CAMBODIA CLIMATE CHANGE ALLIANCE

Implemented by:

Funded by:

Empowered lives.
Resilient nations.

ស៊ុយអែត
Sverige

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ការថែទាំសុខភាព
ឆ្លើយតបនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

សម្រាប់បឋមសិក្សា

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា
ឆ្នាំ ២០២២

ការថែទាំសុខភាព
ឆ្លើយតបនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ
សម្រាប់បឋមសិក្សា

CAMBODIA CLIMATE CHANGE ALLIANCE
Implemented by:
Funded by:
ស៊ុយអែត Sverige

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

ឆ្នាំ២០២២

ប្រកាស

មាតិកា

ទំព័រ

មាតិកា i
អារម្ភកថា ii
សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ iii
១- ការយល់ដឹងពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ 1
១.១- តើអ្វីទៅហៅថាធាតុអាកាស 2
១.២- តើអ្វីទៅហៅថាអាកាសធាតុ 2
១.៣- តើអ្វីទៅហៅថាការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ 3
១.៤- តើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបណ្ដាលមកពីកត្តាអ្វីខ្លះ 3
១.៥- តើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិអ្វីខ្លះ 4
២- ផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ចំពោះសុខភាពមនុស្ស 9
២.១- ផលប៉ះពាល់នៃគ្រោះទឹកជំនន់ 10
២.២- ផលប៉ះពាល់នៃគ្រោះរាំងស្ងួត ការកើនឡើងរលកកម្ដៅ និងភ្លើងឆេះព្រៃ 11
២.៣- ផលប៉ះពាល់នៃខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់កន្ត្រាក់ និងរន្ទះ 12
២.៤- ផលប៉ះពាល់នៃអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងខុសធម្មតា 13
២.៥- ផលប៉ះពាល់នៃជំងឺផ្សេងៗ 13
២.៦- ផលប៉ះពាល់មកលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត 14
៣- វិធានការបង្ការ និងឆ្លើយតប ចំពោះការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ 15
៣.១- វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះគ្រោះទឹកជំនន់ 16
៣.២- វិធានការឆ្លើយតបនឹងគ្រោះរាំងស្ងួត ការកើនឡើងរលក កម្ដៅ និងភ្លើងឆេះព្រៃ 19
៣.៣- វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់កន្ត្រាក់ និងរន្ទះ 20
៣.៤- វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង ខុសធម្មតា 23
៣.៥- វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះជំងឺផ្សេងៗ 23
៣.៦- វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះផលប៉ះពាល់ផ្លូវចិត្ត 29
៣.៧- វិធានការសង្គ្រោះបឋម 30
របួស 31
ស្ទះ 33
រលាក 35
សត្វខិច ឬខាំ 36
ឆក់ចរន្តអគ្គិសនី 39
រន្ទះបាញ់ 40
ការលង់ទឹក 41
ឯកសារយោង 44

អារម្ភកថា

សុខភាព គឺជាកត្តាគន្លឹះ ក្នុងការអភិវឌ្ឍឱ្យមានសម្បទាគ្រប់គ្រាន់ និងគុណតម្លៃ ពិសេសការអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្សប្រកបដោយគុណភាព និងមានផលិតភាពការងារខ្ពស់។ ទន្ទឹមគ្នានឹងការលើកកម្ពស់គុណភាពអប់រំ រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបាននឹងកំពុងយកចិត្តទុកដាក់ដល់ការលើកកម្ពស់សុខភាព តាមរយៈការដាក់បញ្ចូលការងារសុខភាពសិក្សាជាបណ្តើរៗទៅក្នុងកម្មវិធីនយោបាយ ដោយបានរៀបចំជាសំណុំយុទ្ធសាស្ត្រ និងសកម្មភាពអន្តរកម្មរវាងគ្រឹះស្ថានសិក្សា និងសេវាកម្មសុខភាពនានា ដូចជាការលើកកម្ពស់ការអប់រំសុខភាពចាំបាច់ ការលើកកម្ពស់អនាម័យបរិស្ថាន ការផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាត និងការថែទាំសុខភាពឆ្លើយតបនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុដល់បុគ្គលិកអប់រំ និងអ្នកសិក្សា។ ប្រទេសកម្ពុជាតែងទទួលរងគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិមានជាអាទិ៍ ខ្យល់កន្ត្រាក់ ព្យុះ ទឹកជំនន់ និងផ្គររន្ទះ ដែលធ្វើឱ្យបាត់បង់ដល់ជីវិតមនុស្ស សត្វ និងបំផ្លិចបំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ ខណៈដែលគ្រោះរាំងស្ងួតបង្កឱ្យមានទុក្ខវេទនាយ៉ាងខ្លាំង ជាពិសេសសម្រាប់កសិករ។ នៅក្នុងរបាយការណ៍មួយកាលពីចុងឆ្នាំ២០១៥ អង្គការសហប្រជាជាតិបានរកឃើញថា កម្ពុជាស្ថិតក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ខ្ពស់ទី៧ នៅពិភពលោក ជាប្រទេសដែលមានការបាត់បង់ជីវិតមនុស្សទាក់ទងនឹងគ្រោះមហន្តរាយអាកាសធាតុ។

ស្ថិតក្នុងបរិបទនៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនេះ ស្របគ្នានឹងគំនិតផ្តួចផ្តើមរបស់សម្ព័ន្ធភាពប្រែប្រួលអាកាសធាតុកម្ពុជា (CCCA) ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា បានអភិវឌ្ឍឯកសារ “ **ការថែទាំសុខភាពឆ្លើយតបនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ** ” នេះឡើង ក្នុងគោលបំណងចូលរួមជំរុញការអនុវត្តកម្មវិធីសុខភាពសិក្សាគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនៅតាមគ្រឹះស្ថានបឋមសិក្សា និងដើម្បីធ្វើជាមគ្គុទ្ទេសក៍ដល់គណៈគ្រប់គ្រងគ្រឹះស្ថានសិក្សា និងអ្នកពាក់ព័ន្ធសិក្សាស្វែងយល់និងយកទៅអនុវត្តជាជំហានៗនៅតាមសាលារៀនរបស់ខ្លួន ប្រកបដោយភាពបត់បែននិងភាពច្នៃប្រឌិត ដើម្បីប្រែក្លាយជា **សាលារៀនលើកកម្ពស់សុខភាពគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ**។

ក្រសួងសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា ឯកសារ “ **ការថែទាំសុខភាពឆ្លើយតបនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ** ” នេះក្លាយជាឧបករណ៍ជំនួយស្មារតីដល់គណៈគ្រប់គ្រងគ្រឹះស្ថានសិក្សា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងអ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ក្នុងការចូលរួមអភិវឌ្ឍសាលារៀនឱ្យក្លាយជាមជ្ឈមណ្ឌលប្រកបដោយសុខភាព សុវត្ថិភាព និងផាសុកភាពសម្រាប់អ្នកសិក្សា និងបុគ្គលិកអប់រំ។

ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំខាល ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៦

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ២០២២

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

សូមគោរពនិងថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ដែលបានអនុញ្ញាតជាគោលការណ៍ឱ្យអភិវឌ្ឍឯកសារ “**ការថែទាំសុខភាពឆ្លើយតបនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ**” នេះឡើង និងអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពដើម្បីប្រើប្រាស់ជាផ្លូវការ។

សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះ ឯកឧត្តម លោកជំទាវ ថ្នាក់ដឹកនាំ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ដែលបានពិនិត្យកែសម្រួលគ្រប់ខ្លឹមសារដើម្បីឱ្យឯកសារនេះកាន់តែមានអត្ថន័យទូលំទូលាយ និងសុក្រឹតភាពសមស្របតាមបរិបទប្រទេសកម្ពុជា។

សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះសម្ព័ន្ធភាពប្រែប្រួលអាកាសធាតុកម្ពុជា (CCCA) ដែលបានជួយគាំទ្រទាំងបច្ចេកទេស និងថវិកាក្នុងដំណើរការអភិវឌ្ឍឯកសារនេះ។ សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះថ្នាក់ដឹកនាំនិងមន្ត្រីរាជការនៃនាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា នាយកដ្ឋានពាក់ព័ន្ធ និងអ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ដែលបានផ្ដួចផ្ដើមអភិវឌ្ឍខ្លឹមសារមេរៀននិងកែលម្អនៅក្នុងឯកសារនេះ។

ទន្ទឹមនឹងនេះ ក៏មិនភ្លេចថ្លែងអំណរគុណផងដែរចំពោះថ្នាក់ដឹកនាំ មន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡាខេត្តកំពង់ស្ពឺដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យគ្រូបង្រៀននៅសាលាបឋមសិក្សាបានចូលរួមពិនិត្យ និងផ្ដល់យោបល់បន្ថែមលើខ្លឹមសារនៃសេចក្ដីព្រាងឯកសារនេះ។

គណៈកម្មការតាក់តែងនិងរៀបរៀង យើងខ្ញុំសូមប្រសិទ្ធិពរចំពោះឯកឧត្តម លោកជំទាវ លោក លោកស្រីទាំងអស់ដែលបានយកអស់កម្លាំងកាយ ចិត្ត និងប្រាជ្ញា ស្មារតី ក្នុងការចូលរួមអភិវឌ្ឍន៍ឯកសារ “ **ការថែទាំសុខភាពឆ្លើយតបនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ** ” នេះឱ្យលេចរូបរាងឡើង ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់បច្ចាជនកម្ពុជាយើង។

គណៈកម្មការតាក់តែងនិងរៀបរៀង

១

ការយល់ដឹងពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ កំពុងបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់វិស័យនានាដូចជា សុខភាពមនុស្ស ផលិតកម្មកសិកម្ម ព្រៃឈើ ប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី ធនធានទឹក តំបន់ឆ្នេរ និង សេដ្ឋកិច្ច។ ដើម្បីជាជំនួយដល់ការយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់អំពីគ្រោះមហន្តរាយដែលបង្កឡើងពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ និងកត្តាដែលបណ្ដាលឱ្យមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ យើងត្រូវយល់ដឹងពីពាក្យ “ **ធាតុអាកាស** ” “ **អាកាសធាតុ** ” និង “ **ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ** ” ឱ្យបានច្បាស់ជាមុនសិន។

១.១- តើអ្វីទៅហៅថាធាតុអាកាស

ធាតុអាកាស សំដៅដល់ស្ថានភាពនៃបរិយាកាសនានាដូចជា សម្ពាធបរិយាកាស ពន្លឺព្រះអាទិត្យ សីតុណ្ហភាព សំណើម ទឹកភ្លៀង ពពក ខ្យល់ ជាដើមនៅពេលណាមួយ ឬក្នុងរយៈពេលខ្លី និងនៅកន្លែងណាមួយ។ កន្លែងភាគច្រើន ធាតុអាកាសអាចប្រែប្រួលតាមម៉ោង ថ្ងៃ និងរដូវកាល។ *ឧទាហរណ៍:* រាជធានីភ្នំពេញថ្ងៃទី២៥ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០២១ មានសីតុណ្ហភាពអប្បបរមា២៦ ℃ និងអតិបរមា ២៩ ℃។

១.២- តើអ្វីទៅហៅថាអាកាសធាតុ

អាកាសធាតុ សំដៅដល់លក្ខខណ្ឌបរិយាកាសដូចជា សម្ពាធបរិយាកាស សីតុណ្ហភាព ពន្លឺព្រះអាទិត្យ សំណើម ទឹកភ្លៀង ពពក ខ្យល់ និងបាតុភូតឧតុនិយមផ្សេងៗទៀត ជាមធ្យមនៃរដូវទាំងអស់គិតជាស្ថិតិមធ្យមភាគរបស់តំបន់ណាមួយដែលពិនិត្យឃើញក្នុងរយៈពេលយូរឆ្នាំ ចាប់ពី៣០ឆ្នាំឡើងទៅ។

ឧទាហរណ៍: អាកាសធាតុនៅប្រទេសកម្ពុជាមានលក្ខណៈក្ដៅហើយសើម។

១.៣- តើអ្វីទៅហៅថាការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ជាស្ថានភាពអាកាសធាតុដែលអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណបាន (តាមរយៈការវិភាគស្ថិតិ) នៃការប្រែប្រួលតួលេខមធ្យម និងតួលេខអថេរនៃអាកាសធាតុ ហើយការប្រែប្រួលនោះបន្តកើតឡើងក្នុងរយៈពេលវែងជាច្រើនទសវត្សរ៍ ឬយូរជាងនេះ។

១.៤- តើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបណ្តាលមកពីកត្តាអ្វីខ្លះ

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុអាចកើតឡើងដោយសារកត្តាធម្មជាតិ និងកត្តាមនុស្ស។ សកម្មភាពមនុស្សដូចជា ការដុតប្រេងឥន្ធនៈហ្វូស៊ីល ការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើកសិកម្មជាដើម បានបញ្ចេញឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់យ៉ាងច្រើនទៅក្នុងបរិយាកាសផែនដី កំណើនកំហាប់ឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់រាំងស្កាត់កម្តៅដែលផ្លាតចេញពីផ្ទៃផែនដីឱ្យនៅក្នុងបរិយាកាសកាន់តែច្រើន ដែលជាមូលហេតុនៃកំណើនកម្តៅសកល។ បាតុភូត **“ផលផ្ទះកញ្ចក់”** សំដៅលើកំណើនសីតុណ្ហភាពបរិយាកាសដោយសារកម្តៅដែលចាំងផ្លាតពីផ្ទៃផែនដី ត្រូវរាំងស្កាត់មិនឱ្យភាយចេញទៅក្នុងលំហអាកាសបាន ឧស្ម័នផ្ទះកញ្ចក់ (GHGs) សំខាន់ៗនៅក្នុងបរិយាកាសរួមមានឧស្ម័នកាបូនិច (CO_2) មេតាន (CH_4) ឌីអាសូតម៉ូណូអុកស៊ីត (N_2O) អ៊ីដ្រូហ្លុយអរ៉ូកាបូន (HFCs) ពែរហ្លុយអរ៉ូកាបូន (PFCs) ស៊ុលភួអិចសាភ្លួរ (SF_6) និងចំហាយទឹក (water vapor)។

<table>
<tr><th>កត្តាធម្មជាតិ</th><th>កត្តាមនុស្ស</th></tr>
<tr><td>ធម្មជាតិ ជាកត្តាមួយដែលនាំឱ្យមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនៅលើផែនដី។ កត្តាធម្មជាតិរួមមាន ការប្រែប្រួលគន្លងរង្វិលជុំរបស់ផែនដី ការប្រែប្រួលថាមពលព្រះអាទិត្យ ការប្រែប្រួលចរន្តទឹកសមុទ្រ ការប្រែប្រួលចរន្តខ្យល់ និងបន្ទុះភ្នំភ្លើងជាដើម។

 </td><td>កត្តាចម្បងដែលបង្កឱ្យមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនៅលើផែនដីនាពេលបច្ចុប្បន្ន គឺបណ្ដាលមកពីសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ សកម្មភាពសំខាន់ៗដែលមនុស្សបង្កហានិភ័យចំពោះការប្រែប្រួលអាកាសធាតុមានដូចជា៖
- ការធ្វើអាជីវកម្មព្រៃឈើ
- ការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ
- ការកាប់រានព្រៃឈើធ្វើកសិកម្ម
- ការសាងសង់ពង្រីករាជធានីនិងទីក្រុង
- ការសាងសង់ទីលានចាក់សំរាម
- ការដុតឥន្ធនៈផូស៊ីល និង
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពុលកសិកម្ម។
 </td></tr>
</table>

១.៥- តើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិអ្វីខ្លះ

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុដែលបង្កជាគ្រោះមហន្តរាយតែងកើតមានឡើងញឹកញាប់នៅកម្ពុជាមានដូចជា គ្រោះទឹកជំនន់ រាំងស្ងួត ភ្លើងឆេះព្រៃ ខ្យល់ព្យុះនិងខ្យល់កន្ត្រាក់ រន្ទះបាញ់ ការបាក់ច្រាំងទន្លេ ការចុះត្រជាក់ខ្លាំងខុសធម្មតា និងគ្រោះមហន្តរាយផ្សេងៗទៀតដែលធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព អាយុជីវិត ជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាជន និងដំណើរការអភិវឌ្ឍជាតិ។

ក- ទឹកជំនន់

ទឹកជំនន់នៅកម្ពុជាកើតចេញពីប្រភព២សំខាន់ គឺទឹកជំនន់ទន្លេនិងជំនន់ទឹកភ្លៀង (ជំនន់រហ័ស)។

ទឹកជំនន់ទន្លេ: កើតឡើងដោយសារទឹកភ្លៀងធ្លាក់ច្រើន នៅក្នុងផ្ទៃអាងទន្លេមេគង្គ ហើយបានប្រមូលផ្តុំហូរធ្លាក់ចុះមកក្រោម កាត់តាមប្រទេសចិន មីយ៉ាន់ម៉ា ឡាវ ថៃ វៀតណាម និងកម្ពុជា។ ជំនន់ទឹកទន្លេនេះមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរបន្ថែមទៀត នៅពេលមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំងនៅតាមតំបន់ជួរភ្នំ ខ្ពង់រាបជុំវិញបឹងទន្លេសាប និងទន្លេមេគង្គ ដែលបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ខេត្តស្ថិតនៅជុំវិញបឹងទន្លេសាប តាមបណ្តោយទន្លេមេគង្គ និងខេត្តស្ថិតនៅភាគខាងត្បូងនៃប្រទេស។

ជំនន់ទឹកភ្លៀង (ជំនន់រហ័ស): កើតឡើងដោយសារបរិមាណទឹកភ្លៀងខ្លាំងជាប់ៗគ្នាក្នុងតំបន់ផ្ទៃរងទឹកភ្លៀងរបស់អាងស្ទឹង ស្ថិតនៅជុំវិញបឹងទន្លេសាប ដៃទន្លេមេគង្គ និងតំបន់ផ្សេងទៀត ដែលបណ្តាលឱ្យបាត់បង់សមត្ថភាពផ្ទុកទឹករបស់ទន្លេ ស្ទឹង បឹង បង្កឱ្យមានការលិចលង់ជុំវិញតំបន់នោះ។ ជំនន់ទឹកភ្លៀងកើតឡើងរហ័សហើយស្រកវិញក៏លឿនដែរ។

ការបាក់ច្រាំងទន្លេ: កើតមាននៅខេត្តស្ទឹងត្រែង ក្រចេះ កំពង់ចាម ត្បូងឃ្មុំ ព្រៃវែង កំពង់ធំ បាត់ដំបង និងតំបន់ផ្សេងទៀត ដោយសារទឹកឡើងយ៉ាងគំហុក និងស្រកចុះលឿនធ្វើឱ្យច្រាំងទន្លេស្ទឹងទន់ជ្រាយ ជាមួយនោះសណ្ឋានដីបាតទន្លេ មានការប្រែប្រួលធ្វើឱ្យចរន្តទឹកហូរខុសប្រក្រតី និងទឹកភ្លៀងហូរច្រោះនាំឱ្យកើតមានគ្រោះមហន្តរាយនេះឡើង។

ខ- គ្រោះរាំងស្ងួត ការកើនឡើងរលកកម្ដៅ និងភ្លើងឆេះព្រៃ

គ្រោះរាំងស្ងួត: ប្រទេសកម្ពុជាមានរដូវធំៗពីរ គឺរដូវប្រាំងនិងរដូវវស្សា។ រដូវប្រាំង មានរយៈពេល៦ខែ ចាប់ពីខែវិច្ឆិកាដល់ខែមេសា និងរដូវវស្សាមានរយៈពេល៦ខែ គឺចាប់ពីខែឧសភាដល់ខែតុលា។ គ្រោះរាំងស្ងួតដែលបង្កឱ្យមានការព្រួយបារម្ភខ្លាំងនោះ គឺគ្រោះរាំងស្ងួតនៅក្នុងរដូវវស្សា។

ការកើនឡើងរលកកម្ដៅ: គឺជាការកើនឡើងកម្ដៅខុសពីធម្មតាក្នុងអំឡុងពេលណាមួយ ជាពិសេសនៅរដូវប្រាំង។ ការកើនឡើងរលកកម្ដៅ អាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស ការធ្វើកសិកម្ម និងការប្រើប្រាស់ថាមពល។ល។

ភ្លើងឆេះព្រៃ: បានកើតឡើងធ្វើឱ្យខូចខាតដីព្រៃឈើជាច្រើនហិកតា ហើយការឆេះនេះមិនមែនកើតឡើងជាទូទៅនោះទេ។ ការឆេះព្រៃនេះកើតឡើងជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅតំបន់ព្រៃឈើខ្ចឹម ចំការស្រស់ (ចម្ការដំណាំ) ព្រៃឫស្សី ក្នុងអំឡុងពេលរដូវក្ដៅពីពាក់កណ្ដាលខែវិច្ឆិការហូតដល់ពាក់កណ្ដាលខែមេសា។

គ- ខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់កន្ត្រាក់ និងរន្ទះ

ខ្យល់ព្យុះសង្ឃរា មិនមានជាបញ្ហាធំចំពោះព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាឡើយ ពីព្រោះកម្ពុជាហ៊ុមព័ទ្ធទៅដោយជួរភ្នំ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយនៅខែតុលា ឆ្នាំ២០២០ ព្យុះត្រូពិក ដែលមានឈ្មោះថាលីនហ្វា (LINFA) និងណាញ់កា (NANGKA) បានវាយប្រហារប្រទេសវៀតណាម កម្ពុជា ឡាវ និងថៃ។ នៅរដូវវស្សាតំបន់ជាច្រើននៃកម្ពុជាតែងរងឥទ្ធិពលខ្យល់ព្យុះត្រូពិកពីប្រទេសចិន ហ្វីលីពីន វៀតណាម ហើយខ្យល់ព្យុះត្រូពិកនេះធ្វើឱ្យមានភ្លៀងធ្លាក់យ៉ាងខ្លាំងកើតគ្រោះទឹកជំនន់។

ខ្យល់កន្ត្រាក់ អាចកើតមានភាគច្រើននៅពេលមានការផ្លាស់ប្តូរពីរដូវប្រាំងទៅរដូវវស្សាក្នុងខែមេសានិងឧសភា មកលើរាជធានី ខេត្តទាំង២៥។

រន្ទះបាញ់ កើតមានជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅរដូវវស្សាពេលមានភ្លៀងខ្យល់ ហើយប្រជាជនភាគច្រើនរងគ្រោះនៅពេលបំពេញការងារនៅទីវាល ឬលើផ្ទៃទឹក។

ឃ- អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងខុសធម្មតា

ប្រទេសកម្ពុជា ជាទូទៅតែងតែមានការចុះត្រជាក់ខ្លាំងខុសធម្មតាចាប់ពីដើមខែធ្នូឆ្នាំចាស់ រហូតដល់បំណាច់ខែមករានៃឆ្នាំថ្មីនីមួយៗ។ ជាក់ស្តែងកាលពីឆ្នាំ២០២០ បណ្តាខេត្តនៅភាគខាងលើក្នុងភូមិសាស្ត្រតំបន់ជួរភ្នំដងរែក និងខ្ពង់រាបភាគឦសានសីតុណ្ហភាពអប្បបរមាបានធ្លាក់ចុះនៅក្នុងរង្វង់ពី ១៨°C ទៅ ២១°C និងបណ្តារាជធានីខេត្តដទៃទៀត សីតុណ្ហភាពអប្បបរមាក្នុងរង្វង់ពី ១៩°C ទៅ ២២°C។

២

ផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ
ចំពោះសុខភាពមនុស្ស

ក្រៅពីបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់ការអភិវឌ្ឍវិស័យនានានៅប្រទេសកម្ពុជា ដូចជា វិស័យកសិកម្ម ព្រៃឈើ ធនធានទឹក ប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី និងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ បាន បង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់សុខភាពរបស់មនុស្សនិងសត្វផងដែរ។ បាតុភូតធម្មជាតិ ដូចជា គ្រោះទឹកជំនន់ គ្រោះរាំងស្ងួត រន្ទះបាញ់ ខ្យល់កន្ត្រាក់ជាដើម បានកើតឡើងញឹកញាប់ និង បង្កការខូចខាតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។

២.១- ផលប៉ះពាល់នៃគ្រោះទឹកជំនន់

ទឹកជំនន់ គឺជាគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិមួយ ដែលកើតឡើងញឹកញាប់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងបានបង្កផលប៉ះពាល់សុខភាពដូចជា៖

- ការលង់ទឹក បានកើតឡើងញឹកញាប់សម្រាប់ជនងាយរងគ្រោះដូចជា កុមារ ស្ត្រី មនុស្សចាស់ និងជនពិការដែលភាគច្រើនស្លាប់ដោយសារការលង់ទឹក ព្រោះមិនចេះហែលទឹក ឬរអិលជើងធ្លាក់ចូលទឹក។
- ជំងឺរាក ជំងឺដង្កូវព្រូន និងជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមបានកើតឡើងញឹកញាប់ចំពោះកុមារតូចៗ ក្នុងអំឡុងពេលមានទឹកជំនន់ ដោយសារកង្វះទឹកស្អាត កង្វះអនាម័យ បរិស្ថានមិនស្អាត និងគ្មានបង្គន់ប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ។
- បញ្ហាអសន្តិសុខស្បៀងក៏បានកើតឡើងញឹកញាប់ ដោយសារផ្ទៃដីដាំដុះនៅតាមតំបន់ទំនាបបានជន់លិច ធ្វើឱ្យទិន្នផលស្រូវ និងផលដំណាំផ្សេងៗធ្លាក់ចុះ ។
- បរិស្ថានក៏ត្រូវបានបំពុល ដោយសារទឹកជំនន់បានហូរនាំមកជាមួយនូវសំរាម និងសំណល់សារធាតុគីមីយ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់បង្កឱ្យមានការបំពុលដល់ទឹកទន្លេ ស្រះ បឹងបួ និងប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថានផងដែរ។
- ពេលទឹកជំនន់ក៏ឃើញមានការកកើតពពួកសត្វល្អិតចង្រៃទិចឬខាំ និងសត្វអាសិរពិសផងដែរ ដោយសារវាបាត់បង់ទីជម្រក។ សត្វអសិរពិស និងល្អិតទាំងនោះ អាចចឹក ខាំ ឬទិច និងបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់។
- ចរន្តអគ្គិសនីឆក់ក៏កើតមានញឹកញាប់ ដោយសារទឹកទៅប៉ះនឹងព្រីភ្លើង ខ្សែភ្លើង ដាច់រលាត់ ឬបរិក្ខារអគ្គិសនីដែលមិនបានទុកឱ្យផុតពីទឹក ហើយបង្កឱ្យមានការឆ្លងចរន្តអគ្គិសនី។

- ទឹកជំនន់ក៏បានបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ធ្វើឱ្យការរាំងស្ទះដល់ការសិក្សារបស់សិស្ស ដូចជាការមករៀនមិនទៀងទាត់ មានជំងឺផ្សេងៗ និងអ្នកអាណាព្យាបាល លោកគ្រូ អ្នកគ្រូបារម្ភពីសុវត្ថិភាពនៅពេលធ្វើដំណើរ។

ក្រៅពីផលប៉ះពាល់សុខភាពខាងលើ ទឹកជំនន់ក៏បានបង្កឱ្យមានការខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិ និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធនានាជាច្រើនទៀត ដូចជាផ្ទះសម្បែង សាលារៀន ផ្លូវថ្នល់ ស្ពាន វត្តអារាម ជាដើម។

២.២- ផលប៉ះពាល់នៃគ្រោះរាំងស្ងួត ការកើនឡើងរលកកម្ដៅ និងភ្លើងឆេះព្រៃ

គ្រោះរាំងស្ងួត ការកើនឡើងរលកកម្ដៅ និងភ្លើងឆេះព្រៃបណ្ដាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពមនុស្សដូចខាងក្រោម៖

- កង្វះខាតទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ បង្កឱ្យមានជំងឺឆ្លងតាមចំណីអាហារនិងជំងឺឆ្លងតាមទឹក ដែលបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺរាក ការពុលអាហារ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។
- ធាតុអាកាសក្ដៅខ្លាំង អាចបណ្ដាលឱ្យមានអាការៈអស់កម្លាំង ឡើយហត់ រេរីរាយ ពិបាកផ្ចង់អារម្មណ៍ ឈឺក្បាល ក្ដៅខ្លួន ស្បែកឡើងក្រហម ក្អួតចង្អោរ រលាកស្បែក សន្លប់បាត់ស្មារតីជាដើម។ ធាតុអាកាសក្ដៅខ្លាំងក៏អាចបង្កឱ្យមានអគ្គិភ័យ ខូចខាតសម្ភារៈ ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធរូបវ័ន្ត និងប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតមនុស្ស សត្វផងដែរ។

- ភ្លើងឆេះព្រៃអាចបំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិប្រជាជន ឆក់យកជីវិតមនុស្ស សត្វ ខាតបង់ថវិកា និងបង្កើតបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើនទៀតដូចជា រងរបួស រលាក បញ្ហាផ្លូវដង្ហើមដែលបណ្តាលមកពីការប៉ះពាល់ផ្សែង។

២.៣- ផលប៉ះពាល់នៃខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់កន្ត្រាក់ និងរន្ទះ

ខ្យល់ព្យុះនិងខ្យល់កន្ត្រាក់បានបង្កឱ្យមានគ្រោះមហន្តរាយជាច្រើនដូចជា បំផ្លាញផ្ទះសម្បែង ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធនានា និងគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតមនុស្ស សត្វជាដើម។

ខ្យល់ព្យុះក៏អាចនាំមកនូវភ្លៀងអាស៊ីត ដែលបង្កផលប៉ះពាល់ជាច្រើនដល់សុខភាពមនុស្ស សត្វ បរិស្ថានធម្មជាតិ ជាពិសេសទៅលើប្រភពទឹកដូចជាបឹង ទន្លេ ឬតំបន់ដីសើម។

រន្ទះ បណ្តាលឱ្យក្តៅរលាក រងរបួសធ្ងន់ ខូចខាតសម្ភារៈផ្ទះសម្បែង និងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិច ព្រមទាំងសម្លាប់មនុស្សនិងសត្វផងដែរ។

២.៤- ផលប៉ះពាល់នៃអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងខុសធម្មតា

អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងខុសធម្មតាបានបង្កផលប៉ះពាល់សុខភាពដូចជា ភ្នែកស្ងួត ស្បែកស្ងួត បញ្ហាផ្លូវដង្ហើម ជំងឺហឺត អាលែកហ្ស៊ី និងការបន្សាំរបស់មនុស្សទៅនឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងខុសធម្មតាប្រចាំឆ្នាំ។

២.៥- ផលប៉ះពាល់នៃជំងឺផ្សេងៗ

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ បង្កឱ្យកើតមានឡើងនូវជំងឺឆ្លងរាតត្បាតនានា និងភ្នាក់ងារចម្លងជំងឺដូចជា ចៃ មូស ប៉ារ៉ាស៊ីត វីរុស និងបាក់តេរី និងបានបង្កជាជំងឺឆ្លងដូចជា ជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម គ្រុនឈិ និងរលាកស្រោមខួរជាដើម។ ការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺនានា ដូចជាជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនឈិ និងថ្មីៗនេះជំងឺកូវីដ-១៩ ដែលទាក់ទងទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ បានបង្កបញ្ហាប្រឈមយ៉ាងធំធេង និងបង្កផលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សេដ្ឋកិច្ចប្រទេសកម្ពុជា។

ទន្ទឹមនឹងការកកើតឡើងនូវជំងឺឆ្លងតាមរយៈភ្នាក់ងារចម្លង ក៏គេសង្កេតឃើញមានការកើតឡើងនូវជំងឺឆ្លងតាមទឹកនិងចំណីអាហារផងដែរ។ ជំងឺឆ្លងតាមទឹកបង្កឡើងដោយសារការទទួល

ទានទឹកមិនស្អាត ឬទឹកមិនបានដាំពុះមានដូចជា ជំងឺរាក អាសន្នរោគ គ្រុនពោះវៀន និងរលាកថ្លើមជាដើម។

ជំងឺឆ្លងតាមចំណីអាហារក៏អាចបណ្តាលឱ្យធ្លាក់ខ្លួនឈឺបានដែរ ប្រសិនបើទទួលទាននូវចំណីអាហារដែលមានបាក់តេរី ឬមេរោគ។ ជំងឺឆ្លងតាមចំណីអាហារភាគច្រើនជាការ ពុលអាហារ ឬជំងឺឆ្លងពីចំណីអាហារដែលបង្កមកពីបាក់តេរី ឬមេរោគនានាដែលមានក្នុងចំណីអាហារនោះ។

២.៦- ផលប៉ះពាល់មកលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ដែលបង្កជាគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលឱ្យមានភាពតក់ស្លុត និងបង្កើតឱ្យមានភាពតានតឹងចិត្តសម្រាប់មនុស្សដែលទទួលរងប៉ះពាល់ដោយសារមនុស្សអាចឆ្លងកាត់ ការផ្លាស់ទីលំនៅ ការរងរបួស ការបាត់បង់ផ្ទះ សម្បែង និងទ្រព្យសម្បត្តិ ឬការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់។ ការឡើងកម្តៅខ្លាំងក៏អាចមានឥទ្ធិពលគួរឱ្យកត់សម្គាល់លើស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សផងដែរ។ យោងតាមមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងបង្ការជំងឺ (CDC) អត្រាធ្វើអត្តឃាតកើនឡើងទាក់ទងជាមួយនឹងសីតុណ្ហភាពខ្ពស់។

មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងបង្ការជំងឺបានណែនាំថា ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ និងសីតុណ្ហភាពឡើងខ្ពស់ជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាននឹងនាំឱ្យមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថាគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិដូចជា ខ្យល់ព្យុះបង្កផលប៉ះពាល់ជាអវិជ្ជមានដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តអ្នកដែលពាក់ព័ន្ធរួមមាន ការតានតឹងចិត្ត និងការថប់បារម្ភ។ ទឹកជំនន់ រលកកម្តៅ និងភ្លើងឆេះព្រៃ ក៏អាចបង្កើតបញ្ហាទាំងនេះបានដែរ។ ការព្រួយបារម្ភអំពីផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ក៏អាចជាប្រភពនៃការថប់បារម្ភ ឬភាពអស់សង្ឃឹមសម្រាប់មនុស្សមួយចំនួនផងដែរ។

៣

វិធានការបង្ការ និងឆ្លើយតប ចំពោះការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

៣.១- វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះគ្រោះទឹកជំនន់

ការអនុវត្តវិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះគ្រោះទឹកជំនន់ ដើម្បីធានាបាននូវសុវត្ថិភាព សុខភាពល្អ និងបង្ការអ្នកដែលងាយរងគ្រោះមិនឱ្យមានការបាត់បង់ ឬអាចមានការខាតបង់តិចតួច។ វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះគ្រោះទឹកជំនន់មានដូចខាងក្រោម៖

វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតប

ការត្រៀមទុកជាមុន៖

- រកទីទួលសុវត្ថិភាពដែលខ្ពស់ផុតពីការជន់លិច
- បម្រុងទុកស្បៀងអាហារចាំបាច់មួយចំនួនដូចជា អង្ករ ទឹកត្រី មី ត្រីខកំប៉ុង និងសម្ភារៈចាំបាច់មួយចំនួនមានភួយ កន្ទេល អង្រឹង ធុងទឹក សាប៊ូ កំណាត់កៅស៊ូ ឬតង់ ពោង អុស ធ្យូង។ល។
- ប្រើថ្នាំគ្រាប់ក្លរីនដើម្បីសំលាប់មេរោគក្នុងទឹក
- របៀបលាយថ្នាំក្លរីនៈ ថ្នាំក្លរីន២គ្រាប់លាយជាមួយទឹកស្អាត២០លីត្រ រួចរក្សាទុក៣០នាទី មុនពេលយកទៅប្រើ។ ទឹកដែលដាក់ថ្នាំ ក្លរីនហើយអាចប្រើបានពី៥ ទៅ៧ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះសម្រាប់ផឹក
- ត្រៀមថ្នាំចាំបាច់មួយចំនួនសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺ និងរបួស និងថ្នាំព្យាបាលសត្វល្អិតទិច ឬខាំ
- ដាក់ស្លាកសញ្ញានិងធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញកន្លែង ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជា ស្រះ បឹង ត្រពាំង កន្លែងមានទឹកជ្រៅ និងបាក់ច្រាំងជាដើម
- សាងសង់បង្គន់ ដែលអាចប្រើប្រាស់បាននៅពេលមានទឹកជំនន់ និងថែរក្សាប្រភពទឹកប្រើប្រាស់កុំឱ្យមានការបំពុល
- ហាមបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល
- រៀនឱ្យចេះហែលទឹក
- ត្រៀមមធ្យោបាយធ្វើដំណើរតាមទឹកដូចជា ទូក កាណូត អូប័រជាដើម។

អំឡុងពេល៖

- មិនត្រូវឱ្យកុមារហែលទឹកលេង ឬងូតទឹកនៅតំបន់ដែលមានទឹកហូរខ្លាំងទេ
- ត្រូវធ្វើរបងដើម្បីឃាំង និងការពារកុមារមិនឱ្យធ្លាក់ ឬចុះលេងទឹក
- ត្រូវផឹកទឹកឆ្អិន ឬទឹកស្អាតពីធុងចម្រោះ ព្រោះទឹកមិនស្អាតមានមេរោគបង្កឱ្យមានជំងឺមួយចំនួន
- ត្រូវបរិភោគអាហារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវ បានចម្អិនឆ្អិនល្អ និងមានអនាម័យ
- លាងសម្អាតដៃ និងដុសសម្អាតខ្លួនជាមួយសាប៊ូ ដើម្បីលាងជម្រះភាពកខ្វក់ និងសម្លាប់មេរោគបាន
- ប្រសិនបើត្រូវធ្វើដំណើរតាមផ្លូវទឹក ឬឆ្លងកាត់ទឹក អ្នកត្រូវប្រើអាវពោង ឬធុងជ័រដើម្បីជំនួយ។

ក្រោយពេល៖

- ត្រូវពិនិត្យដោយប្រុងប្រយ័ត្នបរិវេណជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះដោយយកចិត្តដាក់ក្រែងមានបាក់ស្រុត ឬមានកាកសំណល់ជាតិផ្ទុះនានា ដែលអាចហូរតាមទឹក
- ធ្វើអនាម័យបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងផ្ទះ ព្រោះថាក្រោយពេលដែលទឹកស្រកទៅ បានបន្សល់នូវកាកសំណល់កខ្វក់ និងមេរោគជាច្រើន
- ប្រសិនបើមានប្រើប្រាស់សម្ភារៈអគ្គិសនី ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបំផុតមុនពេលចាប់កាន់
- ត្រូវរក្សាអនាម័យក្នុងការបរិភោគ ត្រូវផឹកទឹកឆ្អិន និងសម្រាន្តក្នុងមុង
- លាងសម្អាតដៃជាមួយនឹងទឹកស្អាត និងសាប៊ូមុនពេលបរិភោគអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់
- ជួសជុល សម្អាត និងកែលម្អផ្នែកផ្សេងៗដែលខូចខាតដូចជា បង្គន់ អណ្តូងទឹក អាងទឹក ជាដើម នៅក្នុងផ្ទះ និងបរិស្ថានជុំវិញ។

បន្ថែមខ្លឹមសារស្តីពីវិធីសាស្ត្ររៀនហែលទឹក

៣.២- វិធានការឆ្លើយតបនឹងគ្រោះរាំងស្ងួត ការកើនឡើងរលកកម្ដៅ និងភ្លើងឆេះព្រៃ

គ្រោះរាំងស្ងួត ការកើនឡើងរលកកម្ដៅ ដែលមានរយៈពេលវែង ផ្សារភ្ជាប់នឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុអាចនឹងបង្កើនហានិភ័យសម្រាប់ប្រទេសកម្ពុជា។ ដូចនេះវិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖

វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតប

ការត្រៀមទុកជាមុន៖

- ត្រៀមពាងដាក់ទឹក និងអាងស្តុកទឹកនៅតាមផ្ទះ សម្រាប់ប្រើប្រាស់ និងបម្រុងទុកពេលខ្វះខាតទឹក
- ជីកស្រះឬស្តារប្រឡាយទឹក ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហារាំងស្ងួត ដែលធ្វើឱ្យខ្វះខាតទឹកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ និងស្រោចស្រពដំណាំ
- ត្រៀមសម្លៀកបំពាក់វែងៗ រលុង សាច់ស្តើងៗ និងពណ៌ស្រាលៗ មួកដែលមានកំបាំងឬហាមធំ ឡេការពារកម្ដៅថ្ងៃ ឆ័ត្រ និងវ៉ែនតាពេលចេញក្រៅ
- ចូលរួមដាំកូនឈើ និង ថែរក្សាព្រៃឈើ
- អប់រំផ្សព្វផ្សាយពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុដល់សិស្សានុ សិស្ស និងសមាគមន៍។

អំឡុងពេល៖

- ប្រើប្រាស់ទឹកដោយសន្សំសំចៃ
- ផឹកទឹកឆ្អិនឬទឹកស្អាតឱ្យបានច្រើនជាងពេលធម្មតា មិនត្រូវរង់ចាំដល់ពេលស្រេកនោះទេ
- កុំទទួលទាន គ្រឿងស្រវឹង ឬភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំង
- បរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ដោយរក្សាអនាម័យជាប្រចាំ
- លាងសម្អាតដៃ មុនទទួលទានចំណីអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ

- ជៀសវាងស្ថិតនៅក្រោមកម្ដៅថ្ងៃយូរពេក ពេលអាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំង ព្រោះអាចធ្វើឱ្យរាងកាយឆាប់បាត់បង់ជាតិ ទឹកនឹងប៉ះពាល់ដល់សុខភាព - ត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវ ដៃវែងជើងវែង រលុង សាច់ស្ដើងៗ ពណ៌ស្រាលៗ ពាក់មួកដែលមានកំបាំងឬហាមធំ លាបឡេការពារកម្ដៅថ្ងៃ ប្រើឆ័ត្រ និងវ៉ែនតាការពារពន្លឺ និងកម្ដៅថ្ងៃពេលចេញក្រៅ និងមិនត្រូវស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់ណាដែលតឹងឬរឹបពេកទេ - ករណីកើតមានភ្លើងឆេះព្រៃ ត្រូវប្រញាប់រាយការណ៍ជាបន្ទាន់ទៅអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។ 	

៣.៣- វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់កន្ត្រាក់ និងរន្ទះ

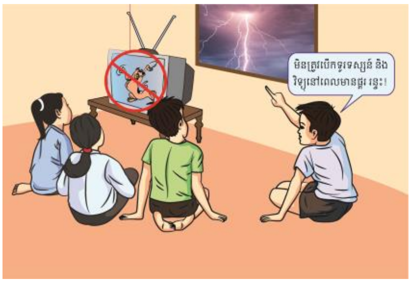
ខ្យល់ព្យុះឬខ្យល់កន្ត្រាក់ និងរន្ទះតែងតែកើតមានឡើងទាក់ទងទៅនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ដែលអាចបង្កហានិភ័យសម្រាប់ប្រទេសកម្ពុជា។ ដូចនេះ ការអនុវត្តនូវវិធានការបង្ការ និងឆ្លើយតបមានដូចតទៅ៖

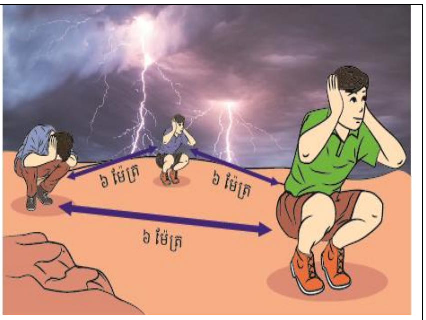
វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតប

- ត្រូវងូតទឹកសម្អាតខ្លួនបន្ទាប់ពីត្រូវទឹកភ្លៀង ព្រមទាំងជូតក្បាល និងសក់ឱ្យស្ងួត
- មិនត្រូវជិះកង់ ម៉ូតូ និងនិយាយទូរសព្ទនៅពេលមានភ្លៀង ខ្យល់ព្យុះ និងខ្យល់កន្ត្រាក់
- ចូលក្នុងផ្ទះជាប្រញាប់ និងត្រូវបិទទ្វារបង្អួច អគារ ឬផ្ទះពេលមានភ្លៀង ខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់ កន្ត្រាក់
- មិនត្រូវ អង្គុយ ឬឈរ ក្រោមដើមឈើ នៅពេលមានភ្លៀង ខ្យល់ព្យុះ និងខ្យល់កន្ត្រាក់ ដែលអាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុ
- ត្រូវចៀសវៀងការធ្វើដំណើរតាមដងផ្លូវពេលកំពុងភ្លៀង ប្រសិនបើធ្វើដំណើរត្រូវបាំងឆ័ត្រឬពាក់អាវភ្លៀង
- រន្ទះគឺជាការចម្លងចរន្តអគ្គិសនីពីពពកមកផែនដី ហើយទីកន្លែងដែលខ្ពស់ ជាទីដែលប្រឈមខ្លាំងនឹងរន្ទះ
- ត្រូវបំពាក់ឧបករណ៍ការពាររន្ទះនៅតាមអគារ សាលារៀន ឬផ្ទះ
- មិនត្រូវអង្គុយក្នុងតង់និងអង្គុយ ក្រោមឬក្បែរបង្គោលភ្លើង ដោយរក្សាចម្ងាយ៤ម៉ែត្រពីមែកឈើឬដើមឈើ
- ត្រូវទុកដាក់សម្ភារៈចម្លងអគ្គីសនីឬទូរសព្ទនៅចម្ងាយ ១ម៉ែត្រ ពីប្រភពចរន្តអគ្គិសនី
- មិនត្រូវប្រើឧបករណ៍អគ្គិសនី និងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចគ្រប់ប្រភេទដូចជា ទូរទស្សន៍ ទូរសព្ទដៃ ម៉ាញ៉េ និងឧបករណ៍បច្ចេកវិទ្យា ផ្សេងទៀតដែលងាយចម្លងអគ្គិសនី នៅពេលមានភ្លៀង ផ្គរ រន្ទះ
- នៅឱ្យឆ្ងាយពីឧបករណ៍ធ្វើពីលោហៈ និងឧបករណ៍អគ្គិសនីគ្រប់ប្រភេទនិងកុំពាក់គ្រឿងអង្គារគ្រប់ប្រភេទដែលធ្វើពីលោហៈ
- ពេលឮផ្គរលាន់ មិនត្រូវឈរនៅក្បែរបង្អួច បង្គោលភ្លើង ឬបង្គោលអង់តែន និងមិនត្រូវលេងនៅក្រោម

ដើមឈើ និងត្រូវរត់ចូលក្នុងបន្ទប់រៀន រថយន្ត ឬផ្ទះ និងត្រូវពាក់ទ្រនាប់ ជើងពេលរត់ ឬដើរ

- មុននឹងចេញពីផ្ទះត្រូវរង់ចាំរយៈពេល៣០នាទី បន្ទាប់ពីផ្គរលាន់បានបញ្ឈប់
- មិនត្រូវឈរនៅទីតាំងណាខ្ពស់នៅពេលមានផ្គរលាន់
- ពេលមានផ្គរលាន់ត្រូវនៅក្នុងរថយន្តដែលមានដំបូលជញ្ជាំង បិទទ្វារ ឬកញ្ចក់ឱ្យជិត មិនត្រូវកាន់ ឈរ ឬអង្គុយនៅលើវត្ថុដែលធ្វើពីដែក ត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីទ្វារ ឬបង្អួច និងមិនត្រូវឈរជ្រកនៅសំយ៉ាបផ្ទះឬអគារឡើយ
- ត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីទឹក (បន្ទប់ទឹក កន្លែងលាងចាន កន្លែងលាងដៃ ទន្លេ បឹង បួរ ជា ដើម)
- មិនត្រូវបើកទូរទស្សន៍ វិទ្យុឬទូរសព្ទដែល កំពុងបញ្ចូលភ្លើងនៅពេលមានផ្គរ រន្ទះ
- ត្រូវចាកចេញពីវាលស្រែ ឱ្យឆ្ងាយពីប្រភពទឹក និងកុំនៅជ្រកក្រោមដើមឈើខ្ពស់ៗ មិនត្រូវកាន់សម្ភារៈប្រើប្រាស់មានជាតិលោហៈឬជាតិដែកដូចជា កាំបិត ពូថៅ ញញួរ ចបជីក ចបកាប់ កណ្តៀវ ផ្គិល ធុងដែក ទរត្រងទឹក កន្ត្រៃ ដែកគង់ ទ្វារដែក បង្អួចដែក ចង្កូតឡានគ្មានកៅស៊ូស្រោបពីលើជាដើម ត្រូវទុកវាឱ្យនៅឆ្ងាយពីខ្លួន ចម្ងាយប្រមាណ៦ម៉ែត្រ
- នៅពេលមានរន្ទះ មនុស្សមិនគួរនៅជុំគ្នាទេ គួរអង្គុយចុះ គម្លាតពីគ្នា៥ទៅ៦ម៉ែត្រ
- វិធីការពាររន្ទះ គឺនៅពេលមានផ្លេកបន្ទោរចាំងមកលើកន្លែងយើងកំពុងស្ថិតនៅ ត្រូវប្រញាប់អង្គុយចុះភ្លាមដាក់ដងខ្លួនបែបចំអើតបន្តិច។ ពេលអង្គុយនោះ ត្រូវយកចុងម្រាមជើងចុចដី ហើយយកកែងជើងទាំង២ទល់គ្នា ឯដៃខ្ទប់ត្រចៀក។ ការអង្គុយចុះបែបនេះ គឺបញ្ចៀសបន្ទុកអគ្គិសនីរបស់រន្ទះនោះមិនឱ្យឆ្លងកាត់បេះដូងមនុស្សបានឡើយ។

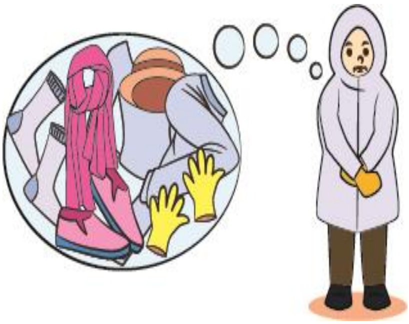




៣.៤- វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង ខុសធម្មតា

អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងខុសធម្មតា បានបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ប្រជាជនកម្ពុជា។ ដូចនេះត្រូវអនុវត្តនូវវិធានការនិងការឆ្លើយតបដូចខាងក្រោម៖

<table>
<tr><th colspan="2">វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតប</th></tr>
<tr><td>
- ត្រៀមអាវរងា មួក កន្សែងរុំក ក្រាស់ៗ ទុកបម្រុងសម្រាប់ពេលអាកាសធាតុត្រជាក់
- ប្រសិនបើមិនចាំបាច់មិនគួរចេញក្រៅផ្ទះទេ
- ត្រូវបិទទ្វារបង្អួចឱ្យជិតដើម្បីកាត់បន្ថយភាពត្រជាក់
- ត្រៀមឧបករណ៍ ឬសម្ភារៈដើម្បីជួយកាត់បន្ថយភាពត្រជាក់
- ពាក់សម្លៀកបំពាក់ច្រើនជាន់ហើយក្រាស់ៗនៅពេលចេញទៅក្រៅ
- លាបឡេការពារស្បែកនិងបបូរមាត់កុំឱ្យស្ងួតឬអាចប្រេះ
- ត្រូវថែរក្សាសុខភាព ដោយបរិភោគអាហារក្តៅៗ ចម្អិនភ្លាមៗ ប្រកបដោយសុខភាព និង សុវត្ថិភាព
- ត្រូវបរិភោគទឹកឆ្អិន ក្តៅឧណ្ហៗឱ្យបានជាប្រចាំ។
</td><td>


</td></tr>
</table>

៣.៥- វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះជំងឺផ្សេងៗ

គ្រោះធម្មជាតិ និងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ បានបង្កឱ្យមានហានិភ័យសុខភាព ពិសេសបង្កឱ្យមានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗជាច្រើន។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាវិធានការបង្ការជំងឺឆ្លងដែលបណ្តាលមកពីគ្រោះធម្មជាតិ និងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ៖

ក- ជំងឺឆ្លងតាមភ្នាក់ងារចម្លង

ជំងឺឆ្លងតាមភ្នាក់ងារចម្លងមានដូចជា ជំងឺគ្រុនឈាម/គ្រុនឈិនិងជំងឺគ្រុនចាញ់ ដែលឆ្លងតាមរយៈសត្វមូសខ្លាញី និងមូសដែកគោលញីខាំ។ល។

វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតប

គ្រុនឈាម/គ្រុនឈិ

បំបាត់ជម្រកមូស៖

- ផ្លាស់ប្តូរទឹកក្នុងថូផ្កា ចានទម្រជើងទូ តុ ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ហើយក្រឡុតូចៗត្រូវផ្កាប់ជានិច្ច
- ប្រមូលកប់វត្ថុនិងសម្ភារៈដែលដក់ទឹកផ្សេងៗដូចជា សំបកកង់ ឬផើងផ្សេងៗឱ្យអស់ពីលំនៅដ្ឋាន និងសាលារៀន
- លាងពាងឬអាង បំផ្លាញឱ្យអស់ពងដង្កូវទឹក មូសខ្លា ដែលនៅជាប់ជញ្ជាំងពាង អាងដោយប្រើច្រាស់ ឬស្រកីដូងជារៀងរាល់សប្តាហ៍
- លុបបំបាត់កន្លែងដក់ទឹកនៅជុំវិញផ្ទះ ឬសាលារៀន
- ផ្លាស់ប្តូរចានទឹករបស់សត្វចិញ្ចឹមក្នុងផ្ទះឱ្យបានទៀងទាត់
- បិទគម្របពាងឱ្យជិត
- កាប់ឆ្ការព្រៃជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងបរិវេណសាលារៀន
- ចិញ្ចឹមកូនត្រីក្រឹមពពណ៌នៅក្នុងពាង ឬអាងទឹក ដើម្បីស៊ីដង្កូវទឹក
- ទទួលយកការដាក់ថ្នាំអាល់ប៊ែត។

ការការពារខ្លួនកុំឱ្យមូសខាំ៖

- ស្លៀកពាក់ខោ អាវ វែងៗឱ្យបានជិតខ្លួន ពាក់ស្រោមជើង ពាក់មួក
- ដេកក្នុងមុង
- បើកទ្វារ បង្អួចឱ្យធំ
- សម្អាតក្នុងបន្ទប់ និងបរិវេណជុំវិញផ្ទះ និងសាលារៀនឱ្យបានស្អាតជាប្រចាំ។

គ្រុនចាញ់

- ត្រូវដេកក្នុងមុង ពិសេសមុងជ្រលក់ថ្នាំ គ្រប់ពេលទាំងអស់ទោះជានៅផ្ទះ ឬចូលព្រៃក៏ដោយ (មុងជ្រលក់ថ្នាំ មិនគួរបោកគក់ញឹកញាប់ទេ)
- ស្លៀកពាក់ខោអាវវែងៗ ពាក់ស្រោមដៃ ស្រោមជើង ចាប់ពីព្រលប់និងមុនចូលដេក
- ប្រើកំណាត់រុំ គ្របជើងឬក្រមាបក់កុំឱ្យមូសខាំ ពេលអង្គុយលេងចាប់ពីពេលព្រលប់
- អុជធូបមូស ឬបាញ់ថ្នាំមូសនៅតាមទីងងឹត ដើម្បីបណ្ដេញមូស (ប្រសិនបើមាន)
- លាបថ្នាំលើស្បែក សម្រាប់ការពារមូសខាំ និងបើនៅក្នុងព្រៃ ត្រូវរៀបចំដុតបំពក់ភ្លើងកុំឱ្យមូសចូលជិត
- ដាក់សំណាញ់តាមទ្វារ និងបង្អួច
- រក្សាឱ្យមានបរិយាកាសល្អនៅក្នុងផ្ទះ តំបន់ក្បែរ ផ្ទះ ដើម្បីបង្ការការបន្តពូជរបស់មូស ដូចជាប្ដូរទឹកថូផ្កាឱ្យបានញឹកញាប់ ធុង ពាងទឹកត្រូវមានគម្របបិទជិត និងលាងសម្អាតរៀងរាល់សប្ដាហ៍។

ខ- ជំងឺឆ្លងតាមទឹកនិងចំណីអាហារ

ជំងឺដែលឆ្លងតាមទឹកនិងចំណីអាហារមានដូចជា ជំងឺរាក ជំងឺអាសន្នរោគ ជំងឺគ្រុនពោះវៀន ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទអេ (A) និងប្រភេទអ៊ី (E) និងជំងឺដង្កូវព្រូន ដែលបង្កឡើងដោយសារបាក់តេរី វីរុស ប៉ារ៉ាស៊ីត ជាដើម។

<table>
<tr><th colspan="2">វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតប</th></tr>
<tr><td>ជំងឺរាក អាសន្នរោគ គ្រុនពោះវៀន រលាកថ្លើមប្រភេទ អា និងអ៊ី
ដើម្បីបង្ការជំងឺនេះយើងត្រូវ៖
- ហូបទឹកស្អាត ដូចជាទឹកដាំពុះ ទឹកពីធុងចម្រោះ និងប្រើកែវហូបទឹកស្អាតដែលមានគម្របត្រឹមត្រូវ
- លាងសម្អាតដៃជាមួយនឹងសាប៊ូ មុនពេលញ៉ាំអាហារ និងក្រោយចេញពីបន្ទប់ទឹក
- សម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតឱ្យបានញឹកញាប់ និងជាប្រចាំ
- បន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់ជានិច្ច
- អនាម័យចំណីអាហារដោយត្រូវគ្របឱ្យជិត ចៀសវាងរុយរោម
- លាងបន្លែឱ្យស្អាត និងចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ
- មិនត្រូវប្រើសម្ភារៈអ្នកជំងឺដោយមិនសម្អាតនោះទេ
- ហាមបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល</td><td>

 </td></tr>
<tr><td>ជំងឺដង្កូវព្រូន
១- ហូបស្អាត
- លាងដៃនឹងសាប៊ូមុនញ៉ាំចំណីអាហារ
- ចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ
- បន្លែឆៅត្រូវលាងសម្អាតឱ្យបានម៉ត់ចត់ មុននឹងបរិភោគ
- ត្រូវគ្របចំណីអាហារកុំឱ្យរុយរោម។</td><td> </td></tr>
</table>

២- ផឹកស្អាត

- ផឹកទឹកឆ្អិន (ដាំពុះរយៈពេល១៥ នាទី)
- ផឹកទឹកស្អាតចេញពីធុងចម្រោះ ឬទឹកបរិសុទ្ធ
- កុំផឹកទឹកឆៅ ឬទឹកមកពីប្រភពមិនបានកែលម្អ។

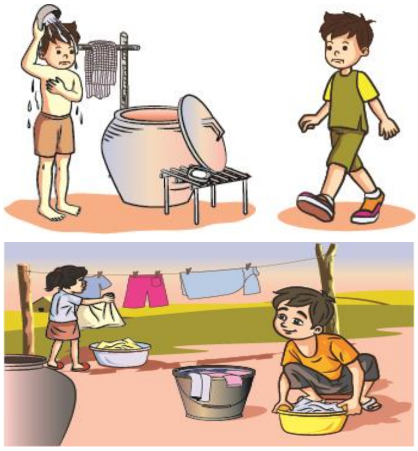
៣- រស់នៅស្អាត

- ត្រូវបន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់
- លាងសម្អាតដៃមុនពេលបរិភោគ ក្រោយពីចេញពីបន្ទប់ទឹក
- ក្រចកដៃ ជើងត្រូវកាត់ឱ្យខ្លី
- កុំចិញ្ចឹមសត្វជិតលំនៅដ្ឋាន
- ពាក់ស្បែកជើងជានិច្ច និងជាប្រចាំ
- កុំប្រើជីលាមកមនុស្សស្រោចបន្លែ។

ចំណាំ៖ ត្រូវលេបថ្នាំទម្លាក់ដង្កូវព្រូនឱ្យបាន២ដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

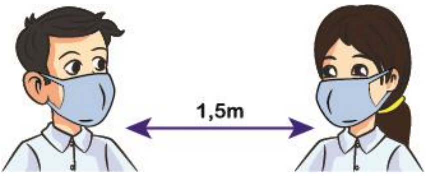
ជំងឺសើស្បែក

- ត្រូវងូតទឹកស្អាត (ជាពិសេសទឹកដែលមានបណ្ដាញត្រឹមត្រូវ)
- ត្រូវសម្អាតសម្លៀកបំពាក់និងប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃ
- ពាក់ស្បែកជើងបើកចំហឱ្យមានខ្យល់ចេញចូល
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្អាតនិងស្ងួត
- សម្អាតស្បែកដោយសាប៊ូ។



ជំងឺផ្លូវដង្ហើម

- គេអាចបង្ការជំងឺផ្លូវដង្ហើមបានដោយៈ
- ត្រូវពាក់ម៉ាស់ជាប្រចាំពេលចេញក្រៅផ្ទះ ដើម្បីការពារតំណក់តូចៗទៅអ្នកដទៃ និងពីអ្នកដទៃមកយើង
- លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាតឱ្យបានយ៉ាងតិច២០វិនាទី
- ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះដោយប្រើកន្ទាក់កែងដៃ ឬក្រដាសជូតមាត់ នៅពេលក្អកឬកណ្ដាស់ ហើយបោះចោលក្នុងធុងសម្រាមបិទជិត
- ជៀសវាងប៉ះពាល់អ្នកមានរោគសញ្ញាផ្ដាសាយ ដូចជា ក្អក កណ្ដាស ឬគ្រុនក្ដៅ
- ហាមប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញាដូចជា ក្អក ឬផ្ដាសាយ
- កុំប្រើប្រាស់ចាន កែវ ស្លាបព្រា និងបន្ទប់ដេករួមជាមួយអ្នកជំងឺ
- ត្រូវរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព និងគួរចៀសវាងស្វាគមន៍គ្នា ដោយការចាប់ដៃឬឱបគ្នា
- ចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ
- សម្អាតបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ។



ការពុលអាហារ

ដើម្បីចៀសវាងការពុលអាហារយើងត្រូវៈ

- លាងដៃឱ្យបានស្អាតមុនពេលរៀបចំ កំពុងរៀបចំចម្អិនអាហារ
- ដាក់អាហារឆៅ និងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា
- ចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អដើម្បីសម្លាប់មេរោគ
- រក្សាទុកចំណីអាហារនៅសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាព នៅកន្លែងក្ដៅ (លើសពី៦០អង្សា) និងត្រជាក់ (ក្រោម៥អង្សា)

- ប្រើទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព និងវត្ថុធាតុដើមមានសុវត្ថិភាព - កុមារអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ ជៀសវាងបរិភោគភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំង។	

៣.៦- វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបចំពោះផលប៉ះពាល់ផ្លូវចិត្ត

ព្រឹត្តិការណ៍វិបត្តិនៃគ្រោះមហន្តរាយនានា បណ្តាលឱ្យមានការតានតឹងផ្លូវចិត្ត និងការថប់បារម្ភយ៉ាងខ្លាំងចំពោះអ្នកដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ និងដោយប្រយោល។ វាជារឿងធម្មតាដែលជនរងគ្រោះពិបាកគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ដ៏តក់ស្លុតនៃគ្រោះមហន្តរាយនានាបានកើតឡើង។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើមិនមានការដោះស្រាយការតានតឹងផ្លូវចិត្ត វាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះខ្លះៗដើម្បីគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តៈ

- **និយាយអំពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានជួបប្រទះ**: ការនិយាយជាមួយអ្នកដទៃអំពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលអ្នកបានជួប អាចជួយបំបាត់ការតានតឹងផ្លូវចិត្ត ហើយអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថានៅមានអ្នកដទៃដើម្បីចែករំលែកពីបទពិសោធន៍និងអារម្មណ៍របស់អ្នក។
- **ចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិនិងក្រុមគ្រួសារ**: ពួកគេអាចជួយអ្នកឆ្លងកាត់ពេលវេលាដ៏លំបាកនេះ។ ប្រសិនបើគ្រួសារអ្នករស់នៅក្រៅតំបន់ចូរទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទ។ ប្រសិនបើអ្នកមានកូនសូមលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យចែករំលែកការព្រួយបារម្ភ និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេអំពីគ្រោះមហន្តរាយជាមួយអ្នក
- **ថែរក្សាខ្លួនឯង**: សម្រាកឱ្យបានច្រើន ញ៉ាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងហាត់ប្រាណ
- **កំណត់ការមើលឃើញរូបភាពគ្រោះមហន្តរាយ**: ការមើលឬអានព័ត៌មានអំពីព្រឹត្តិការណ៍នេះម្តងហើយម្តងទៀតនឹងបង្កើនភាពតានតឹងរបស់អ្នក
- **ស្វែងរកពេលវេលាសម្រាប់សកម្មភាពដែលអ្នកពេញចិត្ត**: អានសៀវភៅដើរលេង ឬធ្វើអ្វីផ្សេងទៀតដែលអ្នកគិតថារីករាយ
- **ជួយការងារសង្គម**: រៀបចំកញ្ចប់ថែទាំឬជំនួយសម្រាប់មនុស្សដែលបានបាត់បង់សាច់ញាតិ ឬផ្ទះសម្បែង ការធ្វើការងារស្ម័គ្រចិត្ត និងការផ្តល់ឈាម។ ការជួយអ្នកដទៃអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវអារម្មណ៍វិជ្ជមាននិងធ្វើឱ្យអ្នកធូរស្បើយពីការតានតឹងផ្លូវចិត្ត
- **ជៀសវាងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននិងគ្រឿងស្រវឹង**: គ្រឿងញៀននិងគ្រឿងស្រវឹងអាចបំបាត់ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តបានជាបណ្តោះអាសន្ន ប៉ុន្តែតាមពិតវាបង្កើតជាបញ្ហាបន្ថែមទៅលើការតានតឹងផ្លូវចិត្តដែលអ្នកកំពុងមាន

- **សុំជំនួយនៅពេលអ្នកត្រូវការៈ** ប្រសិនបើអ្នកនៅមិនមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយ ឬប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាយូរជាងបួនទៅប្រាំមួយសប្តាហ៍ អ្នកត្រូវស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញផ្លូវចិត្ត។

វិធានការបង្ការនិងឆ្លើយតបដើម្បីគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តៈ

- ពិនិត្យមើលពីស្ថានភាពនៃគ្រោះមហន្តរាយនិងសុវត្ថិភាពរបស់ជនរងគ្រោះ
- ពិនិត្យមើលពីតម្រូវការមូលដ្ឋានបន្ទាន់ដែលត្រូវផ្តល់ឱ្យជនរងគ្រោះដូចជា ទឹក អាហារ ឬសម្លៀកបំពាក់
- ពិនិត្យមើលជនរងគ្រោះ ដែលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដែលត្រូវការជួយជាបន្ទាន់ឬបញ្ជូនទៅរកសេវាគាំទ្របន្ថែមពីអ្នកព្យាបាលផ្លូវកាយ និងគាំទ្រផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តពីអ្នកជំនាញ
- ស្តាប់និងជួយពួកគាត់ឱ្យមានអារម្មណ៍ស្ងប់ ដោយនៅក្បែរពួកគាត់ និយាយទៅកាន់ពួកគាត់ដោយភាពទន់ភ្លន់ ប្រើក្រសែភ្នែកនិងទឹកមុខសមស្របនៅពេលនិយាយជាមួយពួកគាត់ រំលឹកពួកគាត់ថាអ្នកកំពុងតែនៅជាមួយគាត់ដើម្បីឱ្យគាត់មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងលើកទឹកចិត្តឱ្យគាត់ដកដង្ហើមវែងៗ
- ផ្តល់ព័ត៌មានទៅក្រុមគ្រួសារនិងស្វែងរកការជួយគាំទ្របន្ថែមពីសេវាផ្សេងៗ។

៣.៧- វិធានការសង្គ្រោះបឋម

ការសង្គ្រោះបឋម ជាការសង្គ្រោះបណ្តោះអាសន្ននិងបន្ទាន់ដល់ជនរងគ្រោះ ឬជនដែលមានជំងឺយ៉ាងគំហុកភ្លាមៗ តាមរយៈការប្រើប្រាស់សម្ភារៈបរិក្ខារដែលមាននៅក្នុងពេលឬមុនពេលមានជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រធម្មតា។

ក- គោលបំណង

ការអនុវត្តវិធានការសង្គ្រោះបឋមមានគោលបំណងជួយសង្គ្រោះជីវិត បង្ការរបួសកុំឱ្យធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ធ្វើឱ្យជនរងគ្រោះមានទំនុកចិត្ត និងរក្សាអារម្មណ៍នឹងនរ និងដើម្បីឱ្យជនរងគ្រោះទទួលបានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រទាន់ពេលវេលា និងជួយសម្រួលដល់ការព្យាបាល របស់គ្រូពេទ្យ។

ខ- គោលការណ៍គ្រឹះ

- **ការពារៈ** ការពារគ្រោះថ្នាក់ជាលើកទី២
- **ពិនិត្យៈ** ស្មារតី ដង្ហើម ជីពចរ របួស ហូរឈាម ពុល បាក់ឆ្អឹង
- **ប្រកាសអាសន្ន ឬរកជំនួយ**
- **សង្គ្រោះបឋមៈ** ទៅតាមស្ថានភាពជនរងគ្រោះ។

ចំណាំ: ទោះបីជនរងគ្រោះនៅដឹងខ្លួន ត្រូវពិនិត្យ ស្មារតី ចង្វាក់ដង្ហើម ជីពចរ ភ្នែក ការកំរើកដៃ ជើង ពណ៌ផ្ទៃមុខជាដើម។ ត្រូវបង្ការខ្លួនពីជំងឺឆ្លងនៅពេលសង្គ្រោះដូចជា រលាកថ្លើម មេរោគ HIV និងការឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើម។

តួនាទីអ្នកសង្គ្រោះ៖

- កាត់បន្ថយការឈឺចាប់
- កាត់បន្ថយភាពធ្ងន់ធ្ងរ
- ការពារគ្រោះថ្នាក់ជាលើកទី២
- ប្រកាសអាសន្ន ឬរកជំនួយ
- ការលើកដាក់ និងបញ្ជូនឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមបច្ចេកទេស។

គ- វិធីសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់និងជំងឺផ្សេងៗ

មានវិធីសង្គ្រោះងាយៗដែលអាចអនុវត្តបានដើម្បីជួយជនរងគ្រោះឱ្យរួចពីគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតនិងកាត់បន្ថយហានិភ័យធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព។ វិធីទាំងនោះនឹងមានរៀបរាប់បន្តបន្ទាប់ដូចខាងក្រោម៖

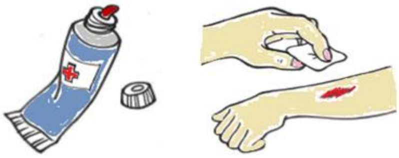
របួស

របួស គឺជាការដាច់រហែកលើស្បែក ឬជាលិកាផ្សេងៗទៀតខុសពីធម្មតា ហើយបណ្ដាលឱ្យមានហូរឈាម។ របួសនៅខាងក្រៅជាមូលហេតុធ្វើឱ្យមេរោគជ្រៀតចូលក្នុងជាលិកា ហើយបណ្ដាលឱ្យមានការបង្ករោគ។

វិធីសង្គ្រោះ

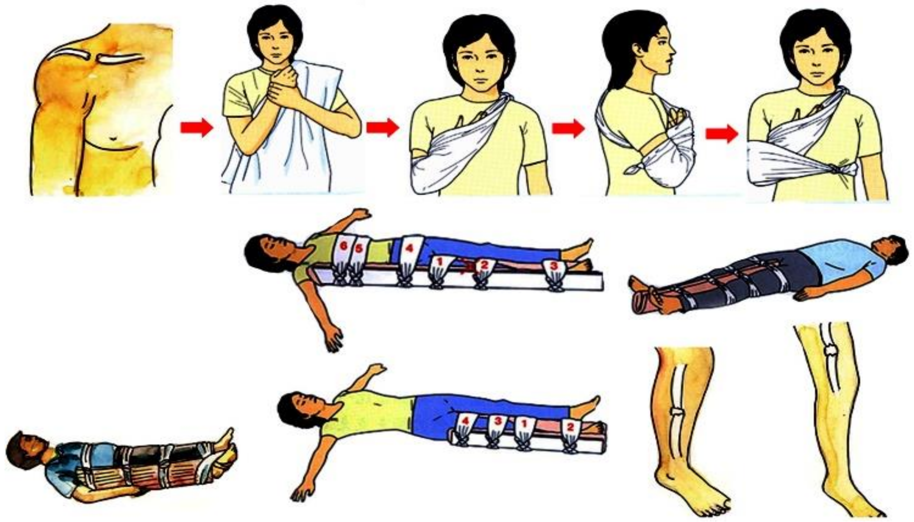
- **របួសដាច់រលាត់តិចតួចត្រូវ៖**
  - លាងសម្អាតដៃជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹកស្អាត
  - លាងរបួសជាមួយនឹងទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគ
  - ឬនឹងទឹកស្អាតនិងស្បៃគ្មានមេរោគ ដោយជូតសម្អាតពីខាងក្នុងមកខាងក្រៅ
  - រុំរបួសជាមួយស្បៃគ្មានមេរោគ មានទំហំដែលអាចរុំជុំវិញមុខរបួសបានត្រឹមត្រូវ
  - ត្រូវប្រាប់ជនរងគ្រោះ ឱ្យទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីចាក់ថ្នាំបង្ការតេតាណូស
  - លាងសម្អាតសម្ភារៈប្រើប្រាស់ជាមួយថ្នាំសម្លាប់មេរោគ ជាពិសេសត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត។

- **របួសហូរឈាមខ្លាំង ត្រូវ ៖**
  - ដាក់ជនរងគ្រោះឱ្យនៅស្ងៀម

ត្រូវលាងសម្អាតរបួសជាមួយទឹកស្អាត។	នៅពេលហូរឈាម ត្រូវគ្របរបួសជាមួយក្រណាត់ស្អាតហើយត្រូវយក ដៃសង្កត់ដើម្បី ទប់ឈាម។
 យកថ្នាំBetadineមកបណ្ដក់ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ។	បន្ទាប់មកទៀតត្រូវបិទស្កុតរុំបង់លើមុខរបួស។

  - គ្របមុខរបួសដោយកំណាត់ស្អាត ហើយយកដៃសង្កត់លើមុខរបួសដើម្បីកុំឱ្យឈាមហូរ
  - បើមានរបួសលើអវៈយវៈត្រូវលើកអវៈយវៈដែលរងរបួសឱ្យខ្ពស់ជាងដងខ្លួន
  - បើចាំបាច់សូមប្រើកំណាត់គ្រប រុំសង្កត់លើមុខរបួសឱ្យបានច្រើនជាន់ មុននឹងបញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។

- **របួសបាក់ឆ្អឹង៖**
  - ដាក់ជនរងគ្រោះក្នុងដំណេកសុវត្ថិភាព តាមស្ថានភាពនៃរបួស
  - កុំឱ្យជនរងគ្រោះកម្រើក និងផ្អាកធ្វើចលនាសន្លាក់លើនិងក្រោមឆ្អឹងដែលបាក់
  - រុំ ឬអបរបួស និងប្រើខ្សែ កំណាត់ ឬក្រមាចងស្ពាយ ដើម្បីទ្រអវៈយវៈដែលបាក់ និងធ្វើឱ្យមានលំនឹង
  - ក្នុងករណីបាក់ឆ្អឹងខ្នងត្រូវទ្រ និងទប់ក្បាលជនរងគ្រោះឱ្យនឹង មានជំនួយពីមនុស្សច្រើននាក់ជួយលើកជនរងគ្រោះដោយប្រុងប្រយ័ត្នដាក់លើបន្ទះក្ដាររឹង និងបញ្ជូនជនរងគ្រោះដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុតទៅមន្ទីរពេទ្យ
  - បញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីទទួលបានការសង្គ្រោះផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យទាន់ពេលវេលា។



ស្ទុក

ស្ទុក គឺជាអាការៈដែលកើតឡើងដោយការចុះខ្សោយនៃចរន្តឈាម ឬសារធាតុរាវនៅក្នុងខ្លួន បណ្តាលមកពីរបួស ឬជំងឺ។

មូលហេតុដែលបណ្តាលអោយមានស្ទុក៖

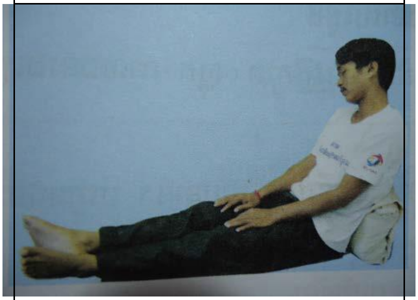
- របួសធ្ងន់ធ្ងរ ឈឺចាប់ខ្លាំង ឬជំងឺគាំងបេះដូង
- បាត់បង់ឈាម រលាកធ្ងន់ធ្ងរ ឆក់ចរន្តអគ្គិសនី
- ប្រតិកម្មជាមួយសារធាតុផ្សេងៗ ពុលដោយឧស្ម័ន សារធាតុគីមី ឬវិទ្យុសកម្ម
- សត្វទិចឬខាំ (ដូចជាសត្វពស់ ឬសត្វតល្អិត)
- ភាពតានតឹង ថប់បារម្ភ ការភិតភ័យ ឬរន្ធត់ និងជំងឺផ្សេងទៀត។

- **សញ្ញាមុនស្ទុក៖**
  - ជនរងគ្រោះមានស្មារតីមិននឹងនរ ទ្បេះទ្បះ ខ្សោយកម្លាំង
  - ងងឹតមុខ វិលមុខ ចង់ក្អួត ស្រេកទឹកខ្លាំង ដកដង្ហើមញាប់និងខ្លី
  - ស្លេកស្លាំង ត្រជាក់ និងបែកញើសស្អិត។
- **សញ្ញាស្ទុក៖**
  - ជីពចរលោតកាន់តែញាប់ តែខ្សោយទៅៗ សម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ
  - ប្រស្រីភ្នែករីកធំ ស្រវាំងភ្នែក ញ័រដៃជើង អាចសន្លប់បាត់ស្មារតី
  - មានសញ្ញាបង្ហាញពីរបួសផ្សេងៗ ដែលនៅក្នុងខ្លួន ឬក្រៅខ្លួន។

វិធីសង្គ្រោះ

ពិនិត្យមើល និងជួយជនរងគ្រោះភ្លាមៗដូចខាងក្រោម៖

- ប្រសិន ស្ថានភាពជនរងគ្រោះអំណោយផល ដាក់ជនរងគ្រោះចុះ ដោយឱ្យដេកផ្ងារលើភួយ។ ដាក់ក្បាលឱ្យទាប ហើយបែរទៅចំហៀងដើម្បីឱ្យឈាមរត់ទៅកាន់ខួរក្បាល និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្ដាលមកពីក្អួត។ លើកជើងឡើង ប្រសិនបើជើងគ្មានរបួស
- អវៈយវៈជនរងគ្រោះដែលនៅទាបត្រូវលើកឡើង
- ប្រសិនបើមានរបួសក្បាល ត្រូវលើកក្បាលនោះថ្នមៗដើម្បីកាត់បន្ថយសម្ពាធដែលសង្កត់ទៅលើខួរក្បាល
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះពិបាកដកដង្ហើម ត្រូវលើកក្បាលនិងស្មាឡើង ដើម្បីឱ្យជនរងគ្រោះមានភាពងាយស្រួល មានន័យថា ដាក់ជនរងគ្រោះក្នុងឥរិយាបថពាក់កណ្ដាលអង្គុយ
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះសន្លប់ ត្រូវដាក់ជនរងគ្រោះក្នុងដំណេកសុវត្ថិភាព ត្រូវដណ្ដប់ភួយ ដើម្បីរក្សាកម្ដៅ បន្ធូរសម្លៀកបំពាក់ដែលតឹងដើម្បីសម្រួលដល់ចរន្តឈាម និងការដកដង្ហើម
- បញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ដោយដំណេកសុវត្ថិភាព។



បម្រាម៖

- ហាមដាក់ដបទឹកក្ដៅស្អំជនរងគ្រោះ ធ្វើបែបនេះនឹងបង្កើនការហូរឈាមចូលក្នុងសរសៃឈាមជាប់ស្បែក
- ហាមលើកជនរងគ្រោះក្នុងករណីមិនចាំបាច់ ធ្វើបែបនេះវានឹងបង្កើនស្លុកកាន់តែខ្លាំង
- ហាមផ្ដល់ចំណីអាហារ និងមិនអនុញ្ញាតឱ្យជនរងគ្រោះជក់បារីឬសេពគ្រឿងស្រវឹង។

រលាក

ជាទូទៅការរលាកតែងតែកើតមានឡើងក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដូចនេះការយល់ដឹងពីវិធីសង្គ្រោះសាមញ្ញៗអាចជួយដល់ជនរងគ្រោះក្នុងការកាត់បន្ថយសភាពធ្ងន់ធ្ងរ កាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និងឆាប់ជាសះស្បើយ ជាពិសេសជួយបញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបានទាន់ពេលវេលា។

មូលហេតុ: ការរលាកបណ្ដាលមកពី ភ្លើង ទឹកក្ដៅ ទឹកអាស៊ីត បំពង់ស៊ីម៉ាំង ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ចរន្តអគ្គីសនី វិទ្យុសកម្ម និងសារធាតុគីមីជាដើម។

វិធីសង្គ្រោះ

ខាងក្រោមនេះជាវិធីសង្គ្រោះងាយៗសម្រាប់ជួយជនរងគ្រោះដែលរលាកស្រាលៗ៖

- ត្រូវយកជនរងគ្រោះចេញពីកន្លែងកើតហេតុ
- ត្រូវត្រាំទឹកត្រជាក់ ឬស្អំដោយប្រើកំប្រេសត្រជាក់នៅកន្លែងរលាកជាបន្ទាន់ ដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និងឆាប់ជាសះស្បើយ។ របួសដោយការរលាកងាយនឹងទទួលនូវការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗ ដូចនេះត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតលាងបង្ករ ប្រើសម្ភារៈ និងកំណាត់ស្អាតសម្រាប់គ្របនិងត្រាំរបួស
- ឱ្យជនរងគ្រោះដកដង្ហើមបានស្រួល
- អាចប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដូចជា ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលជាដើម
- មិនអនុញ្ញាតឱ្យជនរងគ្រោះដែលរលាកដោយសារឆេះសម្លៀកបំពាក់រត់ទេ ត្រូវតែផ្តួលខ្លួនដេកហើយប្រមៀលខ្លួនដើម្បីពន្លត់ភ្លើង។ ករណីឆេះជាប់សាច់ សូមកុំដោះចេញត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ។
- ត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ក្នុងករណីការរលាកមានទំហំធំ ឬធ្ងន់ធ្ងរ។

ត្រូវបញ្ចុះកម្តៅឱ្យត្រជាក់ជាមួយទឹកត្រជាក់

ប្រសិនបើមានភ្លើងឆេះខោអាវ ឬទឹកក្តៅទទឹកខោអាវ រលាកស្បែកត្រូវប្រញាប់ដោះខោអាវចេញ ដើម្បីបញ្ចុះកម្តៅ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើខោអាវឆេះជាប់ស្បែក សូមកុំដោះចេញត្រូវប្រញាប់ទៅមន្ទីរពេទ្យ។

នៅពេលដែលមានពងទឹក សូមកុំចាក់វាឱ្យបែក

ហើយត្រូវយកកំណាត់ស្អាតមកគ្រប

សត្វទិច ឬខាំ

សត្វល្អិតដូចជា ឃ្មុំ ស្រាំង ឪម៉ាល់ ក្អែប ខ្ទួយ ឬស្រមោចភ្លើង គឺសុទ្ធតែជាពពួកសត្វដែលមានពិសហើយប្រសិនបើវាទិចនឹងចាក់ទ្រនិចដោតជាប់នឹងស្បែក ត្រូវប្រញាប់ដកវាចេញ ព្រោះវានឹងធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ ដូច្នេះត្រូវដឹងពីវិធីការពារ និងសង្គ្រោះបឋមដូចខាងក្រោម៖

១- ឃ្មុំទិច

- **រោគសញ្ញា**: អាចចេញសញ្ញាមួយចំនួនដូចជា ឈឺ ក្រហម ឡើងកន្ទួលហើមតិច ឬមធ្យម ក្តៅ និងរមាស់។
- **វិធីសង្គ្រោះ**: ពេលពេលទិច ឃ្មុំនឹងទុកទ្រនិចនៅជាប់ស្បែករបស់យើង យើងត្រូវដកទ្រនិច និងបំពង់ពិសចេញ កុំឱ្យពិសឃ្មុំបញ្ចេញមកច្រើនទៀត។ បន្ទាប់មកត្រូវលាងកន្លែងទិចជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកស្អាត។ ចុងក្រោយ បិទបន្ទះត្រជាក់ ឬស្អំទឹកកកលើកន្លែងទិច ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ និងកុំឱ្យហើម។ ត្រូវបញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាព ក្នុងករណីមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។
  - ពិសឃ្មុំជាសារធាតុអាស៊ីត អាចបន្សាបដោយប្រើអាម៉ូញាក់ សូដា អេទីឡែន
  - ពិសខ្មៅរសមុទ្រ ឬសត្វល្អិតទិច អាចលាបប៉ូម៉ាត ឬក្រែមកាឡាមីន រឹតលើស្បែក។

២- ឪម៉ាល់ទិច

- **រោគសញ្ញា**: អាចមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ (ប្រតិកម្ម Anaphylaxis) នៅពេលដែលមានសត្វទិចពី៥០ទ្រនិច រយៈពេល២០នាទី និងក្រោយ២ម៉ោងបន្ទាប់សត្វទិច។ សញ្ញានោះមានដូចជា គ្រុនក្តៅ កន្លែងទិច

ឡើងក្រហមរាលលើស្បែក ជនរងគ្រោះពិបាកដកដង្ហើម ជីពចរលោតញាប់ វិលមុខ ឬសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះខ្លាំង។

- **វិធីសង្គ្រោះ**: ឪម៉ាល់ទិចស្រដៀងគ្នានឹងវិធីព្យាបាលដោយឃ្មុំទិច ល្អបំផុតត្រូវធ្វើគឺព្យាបាលកន្លែងសត្វទិចភ្លាមៗ។ ត្រូវប្រាកដថា បានលាងសម្អាតកន្លែងសត្វទិចជាមួយសាប៊ូនិងទឹក បន្ទាប់មកលាបអាល់កុលអេទែរ (Either alcohol) ឬទឹកពែរ៉ូស៊ីត (Peroxide) ឬស្អំទឹកកក។ ត្រូវបញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពក្នុងករណីមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ពិសឪម៉ាល់ជាសារធាតុអាល់កាលីន អាចបន្សាបដោយទឹកខ្មេះ ឬទឹកក្រូចឆ្មារ។

៣- ក្អែប និងខ្ទួយទិច

- **រោគសញ្ញា**: អាចមានរោគសញ្ញាដូចជា គ្រុន ហើម ឈឺចុកចាប់ ជាដើម។

- **វិធីសង្គ្រោះ**: ត្រូវដាក់អវៈយវៈដែលសត្វទិចសំយុងចុះឱ្យបានទាប។ បើសត្វទិចនៅត្រង់ម្រាមដៃនិងម្រាមជើង ត្រូវរកខ្សែឬកំណាត់មកចងរុំត្រង់គន្លាក់ដៃ ដើម្បីការពារជាតិពិសសាយភាយទៅកាន់កន្លែងផ្សេងទៀត។ លាងសម្អាតកន្លែងសត្វទិច ដោយអាល់កុល ឬទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគ រួចស្អំដោយទឹកកកឬទឹកត្រជាក់ ដើម្បីកាត់បន្ថយការហើម និងលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។

៤- ពស់ចឹក

- **រោគសញ្ញា**: គ្មានក្បួនងាយស្រួលណាមួយសម្រាប់សម្គាល់ពស់មានពិសនោះទេ។ រោគសញ្ញា នៃពស់ចឹក៖

- ឈឺចុកចាប់ដូចរលាកភ្លើង ហើយស្ពឹកនៅកន្លែងចឹក ហូរឈាម
- ស្រវាំងភ្នែក ងងុយដេក ហើមជុំវិញស្នាមចឹក
- ឈឺរាលដាលមកក្រលៀន ឬក្លៀក
- សញ្ញាបេះដូង សរសៃឈាមៈ ស្រវាំងភ្នែក វិលមុខ សន្លប់បាត់ស្មារតី
- វិបត្តិកំណកឈាមៈ ហូរឈាមពីស្នាមរបួសថ្មីៗ ពីអញ្ចាញធ្មេញ ឈាមច្រមុះ នោមឈាម
- វិបត្តិសរសៃប្រសាទៈ ស្រកៀរស្បែក ធ្លាក់ត្របកភ្នែក ខ្វិនសាច់ដុំមុខមិនអាច និយាយ ឬលេបទឹកមាត់បាន ខ្វិនសាច់ដុំផ្លូវដង្ហើម ដកដង្ហើមមិនកើត ហៀរទឹកមាត់។

▪ **វិធីសង្គ្រោះ**:
- រក្សាស្ថានភាពឱ្យនៅធម្មតា និងមិនភ័យស្លន់ស្លោរពេក (ហាមរត់ ដើរធម្មតាបើម្នាក់ឯង)
- រក្សាដៃឬជើងដែលត្រូវពស់ចឹកឬខាំឱ្យនៅស្ងៀមមួយកន្លែង ដើម្បីជៀសវាងជាតិ ពីសរីករាលដាលទៅផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយ
- ដោះគ្រឿងអលង្ការចេញមុនពេលដែលវាចាប់ផ្តើមហើម
- រក្សាទីតាំងដែលត្រូវពស់ចឹក ឬខាំឱ្យនៅទាបជាងបេះដូង
- លាងសម្អាតមុខរបួសដោយសេរ៉ូមប្រៃ ឬទឹកស្អាត
- ស្អំទឹកកកលើកន្លែងចឹក
- រុំរបួសជាស្នៀរ និងចងអបឱ្យតឹងល្មម រក្សាលំនឹងអវៈយវៈ ឬកន្លែងដែលពស់ចឹក (ករណីចឹកដោយអំបូរពស់វែក និងពស់ក្រាយ)
- អាចផ្តល់ទឹកតិចៗឱ្យបានច្រើនដងដើម្បីជួយដល់តម្រងនោមដំណើរការល្អ
- ផ្តល់ដង្ហើមសិប្បនិម្មិត ឬស៊ីភីអរ បើចាំបាច់
- បញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ និងតាមដានសញ្ញាជីវិតសំខាន់ៗ (ស្មារតី ចលនាបេះដូង និងចលនាដង្ហើម)។

ប្រការគួរជៀសវាងៈ ហាមវះមុខរបួស ចងកាវ៉ូ បិទលាមកសត្វឬបឺតយកពិសចេញ ដោយប្រើមាត់ ព្រោះមាត់អាចមានដំបៅ ឬរលាកអាចធ្វើឱ្យជាតិពិសជ្រាបចូលទៅក្នុងសរសៃឈាមបាន។ កុំសេពគ្រឿងស្រវឹង ឬយកគ្រឿងស្រវឹង មកព្យាបាលដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់។

ប្រការគួរចងចាំៈ កុំព្យាយាមចាប់ ឬតាមសម្លាប់ពស់ដែលបានចឹក គ្រាន់តែចំណាំពណ៌ និងរូបរាងរបស់ពស់ (អាចថតរូបពស់) សម្រាប់ប្រាប់គ្រូពេទ្យពីប្រភេទនៃពស់ដែលបានចឹក ដើម្បីជួយដល់ការព្យាបាល។

ឆក់ចរន្តអគ្គិសនី

ការយល់ដឹងពីវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់ មានសារៈសំខាន់ណាស់ដើម្បីជួយសង្គ្រោះជីវិតរបស់ជនរងគ្រោះដែលត្រូវខ្សែភ្លើងឆក់។ ជាដំបូងលោកអ្នកត្រូវទូរស័ព្ទទៅលេខសង្គ្រោះបន្ទាន់ គឺលេខ ១១៩។

វិធីសង្គ្រោះ៖

មុនរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់មកដល់ ជាដំបូងបង្អស់ អ្នកជួយសង្គ្រោះ ៖

- ត្រូវពិនិត្យមើលជុំវិញខ្លួន ថាតើមានគ្រោះថ្នាក់ឬអត់មុននឹងចូលទៅជួយ ឬផ្តាច់ប្រភពចរន្តអគ្គិសនី ពីព្រោះចរន្តអគ្គិសនីអាចឆ្លងបន្តយ៉ាងឆាប់រហ័ស តាមរយៈទឹកឬដែក ដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នក

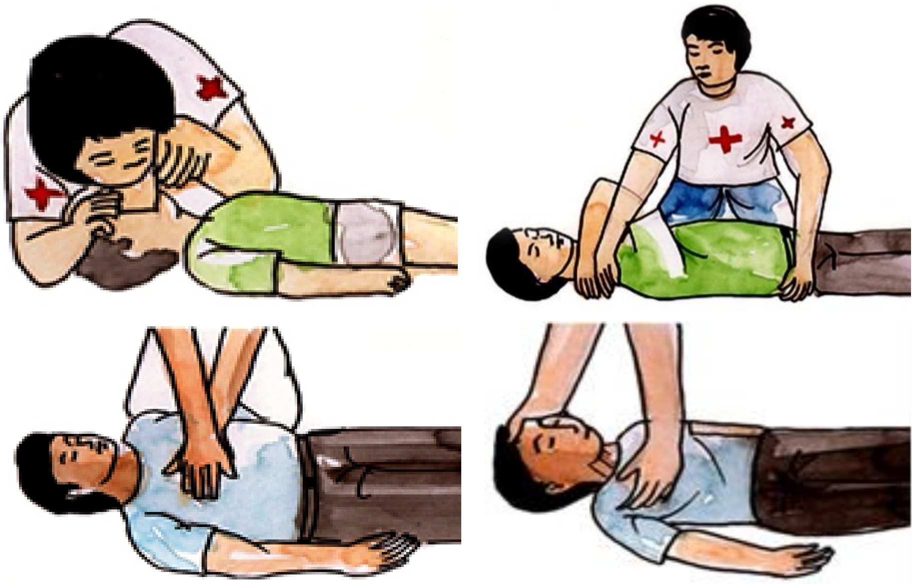
- មិនត្រូវប៉ះពាល់ដល់ជនរងគ្រោះ ឬសម្ភារៈដែលអាចចម្លងអគ្គិសនី
- ត្រូវប្រើឈើវែង ឬប្លាស្ទិករុញច្រានជនរងគ្រោះចេញពីកន្លែងប្រភពឆក់ រួចយកជនរងគ្រោះដាក់នៅកន្លែងស្ងួត ឬលើក្តារជាដើម
- ប្រសិនបើអ្នករងគ្រោះ មានរោគសញ្ញាក្អួត ឬស្លេកស្លាំងមុខមាត់ ក្រោយឆក់ខ្សែភ្លើងរួចភ្លាម ត្រូវដាក់ជើងជនរងគ្រោះឱ្យខ្ពស់បន្តិច។
- ករណីជនរងគ្រោះគ្មានចង្វាក់បេះដូង ត្រូវធ្វើចលនាបេះដូងឬហៅកាត់ថា CPR (Occur Pulmonary Resuscitation) បើអ្នកប្រាកដថាមាន សមត្ថភាពអាចធ្វើបាន ដើម្បីឱ្យបេះដូងដំណើរការឡើងវិញ មុនរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់មកដល់។

រន្ទះបាញ់

មុនពេលជួយសង្គ្រោះនរណាម្នាក់ដែលត្រូវរន្ទះបាញ់ អ្នកត្រូវពិនិត្យថា តើកន្លែងគ្រោះថ្នាក់មានសុវត្ថិភាពវិញហើយឬនៅ? បើស្ថានភាពជនរងគ្រោះពុំមានចលនាដង្ហើម គ្មានជីពចរ គ្មានរបួសលើឆ្អឹងកង អ្នកត្រូវជួយធ្វើចលនាបេះដូង និងដង្ហើមភ្លាមៗ CPR (បើអ្នកប្រាកដថា មានសមត្ថភាពអាចធ្វើបាន) រហូតក្រុមសង្គ្រោះបន្ទាន់មកដល់។

វិធីសង្គ្រោះ ៖

- ដាក់ជនរងគ្រោះលើកន្ទេល ឬនៅទីដែលមានសុវត្ថិភាព ចៀសវាងដាក់ជនរងគ្រោះដេកផ្ទាល់ដី ឬត្រាំទឹក



- ត្រូវពិនិត្យមើលចង្វាក់ដង្ហើម និងបេះដូង ដោយស្ទាបជីពចរនៅត្រង់កជនរងគ្រោះ
- ក្នុងករណីជនរងគ្រោះមិនដកដង្ហើម សូមផ្លុំខ្យល់ចូលមាត់របស់គេ សូមធ្វើរបៀបនេះរហូតដល់ជនរងគ្រោះដកដង្ហើមឡើងវិញ
- ករណីជនរងគ្រោះគ្មានជីពចរ ត្រូវធ្វើការសង្គ្រោះបេះដូង CPR (មានលម្អិតក្នុងមេរៀនខាងលើ)
- ត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត។

ការលង់ទឹក

ការលង់ទឹកតែងតែកើតឡើងញឹកញាប់ ជាពិសេសចំពោះកុមារ។ ការលង់ទឹកបណ្ដាលឱ្យស្ទះដង្ហើមដោយសារតែទឹកចូលក្នុងសួតនិងអាចបណ្ដាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់ស្លាប់។

វិធីសង្គ្រោះ ៖

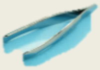
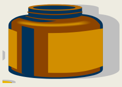
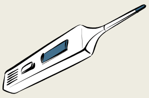
- ពេលឃើញមានមនុស្សលង់ទឹកត្រូវប្រញាប់ស្រែករកជំនួយ
- បោះឧបករណ៍ដែលអណ្ដែតមានដូចជា ខ្សែ ពោះវៀនកង់ឡាន ធុងអេប៉ុង ឈើ ក្ដារ មែកឈើឱ្យជនរងគ្រោះចាប់ រួចចាប់ទាញជនរងគ្រោះចេញពីទឹក
- ត្រូវប្រាកដក្នុងចិត្តថាអ្នកស្ថិតក្នុងទីតាំងមានសុវត្ថិភាពពេលជួយជនរងគ្រោះ
- អាចប្រើទូក ឬអាវពោង ប្រសិនបើមាន និងទាញជនរងគ្រោះមកច្រាំង
- ហាមហែលទៅជួយជនរងគ្រោះ ជាពិសេសជនរងគ្រោះនៅមានស្មារតី ព្រោះអាចឱ្យយើងគ្រោះថ្នាក់ដែរ។

វិធីសង្គ្រោះពេលមកដល់គោក៖

- បើជនរងគ្រោះមានស្មារតី ជួយសម្រួលផ្លូវដង្ហើមឱ្យដេកផ្អៀង (ដំណេកសុវត្ថិភាព) ផ្ដល់កំដៅ (ដណ្ដប់ភួយ) ហើយគោះខ្នងទៅលើឆ្អឹងស្លាបប្រចៀវទាំងសងខាងដើម្បីបញ្ចេញទឹក

- បើជនរងគ្រោះគ្មានស្មារតីនិងគ្មានដង្ហើម ត្រូវប្រកាសអាសន្ន និងហៅរថយន្តសង្គ្រោះ បន្ទាប់មកធ្វើការសង្គ្រោះបេះដូងនិងដង្ហើម CPR (បើប្រាកដថា អ្នកមានសម្ថភាពអាច ធ្វើបាន) ក្នុងករណីមានទឹកចេញ ត្រូវផ្អៀង ហើយគោះខ្នងទៅលើឆ្អឹងស្លាបប្រចៀវទាំង សងខាងដើម្បីបញ្ចេញទឹក បន្ទាប់មកពិនិត្យស្មារតី ដង្ហើមម្តងទៀត បើនៅតែគ្មានដង្ហើម ធ្វើ CPR បន្តរហូតគាត់មានស្មារតី និងដង្ហើម។

បញ្ជីសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋមដែលគួរមាន

ល.រ		សម្ភារៈ	ល.រ		សម្ភារៈ
1		**សំឡី**	11		ដង្កៀប
2	រូបភាព	**បង់យឺត(តូច)**	12		កន្ត្រៃ
3		បង់យឺត(ធំ)	13		សំឡីសើម(អាល់កុល)
4		បង់ត្រីកោណ	14		Betadine(លាងរបួស)
5		សំឡីសំអាតត្រចៀក	15		វាសឺលីន(លាបស្បែក)
6		**បង់បិទដំបៅ**	16		សេរ៉ូមប្រៃ
7		**បង់ស្អិត**	17		**អាល់កុល 97%**
8		ក្រដាសសើម	18		ប្រេងកូឡា
9		**ស្រោមដៃ**	19		សីតុណ្ហមាត្រ(វាស់កម្តៅ)
10		**ស្បៃអនាម័យ**	20		កញ្ចប់ទឹកកកសម្រាប់ស្អំ

ឯកសារយោង

- សៀវភៅជំនួយស្មារតីស្តីពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ សម្រាប់មធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ "នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា ឆ្នាំ២០១៩"
- ផែនការសកម្មភាពជាតិសម្រាប់ការកាត់បន្ថយហានិភ័យគ្រោះមហន្តរាយ ២០១៩-២០២៣
- ផែនការសកម្មភាពជាតិឆ្លើយតបនឹងការប្រែប្រែប្រួលអាកាសធាតុសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ ២០២០-២០២៤
- ផែនការសកម្មភាពជាតិនៃយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ការកាត់បន្ថយគ្រោះភ័យនៃគ្រោះមហន្តរាយ ២០០៨-២០១៣
- https://www.rfi.fr/km/កម្ពុជា/20201015-កម្ពុជា-សង្គម-គ្រោះធម្មជាតិ-ទឹកជំនន់-1
- https://opendevelopmentcambodia.net/km/topics/floods/
- https://opendevelopmentcambodia.net/km/topics/climate-change/
- សៀវភៅជំនួយស្មារតីស្តីពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុសម្រាប់មធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ ឆ្នាំ២០១៩
- https://www.rfi.fr/km/អឺរ៉ុប/20210205-ការសិក្សា-ការប្រែប្រួល-អាកាសធាតុ-ដើរតួ-សំខាន់-ធ្វើ-ឱ្យ-មេរោគកូរ៉ូណា-ឆ្លង-ពី-សត្វ-ទៅមនុស្ស
- របាយការណ៍អភិវឌ្ឍន៍មនុស្សកម្ពុជាឆ្នាំ២០១១, ការកសាងភាពធន់៖ អនាគតរបស់អ្នកជនបទក្នុងការប្រឈមមុខនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ. ក្រសួងបរិស្ថាន និងអង្គការ UNDP កម្ពុជា, ២០១១
- Arief A. Yusuf, Herminia A. Francisco.ការវិភាគផែនទី. ការកំណត់ផែនទីភាពងាយរងគ្រោះនៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុចំពោះតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍. EEPSEA: ២០០៩. ដកស្រង់ ៥ ខែឧសភា ២០១៥
- http://www.eepsea.org/pub/tr/12324196651Mapping_Report.pdf
- ឯកសារគោលនយោបាយ និងផែនការយុទ្ធសាស្ត្រស្តីពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនៅកម្ពុជា ២០១៤-២០២៣. ក្រសួងបរិស្ថាន៖ ២០១៤. ដកស្រង់ ៥ ឧសភា ២០១៥
- http://www.camclimate.org.kh/en/documents-and-media/library/category/127-national-strategic-plan.html?download=474:cambodia-climate-change-strategic-plan-2014-2023-en-final.
- ការបន្សាំការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនិងការចិញ្ចឹមជីវិតក្នុងការលើកកម្ពស់កំណើន សេដ្ឋកិច្ច៖ ការពិនិត្យឡើងវិញនៃផលប៉ះពាល់ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនិងការកសាងសមត្ថភាពបន្សាំនៅកម្ពុជា.CDRI៖២០១៣.ដកស្រង់៤ឧសភា ២០១៥.

- គណៈកម្មាធិការជាតិគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយ និងកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍អង្គការ សហប្រជាជាតិនៅកម្ពុជា របាយការណ៍វិភាគ របាយការណ៍វិភាគការខូចខាតនិងការបាត់បង់ដោយសារគ្រោះមហន្តរាយនៅកម្ពុជា ១៩៩៦-២០១៣.ដកស្រង់៧ឧសភា២០១៥.
- http://www.kh.undp.org/content/dam/cambodia/docs/EnvEnergy/Cambodia-Disaster-Loss-and-Damage-Analysis-Report%201996-%202013.pdf.
- សេចក្តីជូនដំណឹងស្តីពីការកើនឡើងនូវជំងឺពងបែកដៃជើង និងមាត់ នៅរដូវក្តៅ និងវិធានការបង្ការជំងឺរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ចុះថ្ងៃទី២២ ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៩
- https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/khm0301_safesiteguide_kh_0.pdf
- https://www.unicef.org/cambodia/media/1536/file/Family%20resilience%20in%20emergency.pdf
- https://www.rfi.fr/km/cambodia/20190501
- https://www.mhanational.org/coping-disaster