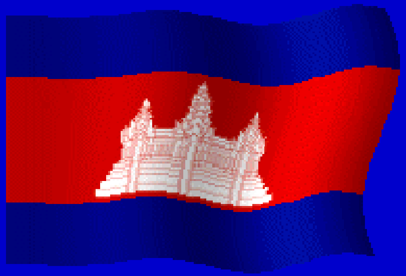
•KINGDOM OF CAMBODIA



សុខភាពសាធារណៈក្នុងពេលមានគ្រោះទឹកជនន់

បទបង្ហាញដោយ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **យី សោភ័ណរិទ្ធ** ប្រធានអង្គភាពសុខាភិបាល

ស្រុកល្វាឯម និង ជាអនុប្រធានការិយាល័យសុខាភិបាលស្រុកប្រតិបត្តិកៀនស្វាយ -ខេត្តកណ្តាល

គោលបំណងរបស់មេរៀន

នៅចុងបញ្ចប់សិក្ខាកាមនឹងបានដឹងអំពី :

១- អ្វីទៅជាសុខភាព ? និង ឥទ្ធិពលរបស់សុខភាពក្នុងគ្រោះទឹកជំនន់ .

២-អ្វីទៅជាសុខភាពសាធារណៈ ? និង អ្នកណាខ្លះដែលត្រូវចូលរួម .

៣- កិច្ចគាំពារសុខភាពសាធារណៈតាមរយៈការអប់រំសុខភាពក្នុងពេល
មានគ្រោះទឹកជំនន់.

៤- បទដ្ឋានសំខាន់ៗដែលត្រូវមានការយល់ដឹងសំរាប់ត្រៀមបង្ការមុនពេល
ក្នុងពេល និង ក្រោយពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់.។ .

តើអ្វីទៅជាសុខភាព ?

មិនគ្រាន់តែជាភាពគ្មានជំងឺ ឬ គ្មានពិការភាពនោះទេ គឺ ត្រូវមាន ៖

១-ភាពសុខស្រួលផ្លូវកាយ

២-ភាពសុខស្រួលផ្លូវចិត្ត

៣-ភាពសុខស្រួលខាងផ្លូវសង្គម ។ .

តើសុខភាពមានឥទ្ធិពលសំខាន់អ្វីខ្លះ ?

- សុខភាពជាកត្តាកំណត់ឱ្យគុណភាពនៃធនធានមនុស្ស ដែលជាធនធានគន្លឹះសំរាប់ការអភិវឌ្ឍន៍គ្រួសារ សហគមន៍ និង សកលលោកទាំងមូល ។
- ក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ឬ គ្រោះទឹកជំនន់កិច្ចការជាច្រើនលើសលប់ត្រូវបានផ្តោតទៅជុំវិញបញ្ហាសុខភាពរបស់សហគមន៍ ។

"សុខភាពជាទ្រព្យសម្បត្តិរបស់មនុស្សជាតិទូទៅ លើសកលលោក".

តើអ្វីទៅជាបញ្ហាសុខភាព ?

១- ជាភាពខ្វះខាតខាងសុខភាពនៅពេលណាមួយរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ ឬ សហគមន៍ ។

២- ជាការលំបាកទាំងឡាយដែលកើតមានក្នុងការដោះស្រាយភាពខ្វះខាតនៃសុខភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ ឬ សហគមន៍ ។

អ្វីទៅជាសុខភាពសាធារណៈ?

- ជាការថែរក្សាសុខភាពប្រជាពលរដ្ឋទូទៅ ។
- ជាការសិក្សាវាយតំលៃជាបន្តបន្ទាប់នូវធនធាន និង អេកូឡូស៊ីសហគមន៍ ។
- ជាការសិក្សាស្រាវជ្រាវស្វែងរកមូលដ្ឋានច្បាស់លាស់ដែលពាក់ពន្ធ័ដល់បញ្ហាសុខភាព ។
- ជាការកាត់បន្ថយនូវភាពអន្តរាយ ឬ គ្រោះថ្នាក់ដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និង ជួយដោះស្រាយអំពីបញ្ហាសុខភាពដែលកើតមានក្នុងសហគមន៍ ។
- ការធ្វើផែនការសុខាភិបាល និង ការកំណត់គោលនយោបាយសុខាភិបាល ។.

សុខភាពសាធារណៈជាកិច្ចការងាររបស់អ្នកណាខ្លះ ?

- គ្រប់ផ្នែក គ្រប់ថ្នាក់ គ្រប់ជំនាញពិតជាពាក់ពន្ធ័ក្នុងការទទួលខុសត្រូវៈ

  -អ្នកជំនាញខាងផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ(ប្រមូល-វិភាគពតិមាន

  សិក្សាស្រាវជ្រាវពីផលប៉ះពាល់-ការបញ្ចៀសភាពអន្តរាយ...

  -ក្រុមគ្រូពេទ្យ-គិលានុប្បដ្ឋាកធ្វើការថែនិងព្យាបាល ។

  -គណកម្មការគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយគ្រប់ថ្នាក់ទទួលខុសត្រូវ

  ចាត់ចែងដឹកនាំ —ផ្តល់របាយការណ៏ - សហការណ៏ ជាពិសេស

  គឺការអប់រំសុខភាពតាមបែបសុខភាពសាធារណៈ ។ល ។.

ហេតុអ្វីបានជាត្រូវអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់ ?

១- គ្រោះទឹកជំនន់ជាមហន្តរាយដែលបណ្តាលឱ្យខូចខាត បាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិ របស់ប្រជាពលរដ្ឋ ទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ ពិសេសសុខភាពប្រជាពលរដ្ឋទូទៅ ។

២- ការយល់ដឹងជាមុនអំពីគ្រោះទឹកជំនន់ និង វិធានការការពារជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពបំផុតសំរាប់កាត់បន្ថយគ្រោះភ័យក្នុងពេលមានទឹកជំនន់ ។

តើអ្នកណាខ្លះដែលអាចធ្វើការងារអប់រំសុខភាពបាន ?

១- អ្នកណាក៏អាចធ្វើការងារអប់រំសុខភាពបានដែរឱ្យតែពួកគាត់អាចយល់ពីប្រធានបទដែលត្រូវធ្វើការអប់រំ មានបទពិសោធន៍ខ្លះទៅនឹងប្រធានបទនោះ រួមជាមួយសមត្ថភាពដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកទទួលការអប់រំយល់ និង អាចធ្វើតាមការអប់រំបាន ។

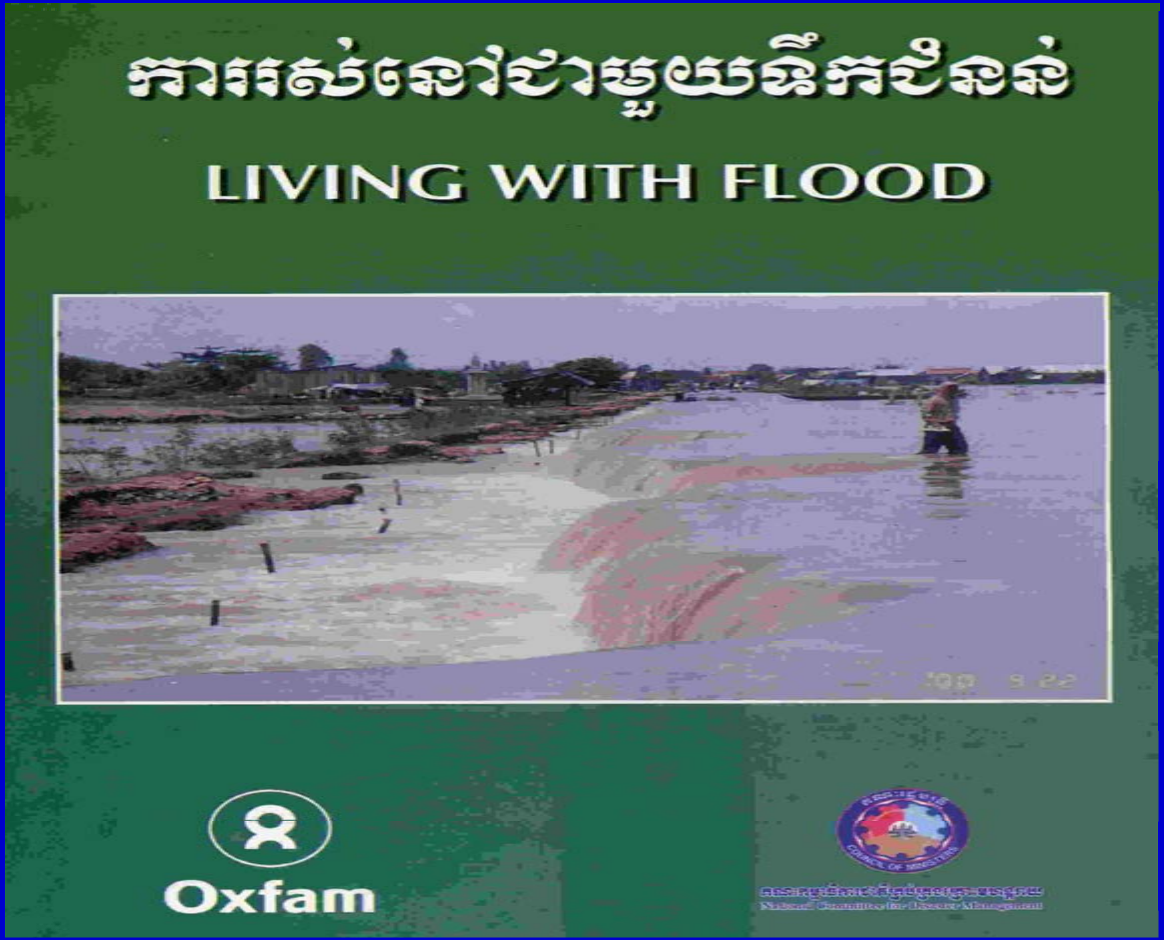
២- ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្ននេះតាមការសិក្សាបែបសុខភាពសាធារណៈបង្ហាញឱ្យឃើញថាការអប់រំសុខភាពដែលមានប្រសិទ្ធិភាព និង សុពលភាពបំផុតនោះគឺការធ្វើឡើងតាមរយៈគ្រឹះស្ថានសិក្សា ។

តើការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់ផ្តេកលើមូលដ្ឋានអ្វីខ្លះ ?

អាចប្រើប្រាស់ខ្លឹមសាររបស់ខ្សែវីដេអូ ខិតប័ណ្ណ សារអប់រំសុខភាព បទពិសោធន៏ល្អៗដែលធ្លាប់មានក្នុងមូលដ្ឋាន ពិសេសសៀវភៅដែលដោយគណៈកម្មាធិការជាតិគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយបានរៀបចំឡើងរួមជាមួយនឹងអង្គការផ្តល់ជំនួយ ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់



ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់

- **លង់ទឹក :** ជាគ្រោះថ្នាក់មួយប្រភេទដែលជួបប្រទះញឹកញាប់ពិសេសលើទារក-កុមារ និង មនុស្សចាស់ជរា ដែលអាចបញ្ចៀសបញ្ហាបានដោយ :

១-ធ្វើរបងព័ទ្ធជុំវិញស្រះ-បឹង-ត្រពាំង- ឬ កន្លែងមានរណ្តៅជ្រៅ

២-ធ្វើរនាំងការពារតាមមាត់ទ្វារផ្ទះ ឬ តាមទូក ឬ តាមកន្លែងមាត់ច្រកក្បែរទាំងដែលអាចក្មេងតូចវា ឬ ដើរធ្លាក់ចូលទឹកបាន ។

៣-ការធ្វើដំណើរដោយទូក កាណូត មិនត្រូវដាក់មនុស្សលើសចំណុះឡើយ (ពិសេសកុមារ ស្ត្រីផ្ទៃពោះ និង ចាស់ជរា) ហើយក៏ត្រូវមានពោងគ្រប់គ្រាន់ផងដែរ ។

៤-កុំឱ្យក្មេងលេងទឹក ឬ បង្ហាត់ក្មេងហែលទឹក ឬងូតទឹកឱ្យក្មេងនៅកន្លែងដែលមានទឹកហូរ

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(គ)

របៀបបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយការលង់ទឹកនៅពេលទឹកជំនន់

- មិនត្រូវបណ្តោយក្មេងលេងទឹក ឬ បង្ហាត់ហែលទឹក ។,
- មិនត្រូវយកក្មេង ទៅងូតទឹកកន្លែងមានទឹកជ្រៅ ឬ ទឹកហូរខ្លាំងឡើយ

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់ (ត)

- **ពស់ចឹក:** ជាគ្រោះថ្នាក់តែងជួបជារឿយៗដែលត្រូវផ្សព្វផ្សាយឱ្យអនុវត្តន៏ដូចខាងក្រោម :

១-ដាក់ផ្លែក្រូចសើចនៅជុំវិញកន្លែងយើងរស់នៅ ឬ នៅតាមកន្លែងដែលសង្ស័យថា

អាចមានពស់មករស់នៅ (ជាវិធីបូរាណតែមានប្រសិទ្ធិភាព)

២-មុនពេលលូកយករបស់របរពីកន្លែងដែលមានរំពុករំពុយ រមូរបាវ គំនរឱស ស្មឹម

ចំបើង ....ត្រូវយកឈើវែងគោះជាមុន និង បើពេលយប់ត្រូវប្រើពិលបំភ្លឺផងដែរ ។

៣-ពាក់ស្បែកជើងកវែងនិងស្លៀកខោក្រាស់ជើងវែងក្នុងពេលធ្វើដំណើរពិសេសពេលយប់ ។

៤-ពេលសំរាន្តត្រូវដាក់មុងដោយមានសង្កត់ជើងមុងឱ្យបានមុតមាំជុំវិញ ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់ (ត)

៥-ឧស្សាហ៏ឆែកឆេរមើលក្នុងកន្លែងស្នាក់នៅ និង សំអាតឱ្យមានរបៀបរៀបរយល្អ

៦-កំចាត់សត្វល្អិតនានា រក្សាសត្វស្លាបចិញ្ចឹមឱ្យនៅឆ្ងាយពីយើង(ទាក់ទាញពស់)

៧-ករណីមានពស់ចឹកស្លូម

-រក្សាអ្នករងគ្រោះកុំឱ្យមានចលនាខ្លាំង និង ក្នុងករណីអ្នករងគ្រោះជាយើងដែលមានតែម្នាក់ឯងសូមធ្វើដំណើរយឺតៗដើម្បីស្វែងរកជំនួយឯអ្នកជួយសង្គ្រោះត្រូវលើកទឹកចិត្តកុំឱ្យអ្នករងគ្រោះស្លុតខ្លាំងនិងជួយចងការ៉ូរួចចងអបហើយបញ្ជូនទៅកាន់សេវាសុខាភិបាល ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(ត)

ហាមផ្តល់គ្រឿងស្រវឹងដល់អ្នករងគ្រោះផឹក

- ហាមធ្វើអន្តរាគមន៏ផ្សេងៗលើមុខរបួសដែលគ្មានប្រយោជន៏

៨-ចំពោះពស់ពិសចឹកមានស្នាមមុតជាចង្កូមនិងពុំមានចេញឈាម ដែលខុសពីពស់ គ្មានពិសមានស្នាមធ្មេញជាពាក់កណ្តាលរង្វង់ និង មានស្នាមចេញឈាម ។

៩-ករណីពស់ព្រួសពិសដាក់ភ្នែកសូមលាងភ្នែកជាបន្ទាន់ជាមួយនឹងទឹកស្អាត ឬ ទឹក លាយអំបិលបន្តិច ឬ បើគ្មានសូមលាងជាមួយនឹងទឹកនោម ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(គ)

- **ការបង្ការជំងឺឆ្លង :** ដោយការអនុវត្តន៏វិធានការស្អាតបីប្រការគឺ

  ១-ផឹកស្អាត ២ -ហូបស្អាត និង មានជីវជាតិ ៣- រស់នៅស្អាត

- **បង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ :**

  ដោយការអប់រំឱ្យប្រជាជនស្គាល់អាហារសំខាន់ទាំង

  ៣ក្រុមគឺ :១-អាហារសាងសង់ ២-អាហារថាមពល

  ៣-អាហារការពល ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(ត)

គំរូស្តីពីរបៀបរស់នៅស្អាត

- ធ្វើឱ្យយើងកាត់បន្ថយបាននូវការឆ្លងជំងឺជាច្រើនយ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាព ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់ (គ)

អនាម័យ ៣ ប្រការដែលត្រូវ

- ត្រូវផឹកស្អាត
- ត្រូវហូបស្អាត
- ត្រូវរស់នៅស្អាត

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(ត)

៣. ជំងឺធ្ងន់ដែលជួបញឹកញាប់ជាងគេ នៅរដូវទឹកជំនន់ចំពោះក្មេង គឺជំងឺ រលាកផ្លូវដង្ហើម ជំងឺរាក ជំងឺសើរស្បែក...។

ចំពោះជំងឺទាំងនេះត្រូវការពារដោយ៖

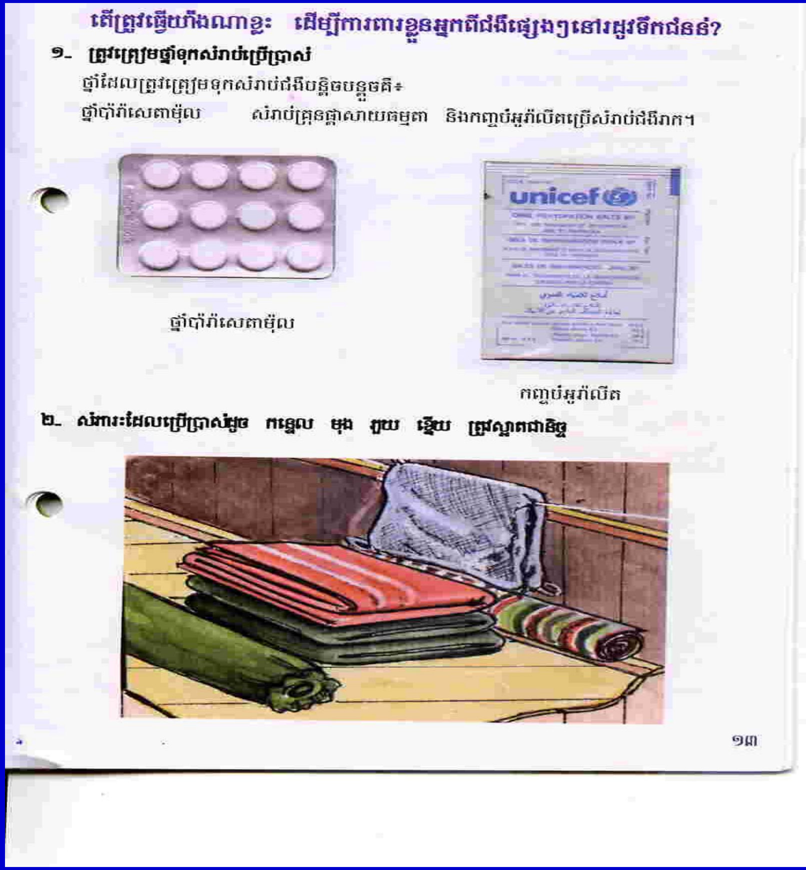
- ត្រូវបន្តបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ពីព្រោះទឹកដោះជួយការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ
- ត្រូវផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភដល់កុមារអោយបានត្រឹមត្រូវ
- ធ្វើការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ៦មុខគឺ ជំងឺតេតាណូស ខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន់ គ្រុនស្វិតដៃជើង របេង និង កញ្ជ្រឹល អោយបានទៀងទាត់ពេលវេលាកំណត់
- ត្រូវគ្របដណ្តប់ខ្លួនកុមារអោយជិត

១៥

របៀបបង្ការជំងឺលើទារកកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំនៅពេលទឹកជំនន់

- ត្រូវបន្តបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ
- ត្រូវផ្តល់អាហារបានត្រឹមត្រូវ
- ត្រូវផ្តល់ថ្នាំបង្ការបានត្រឹមត្រូវ
- ត្រូវតាមដានសុខភាពជាប្រចាំ ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(គ)



របៀបការពារខ្លួនអ្នកទៅនឹងជំងឺ

ផ្សេងៗនៅពេលទឹកជំនន់

- ត្រូវមានថ្នាំសាមញ្ញនិងចាំបាច់ទុក ទុកសំរាប់ប្រើប្រាស់ ។
- សំភារៈប្រើប្រាស់រួមទាំងសំភារៈ ដំណេកត្រូវតែស្អាតជានិច្ច ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(គ)

សំភារៈដែលត្រូវ

ត្រៀមបំរុងពេលទឹកជំនន់

- ត្រូវតែមានត្រៀមនូវសំភារៈទាំងឡាយណាដែលធានាបំរើបានទៅលើជីវភាព និង គាំពារដល់សុខមាលភាពចាំបាច់ប្រចាំថ្ងៃ ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់ (គ)

<u>ចំណីអាហារដែលត្រូវត្រៀមបំរុងពេលទឹកជំនន់</u>

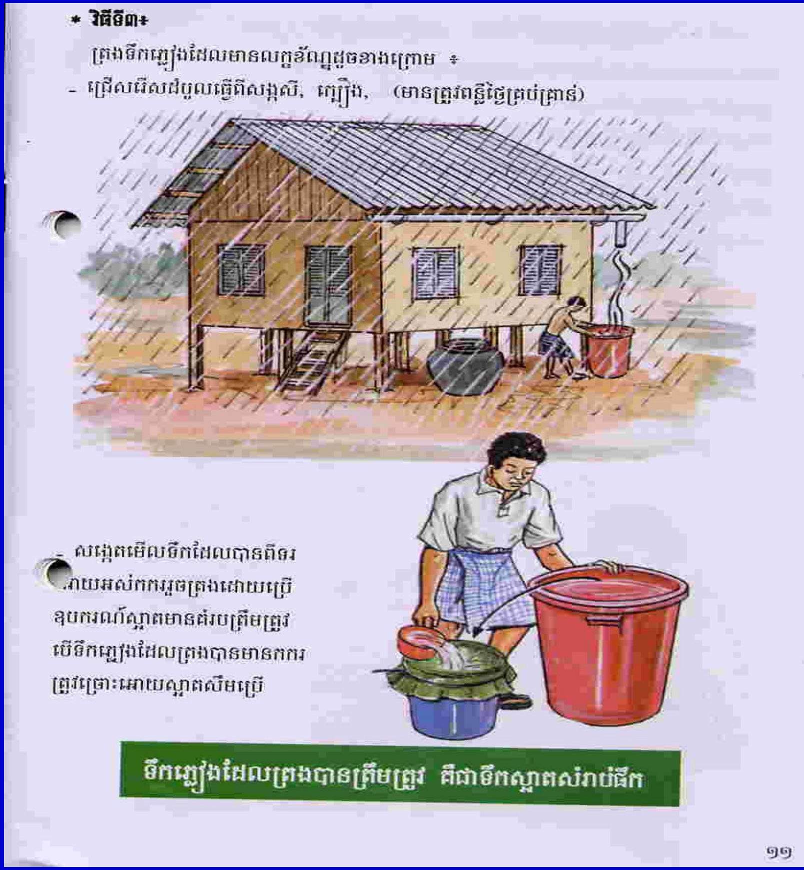
- ត្រូវតែមានលក្ខណៈសម្បត្តិដែលរក្សាទុក-ទុកបានយូរ-ពិសេសត្រូវតែស្ថិតក្នុងក្រុមអាហារទាំង៣យ៉ាង គឺអាហារសាងសង់ អាហារថាមពល និង អាហារការពារ ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(ត)

ទឹកដាំពុះគឺជាទឹកស្អាតសំរាប់ផឹក

- ទឹកដាំពុះដែលធានាថាអាចផឹកបាន លុះត្រារក្សាក្នុងស្ថានភាពពុះរយះពេល១៥នាទី និង ពុំមានលាយទឹកផ្សេងទៀតក្រោយដាំពុះឡើយ ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(គ)



ទឹកភ្លៀងដែលត្រងបានត្រឹមត្រូវ

គឺជាទឹកស្អាតសំរាប់ផឹក

- ទឹកភ្លៀងត្រូវត្រងពីដំបូលស្អាត និង ទុកដាក់រួមទាំងការប្រើប្រាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវផង។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់ (គ)

តើត្រូវធ្វើរបៀបណា ដើម្បីថែរក្សាទឹកស្អាតសំរាប់ផឹក?

- ដុសលាងឧបករណ៍សំរាប់ដាក់ទឹកអោយបានស្អាតជាមុន
- ត្រូវប្រើសំរាប់តែដាក់ទឹកស្អាត
- ប្រើក្រណាត់កៅស៊ូប្លាស្ទិក ឬគំរបគ្របអោយជិតល្អ
- ត្រូវទុកទឹកស្អាត សំរាប់ផឹកដោយឡែកនិងឆ្ងាយពី ទឹកសំរាប់ប្រើផ្សេងទៀត
- ត្រូវប្រើកែវ ពោយ ដែលមានដងកាន់សំរាប់ដងទឹកយកមកផឹក ហើយមិនត្រូវ បណ្តោយអោយដៃប៉ះទឹកទេ។

១២

របៀបរក្សាទឹកស្អាតសំរាប់ផឹក

- ឧបករណ៍ទុកដាក់និងសំរាប់ដងប្រើ ត្រូវស្អាត ។
- ទុកដាក់ឆ្ងាយពីទឹកផ្សេងៗទៀត ។

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(គ)

របៀបធ្វើទឹកស្អាតសំរាប់ផឹក

- កូរសាច់ជូរ-ទុករងថ្លា-ផ្ទេរយកទឹកថ្លាដាក់ក្នុងឧបករណ៏រក្សាទុកប្រើជាដាំស្ងួរ និង បង់ថ្នាំក្លរ៉ាមីនសំរាប់ផឹក

ការអប់រំសុខភាពសំរាប់គ្រោះទឹកជំនន់(គ)

ទឹកដាក់ថ្នាំក្លរ៉ាមីនគឺជាទឹកស្អាត

សំរាប់ផឹក

- ក្រាប់ថ្នាំ១គ្រាប់(៥០០ម.ក្រ) បង់ចូលក្នុងទឹក២៥លីត្ររក្សាទុក៣០នាទីក្រោយអាចប្រើការបាន។

បទដ្ឋានសំខាន់ៗដែលត្រូវយកមកគិតគូរសំរាប់បំរើឱ្យស្ថាន ភាពសុខភាព និង ជីវភាពរបស់សហគមន៍ក្នុងពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់

១-បរិមាណទឹក : ប្រជាជនម្នាក់ត្រូវការទឹកប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃចំនួន ១៥ លីត្រក្នុងនោះ ក្នុង ១ ថ្ងៃ ។

២-អណ្តូងទឹក : ១គ្រឿងសំរាប់ប្រជាជន ២៥០ នាក់ និង ចំងាយពីបន្គង់អនាម័យ យ៉ាងតិច ៣០ម៉ែត្រ ហើយគឺជាអណ្តូងទឹកដែលទទួលបានការវិភាគត្រឹមត្រូវដោយផ្នែកជំនាញបញ្ជាក់ថាពិត ជាទឹកស្អាតអាចប្រើប្រាស់បានមិនមានប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ។

៣-បន្ទប់ទឹក : ត្រូវមាន ១ បន្ទប់សំរាប់ប្រជាជន ២០ នាក់ម្នាក់ហើយមិនត្រូវមានចំងាយលើសពី ៥០ម៉ែត្រពីជំរក ស្នាក់នៅឡើយ ។

បទដ្ឋានសំខាន់ៗដែលត្រូវយកមកគិតគូរសំរាប់បំរើឱ្យស្ថាន ភាពសុខភាព និង ជីវភាពរបស់សហគមន៍ក្នុងពេលមានគ្រោះទឹកជំនន(ត)

៤-បង្គន់អនាម័យ : បង្គន់ ១ សំរាប់មនុស្សប្រើប្រាស់យ៉ាងច្រើនបំផុត ២០ នាក់ និង មានចំងាយ ពី ៦-៥០ ម៉ែត្រ   ពីជំរកស្នាក់នៅ ឬ មិនឱ្យដើរលើសពី ១ នាទីហើយក៏ត្រូវមានចំងាយពី ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់ចំនួនយ៉ាងតិច ៣០ ម៉ែត្រ ពិសេសត្រូវមានបង្គន់ស្ត្រី និង បុរសដាច់ពីគ្នា ។

៥-ការទុកដាក់កាកសំណល់រឹង : ត្រូវមានសំភារៈដាក់កាកសំណល់ ១ ដែលមានចំណុះ ១០០លីត្រ សំរាប់ ១០ គ្រួសារ ឬរណ្តៅ២ម៉ែត្រគុណ៥ម៉ែត្រគុណ២ម៉ែត្រសំរាប់មនុស្ស ៥០០នាក់ ហើយកាក សំណល់ត្រូវបានដុត ឬ រកកន្លែងជីកកប់បានត្រឹមត្រូវ និង ឱ្យឆ្ងាយពីប្រភពទឹកប្រើប្រាស់ ។

បទដ្ឋានសំខាន់ៗដែលត្រូវយកមកគិតគូរសំរាប់បំរើឱ្យស្ថាន
ភាពសុខភាព និង ជីវភាពរបស់សហគមន៍ក្នុងពេលមានគ្រោះទឹកជំនន(ត)

<u>៦-ការផ្គត់ផ្គង់ជំរក :</u> គ្រួសារដែលមានសមាជិក ៥នាក់យ៉ាងហោចត្រូវមានកំរាលផ្លាស្ទីក ៤ម៉ែត្រគុណ នឹង ៦ម៉ែត្រ ហើយក៏ត្រូវគិតគូរពីគុណភាពរបស់កំរាលផងដែរ ។

<u>៧-តំរូវការសាប៊ូសំអាត :</u> មនុស្សម្នាក់ត្រូវការសាប៊ូសំអាតចំនួន ២៥០ ក្រាមក្នុង១ខែ ។

<u>៨-ឧបករណ៏រក្សាទឹកស្អាត :</u> ១ គ្រួសារត្រូវមានធុងទឹកមានគំរបចំណុះ ២០លីត្រចំនួន ១ ។

<u>៩-ជមរកស្នាក់នៅ :</u> គួរមាន ៤ ម៉ែត្រក្រឡាសំរាប់មនុស្សម្នាក់ ។

<u>១០-តំរូវការអុសដុត :</u> ចង្រ្កានមួយសំរាប់គ្រួសារ១ គ្រួសារ និង ត្រូវការអុស ៥គ/ក្រ ក្នុង ១ថ្ងៃ ។

<u>១១-តំរូវការថ្នាំពេទ្យ :</u> ១ ឃីតរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកសំរាប់ប្រជាជន ១០ ០០០ន/៣ខែ ។

បទដ្ឋានសំខាន់ៗដែលត្រូវយកមកគិតគូរសំរាប់បំរើឱ្យស្ថាន ភាពសុខភាព និង ជីវភាពរបស់សហគមន៍ក្នុងពេលមានគ្រោះទឹកជំនន(ត)

១២-តំរូវការអាហាររូបត្ថម្ភជាមធ្យម : ក្នុងមនុស្សម្នាក់ត្រូវការ ២១00 គីឡូកាឡូរីក្នុង ១ខែ ស្មើ

១៤.៧ គ/ក្រ ក្នុងនោះ :

- ធញ្ញជាតិ	:១0 . ៥ គ/ក្រ
- គ្រាប់សណ្តែក	: ១ . ៨ គ/ក្រ
- ប្រេង	: ១ . ២ គ/ក្រ
- ស្ករ	: ១ . ២ គ/ក្រ

បទដ្ឋានសំខាន់ៗដែលត្រូវយកមកគិតគូរសំរាប់បំរើឱ្យស្ថានភាពសុខភាព និង ជីវភាពរបស់សហគមន៍ក្នុងពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់(ត)

១៣-សេវាសុខាភិបាល :

-ប៉ុស្តិសុខភាពត្រូវបានរៀបចំឡើងទៅតាមស្ថានភាពភូមិសាស្ត្រជាក់ស្តែងដែលស្ថិតក្រោមការទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់របស់មណ្ឌលសុខភាពដែលគ្របដណ្តប់ក្នុងតំបន់នោះ

-មណ្ឌលសុខភាពរាប់ ទទួលខុសត្រូវទៅលើប៉ុស្តិសុខភាព និង បញ្ជូនឡើងទៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ។

-ស្រុកប្រតិបត្តិទទួលខុសត្រូវក្នុងការទៅលើមណ្ឌលសុខភាព និង សុខមាលភាពសហគមន៍ក្នុងតំបន់ទទួលខុសត្រូវ ។

-មន្ទីរសុខាភិបាលខេត្តទទួលខុសត្រូវជំនួសមុខឱ្យក្រសួងសុខាភិបាល ។

ការគ្រប់គ្រងសុខភាពសាធារណៈនៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ដោយទឹកជំនន់

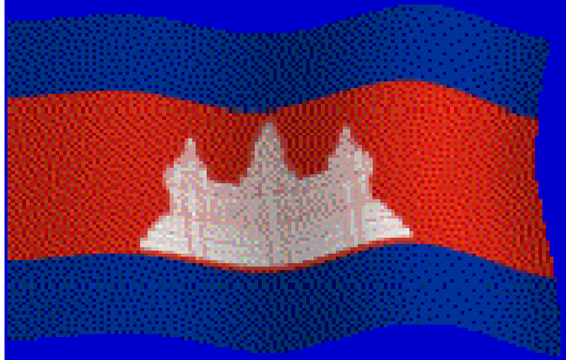
តើអ្វីខ្លះដែលសិក្ខាកាមយើងទទួលបាននៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះ ?

១- អ្វីទៅជាសុខភាព ? និង ឥទ្ធិពលរបស់សុខភាពក្នុងគ្រោះទឹកជំនន់ .

២-អ្វីទៅជាសុខភាពសាធារណៈ ? និង អ្នកណាខ្លះដែលត្រូវចូលរួម .

៣- កិច្ចគាំពារសុខភាពសាធារណៈតាមរយៈការអប់រំសុខភាពក្នុងពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់.

៤- បទដ្ឋានសំខាន់ៗដែលត្រូវមានការយល់ដឹងសំរាប់ត្រៀមបង្ការមុនពេលក្នុងពេល និង ក្រោយពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់.។ .



• សូមអរគុណ