ជំពូក ៣២ ៖ ទឹក និងអនាម័យ ៖ គន្លឹះក្នុងការថែរក្សាសុខភាព

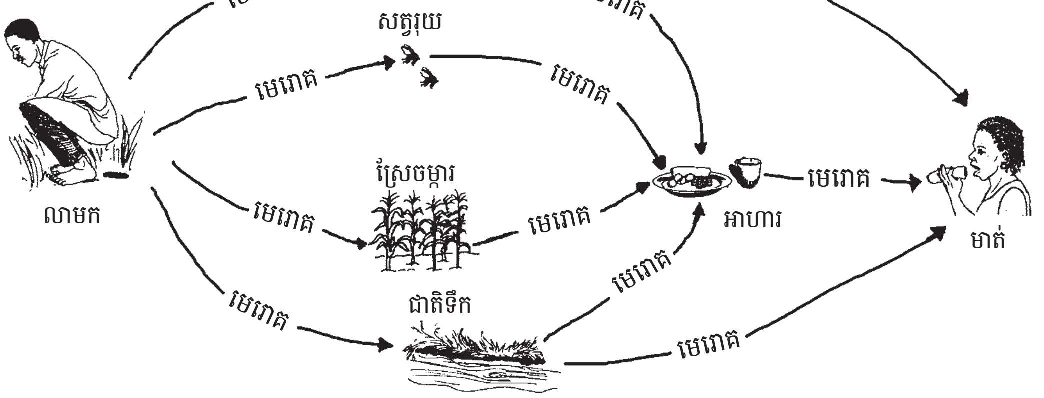
បញ្ហាជាច្រើនដែលធ្វើឲ្យយើងឈឺ អាចត្រូវបានបង្ការយ៉ាងងាយស្រួល។ មធ្យោបាយខ្លះដែលអាចបង្ការជំងឺត្រូវការពេលវេលាបន្ថែម កម្លាំង និងប្រាក់ ក្នុងដំណាក់កាលចាប់ផ្ដើមដំបូង ប៉ុន្តែវាសន្សំសំចៃពេលវេលានិងប្រាក់ក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែង តាមរយៈការជៀសវាងពីជំងឺផ្សេងៗ។

ដើម្បីរៀនពីវិធីបង្ការៈ

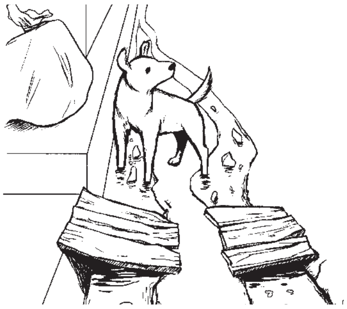
- កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀតដែលបណ្ដាលមកពីអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អ, សូមមើលជំពូក អាហារល្អធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ ។
- ជំងឺរលាកសួត ជំងឺរបេង និងបញ្ហាដង្ហើមផ្សេងទៀត, សូមមើលជំពូក បញ្ហាពីការដកដង្ហើម និងការក្អក (កំពុងផលិត)។
- បញ្ហាសុខភាពដែលបង្កឡើងដោយសំរាមនិងកាកសំណល់រឹងផ្សេងទៀត, សូមមើលជំពូក សំរាម, កាកសំណល់វេជ្ជសាស្ត្រ និងការបំពុល (កំពុងផលិត)។ ។
- ជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម និងជំងឺផ្សេងទៀតដែលចម្លងដោយសត្វមូស, សូមមើលជំពូក ជំងឺដែលបណ្ដាលមកពីសត្វមូស (កំពុងផលិត)។

តើជំងឺរាកត្រូវបានចម្លងរាលដាលដោយរបៀបណា

មេរោគនិងដង្កូវបង្កជាជំងឺតាមរយៈការធ្វើដំណើរតាមផ្លូវទាំងនេះ ពីកាកសំណល់របស់មនុស្សឬសត្វ។



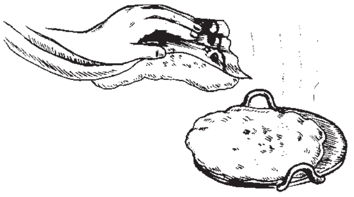
មេរោគក៏រាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតផងដែរ។ ដោយសារសមាជិកគ្រួសារមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នា នោះមេរោគនិងជំងឺអាចឆ្លងរាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលដល់ក្រុមគ្រួសារទាំងមូល។



១. ភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំងបណ្ដាលឲ្យទឹកហៀរចេញពីលូដែលបើកចំហ។ ឆ្កែដើរឆ្លងកាត់តាមផ្លូវ និងជាន់លាមកជាប់នឹងជើងរបស់វា។

២. ឆ្កែចូលទៅក្នុងផ្ទះ ហើយកុមារលេងជាមួយវា។ កុមារប្រឡាក់លាមកជាប់ដៃរបស់គាត់។

៣. ក្រោយមកកុមារយំ ហើយម្ដាយគាត់ក៏លួង។ កុមារតោងសំពត់របស់ម្ដាយ ធ្វើឲ្យកខ្វក់។



៤. ម្ដាយដែលកំពុងរវល់ ក៏រៀបចំអាហារពេលល្ងាច។ គាត់យកសំពត់ប្រឡាក់របស់គាត់ ទ្រាប់ដៃកុំឲ្យរលាក។

៥. ក្រុមគ្រួសារហូបអាហារ។ មិនយូរប៉ុន្មានគ្រប់គ្នាមានជំងឺរាក។

តើអ្វីទៅដែលគួរតែអាចបង្ការជំងឺរបស់ក្រុមគ្រួសារបាន?

បើមានចំណុចណាមួយខាងក្រោមពិត នោះគេអាចបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺបាន៖

- ប្រសិនបើសហគមន៍មិនមានលូបើកចំហ
- ប្រសិនបើមិនបានឲ្យឆ្កែចូលមកក្នុងផ្ទះ
- ប្រសិនបើក្រុមគ្រួសារជួយបង្រៀនកូនឲ្យលាងសម្អាតដៃ
- ប្រសិនបើកុមារមិនបានជូតដៃរបស់គាត់ទៅនឹងសំពត់របស់ម្ដាយទេ

ជូនចំពោះបុគ្គលិកសុខាភិបាល

ការលើកកម្ពស់អនាម័យ និងកែច្នៃទឹក គឺជាវិធីល្អបំផុតមួយចំនួនដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចធ្វើឲ្យសហគមន៍របស់ខ្លួនមានសុខភាពកាន់តែប្រសើរ។ ប៉ុន្តែនៅពេលមានកិច្ចការជាច្រើនពេកដែលត្រូវបំពេញ ឬផ្លាស់ប្ដូរ វាអាចក្លាយជាលក្ខណៈលើសលុប។ ចូរលើកទឹកចិត្តប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ឲ្យបន្តធ្វើកិច្ចការអ្វីដែលពួកគាត់កំពុងតែធ្វើបានល្អ ដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អ ព្រមទាំងស្វែងរកចំណុចសំខាន់មួយឬពីរថែមទៀតដើម្បីធ្វើការកែលម្អបន្ថែម។ ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យនិងបានយូរអង្វែង ការកែលម្អអនាម័យនិងទឹកសម្រាប់ប្រជាជន គួរតែះ

- មានលក្ខណៈសាមញ្ញ និងមានតម្លៃសមរម្យ —វាគួរតែត្រូវតាមតម្រូវការនិងសមត្ថភាពរបស់ប្រជាជនក្នុងតំបន់ ហើយងាយស្រួលក្នុងការថែទាំ។
- អាចទទួលយកបានក្នុងផ្នែកវប្បធម៌ — វាគួរតែសមស្របនឹងទំនៀមទម្លាប់ ជំនឿ និងបំណងប្រាថ្នារបស់ប្រជាជនក្នុងតំបន់។
- ផ្ដល់ប្រយោជន៍ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា — វាគួរផ្ដល់ដំណោះស្រាយអំពីតម្រូវការសុខភាពសម្រាប់កុមារ ជនពិការ ស្ត្រី បុរស និងចាស់ជរា។

ការលាងសម្អាតដៃ

វិធីល្អបំផុតមួយដើម្បីជៀសវាងការឈឺដោយសារមេរោគនិងដង្កូវ គឺត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក។ បើទោះបីជាដៃរបស់អ្នកមើលទៅស្អាតក៏ដោយ, មេរោគនិងពងដង្កូវ អាចមាននៅលើដៃនោះ។ ទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យអ្នកឈឺ ប្រសិនបើវាចូលទៅក្នុងមាត់ឬអាហាររបស់អ្នក។

១. បង្ហូរទឹកពីលើដៃរបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យវាសើម។

២. ប្រើសាប៊ូត្រដុសដៃរបស់អ្នកជាមួយគ្នា។ ការត្រដុសធ្វើឲ្យជ្រុះមេរោគ។ ត្រូវប្រាកដថាដុសត្រកួតនៅចន្លោះម្រាមដៃ និងជុំវិញក្រចកដៃផងដែរ។

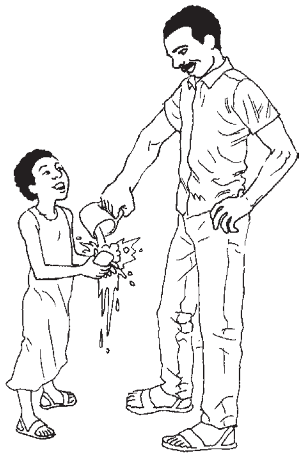
៣. បង្ហូរទឹកស្អាតពីលើដៃរបស់អ្នកដើម្បីលាងជម្រះឲ្យបានល្អ។

៤. សម្ងួតដៃរបស់អ្នកជាមួយក្រណាត់ស្អាត។

ល្អបំផុតគួរប្រើសាប៊ូដើម្បីសម្អាតក្អែលនិងមេរោគចេញ។ ប្រសិនបើគ្មានសាប៊ូទេ អ្នកអាចប្រើខ្សាច់ឬផេះជំនួសបាន។

ត្រូវលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជានិច្ច៖

- បន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមក ឬការលាងគូថរបស់ទារក។
- មុននឹងរៀបចំម្ហូបអាហារឬបរិភោគ។
- បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់សត្វ។
- បន្ទាប់ពីកណ្ដាស ឬក្អក។
- ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។



សុខភាពរបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងដៃរបស់អ្នក។ ត្រូវលាងសម្អាតវាជាញឹកញាប់។

ដបទឹកបង្ហូរ

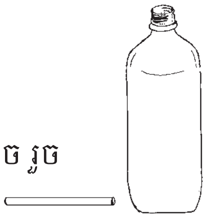
ឧបករណ៍សម្រាប់លាងសម្អាតដៃដ៏សាមញ្ញមួយនេះ អនុញ្ញាតឲ្យអ្នកលាងសម្អាតដៃដោយប្រើប្រាស់ទឹកតិចតួចបំផុត។ វាក៏អនុញ្ញាតឲ្យអ្នកត្រដុសដៃទាំងពីរចូលគ្នាផងដែរ ក្នុងពេលដែលទឹកហូរមកពីលើដែលធ្វើឲ្យជ្រះមេរោគ។ ចូរដាក់វានៅត្រង់ណាដែលមនុស្សត្រូវការលាងសម្អាតដៃ ដូចជាកន្លែងរៀបចំម្ហូបអាហារ នៅក្នុងបង្គន់ ឬនៅផ្សារ។

វិធីធ្វើដបទឹកបង្ហូរ
ដើម្បីធ្វើដបទឹកបង្ហូរនេះ អ្នកត្រូវការ ១) ដបប្លាស្ទិកមួយដែលមានគម្របមួលបិទ ដូចជាដបសូដាជាដើម, និង ២) បំពង់ដែលជាសំបកប៊ិច ឬបំពង់តូចផ្សេងៗទៀតដែលរឹង និងមានប្រហោង។

១. សម្អាតដប។

២. យកខ្សែលួសដែលបានដុតក្ដៅ ចោះរន្ធតូចមួយនៅត្រង់ផ្នែកខាងក្រោមនៃដប។

៣. យកបណ្ដូលប៊ិចចេញ រួចសម្អាតផ្នែកខាងក្នុងនៃបំពង់ប៊ិច។ កាត់វាបញ្ឆិតមុខបន្តិច រួចចាក់ទម្លុះដបត្រង់រន្ធលួសនោះ។ បំពង់ប៊ិចគួរតែស្ថិតនៅជាប់យ៉ាងណែន។

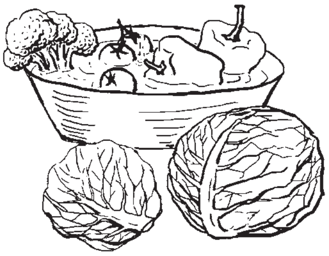


៤. ចាក់ទឹកចូលដប រួចបិទគម្រប។ នៅពេលដែលគម្របបិទជិតណែន នោះទឹកមិនហូរចេញតាមបំពង់ប៊ិចទេ។ នៅពេលគម្របដបរលុង ទឹកនឹងហូរចេញតិចៗ។ នៅពេលវាដំណើរការល្អហើយ ដាក់វានៅត្រង់កន្លែងដែលមនុស្សអាចលាងសម្អាតដៃបាន។ ដាក់សាប៊ូនៅក្បែរនោះ ឬចងដុំសាប៊ូទៅនឹងដបទឹក។

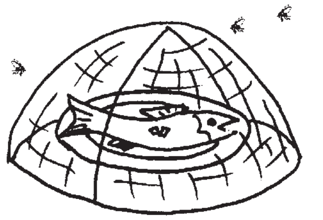
៥. ដើម្បីប្រើប្រាស់ដបទឹកបង្ហូរ៖ បន្ធូរគម្របដបល្មមត្រឹមតែឲ្យទឹកហូរចេញបាន។ បន្សើមដៃ ដាក់សាប៊ូ រួចត្រដុសដៃចូលគ្នានៅក្រោមទឹករហូតទាល់តែដៃស្អាត។ បិទគម្របនៅពេលរួចរាល់។

ការរៀបចំ និងទុកដាក់អាហារ

ជំងឺផ្សេងៗអាចត្រូវចម្លងរាលដាលដោយមេរោគនិងដង្កូវដែលចូលក្នុងរាងកាយរបស់យើងតាមរយៈអាហារដែលយើងបរិភោគ។ ដើម្បីចៀសវាងការឈឺដោយសារអាហារៈ



- លាងសម្អាតដៃមុននឹងប៉ះឬចម្អិនអាហារ។
- ចម្អិនផលិតផលសាច់ឲ្យឆ្អិនល្អមុននឹងបរិភោគ។ លាងសម្អាតផ្ទៃនៃកន្លែងចម្អិនអាហារ ក្រោយពេលរៀបចំសាច់រួច ដើម្បីកុំឲ្យមេរោគដែលស្ថិតនៅក្នុងសាច់ អាហារសមុទ្រ និងស៊ុតដែលនៅឆៅ ឆ្លងរាលដាលទៅលើអាហារដែលចម្អិនរួច ឬលើអាហារដែលអ្នកបរិភោគឆៅ។
- លាងសម្អាតឬបកសំបកផ្លែឈើនិងបន្លែ ឬចម្អិនវាឲ្យល្អមុននឹងបរិភោគ។ ធ្វើបែបនេះជួយសម្លាប់មេរោគដែលនៅក្នុងដីដែលដាំដុះ និងមេរោគផ្សេងៗទៀតដែលឆ្លងមកលើវាក្នុងអំឡុងពេលដឹកជញ្ជូន។



- បរិភោគអាហារភ្លាមៗ ឬគ្របអាហារដែលចម្អិនរួច ដើម្បីការពារពីសត្វរុយ និងភាពកខ្វក់ផ្សេងៗ រហូតដល់ពេលបរិភោគ។
- កំដៅអាហារដែលទិញពីផ្សារឡើងវិញ ឬអាហារដែលបានទុកយូរ រហូតទាល់តែក្តៅ។ ធ្វើបែបនេះនឹងសម្លាប់មេរោគផ្សេងៗមុននឹងបរិភោគ។
- ទុកដាក់អាហារឲ្យមានសុវត្ថិភាពពីសត្វស្អិតនិងកណ្តុរដែលអាចចម្លងមេរោគ។
- សម្អាតទីធ្លាធ្វើម្ហូបអាហារ។ លាងចានឆ្នាំង ជ្រុញ និងស្លាបព្រា វែក រាល់ពេលបរិភោគរួច ហើយទុកឲ្យស្ងួតល្អ។
- ចាក់សំណល់អាហារឲ្យសត្វស៊ី ឬចាក់វាចូលក្នុងរណ្តៅជីកំប៉ុសមួយដើម្បីកុំឲ្យសត្វល្អិតចូលក្នុងផ្ទះ។
- រក្សាអាហារឲ្យត្រជាក់ដើម្បីកុំឲ្យវាឆាប់ផ្អូម។

ធ្វើផើងត្រជាក់មួយដោយប្រើផើងដីឥដ្ឋចំនួនពីរដែលមានទំហំខុសគ្នា។ ដាក់ផើងតូចនៅក្នុងផើងធំ រួចចាក់បំពេញចន្លោះរវាងផើងទាំងពីរដោយខ្សាច់។ រក្សាសំណើមដល់ខ្សាច់ ដោយចាក់ទឹកមួយថ្ងៃពីរដង។ ដាក់អាហារដែលអ្នកចង់រក្សាឲ្យត្រជាក់ នៅក្នុងផើងតូច រួចបិទគម្របផើង។

បង្ការកុំឱ្យរុយរោមអាហារ

រុយធ្វើឲ្យមេរោគឆ្លងរាលដាល បណ្តាលឲ្យមានជំងឺ ដោយវាទំលើលាមកមនុស្សនិងសត្វ រួចហើយមកទំលើអាហារដែលយើងបរិភោគ។ ចូរគ្របអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងធ្វើអន្ទាក់សត្វរុយដើម្បីកុំឲ្យវាចម្លងរាលដាលមេរោគ។

របៀបធ្វើអន្ទាក់សត្វរុយ

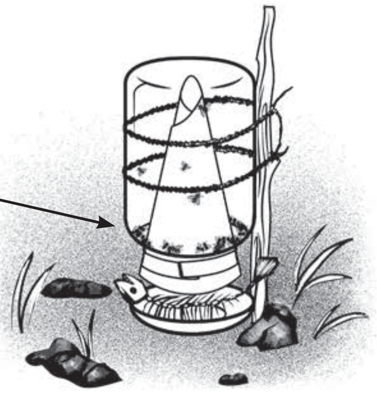
១. បិតក្រដាសជារាងសាជីមូលចំហរមួយ បន្ទាប់មកដាក់ក្រដាសរាងសាជីនេះទៅក្នុងក្រឡឬដបមួយ។

២. បិតនៅជុំវិញមាត់ដបដើម្បីកុំឲ្យមានចន្លោះរវាងសាជីនិងដប។

៣. ចងព្យួរដបដោយខ្សែមួយសរសៃ ឬចងវាផ្ទឹបជាប់នឹងដំបងឈើមួយដែលចាក់ជាប់ដី។

៤. ដាក់ផ្លែឈើ ត្រី ឬនុយផ្សេងទៀតនៅពីក្រោមអន្ទាក់នេះ។ សត្វរុយនឹងទំលើអាហារ រួចហើយចូលទៅក្នុងសាជី បន្ទាប់មកទៅក្នុងដប។

៥. ដើម្បីសម្អាតអន្ទាក់នេះ ចូរគ្រឡប់មាត់ដបឡើងលើ យកសាជីចេញ ចាក់ទឹកចូលដើម្បីឲ្យរុយងាប់ បន្ទាប់មកចាក់កប់រុយនោះចោល។



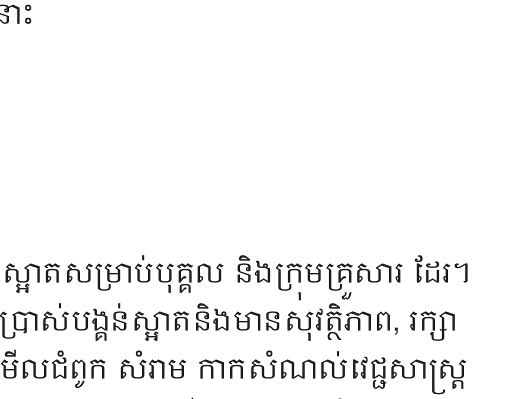
ដាក់អន្ទាក់រុយនៅក្បែរបង្គន់ និងកន្លែងរៀបចំអាហារ ដើម្បីកាត់បន្ថយសត្វរុយ។

បង្គន់សម្រាប់សុខភាព (អនាម័យ)

ភាពស្អាតនៅក្នុងសហគមន៍ គឺមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នានឹងភាពស្អាតសម្រាប់បុគ្គល និងក្រុមគ្រួសារ ដែរ។ អនាម័យមានន័យថា ភាពស្អាតជាសាធារណៈ ពោលគឺការប្រើប្រាស់បង្គន់ស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាព, រក្សាប្រភពទឹកឲ្យស្អាត, និងការចោលសំរាមដោយសុវត្ថិភាព (សូមមើលជំពូក សំរាម កាកសំណល់វេជ្ជសាស្ត្រ និងការបំពុល - កំពុងផលិត)។ អនាម័យមិនល្អ បង្កឲ្យមានជំងឺនិងការស្លាប់ជាច្រើនដែលមិនចាំបាច់ទាល់តែសោះ។

រាល់កិច្ចប្រឹងប្រែងទាំងឡាយរបស់សហគមន៍ដើម្បីកែលម្អអនាម័យ ត្រូវតែជួយប្រជាជនឲ្យជម្នះឧបសគ្គដែលពួកគេជួបប្រទះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន។ ភាពក្រីក្រ និងកង្វះលទ្ធភាពទទួលបានទឹកគ្រប់គ្រាន់ជាញឹកញាប់ធ្វើឲ្យមនុស្សមានការលំបាកក្នុងការកែលម្អអនាម័យ។

ក្រុមអ្នកជំនាញអាចនឹងផ្តល់នូវដំណោះស្រាយបច្ចេកទេស ដូចជាបង្គន់ចុចទឹក ឬប្រព័ន្ធលូបង្ហូរទឹកដ៏ស្មុគស្មាញ។ ដំណោះស្រាយបច្ចេកទេសទាំងនេះអាចមានប្រសិទ្ធភាពនៅកន្លែងខ្លះ ប៉ុន្តែមិនមានន័យថា វានឹងដោះស្រាយបញ្ហានៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកទេ ឬថាប្រជាជននឹងប្រើវានោះទេ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលដឹងនិងស្តាប់ពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ប្រជាជន នឹងមានព័ត៌មានដ៏សំខាន់ដែលអ្នកជំនាញមិនមាន។ អ្នកជំនាញនិងសមាជិកសហគមន៍ គួរតែធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានានា។

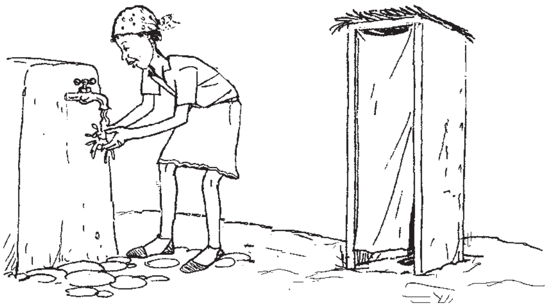


ចូរបញ្ចូលស្ត្រីទៅក្នុងការពិភាក្សាអំពីតម្រូវការរបស់សហគមន៍ និងដំណោះស្រាយផ្សេងៗដែលអាចធ្វើបាន។ ស្ត្រីតែងតែយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកុមារនិងផ្ទះសម្បែង ដូច្នេះពួកគេអាចសម្គាល់ឃើញបញ្ហាអនាម័យនិងទឹកដែលបុរសមើលមិនឃើញ។ នៅពេលដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាចូលរួមនៅក្នុងការសម្រេចចិត្ត ហើយធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីកែលម្អអនាម័យ នោះពួកគេនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ទាំងអស់គ្នា។

ប្រើប្រាស់បង្គន់ដើម្បីគ្រប់គ្រងកាកសំណល់របស់មនុស្ស

ពេលដែលកាកសំណល់មនុស្ស (លាមក) មិនត្រូវបានគ្រប់គ្រងយ៉ាងល្អ, វានឹងបំពុលទឹក អាហារ និងដីដោយមេរោគ ហើយនាំឲ្យមានជំងឺរាក និងបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗទៀត។ ការប្រើប្រាស់បង្គន់ រាំងមេរោគមិនឲ្យចូលទៅក្នុងបរិស្ថាន និងការពារសុខភាពរបស់សហគមន៍ទាំងមូល។

សុខភាពមិនមែនជាមូលហេតុតែមួយគត់ដែលត្រូវសាងសង់និងប្រើប្រាស់បង្គន់នោះទេ។ ប្រជាជនក៏ត្រូវការផងដែរនូវ៖



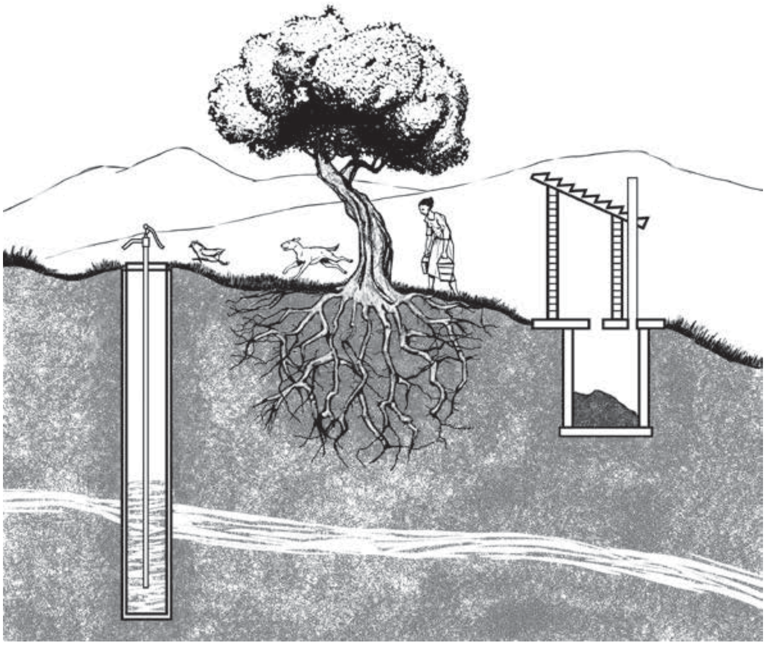
- ភាពឯកជន ៖ បង្គន់អាចមានលក្ខណៈសាមញ្ញត្រឹមតែរណ្ដៅជ្រៅនៅក្នុងដីប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែតម្រូវការនៃភាពឯកជន គឺជាចំណុចសំខាន់ដែលត្រូវសង់បង្គន់ដោយមានរោងដ៏ល្អមួយដែលមានទ្វារ ឬក្រណាត់បិទបាំង។ រោងបង្គន់អាចត្រូវបានផលិតចេញពីវត្ថុធាតុដើមក្នុងស្រុក ឬក៏អាចធ្វើពីបេតុង។
- សុវត្ថិភាព ៖ ដើម្បីឲ្យបង្គន់មួយមានសុវត្ថិភាព ត្រូវសាងសង់វាឲ្យបានល្អ និងនៅទីកន្លែងមានដែលសុវត្ថិភាព។ គ្មាននរណាម្នាក់ប្រើប្រាស់បង្គន់នោះទេ ប្រសិនបើពួកគេព្រួយបារម្ភពីការដួលរលំ។ ហើយបើបង្គន់ស្ថិតនៅឆ្ងាយពីផ្ទះ ឬនៅទីដាច់ស្រយាល នោះស្ត្រីប្រហែលជាគ្មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពក្នុងពេលប្រើវានោះទេ។
- ភាពងាយស្រួល ៖ មនុស្សទំនងជាប្រើបង្គន់ដែលមានភាពងាយស្រួលក្នុងការអង្គុយ ឬអង្គុយច្រហោងព្រមទាំងមានរោងធំល្មមដែលអាចឈរបាន។ ពួកគេក៏ទំនងជាប្រើបង្គន់ដែលស្ថិតនៅជិតផ្ទះ ហើយមានរោងបាំងខ្យល់ ភ្លៀង ឬព្រិល។
- ភាពស្អាត ៖ បើបង្គន់មានភាពកខ្វក់ និងមានក្លិនមិនល្អ នោះគ្មាននរណាចង់ប្រើវាទេ។ ម្យ៉ាងទៀតបង្គន់ក៏ត្រូវតែស្អាត ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគដែរ។ ការផ្លាស់វេនគ្នាសម្អាតបង្គន់ នឹងជួយធ្វើឲ្យប្រាកដថា បង្គន់ត្រូវបានប្រើប្រាស់និងថែរក្សាយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
- ការគោរព ៖ បង្គន់ដែលត្រូវបានថែរក្សាយ៉ាងល្អ នាំមកនូវភាពថ្លៃថ្នូរ និងការគោរពដល់ម្ចាស់របស់វា។ នេះអាចជាអ្វីដែលជំរុញឲ្យប្រជាជនចំណាយលុយនិងកម្លាំងដើម្បីសាងសង់បង្គន់។

តើសង់បង្គន់នៅទីណា

នៅពេលសម្រេចចិត្តរកកន្លែងសាងសង់បង្គន់ ត្រូវប្រាកដថា វានឹងមិនបំពុលប្រភពទឹកណាមួយឡើយ ដូចជាទន្លេ អណ្ដូង ឬទឹកចេញក្រោមដី។ បង្គន់គួរមានចម្ងាយយ៉ាងតិច ២០ម៉ែត្រពីប្រភពទឹកទាំងអស់។

ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវប្រាកដថាបង្គន់នឹងមិនបំពុលទឹកក្រោមដីទេ។ ទឹកក្រោមដីហូរនៅជម្រៅខុសៗគ្នានៅក្រោមដី នៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នា។ ហានិភ័យនៃការបំពុលទឹកក្រោមដី គឺអាស្រ័យលើប្រភេទដី, បរិមាណទឹកភ្លៀង ឬសំណើមនៅក្នុងតំបន់, និងជម្រៅនៃទឹកក្រោមដី។ ចងចាំថា កម្ពស់ទឹកមានកម្រិតខ្ពស់នៅរដូវវស្សា ជាងនៅរដូវប្រាំង។ ប៉ុន្តែក្បួនទូទៅមួយចំនួនមានដូចជា ៖

- បាតនៃរណ្ដៅ គួរមានកម្ពស់យ៉ាងតិច ២,៥ម៉ែត្រពីលើកម្ពស់ទឹកក្រោមដី។
- បើអ្នកជីករណ្ដៅមួយសម្រាប់សង់បង្គន់ ហើយដីមានសភាពសើមខ្លាំង, ឬបើចេញទឹកក្នុងរណ្ដៅ, នេះគឺជាកន្លែងមិនល្អក្នុងការសង់បង្គន់ទេ។ មេរោគពីកាកសំណល់មនុស្ស នឹងបំពុលទឹកក្រោមដី។
- កុំសាងសង់បង្គន់ដែលប្រើរណ្ដៅ នៅលើដីដែលមានទឹកជន់លិច។
- នៅពេលដែលមានហានិភ័យនៃការបំពុលទឹកក្រោមដីពីបង្គន់ប្រើរណ្ដៅ សូមពិចារណាសាងសង់បង្គន់លើដីវិញ។ បើគ្មានជម្រើសទេ ហើយត្រូវតែសង់បង្គន់នៅកន្លែងដែលមានការប្រឈមនឹងការបំពុលទឹកក្រោមដី នោះចូរសង់បង្គន់ឲ្យស្ថិតនៅទាបជាងអណ្ដូងទឹកដែលនៅក្បែរនោះ ដើម្បីឲ្យមេរោគហូរចេញឆ្ងាយពីអណ្ដូង។



ទឹកក្រោមដីគឺជាទឹកដែលជ្រាបចូលទៅក្នុងដី ហើយហូរក្រោមដី។ នៅពេលសាងសង់បង្គន់ ត្រូវប្រាកដថារណ្ដៅរបស់វាមិនជ្រៅពេកដែលវានឹងបំពុលទឹកក្រោមដីនោះទេ។

ប្រភេទនៃបង្គន់

បង្គន់មានច្រើនប្រភេទ ហើយគ្មានប្រភេទណាមួយដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់គ្រប់សហាគមន៍ឬគ្រួសារទាំងអស់នោះទេ។ នៅពេលសម្រេចចិត្តសង់បង្គន់ប្រភេទណាមួយ ចូរគិតអំពីតម្រូវការរបស់អ្នកប្រើ និងពីទីធ្លាដែលអ្នកអាចសង់បាន។ ម្យ៉ាងទៀត គួរគិតផងដែរថាតើអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកនឹងប្រើប្រាស់បង្គន់ជីកំប៉ុសព្រមទាំងថែរក្សាវាដែរឬទេ។ បើមិនទេ នោះបង្គន់ប្រើរណ្ដៅអាចជាជម្រើសល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។

គ្មានបង្គន់ណាមួយដែលល្អឥតខ្ចោះនោះទេ។ ប្រភេទមួយណាក៏មានគុណវិបត្តិរបស់វាដែរ។ ប៉ុន្តែបង្គន់ ៣ ប្រភេទដែលរៀបរាប់នៅក្នុងជំពូកនេះ គឺល្អក្នុងការរក្សាភាពស្អាត និងសុខភាពដល់សហាគមន៍ ព្រមទាំងមានផលប៉ះពាល់តិចតួចបំផុតដល់បរិស្ថាននិងប្រជាជន។ បង្គន់ទាំង ៣ប្រភេទ មិនប្រើទឹកទេ។

បង្គន់ចុចទឹកភាគច្រើន គ្រាន់តែផ្លាស់ទីនៃបញ្ហា (លាមក និងមេរោគ) ពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយផ្សេងទៀតប៉ុណ្ណោះ, វាបំពុលទឹកយ៉ាងច្រើន (សូមមើលខាងក្រោម), ហើយវាមិនបានធ្វើឲ្យកាកសំណល់មនុស្សមានសុវត្ថិភាពនោះទេ។ ដើម្បីប្រើប្រាស់ទឹកសម្រាប់សម្អាតបន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់លាមក មានបង្គន់សុវត្ថិភាពមួយចំនួនដែលអ្នកអាចសាងសង់បានដោយមិនចាំបាច់បំពុលដល់បរិស្ថាន, ឧទាហរណ៍ បង្គន់ចាក់ទឹក។ ដើម្បីរៀនពីរបៀបធ្វើបង្គន់នេះ សូមមើលជំពូកទី៧ នៃ *សៀវភៅណែនាំសហគមន៍ស្តីពីសុខភាពបរិស្ថាន* ។

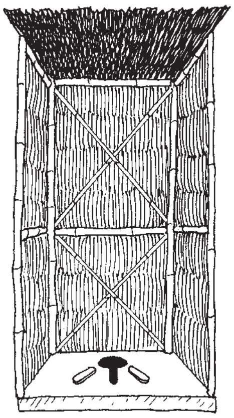
បង្គន់ចុចទឹក និងប្រព័ន្ធលូទឹក

បង្គន់ចុចទឹក ប្រើប្រាស់ទឹកដើម្បីនាំយកកាកសំណល់ទៅឆ្ងាយ តាមបំពង់ដែលហៅថាប្រព័ន្ធលូ។ វាលើកកម្ពស់សុខភាព ជាពិសេសនៅតំបន់ទីប្រជុំជនដែលមានមនុស្សច្រើន ហើយជារឿយៗជាប្រភេទបង្គន់ដែលមនុស្សចង់បាន។

ប៉ុន្តែបង្គន់ចុចទឹកមានបញ្ហាជាច្រើនដែលប្រហែលមិនមែនជាជម្រើសច្បាស់លាស់នោះទេ។ ទឹកស្អុយត្រូវតែបានកែច្នៃដើម្បីរម្លាប់មេរោគចេញពីទឹក មុនពេលវាត្រឡប់ចូលក្នុងផ្លូវទឹក ឬសម្រាប់ការប្រើឡើងវិញ។ វិធីនេះត្រូវចំណាយច្រើនខ្លាំងណាស់ ដូច្នេះជាញឹកញាប់ទឹកសំណល់ត្រូវបានចាក់ចោលទៅក្នុងទន្លេ បឹង ឬសមុទ្រ ដោយមិនបានកែច្នៃត្រឹមត្រូវនោះទេ។ វាធ្វើឲ្យមេរោគពីលូទឹក រាលដាលចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធទឹករបស់យើង ឬអ្នកជិតខាងរបស់យើង។

សារធាតុគីមីជាច្រើនដែលត្រូវបានប្រើដើម្បីកែច្នៃទឹកលូ ធ្វើឲ្យពុលដល់ប្រភពទឹកផឹក និងដីដែលមនុស្សជាច្រើនរស់នៅនិងធ្វើកសិកម្មលើនោះ។ បង្គន់ចុចទឹក ក៏ខ្ជះខ្ជាយទឹកសាបផងដែរ ដែលជាសេចក្តីត្រូវការសម្រាប់ផឹក និងការធ្វើកសិកម្ម។ ខណៈពេលដែលមនុស្សជាច្រើនខ្វះទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផឹក វាជារឿងមិនត្រឹមត្រូវទេដែលយើងចុចបញ្ចេញទឹកយ៉ាងច្រើនចូលទៅក្នុងបំពង់បង្ហូរទឹក។

បង្គន់រណ្តៅបិទជិត



បង្គន់រណ្តៅបិទជិត មានកម្រាលបង្គន់មួយដែលមានប្រហោងក្នុងនោះ និងគម្របមួយដើម្បីបិទរន្ធនៅពេលមិនប្រើ។ កម្រាលនេះអាចត្រូវបានធ្វើពីឈើ បេតុង ឬកំណាត់ឈើគ្របដោយដី។ កម្រាលបេតុង ការពារមិនឲ្យទឹកចូល និងកាត់បន្ថយបញ្ហាសុខភាព ពីព្រោះវាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការសម្អាត។ បង្គន់រណ្តៅបិទជិត គួរតែមានជញ្ជាំងទប់ ឬ ថ្មបេតុង ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យកម្រាលបង្គន់ឬរណ្តៅរលំឬបាក់ស្រុត។

ការបន្ថែមបំពង់រន្ធខ្យល់ដើម្បីកាត់បន្ថយក្លិននិងរុយ (ហៅថា "បង្គន់ដែលមានខ្យល់ចេញចូល") គឺជាការកែលម្អមួយដែលធ្វើឲ្យបង្គន់រណ្តៅកាន់តែមានភាពរីករាយក្នុងការប្រើប្រាស់។

បង្គន់រណ្តៅបិទជិតមួយដែលមានជម្រៅ ២ម៉ែត្រ នឹងអាចប្រើប្រាស់បានប្រហែល ៥ឆ្នាំ សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារដែលមានមនុស្ស ៥នាក់។

បញ្ហារបស់បង្គន់ប្រើរណ្តៅ គឺថានៅពេលរណ្តៅពេញ នោះគេមិនអាចប្រើបង្គន់បានទៀតទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ អ្នកអាចទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ពីកាកសំណល់ដែលពេញរណ្តៅ (មិនមានជញ្ជាំងទប់) ដោយលើករោងបង្គន់ទៅដាក់នៅកន្លែងផ្សេង រួចដាំដើមឈើនៅលើរណ្តៅចាស់។ ឬម្យ៉ាងទៀត ជាមួយនឹងការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ អ្នកអាចសង់បង្គន់ជីកំប៉ុស ដើម្បីបង្វែរកាកសំណល់នៅក្នុងបង្គន់រណ្តៅដែលមានជញ្ជាំងទប់ ឲ្យទៅជាជីកំប៉ុសដ៏មានប្រយោជន៍។ បង្គន់ជីកំប៉ុស អាចមានលក្ខណៈសាមញ្ញជាខ្លាំង។

ដើម្បីសង់បង្គន់រណ្តៅបិទជិត

១. ជ្រើសរើសទីតាំងមួយដែលងាយស្រួលសម្រាប់មនុស្សដើរទៅរក និងមិនប្រឈមនឹងការបំពុលប្រភពទឹក។

២. ជីករណ្តៅដែលមានមុខកាត់តិចជាង ១ម៉ែត្រ និងជម្រៅយ៉ាងតិច ២ម៉ែត្រ។ ប្រសិនបើដីមានខ្សាច់ច្រើន អ្នកអាចរៀបជញ្ជាំងទប់ដោយប្រើធុងទទេរតម្រៀបលើគ្នា ឬឥដ្ឋស៊ីម៉ង់ត៍ ដើម្បីកុំឲ្យរណ្តៅបាក់ស្រុត។

៣. តម្រៀបកំណាត់ឈើ ដុំថ្ម ដុំឥដ្ឋ ថ្មបេតុង ឬវត្ថុធាតុផ្សេងទៀត នៅពីលើមាត់រណ្តៅដើម្បីទប់កម្រាលបង្គន់ និងបង្ការកុំឲ្យជញ្ជាំងរណ្តៅបាក់ស្រុត។

៤. ធ្វើកម្រាលបង្គន់ និងរោងបង្គន់ សម្រាប់ដាក់ពីលើរណ្តៅ។ កម្រាលបង្គន់អាចត្រូវបានធ្វើពីបេតុង ឬវត្ថុធាតុក្នុងតំបន់ ដូចជាក្រណាត់ឈើ ឬល្បាយនៃឫស្សីនិងភក់។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើកម្រាលបង្គន់ពីកំណាត់ឈើ ចូរប្រើឈើដែលមិនឆាប់ពុកផុយ។

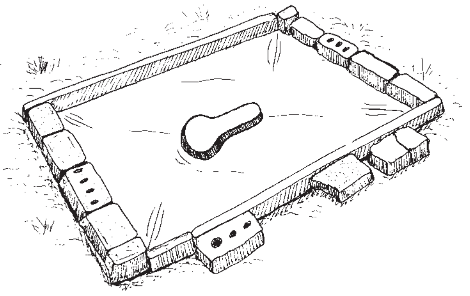
របៀបធ្វើកម្រាលបង្គន់ និងធ្នឹមមាត់រណ្តៅដោយប្រើបេតុង

កម្រាលបង្គន់និងធ្នឹមមាត់រណ្តៅដែលធ្វើពីបេតុងបានយ៉ាងល្អ នឹងបង្ការមិនឲ្យបង្គន់រណ្តៅបាក់ស្រុត។ កម្រាលបេតុងក៏ធ្វើឲ្យងាយស្រួលក្នុងការសម្អាតផងដែរ។

ស៊ីម៉ង់ត៍មួយបាវទម្ងន់ ២៥គីឡូ គឺគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើកម្រាលបង្គន់ ១ និងធ្នឹមរណ្តៅ ២។ វាងាយស្រួលបំផុតប្រសិនបើធ្វើវាទាំង២ក្នុងពេលជាមួយគ្នា។ អ្នកក៏ត្រូវការសរសៃលួស ឥដ្ឋ និងក្តារ ផងដែរ ដើម្បីរៀបពុម្ព, ព្រមទាំងឈើមួយដុំកាត់ជារាងរន្ធសោរ ដើម្បីធ្វើជាពុម្ពនៃរន្ធបង្គន់។ កម្រាលបង្គន់និងធ្នឹមរណ្តៅដែលបង្ហាញនៅទីនេះ មានរាងជាការ៉េ ប៉ុន្តែអ្នកក៏អាចធ្វើជារាងមូលបានដែរ។

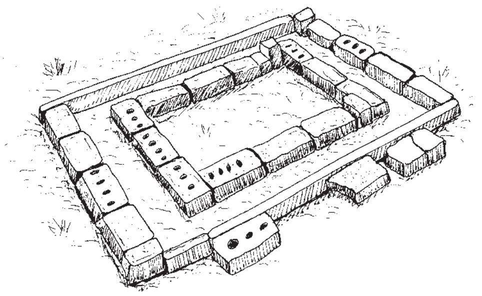
១. ក្រាលផ្ទាំងប្លាស្ទិក ឬបាវស៊ីម៉ង់ត៍ចាស់នៅលើដីរាបស្មើ។ នៅពីលើផ្ទាំងប្លាស្ទិកនេះ ចូរតម្រៀបពុម្ពមួយដោយប្រើដុំឥដ្ឋ ឬក្តារ។

កម្រាលបង្គន់



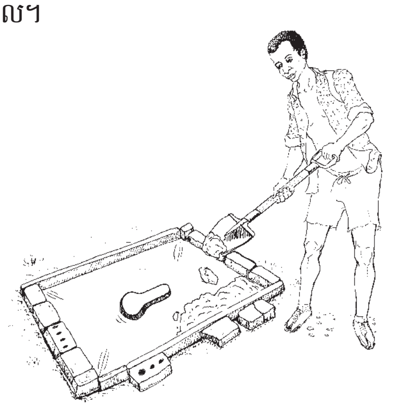
ធ្វើកម្រាលបង្គន់ដែលមានបណ្តោយប្រហែល ១២០ស.ម ទទឹង ៩០ស.ម និងកម្ពស់ ៦ស.ម។ ដាក់ពុម្ព "រន្ធសោរ" ឬឥដ្ឋពីរបីដុំនៅកណ្តាល ដើម្បីបង្កើតជារន្ធបង្គន់

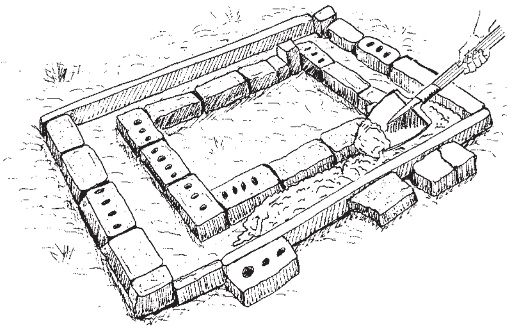
ធ្នឹមរណ្តៅ



ធ្វើធ្នឹមរណ្តៅដែលមានបណ្តោយ ១៣០ស.ម និងទទឹង ១ម៉ែត្រ នៅផ្នែកខាងក្រៅ, និងមួយទៀតបណ្តោយ ១ម៉ែត្រ និងទទឹង ៧០ស.ម នៅផ្នែកខាងក្នុង។

២. លាយបេតុងដោយប្រើស៊ីម៉ង់ត៍ ១ភាគ ក្រួស ២ភាគ ដីខ្សាច់ ៣ភាគ និងទឹក។ ចាក់បេតុងចូលក្នុងពុម្ពរហូតបានកម្ពស់ពាក់កណ្តាល។

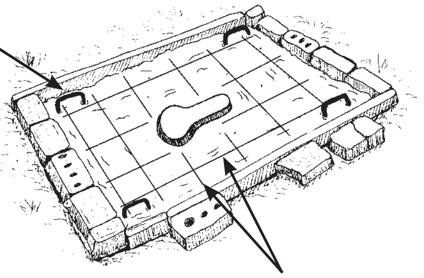




៣. ដាក់សរសៃលួសកម្រាស់ ៣មីលីម៉ែត្រ ពីលើបេតុងសើម។

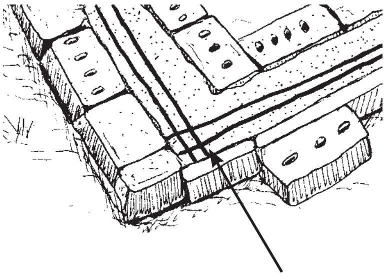
កម្រាលបង្គន់

ធ្វើដៃកាន់ពីសរសៃលួសដែលមានកម្រាស់ ៨ ទៅ ១០មីលីម៉ែត្រ រួចដាក់វាទៅក្នុងបេតុង នៅកាច់ជ្រុង។



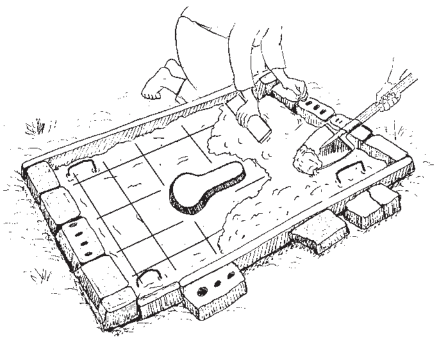
សម្រាប់កម្រាលបង្គន់៖ ប្រើលួស ៤ ទៅ ៦សរសៃនៅក្នុងទិសនីមួយៗ។

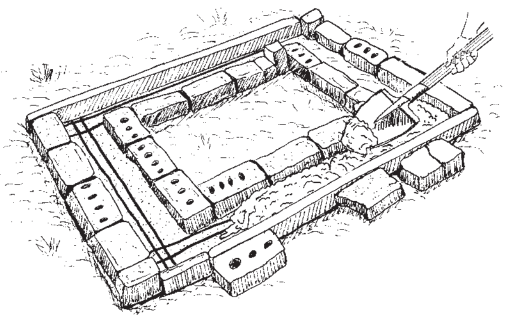
ធ្នឹមរណ្តៅ



សម្រាប់ធ្នឹមរណ្តៅ៖ ដាក់សរសៃលួសនៅគ្រប់ផ្នែកនៃធ្នឹម។

៤. ចាក់បេតុងដែលនៅសល់ រួចបៀកវាឲ្យស្មើដោយប្រើឈើមួយបន្ទះ។





៥. យកពុម្ពរាងរន្ធសោរ ចេញពីកម្រាលបង្គន់នៅពេលដែលបេតុងចាប់ផ្តើមរឹង (ប្រហែល ៣ម៉ោងក្រោយ)។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើពុម្ពឥដ្ឋ ចូរយកឥដ្ឋចេញ រួចធ្វើជារន្ធមួយរាងដូចរន្ធសោរ។
៦. គ្របដណ្តប់បេតុងដោយប្រើបាវស៊ីម៉ងត៍សើម, ក្រណាត់សើម, ឬថង់ប្លាស្ទិក។ ចាក់ទឹកឲ្យសើមជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេល ៧ថ្ងៃ។ ការចាក់ទឹកឲ្យសើមធ្វើឲ្យបេតុងស្ងួតយឺតៗ និងកាន់តែរឹងមាំ។
៧. នៅពេលដែលបេតុងបានក្លាយជារឹងយ៉ាងពេញលេញ ចូរលើកធ្នឹមទៅដាក់នៅកន្លែងសង់បង្គន់។ ពង្រាបដី, ដាក់ធ្នឹមចុះ រួចជីករណ្តៅនៅខាងក្នុងវា។ យកដីរៀបជុំវិញធ្នឹមខាងក្រៅ ដើម្បីឲ្យវាស្ថិតនៅជាប់នឹងកន្លែង។ បន្ទាប់មក ដាក់កម្រាលបង្គន់ពីលើរណ្តៅ។
៨. ធ្វើគម្របគ្របរន្ធនោះដោយប្រើបេតុងឬឈើ។ វាអាចមានដៃលើក ឬអាចធ្វើសម្រាប់យកជើងលើក ដើម្បីជៀសវាងការប្រឡាក់មេរោគនៅលើដៃ។

បង្គន់ជីកំប៉ុស

បង្គន់ជីកំប៉ុសរក្សាទុកកាកសំណល់របស់មនុស្ស រហូតទាល់តែរលួយ រួចក្លាយជាជីកំប៉ុស។ ជីនេះនឹងឡើងកម្តៅ ហើយយូរៗទៅវានឹងសម្លាប់មេរោគដ៏គ្រោះថ្នាក់ រួមទាំងពងព្រូនផងដែរដែលពិបាកសម្លាប់បំផុត។ នៅពេលស្តាប់ដំបូង បង្គន់ជីកំប៉ុសហាក់ដូចជាគំនិតដ៏ចម្លែកមួយ ប៉ុន្តែនៅពេលប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ វាគឺជាមធ្យោបាយដ៏មានសុវត្ថិភាពជាខ្លាំងក្នុងការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់មនុស្ស និងកែលម្អគុណភាពដីក្នុងពេលជាមួយគ្នា។

ជីករណ្តៅមួយដែលមានជម្រៅ ១ម៉ែត្រ និងមុខកាត់តិចជាង ១ម៉ែត្រ។ តម្រៀបជញ្ជាំងទប់រណ្តៅ រួចសង់កម្រាលបង្គន់ដូចប្រភេទបង្គន់ដទៃទៀតដែរ។ ប៉ុន្តែធ្វើរោងបង្គន់ដែលអាចចល័តបាន។

ដើម្បីប្រើប្រាស់ និងថែរក្សាបង្គន់ជីកំប៉ុស

- មុននឹងប្រើ ចូរដាក់ស្លឹកឈើស្ងួតឬចំបើងទៅក្នុងរណ្តៅ។ វានឹងជួយឲ្យលាមកឆាប់រលួយ។
- បន្ទាប់ពីប្រើរួចម្តងៗ ត្រូវដាក់ដីលាយជាមួយផេះមួយក្តាប់ ឬស្លឹកឈើស្ងួត។ វាជួយកាត់បន្ថយក្លិន និងជួយឲ្យកាកសំណល់រលួយ។
- មិនត្រូវដាក់ថង់ប្លាស្ទិក កំប៉ុង ឬសំរាមផ្សេងទៀតនៅក្នុងបង្គន់ទេ។
- បោស និងលាងសម្អាតកម្រាលបង្គន់ជាញឹកញាប់។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឲ្យទឹកឬផលិតផលសម្អាត ហូរចូលទៅក្នុងរណ្តៅច្រើនពេក។
- នៅពេលដែលរណ្តៅជិតពេញ ចូរយករោងបង្គន់ កម្រាលបង្គន់ និងធ្នឹមរណ្តៅចេញ។ (វានឹងត្រូវការពេល ១ឆ្នាំសម្រាប់គ្រួសារ ៥នាក់ ដើម្បីបំពេញបង្គន់ជីកំប៉ុសដែលមានជម្រៅ ១ម៉ែត្រ)។
- លុបរណ្តៅដោយចាក់ដីលាយជាមួយកំទេចកំទីរុក្ខជាតិកម្រាស់ ១៥ស.ម។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ កាកសំណល់នឹងរលួយ។
- ដាក់ដីនិងកំទេចកំទីរុក្ខជាតិ ទឹក រួចដាំដើមឈើមួយដើម។ ដើមឈើហូបផ្លែលូតលាស់បានល្អ ហើយទទួលបានផ្លែឈើច្រើនយ៉ាងដែលអាចបរិភោគបានប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

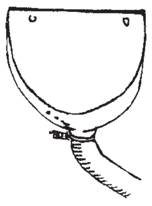
- ម្យ៉ាងវិញទៀត ជីកំប៉ុសអាចត្រូវបានជីកយកចេញក្រៅ រួចប្រើជាជីសម្រាប់ដើមឈើឬដំណាំផ្សេងៗទៀត ប៉ុន្តែគឺនៅពេលដែលវារលួយទាំងស្រុងតែប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះសូមឲ្យវារលួយអស់រយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់មួយឆ្នាំ ហើយប្រើវាតែប្រសិនបើក្លាយទៅជាដីកំទេចៗនិងគ្មានក្លិនប៉ុណ្ណោះ។
- លើករោងបង្គន់ កម្រាលបង្គន់ និងធ្នឹមរណ្តៅ ទៅកន្លែងផ្សេងទៀត រួចជីករណ្តៅថ្មី ហើយធ្វើដូចមុនឡើងវិញ។

បង្គន់ជីកំប៉ុសសម្រាប់ទីកន្លែងដែលមានដីតិចតួច

បង្គន់នេះមានសារប្រយោជន៍ចំពោះទីកន្លែងដែលប្រជាជនរស់នៅជិតៗគ្នា និងមិនមានទីធ្លាខាងក្រៅបន្ថែមសម្រាប់បង្គន់ប្រើរណ្ដៅ។ វាក៏អាចត្រូវបានសង់ឡើងនៅក្នុងផ្ទះផងដែរ ហើយមិនមានក្លិនខ្លាំងទេ ប្រសិនបើថែរក្សានិងសម្អាតវាយ៉ាងទៀងទាត់។

ចំពោះបង្គន់នេះ អ្នកត្រូវញែកទឹកនោមចេញ ដើម្បីឲ្យលាមកអាចស្ងួតបាន ហើយក្លាយទៅជាជីធម្មជាតិកាន់តែឆាប់រហ័ស។ ការញែកទឹកនោមចេញ ក៏ជួយកាត់បន្ថយក្លិនផងដែរ។

១. ធ្វើឡាំងឈើមួយដែលធំល្មមអាចដាក់ធុងទឹកចំណុះ ២០លីត្រចូលក្នុងនោះបាន។ ផ្ទៃខាងលើត្រូវការមានប្រហោងដែលជាកន្លែងអង្គុយ ហើយផ្នែកចំហៀងនៃឡាំងនេះអាចបើកបិទបានដើម្បីយកធុងទឹកចេញក្រៅ។

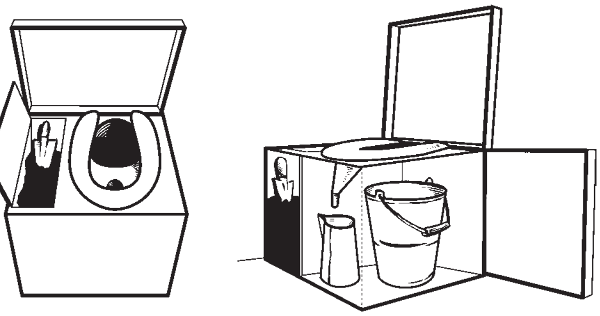


២. ដាក់ភាជន៍បង្គន់ដើម្បីបង្វែរទឹកនោម។ អ្នកប្រហែលជាអាចរកទិញបាន ប៉ុន្តែអាចធ្វើវាបានដោយកាត់ផ្នែកខាងក្រោមនិងចំហៀងនៃថូប្លាស្ទិក រួចភ្ជាប់វាទៅនឹងផ្នែកខាងមុខនៃរន្ធបង្គន់។

៣. ភ្ជាប់ចុងម្ខាងនៃបំពង់ទៅនឹងភាជន៍បង្គន់ (ឬចំពួយនៃថូប្លាស្ទិក) ដែលបង្វែរទឹកនោម។ ភ្ជាប់ចុងម្ខាងទៀតនៃបំពង់ទៅនឹងថូត្រងទឹកនោម។

៤. ដាក់ធុងទឹកចំណុះ ២០លីត្រនៅពីក្រោមភាជន៍បង្គន់ដើម្បីត្រងលាមក។

៥. គម្របនឹងឃាំងមិនឲ្យរុយចូល ព្រមទាំងកាត់បន្ថយក្លិនផងដែរ។

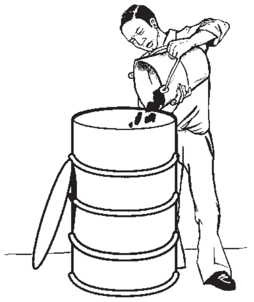


ដើម្បីប្រើប្រាស់ និងថែទាំបង្គន់នេះ

វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកប្រើគ្រប់គ្នា បានរៀនពីរបៀបប្រើវាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

- មុនពេលប្រើ ត្រូវក្រាលស្លឹកឈើស្ងួតឬចំបើងនៅដាក់ក្នុងធុង។ ធ្វើបែបនេះជួយរក្សាធុងស្អាត។
- ដាក់ដីបន្តិចលាយជាមួយផេះ ឬស្លឹកឈើស្ងួត ទៅដាក់ធុងបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់រួចម្ដងៗ។ វាកាត់បន្ថយក្លិន និងជួយរំលាយលាមក។ មិនត្រូវដាក់កាកសំណល់ ដូចជាប្លាស្ទិក ឬកំប៉ុងនៅក្នុងបង្គន់ឡើយ។ ដាក់វត្ថុរាវ រួមទាំងទឹកនោម នៅក្រៅធុង។ ប្រសិនបើលាមកនៅក្នុងធុង សើម ត្រូវបន្ថែមដីឬផេះ។

- ទឹកនោមនឹងហូរតាមបំពង់ចូលទៅក្នុងធុងមួយ។ ទឹកនោមអាចត្រូវបានលាយជាមួយទឹក ហើយប្រើជាជី។ សម្រាប់ការធ្វើជី ត្រូវប្រើទឹក ៣ភាគ និងទឹកនោម ១ភាគ រួចស្រោចរុក្ខជាតិអាចដល់ ៣ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។



- នៅពេលលាមកពេញធុង (ប្រហែល ២សប្តាហ៍សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ ៥នាក់) ចូរចាក់វាទៅក្នុងធុងធំមួយដែលមានគម្របបិទជិត។ នេះជាកន្លែងសម្រាប់រក្សាទុកកាកសំណល់។ នៅពេលពេញធុងធំនេះ ត្រូវរក្សាវាទុករយៈពេល ១ឆ្នាំ (ក្នុងកន្លែងត្រូវពន្លឺថ្ងៃ បើអាច) រហូតកាកសំណល់ក្លាយទៅជាជីកំប៉ុស។ បន្ទាប់ពី ១ឆ្នាំ ជីកំប៉ុសអាចប្រើនៅស្រែចម្ការ សួនច្បារ ឬដំណាំ។ ផ្ទះនីមួយៗប្រហែលជាត្រូវការធុងធំជាច្រើនសម្រាប់រក្សាទុកកាកសំណល់ទាំងអស់បាន។
- បន្ទាប់ពីចាក់លាមកចេញពីធុងរួច ត្រូវលាងសម្អាតវាដោយប្រើទឹកលាយជាមួយក្លរដើម្បីសម្លាប់មេរោគ។
- នៅពេលមិនប្រើបង្គន់ ត្រូវបិទគំរបឡាំង។ វាជួយកាត់បន្ថយក្លិន។

បង្គន់ជីកំប៉ុសបែបនេះ ត្រូវការការថែទាំជាចាំបាច់។ ប៉ុន្តែនៅពេលប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ វាគឺជាមធ្យោបាយដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់សហគមន៍ដែលគ្មានទីធ្លាច្រើនសម្រាប់គ្រប់គ្រងលាមក ហើយថែមទាំងបង្កើតជាផលិតផលដ៏មានតម្លៃទៀតផង។

បង្គន់ជីកំប៉ុសសម្រាប់តំបន់ទីក្រុង

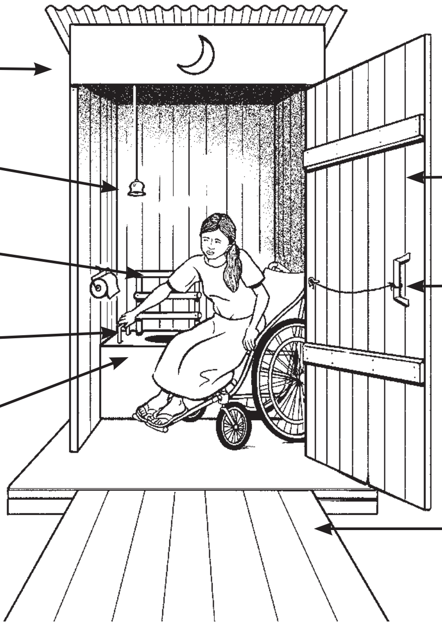
មនុស្សយ៉ាងច្រើននៅក្នុងតំបន់ដ៏តូចមួយ មានន័យថានឹងមានកាកសំណល់របស់មនុស្សយ៉ាងច្រើន ហើយជាញឹកញាប់នឹងមានជំងឺជាច្រើនដែលបណ្តាលមកពីមេរោគក្នុងលាមកមនុស្ស។

អង្គការមួយនៅក្នុងប្រទេសហៃទី ដែលមានឈ្មោះថា ការរស់នៅជាមួយជីសរីរាង្គប្រកបដោយនិរន្តភាព (SOIL) ធ្វើការងារនៅក្នុងសហគមន៍នៃទីក្រុងដើម្បីផ្លាស់ប្តូរពីកាកសំណល់ទៅជាធនធាន។ អង្គការ SOIL បានបង្កើតកម្មវិធីមួយដែល (មានតម្លៃទាប) ជួលបង្គន់ជីកំប៉ុសទៅឲ្យគ្រួសារ ហើយប្រមូលលាមកពីផ្ទះនីមួយៗរៀងរាល់សប្តាហ៍។ លាមកត្រូវបានដឹកជញ្ជូនទៅកាន់កន្លែងដែលប្រែក្លាយវាទៅជាជីកំប៉ុសដ៏មានតម្លៃ ដែលក្រោយមកត្រូវបានលក់ ឬប្រើដើម្បីដាំដុះ។

ការងារជាច្រើនរបស់អង្គការ SOIL គឺអប់រំប្រជាជនអំពីសុវត្ថិភាពនៃបង្គន់ជីកំប៉ុស។ វិធីដ៏ល្អបំផុតមួយដែលពួកគេធ្វើ គឺបង្ហាញពីផលិតផលចុងក្រោយរបស់បង្គន់។ នៅពេលដែលប្រជាជនបានមើលឃើញដោយខ្លួនឯងថា អ្វីដែលធ្លាប់ជាកាកសំណល់របស់មនុស្ស ឥឡូវនេះក្លាយទៅជាជីធម្មជាតិដែលសំបូរសារធាតុចិញ្ចឹម នោះពួកគេក៏មានការរំភើបក្នុងការផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយដែលធ្វើឲ្យពួកគេឈឺ ទៅជាធនធានដែលជួយពួកគេនិងបរិស្ថានទៅវិញ។

បង្គន់គួរតែផ្ដល់ប្រយោជន៍ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍

ចូរធ្វើការជាមួយមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលនឹងប្រើបង្គន់ ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើអាចធ្វើអ្វីដែលឲ្យពួកគេងាយស្រួលប្រើ។ រូបភាពនេះបង្ហាញអំពីវិធីកែច្នៃបង្គន់សម្រាប់អ្នកប្រើរទេះរុញ។



សូមចងចាំថា មនុស្សដែលមានភាពពិការ មានអារម្មណ៍ត្រូវការភាពឯកជនដូចគ្នានឹងអ្នកដទៃដែរ ហើយគួរទទួលបានភាពឯកជនដែលគាត់ត្រូវការ។

ទឹក និងសុខភាព

ទឹកមានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវិត។ យើងត្រូវការវាដូចសត្វនិងរុក្ខជាតិដែរ ដែលពឹងផ្អែកលើទឹកដើម្បីការរស់រាន។ ក្នុងសហគមន៍ដែលខ្វះខាតទឹកតែងតែកើតមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន ។

- បើគ្មានទឹកទេ ប្រជាជនមិនអាចដាំដុះបានបរិភោគគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ដែលបណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀតដែលកើតឡើងជាមួយបញ្ហានេះ។
- ការបង្ករោគលើភ្នែកនិងស្បែក មានការកើនឡើងនៅពេលដែលមនុស្សមិនអាចប្រើទឹកសម្រាប់ងូត។ ជំងឺផ្សេងៗទៀតក៏ឆ្លងរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សផងដែរនៅពេលដែលមនុស្សមិនអាចរក្សាអនាម័យបាន។
- អ្នកដែលដងទឹក (ជាធម្មតាគឺស្ត្រី និងកុមារ) ចំណាយពេលភាគច្រើនទៅលើការងារដ៏ហត់នឿយក្នុងពេលធ្វើដំណើរទៅនិងរែកទឹក។ បែបនេះធ្វើឲ្យសល់ពេលយ៉ាងតិចតួចសម្រាប់សាលារៀន កិច្ចការផ្សេងៗទៀតនៅផ្ទះ ឬជីវិតក្នុងសហគមន៍។

ទឹកដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹក

ក្រៅពីមានទឹកគ្រប់គ្រាន់ហើយ ប្រជាជនក៏ត្រូវការទឹកដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកផងដែរ ដោយមិនមានមេរោគនិងសារធាតុគីមីដ៏គ្រោះថ្នាក់នោះឡើយ។ ទឹកកខ្វក់បណ្តាលឲ្យមានៈ

- ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអា ជំងឺគ្រុនពោះវៀន និងជំងឺសាហាវៗដទៃទៀត។
- ជំងឺរាកដែលបណ្តាលឲ្យខ្សោះជាតិទឹក និងអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់ ជាពិសេសចំពោះកុមារ។
- ការបង្ករោគ ដូចជា សត្វល្អិតក្នុងឈាម (Schistosomiasis) ដែលអាចនាំឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំង និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

វិធីសាស្ត្រផ្សេងៗសម្រាប់ការកែច្នៃទឹកឲ្យមានសុវត្ថិភាព មានរៀបរាប់ខាងក្រោម។ ប្រការសំខាន់ផងដែរ គឺសហគមន៍របស់អ្នកគួរទប់ស្កាត់មិនឲ្យមានការបំពុលទឹក ឬខ្វះខាតទឹកតាំងពីចំណុចដំបូងទៅ។

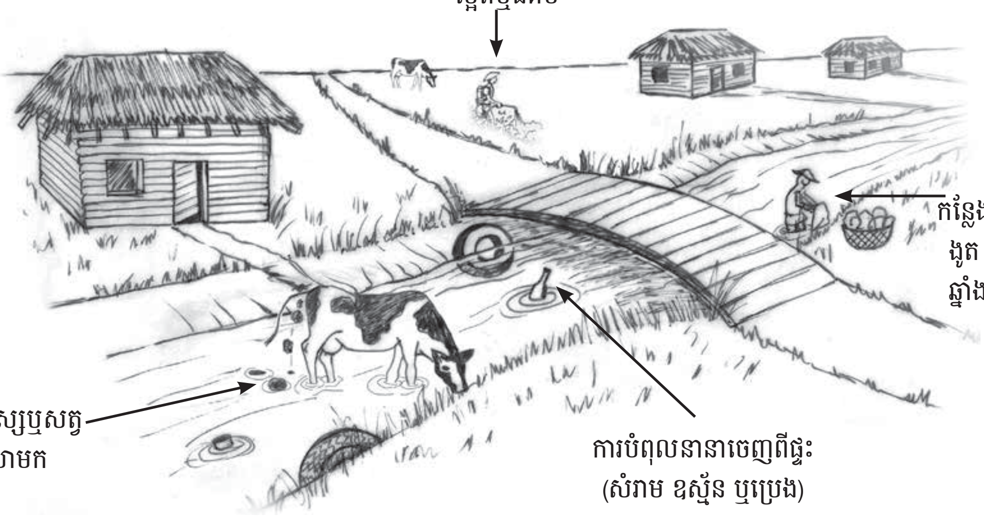
ការបំពុលដោយសារធាតុគីមី

នៅទីកន្លែងដែលមានសកម្មភាពឧស្សាហកម្ម ដូចជាការជីករ៉ែ ឬរោងចក្រ ជាដើម, ទឹកអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ហួសប្រមាណ និងបំពុល។ សារធាតុគីមីពុលចូលទៅក្នុងទឹក តាមរយៈកសិកម្ម ការជីករ៉ែ ឧស្សាហកម្ម និងការចាក់សំរាមចោល។ វាបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាកន្ទួលលើស្បែក ជំងឺមហារីក និងបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗទៀត។ ទឹកដែលត្រូវបានបំពុលដោយសារធាតុគីមី គឺមិនអាចមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកនោះឡើយ។ ការបំពុលដោយសារធាតុគីមីទៅលើទឹករបស់យើង អាចត្រូវបានដោះស្រាយតែនៅពេលដែលសហគមន៍ដាក់សម្ពាធលើរដ្ឋាភិបាល និងពង្រឹងច្បាប់ស្តីពីឧស្សាហកម្មប៉ុណ្ណោះ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការការពារប្រភពទឹក សូមមើលជំពូកទី៦ នៃ *សៀវភៅណែនាំសហគមន៍ស្តីពីសុខភាពបរិស្ថាន* ។

ដោយមានទឹកស្អាតគ្រប់គ្រាន់ កុមារលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពល្អប្រសើរ និងមិនសូវមានជំងឺរាកទេ។

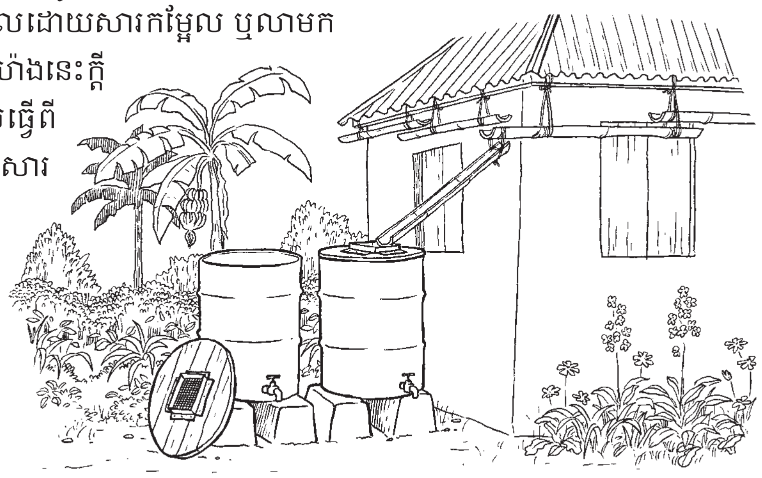
ការដងទឹក

គួរយកទឹកចេញពីកន្លែងដែលស្អាតបំផុត។ នៅពេលដែលដងទឹកពីទន្លេ ត្រូវដងពីខ្សែទឹកដែលស្ថិតនៅខ្ពស់ជាងពីៈ



ការត្រងទឹកភ្លៀង

យើងអាចត្រងទឹកភ្លៀងដាក់ក្នុងពាងនៅក្បែរផ្ទះបានយ៉ាងងាយ។ ដំបូលដែលធ្វើពីសង្ក័សីឬដែកអង្កាញ់ៗគឺល្អបំផុតសម្រាប់ត្រងទឹកភ្លៀង។ ចាំបាច់ត្រូវកែច្នៃទឹកឲ្យមានសុវត្ថិភាព (សូមមើលខាងក្រោម) សម្រាប់ផឹក ព្រោះអាចមានមេរោគនៅលើដំបូលដោយសារកម្អែល ឬលាមកសត្វស្លាបឬសត្វដទៃទៀត។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី មិនត្រូវប្រើទឹកដែលត្រងពីដំបូលដែលធ្វើពីសំណ អាបប៊ីស្ត ឬជ័រទេ ព្រោះវាមានសារធាតុគីមីពុល ធ្វើឲ្យទឹកគ្មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកឡើយ។ នៅពេលត្រងឬរក្សាទុកទឹកភ្លៀង ត្រូវប្រាកដថាពាងរបស់អ្នកត្រូវបានសម្អាតយ៉ាងល្អ និងមិនធ្លាប់ដាក់សារធាតុគីមី ដូចជាប្រេង ឬថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឡើយ។



ការកែច្នៃទឹកឲ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹក

ការកែច្នៃទឹកឲ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹក គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតមួយដើម្បីបង្ការជំងឺរាក និងជំងឺផ្សេងៗ។ ទឹកពីប្រភពណាក៏ដោយ ត្រូវតែឆ្លងកាត់ការរម្ងាប់មេរោគ ប្រសិនបើមានមេរោគក្នុងនោះ។ បើទោះបីជាទឹកពីបំពង់ អាង ឬអណ្តូង មើលទៅមានសភាពថ្លាល្អក៏ដោយ ក៏វានៅតែអាចមានភាពកខ្វក់ដែរ ហើយត្រូវការការកែច្នៃ។

នៅពេលសម្រេចចិត្តថាតើគួរប្រើវិធីសាស្ត្រកែច្នៃទឹកមួយណា ចូរគិតអំពីបរិមាណទឹកដែលត្រូវការ, តើវាកខ្វក់ដោយសារធាតុអ្វី, និងថាតើមានធនធានអ្វីខ្លះដែលអាចរកបាន។ តារាងខាងក្រោមអាចជួយអ្នកក្នុងការជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាមួយដែលគួរប្រើ ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាមានបញ្ហាជាក់លាក់កើតឡើងញឹកញាប់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ វិធីសាស្ត្រដែលអ្នកប្រើ អាចនឹងត្រូវផ្លាស់ប្តូរ អាស្រ័យលើរដូវកាល ឬទីកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចប្រើវិធីសាស្ត្រមួយនៅផ្ទះ និងមួយផ្សេងទៀតនៅពេលអ្នកកំពុងធ្វើស្រែចម្ការ។

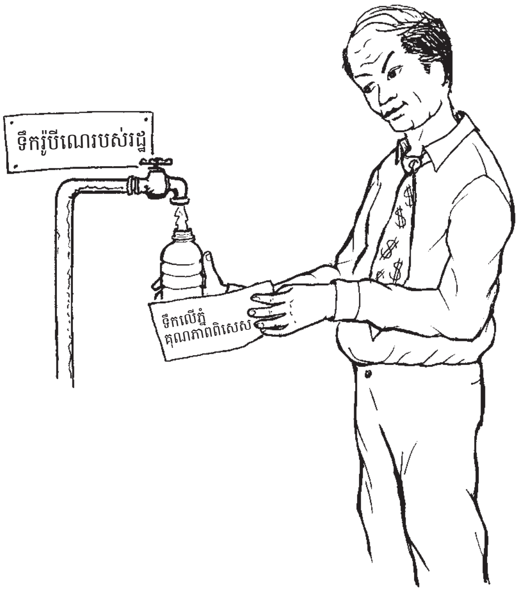
បញ្ហា	វិធីសាស្ត្រច្រោះ		វិធីសាស្ត្ររម្ងាប់មេរោគ			
	ក្រណាត់ចម្រោះ	ធុងចម្រោះ	ដាំឲ្យពុះ	ក្លរ	ពន្លឺថ្ងៃ	ទឹកក្រូចពោធិ៍សាត់ ឬ ក្រូចឆ្មារ
វីរុស (ដូចជាជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអា និងគ្រុនពោះវៀន)			💧	💧	💧	
បាក់តេរី (ដូចជា ស៊ីហ្សែឡា (shigella) និងអ៊ីកូលី (e. coli))		💧	💧	💧	💧	
អាមីប (Amebas)		💧	💧			
ចាដ្យ៉ា (Giardia)		💧	💧	💧	💧	
គ្រីពតូស្ប៉ូរីដ្យ៉ា (Cryptosporidia)		💧	💧			
មេរោគអាសន្នរោគ	💧	💧	💧	💧	💧	💧

តារាងនេះបង្ហាញថាតើមេរោគ និងប៉ារ៉ាស៊ីតណាខ្លះដែលអាចត្រូវបានសម្លាប់ដោយវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ។
រូបតំណក់ទឹកនៅក្នុងតារាងនេះ មានន័យថាវិធីសាស្ត្រមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការសម្លាប់មេរោគនោះ។

ប្រសិនបើមានមូលហេតុច្រើនជាងមួយនៃជំងឺដែលឆ្លងតាមទឹក ក្នុងកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ (ដែលជាករណីញឹកញាប់) ដំណោះស្រាយល្អបំផុតគឺអាចរួមបញ្ចូលវិធីសាស្ត្រទាំងពីរ គឺការច្រោះ និង រម្ងាប់មេរោគ។

ទឹកដបបង្កឱ្យមានបញ្ហា

នៅពេលប្រជាជនមិនទុកចិត្តថាទឹកដែលចេញពីរ៉ូប៊ីណេ គឺជាទឹកស្អាតទេ នោះពួកគេអាចនឹងទិញទឹកដប ឬទឹកច្រកក្នុងធុងជ័រ ដើម្បីចៀសវាងឱកាសកើតជំងឺពីមេរោគដែលស្ថិតក្នុងទឹករ៉ូប៊ីណេ។ គ្រាន់តែដោយសារទឹកត្រូវបានដាក់លក់ក្នុងដប មិនមានន័យថា វាមានសុវត្ថិភាពនោះទេ។ ក្នុងករណីជាច្រើន ទឹកដបគ្រាន់តែជាទឹករ៉ូប៊ីណេដែលគេច្រកក្នុងដបប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែលក់ក្នុងតម្លៃខ្ពស់។ ជារឿយៗ ទឹកដបមានតម្លៃថ្លៃពេកសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនដែលមានលទ្ធភាពទិញ ធ្វើឲ្យពួកគេបាត់បង់សិទ្ធិក្នុងការទទួលបានទឹកស្អាត។



- ការផលិតដបជ័រ ប្រើប្រាស់សារធាតុគីមីពុលដែលធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់កម្មកររោងចក្រ។
- ការចាក់ទឹកចូលដប ជាញឹកញាប់ធ្វើឲ្យរំខានដល់លំហូរទឹកធម្មជាតិ, ធ្វើឲ្យមានបញ្ហាខ្វះខាតទឹកសម្រាប់អ្នកដែលពឹងផ្អែកលើប្រភពទឹក។
- ការដឹកជញ្ជូនទឹកដបពីរោងចក្រទៅទីកន្លែងលក់ បង្កើតឲ្យមានការបំពុលខ្យល់ ធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់មនុស្សនិងបរិស្ថាន។
- កាកសំណល់នៃដបដែលចោលរាយប៉ាយ ធ្វើឲ្យពុលដីនិងផ្លូវទឹក។ ប្រសិនបើដបត្រូវបានដុត នោះយើងនឹងស្រូបផ្សែងពុលរបស់វា ដែលបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព។
- ជាញឹកញាប់ ទឹកដបមានតម្លៃថ្លៃពេកដែលមនុស្សភាគច្រើនគ្មានលទ្ធភាពទិញផឹកនោះទេ។
- នៅពេលមនុស្សកាន់តែច្រើនចាប់ផ្តើមផឹកទឹកដប ជាញឹកញាប់ប្រព័ន្ធទឹកសាធារណៈ(ទឹករ៉ូប៊ីណេសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា) ត្រូវបានគេមើលរំលង។ នៅពេលដែលមនុស្សកាន់តែច្រើន ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទឹកសាធារណៈ នោះពួកគេអាចដាក់សម្ពាធថាប្រព័ន្ធនេះត្រូវបានថែទាំនិងកែលម្អជាប្រចាំ។

ទឹកដបមានតម្លៃខ្ពស់ និងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗ។ ការផ្តល់ទឹកសុវត្ថិភាពដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា អាចដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះបាន។

ការច្រោះទឹក

មានវិធីជាច្រើនក្នុងការច្រោះទឹកដើម្បីឲ្យវាកាន់តែមានសុវត្ថិភាព។ តម្រងក្រណាត់និងតម្រងធ្យូង មានពន្យល់នៅខាងក្រោម។ ប្រភេទតម្រងផ្សេងៗទៀត ដូចជាខ្សាច់យឺត និងតម្រងសេរ៉ាមិក មានពន្យល់នៅក្នុងជំពូកទី៦ នៃ *សៀវភៅណែនាំសហគមន៍ស្តីពីសុខភាពបរិស្ថាន* ។

ប្រសិនបើទឹករបស់អ្នកមិនថ្លាទេ ដំបូងត្រូវទុកវាឲ្យរងនៅក្នុងធុងរយៈពេល ពីរបីម៉ោងសិន ដើម្បីឲ្យកម្អែល កំទេចកំទី និងប៉ារ៉ាស៊ីត ធ្លាក់ទៅបាតធុង។ ចាក់ទឹកថ្លាតាមតម្រង។ ព្យាយាមកុំឲ្យដោយកម្អែលដែលនៅជាប់នឹងបាតធុង។ បន្ទាប់មកសម្អាតធុងចេញ។

តម្រងក្រណាត់

នៅប្រទេសបង់ក្លាដេស និងប្រទេសឥណ្ឌា ប្រជាជនប្រើតម្រងធ្វើពីក្រណាត់ត្បាញដើម្បីច្រោះយកមេរោគអាសន្នរោគចេញពីទឹកផឹក។ ជាញឹកញាប់ មេរោគជំងឺអាសន្នរោគ តោងទៅនឹងសត្វល្អិតៗដែលរស់នៅក្នុងទឹក ហើយការច្រោះយកសត្វល្អិតទាំងនេះចេញ ក៏ដូចជាច្រោះមេរោគជំងឺអាសន្នរោគចេញដែរ។ អ្នកអាចធ្វើតម្រងក្រណាត់ដោយប្រើកន្សែងដៃ ក្រណាត់ឡែន ឬក្រណាត់ផ្សេងទៀត ដូចជាក្រណាត់ដែលប្រើធ្វើជារ៉ូបជាដើម។ ក្រណាត់ចាស់ៗមានប្រសិទ្ធភាពកាន់តែល្អ ព្រោះសរសៃចាស់ៗធ្វើឲ្យចន្លោះក្នុងក្រណាត់ត្បាញ កាន់តែរួមតូច និងកាន់តែល្អក្នុងការត្រង។

១. ទុកឲ្យទឹកនៅនឹងថ្កល់នៅក្នុងធុង ដើម្បីឲ្យកំទេចកំទីធ្លាក់ចុះទៅបាត។

២. បត់ក្រណាត់ ៤ដង រួចលាតសន្ធឹង ឬចងវាលើមាត់ធុងឬថូ។

៣. ចាក់ទឹកយឺតៗពីធុងទី១ ពីលើក្រណាត់ ចូលទៅក្នុងធុងឬថូទី២។ ត្រូវប្រើតែចំហៀងដដែលៗនៃក្រណាត់ បើមិនដូច្នេះទេ មេរោគអាចនឹងចូលទៅក្នុងទឹក។

៤. បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ក្រណាត់រួច ចូរបោកគក់ និងហាលថ្ងៃឲ្យស្ងួត។ ធ្វើបែបនេះនឹងសម្លាប់មេរោគទាំងឡាយដែលអាចនៅជាប់នឹងក្រណាត់។ នៅរដូវភ្លៀង ចូររម្ងាប់មេរោគលើក្រណាត់ដោយប្រើទឹកសាវែល។

តម្រងធ្យូង

ដើម្បីបង្កើតតម្រងធ្យូង អ្នកត្រូវមានធុងដែកឬធុងប្លាស្ទិកស្អាត ចំនួន ២, ញញួរ ១, ក្រចកធំ ១ ឬ ២, ខ្សាច់គ្រើម ១ធុង, និងធ្យូងឈើ ¼ ធុង។

១. ចោះរន្ធមួយចំនួននៅបាតធុងមួយ។ លាងសម្អាតវា។ វានឹងដើរតួជាធុងចម្រោះ។

២. សម្អាតខ្សាច់ ដោយលាងជម្រះវានឹងទឹក រួចសម្រក់ទឹកចេញ រហូតទាល់តែទឹកដែលស្រក់នោះប្រែជាថ្លា។

៣. ដាក់ខ្សាច់ដែលលាងរួច កម្រាស់ ៥ស.មនៅបាតធុងចម្រោះ រួចចាក់ទឹកពីលើវា។ ទឹកគួរតែអាចស្រក់ចេញតាមរន្ធបាន។ បើគ្មានទឹកស្រក់ចេញទេ ត្រូវចោះពង្រីករន្ធទាំងនោះ។ បើខ្សាច់ហូរចេញ គឺរន្ធធំពេក។ បើបែបនេះមែន ចូរចាក់ខ្សាច់ចេញ, ក្រាលក្រណាត់ស្ដើងពីលើរន្ធ រួចដាក់ខ្សាច់ចូលវិញ។

៤. ដំបំបែកធ្យូងជាបំណែកតូចៗ។ ធ្យូងសកម្មមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ប៉ុន្តែធ្យូងឈើធម្មតាក៏អាចប្រើការបានដែរ។ មិនត្រូវប្រើដុំជីវឧស្ម័នដែលធ្វើពីធ្យូងឡើយ ព្រោះវាមានជាតិពុល!

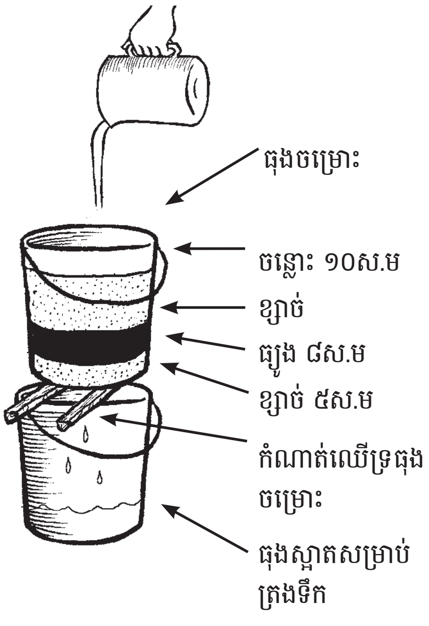
៥. ដាក់កំទេចធ្យូងកម្រាស់ប្រហែល ៨ស.មពីលើខ្សាច់។ បន្ទាប់មកដាក់ខ្សាច់ដែលលាងរួច បន្ថែមពីលើធ្យូង រហូតសល់កម្ពស់ ១០ស.មពីមាត់ធុង។

៦. ដាក់កំណាត់ឈើ២ ពីលើធុងទី២ រួចដាក់ធុងចម្រោះពីលើកំណាត់ឈើនោះ។ ចាក់ទឹកស្អាតចូលក្នុងធុងចម្រោះ។ នៅពេលដែលទឹកចេញពីធុងចម្រោះ មានសភាពថ្លា នោះធុងចម្រោះអាចប្រើការបានហើយ។

៧. ទុកទឹកឲ្យរងសិន មុននឹងចាក់វាចូលធុងចម្រោះ។

ដោយសារតែមេរោគដែលត្រូវបានត្រងចេញ នឹងលូតលាស់នៅលើស្រទាប់ធ្យូង នោះប្រការសំខាន់គឺត្រូវសម្អាតធ្យូងរៀងរាល់ពីរបីសប្ដាហ៍ ប្រសិនបើប្រើតម្រងរាល់ថ្ងៃ, ឬរាល់ពេលដែលមិនបានប្រើតម្រងពីរបីថ្ងៃ។ ដើម្បីសម្អាតធ្យូង ចូរយកវាចេញពីតម្រង រួចចាក់ទឹកពីលើវា រហូតទាល់តែទឹកហូរច្រោះយ៉ាងលឿន។ ទុកឲ្យវាស្ងួត បើអាចក្រោមពន្លឺថ្ងៃ។ បន្ទាប់មក ដាក់ធ្យូងទៅក្នុងធុងចម្រោះវិញ។

បន្ទាប់ពីច្រោះរួច យើងអាចធ្វើឲ្យវាកាន់តែមានសុវត្ថិភាព ដោយការរម្ងាប់មេរោគក្នុងទឹក ដូចជាការ ដាំឲ្យពុះ, ដាក់ ក្លរ, ឬប្រើ ពន្លឺថ្ងៃ ។



ការសម្លាប់មេរោគក្នុងទឹក

ការដាំទឹកឲ្យពុះរយៈពេល ១នាទី អាចសម្លាប់មេរោគ និងធ្វើឲ្យទឹកមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹក។

ការដាំទឹកឱ្យពុះ

ដាំទឹកឲ្យពុះខ្ទោល។ ទុកឲ្យពុះរយៈពេល ១នាទីពេញ មុននឹងយកកំសៀវចេញពីភ្លើង រួចទុកឲ្យត្រជាក់។ នៅតំបន់ភ្នំខ្ពស់ៗ ត្រូវដាំទឹកឲ្យពុះរយៈពេល ៣នាទី។

ការដាំឲ្យពុះ អាចនឹងកែប្រែរសជាតិរបស់ទឹក ជាពិសេសប្រសិនជាប្រើឧស។ បើមិនចូលចិត្តរសជាតិនេះទេ ចូរចាក់ទឹកដែលទុកឲ្យត្រជាក់ ទៅក្នុងដប រួចក្រឡុកវា។ ការក្រឡុកធ្វើឲ្យខ្យល់ចូលទៅក្នុងទឹក ធ្វើឲ្យវាមានរសជាតិប្រសើរ។

ការដាំទឹកក្រោយពេលចម្អិនអាហាររួច ប៉ុន្តែមុនពេលភ្លើងរលត់អស់ គឺជាវិធីមួយដែលជួយសំចៃឧស។

ក្លរ

បរិមាណចាំបាច់នៃក្លរដែលអាចសម្លាប់មេរោគក្នុងទឹកបាន គឺអាស្រ័យលើថាតើទឹកនោះមានភាពកខ្វក់កម្រិតណា។ មេរោគកាន់តែច្រើននៅក្នុងទឹក គឺត្រូវការក្លរកាន់តែច្រើនដែរដើម្បីសម្លាប់វា។ នៅពេលប្រើក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវ នោះទឹកមានក្លិននិងរសជាតិក្លរតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។ នេះបញ្ជាក់ថាវាមានសុវត្ថិភាពអាចផឹកបាន។ បើវាមានក្លរច្រើនពេក នោះវាមានក្លិនខ្លាំង និងរសជាតិមិនល្អ។

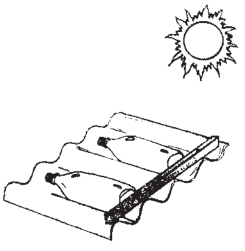
ក្លរមានកំហាប់ផ្សេងៗគ្នា។ បរិមាណដែលរៀបរាប់ខាងក្រោម បង្ហាញពីរបៀបសម្លាប់មេរោគក្នុងទឹកដោយប្រើប្រាស់ទឹកសាវែល ជាមួយនឹងក្លរ (sodium hypochlorite) ៥% ។ ត្រូវអានស្លាកសញ្ញាដើម្បីដឹងថាតើមានក្លរប៉ុន្មានភាគរយនៅក្នុងទឹកសាវែលរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើទឹកសាវែលមានក្លរ ៣% នោះអ្នកត្រូវបន្ថែមក្លរ។ ប្រសិនបើមានសេចក្តីណែនាំពីរបៀបសម្លាប់មេរោគក្នុងទឹក សូមអនុវត្តតាមនោះ។ មិនត្រូវប្រើទឹកសាវែលដែលមានបន្ថែមសាប៊ូ ឬទឹកអប់នោះទេ។

ប្រសិនបើទឹកមានសភាពស្រអាប់ ឬមានសារធាតុរឹងៗជាច្រើនក្នុងនោះ ត្រូវច្រោះទឹកសិនមុននឹងដាក់ក្លរ។

បន្ទាប់ពីដាក់ក្លរក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវរួចមក ចូរកូរវាឲ្យសព្វល្អ ហើយរង់ចាំយ៉ាងតិច ៣០នាទី មុននឹងផឹក។ បន្ទាប់ពីដាក់ក្លរតាមបរិមាណរៀបរាប់ខាងលើហើយ បើទឹកមិនមានក្លិនឬរសជាតិនៃក្លរតែបន្តិចបន្តួចទេ នោះត្រូវបន្ថែមក្លរក្នុងបរិមាណដដែលម្តងទៀត។ កូរឲ្យសព្វ រួចរង់ចាំមុននឹងផឹក។

ទឹក	បន្ថែមទឹកសាវែល (៥%)
សម្រាប់ទឹក ១លីត្រ	២តំណក់
សម្រាប់ទឹក ៤លីត្រ	៨តំណក់
សម្រាប់ទឹក ២០លីត្រ	½ ស្លាបព្រាកាហ្វេ
សម្រាប់ធុងទឹក ២០០លីត្រ	៥ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ពន្លឺថ្ងៃ



ពន្លឺថ្ងៃ (ការរម្ងាប់មេរោគដោយកម្តៅថ្ងៃ) មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងប្រទេសដែលស្ថិតនៅក្បែរខ្សែអេក្វាទ័រ ព្រោះព្រះអាទិត្យមានកម្តៅខ្លាំងបំផុតនៅទីនោះ។ បើអ្នកស្ថិតនៅកាន់តែជិតតំបន់ខាងជើងឬខាងត្បូង នោះអ្នកត្រូវការពេលវេលាកាន់តែយូរដើម្បីឲ្យកម្តៅថ្ងៃមានប្រសិទ្ធភាព។

ការច្រោះទឹកជាមុនដើម្បីឲ្យវាថ្លា នឹងធ្វើឲ្យមេរោគងាប់កាន់តែឆាប់ដែរ។ លាងសម្អាតដបជ័រឬកែវ ឬថង់ប្លាស្ទិក។ ដបសូដាប្លាស្ទិកថ្លា គឺល្អបំផុត។ ចាក់ទឹកចូលពាក់កណ្តាលដប បន្ទាប់មកក្រឡុកវារយៈពេល ២០វិនាទី។ ធ្វើបែបនេះនាំឲ្យមានពពុះខ្យល់តូចៗដែលជួយរម្ងាប់មេរោគកាន់តែឆាប់រហ័ស។ បន្ទាប់មកចាក់ទឹកចូលឲ្យពេញ។ ដាក់ដបទឹកនៅកន្លែងដែលគ្មានម្លប់ និងគ្មានមនុស្សសត្វរំខាន ដូចជាដំបូលផ្ទះជាដើម។ ដាក់ដបចោលក្រោមកម្តៅថ្ងៃខ្លាំងរយៈពេលយ៉ាងតិច ៦ម៉ោង ឬ២ថ្ងៃ បើមានពពកច្រើន។

ទឹកក្រូចពោធិ៍សាត់ ឬក្រូចឆ្មារ

ច្របាច់ទឹកក្រូចពោធិ៍សាត់ឬក្រូចឆ្មារមួយផ្លែ ដាក់ក្នុងទឹកផឹកមួយលីត្រ រួចទុករយៈពេល ៣០នាទី។ ជាតិអាស៊ីដក្នុងទឹកក្រូច និងសម្លាប់មេរោគជំងឺអាសន្នរោគភាគច្រើន ព្រមទាំងមេរោគផ្សេងទៀតមួយចំនួនផងដែរ។ វិធីសាស្ត្រនេះមិនសូវល្អទេ ព្រោះអាចនឹងនៅសល់មេរោគជាច្រើននៅក្នុងទឹក ប៉ុន្តែវាប្រសើរជាងមិនកែច្នៃទឹកសោះ ជាពិសេសក្នុងតំបន់ដែលមានជំងឺអាសន្នរោគ។

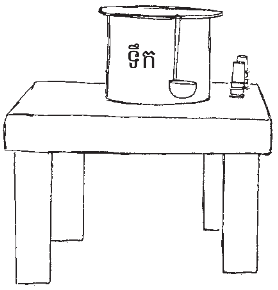
ប្រើក្រូចពោធិ៍សាត់ ឬក្រូចឆ្មារ
មួយផ្លែ សម្រាប់ទឹកមួយលីត្រ

ទុកដាក់ទឹកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

បន្ទាប់ពីបានច្រោះឬរម្ងាប់មេរោគក្នុងទឹករួចមក ត្រូវទុកដាក់វាឲ្យមានសុវត្ថិភាព។ បើមិនដូច្នេះទេ វាអាចនឹងក្លាយជាកខ្វក់ឡើងវិញ។ ទឹកដែលស្តុកទុកក្នុងអាងដែលមានជញ្ជាំងប្រេះស្រាំ ប្រហែលជាគ្មានសុវត្ថិភាពទេ។ ដូចគ្នាដែរ ពាងឬធុងដែលមានគម្របធូរលុង ឬគ្មានគម្រប ក៏មិនអាចបង្ការកុំឲ្យទឹកក្លាយជាកខ្វក់ដោយមេរោគបានដែរ។

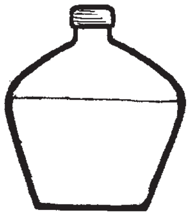
អាងនិងស៊ីទែនដែលមានគម្របបិទជិត ផ្តល់សុវត្ថិភាពប្រសើរក្នុងការស្តុកទុកទឹក ជាងអាងទឹកដែលបើកចំហរ ព្រោះមូសនិងខ្យងមិនអាចរស់នៅក្នុងអាងបិទជិតទេ។ រៀបចំកន្លែងស្តុកទឹក ឲ្យជិតបំផុតនឹងកន្លែងដែលត្រូវប្រើប្រាស់ទឹក។

ទឹកស្តុកទុកក៏អាចក្លាយជាគ្មានសុវត្ថិភាពផងដែរ នៅពេលដែលវាត្រូវបានប៉ះដោយផ្តិលកខ្វក់ ដៃកខ្វក់ នៅពេលដែលចាក់ទឹកស្អាតចូលទៅក្នុងធុងកខ្វក់ ឬនៅពេលដែលកម្អែលឬធូលីចូលទៅក្នុងទឹក។



ដើម្បីបង្ការទឹកមិនឲ្យកខ្វក់ក្នុងអំឡុងពេលស្តុកទុកៈ

- ចាក់ទឹកចេញដោយកុំឲ្យប៉ះនឹងមាត់ធុង ឬប្រើប្រដាប់ដួសទឹកដែលស្អាតនិងមានដៃវែង។ មិនត្រូវឲ្យប្រដាប់ដួសទឹក ប៉ះនឹងអ្វីទាំងអស់ បើមិនដូច្នោះទេ វានឹងធ្វើឲ្យទឹកប្រែជាកខ្វក់នៅពេលដួសម្តងទៀត។
- ស្ការធុង និងសម្អាតវាដោយទឹកក្តៅ រៀងរាល់ ២ ឬ៣សប្តាហ៍ម្តង។
- បិទគម្របធុងជានិច្ច។
- រក្សាកែវទឹកឲ្យនៅស្អាត។
- មិនត្រូវទុកដាក់ទឹកនៅក្នុងធុងដែលធ្លាប់ដាក់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ឬសារធាតុគីមីពុលឡើយ។
- ប្រសិនបើអាច មិនត្រូវកែច្នៃទឹកឲ្យច្រើនជាងតម្រូវការរយៈពេលខ្លីទេ។ សម្រាប់ទឹកផឹកនិងចម្អិនអាហារជាធម្មតាវាមានប្រហែល ៥លីត្រសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ក្នុងមួយថ្ងៃ។



ប្រដាប់ដាក់ទឹកដែលមានមាត់តូច ធ្វើឲ្យមេរោគពិបាកឆ្លងចូល ដូច្នេះវាមានសុវត្ថិភាពខ្ពស់ក្នុងការទុកទឹក។

ទឹកសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា

ការមានសុខភាពល្អ អាស្រ័យលើការមានទឹកល្អគ្រប់គ្រាន់។ មានន័យថា សិទ្ធិរបស់យើងក្នុងការទទួលបានសុខភាពល្អ គឺអាស្រ័យលើសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានទឹក។ ទោះបីជាយើងអាចធ្វើការងារដើម្បីការពារប្រភពទឹក និងកែច្នៃទឹកដើម្បីឲ្យវាមានសុវត្ថិភាពពិតមែន ប៉ុន្តែសុខភាពរបស់យើងគឺនៅតែស្ថិតក្នុងការគំរាមកំហែងដដែល ប្រសិនបើការជីករ៉ែ សំណល់ពីជីគីមីនិងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ឬរោងចក្រ ធ្វើឲ្យពុលដល់ទឹករបស់យើង។

រដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍ ត្រូវតែធ្វើការងារជាមួយគ្នាដើម្បីការពារ កែលម្អ និងពង្រីកប្រព័ន្ធទឹក ដើម្បីអាចផ្គត់ផ្គង់ទឹកសុវត្ថិភាពបានគ្រប់គ្រាន់។ ក្រុមហ៊ុនឯកជននិយាយថា ប្រសិនបើយើងអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេគ្រប់គ្រងទឹករបស់យើង នោះពួកគេអាចផ្តល់សេវាល្អប្រសើរជាងរដ្ឋាភិបាល ហើយនៅតែមានប្រាក់ចំណេញ។ បែបនេះហៅថា ឯកជនីយកម្មលើវិស័យទឹក។ ប៉ុន្តែជាទូទៅ អ្វីដែលកើតឡើងនោះគឺតម្លៃទឹកកើនឡើង ធ្វើឲ្យប្រជាជនមិនមានលទ្ធភាពទទួលបានទឹករបស់ខ្លួនទៅវិញ។ វាបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលដែលប្រជាជនប្រើប្រាស់ទឹកតិចជាងតម្រូវការ ឬនៅពេលដែលពួកគេដងទឹកពីកន្លែងផ្សេងៗដែលមិនអស់ប្រាក់ បើទោះជាវាមានភាពកខ្វក់ដោយមេរោគឬសារធាតុគីមីពុលក្តី។

ដើម្បីឲ្យមនុស្សនិងបរិស្ថានមានសុខភាពល្អ យើងត្រូវការប្រព័ន្ធទឹកសាធារណៈមួយដែលផ្តល់ទឹកសុវត្ថិភាពសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាផឹកបាន។ ប្រព័ន្ធទឹកដែលគ្រប់គ្រងដោយសហគមន៍ ផ្តល់អាទិភាពខ្ពស់បំផុតលើកត្តាសុខភាពរបស់ប្រជាជន គឺមិនមែនដើម្បីប្រាក់ចំណេញនោះទេ។