែចោលថ្នាំចាស់ៗដោយគ្មានសុវត្ថិភាព គឺចោលក្នុងរណ្ដៅសំរាមចំហរ ក្នុងផ្លូវទឹក ឬក្នុងលូបង្ហូរ។

នោះពេលថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិកត្រូវបានចោលទៅក្នុងបរិស្ថាន វាអាចធ្វើឲ្យមនុស្ស សត្វ និងសូម្បីតែមេរោគដែលចូលមកប៉ះពាល់នឹងថ្នាំទាំងនេះ មាន**ភាពស៊ាំនឹងថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិក។** មានន័យថា នៅពេលអ្នកជំងឺលេបថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិកដើម្បីប្រយុទ្ធជាមួយការបង្ករោគ ថ្នាំទាំងនេះនឹងមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព ព្រោះវាអាចសម្លាប់មេរោគបានតិចតួចប៉ុណ្ណោះ។



ទិញនិងប្រើប្រាស់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិកបន្តិចបន្តួច

សូមកុំប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិកចំពោះជំងឺណាដែលវាមិនអាចព្យាបាលសះស្បើយ។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិក សូមមើលសៀវភៅ *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត* ទំព័រ55ទៅ58 និងសៀវភៅ *ការជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យរៀន* នៅជំពូក19)។ នៅពេលមណ្ឌលសុខភាពរបស់អ្នក ទិញថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិកក្នុងបរិមាណដែលត្រូវការ នោះនឹងមានថ្នាំបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវបោះចោលដោយសារវាចាស់។

យកថ្នាំហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់ ទៅឲ្យរោងចក្រផលិតវិញ

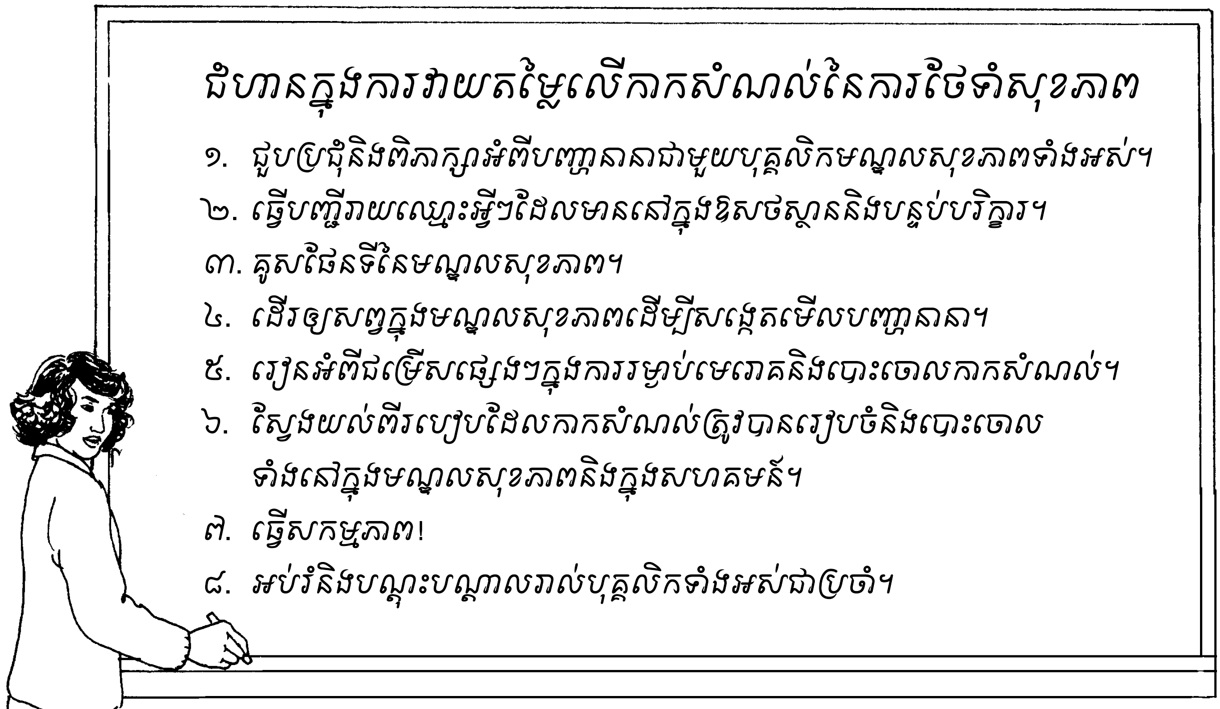
ក្រុមហ៊ុនផលិតថ្នាំពេទ្យ មានឧបករណ៍សម្រាប់ចោលថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិកនិងថ្នាំផ្សេងទៀតដែលហួសកាលកំណត់ប្រើប្រាស់ យ៉ាងមានសុវត្ថិភាព ហើយពួកគេគួរធ្វើបែបនេះមែន។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចយកថ្នាំទៅក្រុមហ៊ុនផលិតវិញទេ អ្នកនៅតែមានវិធីចោលវាដោយសុវត្ថិភាព។

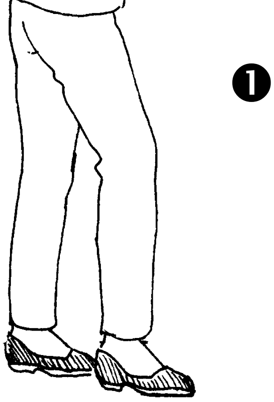
វិធីចោលថ្នាំពេទ្យដោយសុវត្ថិភាព

1. ពាក់ស្រោមដៃ វ៉ែនតាសុវត្ថិភាព និងម៉ាស់ការពារធូលី។
2. កិនបំបែកថ្នាំគ្រាប់។
3. លាយម្សៅថ្នាំដែលកិនម៉ត់ ជាមួយស៊ីម៉ង់ត៍។
4. បន្ថែមទឹក រួចលញ់ស៊ីម៉ង់ត៍ជាដុំមូលៗ។
5. កប់ដុំស៊ីម៉ង់ត៍ទាំងនេះនៅក្នុងរណ្ដៅកាកសំណល់បិទជិត។

វាយតម្លៃកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព

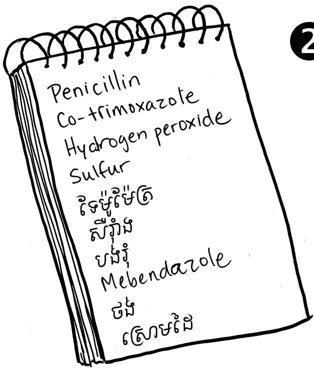
ការវាយតម្លៃអំពីរបៀបដែលកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព ត្រូវបានបង្កើត រៀបចំ និងបោះចោល អាចជួយមនុស្សគ្រប់រូបនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាពឲ្យស្វែងរកវិធីផ្សេងៗដើម្បីធ្វើការងារយ៉ាងងាយស្រួល។ ការវាយតម្លៃអាចរកឃើញបញ្ហាទាំងឡាយដែលកើតឡើងក្នុងពេលបង្កើតនិងរៀបចំកាកសំណល់ និងអាចជួយស្វែងរកដំណោះស្រាយ។





❶ ជួបប្រជុំនិងពិភាក្សាអំពីបញ្ហានានាជាមួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពទាំងអស់

មនុស្សគ្រប់រូបនៅមណ្ឌលសុខភាព គួរចូលរួម ជួយក្នុងការវាយតម្លៃទាំងអស់គ្នា។ គ្រូពេទ្យ គិលានុប្បដ្ឋាក-ដ្ឋាយិកា អ្នករៀបចំកាកសំណល់ និងអ្នកសម្អាត ទំនងជាមានគំនិតខុសៗគ្នាអំពីប្រភពនៃកាកសំណល់ និងបញ្ហានៃកាកសំណល់មានអ្វីខ្លះ។



❷ បង្កើតបញ្ជីរាយឈ្មោះសម្ភារៈទាំងឡាយដែលមាននៅក្នុងឱសថស្ថាន និងបន្ទប់បរិក្ខារ

ដោយហេតុថាសម្ភារៈភាគច្រើនត្រូវបានបញ្ជាទិញចេញពីឱសថស្ថានឬបន្ទប់បរិក្ខារ ដូច្នេះគួរចាប់ផ្តើមការវាយតម្លៃដោយការបង្កើតបញ្ជីរាយឈ្មោះសម្ភារៈទាំងឡាយដែលមាននៅទីនោះ។ នៅពេលអ្នកក្រឡេកមើលសម្ភារៈនីមួយៗ គួរសួរថាវានឹងបង្កើតកាកសំណល់ប្រភេទណាខ្លះ និងថាតើវាមានគ្រោះថ្នាក់ប៉ុនណា។

តើសម្ភារៈដែលប្រើតែ១លើក អាចជំនួសដោយសម្ភារៈដែលប្រើប្រាស់ឡើងវិញដោយសុវត្ថិភាពឬទេ? តើអាចប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីតិចជាងនេះឬមានសុវត្ថិភាពជាងនេះដែរឬទេ? តើមណ្ឌលសុខភាពអាចប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិកតិចជាងនេះ កាត់បន្ថយសម្ភារៈដែលមានបារត ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរដទៃទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយបរិមាណនៃកាកសំណល់គ្រោះថ្នាក់ឬទេ?

❸ គូសផែនទីនៃមណ្ឌលសុខភាព

បង្ហាញបន្ទប់ បង្អួច និងទ្វារទាំងអស់ និងកត់ចំណាំថាបន្ទប់នីមួយៗត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ធ្វើអ្វី។ ប្រើពណ៌ខុសៗគ្នាដើម្បីសម្គាល់កន្លែងដែលបង្កើតកាកសំណល់ កន្លែងដាក់ធុងកាកសំណល់ និងកន្លែងរក្សាទុកកាកសំណល់ដើម្បីឲ្យគេប្រមូលនិងដឹកជញ្ជូនចេញពីប្រភពរបស់វា ទៅកាន់កន្លែងរក្សាទុកចុងក្រោយឬកន្លែងចោលកាកសំណល់។

ផែនទីនេះអាចកែប្រែបាននៅពេលក្រុមការងារដើរមើលសព្វទីកន្លែងក្នុងមណ្ឌលសុខភាព។ បន្ទាប់ពីការវាយតម្លៃ ចូរគូសផែនទីថ្មីមួយដើម្បីបង្ហាញពីការកែប្រែនានា។ សង្កេតមើលជាពិសេសលើទីកន្លែងទុកដាក់ធុងកាកសំណល់។

❹ ដើរឲ្យសព្វក្នុងមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីសង្កេតមើលបញ្ហានានា

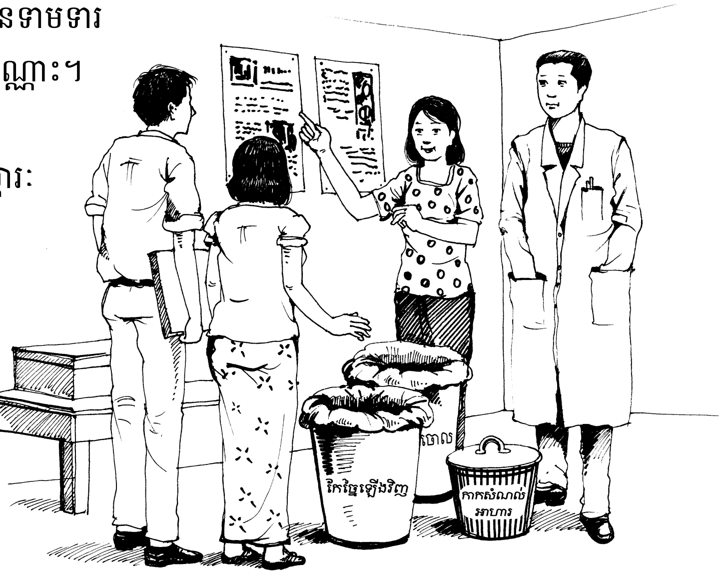
ពិនិត្យមើលគ្រប់កន្លែងទាំងអស់ដែលកាកសំណល់ត្រូវបានបង្កើត។ ក្រឡេកមើលធុងសំរាម និងកត់ចំណាំថាតើក្នុងធុងទាំងនោះមានកាកសំណល់ប្រភេទអ្វីខ្លះ។ ធ្វើបែបនេះជាច្រើនដងទៀតក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្ដាហ៍បន្ទាប់ទៀត ហើយព្យាយាមពិនិត្យមើលក្នុងពេលខុសៗគ្នាក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ។ នោះអ្នកអាចឃើញកាកសំណល់ក្នុងស្ថានភាពខុសៗគ្នា និងពីរបៀបដែលវាត្រូវបានរៀបចំក្នុងមួយថ្ងៃៗ។

ដើរពិនិត្យមើលបែបនេះជាមួយបុគ្គលិកខុសៗគ្នា។ អ្នកសម្អាតនឹងមើលឃើញបញ្ហាខុសគ្នាពីគ្រូពេទ្យ និងគិលានុប្បដ្ឋាក-ដ្ឋាយិកា ហើយពួកគេម្នាក់ៗអាចមានគំនិតសំខាន់ៗអំពីរបៀបរៀបចំកាកសំណល់ឲ្យបានល្អបំផុត។

ដើម្បីគ្រប់គ្រងកាកសំណល់ដោយសុវត្ថិភាព យើងត្រូវគិតពីអ្នកដទៃឲ្យច្រើនដូចយើងគិតពីខ្លួនឯងដែរ។

❺ រៀនអំពីជម្រើសផ្សេងៗក្នុងការសម្លាប់មេរោគនិងបោះចោលកាកសំណល់

បន្ទាប់ពីការដើរសង្កេតមើលក្នុងមណ្ឌលសុខភាពបានច្រើនដងហើយ ចូរពិភាក្សាគ្នាជាក្រុមអំពីបញ្ហាផ្សេងៗ និងដំណោះស្រាយទាំងឡាយដែលអាចធ្វើបាន។ ដំណោះស្រាយទាំងនោះមិនចាំបាច់មានតម្លៃថ្លៃឬមានបច្ចេកទេសខ្ពស់ទេ។ ដំណោះស្រាយភាគច្រើនទាមទារតែការរៀបចំ ការសហការ និងការប្ដេជ្ញាចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ ព្យាយាមរៀបចំផែនការមួយដែលចាប់ផ្ដើមពីកាកសំណល់ដែលមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត គឺសម្ភារៈមុតស្រួច បន្ទាប់មកគឺសារធាតុគីមី ឈាម និងសារធាតុរាវរាងកាយ ។ល។ គោលដៅគឺដើម្បីកែលម្អប្រព័ន្ធទាំងមូលរបស់អ្នក គឺមិនមែនកែលម្អតែផ្នែកណាមួយទេ។



❻ ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលកាកសំណល់ត្រូវបានរៀបចំនិងបោះចោល

តាមដានកាកសំណល់ចាប់តាំងពីកន្លែងដែលបង្កើតវា រហូតដល់កន្លែងរក្សាទុក និងកន្លែងដែលវាចេញពីមណ្ឌលសុខភាព។ តើកាកសំណល់ត្រូវបានប្រមូលយ៉ាងទៀងទាត់ឬទេ? តើវាត្រូវបានប្រមូលដោយរបៀបណា? តើអ្នករៀបចំកាកសំណល់ ពាក់ស្រោមដៃ ស្បែកជើង ឬសម្លៀកបំពាក់ការពារផ្សេងទៀតឬទេ? តើវាត្រូវបានដឹកជញ្ជូនក្នុងធុងសុវត្ថិភាពឬទេ?

អ្នករៀបចំកាកសំណល់ច្រើនតែលក់អ្វីដែលអាចលក់បាន ទៅឲ្យអ្នកទិញកាកសំណល់។ បែបនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ឬសុវត្ថិភាព គឺអាស្រ័យលើការបែងចែកប្រភេទនិងរម្ងាប់មេរោគលើកាកសំណល់។ តើអ្នកប្រមូលកាកសំណល់ ទាញសម្ភារៈដែលប្រើឡើងវិញបាននិងកែច្នៃបាន ចេញពីកាកសំណល់ដោយសុវត្ថិភាពឬទេ? តើមានវិធីធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធនេះកាន់តែប្រសើរសម្រាប់អ្នកចិញ្ចឹមជីវិតដោយការរៀបចំឬលក់កាកសំណល់ឬទេ?

តើកាកសំណល់ត្រូវបាននាំយកទៅកន្លែងចាក់សំរាមឬឡដុត? បើអាច គួរពិនិត្យមើលនៅកន្លែងចាក់សំរាមទៀត។ តើវានៅតែស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ឬឡូកឡំជាមួយកាកសំណល់ប្រភេទផ្សេងៗ? តើវាបណ្តាលឲ្យមានការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពសហគមន៍ឬទេ ដូចជាសម្ភារៈមុតស្រួចនៅក្នុងរណ្តៅសំរាមចំហរ?

❼ ធ្វើសកម្មភាព!

អ្វីដែលកើតឡើងនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព ចុងក្រោយនឹងប៉ះពាល់មនុស្សគ្រប់រូបនៅក្នុងសហគមន៍។ ការចាត់វិធានការតែជំហានតូចៗក្នុងការធ្វើឲ្យការរៀបចំកាកសំណល់មានសុវត្ថិភាពប្រសើរ នឹងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ចំពោះមនុស្សនិងបរិស្ថាន។ តើមានការកែលម្អអ្វីខ្លះដែលអាចធ្វើបាននៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាពក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន? តើមណ្ឌលសុខភាពមានឥទ្ធិពលយ៉ាងដូចម្តេចទៅលើកាកសំណល់ នៅពេលវាត្រូវបានយកទៅរណ្តៅសំរាមឬឡដុត?

❽ អប់រំនិងបណ្តុះបណ្តាលរាល់បុគ្គលិកទាំងអស់ជាប្រចាំ

ជោគជ័យនៃផែនការសុវត្ថិភាពណាមួយ ពឹងផ្អែកទៅលើការបន្តអប់រំនិងបណ្តុះបណ្តាលមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលរៀបចំនិងបង្កើតកាកសំណល់នៃការថែទាំសុខភាព។ នៅពេលហាក់ដូចជាគ្មានអ្វីគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង មនុស្សអាចមិនសូវយកចិត្តទុកដាក់នឹងការអនុវត្តប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ ការវាយតម្លៃលើកាកសំណល់ឡើងវិញជារៀងរាល់ឆ្នាំ អាចជួយរំឭកប្រជាជនអំពីសារសំខាន់នៃការយកចិត្តទុកដាក់ទាំងនេះ។

ដំណោះស្រាយក្នុងសហគមន៍

ប្រព័ន្ធមួយចំនួននៃការប្រមូលកាកសំណល់ រម្ងាប់មេរោគ រក្សាទុក ដឹកជញ្ជូន និងបោះចោល គឺមានតម្លៃថ្លៃជាងអ្វីដែលមណ្ឌលសុខភាពជាច្រើនអាចចំណាយបាន។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមណ្ឌលសុខភាពជាច្រើននៅក្នុងភូមិភាគមួយ ចែករំលែកធនធានគ្នា នោះពួកគេអាចបង្កើតប្រព័ន្ធរៀបចំកាកសំណល់រួមគ្នាមួយដែលមានសុវត្ថិភាពជាងនិងពេញលេញជាងអ្វីដែលមណ្ឌលសុខភាពតែមួយអាចធ្វើបាន។ ហើយប្រសិនបើពួកគេអាចសម្របសម្រួលការទិញបរិក្ខាររបស់ខ្លួន នោះពួកគេអាចបញ្ចុះបញ្ចូលអ្នកផ្គត់ផ្គង់បរិក្ខារ ឲ្យផ្តល់បរិក្ខារណាដែលបង្កើតកាកសំណល់គ្រោះថ្នាក់តិចតួច។

ប្រសិនបើមណ្ឌលសុខភាពរបស់អ្នក គ្មានអូតូក្លាវនិងរណ្តៅកាកសំណល់សុវត្ថិភាពទេ អ្នកអាចរម្ងាប់មេរោគវា បែងចែកវាទៅតាមធុងសុវត្ថិភាពផ្សេងៗ រួចដឹកជញ្ជូនវាទៅមណ្ឌលសុខភាពដែលរណ្តៅសំរាមអនាម័យ។ ប្រព័ន្ធប្រចាំភូមិភាគមួយនៃការប្រមូល ដឹកជញ្ជូន និងបោះចោលកាកសំណល់មុតស្រួច អាចត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីបម្រើឲ្យប៉ុស្ត៍សុខភាពជាច្រើនទាំងនៅក្នុងទីក្រុងនិងទីជនបទ។

ប្រសិនបើមានកន្លែងប្រមូលកាកសំណល់របស់ទីក្រុង ស្ថិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក អ្នកអាចប្រមូលកាកសំណល់ដែលបានរម្ងាប់មេរោគរួច និងបញ្ជូនវាទៅរណ្តៅកាកសំណល់នៅទីនោះ។ ហើយកាកសំណល់ពុលអាចបញ្ជូនទៅកន្លែងកាកសំណល់ពុល(បើមាន)។ ប្រសិនបើគ្មានកន្លែងប្រមូលកាកសំណល់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកទេ គួរពិចារណាធ្វើការងារឆ្ពោះទៅរកប្រព័ន្ធកាកសំណល់រឹងក្នុងសហគមន៍(មើលជំពូក18)។ មធ្យោបាយណាខ្លះដែលមណ្ឌលសុខភាពរបស់អ្នកសម្រេចប្រើប្រាស់ អាស្រ័យលើធនធានដែលអ្នកមាន និងថាតើមធ្យោបាយអ្វីដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតសម្រាប់អ្នក។

អ្វីដែលកើតឡើងនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព ចុងក្រោយនឹងប៉ះពាល់មនុស្សគ្រប់រូបក្នុងសហគមន៍។