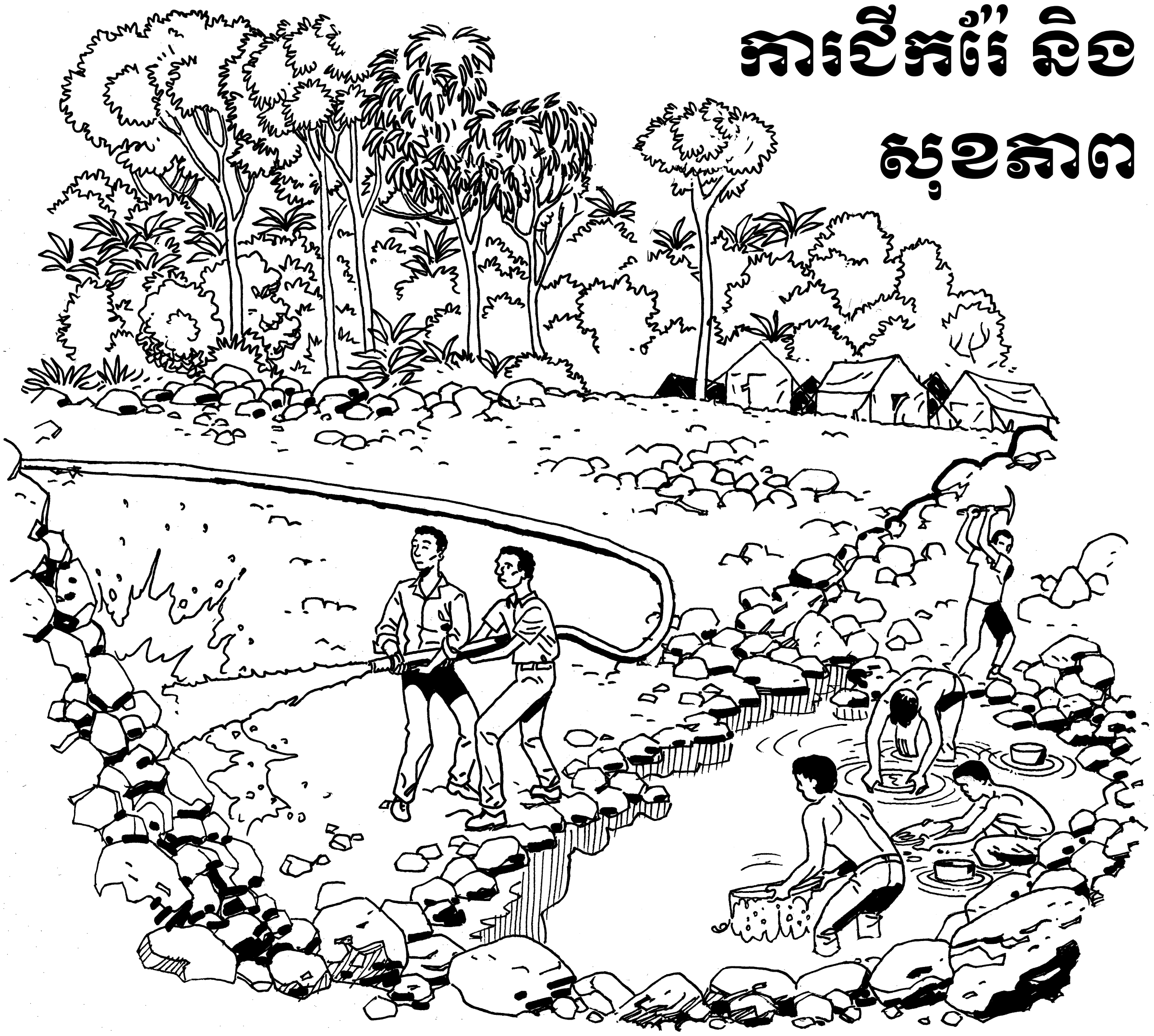
21 ការជីករ៉ែ និងសុខភាព

នៅក្នុងជំពូកនេះ : **ទំព័រ**

បញ្ហាសុខភាពបណ្ដាលមកពីការជីករ៉ែ 472
សាច់រឿង : ការជីករ៉ែ និងជំងឺក្នុងចំណោមកុលសម្ព័ន្ធឌីណេ 473
បញ្ហាសង្គម 474
ការការពារកុមារ 475
សាច់រឿង : សាលារៀន និងអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់កម្មកររ៉ែកុមារ 475
ជំងឺបណ្ដាលមកពីកំទេចធូលី. 476
សាច់រឿង : ការព្យាបាលកម្មកររ៉ែដែលមានជំងឺស៊ីលីកូ 480
ជំងឺរបេង 481
ទឹកឆ្លងសារធាតុរ៉ែ 482
សាច់រឿង : សកម្មភាពសហគមន៍ សង្គ្រោះទឹកទន្លេ. 483
ការបង្ហូររ៉ែអាស៊ីត. 484
សារធាតុគីមីប្រើប្រាស់ក្នុងការជីករ៉ែ 485
លោហៈធ្ងន់ 487
ការពុលដោយបារត. 488
ការភាយកាំរស្មីអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម. 491
សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងអណ្ដូងរ៉ែ. 492
ការរៀបចំសកម្មភាពដើម្បីកែលម្អជីវភាពកម្មកររ៉ែ. 493
សាច់រឿង : កម្មការនីរ៉ែ រៀបចំសហករណ៍មួយ 493
ការទាមទារឲ្យសាជីវកម្មមានការទទួលខុសត្រូវ 494
សាច់រឿង : ចុងបញ្ចប់កម្មកររ៉ែអាបៃស្គួឈ្នះក្ដីក្នុងតុលាការ 494
ពេលដែលអណ្ដូងរ៉ែបិទទ្វារ 495
ការជីករ៉ែដែលមានការទទួលខុសត្រូវ 497

ការជីករ៉ែ និង សុខភាព



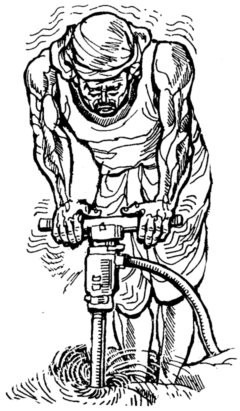
ប្រជាជនជីករ៉ែក្នុងដីដើម្បីស្វែងរកលោហៈ ដូចជាមាស ប្រាក់ ទង់ដែង, រកត្បូង ដូចជាពេជ្រ ត្បូងទទឹម, និងរករ៉ែ ដូចជាអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម អាបែស្ត ធ្យូងថ្ម ខ្សាច់ និងអំបិល។ រាល់ការជីករ៉ែគ្រប់ប្រភេទ សុទ្ធតែមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយកម្មកររ៉ែមានការពិបាកក្នុងការរកប្រាក់ផង និងការពារសុខភាពខ្លួននិងសុខភាពបរិស្ថានផង។ ប៉ុន្តែមានមធ្យោបាយមួយចំនួនដែលអាចធ្វើឲ្យការជីករ៉ែមានសុវត្ថិភាព និងដើម្បីដាក់សម្ពាធទៅលើឧស្សាហកម្មរ៉ែឲ្យកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់។

ការជីករ៉ែគឺត្រូវធ្វើនៅក្នុងផ្ទៃរណ្ដៅចំហរ(អណ្ដូង)ធំៗ ឬក្នុងរណ្ដៅរ៉ែក្រោមដីជ្រៅៗ ដែលដំណើរការដោយសាជីវកម្មធំៗ ក៏ដូចជានៅក្នុងអណ្ដូងរ៉ែទ្រង់ទ្រាយតូចដែលត្រូវបានដំណើរការដោយប្រជាជនក្នុងតំបន់ដែរ។ ការជីករ៉ែទ្រង់ទ្រាយធំ បណ្ដាលឲ្យមានការខូចខាតយ៉ាងខ្លាំង ព្រោះវាតម្រូវឲ្យមានការកាប់គាស់យកផ្ទៃដីដ៏ធំ ជីករណ្ដៅនិងរូងយ៉ាងធំ និងកាយយកដីចេញយ៉ាងច្រើន។ ប៉ុន្តែការជីករ៉ែទ្រង់ទ្រាយតូច ក៏ធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ប្រជាជននិងបរិស្ថានផងដែរ។

ស្ថានភាពនៃការជីករ៉ែមានភាពខុសគ្នាយ៉ាងខ្លាំង អាស្រ័យលើទីកន្លែង ប្រភេទ និងទំហំនៃប្រតិបត្តិការរ៉ែ។ ប្រសិនបើមានការយល់ដឹងអំពីការគំរាមកំហែងនៃការជីករ៉ែមកលើសុខភាព និងសុខុមាលភាពយូរអង្វែង និងបើប្រកាន់យកការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៅគ្រប់កន្លែងអណ្ដូងរ៉ែទាំងអស់ នោះកម្មកររ៉ែ និងប្រជាជនគ្រប់គ្នាក្នុងសហគមន៍ជីករ៉ែ អាចបង្កើនការការពារសុខភាព និងកែលម្អជីវភាពរបស់ខ្លួន។

បញ្ហាសុខភាពបណ្តាលមកពីការជីករ៉ែ

ការជីករ៉ែបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាភ្លើងឆេះ ផ្ទុះ ឬបាក់ស្រុតអណ្តូងរ៉ែ ដែលប៉ះពាល់ដល់កម្មកររ៉ែ និងប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ដែលរស់នៅក្បែរកន្លែងជីករ៉ែ។ សូម្បីតែនៅកន្លែងដែលការជីករ៉ែបានកើតឡើងជាយូរមកហើយក៏ដោយ ប្រជាជនក៏នៅតែអាចប្រឈមនឹងការគំរាមកំហែងមកលើសុខភាពពីកាកសំណល់រ៉ែ និងសារធាតុគីមីនៅសេសសល់ក្នុងដីនិងទឹកដែរ។ ការជីករ៉ែធ្វើឲ្យខូចសុខភាពក្នុងរបៀបច្រើនយ៉ាង :



- **កំទេចធូលី ការកំពប់សារធាតុគីមី ផ្សែងពុលដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ លោហៈធ្ងន់ និងការភាយកាំរស្មី** អាចបំពុលកម្មករ និងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពយូរអង្វែង។
- **ការលើករបស់ធ្ងន់ៗ** និងការធ្វើការងារដោយរាងកាយស្ថិតក្នុងស្ថានភាពឆ្គង អាចនាំឲ្យមានរបួសនៅដៃ ជើង និងខ្នង។
- **ការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនខួងថ្ម និងគ្រឿងម៉ាស៊ីនញ័រមួយចំនួន** អាចបណ្តាលឲ្យខូចខាតដល់ប្រព័ន្ធប្រសាទ និងចរន្តឈាម និងនាំឲ្យបាត់បង់ញាណដឹងការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាដំបៅរលួយ ថែមទាំងសេចក្តីស្លាប់ទៀតផង។
- **សំឡេងខ្លាំងនិងសូរជាប់រហូត**ពីគ្រឿងម៉ាស៊ីន អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាលើការស្តាប់ រួមទាំងភាពថ្លង់ ទៀតផង។
- **ការធ្វើការងារយូរម៉ោង**នៅក្រោមដី និងមានពន្លឺតិច អាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាភ្នែកធ្ងន់ធ្ងរ។
- **ការធ្វើការងារក្នុងស្ថានភាពក្តៅខ្លាំង** ដោយមិនមានទឹកផឹកគ្រប់គ្រាន់ អាចបណ្តាលអន្ទះអន្ទែងដោយសារកម្តៅ។ សញ្ញារបស់វាមានដូចជា វិលមុខ ខ្សោយ បេះដូងដើរញាប់ ស្រេកទឹកខ្លាំង និងខ្សោយខ្លាំង។

នៅពេលធ្វើការនៅកន្លែងក្តៅ ត្រូវផឹកទឹកស្អាតឲ្យច្រើនតាមតែអាច និងសម្រាកក្រោមម្លប់ឲ្យបានញឹកញាប់។

- **ការបំពុលទឹកនិងការប្រើប្រាស់ប្រភពទឹក**លើសលប់ បណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន (សូមមើលជំពូក5 និង6)។
- **ដីស្រែចម្ការនិងស្រទាប់ដីត្រូវបានបំផ្លាញ** បណ្តាលឲ្យខ្វះខាតអាហារ និងការស្រេកឃ្លាន។
- **ការបំពុលខ្យល់**ចេញអំពីរោងចក្រថាមពល និងរោងចក្ររំលាយលោហៈដែលសាងសង់នៅក្បែរអណ្តូងរ៉ែ បណ្តាលឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ(មើលជំពូក16)។

ការជីករ៉ែ និងជំងឺក្នុងចំណោមកុលសម្ព័ន្ធឌីណេ

កុលសម្ព័ន្ធឌីណេ និងជនជាតិដើមដទៃទៀតដែលមកពីវាលខ្សាច់នៃសហរដ្ឋអាមេរិកភាគខាងលិច បានប្រាប់អំពីម្សៅលឿងពីរប្រភេទដែលព្រះជាម្ចាស់បានដាក់នៅក្នុងដី។ ប្រភេទមួយគឺ លំអងលឿងនៃពោត។ សម្រាប់កុលសម្ព័ន្ធឌីណេ ពោតគឺជាអាហារសក្តិសិទ្ធិ ហើយលំអងរបស់វាត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងពិធីសាសនា។ ប្រភេទមួយទៀតនៃម្សៅលឿងគឺ "នំលឿង" ឬអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម។ កុលសម្ព័ន្ធឌីណេជឿថាអ៊ុយរ៉ាញ៉ូមត្រូវស្ថិតនៅក្រោមដី និងមិនត្រូវជីកយកចេញឬប្រើប្រាស់ឡើយ។

ក្នុងទសវត្សរ៍ឆ្នាំ១៩៤០ ពេលដែលរដ្ឋាភិបាលអាមេរិករកឃើញរបៀបប្រើប្រាស់អ៊ុយរ៉ាញ៉ូមដើម្បីបង្កើតជាអាវុធនុយក្លេអ៊ែរ និងថាមពលនុយក្លេអ៊ែរ ក្រុមហ៊ុនរ៉ែក៏បានចាប់ផ្តើមជីករ៉ែអ៊ុយរ៉ាញ៉ូមនៅលើទឹកដីឌីណេ។ បុរសក្មេងៗនៃកុសម្ព័ន្ធឌីណេ ដែលពីមុនមកធ្លាប់តែចិញ្ចឹមជីវិតដោយការចិញ្ចឹមចៀម ចង់បានការងារក្នុងរ៉ែថ្មីជាខ្លាំង។ ក្នុងពេលដ៏ខ្លី រ៉ែអ៊ុយរ៉ាញ៉ូមបានក្លាយទៅជាមធ្យោបាយយ៉ាងសំខាន់សម្រាប់កុលសម្ព័ន្ធឌីណេក្នុងការរកប្រាក់។ ប៉ុន្តែច្រើនឆ្នាំក្រោយមក រ៉ែអ៊ុយរ៉ាញ៉ូមបានធ្វើឲ្យប្រជាជនឌីណេមានជំងឺយ៉ាងធ្ងន់។

រដ្ឋាភិបាលនិងក្រុមហ៊ុនរ៉ែបានដឹងពីគ្រោះថ្នាក់នៃរ៉ែអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម ប៉ុន្តែអ្នកជីករ៉ែ និងគ្រួសាររបស់ពួកគេត្រូវតែស្វែងយល់អំពីគ្រោះថ្នាក់ដោយខ្លួនឯង។ កម្មកររ៉ែឌីណេបានស្លាប់ក្នុងវ័យក្មេង ដោយសារឥទ្ធិពលដ៏មានគ្រោះថ្នាក់នៃការភាយកាំរស្មី។ ស្ត្រីជាច្រើនមានការរលូតកូន ឬទារកមានពិការភាពពីកំណើត និងបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀត។ បុរសដែលធ្វើការនៅរ៉ែ មានមហារីកសួត និងបញ្ហាដង្ហើមផ្សេងៗ។ អ្នកខ្លះបាត់បង់លទ្ធភាពក្នុងការដើរ។ សូម្បីតែគោក្របី និងចៀមដែលនៅក្បែររ៉ែ ក៏កើតមានជំងឺ និងស្លាប់មុនពេលវាអាចផ្តល់នូវទឹកដោះគោ និងរោម។

បញ្ហាទាំងនេះបានបន្តកើតឡើងជាង៥០ឆ្នាំ។ ចុងបញ្ចប់ ក្នុងឆ្នាំ២០០៥ កុលសម្ព័ន្ធឌីណេបានហាមប្រាមមិនឲ្យមានការជីករ៉ែអ៊ុយរ៉ាញ៉ូមនៅលើទឹកដីរបស់ពួកគេទៀត។ ប៉ុន្តែទឹកដីឌីណេនៅមានអណ្តូងរ៉ែអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម និងរណ្តៅនៃកាកសំណល់ពុល ច្រើនរាប់រយ។ រដ្ឋាភិបាលអាមេរិកកំពុងបង់ប្រាក់ជូនគ្រួសារនៃប្រជាជនដែលស្លាប់ដោយការពុលអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម ប៉ុន្តែប្រាក់នេះមិនច្រើននោះទេ។ ហើយឧស្សាហកម្មរ៉ែនុយក្លេអ៊ែរបានដាក់សម្ពាធយ៉ាងខ្លាំងទៅកុលសម្ព័ន្ធឌីណេក្នុងការបើករ៉ែបន្ថែមទៀត។

ទឹកដីឌីណេក៏មានប្រភពធ្យូងថ្មដ៏ធំបំផុតនៅសហរដ្ឋអាមេរិកដែរ។ ដោយសារការបាត់បង់ការងារព្រោះតែការបិតរ៉ែអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម រ៉ែធ្យូងថ្មក៏ក្លាយទៅជាប្រភពតែមួយគត់នៃប្រាក់ចំណូលយ៉ាងល្អសម្រាប់ពួកបុរសឌីណេ។ ប៉ុន្តែរ៉ែធ្យូងថ្មក៏មានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរចំពោះសុខភាពនិងបរិស្ថាន ទាំងនៅពេលជីកចូលទៅក្នុងដី និងនៅពេលដុតវាដើម្បីបង្កើតជាអគ្គិសនីនៅក្នុងរោងចក្រថាមពល។

ក៏ដូចជាប្រជាជនឯទៀតដែរ កុលសម្ព័ន្ធឌីណេកំពុងតែត្រូវបានសួរឲ្យជ្រើសរើសរវាងសុខភាពមិនល្អ និងភាពក្រីក្រ។ រឿងរាវជាច្រើនត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរដើម្បីឲ្យប្រជាជនឌីណេទទួលបានជម្រើសល្អជាងនេះ ជាពិសេសការបញ្ឈប់នូវការប្រកាន់ពូជសាសន៍ដែលបដិសេធសិទ្ធិរបស់ជនជាតិដើមក្នុងការគ្រប់គ្រងសហគមន៍ ធនធាន និងអនាគតដោយខ្លួនឯង។ ហើយក្នុងការបង្កើតថាមពល ពិភពលោកទាំងមូល ប៉ុន្តែជាពិសេសសហរដ្ឋអាមេរិក ត្រូវតែប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដែលមានគ្រោះថ្នាក់តិចជាងធ្យូងថ្ម និងអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម ។

បញ្ហាសង្គម

ការជីករ៉ែ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពប្រជាជនដោយផ្ទាល់ នៅពេលដែលប្រជាជនធ្វើការនៅក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ និងប្រឈមនឹងសារធាតុគីមីពុល។ វាក៏ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពប្រជាជនតាមរយៈបញ្ហាសង្គមដែលវាបានបង្កើតឡើង។ ជំរុំនិងទីក្រុងរ៉ែ បានអភិវឌ្ឍន៍យ៉ាងឆាប់រហ័សដោយមានផែនការឬការថែទាំតិចតួច។ ជាធម្មតា ទាំងនេះបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាជាច្រើន។ ពួកបុរសបានស្វែងរកការងារធ្វើនៅអណ្តូងរ៉ែ ស្ត្រីដែលត្រូវការប្រាក់ចំណូល បានក្លាយជាបុគ្គលិកផ្លូវភេទ ហើយការរួមផ្សំនៃបញ្ហាទាំងពីរនេះ នាំឲ្យការឆ្លងរាលដាលយ៉ាងរហ័សនៃមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគដទៃទៀត។ ភាពសម្បូរសប្បាយភ្លាមៗនិងភាពក្រីក្រភ្លាមៗដែលការជីករ៉ែបានផ្តល់ឲ្យ ជាញឹកញាប់តែងតែអមមកជាមួយនូវកំណើននៃអំពើហឹង្សាលើស្ត្រីនិងកុមារ ការបំពានទៅលើកម្មករដោយម្ចាស់រ៉ែ និងការប្រយុទ្ធគ្នាដើម្បីគ្រប់គ្រងធនធាន។ ប្រជាជនជាច្រើនត្រូវបង្ខំឲ្យចាកចេញពីសហគមន៍ព្រោះតែអំពើហឹង្សា ឬព្រោះតែពួកគេមិនអាចបន្តការរស់នៅទីនេះបានទៀតដូចកាលពីមិនទាន់បើកកន្លែងជីករ៉ែទេ។

ការជីករ៉ែផ្តល់នូវការចិញ្ចឹមជីវិតសម្រាប់ប្រជាជនរាប់លាននាក់ ជាពិសេសនៅក្នុងតំបន់ដែលមានប្រភពចំណូលតិចតួច។ ប៉ុន្តែរ៉ែដ៏សន្ធឹកសន្ធាប់នៅក្នុងដី មិនមែនតែងតែធ្វើឲ្យកម្មករមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើនទេ។ ធម្មជាតិនៃឧស្សាហកម្មរ៉ែ គឺចម្រាញ់យកនូវគ្រប់បំណែកចុងក្រោយនៃដីនិងគ្រប់កម្មករទាំងអស់, បូជានូវសុខភាព, សិទ្ធិមនុស្ស, និងបរិស្ថាននៃសហគមន៍ជីករ៉ែ។

ការចូលរួមនិងការបង្កើតអង្គការកម្មករ បានបង្ហាញថាជាយុទ្ធសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដើម្បីឲ្យកម្មកររ៉ែ ទទួលបាននូវជីវភាពសមរម្យ និងដើម្បីការពារសិទ្ធិមនុស្សនិងបរិស្ថានរបស់ពួកគេ។ សហជីពកម្មកររ៉ែបានបង្ខំក្រុមហ៊ុននិងរដ្ឋាភិបាលឲ្យបង្កើតនិងដើរតាមច្បាប់ការពារសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់កម្មកររ៉ែ។ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ សហជីពបានផ្តោតសំខាន់លើតម្រូវការការងារនិងប្រាក់ចំណូលក្នុងរយៈពេលខ្លីជាជាងផ្តោតលើការបង្ការបញ្ហាសុខភាពក្នុងពេលយូរអង្វែងដែលបង្កឡើងដោយការជីករ៉ែ និងការប្រើប្រាស់សារធាតុរ៉ែទេ (ឧទាហរណ៍ ការបំពុលដោយការដុតធ្យូងថ្មសម្រាប់ថាមពល)។

នៅពេលដែលការជីករ៉ែមានគ្រោះថ្នាក់ពេក ប៉ះពាល់សុខភាពយ៉ាងខ្លាំង ឬបំពុលយ៉ាងខ្លាំង វាគួរតែត្រូវតែបានបិទចោល។ ប៉ុន្តែកម្មកររ៉ែមិនគួរត្រូវពួកគេបោះបង់ចោលឲ្យគ្មានការងារនិងមានភាពក្រីក្រទេ។ ការធ្វើផែនការលើការចំណាយក្នុងការបិទអណ្តូងរ៉ែ គួរតែបញ្ចូលនូវសុខុមាលភាពនិងការចិញ្ចឹមជីវិតរបស់កម្មករផងដែរ។

ការការពារកុមារ

ជាញឹកញាប់ កុមារបានធ្វើការនៅក្នុងអណ្តូងរ៉ែ ដើម្បីជួយគ្រួសារខ្លួន។ ការធ្វើការងារច្រើនម៉ោងនៅក្នុងស្ថានភាពលំបាក បង្កគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះពួកគេ, បង្កើតបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរចំពោះការលូតលាស់រាងកាយនិងឆ្អឹងទន់របស់ពួកគេ, និងធ្វើឲ្យពួកគេគ្មានពេលវេលាទៅសាលារៀន។ ពលកម្មលើកុមារគឺខុសនឹងច្បាប់អន្តរជាតិ (សូមមើលសេចក្តីបន្ថែម ខ)។

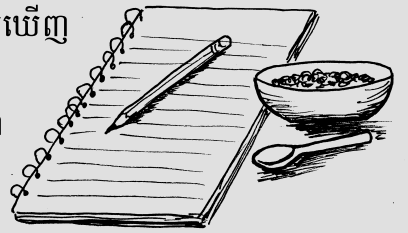
ប្រសិនបើក្រុមហ៊ុនជីករ៉ែ ផ្តល់ប្រាក់ខែនិងប្រាក់បំណាច់យ៉ាងសមរម្យដល់កម្មករដែលជាមនុស្សធំ នោះកុមារអាចទៅសាលារៀន ជាជាងទៅធ្វើការងារ។

សាលារៀន និងអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់កម្មកររ៉ែកុមារ

នៅពេលបុរសនិងស្ត្រីទៅធ្វើការនៅកន្លែងយកថ្ម ក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា ជាញឹកញាប់កូនរបស់ពួកគេបានទៅធ្វើការជាមួយពួកគេដែរ។ នេះជាទម្លាប់មួយដែលតែងតែកើតឡើង។ បើគ្មានការអប់រំនិងការរៀបចំដើម្បីឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរទេ ទម្លាប់នេះនឹងនៅតែកើតមានជានិច្ច។

នៅទីក្រុងភូន នៃប្រទេសឥណ្ឌា កុមារដែលធ្វើការនៅកន្លែងយកថ្ម សុទ្ធតែខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងគ្របដណ្តប់ពីក្បាលទៅចុងជើងដោយកំទេចថ្ម។ បុគ្គលិកសង្គមខ្លះបានចាប់ផ្តើមនូវក្រុមស្ម័គ្រចិត្តមួយហៅថា សាន់ធូឡាន ដើម្បីធ្វើការជាមួយកុមារទាំងនេះ។ ពួកគេនិយាយថា "កុមារមានសិទ្ធិជាមូលដ្ឋានក្នុងការទទួលបានការអប់រំ សុខភាពល្អ និងកុមារភាព" ។ ដើម្បីលើកកម្ពស់សិទ្ធិទាំងនេះ ពួកគេបានចាប់ផ្តើមសាលារៀននៅកន្លែងយកថ្ម។

ជាដំបូង សាន់ធូឡានបានបណ្តុះបណ្តាលគ្រូថ្មីៗ។ ស្ត្រីខ្លះដែលជាកម្មករយកថ្ម បានរៀនច្រៀង និងរៀនវិធីសាស្ត្របង្រៀនផ្សេងទៀត និងបានទទួលខ្មៅដៃ ក្រដាស់ ជីស និងសៀវភៅ។ ម្ចាស់ការដ្ឋានយកថ្មខ្លះ បានផ្តល់ទីកន្លែងសម្រាប់សាន់ធូឡានបើកថ្នាក់រៀន។ នៅកន្លែងការដ្ឋានយកថ្មខ្លះទៀត កម្មករខ្លួនឯងជាអ្នករៀបចំថ្នាក់រៀន។



នៅពេលកុមារចាប់ផ្តើមចូលទៅសាលារៀន គ្រូបានសម្គាល់ឃើញថាពួកគេនឹងមិនរៀនដោយគ្មានអាហារបរិភោគពេលថ្ងៃទេ។ សាន់ធូឡានក៏ចាប់ផ្តើមផ្តល់បាយ សណ្តែក និងស៊ុតឆ្អិន។ នេះជាមូលហេតុមួយទៀត ដែលឪពុកម្តាយអនុញ្ញាតឲ្យកូនរបស់ខ្លួនទៅសាលារៀន។ ដូច្នេះកុមារមិនត្រឹមតែបានរៀនប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងមកផ្ទះវិញដោយបានហូបអាហារទៀតផង។

ពីរបីឆ្នាំបន្ទាប់ពីសាលារៀននៅការដ្ឋានថ្ម បានបើក មានកុមារជាង៣០០០នាក់បានចូលរួមក្នុងថ្នាក់រៀន។ កុមារជាច្រើនគឺជាអ្នកដំបូងពួកគេនៅក្នុងគ្រួសារដែលចេះអាននិងសរសេរ។ កុមារច្រៀងចម្រៀង រៀនអំពីប្រវត្តិសាស្ត្រ និងសំខាន់បំផុតគឺពួកគេដឹងថាខ្លួនមានសិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ និងសិទ្ធិកុមារភាព។

ជំងឺបណ្តាលមកពីកំទេចធូលី

ការខូចខាតសួតដែលបង្កឡើងដោយកំទេចធូលី និងរ៉ែ គឺជាបញ្ហាសុខភាពដ៏សំខាន់។ ទោះបីអ្នកជីករ៉ែខាងក្រោមដី ឬនៅលើដីក៏ដោយ អ្នកអាចនឹងមានការខូចខាតសួតបើ :

- កំទេចធូលីគ្របដណ្តប់លើខោអាវ រាងកាយ និងឧបករណ៍ពេលអ្នកធ្វើការ។
- អ្នកក្អកជាញឹកញាប់ និងពិបាកដកដង្ហើម។

នៅពេលកំទេចធូលីបានធ្វើឲ្យសួតខូច នោះគ្មានមធ្យោបាយណាអាចត្រឡប់វាមកវិញបានទេ។ កំទេចធូលីគឺជាការគំរាមកំហែងដល់ទាំងកម្មកររ៉ែ និងសហគមន៍ដែលនៅក្បែរអណ្តូងរ៉ែនោះ។

ប្រភេទនៃកំទេចធូលីដែលមានគ្រោះថ្នាក់បំផុតគឺ កំទេចធ្យូងថ្ម ដែលធ្វើឲ្យមាន**ជំងឺសួតខ្មៅ**, និងកំទេចធូលីស៊ីលីកា(silica) ដែលបណ្តាលឲ្យមានជាជំងឺស៊ីលីកូ(silicosis)។ កំទេចធូលីដែលមានជាតិអាបេស្តូ (ដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺអាបេស្តូ សូមមើលទំព័រ371) ឬលោហៈធ្ងន់(សូមមើលទំព័រ337) ក៏បណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ។

សញ្ញានៃការខូចខាតសួត

កំទេចធូលីមកពីការជីករ៉ែ អាចបណ្តាលឲ្យមានការពិបាកដកដង្ហើម។ បរិមាណកំទេចធូលីយ៉ាងច្រើន អាចធ្វើឲ្យសួតពេញដោយវត្ថុធាតុរាវនិងឡើងហើម។ សញ្ញានៃការខូតខាតសួតដែលបណ្តាលមកពីកំទេចធូលីរួមមាន :

- ដង្ហើមហត់ ក្អក ដកដង្ហើមឮសូរ
- ស្បែកឡើងស្វាយនៅត្រចៀក ក និងបបូរមាត់
- គ្រុនក្តៅ
- ឈឺទ្រូង
- ក្អកមានកំហាកលឿងឬបៃតង (ស្លេសដែលមកពីសួត)
- មិនឃ្លានអាហារ
- ឈឺបំពង់ក
- អស់កម្លាំង

ជំងឺសួតខ្មៅ ជំងឺស៊ីលីកូ និងជំងឺអាបេស្តូ គឺជាស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរដែលគ្មានការព្យាបាល។ ជាការល្អបំផុតត្រូវបង្ការកុំឲ្យមានការប៉ះពាល់កំទេចធូលីដ៏គ្រោះថ្នាក់នេះ។ ដោយហេតុថាជំងឺនេះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដូច្នេះនៅពេលដែលអ្នកមានរោគសញ្ញានេះ អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើ គឺរក្សាជំងឺកុំឲ្យមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាណាមួយខាងលើ ឬក៏បានប៉ះពាល់ទៅនឹងប្រភេទធូលីទាំងនេះ ត្រូវទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលភ្លាម។

ដោយសារតែការជក់បារីបង្កើនឱកាសនៃការខូចខាតសួតដោយសារកំទេចធូលី ដូច្នេះជាការសំខាន់បំផុត គឺកម្មកររ៉ែមិនត្រូវជក់បារីទេ។

ជំងឺសួតខ្មៅ និងជំងឺស៊ីលីកូ

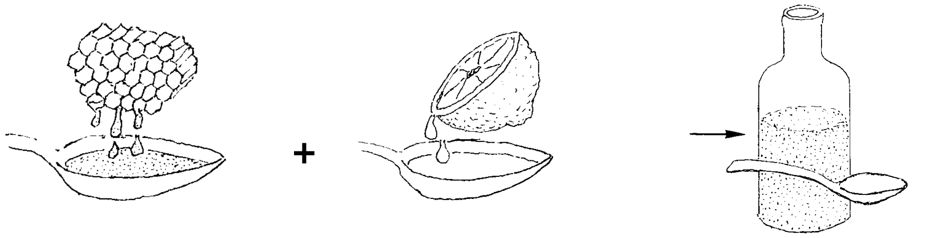
ជំងឺសួតខ្មៅបង្កឡើងដោយកំទេចធ្យូងថ្មបានកកស្ទះនៅក្នុងសួត ធ្វើឲ្យមានបញ្ហាដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរនិងជាអចិន្ត្រៃយ៍។ កម្មករជីករ៉ែធ្យូងថ្មក្រោមដី និងកុមារនិងស្ត្រីដែលបំបែកថ្មចេញពីធ្យូងថ្ម រងគ្រោះធ្ងន់បំផុតពីជំងឺសួតខ្មៅ។

ជំងឺស៊ីលីកូបង្កឡើងដោយការប៉ះពាល់ទៅនឹងកំទេចស៊ីលីកា។ ស៊ីលីកាជាសារធាតុរ៉ែទូទៅដែលបញ្ចេញពីខ្សាច់និងថ្មក្នុងពេលជីករ៉ែ ដែលធ្វើឲ្យកម្មកររ៉ែជាច្រើនប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់។

ការព្យាបាល

ជំងឺសួតខ្មៅ និងជំងឺស៊ីលីកូ មិនអាចព្យាបាលជាទេ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ដែលវាបង្កឡើង។

- ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើនដើម្បីជួយកំហាកចេញពីក្នុងសួត។
- រក្សាផ្លូវដង្ហើមឲ្យបើកចំហរ។ ចាក់ទឹកក្តៅហុយៗក្នុងចានគោម និងដាក់រុក្ខជាតិឱសថដែលមានក្លិនខ្លាំង ដូចជា ប្រេងខ្យល់ ឬជីអង្កាម។ ដាក់ក្បាលអ្នកលើចានគោម គ្របខ្លួនរបស់អ្នកដោយកន្សែងធំឬក្រណាត់ និងដកដង្ហើមស្រូបយកចំហាយ។ ធ្វើដូច្នេះម្តងៗរយៈពេល១៥នាទី ច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ថ្នាំពង្រីកទងសួត អាចជួយបើកផ្លូវដកដង្ហើមបាន។ ប្រភេទថ្នាំហឺតមានប្រសិទ្ធភាពឆាប់រហ័សបំផុត។
- មន្ទីរពេទ្យអាចផ្តល់អុកស៊ីហ្សែនដើម្បីជួយអ្នកជំងឺឲ្យដកដង្ហើមកាន់តែងាយស្រួលឡើង។
- ទឹកស៊ីរ៉ូក្អកដែលលាយនៅផ្ទះ អាចកាត់បន្ថយការក្អកដែលឈឺចាប់។ លាយ :



ទឹកឃ្មុំ១ភាគ + ទឹកក្រូចឆ្មារ១ភាគ

ផឹក១ស្លាបព្រាកាហ្វេរៀងរាល់២-៣ម៉ោងម្តង

- ប្រជាជនខ្លះជឿថា អាហារធ្វើអំពីផលិតផលទឹកដោះគោ ដូចជាទឹកដោះគោ ប្រូម៉ាស និងប៊ឺរ អាចធ្វើឲ្យស្លេសខាប់និងពិបាកក្នុងការក្អក។ ប្រសិនបើបរិភោគអាហារទាំងនេះ ធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ចូរជៀសវាងបរិភោគវា តែត្រូវប្រាកដថាអ្នកអាចទទួលទានអាហារផ្សេងទៀតដែលមានសារជាតុចិញ្ចឹមល្អ។

សំខាន់ : ការផឹកស្រាសម្អាតធូលីចេញពីសួត គឺជាការយល់ច្រឡំ។ ការផឹកស្រាបានត្រឹមតែធ្វើឲ្យបញ្ហាសុខភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ។

បញ្ហាសុខភាពដែលពាក់ព័ន្ធ

អ្នកដែលមានជំងឺសួតខ្មៅ ឬជំងឺស៊ីលីកូ មានការប្រឈមខ្ពស់នឹងបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀតដូចជា :

- ជំងឺរបេង (សូមមើលទំព័រ 356 និង481)
- ជំងឺបេះដូង
- រលាកសន្លាក់
- មហារីកសួត
- រលាកសួត
- ជំងឺស្បែកធ្ងន់ធ្ងរម្យ៉ាង
- រលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ (សូមមើលទំព័រ331)
- គ្រុនក្តៅរលាកសន្លាក់
- ជំងឺហឺត (សូមមើលទំព័រ 331)
- ជំងឺក្រិនសរសៃប្រសាទ

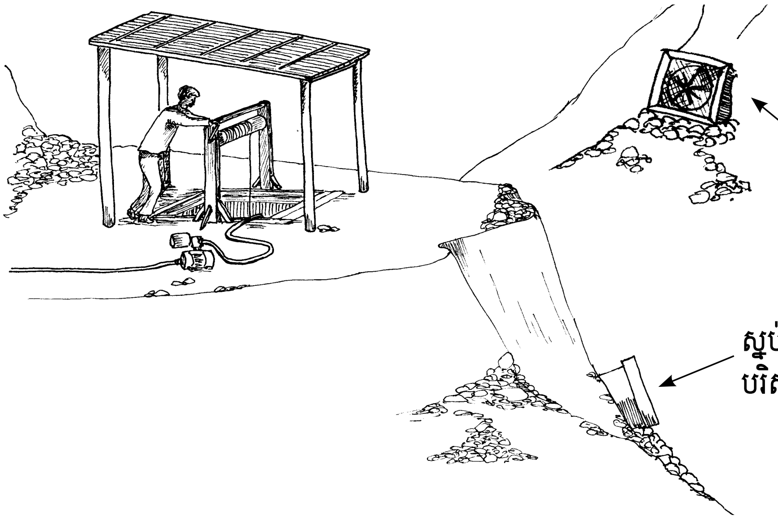
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលសៀវភៅសុខភាពទូទៅដូចជា ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ។

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំទេចធូលី

តាមរយៈការដាក់កម្រិតលើបរិមាណធូលីដែលអ្នកដកដង្ហើមចូល អ្នកអាចបង្ការការខូចខាតសួតបាន។

ម្ចាស់អណ្តូងរ៉ែគួរផ្តល់ឧបករណ៍កាត់បន្ថយកំទេចធូលីនៅក្នុងអណ្តូងរ៉ែ

- បាញ់ខ្យល់បរិសុទ្ធចូលទៅក្នុងអណ្តូងរ៉ែក្រោមដី។ អណ្តូងរ៉ែគួរមានប្រហោងជាច្រើននៅផ្ទៃខាងលើ។ ស្នប់ខ្យល់និងកង្ហារអាចនាំខ្យល់បរិសុទ្ធចូល និងទាញកំទេចធូលី និងខ្យល់កខ្វក់ចេញក្រៅវិញ។



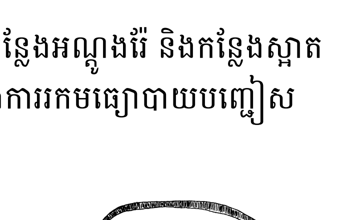
- ផ្តល់ឧបករណ៍បាញ់ស្រោចទឹកដើម្បីផ្សើមកំទេចធូលីកុំឲ្យហុយឡើងលើ។ ស្តុកទឹកទុកនៅអាងខាងលើផ្ទៃដី និងបូមទឹកបញ្ចូលឬដាក់ឲ្យវាហូរចូលទៅក្នុងអណ្តូង ឬរូងដី តាមរយៈរន្ធតូចៗ ឬក្បាលផ្កាឈូក។ "ទឹកជូរ" ដែលមិនមែនសម្រាប់ការផឹក អាចយកមកប្រើប្រាស់បាន។ ក៏ប៉ុន្តែកម្មករជីករ៉ែត្រូវការផឹកទឹកយ៉ាងច្រើន។
- ផ្តល់ឧបករណ៍កាត់ឬខួង ដែលមានទឹកបាញ់ដើម្បីចាប់ធូលី។

ម្ចាស់អណ្តូងរ៉ែគួរផ្តល់សម្ភារៈដើម្បីការពារកម្មកររ៉ែមិនឲ្យដកដង្ហើមស្រូបចូលធូលី

- ផ្តល់ឧបករណ៍ ដូចជាថ្មកំបោរដែលកិនម៉ត់ និងភួយ សម្រាប់គ្របកន្លែងផុតបំផ្ទុះ។
- ផ្តល់ម៉ាស់ការពារត្រឹមត្រូវ និងប្រាកដថាវាត្រូវបានសម្អាតនិងថែរក្សាបានល្អ (សូមមើល សេចក្តីបន្ថែម ក)។

កម្មករត្រូវការកន្លែងផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ និងងូតទឹកមុនពេលចាកចេញពីកន្លែងអណ្តូងរ៉ែ និងកន្លែងស្អាតសម្រាប់រក្សាទុកសម្លៀកបំពាក់។ ម្ចាស់អណ្តូងរ៉ែក៏មានការទទួលខុសត្រូវក្នុងការរកមធ្យោបាយបញ្ចៀសកំទេចធូលីមិនឲ្យហុយទៅលើសហគមន៍នៅក្បែរ។

សំខាន់ : កំទេចធូលីសម្លាប់ជីវិត។ កម្មកររ៉ែមានសិទ្ធិក្នុងការទាមទារក្រុមហ៊ុនឲ្យផ្តល់នូវរាល់មធ្យោបាយទាំងអស់ដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកាត់បន្ថយកំទេចធូលី រួមទាំងឧបករណ៍ការពារ។ ម៉ាស់ការពារធូលីអាចបង្ការការខូចខាតសួតបាន លុះត្រាតែវារឹបណែនល្អ និងបានសម្អាតជាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ម៉ាស់ក្រដាស់ ត្រូវផ្លាស់ប្តូរវាឲ្យបានញឹកញាប់។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ម៉ាស់ប្លាស្ទិក ឬក្រណាត់ ឬបង់រុំ ត្រូវសម្អាតឲ្យបានញឹកញាប់។



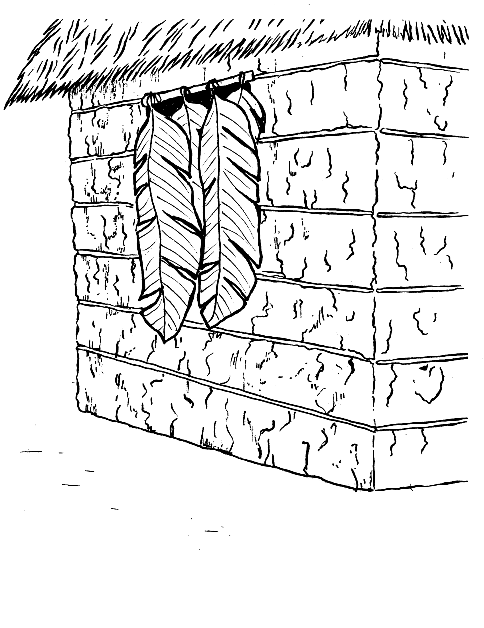
ការប្រើប្រាស់ និងសម្អាតម៉ាស់របាំងធូលីបានទៀងទាត់ អាចបង្ការការខូចខាតសួត

កម្មករអាចកាត់បន្ថយបរិមាណកំទេចធូលីដែលពួកគេដកដង្ហើមចូល

- **ស្រោចស្រពផ្ទៃដីមុនពេលកាត់ឬខួង** ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យកំទេចធូលីហុយឡើង។
- **បាចថ្មកំបោរដែលកិនម៉ត់** ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យកំទេចស៊ីលីកាឬធ្យូងថ្ម ហុយឡើងទៅក្នុងខ្យល់។
- **គ្របកន្លែងដែលត្រូវបំផ្ទុះឬខួង ដោយក្រណាត់សើមឬក្រណាត់លាបជ័រ** ដើម្បីចាប់កំទេចធូលី។ បន្ទាប់ពីបំផ្ទុះឬខួងថ្ម ចូរបាញ់ទឹកស្រោចស្រពកន្លែងនោះ។
- **ទុកឲ្យកំទេចធូលីធ្លាក់ចុះ**បន្ទាប់ពីបំផ្ទុះ និងមុនពេលដើរចូលទៅខាងក្នុង។
- **ស្លៀកពាក់ឧបករណ៍និងសម្ភារៈការពារ។** ម៉ាស់ដែលល្អបំផុតសម្រាប់កម្មកររ៉ែ គឺឧបករណ៍ដកដង្ហើមជំរ ដែលពាក់រឹបណែនល្អ និងមានប្រដាប់ចម្រោះសារធាតុដែលអ្នកធ្វើការជាមួយ។ កម្មករគួរទទួលបានការបណ្ដុះបណ្ដាលអំពីរបៀបជ្រើសរើស ប្រើប្រាស់ និងថែទាំម៉ាស់។ ប្រសិនបើគ្មានម៉ាស់ការពារធូលីទេ ត្រូវយកក្រណាត់បិទលើមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នក និងសម្អាតវារៀងរាល់ថ្ងៃ។ វ៉ែនតាឬវ៉ែនតាការពារ អាចការពារភ្នែករបស់អ្នក (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីឧបករណ៍ការពារ សូមមើលសេចក្ដីបន្ថែម ក)។
- **លាងសម្អាតដៃនិងមុខ មុនពេលបរិភោគ ផឹកទឹក ឬជក់បារី និងក្នុងពេលនិងក្រោយពេលធ្វើការងារ។**
- **លាងសម្អាតសម្ភារៈឲ្យបានញឹកញាប់។** មិនត្រូវរលាស់ចង់ឬបាវដែលមានធូលីច្រើនទេ - វាធ្វើឲ្យកំទេចធូលីហុយទៅក្នុងខ្យល់ថែមទៀត។ ត្រូវលាងសម្អាតចង់ឬបាវវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែរលាស់បាវឬចង់ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកស្ថិតនៅលើខ្យល់។ ចង់ឬបាវក្រណាត់ភ្ជាប់កំទេចធូលីយ៉ាងច្រើន - ប្រសិនបើអាច ចូរប្រើប្រាស់ចង់ឬបាវប្លាស្ទិកវិញ។

បង្ការកំទេចធូលីរ៉ែកុំឲ្យចូលក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

- លាងសម្អាតបន្ទាប់ពីធ្វើការងារ និងមុនពេលចូលក្នុងផ្ទះ។
- ទុកសម្លៀកបំពាក់ការងារនៅកន្លែងអណ្ដូងរ៉ែ ឬត្រូវផ្លាស់វាចេញមុនពេលចូលក្នុងផ្ទះ។



- ជូតសម្អាតកម្រាលដោយកន្ទបសើម ដើម្បីយកកំទេចធូលីចេញ។ ការបោសនឹងធ្វើឲ្យកំទេចធូលីហុយទៅក្នុងខ្យល់។
- ប្រសិនបើខាងក្រៅផ្ទះមានកំទេចធូលីច្រើន ត្រូវបិទទ្វារនិងបង្អួចឲ្យជិត។ ប្រសិនបើផ្ទះអ្នកគ្មានទ្វារនិងបង្អួចដែលបិទបានទេ ចូរចងវាំងនន ឬស្លឹកចេកធំៗនៅទ្វារនិងបង្អួចនោះ។

ការព្យាបាលកម្មកររ៉ែដែលមានជំងឺស៊ីលីកូ

ឡាលគួន គឺជាភូមិមួយនៅប្រទេសឥណ្ឌា ដែលត្រូវបានផ្តល់ជាកន្លែងសម្រាប់ជីករ៉ែនិងបំបែកថ្ម។ អ្វីៗទាំងអស់នៅភូមិឡាលគួនត្រូវគ្របដណ្តប់ទៅដោយកំទេចធូលីក្រាស់ឃ្មឹក។ កំទេចធូលីមានសភាពអាក្រក់ខ្លាំងដែលនាំឲ្យមានការពិបាកមើល។ កំទេចដីនេះក៏ធ្វើឲ្យមនុស្សជាច្រើនពិបាកដកដង្ហើមដែរ។

ពុធបានមកភូមិឡាលគួននេះ២០ឆ្នាំកន្លងមកហើយ ដើម្បីធ្វើការជាមួយម៉ាស៊ីនកំទេចថ្ម។ បន្ទាប់ពីធ្វើការងារអស់រយៈពេល១០ឆ្នាំ គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមពិបាកដកដង្ហើម។ គាត់ត្រូវបានព្យាបាលជំងឺរបេងដោយគ្លីនិកភូមិ។ ថ្នាំជំងឺរបេងបានជួយគាត់រយៈពេល១ឆ្នាំ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីនោះមក គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមមានជំងឺសារជាថ្មី។ មិនមែនមានតែពុធរាម ម្នាក់ឯងទេដែលមានជំងឺនោះ។ ថ្វីបើបានទទួលការព្យាបាលជំងឺរបេងច្រើនដងក៏ដោយ កម្មករនិងអ្នកភូមិជាច្រើនបានស្លាប់ដោយការឈឺចាប់ក្នុងទ្រូងយ៉ាងខ្លាំងក្លា មិនអាចដកដង្ហើម។

ពេលដែលលោក អាហ្សាដ ដែលជាអ្នកសម្របសម្រួលរបស់អង្គការឈ្មោះថា សិទ្ធិប្រជាជន និងមជ្ឈមណ្ឌលស្រាវជ្រាវសង្គម បានមកដល់ឡាលគួន គោលដៅរបស់គាត់គឺដើម្បីបង្រៀនអ្នកភូមិឲ្យចេះអាននិងសរសេរ។ ប៉ុន្តែនៅពេលគាត់ឃើញថាពួកគេទាំងនោះបានស្លាប់យ៉ាងច្រើន គាត់ក៏ធ្វើការងារផ្សេងវិញ : ជួយអ្នកភូមិឲ្យទទួលបានការព្យាបាល និងប្រាក់សំណងសម្រាប់ជំងឺរបស់ពួកគេ។

អាហ្សាដបានស្វែងយល់ថាកម្មករជាច្រើនកំពុងព្យាបាលជំងឺរបេង ប៉ុន្តែពួកគេស្លាប់ដោយសារជំងឺស៊ីលីកូទៅវិញទេ។ កម្មករភាគច្រើន ក៏ដូចជាពុធរាម មិនស្គាល់ថាជំងឺស៊ីលីកូជាអ្វីទេ។ ចំណែកម្ចាស់រ៉ែក៏មិនចង់ដឹងពីជំងឺស៊ីលីកូដែរ ព្រោះច្បាប់របស់ប្រទេសឥណ្ឌាតម្រូវឲ្យម្ចាស់រ៉ែទទួលខុសត្រូវចំពោះជំងឺដែលបង្កឡើងនៅកន្លែងធ្វើការ។ សម្រាប់ម្ចាស់ការដ្ឋានរ៉ែ វាជាការល្អបំផុតបើគ្មាននរណាម្នាក់ដឹងថាកម្មករកំពុងតែស្លាប់ដោយសារជំងឺស៊ីលីកូនេះ។

អាហ្សាដបានទាក់ទងជាមួយអង្គការដទៃទៀតដើម្បីផ្តល់ការគាំទ្រដល់ប្រជាជនដែលប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺស៊ីលីកូ និងដើម្បីទាមទារការទូទាត់សំណង និងការថែទាំសុខភាព។ បន្ទាប់ពីរៀបចំអស់រយៈពេលច្រើនឆ្នាំ អភិបាលក្រុងដែលីបានយល់ព្រមបើកការប្រជុំមួយដើម្បីស្តាប់ពីទុក្ខវេទនានៅឡាលគួន។ កិច្ចប្រជុំនេះបានផ្តល់លទ្ធផលនូវជោគជ័យដ៏ធំធេង ពេលដែលអភិបាលក្រុងយល់ព្រមបំពេញតាមការទាមទាររបស់អាហ្សាដនិងប្រជាជននៅឡាលគួន។

បច្ចុប្បន្ន បន្ទាប់ពីការរងគ្រោះច្រើនឆ្នាំមក ប្រជាជនឡាលគួនមានមជ្ឈមណ្ឌលក្នុងសហគមន៍សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺដែលទាក់ទងនឹងការងារ។ រថយន្តវេជ្ជសាស្រ្តចល័តមួយ មកពិនិត្យដល់កន្លែងចំនួន៤ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដោយផ្តល់ការព្យាបាលវេជ្ជសាស្រ្តឥតគិតថ្លៃ។ អាជ្ញាធរក្រុងបានសន្យានឹងធ្វើការស្ទង់មតិសុខភាពនៅក្នុងឡាលគួន និងផ្តល់ប្រាក់សោធនដល់អ្នករងគ្រោះពីជំងឺស៊ីលីកូទាំងអស់ ព្រមទាំងការបណ្តុះបណ្តាលនិងគាំទ្រ ដើម្បីជួយពួកគេឲ្យស្វែងរកមធ្យោបាយដទៃទៀតក្នុងការរកប្រាក់ចំណូលនិងទ្រទ្រង់គ្រួសារ។

ជោគជ័យនេះបានធ្វើឲ្យកម្មកររ៉ែនិងអ្នកភូមិមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេមានអំណាចច្រើនជាងមុន។ បរិយាកាសនៅឡាលគួននៅតែពោរពេញទៅដោយកំទេចធូលីនៅឡើយ។ ប៉ុន្តែវាក៏ពោរពេញទៅដោយឱកាសនៃភាពល្អប្រសើរនៅថ្ងៃអនាគតដែរ។

ជំងឺរបេង

ដោយសារតែកម្មកររ៉ែច្រើនតែរស់នៅក្នុងស្ថានភាពកុះករ ធ្វើការងារច្រើនម៉ោងដោយគ្មានអាហារគ្រប់គ្រាន់ និងមានលទ្ធភាពតិចតួចក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពឬថ្នាំពេទ្យ ដូច្នេះពួកគេមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺរបេង។ រោគសញ្ញានៃជំងឺរបេងរួមមាន ក្អកខ្លាំងដែលមិនធូរស្បើយ គ្រុនក្តៅ ក្អកធ្លាក់ឈាម មានអារម្មណ៍ខ្សោយ ស្រកទម្ងន់ បែកញើសពេលយប់។ ដោយគ្មានការព្យាបាលសមស្រប អ្នកជំងឺអាចចម្លងជំងឺរបេងទៅមនុស្សដទៃទៀត និងអាចស្លាប់។

ជំងឺរបេងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែវាមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសចំពោះជនដែលខ្សោយដោយការស្រេកឃ្លាន ឬដោយជំងឺដទៃទៀតដូចជាមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍។ ការខូចខាតសួតដោយសារកំទេចធូលី កាន់តែបង្កើនការប្រឈមនឹងជំងឺរបេងថែមទៀត។

នៅពេលប្រជាជនរស់នៅក្នុងស្ថានភាពកុះករ ដូចជាកន្លែងស្នាក់នៅរបស់កម្មកររ៉ែ ជំងឺរបេងអាចឆ្លងរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

ការធ្វើឲ្យមាន**ចរន្តខ្យល់ចេញចូល**ល្អ ជួយកាត់បន្ថយឱកាសនៃការឆ្លងរាលដាលជំងឺរបេងនៅអណ្តូងរ៉ែ នៅកន្លែងស្នាក់នៅរបស់កម្មកររ៉ែ ឬនៅផ្ទះ។ មធ្យោបាយល្អបំផុតដើម្បីការពារជំងឺរបេងក្នុងចំណោមកម្មកររ៉ែ ឬកម្មករណាផ្សេងទៀត គឺការបង្កើតស្ថានភាពនានាសម្រាប់សុខភាពល្អ តាមរយៈ :

- ប្រាក់ខែប្រសើរឡើង
- ទឹកស្អាត
- កាត់បន្ថយរយៈពេលបំពេញការងារ
- អាហារសុខភាព
- លក្ខខណ្ឌការងារមានសុវត្ថិភាព
- ការថែទាំសុខភាពល្អ
- ស្ថានភាពរស់នៅស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព

ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរបេង ជាការសំខាន់ត្រូវប្រាកដថា រាល់អ្នកជំងឺរបេងទាំងអស់ត្រូវទទួលការព្យាបាលនិងថ្នាំពេទ្យត្រឹមត្រូវ។ រដ្ឋាភិបាលជាច្រើនផ្តល់ការព្យាបាលជំងឺរបេងដោយឥតគិតថ្លៃ។ ដើម្បីទទួលបានថ្នាំពេទ្យ សូមជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺរបេង សូមមើលទំព័រ356 ឬសៀវភៅសុខភាពទូទៅដូចជា *ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត*)។

ទឹកឆ្លងសារធាតុរ៉ែ

ការជីករ៉ែត្រូវការប្រើប្រាស់ទឹកជាច្រើន និងទុកចោលនូវកាកសំណល់យ៉ាងច្រើន ដែលចម្លងទៅប្រភពទឹក និងប្រជាជនដែលរស់នៅពឹងផ្អែកទៅលើប្រភពទឹកនោះ។ ខណៈដែលការជីករ៉ែទាំងអស់ ច្រើនតែបំពុលទឹក ជាទូទៅក្រុមហ៊ុនធំៗធ្វើឲ្យមានបញ្ហាធំបំផុត។ ទឹកលើផ្ទៃដីនិងទឹកក្រោមដីក្នុងតំបន់ជីករ៉ែ អាចឆ្លងសារធាតុកខ្វក់ក្នុងរយៈពេលច្រើនឆ្នាំ។ ការបាត់បង់ទឹក អាចធ្វើឲ្យដីស្រែចម្ការស្ងួត និងមិនអាចប្រើប្រាស់ធ្វើកសិកម្ម ឬចិញ្ចឹមសត្វបាន។ ការខូចខាតយូរអង្វែងនៃការធ្វើឲ្យទឹកកខ្វក់ នឹងកើតមានយូរយារជាងការចំណេញពីការជីករ៉ែក្នុងរយៈពេលខ្លី។

ការបង្ការ និងកាត់បន្ថយការបំពុលទឹក

រណ្ដៅកាកសំណល់ដែលជ្រាបចេញ គឺជាមូលហេតុចម្បងនៃការបំពុលទឹកដោយការជីករ៉ែ។ ដើម្បីបង្ការការបំពុលទឹក រណ្ដៅកាកសំណល់គួរតែ :

- សាងសង់ឆ្ងាយពីប្រភពទឹក ឬពីតំបន់បង្ហូរទឹកក្នុងទីជម្រាល។
- សង់ទ្រនាប់ខាងក្នុងដើម្បីការពារការជ្រាបកាកសំណល់ចូលទៅក្នុងទឹកក្រោមដី។
- សាងសង់ឲ្យស្របទៅតាមស្តង់ដារអន្តរជាតិដែលល្អបំផុត។
- មានការតាមដានដើម្បីបង្ការការជ្រាបនិងកំពប់ចេញ។
- បញ្ចេញកាកសំណល់ឲ្យ និងបិទរ៉ែដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ពេលប្រតិបត្តិការជីករ៉ែត្រូវបានបញ្ចប់។

ពេលដែលត្រូវបានបំពុលដោយការជីករ៉ែរួចទៅហើយ ការសម្អាតទឹកគឺជាការពិបាក មានតម្លៃថ្លៃ និងមិនមែនតែងតែមានជោគជ័យជានិច្ចទេ ។

សកម្មភាពសហគមន៍ សង្គ្រោះទឹកទន្លេ

នៅប្រទេសហ្វីលីពីនភាគខាងជើង ទន្លេអាប្រាហូរពីភ្នំ ឆ្លងកាត់តាមកសិដ្ឋាននៅដីទំនាប និងចាក់ចូលទៅក្នុងសមុទ្រចិន។ ជាច្រើនជំនាន់មកហើយ សហគមន៍ដែលរស់នៅតាមបណ្តោយទន្លេអាប្រាចិញ្ចឹមជីវិតដោយការធ្វើកសិកម្ម នេសាទត្រី សិប្បកម្ម និងការជីករ៉ែមាស ទង់ដែងក្នុងទ្រង់ទ្រាយតូច។ ប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះ សាជីវកម្មធំៗបានចាប់ផ្តើមជីករ៉ែក្នុងតំបន់រ៉ែមាស បណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទឹកទន្លេ ជីវិតសត្វព្រៃ និងប្រជាជនដែលរស់នៅទីនោះ។

ក្រុមហ៊ុនជីករ៉ែបានកាប់ព្រៃឈើដើម្បីយកដីជីកអណ្តូងរ៉ែ បណ្តាលឲ្យទឹកទន្លេ និងខ្សែទឹកដែលចាក់ចូលមកក្នុងទន្លេនេះពេញទៅដោយល្បាប់ភក់ និងរីងស្ងួត។ សត្វស្លាប សត្វព្រៃ និងរុក្ខជាតិជាច្រើនប្រភេទបានបាត់បង់។ ទឹកទន្លេត្រូវបានបំពុលដោយសារធាតុគីមីដែលខ្ទលចេញពីរណ្តៅកាកសំណល់និងពីការបង្ហូរអាស៊ីតរ៉ែ។ ប្រជាជនដែលរស់នៅតាមបណ្តោយទន្លេអាប្រា ទទួលរងនូវការឈឺក្បាល វិលមុខ ក្អក ឈឺទ្រូង ក្រហាយភ្នែកនិងច្រមុះ កន្ទួលក្រហមលើស្បែក និងរាក ក៏ដូចជាបញ្ហាយូរអង្វែងផងដែរដូចជា ការអត់ឃ្លានដោយការបាត់បង់ផលដំណាំពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។

ឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាទាំងនេះ ប្រជាជនក្នុងតំបន់បានបង្កើតជាក្រុមមួយហៅថា ចលនាសង្គ្រោះទន្លេអាប្រា។ ចលនាសង្គ្រោះទន្លេអាប្រា ការពារសិទ្ធិប្រើប្រាស់ដីធ្លីនិងទឹក តាមមធ្យោបាយជាច្រើន។ ចលនាសង្គ្រោះទន្លេអាប្រា អប់រំសហគមន៍និងមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការជីករ៉ែ។ ពួកគេបានរៀបចំពាក្យបណ្តឹង និងការជួបជុំគ្នា ដើម្បីឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដឹងអំពីការទាមទាររបស់ខ្លួន។ ពួកគេតាមដានគុណភាពទឹក តាមរយៈភាពជាដៃគូជាមួយសកលវិទ្យាល័យនានានៅក្នុងតំបន់ដែលជួយផ្តល់ជាឧបករណ៍និងអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ និងតាមរយៈអង្គការប្រជាជនក្នុងតំបន់ដែលជាសាក្សី ជាអ្នកនាំផ្លូវ និងជាអ្នកយកគំរូទឹកមកពិសោធន៍។

ប្រដាប់ទៅដោយទូរសព្ទ័និងម៉ាស៊ីនថតតែប៉ុណ្ណោះ ក្រុមតាមដានទឹកដែលមានមូលដ្ឋានក្នុងសហគមន៍ បានប្រកាសពីភាពមិនប្រក្រតីឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។ ឧទាហរណ៍ ពេលមានត្រីជាច្រើនបានងាប់នៅផ្នែកខាងក្រោមខ្សែទឹក អ្នកដឹកនាំសហគមន៍នៅផ្នែកខាងលើខ្សែទឹកបានស្រាវជ្រាវនិងរកឃើញថាមានក្លិនចម្លែកនៃសារធាតុគីមីដែលចេញមកពីការបង្ហូរសារធាតុរ៉ែ។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនៅសកលវិទ្យាល័យត្រូវបានផ្តល់ព័ត៌មានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយបានផ្ញើដបគំរូបទឹកទៅភ្លាម ដើម្បីយកទឹកមកពិសោធន៍រកមើលសារធាតុគីមី។

ការជីករ៉ែដ៏គ្រោះថ្នាក់នៅតែបន្តធ្វើឡើងនៅតាមបណ្តោយទន្លេអាប្រា។ ប៉ុន្តែចលនាសង្គ្រោះទន្លេអាប្រា កំពុងបង្ខំឲ្យក្រុមហ៊ុនជីករ៉ែទាំងនោះបញ្ឈប់ការងារដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ ហើយសហគមន៍កំពុងតែអះអាងពីសិទ្ធិរបស់ខ្លួនក្នុងការទទួលបានបរិស្ថានសុខភាពនិងសុវត្ថិភាព។

ការបង្ហូររ៉ែអាស៊ីត

ការបង្ហូររ៉ែអាស៊ីតកើតឡើងនៅពេលដែលទឹកនិងខ្យល់បានលាយចូលគ្នាជាមួយស៊ុលហ្វួរនៅក្នុងដីជ្រៅ (ស៊ុលហ្វីត) ដើម្បីបង្កើតជាអាស៊ីតដែលរំលាយលោហៈធ្ងន់និងកាកសំណល់រ៉ែពុលដទៃទៀត។ ល្បាយពុលនេះអាចកាត់ថ្ម រួចចូលទៅក្នុងដី ទឹកក្រោមដី ទន្លេ និងបឹង។ ជាដំបូង វាអាចមានសញ្ញាតិចតួចនៃគ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែបន្តិចម្តងៗ សារធាតុពុលក្នុងទឹកធ្វើឲ្យមនុស្ស រុក្ខជាតិ ត្រី និងសត្វ មានជំងឺ។ ការបង្ហូររ៉ែអាស៊ីត បំផ្លាញជីវិតនៅខ្សែទឹកខាងក្រោមអណ្តូងរ៉ែ ក្នុងរយៈពេលរាប់រយឆ្នាំឬថែមទាំងអស់ដល់រាប់ពាន់ឆ្នាំទៀតផង។

អណ្តូងរ៉ែទាំងអស់សុទ្ធតែអាចបង្កើតការបង្ហូររ៉ែអាស៊ីតនេះ។ ដោយហេតុថាវាស្ទើរតែមិនអាចបញ្ឈប់បាន ដូច្នេះ**ក្រុមហ៊ុនជីករ៉ែគួរតែបង្ហាញភស្តុតាងថាពិតជាគ្មានការបង្ហូរអាស៊ីតរ៉ែទេ នៅមុនពេលចាប់ផ្តើមការជីករ៉ែនោះ។** ការបង្ការ ការសម្អាត ឬការចាត់វិធានការលើការបង្ហូរអាស៊ីតរ៉ែនេះ មានតម្លៃថ្លៃណាស់ ដូច្នេះយុទ្ធនាការប្រឆាំងការបង្ហូរអាស៊ីតរ៉ែ អាចនឹងព្យាយាមហាមឃាត់ក្រុមហ៊ុនមិនឲ្យបើកអណ្តូងរ៉ែតាំងពីដំបូង។

ការបង្ហូរអាស៊ីតរ៉ែបំពុលទឹកនៅក្រោមខ្សែទឹក និងស្ទើរតែគ្មានលទ្ធភាពសម្អាតវាបានទេ។

ធ្វើសកម្មភាពប្រឆាំងនឹងការបង្ហូរអាស៊ីតរ៉ែ

- ស្វែងរកអណ្តូងរ៉ែដែលបានបោះបង់ចោល និងធ្វើពិសោធន៍លើអណ្តូងរ៉ែទាំងនោះ ដោយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រដែលអាចទុកចិត្តបាន។ មិនត្រូវឲ្យក្រុមហ៊ុនជាអ្នកធ្វើតេស្តពិសោធន៍ទេ ហើយគ្រាន់តែប្រាប់អ្នកពីលទ្ធផលទេ។ ពួកគេនឹងនិយាយកុហក។
- ទាមទារឲ្យក្រុមហ៊ុនរ៉ែផ្តល់របាយការណ៍អំពីការវាយតម្លៃលើការប៉ះពាល់បរិស្ថាន ដែលមានរួមបញ្ចូលទាំងការបង្ហូរអាស៊ីតរ៉ែផងដែរ(សូមមើលទំព័រ560)។
- រៀនអំពីរបៀបតាមដានអណ្តូងរ៉ែ និងធ្វើឲ្យមានការចូលរួមពីសហគមន៍ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថាអណ្តូងរ៉ែទាំងនោះមានសុវត្ថិភាព(មើលផ្នែកធនធាន)។
- ទទូចថាមធ្យោបាយដ៏មានសុវត្ថិភាពតែមួយគត់ ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាការបង្ហូរអាស៊ីតរ៉ែ គឺការបង្ការវាមិនឲ្យកើតឡើងតាំងពីដំបូង។

សារធាតុគីមីប្រើប្រាស់ក្នុងការជីករ៉ែ

សារធាតុរ៉ែដែលបានប្រើប្រាស់ក្នុងការជីករ៉ែ និងដំណើរការសារធាតុរ៉ែ ធ្វើឲ្យកខ្វក់ដល់ដី ទឹក និងខ្យល់ បណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពដល់កម្មករនិងប្រជាជនដែលរស់នៅក្បែរអណ្ដូងរ៉ែ។ សារធាតុគីមីពុលដែលបានប្រើប្រាស់ក្នុងការជីករ៉ែមាន :

- ស្យ៉ានីត អាស៊ីតស៊ុលហ្វួរិច និងសារធាតុរំលាយសម្រាប់ញែកសារធាតុរ៉ែពីដីរ៉ែ
- អាស៊ីតនីទ្រិច
- នីត្រាតអាម៉ូញ៉ូម និងប្រេងម៉ាស៊ូត("ANFO") ដែលប្រើប្រាស់ក្នុងបំផ្ទុះរូងក្នុងដី
- លោហៈធ្ងន់ ដូចជាបារត អ៊ុយរ៉ាញ៉ូម និងសំណ
- ប្រេងសាំង ប្រេងម៉ាស៊ូត និងផ្សែងចេញពីគ្រឿងយន្តនិងឧបករណ៍
- អាសេទីឡែនសម្រាប់រំលាយភ្នាប់ និងផ្សារភ្ជាប់

ស្យ៉ានីត

ស្យ៉ានីតត្រូវបានប្រើសម្រាប់ញែកមាសចេញពីដីរ៉ែ។ ក្នុងទម្រង់សុទ្ធរបស់វា ស្យ៉ានីតគ្មានពណ៌ និងមានក្លិនដូចជាគ្រាប់អាល់ម៉ុន (almond)ចត់។ វាអាចបាត់ក្លិននៅពេលផ្សំជាមួយសារធាតុគីមីដទៃទៀត។ វាអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងទម្រង់ជាម្សៅ វត្ថុរាវ និងឧស្ម័ន។

ស្យ៉ានីតបណ្ដាលឲ្យស្លាប់ពេលលេបវា។ បរិមាណទំហំប៉ុនគ្រាប់អង្ករ គឺគ្រប់គ្រាន់អាចសម្លាប់មនុស្សម្នាក់បាន។ ការប៉ះពាល់ក្នុងកម្រិតដូស៍ទាប ក្នុងរយៈពេលយូរ អាចបណ្ដាលឲ្យហើមនៅបំពង់ក(ពកក)ដែលអាចបង្កឡើងដោយកង្វះអាហារូបត្ថម្ភដែរ។

ជាញឹកញាប់ ស្យ៉ានីតបានខ្ពុលចូលទៅក្នុងផ្លូវទឹកក្នុងពេលជីករ៉ែមាស និងនៅពេលរណ្ដៅកាកសំណល់រ៉ែ ផ្ទុះ និងខ្ពុលឡើង។ ក្រុមហ៊ុនជីករ៉ែនិយាយថា ស្យ៉ានីតនៅក្នុងទឹកនឹងលែងមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលដ៏ខ្លី។ ប៉ុន្តែនេះជាការពិត លុះត្រាតែមានពន្លឺព្រះអាទិត្យខ្លាំង និងមានអុកស៊ីហ្សែនយ៉ាងច្រើនប៉ុណ្ណោះ។ បើទោះបីវាមានដូចនេះមែន ក៏វានៅតែបន្សល់នូវសារធាតុគីមីគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀតដែរ។ បើវាខ្ពុលក្រោមដី ឬបើធាតុអាកាសមានពពកច្រើនឬភ្លៀង វាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ក្នុងរយៈពេលយូរ ដោយសម្លាប់ត្រីនិងរុក្ខជាតិនៅតាមទន្លេ និងធ្វើឲ្យទឹកគ្មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកនិងងូត។

អាស៊ីតស៊ុលហ្វួរិច

អាស៊ីតស៊ុលហ្វួរិចគឺជាសារធាតុគីមីពុលដែលបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងការជីករ៉ែទង់ដែង។ វាក៏ជាអនុផលនៃរ៉ែច្រើនប្រភេទ ដែលជាមួយទឹកនិងលោហៈធ្ងន់ បង្កើតបានជាការបង្ហូររ៉ែអាស៊ីត។ អាស៊ីតស៊ុលហ្វួរិចមានក្លិនដូចស៊ុតស្អុយ។ ការប៉ះពាល់ជាមួយអាស៊ីតស៊ុលហ្វួរិច អាចបណ្ដាលឲ្យរលាក ខ្វាក់ភ្នែក និងស្លាប់។

ការព្យាបាល

សារធាតុគីមីដែលប្រើប្រាស់នៅក្នុងអណ្តូងរ៉ែ អាចខ្ទាតមកលើស្បែក និងខោអាវ សាចចូលភ្នែក ឬដកដង្ហើមយកចំហាយវាចូល។ បើមាននរណាម្នាក់រងរបួស ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។ (ដើម្បីស្វែងយល់អំពីរបៀបព្យាបាលសារធាតុគីមីខ្ទាត និងរលាកសារធាតុគីមី ក្នុងពេលរងចាំជំនួយ សូមមើលសេចក្តីបន្ថែម ក)។

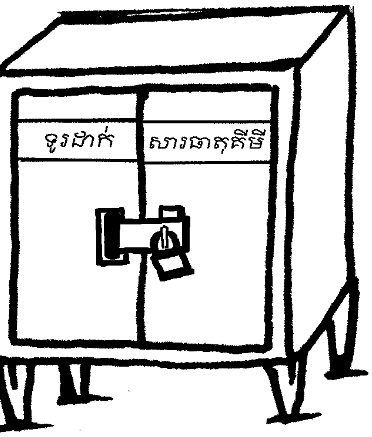
ការបង្ការ

មធ្យោបាយល្អបំផុតដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់បណ្តាលពីសារធាតុគីមីពុល រួមទាំងលោហៈធ្ងន់ គឺមិនប្រើប្រាស់វា។ ប៉ុន្តែ វាក៏មានមធ្យោបាយជាច្រើនសម្រាប់រារាំងនិងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ បើសារធាតុពុលទាំងនោះនៅតែប្រើប្រាស់។

- ព្យាយាមប្រើប្រាស់សម្ភារៈការពារគ្រប់ពេល តាមដែលអាចធ្វើបាន(សូមមើលសេចក្តីបន្ថែម ក)។
- លាងសម្អាតដៃច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ មិនត្រូវប៉ះមុខរបស់អ្នក ជក់បារី ឬប៉ះពាល់មនុស្សដទៃទៀត ក្នុងពេលកំពុងធ្វើការជាមួយឬនៅក្បែរសារធាតុពុលនោះ លុះត្រាតែបានលាងដៃអ្នកជាមុន។
- ទាមទារម្ចាស់អណ្តូងរ៉ែឲ្យកាត់បន្ថយកំទេចធូលី និងការបំពុលទឹក។
- មិនត្រូវបរិភោគអាហារនៅកន្លែងដែលប្រើប្រាស់ លាយ និងរក្សាទុកសារធាតុគីមីទេ។
- រក្សាទុកសារធាតុគីមីឲ្យមានសុវត្ថិភាព។

ការរក្សាទុកសារធាតុគីមី

សារធាតុគីមីជាច្រើនអាចបណ្តាលឲ្យមានភ្លើងឆេះ ផ្ទុះ ឬបញ្ចេញឧស្ម័នពុល។ ការរក្សាទុកសារធាតុពុលឲ្យមានសុវត្ថិភាព អាចជួយបង្ការឧប្បត្តិហេតុ និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងអណ្តូងរ៉ែ។
រក្សាទុកសារធាតុគីមី :



- ឆ្ងាយពីរំសេវផ្ទុះ ប្រភពអគ្គិសនី គ្រប់ប្រភពទឹកទាំងអស់ និងម៉ូទ័រយានយន្ត។
- ឆ្ងាយពីកន្លែងមនុស្សបរិភោគអាហារ។
- នៅក្នុងប្រអប់ដែលមានស្លាកសញ្ញាច្បាស់លាស់។ បើអ្នកយកសារធាតុគីមីពីប្រអប់មួយ ទៅដាក់ក្នុងប្រអប់មួយទៀត ត្រូវបិតស្លាកសញ្ញានៅប្រអប់ថ្មី។ **ដាច់ខាត**មិនត្រូវដាក់សារធាតុគីមីនៅក្នុងប្រអប់ដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់ដាក់អាហារ ឬភេសជ្ជៈនោះទេ - អាចមាននរណាម្នាក់បរិភោគឬផឹកសារធាតុគីមីនោះដោយចៃដន្យ។ បន្ទាប់ពីបានយកសារធាតុគីមីចេញអស់ពីប្រអប់ហើយ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ប្រអប់នោះសម្រាប់ដាក់អាហារឬភេសជ្ជៈទេ ទោះបីអ្នកបានលាងសម្អាតវាហើយក៏ដោយ។
- នៅក្នុងទូរចាក់សោរយ៉ាងមាំ ដែលផលិតឡើងសម្រាប់រក្សាទុកសារធាតុគីមី និងបិតស្លាកសញ្ញាត្រឹមត្រូវ។

លោហៈធ្ងន់

លោហៈធ្ងន់ ដូចជាអាសេនិក បារត កាដម្ញ៉ូម អ៊ុយរ៉ាញ៉ូម និងសំណ គឺជាសារធាតុគ្រោះថ្នាក់ចំពោះមនុស្ស ទោះបីក្នុងបរិមាណតិចយ៉ាងណាក៏ដោយ(សូមមើលទំព័រ337)។ ដោយហេតុថាលោហៈជាច្រើនត្រូវបានជួបប្រទះរួមគ្នាក្នុងអណ្តូងរ៉ែ ដូច្នេះជាញឹកញាប់យើងពិបាកនឹងដឹងថា តើលោហៈណាមួយដែលបង្កឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព។

ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាលោហៈណាមួយទំនងជាមានក្នុងតំបន់អ្នក និងដឹងពីផលប៉ះពាល់នៃលោហៈនោះចំពោះសុខភាព នោះវានឹងជួយអ្នកឲ្យដឹងថាតើអ្នកមានការពុលដោយលោហៈធ្ងន់នោះឬទេ។ កម្មកររ៉ែខ្លះទាមទារម្ចាស់អណ្តូងរ៉ែឲ្យធ្វើតេស្តមើលថាតើលោហៈធ្ងន់មួយណាដែលពួកគេបានប្រឈម និងឲ្យបណ្តុះបណ្តាលពួកគេអំពីមធ្យោបាយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់។

បារតត្រូវបានជីកយកមកប្រើតែម្តង និងក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីញែកមាសពីដីរ៉ែដែរ។

សំណជាញឹកញាប់ឃើញមាននៅជាមួយទង់ដែង ប្រាក់ និងស័ង្កសី។

ទង់ដែងឃើញមាននៅជាមួយប្រាក់ និងស័ង្កសី។

អាសេនិកជាញឹកញាប់ឃើញមាននៅជាមួយមាស ទង់ដែង និងស័ង្កសី។

កាដម្ញ៉ូមឃើញមាននៅជាមួយប្រាក់ និងស័ង្កសី។

សំខាន់ : ប្រសិនបើអ្នកមានការប៉ះពាល់ជាមួយលោហៈធ្ងន់ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ នោះថ្នាំពេទ្យនឹងមិនអាចបញ្ឈប់ការពុលបានទេ។ មធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីបញ្ឈប់ការពុល គឺបញ្ឈប់ការប៉ះពាល់។ ប្រសិនបើអ្នកពុលដោយលោហៈធ្ងន់ វាទំនងដែរថាអ្នកដទៃទៀតក្នុងសហគមន៍អ្នក ក៏មានពុលលោហៈធ្ងន់នេះដែរ។

ការពុលដោយបារត

ពេលដែលកម្មករជីករ៉ែ ចម្រាញ់រ៉ែប្រាក់និងមាសធ្វើដោយដៃ ជាញឹកញាប់ពួកគេលាយដីរ៉ែជាមួយបារត ដើម្បីបង្កើតជាសារធាតុទន់មួយហៅថា ល្បាយលោហៈ(amalgam)។ នៅពេលដុតវាដើម្បីទាញយកមាស បារតក្លាយទៅជាឧស្ម័នដែលអាចត្រូវដកដង្ហើមស្រូបចូលដោយមនុស្សនៅក្បែរនោះ។ បារតក៏អាចក្លាយទៅជាឧស្ម័នដែរ ប្រសិនបើវាខ្ពុលចេញ ឬក៏ទុកនៅក្នុងប្រអប់ចំហរ។ ការដកដង្ហើមចូលនូវផ្សែងបារត គឺមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ បារតក៏បណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ប្រសិនបើវាត្រូវបានបឺតស្រូបតាម ស្បែក ឬក៏បានបរិភោគចូលតាមអាហារដែលមានបារតឆ្លងតាមដៃនរណាម្នាក់(សូមមើលទំព័រ338)។

រោគសញ្ញាខ្លះៗនៃការពុលបារត ងាយច្រឡំទៅនឹងរោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនចាញ់។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងសហគមន៍ជីករ៉ែ មាស ហើយថ្នាំគ្រុនចាញ់ហាក់ដូចជាមិនមានប្រសិទ្ធភាព នោះចូរអ្នកនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីលទ្ធភាពនៃការពុលបារត។

បារតបំពុលបរិស្ថានតាមរយៈការចូលទៅក្នុងទឹក និងដី ដែលវាអាចស្ថិតនៅជាច្រើនឆ្នាំ។ បឹងនិងទន្លេនៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ានៃសហរដ្ឋអាមេរិក នៅតែមានការពុលដោយបារត ដោយការជីករ៉ែមាសតាំងពីជាង ១០០ឆ្នាំកន្លងមកហើយ។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការពុលបារតក្នុងទឹកនិងត្រី សូមមើលទំព័រ339)។

ការបង្ការការពុលដោយបារត

កម្មកររ៉ែមាស(ប្រាក់)ធ្វើដោយដៃ អាចបង្ការការពុលបារតបានដោយប្រើប្រាស់**ឡបារត។** ឡបារតចាប់ឧស្ម័នបារតមុនពេលវាចូលទៅក្នុងខ្យល់។ វាបង្ការកម្មកររ៉ែ និងអ្នកដទៃទៀតមិនឲ្យដកដង្ហើមចូលនូវសារធាតុពុល និងអាចឲ្យកម្មកររ៉ែចំណេញប្រាក់ ដោយការយកបារតមកប្រើប្រាស់ឡើងវិញជាជាងទុកវាចោលក្នុងខ្យល់។

ជានិច្ចកាល ត្រូវញែកបារតចេញពីមាសនៅទីវាល ឬនៅកន្លែងដែលមានចរន្តខ្យល់ល្អ។ វានឹងកាត់បន្ថយបរិមាណផ្សែងបារតដែលកកកុញនៅលើនិងក្នុងរាងកាយមនុស្សដែលនៅក្បែរ។ ពាក់ស្រោមដៃក្រាស់នៅពេលរៀបចំបារត។

កម្មកររ៉ែមាសខ្លះគ្រាន់តែដាក់ស្លឹកចេកលើឆ្នាំងដុតកម្តៅមាស ដើម្បីចាប់យកបារត។ នៅពេលក្តៅ បារតក្លាយជាឧស្ម័ន និងត្រឡប់មកជាវត្ថុរាវវិញនៅលើស្លឹកចេក។ ការយកស្លឹកចេកគ្របឆ្នាំងដុតកម្តៅប្រសើរជាងទុកវាចោលមិនគ្រប។ ប៉ុន្តែធ្វើដូចនេះបារតនៅតែអាចបំពុលកម្មករនិងបរិស្ថាន ហើយបារតមិនអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបានទេ។ ដំណោះស្រាយដ៏ល្អប្រសើរ គឺប្រើប្រាស់ឡបិទជិត។

ឡបារតមានច្រើនប្រភេទ។ ឡទាំងអស់នោះតម្រូវឲ្យមានការដុតភ្លើងដោយផ្ទាល់និងយ៉ាងខ្លាំង។ ក្បាលដុត ឬភ្លើងដែលមានឧបករណ៍ផ្លុំខ្យល់ នឹងជួយក្នុងការចម្រាញ់យកមាសបានកាន់តែឆាប់រហ័ស។

របៀបបង្កើតឡរាងក្រឡូម

កម្តៅនឹងប្រែក្លាយបារតឲ្យទៅជាចំហាយដែល
ហើរទៅកាន់ចានកែវ បន្ទាប់វាប្រែក្លាយជាវត្ថុរាវ និងធ្លាក់ទៅផ្នែកចំហៀង ចូលទៅក្នុងខ្សាច់។
មាសនឹងនៅសល់នៅក្នុងចានព័រសឺឡែន។

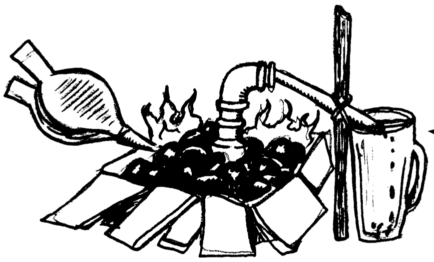
របៀបបង្កើតឡបំពង់សំណប៉ាហាំង

ឡនេះធ្វើពីបំពង់ធម្មតាជាមួយនឹងតំណសំណ។ ពាក់ស្រោមដៃ វ៉ែនតា និងម៉ាស់ នៅពេលប្រើប្រាស់វា។

ធ្វើល្បាយលោហៈជាដុំមូលតូចៗ។ ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ(ឬថង់ប្លាស្ទិក)ជានិច្ចនៅពេលធ្វើដូចនេះ។ ដាក់ដុំមូលតូចនោះចូលក្នុងគម្របបំពង់។

មួលបំពង់ឡនិងក្បាលបំពង់សំណប៉ាហាំងចូលគ្នាយ៉ាងណែន ដើម្បីកុំឲ្យបារតជ្រាបចេញបាន។

ដាក់តួនៃឡចូលក្នុងគំនរធ្យូងដែលដុតកម្តៅ ដោយដាក់ផ្នែកកោងនៃបំពង់ ចូលទៅក្នុងកែវ ឬចានដែលមានទឹកត្រជាក់។ ឡនេះដំណើរការបានល្អបំផុត បើដុតភ្លើងបានស្មើល្អ។



បារតនឹងហើរចេញតាមបំពង់ចូលទៅក្នុងទឹក។ ទឹកនឹងបង្ការផ្សែងបារតមិនឲ្យហើរចូលទៅក្នុងខ្យល់ ហើយទឹកនឹងធ្វើឲ្យវាត្រជាក់ ដូច្នេះបារតក្លាយជាសារធាតុរាវឡើងវិញ។

នៅពេលដែលលែងមានបារតចូលទៅក្នុងទឹកទៀត មាសទាំងអស់ត្រូវបានចម្រាញ់ចេញពីរ៉ែរួចហើយ ដូច្នេះបារតទាំងអស់ក៏ត្រូវបានទាញយកមកវិញ។ គោះបំពង់ដើម្បីប្រាកដថាបារតទាំងអស់បានធ្លាក់ចូលទៅក្នុងទឹក។

ទុកឡឲ្យត្រជាក់ បន្ទាប់មកបើកវា មាសសុទ្ធស្ថិតនៅក្នុងគម្របបំពង់។

មានបញ្ហាមួយ គឺបារតអាចជាប់នៅផ្នែកខាងក្នុងនៅពេលប្រើប្រាស់ប៉ុន្មានដងដំបូង។ ចូរអត់ធ្មត់ មិនត្រូវប៉ះបារតទេ។ លើកក្រោយបារតទាំងអស់នឹងចេញមកក្រៅ។

បញ្ហាមួយទៀតគឺមាសអាចជាប់នៅបាតឡ។ ដើម្បីជៀសវាងបញ្ហានេះ ចូរមួលផ្នែកខាងក្រោមចេញមុនពេលប្រើប្រាស់ឡនេះ រួចដាក់វាផ្កាប់ចុះពីលើទៀនឆេះ រហូតដល់មានពាសស្រទាប់ស្ពើងខ្មៅ។ ជាតិប្រេងដែលពីទៀន អាចបង្ការមិនឲ្យមាសជាប់បាតឡ។

ការភាយកាំរស្មីអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម

អ៊ុយរ៉ាញ៉ូមគឺជាលោហៈដែល**ភាយកាំរស្មី**ដ៏គ្រោះថ្នាក់(សូមមើលទំព័រ342)។ ការភាយកាំរស្មីបណ្តាលឲ្យមានជំងឺមហារីក ជំងឺស្បែក និងបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត។ ប្រជាជនមានការប៉ះពាល់ទៅនឹងអ៊ុយរ៉ាញ៉ូមតាមរយៈការជីករ៉ែអ៊ុយរ៉ាញ៉ូម ដំណើរការចម្រាញ់វា ឬរស់នៅក្បែរអណ្តូងរ៉ែឬកន្លែងចោលកាកសំណល់។

អ៊ុយរ៉ាញ៉ូមត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីផលិតវត្ថុពីរ : អាវុធនុយក្លេអ៊ែរ និងថាមពលនុយក្លេអ៊ែរ។ វត្ថុទាំងពីរនេះសុទ្ធតែមានតម្លៃថ្លៃ គ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង និងមិនចាំបាច់។ គ្មានប្រទេសណាមួយអាចជឿទុកចិត្តលើអ្នកដឹកនាំឬយោធារបស់ខ្លួនដែលមានអាវុធនុយក្លេអ៊ែរ ថានឹងមិនសម្លាប់ប្រជាជនដ៏ច្រើននោះទេ។ អ្វីដែលយើងត្រូវការគឺសន្តិភាព។

ថាមពលនុយក្លេអ៊ែរក៏មានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ហើយឧប្បត្តិហេតុក្នុងរោងចក្រថាមពលនុយក្លេអ៊ែរ អាចសម្លាប់ប្រជាជនរាប់ពាន់នាក់។ កាកសំណល់ពីថាមពលនុយក្លេអ៊ែរនៅតែមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងរយៈពេលរាប់ពាន់ឆ្នាំ ហើយមិនអាចចោលវាឲ្យមានសុវត្ថិភាពបានទេ។ អគ្គិសនីអាចត្រូវបានផលិតឡើងតាមវិធីផ្សេងៗដែលមានសុវត្ថិភាព(សូមមើលជំពូក23)។

សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងអណ្តូងរ៉ែ

ក្រុមហ៊ុនរ៉ែទទួលខុសត្រូវលើការប្រតិបត្តិការជីករ៉ែដោយសុវត្ថិភាព។ រដ្ឋាភិបាល កម្មកររ៉ែ និងសហជីព ទទួលខុសត្រូវលើការធ្វើឲ្យប្រាកដថា ក្រុមហ៊ុនបានធ្វើដូច្នេះមែន។ ជាអកុសល រដ្ឋាភិបាលជាច្រើនមិនបាន អនុវត្តតាមច្បាប់សុខភាព សុវត្ថិភាព និងបរិស្ថានទេ។ (សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីច្បាប់ដែលការពារសិទ្ធិ របស់កម្មកររ៉ែនិងបរិស្ថាន សូមមើលសេចក្តីបន្ថែម ខ)។

កម្មករនិងសហគមន៍ត្រូវការសិទ្ធិដើម្បីការពារពួកគេពីគ្រោះថ្នាក់ ព័ត៌មាន និងឧបករណ៍និងការបណ្តុះ បណ្តាលដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគ្រោះថ្នាក់។ កម្មកររ៉ែនិងសហគមន៍ ជាញឹកញាប់បានរួមគ្នា បង្កើតជាគណៈកម្មការសុវត្ថិភាព ដើម្បីប្រាកដថាស្ថានភាពមានសុវត្ថិភាពតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ គណៈកម្មការសុវត្ថិភាពក៏អាចត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ភាពបន្ទាន់ ជាមួយផែនការដឹកជញ្ជូនកម្មករមានរបួស និងជម្លៀសមនុស្សដែលគ្រោះថ្នាក់។

ម្ចាស់អណ្តូងរ៉ែគួរផ្តល់ឧបករណ៍ការពារដល់រាល់កម្មករទាំងអស់ និងថែទាំវាឲ្យស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាព ល្អ។ ម្ចាស់អណ្តូងរ៉ែក៏គួរតែធ្វើឲ្យប្រាកដថា ប្រតិបត្តិការរ៉ែនីមួយៗសុទ្ធតែមានសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋមផងដែរ ហើយកម្មករទាំងអស់អាចប្រើប្រាស់វាបាន(មើលសេចក្តីបន្ថែម ក)។ សំខាន់បំផុត កម្មករទាំងអស់គួរទទួល បានការបណ្តុះបណ្តាលអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុគីមីពុល។

ដើម្បីប្រាកដថាការជីករ៉ែបង្កគ្រោះថ្នាក់តិចបំផុតចំពោះបរិស្ថាន គួរតាមដានទឹកនិងខ្យល់នៅក្បែរកន្លែង រកមើលសញ្ញាបំពុល។ ប្រជាជនដែលអាចនឹងប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគីមីពុល កំទេចធូលីច្រើនលើសលប់ ឬគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត គួរតែឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលធ្វើតេស្តជាប្រចាំ និងទទួលបានការព្យាបាល នៅពេល ចេញសញ្ញាដំបូង។

ការរៀបចំសកម្មភាពដើម្បីកែលម្អជីវភាពកម្មកររ៉ែ

កម្មកររ៉ែនៅជុំវិញពិភពលោកបាននិងកំពុងកែលម្អជីវភាព សុវត្ថិភាព និងសុខភាពរបស់ខ្លួនតាមរយៈការបង្កើតជាសហជីព និងសហករណ៍ និងតាមរយៈការដាក់សម្ពាធលើក្រុមហ៊ុនរ៉ែឲ្យគោរពច្បាប់ និងលើរដ្ឋាភិបាលឲ្យអនុវត្តច្បាប់។ ពួកគេក៏បានរៀបចំយុទ្ធនាការដើម្បីពង្រឹងសន្ធិសញ្ញាអន្តរជាតិដើម្បីគ្រប់គ្រងសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពនៅអណ្តូងរ៉ែ។ កម្មកររ៉ែនិងអ្នកដទៃទៀតក៏អាចរៀបចំជាបាតុកម្ម កូដកម្ម និងការបិទចរាចរណ៍ ដើម្បីបញ្ឈប់ប្រតិបត្តិការរ៉ែនៅពេលគ្មានយុត្តិធម៌ គ្មានសុវត្ថិភាព និងបំផ្លាញបរិស្ថាន។

កម្មកររ៉ែដឹងថា តាមរយៈការធ្វើការរួមគ្នា យើងអាចកែលម្អបាន!

កម្មការនីរ៉ែ រៀបចំសហករណ៍មួយ

នៅប្រទេសបូលីវៀ ស្ត្រីប្រមូលកំទេចមាស ប្រាក់ និងសំណប៉ាហាំងពីក្នុងរណ្តៅកាកសំណល់ដែលចាក់ចោលក្បែរអណ្តូងរ៉ែ។ ស្ត្រីជាច្រើនត្រូវបានបង្ខំឲ្យធ្វើការងារដ៏ពិបាកនេះ បន្ទាប់ពីប្តីរបស់ពួកគេបានស្លាប់ក្នុងឧប្បត្តិហេតុអណ្តូងរ៉ែ ឬដោយសារជំងឺស៊ីលីកូ។ ស្ត្រីទាំងនោះធ្វើការច្រើនម៉ោងជាញឹកញាប់ធ្វើការក្នុងទឹកដែលឆ្លងសារធាតុពុល និងគ្មានការការពារទេ។ ពួកគេទទួលបានប្រាក់តិចតួចជាខ្លាំង។ កាលពីមុន រដ្ឋាភិបាលថែមទាំងមិនទទួលស្គាល់ពួកគេថាជាកម្មករផង។ ពួកគេដូចជាប្រជាជនដែលមើលមិនឃើញ។

នៅថ្ងៃមួយ ក្រុមហ៊ុនរ៉ែមួយចាប់ផ្តើមបំផ្ទុះយកផ្លូវឆ្លងកាត់តាមគំនរកាកសំណល់ដែលស្ត្រីកំពុងធ្វើការ។ ស្ត្រីបានឡើងទៅលើកំពូលគំនរដើម្បីជំទាស់ថាវានឹងការបំផ្លាញប្រភពចំណូលតែមួយគត់របស់ខ្លួន។ ពួកគេមិនមានលទ្ធភាពបញ្ឈប់ការបំផ្ទុះបានទេ ប៉ុន្តែពួកគេបានបន្តប្រយុទ្ធដើម្បីសិទ្ធិរបស់ខ្លួន។

ពួកគេបានបង្កើតសហករណ៍មួយដើម្បីទាមទារប្រាក់បន្ថែមពីក្រុមហ៊ុនដែលទិញគំនរកំទេចកាកសំណល់របស់ពួកគេ។ ក្រុមហ៊ុនបានបដិសេធមិនបង់ប្រាក់បន្ថែមទេ។ ប៉ុន្តែរដ្ឋាភិបាលបានទទួលស្គាល់ការតស៊ូរបស់ពួកគេ និងបានអនុម័តច្បាប់មួយដែលតម្រូវឲ្យក្រុមហ៊ុនបង់ប្រាក់ដល់ស្ត្រីពេលពួកគេបាត់បង់ការងារព្រោះតែជំងឺ។ នេះគឺជាជំហានដ៏តូចមួយ ប៉ុន្តែវាជាលើកទី១ដែលការងាររបស់ស្ត្រីត្រូវបានទទួលស្គាល់ដោយរដ្ឋាភិបាល។ ជោគជ័យដ៏តូចមួយនេះ បានផ្តល់ក្តីសង្ឃឹមដល់ស្ត្រីនិងកម្មកររ៉ែដទៃទៀតឲ្យបន្តការបង្កើតសហករណ៍ និងសហជីព និងការរៀបចំទាំងឡាយដើម្បីយុត្តិធម៌។

ការទាមទារឲ្យសាជីវកម្មមានការទទួលខុសត្រូវ

ប្រតិបត្តិការរ៉ែជាច្រើនត្រូវបានដំណើរការដោយសាជីវកម្មពហុជាតិដែលមានស្នាក់ការធំនៅក្រៅប្រទេសឆ្ងាយពីទីកន្លែងអណ្តូងរ៉ែ។ នេះជាការពិបាកក្នុងការដាក់សម្ពាធលើពួកគេឲ្យធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។ ប៉ុន្តែប្រជាជននៅជុំវិញពិភពលោកបានរៀបចំនិងបង្ខំសាជីវកម្មមួយចំនួនឲ្យផ្លាស់ប្តូរការអនុវត្តន៍របស់ខ្លួន។

ចុងបញ្ចប់កម្មកររ៉ែអាបែស្តូឈ្នះក្តីក្នុងតុលាការ

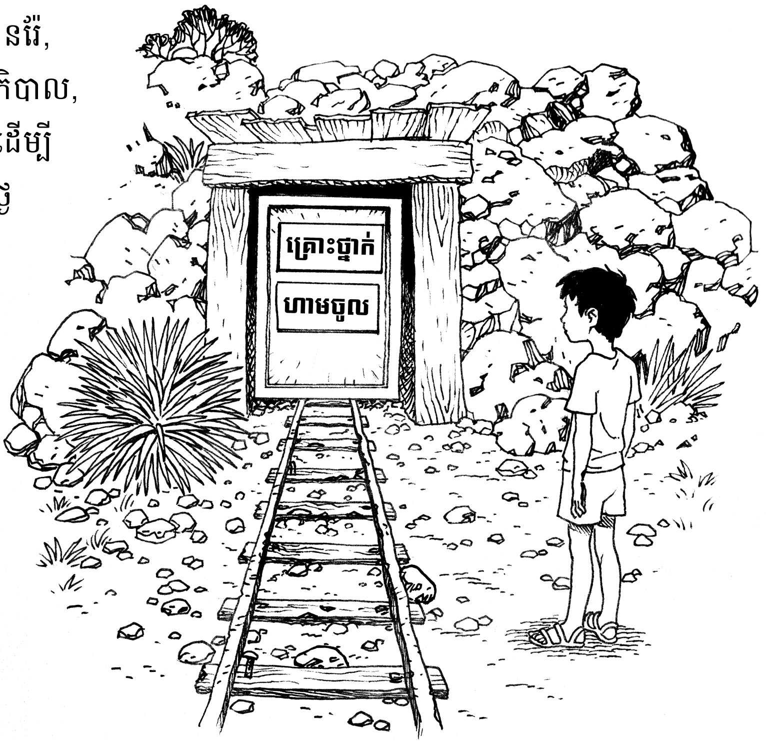
កាលពីអូឌីទ្រៀនៅជាកុមារី នាងបានធ្វើការនៅក្នុងអណ្តូងរ៉ែរបស់ក្រុមហ៊ុនរបស់អង់គ្លេសមួយឈ្មោះថាក្រុមហ៊ុនរ៉ែទីក្រុងខេប ដែលស្ថិតនៅក្នុងប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូង។ ការងាររបស់នាងគឺជាន់ចុះឡើងៗលើគំនរម្សៅអាបែស្តូ ដើម្បីអាចច្រកវាចូលទៅក្នុងថង់សម្រាប់ដឹកជញ្ជូន។ អ្នកត្រួតពិនិត្យម្នាក់នៅឃ្លាំមើលនាងនិងកុមារដទៃទៀត ដើម្បីប្រាកដថាពួកគេទាំងអស់មិនឈប់ធ្វើការទេ។ ប្រសិនបើនាងឈប់ បុរសនោះនឹងវាយទៅលើនាង។ អូឌីក្លាយជាមានជំងឺយ៉ាងធ្ងន់ព្រោះដកដង្ហើមចូលនូវសារធាតុអាបែស្តូ ហើយកម្មករដទៃទៀតជាច្រើនក៏ដូចនាងដែរ។

៣០ឆ្នាំកន្លងទៅ អូឌីប្រានចូលរួមជាមួយប្រជាជនអាហ្វ្រិកខាងត្បូងជាច្រើនទៀត ដើម្បីប្តឹងក្រុមហ៊ុនអង់គ្លេសនោះដែលធ្វើឲ្យនាងនិងអ្នកដទៃទៀតមានបញ្ហាសុខភាព។ ក្រុមហ៊ុនបានចំណាយពេលវេលា៣ឆ្នាំក្នុងការតវ៉ាថាឲ្យតុលាការអាហ្វ្រិកខាងត្បូងគួរតែកាត់ក្តីនេះ។ អូឌីទ្រៀនិងប្រជាជនដែលធ្វើការជាមួយនាង ជឿថាតុលាការអាហ្វ្រិកខាងត្បូងនឹងមិនកាត់ក្តីយុត្តិធម៌ដោយប្រឆាំងនឹងក្រុមហ៊ុនដ៏ធំដែលយកប្រាក់ដ៏ច្រើនមកក្នុងប្រទេសនេះទេ។ អូឌីទ្រៀនិងអ្នកដទៃទៀតបានធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេសដទៃទៀតដើម្បីប្រាប់ប្រជាជនអំពីការតស៊ូរបស់ខ្លួន និងដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ។ ចុងបញ្ចប់តុលាការបានឯកភាពកាត់ក្តីនៅក្នុងប្រទេសអង់គ្លេសដែលជាទីតាំងរបស់ក្រុមហ៊ុនអាបែស្តូ។

បន្ទាប់ពីបានតស៊ូនៅក្នុងសមរភូមិផ្លូវច្បាប់អស់រយៈពេលជិត៥ឆ្នាំ ក្រុមហ៊ុនក៏បានចុះចាញ់។ ពួកគេបានបង់ថ្លៃទៅកម្មកររ៉ែចំនួន១០លានដុល្លាចំពោះគ្រោះថ្នាក់ដែលពួកគេបង្កឡើង។ បច្ចុប្បន្នប្រទេសជាច្រើន ហាមឃាត់ការជីករ៉ែអាបែស្តូ ហើយប្រទេសជាច្រើនទៀតហាមឃាត់ទាំងការជីកនិងការប្រើប្រាស់អាបែស្តូ។ ចុងក្រោយ នៅឆ្នាំ២០០៨ ប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូងដែលធ្លាប់តែជាប្រទេសផលិតអាបែស្តូដ៏ធំបំផុតមួយក្នុងពិភពលោក បានក្លាយទៅជាប្រទេសដែលហាមឃាត់ការប្រើប្រាស់ ឬផលិតអាបែស្តូ ឬផលិតផលអាបែស្តូណាមួយឡើយ។

ពេលដែលអណ្តូងរ៉ែបិទទ្វារ

មុនពេលប្រតិបត្តិការជីករ៉ែចាប់ផ្តើម ក្រុមហ៊ុនត្រូវតែសិក្សាផលប៉ះពាល់ពីការជីករ៉ែទៅលើផ្នែកសង្គមនិងបរិស្ថាន។ ការសិក្សានេះដែលហៅថា **ការវាយតម្លៃផលប៉ះពាល់លើបរិស្ថាន**(EIA) (សូមមើលសេចក្តីបន្ថែម ខ) គួរតែមានផែនការអំពីមធ្យោបាយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ និងសម្អាតទីកន្លែងនៅពេលអណ្តូងរ៉ែត្រូវបានបិទទ្វារ។ ហើយក៏គួរតែធ្វើឲ្យប្រាកដផងដែរថា ប្រជាជននិងសហគមន៍ដែលរងគ្រោះដោយសារសកម្មភាពជីករ៉ែត្រូវបានក្រុមហ៊ុនបង់ប្រាក់ចំពោះការខូចខាតដែលពួកគេបានទទួល។

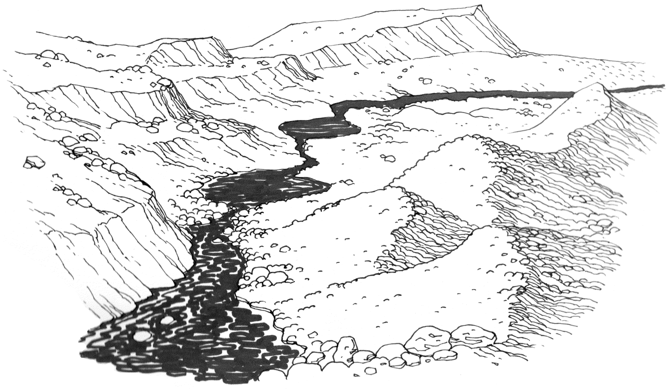


នៅពេលអណ្តូងរ៉ែបានបិទ ម្ចាស់ការដ្ឋានរ៉ែ, ដោយមានការត្រួតត្រាមើលពីអាជ្ញាធររ៉ែរដ្ឋាភិបាល, ទទួលខុសត្រូវលើការស្តារទីកន្លែងឡើងវិញដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ទៅថ្ងៃអនាគត។ ក្រុមហ៊ុនរ៉ែ និងអ្នកប្រតិបត្តិការរ៉ែគួរតែ :

- លុបបំបាត់សារធាតុពុល គ្រឿងម៉ាស៊ីន និងរចនាសម្ព័ន្ធការជីករ៉ែ។
- បំពេញរណ្តៅ បិទរូងចូលក្នុងដី ធ្វើរបងព័ទ្ធតំបន់គ្រោះថ្នាក់ និងដាក់សញ្ញាសម្គាល់ច្បាស់លាស់នៅតំបន់ទាំងនេះ។
- ធ្វើឲ្យមានស្ថិរភាពនូវទីចំណោត ទ្រនាប់រណ្តៅ និងកន្លែងចោលកាកសំណល់ ដើម្បីកាត់បន្ថយសំណឹក និងការបាក់ស្រុត។
- កែប្រែដីឡើងវិញ និងគ្របដណ្តប់តំបន់នោះដោយស្រទាប់ដីមានជីជាតិនិងរុក្ខជាតិ។
- កែប្រែផ្លូវទឹកដែលខូចខាតឡើងវិញ។

ក្នុងប្រទេសខ្លះ ក្រុមហ៊ុនរ៉ែត្រូវបានតម្រូវឲ្យដាក់ប្រាក់ដំកល់(ហៅប្រាក់ធានា) មុនពេលពួកគេចាប់ផ្តើមការងារ។ ប្រាក់ធានាមានប្រសិទ្ធភាពលុះត្រាតែវាមានចំនួនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបង្ការមិនឲ្យក្រុមហ៊ុនបង្កគ្រោះថ្នាក់ច្រើនពេក។ ប្រសិនបើចំនួននៃប្រាក់ធានា តិចជាងតម្លៃនៃការកែប្រែដីឡើងវិញ និងបង់ថ្លៃចំពោះការខូចខាតពីការជីករ៉ែ នោះក្រុមហ៊ុនអាចនឹងមិនបំពេញតាមការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួន។ ដើម្បីប្រាកដថា ក្រុមហ៊ុនបំពេញតាមការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួន សហគមន៍ខ្លះចរចារឲ្យមានប្រាក់ធានាយ៉ាងខ្ពស់បំផុត។ ជាការប្រសើរ គួរទាមទារឲ្យមានប្រាក់ធានារួមមួយសម្រាប់គម្រោងទាំងមូល ជាជាងប្រាក់ធានាតូចតាចសម្រាប់ផ្នែកតូចៗនីមួយៗរបស់គម្រោង។

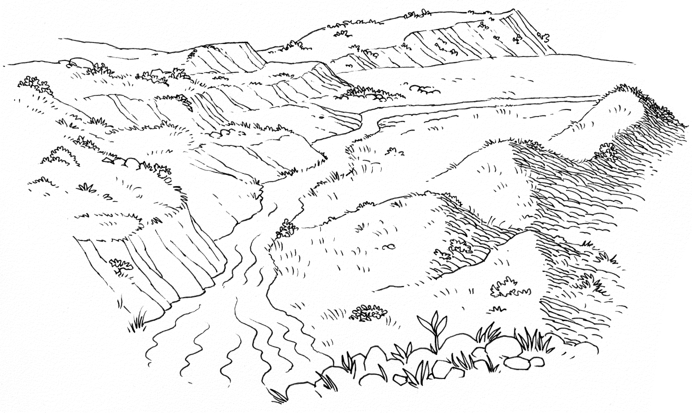
ការកែប្រែដីខូចខាតឡើងវិញ



បន្ទាប់ពីការជីករ៉ែ និងមុនពេលកែប្រែដីឡើងវិញ

ប្រសិនបើដីបានខូចខាតដោយសារសំណឹក និង បាត់បង់ស្រទាប់ដីខាងលើ វាអាចកែប្រែឡើងវិញ ក្នុងពេលវេលាមួយ(សូមអានជំពូក11)។ ប៉ុន្តែបើ ដីត្រូវបានខូចខាតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដោយសារ កាកសំណល់រ៉ែ និងសារធាតុគីមី គឺអាចមាន ការពិបាកយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការកែប្រែឡើងវិញ។

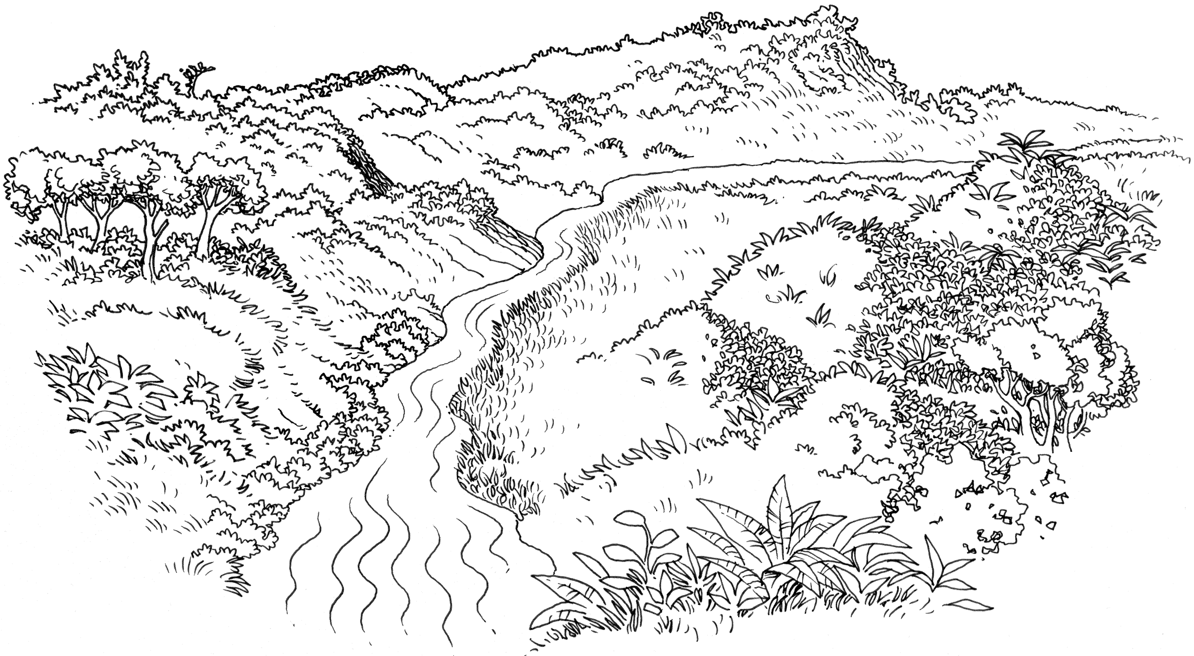
ការកែប្រែដី និងការដាំដើមឈើឡើងវិញលើដីដែល ខូចខាត គួរតែជាការទទួលខុសត្រូវរបស់ម្ចាស់រ៉ែនិងអ្នកប្រតិបត្តិរ៉ែ។ ប៉ុន្តែសហគមន៍ជីករ៉ែ ទោះបីមានឬគ្មាន ការគាំទ្រពីរដ្ឋាភិបាលក៏ដោយ ត្រូវតែដាក់សម្ពាធលើក្រុមហ៊ុនរ៉ែ ដើម្បីប្រាកដថាពួកគេបំពេញតាមការទទួល ខុសត្រូវរបស់ខ្លួន។



រុក្ខជាតិថ្មីដុះលូតលាស់៥ឆ្នាំបន្ទាប់ពីការដាំឡើងវិញ

ដើម្បីកែប្រែនិងដាំដើមឈើឡើងវិញនៅលើដី ដែលបានជីករ៉ែ ត្រូវតែបង្ការកាកសំណល់ពុលមិនឲ្យ ហូរដាច់ឬហុយក្នុងខ្យល់ ហើយក៏ត្រូវតែបង្ការការ បង្ហូរអាស៊ីតរ៉ែផងដែរ។ ដើម្បីឲ្យដីវិលត្រឡប់មក ស្ថានភាពល្អឡើងវិញ វាត្រូវការកិច្ចការជាច្រើន ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។

ប្រសិនបើមិនអាចជីករ៉ែដោយសុវត្ថិភាព និង ដោយមានការទទួលខុសត្រូវតែ ដូច្នេះមិនគួរ ប្រតិបត្តិការជីករ៉ែសោះឡើយ។



រុក្ខជាតិដុះពេញលេញក្នុងរយៈពេល២០ឆ្នាំបន្ទាប់ពីការដាំឡើងវិញ

ការជីករ៉ែដែលមាន ការទទួលខុសត្រូវ

បច្ចុប្បន្នធនាគារពិភពលោកនិងភ្នាក់ងារអន្តរជាតិដទៃទៀត កំពុងលើកកម្ពស់នូវអ្វីដែលពួកគេហៅថា"ការជីករ៉ែប្រកបដោយចិរភាព"។ ប៉ុន្តែការជីករ៉ែក្នុងទ្រង់ទ្រាយធំ តែងតែនាំមកនូវការបំផ្លិចបំផ្លាញយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ហើយបរិមាណនៃសារធាតុរ៉ែដែលអាចជីកបានដោយសុវត្ថិភាព ត្រូវមានកំណត់។ ការជីករ៉ែគឺជាឧស្សាហកម្ម "រីកធំរួចបែកធ្លាយ", មានន័យថាពួកគេអាចទទួលបានទ្រព្យសម្បត្តិធំធេងពេលដែលសារធាតុរ៉ែថ្មីត្រូវបានរកឃើញ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីនេះនឹងមានភាពក្រីក្រដ៏ធំធេងដែរពេលដែលសារធាតុរ៉ែត្រូវបានយកអស់។ រហូតមកដល់សព្វថ្ងៃមិនទាន់មានអ្វីដែលជា "ការជីករ៉ែប្រកបដោយចិរភាព" នៅឡើយទេ។

ទោះបីការជីករ៉ែមិនអាចធ្វើឡើងក្នុងរបៀបមួយដែលមានចិរភាពពិតប្រាកដ តែវាអាចធ្វើឡើងតាមរបៀបមួយដែលមានការបំផ្លាញតិចតួច និងផ្តល់ផលចំណេញយ៉ាងល្អប្រសើរដល់កម្មករ និងសហគមន៍។

បង្កើតផែនការបរិស្ថាននិងសង្គម

គ្រប់ប្រតិបត្តិការរ៉ែទាំងអស់គួររួមបញ្ចូលនូវផែនការមួយដែលការពារបរិស្ថាន និងគាំទ្រតម្រូវការរបស់សហគមន៍។ ក្រុមហ៊ុនជីករ៉ែចង់ទទួលយកទ្រព្យសម្បត្តិកាន់តែច្រើនតាមតែអាចធ្វើទៅបាន ដោយចំណាយប្រាក់តិចតួច ដូច្នេះសម្ពាធរបស់សហគមន៍គឺជាការចាំបាច់ ដើម្បីបង្ខំឲ្យប្រតិបត្តិការរ៉ែបង្កើតផែនការបែបនេះឡើង។ ដើម្បីឲ្យផែនការណាមួយមានប្រសិទ្ធភាព សហគមន៍ដែលនៅក្បែរ ត្រូវតែបានចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្ត។ ផែនការដែលមានការទទួលខុសត្រូវនឹងរួមបញ្ចូល ៖

- ការវាយតម្លៃលើផលប៉ះពាល់បរិស្ថាន(EIA) ដែលធ្វើឡើងដោយមានចូលរួមពីសហគមន៍ដែលនឹងរងការប៉ះពាល់ (សូមមើលសេចក្តីបន្ថែម ខ)។
- សេវាសង្គម ដូចជាគ្លីនិកសុខភាព និងសាលារៀន, និងការផ្តល់ទឹកផឹកសុវត្ថិភាព, អនាម័យ, និងសេវាចាំបាច់ដទៃទៀត។
- ការថែទាំសុខភាពទូលំទូលាយនិងយូរអង្វែង សម្រាប់កម្មករជីករ៉ែ គ្រួសាររបស់ពួកគេ និងសហគមន៍ដែលបានប៉ះពាល់។
- ផែនការក្នុងការបិទរ៉ែ កែប្រែដីឡើងវិញ និងការផ្តល់ការងារសុវត្ថិភាពនិងស្ថិរភាពសម្រាប់អ្នកដែលធ្វើការក្នុងអណ្តូងរ៉ែ។