រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា

ក្រសួងសុខាភិបាល

ការចុះអង្កេតអំពី
ផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាព

ខេត្តរតនគិរី

២០២០

មាតិកា

I . **សេចក្តីផ្តើម** 6
II . **គោលបំណង** 6
ក គោលបំណងទូទៅ 6
ខ គោលបំណងដោយឡែក 6
III. **ក្រុមគោលដៅ** 6
IV. **វិធីសាស្រ្ត** 7
V. **លទ្ធផល** 8
១. ស្ថានភាពបរិស្ថានក្នុងភូមិ 8
២- ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុដែលធ្លាប់កើតមាននៅខេត្តរតនគិរី 10
ក- ទឹកជំនន់ : 10
ខ. គ្រោះរាំងស្ងួត 11
គ. ខ្យល់ព្យុះ 12
ឃ. រន្ទះបាញ់ 12
៣. បញ្ហាសុខភាពដែលកើតមាននៅពេលមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ 13
៤- កត្តាដែលរារាំង និងជំរុញពួកគាត់ក្នុងការអនុវត្ត : 18
៤.១ ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត 18
៤.២ ការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ 19
៤.៣ ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់ហូប 21
៤.៤ ការអនុវត្តអនាម័យលំនៅដ្ឋាន 22
៤.៥ ទម្លាប់ដេកក្នុងមុងដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម 24
៥- សកម្មភាពដែលប្រជាជនត្រូវធ្វើ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់ដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារពីជំងឺរាក ឬជំងឺគ្រុនឈាម 25
៦- សកម្មភាពមួយចំនួនដែលមេភូមិ ឬមេកន្ទ្រាញត្រូវធ្វើ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវអនា.......... 26
៧. សកម្មភាពរបស់ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើង នូវការអនុវត្តរបស់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ ចំពោះអនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់ និងដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារពីជំងឺរាក ឬ ជំងឺគ្រុនឈាម 26

៨.ស្ថានភាពភូមិនាពេលបច្ចុប្បន្នក្នុងការឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាសុខភាពទាក់ទងនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ 28
VI. **ការសន្និដ្ឋាន** 29
VII. **អនុសាសន៍** 31
៧.១ ប្រជាជន 31
៧.២ ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ 32
៧.៣ ថ្នាក់មន្ទីរ 33
៧.៤ ថ្នាក់ជាតិ 34

សេចក្តីសង្ខេប

ការប៉ះពាល់អាកាសធាតុកើតឡើងជាប្រចាំនៅខេត្តរតនគិរី ដែលបណ្តាលឲ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។ គម្រោងអង្កេតអំពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ត្រូវបានធ្វើឡើងនៅ ឃុំត្រពាំងច្រេស ភូមិបួន ឃុំត្រពាំងក្រហម ភូមិមួយ និងភូមិច្រប់ព្រីង ក្នុងស្រុកកូនមុំ ឃុំប៉ុង ភូមិបានប៉ុង និងភូមិហ្សាំងក្នុងស្រុកវើនសៃ ឃុំសើុង ភូមិក្លិះ និងភូមិចេត្រ ឃុំឡាមិញ នៅភូមិកាម្មាំងស្រុកបរកែវ ខេត្តរតនគិរី។

ការសិក្សានេះធ្វើឡើងដោយប្រើវិធីសាស្ត្រ Qualitative ដែលមានការពិភាក្សាក្រុមជាមួយប្រជាជនចំនួន ៩៣នាក់ និងសម្ភាសន៍ស៊ីជម្រៅជាមួយអ្នកមានឥទ្ធិពលចំនួន ២២នាក់។ ការសម្ភាសន៍នេះធ្វើឡើងដោយប្រើ Semi-structure questionnaire ។

លទ្ធផល

ស្រុកទាំង ៣ ជួបប្រទះគ្រោះធម្មជាតិជារៀងរាល់ឆ្នាំដូចជា ទឹកជំនន់ដោយសារភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំងនៅចន្លោះឆ្នាំ ២០១៧ មានរយៈពេលប្រហែលកន្លះខែ និងឆ្នាំ ២០១៨ មានរយៈពេលប្រហែល ៥ថ្ងៃ។ គ្រោះរាំងស្ងួតជាប់ៗគ្នាក្នុងអំឡុងឆ្នាំ ២០១៧ ២០១៨ និង ២០១៩ ដោយសារអត់មានភ្លៀង ខ្យល់ព្យុះ និងរន្ទះបាញ់កើតមាននៅសឹងតែរាល់ឆ្នាំពេលមានភ្លៀងធ្លាក់នៅរាល់រដូវវស្សា។

គ្រោះធម្មជាតិប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពរស់នៅដូចជា ប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ ខូចផ្ទះសម្បែង ដំនាំ របួសឬស្លាប់សត្វចិញ្ចឹម ប៉ះពាល់សុខភាពធ្វើឲ្យមានជំងឺផ្សេងៗដូចជា រាករូស គ្រុនឈាម ពិបាកក្នុងការធ្វើដំណើរទៅទទួលសេវាដោយសារមានការលិចទឹក ខ្វះទីទួលសុវត្ថិភាព ខ្វះទឹកស្អាត ខ្វះបង្គន់អនាម័យ។

ស្ថានភាពអនាម័យក្នុងភូមិប្រជាជនប្រហែល ៣០% មិនមានបង្គន់អនាម័យប្រើប្រាស់ នៅជុះពាសវាលពាសកាល។ ភូមិមិនមានអនាម័យដូចជាមានការចោលសំរាមផ្តេសផ្តាស មានភក់ជ្រាំ និងមានសត្វចិញ្ចឹមដើរពាសវាលពាសកាល។

ស្ថានភាពចំនេះដឹង និងឥរិយាបថពីជំងឺគ្រុនឈាម ប្រជាជនមានចំនេះដឹងអំពីមូលហេតុ វិធានការការពារ មធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរ និងវិធីថែទាំអ្នកជំងឺ។ ប្រជាជនមានការបារម្ភពីការចម្លងជំងឺនេះដោយគាត់ភ័យពីការបាត់បង់ថវិកា ការឈឺ ឬស្លាប់បណ្តាលមកពីគ្រុនឈាម ក៏ប៉ុន្តែការអនុវត្តនៅមានកំរិតនៅឡើយ ដូចជាគ្រួសារមួយចំនួនមិនដេកក្នុងមុង ការធ្វើអនាម័យផ្ទះសម្បែង និងបរិស្ថាននៅមានកំរិតទាប ដូចជានៅមានសំបកកំប៉ុង សំបកកង់ឡាន និងវត្ថុដែលអាចដក់ទឹកបាននៅបរិវេណជុំវិញផ្ទះ មានជម្រកមូសដោយសារមិនបានលាងពាង និងដាក់អាបែតជាដើម។ លើសពីនេះមានការអប់រំសុខភាព ដែលធ្វើដោយ មេឃុំ មេភូមិ និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ។

ជាមួយគ្នានេះដែរជំងឺរាកក៏ជាបញ្ហាសុខភាពចំបងកើតមាន ជាពិសេសនៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ។ ប្រជាជនមានការយល់ដឹងច្រើនពីមូលហេតុជំងឺរាក វិធានការការពារ និងមធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរ ដោយត្រូវប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ ផឹកទឹកស្អាតដាំពុះ និងអនាម័យចំនីអាហារជាដើម។ ប្រជាជនមានការបារម្ភពីការឆ្លងជំងឺរាកដល់គ្រួសារគាត់ ដោយជំងឺនេះធ្វើឲ្យបាត់បង់ថវិកា ខាតពេលវេលាជាដើម។ ក៏ប៉ុន្តែការអនុវត្តរបស់ពួកគាត់នៅមានកំរិតដូចជា ខ្វះការលាងដៃ ខ្វះអនាម័យចំនីអាហារ មិនបានផឹកទឹកស្អាតដាំពុះ និងការបន្ទោរបង់ពាសវាលពាសកាល។ កន្លងមកមានការអប់រំសុខភាពពីជំងឺរាកដែលធ្វើឡើងដោយមេភូមិ ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិជាដើម។

សន្និដ្ឋាន

ស្ថានភាពអនាម័យនៅសហគមន៍ទាក់ទងនឹងជំងឺគ្រុនឈាម ជំងឺរាក នៅមានកំរិតទោះបីជាប្រជាជនមានការយល់ដឹងច្រើនអំពីមូលហេតុ វិធានការការពារ និងមធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរ។ បញ្ហាចំបងធំៗ ដូចជា បរិស្ថានជុំវិញផ្ទះមានជម្រកមូស (ភក់ជ្រាំ កង់ឡាន សំបកកំប៉ុង) ប្រជាជនមិនទម្លាប់ដេកក្នុងមុង។ ទាក់ទងនឹងជំងឺរាកដូចជា ខ្វះទឹកស្អាត ខ្វះមធ្យោបាយលាងដៃ ការបន្ទោរបង់ពាសវាលពាសកាល និងមិនមានការលើកទឹកចិត្ត ក្នុងការអនុវត្តវិធានការណ៍អនា_ ម័យ។ បញ្ហាសុខភាពទាំងនេះកើតមានច្រើននៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ។ លើសពីនេះទៀតធ្វើឲ្យមានការប៉ះពាល់លើការទទួលសេវា។

I . សេចក្តីផ្តើម

ការពង្រឹងព្រឹត្តិការណ៍អាកាសធាតុ តម្រូវឲ្យមានការពិចារណាបន្ថែមលើផែនការដែលទាក់ទងនឹងជំងឺ ការត្រៀមរៀបចំបន្ទាន់ ផែនការឆ្លើយតបសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ និងការគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយ ។ ការបង្ហាញនូវការឆ្លើយតបប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ទាមទារឲ្យមានការកែលំអច្រើនលើប្រព័ន្ធផ្តល់សេវាសុខភាពដែលមានស្រាប់។ ក្រោមលទ្ធផលនេះ កម្មវិធីត្រួតពិនិត្យលទ្ធផលសុខភាពនឹងត្រូវបានពង្រឹង ហើយការរៀបចំ និងការគ្រប់គ្រងបន្ទាន់នឹងត្រូវបានធ្វើឲ្យប្រសើរឡើង។ លើសពីនេះទៀត ការធ្វើអន្តរាគមន៍ក៏មានការចូលរួមនៃហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសុខភាពដែលមានស្រាប់ ជាពិសេសនៅក្នុងសហគមន៍ដាច់ស្រយាល ឬងាយរងគ្រោះ។

ការសម្របសម្រួលគ្នានៅកម្រិតស្ថាប័ន គឺចាំបាច់ដើម្បីធានាថា វិស័យសុខាភិបាលទទួលបានការរួមបញ្ចូលគ្នាជាអតិបរមា និងលើកកម្ពស់អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពក្នុងវិស័យសុខាភិបាលដូចជា ការគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយ ថាមពល កសិកម្ម លំនៅដ្ឋាន និងទឹក។ ក្នុងបរិបទនេះ ក្រសួងសុខាភិបាលនឹងត្រូវបានគាំទ្រ ក្នុងការបញ្ចូលផលប៉ះពាល់អាកាសធាតុ ទៅក្នុងផែនការគោលនយោបាយ និងកម្មវិធីសុខភាពជាតិ ។

គួរកត់សម្គាល់ថា យោងតាមផែនការស្នើសុំដែលបានអនុម័ត សកម្មភាពគម្រោងនឹងផ្តោតជាពិសេសលើខេត្តរតនគីរី ដែលការងារពីមុនត្រូវបានអនុវត្តរួចហើយទាក់ទងនឹងភាពងាយរងគ្រោះនិងការស្រាវជ្រាវបន្សុាំ និងការកំណត់អត្តសញ្ញាណសន្ទស្សន៍នៃផលប៉ះពាល់សម្រាប់ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុផងដែរ ជាការងារពាក់ព័ន្ធទាក់ទងនឹងអនាម័យទឹក និងអនាម័យទូទៅ។ ខេត្តនេះមានលក្ខណៈពិសេស និងគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ ព្រោះជាខេត្តដែលមានក្រុមប្រជាជនជនជាតិភាគតិចរស់នៅច្រើន ដែលនឹងត្រូវយកមកពិចារណានៅពេលរចនាសកម្មភាពគម្រោង។

II . គោលបំណង

ក គោលបំណងទូទៅ

ដើម្បីបង្កើតសំភារៈផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថនៃយុទ្ធនាការ ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ដែលត្រូវនឹងស្ថានភាពជាក់ស្តែងនៅក្នុងសហគមន៍ ។

ខ គោលបំណងដោយឡែក

គោលបំណងនៃការអង្កេត ទីមួយ កំណត់ ចំណេះដឹង អាកប្បកិរិយា និងការអនុវត្តរបស់ពួកគេក្នុងការសម្របខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរអាកាសធាតុនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ ទីពីរ រកអោយឃើញនូវគម្លាតរវាងអន្តរាគមន៍ និងការអនុវត្តជាក់ស្តែងនៅក្នុងសហគមន៍។

III. ក្រុមគោលដៅ

- ប្រជាជនទូទៅ ដែលមានអាយុចាប់ពី ១៨ឡើងទៅ
- មេឃុំ មេភូមិ ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ឬអ្នកមានឥទ្ធិពលក្នុងភូមិ ។

IV. វិធីសាស្ត្រ

វិធីសាស្ត្រសម្រាប់ការសិក្សានេះគឺ ការពិភាក្សាជាក្រុមជាមួយប្រជាជនទូទៅ និងការសំភាសន៍ស៊ីជំរៅជាមួយជនបង្គោល ឬមនុស្សដែលមានឥទ្ធិពលនៅក្នុងតំបន់ រួមទាំងការសង្កេតទៅលើស្ថានភាពរស់នៅជាក់ស្តែងរបស់ប្រជាជនក្នុងភូមិ។

ការសិក្សានេះធ្វើឡើងនៅខែមិនា ឆ្នាំ២០២០ នៅស្រុកចំនួនបីក្នុងខេត្តរតនៈគិរីរួមមានៈ ស្រុកកូនមុំ ស្រុកបរកែវ និងស្រុកវឺនសៃ ដោយក្នុងស្រុកកូនមុំ ជ្រើសរើសយកពីរឃុំ គឺឃុំត្រពាំងច្រេស និងឃុំត្រពាំងក្រហម ស្រុកបរកែវ ជ្រើសរើសយកពីរឃុំ គឺឃុំសើ៊ង និង ឃុំឡាមិញ ហើយស្រុកវឺនសៃ ជ្រើសរើសយកមួយឃុំគឺ ឃុំប៉ុង ។ នៅឃុំត្រពាំងច្រេស ជ្រើសរើសយកមួយភូមិគឺ ភូមិបួន ឃុំត្រពាំងក្រហម ជ្រើសរើសយកពីរភូមិគឺ ភូមិមួយ និងភូមិច្រប់ព្រីង។ នៅឃុំសើ៊ង ជ្រើសរើសយកពីរភូមិគឺ ភូមិក្លិះ និងភូមិចេត្រ និង ឃុំឡាមិញ ជ្រើសរើសយកភូមិមួយភូមិគឺ ភូមិកាម្ភាំង។ ចំណែកឯឃុំប៉ុងវិញ ជ្រើសរើសយកពីរភូមិគឺ ភូមិបានប៉ុង និងភូមិហ្វាំង។ ខេត្តរតនគិរី គឺជាខេត្តដែលមានជនជាតិដើមភាគតិចរស់នៅច្រើន។

នៅក្នុងភូមិដែលបានជ្រើសរើស ក្រុមការងារបានធ្វើការជាមួយក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ដើម្បីជ្រើសរើសប្រជាជន និងក្រុមជនបង្គោល។ យើងបានធ្វើការពិភាក្សាជាក្រុមបានចំនួន៨ក្រុម ដែលមានអ្នកចូលរួមចំនួន៩៣នាក់ ដោយប្រើប្រាស់ Questionnaire Guide និងការថតសម្លេង។ ក្នុងមួយក្រុមៗមានប្រជាជនចូលរួមពី ៨ ទៅ ១៥ នាក់ (លាយចម្រុះគ្នាមានស្រី និងប្រុស)។

សម្ភាសន៍ស៊ីជម្រៅជាមួយអ្នកមានឥទ្ធិពលដូចជា មេឃុំ មេភូមិ និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិចំនួន២២នាក់ ដោយប្រើ Semi-structure questionnaire និងថតសម្លេង។

ក្រុមការងារបានធ្វើការសង្កេតបានចំនួន៩១ខ្នងផ្ទះ ដោយប្រើប្រាស់បញ្ជីសំនួរ។

ក្រុមការងារបានបង្កើត Questionnaire Guide សម្រាប់ការពិភាក្សាក្រុម Semi-structure questionnaire សម្រាប់ការពិភាក្សាស៊ីជំរៅ និងបញ្ជីសំនួរ Check-list សម្រាប់ការសង្កេត។ ការបង្កើតបញ្ជីសំនួរនេះគឺផ្តោតលើគោលបំណងនៃការសិក្សា ដែលបានធ្វើតេស្តបញ្ជីសំនួរជាមួយក្រុមគោលដៅ។

ក្រុមប្រមូលទិន្នន័យមានចំនួន៩នាក់ បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលអំពីរបៀបប្រមូលទិន្នន័យដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រ ការសង្កេត ការពិភាក្សាជាក្រុមជាមួយប្រជាជនទូទៅ និងសម្ភាសន៍ស៊ីជម្រៅជាមួយអ្នកមានឥទ្ធិពលនៅក្នុងសហគមន៍ ព្រមទាំងរបៀបប្រើ Questionnaire Guide និង Semi-structure questionnaire។ ការបណ្តុះបណ្តាលនេះក្នុងគោលបំណង ដើម្បីឱ្យគាត់មានសមត្ថភាពក្នុងការប្រមូលទិន្នន័យប្រកបដោយគុណភាព។

ក្រុមប្រមូលព័ត៌មានត្រូវបានបែងចែកជា៣ក្រុម ដែលក្រុមនីមួយៗមានគ្នាចំនួន៣នាក់ ដោយធ្វើការពិភាក្សាជាក្រុមជាមួយប្រជាជនទូទៅបានចំនួន៩៣នាក់ និងសម្ភាសន៍ស៊ីជម្រៅជាមួយអ្នកមានឥទ្ធិពលសំខាន់ៗ នៅក្នុងសហគមន៍បានចំនួន២២នាក់។

ទិន្នន័យត្រូវបានចម្លងចេញពីឧបករណ៍ថតសម្លេង និងធ្វើការវិភាគដោយប្រមូលផ្តុំគំនិតរួម និងសង្ខេបលទ្ធផល។

តារាង១៖ ចំនួនស្រុក ឃុំ ភូមិ ខ្នងផ្ទះ និងប្រជាជនដែលបានសំភាសន៍

ស្រុក	ឃុំ	ភូមិ	ចំនួនខ្នងផ្ទះ	ចំនួនក្រុមពិភាក្សា	ចំនួនប្រជាជនចូលរួមពិភាក្សាក្រុម	ចំនួនអ្នកសម្ភាសន៍ស៊ីជម្រៅ
ស្រុកកូនមុំ	ឃុំត្រពាំងច្រេស	ភូមិបួន	៤	១	១០	៣
	ឃុំត្រពាំងក្រហម	ភូមិមួយ	២	១	១៣	២
		ភូមិច្របព្រីង	៦	១	១៥	៣
ស្រុកវឺនសៃ	ឃុំប៉ុង	ភូមិហ្វាំង	២	១	១០	២
		ភូមិបានប៉ុង	៤	១	៩	៣
ស្រុកបរកែវ	ឃុំសឿង	ភូមិក្លិះ	៦	១	១០	៣
		ភូមិចេត្រ	៥	១	១២	៣
	ឃុំឡាមិញ	ភូមិកាម្មាំង	១២	១	១៤	៣
	សរុប		៤១	៨	៩៣	២២

V. លទ្ធផល

១. សភាពបរិស្ថានក្នុងភូមិ

ការសង្កេតផ្ទាល់ផ្តោតលើអនាម័យក្នុងភូមិរួមមាន: ការប្រើប្រាស់បង្គន់ ការប្រើប្រាស់ប្រភពទឹក អនាម័យក្នុងភូមិ និងការអប់រំសុខភាព។

ក្នុងចំណោម២៩ខ្នងផ្ទះ ស្មើនឹង ៧១ភាគរយ មានបង្គន់ចាក់ទឹកប្រើប្រាស់ និង១២ខ្នងផ្ទះទៀត ស្មើនឹង២៩ភាគរយ មិនមានបង្គន់ប្រើប្រាស់ទេ ដោយពួកគាត់ជុះពាសវាលពាសកាលនៅព្រៃខាងក្រោយផ្ទះរបស់ពួកគាត់ (សូមមើលតារាង២)។

ចំណែកប្រភពទឹកដែលយកមកប្រើប្រាស់គឺ ពួកគាត់ភាគច្រើនយកមកពីអណ្តូងលូ ដែលមានចំនួន ១៨ ខ្នងផ្ទះ ស្មើនឹង៤៣ ភាគរយ បន្ទាប់មកយកពីទឹកភ្លៀងចំនួន ១២ខ្នងផ្ទះ ស្មើនឹង៣០ ភាគរយ មកពីស្រះចំនួន ៤ ខ្នងផ្ទះស្មើនឹង១០ ភាគរយ និងយកពីអណ្តូងស្នប់៣ខ្នងផ្ទះ ស្មើនឹង៧ ភាគរយ និងទន្លេ ៤ខ្នង ស្មើនឹង១០ ភាគរយ (សូមមើលតារាង៣) ។

ចំពោះស្ថានភាពអនាម័យវិញឃើញថា ផ្ទះភាគច្រើនមានភក់ជ្រាំ និងកាកសំណល់នៅជុំវិញផ្ទះ និងមានសត្វចិញ្ចឹមដើរពាសវាលពាសកាល (សូមមើលតារាង៤) ។

ដោយឡែកការផ្សព្វផ្សាយសារអប់រំផ្សេងៗនៅតាមផ្ទះទាក់ទងនឹងគ្រោះធម្មជាតិ ឬសារអប់រំស្តីពី បញ្ហាសុខភាពពីជំងឺរាក និងគ្រុនឈាម ជាពិសេសពិនិត្យមើលលើការផ្សព្វផ្សាយសម្ភារៈអប់រំសុខភាព ឃើញថាមិនមានការបិទតាំងទាល់តែសោះនូវសម្ភារៈអប់រំសុខភាពដូចជា រូបភាពផ្ទាំងធំ បដា និងផ្ទាំងប៉ាណូ ជាដើម ។

តារាង២៖ ស្ថានភាពបង្គន់

ស្រុក	ឃុំ	ភូមិ	ចំនួនខ្នងផ្ទះ	បង្គន់ចាក់ទឹក		ជុះពាសវាលពាសកាល	
				ចំនួន	%	ចំនួន	%
ស្រុកកូនមុំ	ឃុំត្រពាំងច្រេស	ភូមិបូន	៤	៣	៧	១	២
	ឃុំត្រពាំងក្រហម	ភូមិមួយ	២	២	៦	០	០
		ភូមិច្របព្រីង	៦	៣	៧	៣	៧
ស្រុកវើនសៃ	ឃុំប៉ុង	ភូមិហ្វាំង	២	១	២	១	២
		ភូមិបានប៉ុង	៤	៣	៧	១	២
ស្រុកបរកែវ	ឃុំសឿង	ភូមិក្លិះ	៦	៦	១៥	០	០
		ភូមិចេត្រ	៥	៣	៧	២	៦
	ឃុំឡាមិញ	ភូមិកាម្មាំង	១២	៨	២០	៤	១០
	សរុប		៤១	២៩	៧១	១២	២៩

តារាង៣៖ ប្រភពទឹកប្រើប្រាស់

ស្រុក	ឃុំ	ភូមិ	អណ្តូងស្នប់		អណ្តូងលូ		ទន្លេ		ស្រះ		ទឹកភ្លៀង	
			ចំនួន	%	ចំនួន	%	ចំនួន	%	ចំនួន	%	ចំនួន	%
ស្រុកកូនមុំ	ឃុំត្រពាំងច្រេស	ភូមិបូន	០	០	៣	៧	០	០	០	០	០	០
	ឃុំត្រពាំងក្រហម	ភូមិមួយ	០	០	០	០	០	០	២	៥	០	០
		ភូមិច្របព្រីង	០	០	៤	១០	០	០	២	៥	០	០
ស្រុកវើនសៃ	ឃុំប៉ុង	ភូមិហ្វាំង	០	០	១	២	២	៥	០	០	០	០
		ភូមិបានប៉ុង	១	២	១	២	២	៥	០	០	០	០
ស្រុកបរកែវ	ឃុំសឿង	ភូមិក្លិះ	០	០	៦	១៥	០	០	០	០	០	០
		ភូមិចេត្រ	២	៥	៣	៧	០	០	០	០	០	០
	ឃុំឡាមិញ	ភូមិកាម្មាំង	០	០	០	០	០	០	០	០	១២	៣០
សរុប			៣	៧	១៨	៤៣	៤	១០	៤	១០	១២	៣០

តារាង៤៖ ស្ថានភាពអនាម័យ

ស្រុក	ឃុំ	ភូមិ	ចំនួនខ្នងផ្ទះ	មានភក់ជ្រាំ កាកសំណល់	ព្រៃស៊ុបទ្រុប	សត្វចិញ្ចឹមដើរពាស វាលពាសកាល
ស្រុកកូនមុំ	ឃុំត្រពាំង ច្រេស	ភូមិបូន	២	X	-	-
			២	-	-	-
	ឃុំត្រពាំង ក្រហម	ភូមិមួយ	២	-	-	X
		ភូមិច្របព្រីង	៤	X	-	-
			២	X	-	X
ស្រុកវើនសៃ	ឃុំប៉ុង	ភូមិហ្វាំង	១	-	-	X
			១	-	-	-
		ភូមិបានប៉ុង	៤	-	-	-
ស្រុកបរកែវ	ឃុំសឿង	ភូមិក្លិះ	៦	X	-	-
		ភូមិចេត្រ	៥	X	-	-
	ឃុំឡាមិញ	ភូមិកាម្មាំង	១២	X	-	-
សរុប			៤១			

២- ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុដែលធ្លាប់កើតមាននៅខេត្តរតនគិរី

ក- ទឹកជំនន់ :

ខេត្តរតនៈគិរីប្រឈមនឹងស្ថានភាពប្រែប្រួលអាកាសធាតុជារៀងរាល់ឆ្នាំទៅតាមរដូវកាល រួមមាន: ទឹកជំនន់ គ្រោះរាំងស្ងួត ខ្យល់ព្យុះ និងរន្ទះបាញ់។

ស្ថានភាពនៃទឹកជំនន់គឺបណ្តាលមកពី ជំនន់ទឹកភ្លៀង ដូចជាមីង សេក ហួន អាយុប្រហែល ៣៧ឆ្នាំ ជាប្រជាជនម្នាក់ក្នុងចំណោមប្រជាជនដែលបានសំភាសន៍ជាក្រុមបានប្រាប់ថា *" ស្រុកខ្ញុំធ្លាប់ជួបគ្រោះទឹកជំនន់ ដោយសារមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង"* ។ស្ថានភាពនៃទឹកជំនន់ មិនមានដូចគ្នានៅតាមស្រុកនិមួយៗទេ ដូចជាស្រុកវ៉ឺនសៃ កើតមានកាលពីឆ្នាំ ២០១៧ មានរយៈពេលប្រហែលកន្លះខែ និងឆ្នាំ ២០១៨ មានរយៈពេលប្រហែល៥ថ្ងៃ។ ទឹកជំនន់ដែលកើតមានជាជំនន់ទឹកភ្លៀង ដែលមានរយៈពេលខ្លី ហើយភាគច្រើនកើតមាននៅរដូវវស្សាពីខែកក្កដា ដល់ខែតុលា។

ទឹកជំនន់បានប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ច សុវត្ថិភាព សុខភាព និងការទទួលសេវា។ ការប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចរួមមាន: ខូចខាតផលដំណាំ ងាប់សត្វចិញ្ចឹមមាន: មាន់ ទា ជ្រូក គោ ក្របីជាដើម និងខូចខាតស្រែចំការ ខូចខាតផ្លូវថ្នល់ ខូចខាតស្ពានឈើតូចៗ។ ប៉ះពាល់ដល់សុវត្ថិភាពរួមមាន: គ្មានជម្រក លិចផ្ទះ ខ្វះទីទួលសុវត្ថិភាព ខ្វះអាហារ ខ្វះទឹកស្អាតសម្រាប់ផឹក និងប្រើប្រាស និងខ្វះបង្គន់អនាម័យ មានសត្វពស់ឡើងលើផ្ទះ និងពិបាករកស្បៀងដោយសារមិនបានបម្រុងទុក។ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរួមមាន: ឈឺពាក្យស គ្រុនក្តៅ គ្រុនឈាម ផ្តាសាយ មានជំងឺទឹកស៊ីជើង និងជំងឺសើស្បែក ។ លើសពីនេះទៀមានបញ្ហាមួយដែលសំខាន់គឺ ការទៅទទួលសេវាត្រូវប៉ះពាល់ ដោយសារផ្លូវលិចទឹក មិនអាចទៅមណ្ឌលសុខភាពបាន។

តារាង៥: ស្ថានភាពទឹកជំនន់ និងផលប៉ះពាល់

ឈ្មោះស្រុក	ស្ថានភាព	ផលវិបាក
កូនមុំ	ជំនន់ទឹកភ្លៀង	**ប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច:** - ពាល់ដល់ការចិញ្ចឹមសត្វ: ងាប់មាន់ទា ជ្រូក គោក្របីឈឺ - ដំណាំកសិកម្មងាប់ ខូតខាតផលដំណាំ និងស្រែចំការ - ខូចខាតផ្លូវថ្នល់ ស្ពានឈើតូចៗ **ប៉ះពាល់សុវត្ថិភាព:**
វ៉ឺនសៃ	ភ្លៀងធ្លាក់រយៈពេល៥ថ្ងៃ និងធ្លាប់មានរហូតដល់កន្លះខែ	- ពិបាករកទឹកស្អាតហូប និងប្រើប្រាស់ - មានសត្វពស់ឡើងលើផ្ទះ - គ្មានជម្រក លិចផ្ទះ ខ្វះទីទួលសុវត្ថិភាព ខ្វះអាហារ ខ្វះទឹកស្អាតសម្រាប់ផឹកនិងប្រើប្រាស និងខ្វះបង្គន់អនាម័យ - ពិបាករកស្បៀងដោយសារមិនបានបម្រុងទុក **ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព:**
បរកែវ	ជំនន់ទឹកភ្លៀង	- ឈឺពាក្យស ផ្តាសាយ គ្រុនក្តៅ គ្រុនឈាម មានជំងឺសើស្បែក **ប៉ះពាល់ដល់ការទៅទទួលសេវា:** - ពិបាកទៅមណ្ឌលសុខភាពដោយសារលិចទឹក

ខ. គ្រោះរាំងស្ងួត

ចំពោះគ្រោះរាំងស្ងួត ស្រុកទាំងបីធ្លាប់ជួបប្រទះគ្រោះរាំងស្ងួតជាប់ៗគ្នា ក្នុងអំឡុងពេលពីរទៅបីឆ្នាំនេះដោយសារមិនមានភ្លៀងធ្លាក់ ដូចប្រសាសន៍របស់លោកមេឃុំរ៉ុនសែ ដែលមានអាយុប្រហែល៦០ឆ្នាំប្លាយបានប្រាប់ថា *"ឆ្នាំ ២០១៧ ២០១៨ និង ២០១៩ អត់មានភ្លៀង ក្ដៅខ្លាំង ស្រុករ៉ុនសែខ្ញុំនេះ រាំងស្ងួតដោយសារមិនមានភ្លៀង"*។ ពេលរាំងស្ងួតម្តងៗមានរយៈពេល១ខែ ទៅ២ខែ ហើយភាគច្រើនកើតមានឡើងនៅក្នុងខែតុលា ដល់ខែមេសា។

គ្រោះរាំងស្ងួតបានប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ច បរិស្ថាន និងសុខភាព។ ការប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចរួមមាន: ជីវិតសត្វ ខ្វះចំណីអាហារ គោ ក្របី ពុំសូវមានស្មៅ ខ្វះទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ និងស្រោចដំណាំ សត្វចិញ្ចឹមងាប់ច្រើន ខ្វះស្បៀងដោយធ្វើស្រែបានផលតិច ដូចប្រសាសន៍របស់លោកមេភូមិក្លឹះ នៅស្រុកបរកែវដែលមានអាយុប្រហែល៥០ឆ្នាំបានប្រាប់ថា *"ស្រុកខ្ញុំរាំងស្ងួតដោយសារក្ដៅខ្លាំង អត់ភ្លៀងចាប់តាំងពីខែតុលាមក ឆ្នាំទៅក៏រាំងស្ងួតយូរដែរ ខ្វះទឹកប្រើប្រាស់ រីងរាំងអស់ ម្តងៗពីប្រាំពីរ ទៅប្រាំបីខែក្នុង១ឆ្នាំ"*។

ប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថានរួមមាន: ភ្លើងឆេះព្រៃ ទឹកអណ្ដូង ទឹកអូរ រីងស្ងួត។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ គ្រោះរាំងស្ងួតបានប៉ះពាល់ដល់បញ្ហាសុខភាពដូចជា រាក ចុកពោះ ក្ដៅខ្លួន ក្អកផ្ដាសាយ រមាស់ស្បែក គ្រុនឈាម និងរលាកផ្លូវដង្ហើម ។

តារាង៦: គ្រោះរាំងស្ងួត និងផលវិបាក

ឈ្មោះស្រុក	ស្ថានភាព	ផលវិបាក
កូនមុំ	- អាកាលធាតុរាំងស្ងួត និងក្ដៅខ្លាំង ហប់គ្មានខ្យល់ មានរយៈ២ ទៅ៣ឆ្នាំជាប់គ្នានារដូវប្រាំង ជាពិសេសក្នុងឆ្នាំនេះ។	**ប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច:** - ជីវិតសត្វខ្វះចំណីអាហារ គោ ក្របី ពុំសូវមានស្មៅ - ខ្វះទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ និងស្រោចដំណាំ - សត្វចិញ្ចឹមងាប់ច្រើន - ខ្វះស្បៀងធ្វើស្រែបានផលតិច **ប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន:** - ភ្លើងឆេះព្រៃ - ទឹកអណ្ដូង ទឹកអូរ រីងស្ងួត - អាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំងហួតហែង ហប់គ្មានខ្យល់ **ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព:** - ក្ដៅខ្លួន ឈឺក្បាល ក្អក - ផ្ដាសាយ ហៀរសំបោរ រាករូស - កើតកមរមាស់ និងរលាកផ្លូវដង្ហើម
វ៉ុនសៃ	- រាំងស្ងួតមានរាល់ឆ្នាំ៣ឆ្នាំជាប់ៗគ្នា	
បរកែវ	- អត់មានភ្លៀងតាំងពីខែតុលាមកទល់ខែនេះ	

គ. ខ្យល់ព្យុះ

រីឯបញ្ហាខ្យល់ព្យុះវិញ ស្រុកទាំងបីធ្លាប់ជួបប្រទះខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់គួច និងខ្យល់កន្ត្រាក់។ ក្នុងកំឡុងពេលបច្ចុប្បន្នបានធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ច និងសុវត្ថិភាព។

ប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ចរួមមាន: ខូចដំណាំ បាក់មែកស្វាយចន្ទី រលំច្រើនដើមនាំឲ្យបាត់បង់ប្រាក់ចំណូល អាក់ខានមិនបានទៅរកស៊ី និងធ្វើស្រែចំការ។ ប៉ះពាល់សុវត្ថិភាពរួមមាន: ប៉ះពាល់ដល់ផ្ទះសម្បែង រលំផ្ទះ ខូចផ្ទះ មនុស្សស្លាប់ និងត្រូវរត់ចេញពីផ្ទះទៅទីវាលដោយខ្លាចបាក់ ឬរលំផ្ទះសង្កត់លើ ។ តាមការរាយការណ៍របស់លោកមេឃុំរ៉ូនសែ ដែលមានអាយុប្រហែល៥២ឆ្នាំ បានប្រាប់ថា *"ខ្យល់កន្ត្រាក់បានធ្វើឲ្យបើងផ្ទះមួយខ្នង និងបានសម្លាប់មនុស្សម្នាក់"* ។ ចំណែកឯ ពូ រ៉ែន សារិទ្ធ ដែលមានអាយុប្រហែល ៥១ឆ្នាំ ដែលជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិបានប្រាប់*ថា "ខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់គួច កើតមានសឹងតែរាល់ឆ្នាំនៅចំការ និងតាមវាលស្រែ"* ។

តារាង៧: ខ្យល់ព្យុះ និងផលវិបាក

ឈ្មោះស្រុក	ស្ថានភាព	ផលវិបាក
កូនមុំ	- ខ្យល់ព្យុះ - ខ្យល់កន្ត្រាក់ - ខ្យល់គួច	**ប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច:** - ខូចដំណាំ - បាក់មែកស្វាយចន្ទីរលំច្រើនដើមនាំឲ្យបាត់បង់ប្រាក់ចំណូល ។ - អាក់ខានមិនបានទៅរកស៊ី និងធ្វើស្រែចំការ។ **ប៉ះពាល់ដល់សុវត្ថិភាព:** - ប៉ះពាល់ដល់ផ្ទះសម្បែង រលំផ្ទះ - បាក់ដើមឈើ - មានមនុស្សស្លាប់ម្នាក់ ខូចផ្ទះ ។ - រត់ចេញពីផ្ទះទៅទីវាលដោយខ្លាចបាក់ ឬរលំផ្ទះសង្កត់លើ ។
រ៉ូនសែ	- ខ្យល់ព្យុះ កួចផ្ទះដើមឈើ ។	
បរកែវ	- ខ្យល់ធម្មតាតែខ្លាំងចំនួនបីបួនដងដែរ ។	

ឃ. រន្ទះបាញ់

ស្រុកទាំងបីធ្លាប់មានរន្ទះបាញ់សឹងតែរាល់ឆ្នាំ ញឹកញាប់នៅរាល់រដូវវស្សា នៅពេលមានភ្លៀងធ្លាក់ និងភាគច្រើនបានបាញ់នៅព្រៃ នៅចំការ និងវាលស្រែ។ តាមប្រសាសន៍ លោកមេភូមិ និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិបានប្រាប់*ថា " រន្ទះបានបាញ់នៅពេលមានភ្លៀងធ្លាក់ និងភាគច្រើនបានបាញ់នៅព្រៃ នៅចំការ ជាពិសេសតាមវាលស្រែ "*។ រន្ទះបាញ់បានធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ច និងសុវត្ថិភាព។ ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចរួមមាន: ងាប់គោ ក្របី និងប៉ះពាល់ដើមឈើ និងធ្វើអោយប៉ះពាល់សុវត្ថិភាពរួមមាន: ធ្វើប្រជាជនមានអារម្មណ៍ថា ភ័យខ្លាច បាក់ផ្ទះសម្បែង និង ប៉ះបង្គោលខ្សែភ្លើង។

តារាង៨: រន្ទះបាញ់ និងផលវិបាក

ឈ្មោះស្រុក	ស្ថានភាព	ផលវិបាក
កូនមុំ	- រន្ទះមានញឹកញាប់ពេលមានភ្លៀងធ្លាក់ ។	**ប៉ះពាល់សេដ្ឋកិច្ច:** - ងាប់គោ ក្របី - ប៉ះពាល់ដើមឈើ **ប៉ះពាល់សុវត្ថិភាព:** - ធ្វើប្រជាជនមានអារម្មណ៍ថាភ័យខ្លាច - បាក់ផ្ទះសម្បែង - ប៉ះបង្គោលខ្សែភ្លើង
វីនសៃ	- ធ្លាប់មានពេលខែវស្សាភាគច្រើននៅស្រែចំការ ។	
បរកែវ	- មានតែម្តងទេ ។	

គ្រោះធម្មជាតិដូចជា ទឹកជំនន់ គ្រោះរាំងស្ងួត ខ្យល់ព្យុះ និងរន្ទះបាញ់ បានកើតមានជារៀងរាល់ឆ្នាំ ភាគច្រើននៅរដូវវស្សាពីខែឧសភា ដល់ខែតុលា ចំពោះទឹកជំនន់ ខ្យល់ព្យុះ និងរន្ទះបាញ់ និងគ្រោះរាំងស្ងួតចាប់ផ្តើមពីខែតុលា ដល់ខែមេសា។ គ្រោះទឹកជំនន់ គឺបណ្តាលមកពីជំនន់ទឹកភ្លៀង ដែលកើតមានរយ:ពេលខ្លី ប្រហែលពីរសប្តាហ៍ ដែលបានប៉ះពាល់ដល់ដល់បញ្ហាសេដ្ឋកិច្ច សុវត្ថិភាព បរិស្ថាន និងសុខភាព។

៣. បញ្ហាសុខភាពដែលកើតមាននៅពេលមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

បញ្ហាសុខភាពដែលកើតមានញឹកញាប់ជាងគេ នៅពេលមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ នៅក្នុងស្រុកទាំងបីមាន: ជំងឺរាក និងជំងឺគ្រុនឈាម ។

ក. ចំណេះដឹង និងឥរិយាបថរបស់សហគមន៍អំពីជំងឺរាក

ក.១ ចំណេះដឹងពីមូលហេតុនៃជំងឺរាក :

ប្រជាជនយល់ថា មូលហេតុនៃជំងឺរាកគឺ ខ្វះអនាម័យចំណីអាហារ ខ្វះអនាម័យទឹក ការលាងដៃ និងការមិនមានបង្គន់អនាម័យប្រើប្រាស់។

ចំពោះការខ្វះអនាម័យចំណីអាហារមានន័យថា ចំណីអាហារមិនបានគ្រប មានរុយរោម ការហូបបន្លែឆៅ សាច់ឆៅ ហូបបន្លែមានជាតិគីមី និងហូបអាហារនៅចម្អិនមិនបានល្អ *" ខ្វះអនាម័យក្នុងការហូបចុក មានរុយទុំម្ហូបអាហារ រុយរោមលាមករួចទៅរោមចំណីអាហារ ជាមូលហេតុនៃរាករូស"* នេះជាប្រសាសន៍របស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តសុខភាពភូមិ អាយុប្រហែល៣៧ឆ្នាំ ភេទស្រីបានប្រាប់។

រីឯមូលហេតុមួយទៀតគឺ ការមិនបានលាងដៃជាមួយសាប៊ូអោយបានបានត្រឹមត្រូវមុនពេលហូបអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ *"មិនបានលាងដៃមុនហូបអាហារទេ ដោយមកពីចំការប្រញាប់ពេក ឃ្លានខ្លាំងក៏ហូបទៅ ណាមួយពិបាករកទឹកលាងផង"* មីងសំ យ៉ុន អាយុប្រហែល៤៨ឆ្នាំជាប្រជាជនម្នាក់បានមានប្រសាសន៍ប្រាប់ក្រុមការងារ។

ការផឹកទឹកនៅមិនបានដាំពុះដូចជា: ហូបទឹកភ្លៀងអត់ដាំ ហូបទឹកស្រះ ទឹកអូរ ក៏ជាមូលហេតុនៃជំងឺរាកដែរ *"មិនបានដាំទឹកហូបទេ ព្រោះមិនចូលចិត្តដាំ ហូបទឹកនៅងាយស្រួលជាង "* ពូជា សុផល អាយុប្រហែល៥០ឆ្នាំ ជាប្រជាជនម្នាក់បានប្រាប់។

លើសពីនេះទៀត ការគ្មានបង្គន់អនាម័យប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ ហើយទៅបន្ទោរបង់ពាសវាលពាសកាល ក៏ជាមូលហេតុនៃជំងឺរាកដែរ *"ខ្ញុំមិនមានបង្គន់ទេ គ្មានលុយធ្វើទេ"* នេះជាប្រសាសន៍របស់មីង ឈួន សំ អាយុប្រហែល ៣២ឆ្នាំ ជាប្រជាជនម្នាក់បានប្រាប់។ ក្រៅពីចំណុចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ការខ្វះអនាម័យផ្ទះសម្បែង និងខ្លួនប្រាណ ក៏ជាមូលហេតុនៃជំងឺរាកដែរ ។

តារាង៩: មូលហេតុនៃជំងឺរាក

ប្រភេទនៃបញ្ហា	មូលហេតុ
ចំណីអាហារ	- ចំណីអាហារគ្មានអនាម័យ ដូចជា មិនគ្របម្ហូប ហូបម្ហូបរុយរោម ហូបបន្លែឆៅសាច់ឆៅ ហូបបន្លែមានជាតិគីមី ហូបអាហារឆៅចម្អិនមិនបានល្អ
ការលាងដៃ	- មិនបានលាងដៃជាមួយសាប៊ូបានត្រឹមត្រូវ មុនហូបអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់
ទឹក	- ផឹកទឹកឆៅមិនបានដាំពុះ ហូបទឹកភ្លៀងអត់ដាំ ហូបទឹកស្រះ ទឹកអូរ
បង្គន់	- បន្ទោរបង់ពាសវាលពាសកាល គ្មានបង្គន់អនាម័យ

ក.២ វិធានការការពារជំងឺរាក :

ដើម្បីការពារជំងឺរាក ប្រជាជនកំនត់វិធានការមួយចំនួនដូចជា: អនាម័យចំណីអាហារ លាងសំអាតដៃ ការដាំទឹកពុះ/ ហូបទឹកស្អាត និងការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ។

ចំពោះអនាម័យចំណីអាហាររួមមាន: ត្រូវហូបអាហារមានអនាម័យ ត្រូវហូបម្ហូបអាហារដែលបានគ្របត្រឹមត្រូវ ការពារមិនឲ្យរុយរោម ហូបបន្លែគ្មានជាតិគីមី លាងបន្លែឲ្យស្អាត ត្រាំបន្លែជាមួយទឹកអំបិល ហូបបន្លែឆ្អិន និងកុំហូបសាច់ឆៅ។

វិធានការមួយទៀតគឺត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូមុន និងក្រោយពេលហូបបាយ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់។ *" មុនពេលបាយ លាងដៃឲ្យស្អាត ពេលចេញពីបង្គន់ ក៏ត្រូវលាងដៃដែរ"* នេះជាប្រសាសន៍របស់ ពូ សំ សារិន អាយុប្រហែល៣៩ឆ្នាំ ជាប្រជាជនម្នាក់បានប្រាប់។

ការផឹកទឹកដាំពុះ ទឹកស្អាត ទឹកចម្រោះ ទឹកសុទ្ធ ក៏ជាវិធានការការពារជំងឺរាកដែរ មីង សឿន សាន ជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិម្នាក់បានប្រាប់ថា *" ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានជំងឺរាក យើងត្រូវផឹកទឹកដាំពុះ ទឹកស្អាត និងទឹកចម្រោះ"* ។

ម្យ៉ាងទៀតវិធានការបន្ថែមមួយផ្សេងទៀតគឺ ការចូលរួមការប្រជុំ *" ត្រូវអូសទាញប្រជាជនឲ្យចូលរួមស្តាប់ការប្រជុំណែនាំរបស់ស្ថាប័នរដ្ឋ ឬអង្គការផ្សេងៗ ផ្សព្វផ្សាយប្រាប់គាត់ឲ្យដឹងថាបង្គន់អនាម័យសំខាន់ណាស់ ពេលមានអង្គការចុះមកធ្វើអណ្តូង ចង់ឲ្យប្រជាជនចូលរួមនិងធ្វើឲ្យបានគ្រប់ៗគ្នា"* ពូ ដន សុខ អាយុប្រហែល៣៥ឆ្នាំ ជាអ្នកទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិបានប្រាប់បន្ថែម ។

តារាង១០: វិធានការការពារជំងឺរាក

ប្រភេទនៃបញ្ហា	វិធានការការពារ

អនាម័យចំណីអាហារ	- ត្រូវហូបអាហារមានអនាម័យ - ហូបបន្លែឆ្អិន កុំហូបសាច់ឆៅ ហូបបន្លែគ្មានជាតិគីមី - ត្រូវហូបម្ហូបអាហារដែលមានគម្របគ្របត្រឹមត្រូវ ការពារមិនឲ្យរុយរោម - លាងបន្លែឲ្យស្អាត ត្រាំបន្លែជាមួយទឹកអំបិល ។
ការលាងដៃ	- ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ មុន និងក្រោយពេលហូបបាយ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់
ការដាំទឹកពុះ/ហូបទឹកស្អាត	- ផឹកទឹកស្អាត ផឹកទឹកដាំពុះ ទឹកចម្រោះ ទឹកសុទ្ធ
ការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ	- ផ្សព្វផ្សាយប្រាប់គាត់ឲ្យដឹងថាបង្គន់អនាម័យសំខាន់ណាស់

ក.៣ មធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរនៅពេលពេលមានជំងឺរាក

នៅពេលមានជំងឺរាកប្រជាជនយល់ថាត្រូវៈ

- ហូបស្អាត ហូបមានអនាម័យ
- លាងដៃ
- ផឹកទឹកដាំពុះ ផឹកទឹកឆ្អិន
- ប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ
- ព្យាបាលខ្លួនឯង
- ជៀសវាងប៉ះពាល់អ្នកឈឺ
- ស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាព យ៉ាងលឿនបំផុត

ពេលរាកភ្លាមត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាពភ្លាមកុំទុកយូរ បើនៅឆ្ងាយពីមណ្ឌលសុខភាព ត្រូវផឹកទឹកដូងសិន ចៀសវាងប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជិតស្និទ្ធ ឬឱបអ្នកជំងឺ។ ចំពោះមធ្យោបាយធ្វើឲ្យបានប្រសើរវិញ ពូ ឃោត យីន អាយុប្រហែល ៥៥ឆ្នាំ ជាមេភូមិបានប្រាប់ថា " *ត្រូវធ្វើការការអប់រំផ្សព្វផ្សាយអំពីជំងឺរាក និងវិធីដោះស្រាយផ្សេងៗត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាពពេលឈឺ ផ្សព្វផ្សាយអោយគាត់យល់ពីអនាម័យទូទៅ អប់រំកូនចៅឲ្យរស់នៅស្អាត*" ។ គាត់បានបន្ថែមទៀតថា " *ដើម្បីបង្ការជំងឺរាកបានប្រសើរឡើងវិញ គួរតែមានអនាម័យផ្ទះសម្បែង បរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ បោសសម្អាតសំរាម ដុសលាងសម្អាតចានឆ្នាំងស្លាបព្រា និងទៅមណ្ឌលសុខភាពនៅពេលឈឺ*"។

តារាង១១: មធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរ

ប្រភេទនៃបញ្ហា	មធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរ
អនាម័យចំណីអាហារ	- ហូបស្អាត ហូបអាហារឆ្អិន គ្របចំណីអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ កុំឲ្យរុយរោម
ការលាងដៃ	- លាងដៃជាមួយសាប៊ូ
ការដាំទឹកពុះ/ហូបទឹកស្អាត	- ត្រូវផឹកទឹកដាំពុះ ផឹកទឹកឆ្អិន

ការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ	- ប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ ត្រូវមានបង្គន់ផ្ទាល់ខ្លួន
ព្យាបាលខ្លួនឯង	- ផឹកទឹកដូងសិន - ចៀសវាងប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជិតស្និទ្ធ ឬឱបអ្នកជំងឺ
ស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាព	- ពកក្តាមត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាពក្តាមកុំទុកយូរ

ខ.ចំណេះដឹង និងឥរិយាបថរបស់សហគមន៍អំពីជំងឺគ្រុនឈាម

ខ.១ មូលហេតុនៃជំងឺគ្រុនឈាម :

ប្រជាជនយល់ថាកត្តាបង្កើតអោយមានជំងឺគ្រុនឈាមមាន: កត្តាមនុស្ស និងកត្តាបរិស្ថាន។ ចំពោះកត្តាមនុស្សគឺ: ដោយសារមូសខ្លាខាំ ដោយដេកមិនចងមុង មិនស្លៀកពាក់ខោអាវវែងៗ ដូចជាពូ សុខ ផល ជាប្រជាជនម្នាក់អាយុប្រហែល៣៥ឆ្នាំបានប្រាប់ថា *"ដេកមិនចងមុង ទៅធ្វើចំការក្នុងព្រៃមិនស្លៀកពាក់ខោអាវវែងៗ អាចកើតគ្រុនឈាមហើយ"*។ មូលហេតុបន្ទាប់មកទៀត គឺកត្តាបរិស្ថាន: ដោយសារមានជម្រកមូស មានសំបកកំប៉ុង សំបកកង់ឡានដែលមានដក់ទឹក ដក់ទឹកនៅបរិវេណផ្ទះ ផ្ទះមានសំរាម និងភក់ជ្រាំ មិនលាងសម្អាតពាងទឹក មិនគ្របពាងទឹក ដូចជាប្រសាសន៍លោកអ៊ុំ យ៉ាន យោគ អាយុប្រហែល៥៥ឆ្នាំ ជាមេឃុំម្នាក់បានប្រាប់ថា *"ផ្ទះមានសំបកកំប៉ុងដក់ទឹក មិនខស្បាហ៍លាងពាង ផ្ទះនោះងាយកើតគ្រុនឈាមហើយ"*។ តែភាគតិចនៃពួកគាត់ទាំងអស់ដែលបានសំភាសន៍បានប្រាប់ក្រុមការងារថា *"ការចម្លងជំងឺគ្រុនឈាម គឺបណ្តាលមកពីមិនបានដាក់អាបែតក្នុងពាងទឹក"*។

តារាង១២: កត្តាដែលបណ្តាលអោយកើតជំងឺគ្រុនឈាម

ប្រភេទនៃបញ្ហា	មូលហេតុ
កត្តាមនុស្ស	- មូសខ្លាខាំ - មិនដេកក្នុងមុង - មិនស្លៀកពាក់ខោអាវវែងៗ
កត្តាបរិស្ថាន	- មានជម្រកមូស - មានសំបកកំប៉ុង សំបកកង់ឡានដែលមានដក់ទឹក - មានដក់ទឹកនៅបរិវេណផ្ទះ មានភក់ជ្រាំ - មានសំរាម - មានព្រៃនៅជុំវិញផ្ទះ
ការលាងសំអាតពាងទឹក	- មិនលាងសម្អាតពាងទឹក - មិនគ្របពាងទឹក
ការដាក់អាបែត	- មិនដាក់អាបែតក្នុងពាងទឹក

ខ.២ វិធានការការពារជំងឺគ្រុនឈាម :

ពួកគាត់ភាគច្រើនដឹងពីចំណុចសំខាន់ៗនៃវិធានការការពារជំងឺគ្រុនឈាមដូចជា: ការពារមូសខ្លាខាំ សំអាតបរិស្ថាន ដាក់អាប៉ែត និងការស្វែងរកសេវាព្យាបាលបន្ទាន់ដើម្បីព្យាបាល។ ចំពោះការ ការពារមិនអោយមូសខ្លាខាំរួមមាន: ត្រូវដេកក្នុងមុង ឬមុងជ្រលក់ថ្នាំ គ្រប់ពេលទាំងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ ស្លៀកពាក់ខោអាវវែងៗ និងត្រូវដុតភ្នក់ភ្លើងដើម្បីការពារកុំឲ្យមូសមកជិត ដូចប្រសាសន៍មីង ជា នាង អាយុប្រហែល៣៥ឆ្នាំ ជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិម្នាក់បានប្រាប់ថា *"ត្រូវដេកក្នុងមុងទាំងថ្ងៃទាំងយប់ ទោះនៅផ្ទះ ឬនៅព្រៃ"*។

វិធានការបន្តទៀតគឺ ការសំអាតបរិស្ថានរួមមាន: បំបាត់ជម្រកមូស ដោយលុបបំបាត់អ្វីដែលអាចដក់ទឹកបានដូចជា សំបកដូង សំបកកំប៉ុង សម្អាតជុំវិញផ្ទះកុំឲ្យមានភក់ កាប់ឆ្ការព្រៃជុំវិញផ្ទះ មិនព្យួរខោអាវ បត់ខោអាវ ភួយ កន្ទេលទុកត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកុំឲ្យមូសជ្រកនៅទីនោះបាន បើកបង្អួចឲ្យមានពន្លឺ និងខ្យល់ចេញចូលបាន។ វិធានការមួយផ្សេងទៀតគឺ ការដាក់អាបែតក្នុងអាងឬពាង ឧទាហរណ៍ តាមប្រសាសន៍ពូ វ៉ែន ដេត អាយុប្រហែល ៥៨ឆ្នាំ ជាមេភូមិម្នាក់ បានប្រាប់ថា *"ត្រូវលាងសម្អាតពាងរាល់សប្តាហ៍ និងបំបាត់ការដក់ទឹកដូចជា សំបកដូង សំបកកំប៉ុង យកកប់ឬដុតចោលអោយអស់"*។ ភាគតិចនៃពួកគាត់បានប្រាប់ថា ត្រូវប្រញាប់នាំកូនទៅមណ្ឌលសុខភាពនៅពេលពួកគេឈឺដើម្បីពេទ្យអាចជួយបានទាន់ពេលវេលា ។

តារាង១៣: វិធានការការពារជំងឺគ្រុនឈាម

ប្រភេទនៃបញ្ហា	វិធានការការពារ
ការពារមូសខ្លាខាំ	- ត្រូវដេកក្នុងមុង ឬមុងជ្រលក់ថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលាទាំងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ - ពេលទៅធ្វើចំការត្រូវដុតភ្នក់ភ្លើងដើម្បីការពារកុំឲ្យមូសមកជិត
សំអាតបរិស្ថាន	- បំបាត់ជម្រកមូសដោយលុបបំបាត់អ្វីដែលអាចដក់ទឹកបានដូចជា៖ សំបកដូង សំបកកំប៉ុង កាប់ឆ្ការព្រៃជុំវិញផ្ទះ - មិនព្យួរខោអាវ បត់ខោអាវ ភួយ កន្ទេលទុកត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកុំឲ្យមូសជ្រកនៅទីនោះបាន - បើកបង្អួចឲ្យមានពន្លឺ និងខ្យល់ចេញចូល
ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងអាង ឬពាង	- ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងអាង ឬពាង - លាងសម្អាតពាង
ស្វែងរកសេវាបន្ទាន់	- ប្រញាប់ទៅមណ្ឌលសុខភាពនៅពេលឈឺ ដើម្បីពេទ្យអាចជួយបានទាន់ពេលវេលា

ខ.៣ មធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរចំពោះជំងឺគ្រុនឈាម :

ពួកគាត់ភាគច្រើនបានប្រាប់ថា មធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរចំពោះជំងឺគ្រុនឈាមគឺ ការពារកុំអោយមូសខ្លាខាំ សំអាតបរិស្ថាន ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងពាងទឹក លាងសំអាតពាង ឬអាង និងស្វែងរកសេវាព្យាបាល។

ការការពារកុំអោយមូសខ្លាខាំរួមមាន: ត្រូវដេកក្នុងមុងទាំងថ្ងៃទាំងយប់ ចងមុងពេលដេកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ប្រើប្រាស់មុងជ្រលក់ថ្នាំ និងបត់ទុកដាក់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ ការសំអាតបរិស្ថានរួមមាន: សម្អាតផ្ទះសម្បែង សម្អាតកុំឲ្យមានព្រៃ លុបភក់ ដុតសំរាមចោល លុបបំបាត់វត្ថុដែលអាចដក់ទឹកបាន។

មធ្យោបាយផ្សេងទៀតគឺ ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងពាងទឹក ឬអាង។ មធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរចំពោះជំងឺគ្រុនឈាមមួយផ្សេងទៀតគឺ ការស្វែងរកសេវាបន្ទាន់ក្នុងការព្យាបាលជំងឺគ្រុនឈាម ដូចជាប្រសាសន៍របស់មីង ពៅ ឌឿន អាយុប្រហែល៥០ឆ្នាំ ជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពម្នាក់បានប្រាប់ថា " *ពេលមានអ្នកឈឺខ្ញុំបានជំរុញអោយទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យភ្លាមៗ និងអប់រំផ្សព្វផ្សាយអំពីជំងឺនេះ និងវិធីដោះស្រាយផ្សេងៗ"*។

តារាង១៤: មធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរចំពោះជំងឺគ្រុនឈាម

ប្រភេទនៃបញ្ហា	មធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរ
ការពារមូសខ្លាខាំ	- ដេកក្នុងមុងទាំងថ្ងៃទាំងយប់ ចងមុងពេលដេកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ប្រើប្រាស់មុងជ្រលក់ថ្នាំ និងបត់ទុកដាក់ឲ្យបានត្រឹម
សំអាតបរិស្ថាន	- ត្រូវសម្អាតផ្ទះសម្បែង សម្អាតកុំឲ្យមានព្រៃ លុបភក់ ដុតសំរាម លុបបំបាត់វត្ថុដែលអាចដក់ទឹកបាន
ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងអាង ឬពាង	- ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងពាងទឹក ឬពាង
លាងសម្អាតពាងទឹក	- លាងសម្អាតពាង
ស្វែងរកសេវាបន្ទាន់	- ទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យភ្លាម

៤- កត្តាដែលរារាំង និងជំរុញពួកគាត់ក្នុងការអនុវត្ត :

៤.១ ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត

៤.១.១ កត្តារារាំង :

កត្តាដែលរារាំងប្រជាជនពីការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតរួមមាន: ខ្វះថវិកាទិញសាប៊ូ ក្រីក្រ ខ្វះទឹកស្អាត មិនទម្លាប់លាងដៃនឹងសាប៊ូ មិនទម្លាប់លាងដៃមុនហូបអាហារ មិនយល់ពីផលប្រយោជន៍នៃការលាងដៃ (អត់ជឿថាលាងដៃអាចការពាររោគបាន) ទៅចំការមិនបានយកសាប៊ូទៅតាម ចាំប្រឡាក់ច្រើនចាំលាងម្តង និងមិនទាន់យល់ដឹង ដូចប្រសាសន៍មីង នៅ ចាន់ថា អាយុប្រហែល ៣៧ឆ្នាំ ជាប្រជាជនម្នាក់បានប្រាប់ថា ' *ចាស់ៗអត់ជឿថាលាងដៃអាចការពាររោគបានទេ ពេលទៅចំការមិនបានយកសាប៊ូទៅតាមទេ ចាំប្រឡាក់ច្រើនចាំលាងម្តង រវល់ការងារពេកភ្លេច"* ។ ហើយ អ៊ុំ សៅ ជិន អាយុប្រហែល ៤៨ឆ្នាំ ជាមេឃុំ បានប្រាប់ថា *"ប្រជាជនមិនបានយល់ដឹងពីការលាងដៃ និងការយល់ដឹងរបស់ពួកគាត់នៅមានកម្រឹតទាបនៅឡើយ"*។

៤.១.២ កត្តាជំរុញ :

កត្តាដែលជំរុញប្រជាជនឲ្យលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាតគឺ: មានការផ្សព្វផ្សាយពីប្រធានភូមិនៅពេលមានការប្រជុំនៅក្នុងភូមិ និងមានការណែនាំពីអាជ្ញាធរភូមិ ឃុំ និងការចូលរួមប្រជុំជាមួយអង្គការផ្សេងៗនៅក្នុងភូមិ ។ ដោយឡែកមេភូមិបានប្រាប់ថា គួរតែណែនាំបន្ថែមតាមផ្ទះ ដើម្បីកែទម្លាប់ចាស់របស់ប្រជាជន អប់រំផ្សព្វផ្សាយឲ្យប្រជាជនយល់ពីការលាងដៃ អាចការពារជំងឺរាក និងជំងឺដទៃទៀតបានច្រើនយ៉ាង។

កត្តាជំរុញមួយផ្សេងទៀតគឺ ឪពុកម្តាយត្រូវលាងដៃឲ្យកូនៗ និងបង្រៀនកូនៗឲ្យមានទំលាប់លាងដៃជាមួយសាប៊ូ ។ កត្តាជំរុញបន្ថែមមួយផ្សេងទៀតគឺ ការផ្សព្វផ្សាយតាមតាមវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍ ដូចប្រសាសន៍ ឰ សេក យឿន អាយុប្រហែល៣៦ឆ្នាំ ជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិម្នាក់បានប្រាប់ថា " *គួរមានការណែនាំតាមវិទ្យុ ទូរទស្សន៍ ពីការលាងដៃជាមួយសាប៊ូមុនពេលញុំាអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់*"។

ហើយនៅពេលធ្វើការផ្សព្វផ្សាយ គួរជ្រើសរើសយកសារដែលបានផ្តោតលើការជំរុញប្រជាជនឲ្យគិតពីអនាម័យ ខ្លាចឈឺ ខ្លាចរាករូស ខ្លាចឆ្លងរោគ ខ្លាចបាត់បង់ជីវិត ខ្លាចខាតពេល ខ្លាចអត់លុយទៅពេទ្យ លាងដៃអាចការពាររាកបាន បើមិនលាងដៃអាចមានជំងឺជាដើម ។

តារាង១៨:កត្តារាំង និងកត្តាជំរុញ ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត

ការអនុវត្ត	កត្តារាំង (អ្នកមិនបានអនុវត្ត)	កត្តាជំរុញ (អ្នកបានអនុវត្ត)
ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត	- ខ្វះថវិកាទិញសាប៊ូ ក្រីក្រ - ខ្វះទឹកស្អាត - មិនទម្លាប់លាងដៃនឹងសាប៊ូ - មិនទម្លាប់លាងដៃមុនហូបអាហារ - មិនយល់ពីផលប្រយោជន៍នៃការលាងដៃ (អត់ជឿថាលាងដៃអាចការពាររាកបាន) - ទៅចំការមិនបានយកសាប៊ូទៅតាម ចាំប្រឡាក់ច្រើនចាំលាងម្តង - មិនទាន់យល់ដឹង	- ការផ្សព្វផ្សាយពីប្រធានភូមិនៅពេលមានប្រជុំភូមិ - មានការណែនាំពីអាជ្ញាធរភូមិ ឃុំ និងចូលរួមប្រជុំជាមួយអង្គការ - ការអប់រំតាមផ្ទះ - ការផ្សព្វផ្សាយតាមវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍

៤.២ ការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ

៤.២.១ កត្តារាំង :

កត្តាដែលរាំងប្រជាជនពីការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យមាន ខ្វះលទ្ធភាពធ្វើបង្គន់ ដូចជាតាមប្រសាសន៍របស់ឰ យ៉ាន់ យ៉ង អាយុប្រហែល៤៣ឆ្នាំ ជាប្រជាជនម្នាក់ប្រាប់ថា " *បង្គន់មួយតម្លៃហាសិបម៉ឺនទៅមួយលានរៀល អត់លុយធ្វើទេ ថ្លៃណាស់*" និង លោក សាន សាញ់ អាយុប្រហែល៤២ឆ្នាំ ជាមេភូមិបានប្រាប់ដែរថា " *គ្មានលុយធ្វើបង្គន់ទេ ប្រជាជនក្រណាស់*" ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតទម្លាប់បត់ជើងពាសវាលពាសកាល ទម្លាប់បត់ជើងក្នុងព្រៃ ចំការក្បែរផ្ទះ ជាទំលាប់ធម្មតារបស់ពួកគាត់ ក៏ជាកត្តារាំងមួយដែរ តាមសំដីរបស់លោក ជា ម៉ូ អាយុ ៤៥ឆ្នាំ ជាប្រជាជនម្នាក់ប្រាប់ថា "

ទម្លាប់ជុះតាមព្រៃស្រួល" ។ ការមិនមានទឹកប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់ ក៏ជាកត្តារាំងមួយដែរ ដូចជាតាមប្រសាសន៍របស់លោក សេក សាន់ អាយុប្រហែល៨៥ឆ្នាំជាមេភូមិបានប្រាប់ថា *"ខ្លាចអស់ទឹកច្រើនពេកពេលប្រើបង្គន់មិនសូវមានទឹកផង"*។

៤.២.២ កត្តាជំរុញ :

កត្តាដែលជំរុញប្រជាជនឲ្យប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យមានដូចជា: សុវត្ថិភាព អនាម័យ និងការអប់រំ ។ ចំពោះបញ្ហាសុវត្ថិភាពរួមមាន: ខ្លាចគេចាប់រំលោភ ខ្លាចពស់ចឹក ប្រើប្រាស់បង្គន់ស្រួលពេលយប់ព្រលប់ បត់ជើងដាក់ចំការគេៗពិន័យខ្មាស់គេ ពិបាកចូលព្រៃពេលមានភ្លៀង។

កត្តាជំរុញបន្ថែមមួយទៀតគឺ អនាម័យល្អរួមមាន: ប្រើប្រាស់បង្គន់មិនឆ្លងជំងឺ ប្រើប្រាស់បង្គន់ជាទម្លាប់ស្អាតបត់ជើងនៅហាលវាលឆ្លងទៅសត្វ ខ្លាចឆ្លងរោគ ចង់ឲ្យបរិស្ថានស្អាត និងកុំឲ្យមានរុយរោមលាមក ហើយមករោមចំណីអាហារ ដូច មីង សំ យឿន អាយុ៣៤ ឆ្នាំ ជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិម្នាក់បានប្រាប់ថា *"គួរមានការលើកទឹកចិត្តដល់សហគមន៍អំពី ទម្លាប់ប្រើប្រាស់បង្គន់មានអនាម័យល្អ"*។

កត្តាជំរុញបន្ថែមទៀតគឺ គួរតែចុះណែនាំអប់រំប្រជាជន ស្វែងរកជំនួយសុំជំនួយពីអង្គការផ្សេងៗ ដើម្បីសាងសង់បង្គន់ គួរមានការណែនាំឲ្យប្រើបង្គន់កុំឲ្យមានការអៀនខ្មាស់អ្នកជិតខាង និងគួរមានការលើកទឹកចិត្តដល់សហគមន៍អំពីទម្លាប់ប្រើប្រាស់បង្គន់មានអនាម័យ ។

តារាង១៥: កត្តារាំង និងកត្តាជំរុញ ការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ

ការអនុវត្ត	កត្តារាំង (អ្នកមិនបានអនុវត្ត)	កត្តាជំរុញ (អ្នកបានអនុវត្ត)
ប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ	- គ្មានលទ្ធភាពធ្វើបង្គន់ - ទម្លាប់បត់ជើងក្នុងព្រៃចំការក្បែរផ្ទះស្រាប់ មិនទម្លាប់ប្រើបង្គន់ - ខ្វះទឹកប្រើប្រាស់ - អត់យល់ពីអត្ថន័យនៃការប្រើប្រាស់បង្គន់ ។	**សុវត្ថិភាព:** - ខ្លាចគេចាប់រំលោភ ខ្លាចពស់ចឹក - ប្រើប្រាស់បង្គន់ស្រួលពេលយប់ព្រលប់ - បត់ជើងដាក់ចំការគេៗពិន័យខ្មាស់គេ - ពិបាកចូលព្រៃពេលមានភ្លៀង **អនាម័យល្អ** - ប្រើប្រាស់បង្គន់មិនឆ្លងជំងឺ - ប្រើប្រាស់បង្គន់ជាទម្លាប់ស្អាត - បត់ជើងនៅហាលវាលឆ្លងទៅសត្វ - ខ្លាចឆ្លងរោគ - ចង់ឲ្យបរិស្ថានស្អាត - កុំឲ្យមានរុយរោមលាមក ហើយមករោមចំណីអាហារ

		មានការអប់រំ: - គួរតែចុះណែនាំអប់រំប្រជាជន - គួរមានការណែនាំឲ្យប្រើបង្គន់កុំឲ្យមានការអៀនខ្មាស់អ្នកជិតខាង និងគួរមានការលើកទឹកចិត្តដល់សហគមន៍អំពីទម្លាប់ប្រើប្រាស់បង្គន់មានអនាម័យ ។ **ការគាំទ្រពីដៃគូ** - ស្វែងរកជំនួយសុំជំនួយពីអង្គការផ្សេងៗ ដើម្បីសាងសង់បង្គន់

៤.៣ ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់ហូប

៤.៣.១ កត្តារាំង :

កត្តារាំងការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់ហូបរួមមានៈ ទម្លាប់ រសជាតិទឹក ខ្វះប្រភពទឹកស្អាត មិនមានការយល់ដឹង និងខ្វះខាតថវិកា។

ចំពោះទម្លាប់មានដូចជា ទំនៀមទម្លាប់ហូបទឹកនៅតាំងពីបុរាណ ខ្ជិល ធ្លាប់ទៅដងទឹកអណ្តូងហូបតាំងពីបុរាណមក ផឹកទឹកនៅតាំងពីដូនតាមក និងមិនទម្លាប់ហូបទឹកដាំពុះព្រោះអត់ឆ្ងាញ់ លោក សាន់ សេន អាយុប្រហែល ៥៥ឆ្នាំ ជាមេភូមិបានប្រាប់ថា *"ធ្លាប់ដងទឹកអណ្តូងហូបតាំងពីបុរាណមក ផឹកទឹកអណ្តូងនៅវាត្រជាក់ឆ្ងាញ់ស្រួលលេប បើទឹកក្តៅអត់ស្រួលលេបទេ"*។

ម្យ៉ាងទៀតការមិនមានប្រពន្ធ័ទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ គ្មានអណ្តូងស្នប់ អត់មានទឹកចម្រោះ ក៏ជាកត្តារាំងដែរ ដូចជាតាមប្រសាសន៍របស់មីង ជេស សាមឿន អាយុ៤៧ឆ្នាំជាប្រជាជនម្នាក់បានប្រាប់ថា *"មិនមានប្រពន្ធ័ទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ទេនៅស្រុកខ្ញុំ"* ។ កត្តារាំងដ៏សំខាន់មួយទៀតគឺ ការខ្វះខាតថវិកា និងការមិនយល់ដឹង។

៤.៣.២ កត្តាជំរុញ :

កត្តាជំរុញអោយមានការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់ហូបរួមមានៈ ការផ្សព្វផ្សាយ ការអប់រំពីមណ្ឌលសុខភាព ចង់បានសុខភាពគ្រួសារ និងការធ្វើជាគំរូល្អ។

ចំពោះការផ្សព្វផ្សាយរួមមានៈ គួរមានការផ្សព្វផ្សាយឲ្យហូបទឹកស្អាតដើម្បីការពារជំងឺ និងគួរមានការអប់រំបង្ហាញពីជំងឺ ដែលបណ្តាលមកពីហូបទឹកមិនស្អាត និងព្យាយាមកែទំលាប់ពីបុរាណរបស់ពួកគាត់ ដែលចូលចិត្តហូបទឹកនៅ។ រីឯកត្តាជំរុញមួយទៀតគឺ ចង់បានគ្រួសារមានសុខភាព

ល្អដូចជា: ផឹកទឹកឆ្អិនធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ បារម្ភពីសុខភាពខ្លួនឯងក៏ដូចជាគ្រួសារ ខ្លាចមានជំងឺ ខ្លាចឆ្លងរោគ ចង់មានសុខភាពល្អ។

កត្តាជំរុញដ៏ពិសេសមួយទៀតគឺការធ្វើគំរូល្អដែលរួមមាន: ដាំទឹកពុះសម្រាប់ផឹក គេប្រើទឹកស្អាតគ្រប់គ្នា ប្រើប្រាស់ទឹកបរិសុទ្ធ ទឹកធុងចម្រោះ ព្យាយាមកែទម្លាប់បុរាណ ក្រោកពីព្រលឹមដាំទឹកទុកមុនធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ ព្រោះទឹកសំខាន់" និងការផឹកទឹកឆ្អិនជៀសផុតពីជំងឺផ្សេងៗ មីង សំ យឿន អាយុប្រហែល៣៨ឆ្នាំ ជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិម្នាក់បានប្រាប់ថា: *"ផឹកទឹកឆ្អិនជៀសផុតពីជំងឺផ្សេងៗ ក្រោកពីព្រលឹមដាំទឹកទុកមុនធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ ព្រោះទឹកសំខាន់"*។

តារាង១៦: កត្តារារាំង និងកត្តាជំរុញ ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់ហូប

ការអនុវត្ត	កត្តារារាំង (អ្នកមិនបានអនុវត្ត)	កត្តាជំរុញ (អ្នកបានអនុវត្ត)
ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់ហូប	**ទម្លាប់:** - ទំនៀមទម្លាប់ហូបទឹកឆៅតាំងពីបុរាណ - ខ្ជិល ធ្លាប់ទៅដងទឹកអណ្តូងហូបតាំងពីបុរាណមក - ផឹកទឹកឆៅតាំងពីដូនតាមក - មិនទម្លាប់ហូបទឹកដាំពុះអត់ឆ្ងាញ់ **រសជាតិទឹក:** - ទឹកពុះភ្លាវៗ ទឹកដាំពុះនៅក្តៅផឹកមិនទាន់ចិត្ត (ពេលស្រេកទឹកខ្លាំង) - ផឹកទឹកអណ្តូងឆៅវាត្រជាក់ឆ្ងាញ់ **ខ្វះប្រភពទឹកស្អាត:** - មិនមានប្រពន្ធ័ទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ - គ្មានអណ្តូងស្អប់ អត់មានទឹកចម្រោះ **មិនមានការយល់ដឹង និងខ្វះថវិកា** - ខ្វះការយល់ដឹង - ខ្វះខាតថវិកា	**ការផ្សព្វផ្សាយ អប់រំពីមណ្ឌលសុខភាព** - គួរមានការផ្សព្វផ្សាយឲ្យហូបទឹកស្អាតដើម្បីការពារជំងឺ - គួរមានការអប់រំបង្ហាញពីជំងឺដែលបណ្តាលមកពីហូបទឹកមិនស្អាត - ព្យាយាមកែទម្លាប់បុរាណ **បំណងចង់បានសុខភាពគ្រួសារ** - ផឹកទឹកឆ្អិនធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ - បារម្ភពីសុខភាពខ្លាចមានជំងឺ ខ្លាចឆ្លងរោគ ក្អួត - ចង់មានសុខភាពល្អ **ធ្វើគំរូល្អ** - ដាំទឹកពុះសម្រាប់ផឹក - គេប្រើទឹកស្អាតគ្រប់គ្នា - ប្រើប្រាស់ទឹកបរិសុទ្ធ ទឹកធុងចម្រោះ - ព្យាយាមកែទម្លាប់បុរាណ - ក្រោកពីព្រលឹមដាំទឹកទុកមុនធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ ព្រោះទឹកសំខាន់ - ផឹកទឹកឆ្អិនចៀសផុតពីជំងឺផ្សេងៗ

៤.៤ ការអនុវត្តអនាម័យលំនៅដ្ឋាន

៤.៤.១ កត្តារាំង :

កត្តាដែលរារាំងប្រជាជនក្នុងការធ្វើអនាម័យលំនៅដ្ឋានមកពី: រវល់ឆ្ងាយពីផ្ទះ ការធ្វើតាមគ្នា ខ្វះជំនឿលើអនាម័យ " មិនជឿ " និងរវល់ពេក មិនមានពេល។ ការរវល់ឆ្ងាយពីផ្ទះ និងរវល់ពេក មិនមានពេល មានដូចជា: មិនមានពេលធ្វើទាល់តែសោះ ទុកផ្ទះចោលមិនបានសម្អាត និងរវល់ខ្លាំង

ពេក ហត់ពេក មិនបានសំអាតផ្ទះទេ មីងនួន សាត អាយុប្រហែល៣៧ឆ្នាំ ជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិម្នាក់ បានប្រាប់ថា *"ដោយសាររវល់ការងារពេក នៅព្រៃច្រើនជាងនៅផ្ទះ មិនមានពេលធ្វើទេ"*។

ចំណែកឯការតាមគ្នារួមមាន៖ មើលបំណាំគ្នា ខ្ជិល នាំគ្នាបោះសំរាមចោលពាសវាលពាសកាល និងការមិនសម្អាតទាំងអស់គ្នា។

កត្តារារាំងមួយសំខាន់គឺការខ្វះជំនឿលើអនាម័យ " មិនជឿ " បានន័យថាពួកគាត់គ្មានជំនឿលើអនាម័យទេ ពួកគាត់ ខ្វះការយល់ដឹង។

៤.៤.២ កត្តាជំរុញ:

កត្តាជំរុញឲ្យប្រជាជនធ្វើអនាម័យលំនៅដ្ឋានរួមមាន: ចង់ស្អាត ចង់បានសុខភាពល្អ ចង់អោយគេសរសើរ (Role Model) ចង់មានការអប់រំពីមេភូមិ និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ។

ចំពោះការចង់ស្អាត និងការចង់បានសុខភាពល្អគឺ: ចង់ឲ្យស្អាតលំនៅស្ថាន ឧស្សាហ៍បោសសម្អាតផ្ទះសម្បែង ទើបមានសុខភាពល្អ កុំឲ្យមានមេរោគ រុយ មូស ឃើញផ្ទះគេស្អាត យើងចង់ធ្វើជាគំរូតាមគេ មិនចង់ឲ្យមានជំងឺ ចេះអនាម័យបរិស្ថានផ្ទះ សម្អាតផ្ទះ ដើម្បីកុំឲ្យមានជម្រកមូស ការពារគ្រួសារ កាត់បន្ថយជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម អាសន្នរោគ ។

រីឯការចង់អោយគេសរសើរ (Role Model) វិញមានដូចជា: ចង់ឲ្យគេសរសើរលើកទឹកចិត្ត និងកុំងាកៗទៅពេទ្យ អស់លុយដែលបានសន្សំ ។

កត្តាជំរុញដ៏សំខាន់មួយទៀតគឺ: មានការអប់រំពីមេភូមិ និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ដែលមានការផ្សព្វផ្សាយពីមេភូមិ មេឃុំ ពីការធ្វើអនាម័យលំនៅដ្ឋាន ការចុះអប់រំតាមផ្ទះ ពីការរស់នៅស្អាត ដែលជាកត្តាមិនបង្កឲ្យមានជំងឺ និងការប្រជុំផ្សព្វផ្សាយពីមេភូមិឲ្យជីករណ្ដៅដាក់សំរាមប្រមូលដុតចោល អ៊ុំ អៀង សារិន អាយុប្រហែល៥៥ឆ្នាំ ជាមេភូមិបានប្រាប់ថា *"គួរតែចុះអប់រំតាមផ្ទះពីការរស់នៅស្អាត ដែលជាកត្តាមិនបង្កឲ្យមានជំងឺ និងមានមេរោគឆ្លង"*។

តារាង១៧: កត្តារារាំង និងកត្តាជំរុញ អនាម័យលំនៅដ្ឋាន

ការអនុវត្ត	កត្តារារាំង (អ្នកមិនបានអនុវត្ត)	កត្តាជំរុញ (អ្នកបានអនុវត្ត)
អនាម័យលំនៅដ្ឋាន	*រវល់ឆ្ងាយពីផ្ទះ* - មិនមានពេលធ្វើ - ទុកផ្ទះចោលមិនបានសម្អាត **តាមគ្នា** - មើលបំណាំគ្នា ខ្ជិល - នាំគ្នាបោះសំរាមចោលពាសវាលពាសកាល - មិនសម្អាតទាំងអស់គ្នា	**ចង់ស្អាតចង់បានសុខភាពល្អ** - ចង់ឲ្យស្អាតលំនៅស្ថាន - ឧស្សាហ៍បោតសម្អាតផ្ទះសម្បែង ទើបមានសុខភាពល្អ - កុំឲ្យមានមេរោគ រុយ មូស - ឃើញផ្ទះគេស្អាត យើងចង់ធ្វើជាគំរូតាមគេ - មិនចង់ឲ្យមានជំងឺ - ចេះអនាម័យបរិស្ថានផ្ទះ សម្អាតផ្ទះ ដើម្បីកុំឲ្យមានជម្រកមូស ការពារគ្រួសារ កាត់

	ខ្វះជំនឿលើអនាម័យ "មិនជឿ" - គ្មានជំនឿលើអនាម័យ - ខ្វះការយល់ដឹង **រវល់ពេក មិនមានពេល** - រវល់ខ្លាំងពេក ហត់ពេក	បន្ថយជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម អាសន្នរោគ ។ **ចង់អោយគេសរសើរ (Role Model)** - ចង់ឲ្យគេសរសើរលើកទឹកចិត្ត - កុំងាកៗទៅពេទ្យ អស់លុយសន្សំ **មានការអប់រំពីមេភូមិ និងក្រុមទ្រទ្រង់** - ទទួលការផ្សព្វផ្សាយពីមេភូមិ មេឃុំ ពីការធ្វើអនាម័យលំនៅដ្ឋាន - ចុះអប់រំតាមផ្ទះ ពីការរស់នៅស្អាតដែលជាកត្តាមិនបង្កឲ្យមានជំងឺ - ប្រជុំផ្សព្វផ្សាយពីមេភូមិឲ្យជីករណ្តៅដាក់សំរាមប្រមូលដុតចោល

៤.៥ ទម្លាប់ដេកក្នុងមុងដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម

៤.៥.១ កត្តារាំង :

កត្តាដែលរារាំងទម្លាប់ដេកក្នុងមុងដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម មានដូចជា: គ្មានផាសុកភាព ការប្រើមធ្យោបាយផ្សេងៗ និងការស្រវឹងស្រា។

កត្តាគ្មានផាសុខភាពរួមមាន: មិនមានទម្លាប់ដេកក្នុងមុង ដេកក្នុងមុងក្តៅស្អុះ មិនមានមុងងាយស្រួលដេក ស្រឡះមុខមាត់ព្រោះត្រូវការខ្យល់ឲ្យរហើយ មីង ជីន ឡាយិន អាយុប្រហែល៣០ឆ្នាំ ជាប្រជាជនម្នាក់បានប្រាប់ថា *"ដេកក្នុងមុងក្តៅស្អុះ អត់មុងស្រួលដេកជាង"*។

កត្តារាំងមួយទៀតគឺ ការប្រើមធ្យោបាយផ្សេងៗមានដូចជា: អាងដុតធ្នក់ភ្លើងពេលយប់ សម្រាប់ ដេញមូស។ ការស្រវឹងស្រា ដូចជាពេលស្រវឹងភ្លេចដេកក្នុងមុង លោកបាន ថន អាយុ៥០ឆ្នាំ ជាមេឃុំម្នាក់បានប្រាប់ថា *"អ្នកខ្លះស្រវឹងស្រាមិនបានដេកក្នុងមុងទេ"*។

៤.៥.២ កត្តាជំរុញ

កត្តាជំរុញទម្លាប់ដេកក្នុងមុងដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម មានដូចជា: ទម្លាប់ដេកក្នុងមុងជាប្រចាំ ចង់បានសុខភាពល្អ មានការអប់រំពីមេភូមិ និងក្រុមទ្រទ្រង់។

កត្តាជំរុញទម្លាប់ដេកក្នុងមុងជាប្រចាំគឺ: ខ្លាចមូសខាំ ដើម្បីការពារមូសខាំ ដែលជាកត្តាចម្លងជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម ធ្លាប់ដេកដាក់មុងបើអត់ដាក់មុងនាំអោយពិបាកដេក ម្យ៉ាងទៀតមូសឃំ រំខានដល់ការដេក មីង ខុន សំនាង អាយុ៣២ឆ្នាំ ជាប្រជាជនម្នាក់ បានប្រាប់ថា *"ធ្លាប់ដេកដាក់មុង អត់មុងពិបាកដេក"*។

កត្តាជំរុញមួយទៀតគឺ: ចង់បានសុខភាពល្អ ដែលថាបើមិនទម្លាប់ដេកដាក់មុងទេ ពេលឈឺគឺពិបាកទៅពេទ្យអស់ថវិកា និងខ្លាចស្លាប់បើទៅពេទ្យមិនទាន់។

ហើយកត្តាជំរុញដែលសំខាន់មួយផ្សេងទៀតគឺ មានការអប់រំពីមេភូមិ និងក្រុមទ្រទ្រង់ដែល: អប់រំឲ្យយល់ពីការប្រើប្រាស់មុង ដេកដាក់មុងមិនរំខានពីសម្លេងមូស មានការផ្សព្វផ្សាយឲ្យដេក

ក្នុងមុង ហើយមណ្ឌលសុខភាពក៏បានអប់រំឲ្យដេកដាក់មុងគ្រប់ក្រុមគ្រួសារ និងស្លៀកពាក់ខោអាវជិតៗវែងៗដើម្បីការពារមូសខាំ។ ការអប់រំអោយមានទម្លាប់ល្អដេកដាក់មុងមានសារៈសំខាន់ណាស់ ឰ ដួង សុភិន អាយុប្រហែល ៥៩ឆ្នាំ ជាមេភូមិបានប្រាប់ថា *"មណ្ឌលសុខភាពបានអប់រំឲ្យដេកដាក់មុងគ្រប់គ្រួសារ និងស្លៀកពាក់ខោអាវជិតៗវែងការពារមូសខាំ"* ។ ហើយមីង ឡាយ សុខ អាយុប្រហែល ៣៣ឆ្នាំ ជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិក៏បានប្រាប់ដែរថា *" មានក្រុមគ្រូពេទ្យចុះអប់រំឲ្យដេកក្នុងមុង"។*

តារាង១៨: ទម្លាប់ដេកក្នុងមុងដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម

ការអនុវត្ត	កត្តារាំង (អ្នកមិនបានអនុវត្ត)	កត្តាជំរុញ (អ្នកបានអនុវត្ត)
ទម្លាប់ដេកក្នុងមុងដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម	**គ្មានផាសុកភាព** - មិនទម្លាប់ដេកក្នុងមុង - ដេកក្នុងមុងក្ដៅស្អុះ - មិនមានមុងងាយស្រួលដេកស្រឡះមុខមាត់ - ត្រូវការខ្យល់ឲ្យរហើយ **ប្រើមធ្យោបាយផ្សេងៗ** - អាងដុតភ្នក់ភ្លើងពេលយប់ **ស្រវឹងស្រា** - ស្រវឹងភ្លេចដេកក្នុងមុង	**ទម្លាប់ដេកក្នុងមុង** - ខ្លាចមូសខាំ ដើម្បីការពារមូសខាំ ដែលជាកត្តាចម្លងជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម - ធ្លាប់ដេកដាក់មុងអត់មុងពិបាកដេក - មូសយំ រំខានដល់ការដេក - មានការផ្សព្វផ្សាយឲ្យដេកក្នុងមុង **ចង់បានសុខភាពល្អ** - ពិបាកទៅពេទ្យអស់ថវិកា - ខ្លាចស្លាប់បើទៅពេទ្យមិនទាន់ **មានការអប់រំ** - អប់រំឲ្យយល់ពីការប្រើប្រាស់មុង ដេកដាក់មុងមិនរំខានពីសម្លេងមូស - មណ្ឌលសុខភាពបានអប់រំឲ្យដេកដាក់មុងគ្រប់គ្រួសារ និងស្លៀកពាក់ខោអាវជិតៗវែងការពារមូសខាំ ។

៥- សកម្មភាពដែលប្រជាជនត្រូវធ្វើ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់ដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារពីជំងឺរាគ ឬជំងឺគ្រុនឈាម

ប្រជាជនបានលើកឡើងថា ដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារពីជំងឺរាគ ឬជំងឺគ្រុនឈាម ប្រជាជនត្រូវធ្វើសកម្មភាពមួយចំនួនដូចជា: អនាម័យខ្លួនប្រាណ អនាម័យបរិស្ថាន មានបង្គន់ប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ និងមានទឹកស្អាតប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់ ជាពិសេសទឹកស្អាតសម្រាប់ហូប ការពារកុំអោយមូសខាំ និងបំបាត់ជម្រកមូស។

ចំពោះអនាម័យខ្លួនប្រាណ ត្រូវសម្អាតខ្លួនប្រាណ លាងដៃមុនបរិភោគ ឬពេលចេញពីបង្គន់ លាងដៃញឹកញាប់ជាមួយនឹងសាប៊ូ។

រីឯអនាម័យបរិស្ថានវិញ សម្អាតបរិស្ថាន សម្អាតបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ ដុតសំរាមចោល កប់សំបកកងឡាន ឬវត្ថុដក់ទឹក ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងពាងទឹក។

ចំពោះបញ្ហាបង្គន់ត្រូវមានបង្គន់អនាម័យប្រើប្រាស់ឲ្យបានគ្រប់គ្នា និងជំរុញអោយពួកគាត់មានបង្គន់ប្រើប្រាស់ទាំងអស់គ្នា។

ចំពោះបញ្ហាទឹកវិញ គួរហូបទឹកស្អាត ជាពិសេស ទឹកឆ្អិន (ទឹកដាំពុះ)។ សកម្មភាពមួយទៀតដែរ គឺការការពារមូសខាំ និងបំបាត់ជម្រកមូសដែលត្រូវគេងក្នុងមុង ដុតភ្នក់ភ្លើងការពារមូសខាំជាប្រចាំ និង កប់សំបកកង់ឡាន លុបផ្លូក ដាក់អាប៉ែត ជាដើម។

តារាង២០: សកម្មភាពដែលប្រជាជនត្រូវធ្វើ ដើម្បីការពារពីជំងឺរាក ឬជំងឺគ្រុនឈាម

សកម្មភាពដែលត្រូវធ្វើ ដើម្បីការពារពីជំងឺរាក ឬជំងឺគ្រុនឈាម	
អនាម័យខ្លួនប្រាណ	សម្អាតខ្លួនប្រាណ លាងដៃមុនបរិភោគ ឬពេលចេញពីបង្គន់ លាងដៃញឹកញាប់នឹងសាប៊ូ
អនាម័យបរិស្ថាន	សម្អាតបរិស្ថាន សម្អាតបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ ដុតសំរាមចោល កប់សំបកកងឡាន ឬវត្ថុដក់ទឹក ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងពាងទឹក
បង្គន់	ប្រើបង្គន់អនាម័យឲ្យបានគ្រប់គ្នា
ទឹកស្អាត	ហូបទឹកឆ្អិន (ទឹកដាំពុះ) ទឹកស្អាត
ការពារមូសខាំ	គេងក្នុងមុង ដុតភ្នក់ភ្លើងការពារមូសខាំ
បំបាត់ជម្រកមូស	កប់សំបកកង់ឡាន លុបផ្លូក ដាក់អាបែត

៦- សកម្មភាពមួយចំនួនដែលមេភូមិ ឬមេក្រុមប្រឹក្សាញ្ញត្រូវធ្វើ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវ អនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់អនាម័យ និងដើម្បីការពារពីជំងឺរាក ឬជំងឺគ្រុនឈាម ក្នុងសហគមន៍របស់គាត់

ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់អនាម័យ មេភូមិ មេឃុំ ត្រូវជំរុញប្រជាជនអោយ: មានអនាម័យ លាងសំអាតដៃ បរិស្ថានភូមិស្អាត និងមានទឹកស្អាតសម្រាប់ហូប និងប្រើប្រាស់។ ត្រូវផ្សព្វផ្សាយ និងណែនាំប្រជាជនឲ្យសម្អាតខ្លួន ត្រូវលាងសំអាតដៃ មុន និងក្រោយពីហូបអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ផ្សព្វផ្សាយអំពីអនាម័យដល់អ្នកភូមិ ជំរុញប្រជាជនឲ្យចេះសម្អាតផ្ទះ ប្រមូលសំរាមដុតចោលកុំឲ្យមានភក់ជ្រាំ មានរណ្តៅដាក់សំរាម ផ្សព្វផ្សាយឲ្យប្រជាជនដឹងពីបញ្ហាគ្រោះថ្នាក់ និងជំរុញអោយប្រជាជនប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត។

៧. សកម្មភាពរបស់ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើង នូវការអនុវត្តរបស់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ ចំពោះអនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់ និងដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារពីជំងឺរាក ឬ ជំងឺគ្រុនឈាម

សកម្មភាពរបស់ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើង នូវការអនុវត្តរបស់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ ចំពោះអនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់ មាន: មនាម័យខ្លួនប្រាណ អនាម័យផ្ទះសំបែង បរិស្ថានស្អាត មានបង្គន់ប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ និងការជំរុញការមានទឹកស្អាតប្រើប្រាស់។

សកម្មភាពរបស់មេឃុំមានដូចជា ជំរុញការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ និងផ្ទះសម្បែង ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងការប្រើប្រាស់បង្គន់ ជំរុញការធ្វើអនាម័យបរិស្ថាន: លុបថ្លុក កាប់ព្រៃ ជំរុញការប្រើប្រាស់សេវា និងជៀសវាងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ។

សកម្មភាពរបស់មេភូមិមានដូចជា: ការអប់រំ និងការដឹកនាំអោយធ្វើអនាម័យ។ ចំពោះការអប់រំមានដូចជា: ប្រជុំផ្សព្វផ្សាយដល់សហគមន៍ពីបញ្ហាសុខភាព អនាម័យ និងជំរុញឲ្យធ្វើបង្គន់ អប់រំឲ្យសម្អាតលំនៅដ្ឋានជាប្រចាំ ប្រមូលសំបកកំប៉ុង និងកង់ឡានដុតចោល ត្រូវគ្របអាហារដែលចម្អិនរួចឲ្យបានល្អ ផឹកស្អាត មិនត្រូវផឹកទឹកឆៅ អនុវត្តន៍ការរស់នៅស្អាត ហូបស្អាត ចម្អិនបានឆ្អិនល្អ។ ចំណែកឯការដឹកនាំធ្វើអនាម័យមានដូចជា: ចៀសវាងប្រើថ្នាំខ្លួនឯងផ្តេសផ្តាស ដេកក្នុងមុងទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ និងពេលចូលព្រៃការពារមិនឲ្យសត្វមូសខាំ ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងពាងទឹក ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូក្រោយពេលចេញពីបង្គន់មុន និងក្រោយញ៉ាំអាហារ ។

សកម្មភាពរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិមានដូចជា: ការចុះអប់រំតាមផ្ទះមានដូចជា: ផ្សព្វផ្សាយដល់សហគមន៍ជារឿយៗ ឲ្យគាត់ចេះអនាម័យខ្លួនប្រាណ ឧស្សាហ៍ដើរមើលផ្ទះគាត់ និងជួយណែនាំបន្ថែមឲ្យសម្អាត ឧស្សាហ៍ហៅគាត់ចូលរួមរាល់ពេលមានការផ្សព្វផ្សាយ ណែនាំទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាព ឬការផ្សព្វផ្សាយនានាក្នុងភូមិ។ ចំណែកការដឹកនាំធ្វើអនាម័យមានដូចជា: ត្រូវបោសសម្អាតផ្ទះ ធ្វើបង្គន់អនាម័យ ផឹកទឹកឆ្អិន លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងដេកក្នុងមុង។

តារាង២៦: សកម្មភាពរបស់ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារពីជំងឺពាក ឬ ជំងឺគ្រុនឈាម

សកម្មភាពរបស់ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារពីជំងឺពាក ឬ ជំងឺគ្រុនឈាម	
មេឃុំ	- ជំរុញការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ ផ្ទះសម្បែង ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងការប្រើប្រាស់បង្គន់ - ជំរុញការធ្វើអនាម័យបរិស្ថាន: លុបថ្លុក កាប់ព្រៃ - ជំរុញការប្រើប្រាស់សេវា - ជៀសវាងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ
មេភូមិ	**ការអប់រំ** - ប្រជុំផ្សព្វផ្សាយដល់សហគមន៍ពីបញ្ហាសុខភាព អនាម័យ និងជំរុញឲ្យធ្វើបង្គន់ - អប់រំឲ្យសម្អាតលំនៅដ្ឋានជាប្រចាំ ប្រមូលសំបកកំប៉ុង និងកង់ឡានដុតចោល - ត្រូវគ្របអាហារដែលចម្អិនរួចឲ្យបានល្អ ផឹកស្អាត មិនត្រូវផឹកទឹកឆៅ - អនុវត្តន៍ការរស់នៅស្អាត ហូបស្អាត ចម្អិនបានឆ្អិនល្អ **ដឹកនាំធ្វើអនាម័យ** - ចៀសវាងប្រើថ្នាំខ្លួនឯងផ្តេសផ្តាស - ដេកក្នុងមុងទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ និងពេលចូលព្រៃការពារមិនឲ្យសត្វមូសខាំ ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងពាងទឹក ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូក្រោយពេលចេញពីបង្គន់មុន និងក្រោយញ៉ាំអាហារ ។

ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ	**ការចុះអប់រំតាមផ្ទះ** - ផ្សព្វផ្សាយដល់សហគមន៍ជារឿយៗ ឲ្យគាត់ចេះអនាម័យខ្លួនប្រាណ - ឧស្សាហ៍ដើរមើលផ្ទះគាត់ និងជួយណែនាំបន្ថែមឲ្យសម្អាត - ឧស្សាហ៍ហៅគាត់ចូលរួម រាល់ពេលមានការផ្សព្វផ្សាយណែនាំទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាព ឬការផ្សព្វផ្សាយនានាក្នុងភូមិ **ដឹកនាំធ្វើអនាម័យ** - ត្រូវបោសសម្អាតផ្ទះ - ធ្វើបង្គន់អនាម័យ - ដឹកទឹកឆ្អិន - លាងដៃជាមួយសាប៊ូ - ដេកក្នុងមុង

៨.ស្ថានភាពភូមិនាពេលបច្ចុប្បន្នក្នុងការឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាសុខភាពទាក់ទងនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

ស្ថានភាពភូមិនាពេលបច្ចុប្បន្ន ក្នុងការឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាសុខភាពទាក់ទងនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុរួមមាន: បរិស្ថានក្នុងភូមិ ទឹកស្អាត អនាម័យផ្ទះសំបែង អនាម័យខ្លួនប្រាណ ការលាងដៃ បង្គន់អនាម័យ បញ្ហាសុខភាព។

ចំពោះបរិស្ថានក្នុងភូមិឃើញថា: នៅមានសំរាម ព្រោះប្រជាជនមិនបានសម្អាត មានដើមឈើងាប់ច្រើន ណែនាំឲ្យដាំដើមឈើឲ្យបានច្រើន និងជីកស្រះការពារគ្រោះរាំងស្ងួត ។

រីឯការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតវិញ គឺនៅខ្វះទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ អ្នកខ្លះដើរសុំទឹកគេតាមផ្ទះដែលគេមានអណ្តូង អ្នកខ្លះដឹកទឹកពីទន្លេ ហើយក៏មានអ្នកខ្លះហូបទឹកឆ្អិន មិនហូបទឹកឆៅដែរ ប្រជាជនចង់ឲ្យមានជំនួយជាអណ្តូងដល់ពួកកាត់។

ម្យ៉ាងវិញទៀតបញ្ហាអនាម័យផ្ទះសំបែង អនាម័យខ្លួនប្រាណ ការលាងដៃ បង្គន់អនាម័យ យើងឃើញថា: នៅមានសំរាមព្រោះប្រជាជនមិនបានសម្អាតទាល់តែ ២ ឬ ៣ ថ្ងៃ ទើបសម្អាតម្តង ហើយក៏មានអ្នកខ្លះបានសម្អាតផ្ទះ ដុតសំរាមបានត្រឹមត្រូវដែរ។ ប្រជាជនភាគច្រើនមិនមានអនាម័យខ្លួនប្រាណទេ មានទម្លាប់លាងដៃមុនហូបអាហារចំពោះប្រជាជនខ្លះ។ ចំពោះការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យវិញឃើញថា បានល្អប្រសើរជាងមុន ដោយប្រជាជនមួយចំនួនមានបង្គន់ប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ។

ស្ថានភាពភូមិដែលបានឃើញចុងក្រោយគឺ បញ្ហាសុខភាពដែលរួមមាន: មានជំងឺក្អក ផ្តាសាយ គ្រុនក្តៅ ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើម និងរាក ឧស្សាហ៍ឈឺក្បាល ដោយសារអាកាសធាតុប្រែប្រួលពីត្រជាក់ទៅក្តៅ មានជំងឺគ្រុនចាញ់ របេង ប្រកាច់ដួល អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង ក្មេងឈឺច្រើន បច្ចុប្បន្នជំងឺរាកក៏នៅជាញ្ហាដដែល ហើយក៏មានប្រជាជនខ្លះប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះបញ្ហាសុខភាពដែរ។

តារាង២៧: ស្ថានភាពភូមិនាពេលបច្ចុប្បន្ន ក្នុងការឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាសុខភាពទាក់ទងនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

ស្ថានភាពភូមិនាពេលបច្ចុប្បន្ន ក្នុងការឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាសុខភាពទាក់ទងនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ	
បរិស្ថានក្នុងភូមិ	- មានសំរាមព្រោះប្រជាជនមិនបានសម្អាត - មានដើមឈើងាប់ច្រើន ណែនាំឲ្យដាំដើមឈើឲ្យបានច្រើន និងជីកស្រះការពារគ្រោះរាំងស្ងួត ។
ទឹកស្អាត	- ខ្វះទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ - អ្នកខ្លះដើរសុំទឹកគេតាមផ្ទះដែលគេមានអណ្តូង អ្នកខ្លះដឹកទឹកពីទន្លេ - មានអ្នកខ្លះហូបទឹកឆ្អិន មិនហូបទឹកឆៅ - ចង់ឲ្យមានជំនួយជាអណ្តូង
អនាម័យផ្ទះសំបែង	- មានសំរាមព្រោះប្រជាជនមិនបានសម្អាត តែ ២ ឬ ៣ ថ្ងៃ សម្អាតម្តង។ អ្នកខ្លះបានសម្អាតផ្ទះ ដុតសំរាមត្រឹមត្រូវ
អនាម័យខ្លួនប្រាណ ការលាងដៃ	- មិនមានអនាម័យខ្លួនប្រាណទេ មានទម្លាប់លាងដៃមុនហូបអាហារ ចំពោះប្រជាជនខ្លះ
បង្គន់អនាម័យ	- ល្អប្រសើរជាងមុន ដោយប្រជាជនមួយចំនួនមានបង្គន់ប្រើ
បញ្ហាសុខភាព	- មានជំងឺក្អក ផ្តាសាយ គ្រុនក្តៅ ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើម និងរាក - ឧស្សាហ៍ឈឺក្បាល ដោយសារអាកាសធាតុប្រែប្រួលពីត្រជាក់ទៅក្តៅ - មានជំងឺគ្រុនចាញ់ របេង - ប្រកាច់ដួល អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង ក្មេងឈឺច្រើន - បច្ចុប្បន្នជំងឺរាកក៏នៅជាបញ្ហាដដែល - ប្រជាជនខ្លះប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះបញ្ហាសុខភាពដែរ

VI. ការសន្និដ្ឋាន

ស្រុកទាំងបីធ្លាប់មានគ្រោះធម្មជាតិជាបន្តបន្ទាប់ដូចជា ទឹកជំនន់ រាំងស្ងួត ខ្យល់ព្យុះ និងរន្ទះបាញ់។ ទឹកជំនន់បណ្តាលមកពី ភ្លៀងហូរជន់នៅពេលមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំងៗ។ ការរាំងស្ងួតចាប់ពីខែតុលាមកបណ្តាលមកពីមិនមានភ្លៀងធ្លាក់ និងគ្មានប្រភពទឹក។ ខ្យល់ព្យុះ និងរន្ទះបាញ់កើតមាននៅរដូវវស្សាពេលមានភ្លៀងធ្លាក់។ គ្រោះធម្មជាតិទាំងនេះ ប៉ះពាល់ដល់ប្រជាជនលើបញ្ហាមួយចំនួនដូចជា កត្តាសេដ្ឋកិច្ច ធ្វើឲ្យប្រជាជនអាក់ខានមិនបានទៅប្រកបការងារចិញ្ចឹមជីវិត មិនបានធ្វើស្រែចំការ ខូចខាតស្រែចំការ សត្វចិញ្ចឹមងាប់ ខូចខាតផ្ទះសម្បែង។ ប្រឈមនឹងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនដូចជាជំងឺ រាករូស គ្រុនក្តៅ គ្រុនឈាម និងជំងឺសើស្បែក។ ប្រជាជនពិបាកក្នុងការធ្វើដំនើរទៅទទួលសេវាសុខភាពដោយសារខូចខាតផ្លូវ ស្ពាន ពិបាករកទីទួលសុវត្ថិភាព។

ប្រជាជនក្នុងតំបន់ភាគច្រើនប្រើប្រាស់បង្គន់ចាក់ទឹក ដោយឡែកប្រហែល ៣០%នៅបន្ទោរបង់ពាសវាលពាសកាលនៅឡើយ។

ភាគច្រើននៃពួកគាត់បានដឹងពីមូលហេតុ ដែលបណ្ដាលឲ្យកើតមានជំងឺរាករមានដូចជា: ចំណីអាហារមិនមានអនាម័យ ផឹកទឹកឆៅ មិនបានលាងដៃជាមួយសាប៊ូមុនពេលបរិភោគអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ បន្ទោរបង់ពាសវាលពាសកាល និងគ្មានបង្គន់ប្រើប្រាស់។

ហើយគ្រប់ក្រុមទាំងអស់បានដឹងពីវិធីការពារជំងឺរាកដូចជា: ត្រូវហូបអាហារមានអនាម័យ ត្រូវហូបម្ហូបអាហារដែលបានគ្របត្រឹមត្រូវ ការពារមិនឲ្យរុយរោម ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូមុន និងក្រោយពេលហូបបាយ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ផឹកទឹកស្អាត និងផឹកទឹកដាំពុះ។

ទោះបីជាពួកគាត់បានដឹងពីមូលហេតុ និងវិធីការពាជំងឺរាកយ៉ាងណាក៍ដោយ យើងឃើញថាមានកត្តារាំងជាច្រើនក្នុងការអនុវត្តវិធានការការពារទាំងនោះដូចជា: កត្តារាំង ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ដោយថាមកពី ខ្វះទឹក មិនទម្លាប់លាងដៃមុនហូបអាហារ មិនទម្លាប់លាងដៃនឹងសាប៊ូ និងភាគច្រើនមកពីខ្ជិល និងកត្តារាំងការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ គឺមកពីមិនទម្លាប់ប្រើបង្គន់ខ្លាចអស់ទឹកច្រើនពេក ដោយសារតំបន់របស់ពួកកាត់រស់នៅមិនមានទឹកប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់តាមតម្រូវការ គ្មានលទ្ធភាពធ្វើបង្គន់ និងទម្លាប់បត់ជើងក្នុងព្រៃចំការក្បែរផ្ទះស្រាប់។ កត្តារាំងមួយទៀតគឺ ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់ហូប គឺទម្លាប់ហូបទឹកឆៅតាំងពីបុរាណ ផឹកទឹកអណ្ដូងឆៅត្រជាក់ឆ្ងាញ់ មិនទម្លាប់ហូបទឹកដាំពុះអត់ឆ្ងាញ់ ភ្លាវៗ និង ផឹកទឹកក្ដៅមិនទាន់ចិត្ត។

ចំណែកកត្តាជំរុញឲ្យគាត់អនុវត្តន៍គឺ សារផ្សព្វផ្សាយ ត្រូវផ្ដោតលើសារសំខាន់នៃការអនុវត្តអនាម័យគឺជួយកាត់បន្ថយចំនួនដងនៃការមានជំងឺ ការរាករូស ការចំណាយទៅលើការមានជំងឺ ការបាត់បង់ជីវិត និងជួយឲ្យគាត់ចំណេញពេលវេលា ។

ចំពោះជំងឺគ្រុនឈាមវិញពួកគាត់ភាគច្រើនបានដឹងពីមូលហេតុញឹកញាប់ជាងគេ ដែលបណ្ដាលឲ្យកើតជំងឺគ្រុនឈាមគឺ ដោយសារមូសខ្លាខាំ ដោយសារដេកមិនចងមុង មិនស្លៀកពាក់ខោអាវវែងៗ មិនលាងសម្អាតពាងទឹក និងមិនគ្របពាងទឹក មិនបានសំអាតបរិស្ថាននៅជុំវិញផ្ទះដូចជា មិនដាក់អាបែតក្នុងពាងទឹក។

ហើយពួកគាត់ភាគច្រើនក៏បានដឹងពីចំណុចសំខាន់ៗនៃវិធានការការពារជំងឺគ្រុនឈាមដែរដូចជា ការពារមិនអោយមូសខ្លាខាំ ត្រូវដេកក្នុងមុង ឬមុងជ្រលក់ថ្នាំ គ្រប់ពេលទាំងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ ត្រូវសំអាតបរិស្ថានដូចជា ដាក់អាបែតក្នុងពាង ឬអាង បំបាត់ជម្រកមូស ដោយលុបបំបាត់អ្វីដែលអាចដក់ទឹកបាន និងកាប់ឆ្ការព្រៃជុំវិញផ្ទះជាដើម។

មិនតែប៉ុណ្ណោះពួកគាត់ភាគច្រើនបានដឹងថា មធ្យោបាយធ្វើឲ្យប្រសើរចំពោះជំងឺគ្រុនឈាមត្រូវដេកក្នុងមុងទាំងថ្ងៃទាំងយប់ ចងមុងពេលដេកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ប្រើប្រាស់មុងជ្រលក់ថ្នាំ ត្រូវសម្អាតផ្ទះសម្បែង លុបបំបាត់វត្ថុដែលអាចដក់ទឹកបាន ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងពាងទឹក ពេលឈឺត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យភ្លាម។

តែប្រហែលពាក់កណ្ដាលនៃពួកគាត់បានប្រាប់ពីកត្តារាំងក្នុងវិធានការអនុវត្តការការពារជំងឺគ្រុនឈាមនេះដូចជា: មិនមានទម្លាប់ដេកក្នុងមុង ខ្ជិល អត់លុយទិញមុង មានការរំខានក្នុងការប្រើប្រាស់មុងជ្រលក់ថ្នាំដូចជា រមាស់ ក្ដៅស្អុះស្អាប់ អាងដុតភ្នក់ភ្លើងពេលយប់សម្រាប់ដេញមូស និងខ្វះការយល់ដឹងពីការការពារជំងឺគ្រុនចាញ់ និងជំងឺគ្រុនឈាម ។ កត្តារាំងមួយទៀតគឺការមិន

ធ្វើអនាម័យលំនៅដ្ឋានដូចជា មិនសម្អាតបរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ បោះសំរាមចោលពាសវាលពាសកាល ទុកវត្ថុដែលអាចដក់ទឹកបាននៅបរិវេណលំនៅដ្ឋាន និងមិនដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងពាងទឹកជាដើម ដោយពួកគាត់ស្ទើរតែទាំងអស់ឆ្លើយថា មកពី ខ្ជិល មើលបំណាំគ្នា រវល់ខ្លាំងពេក ប្រជាជនភាគច្រើនគ្មានជំនឿលើអនាម័យ ពួគគាត់នៅព្រៃ ឬនៅស្រែចំការច្រើនជាងនៅផ្ទះ និងមិនមានពេលវេលាធ្វើជាដើម ។

ម្យ៉ាងទៀតកត្តាជំរុញឲ្យគាត់អនុវត្តន៍វិធានការបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម គឺត្រូវផ្សព្វផ្សាយឲ្យគាត់យល់ពីសារសំខាន់ និងផលវិបាកនៃការកើតជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម និងកត្តាផ្សេងៗទៀតដូចជា៖ ការពារមូសខាំ ដែលជាកត្តាចម្លងជំងឺគ្រុនចាញ់ គ្រុនឈាម ធ្លាប់ដេកដាក់មុង អត់មុងពិបាកដេក មូសយំ រំខានដល់ការដេក មានការផ្សព្វផ្សាយឲ្យដេកក្នុងមុង ពិបាកទៅពេទ្យអស់ថវិកា ខ្លាចស្លាប់បើទៅពេទ្យមិនទាន់ និងអប់រំឲ្យយល់ពីការប្រើប្រាស់មុង ដេកដាក់មុងមិនរំខានពីសម្លេងមូស។

VII. អនុសាសន៍

៧.១ ប្រជាជន

ក គ្រោះធម្មជាតិ

- ត្រូវត្រៀមទឹកស្អាតសម្រាប់ផឹក និងប្រើប្រាស់នៅពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់ និងគ្រោះរាំងស្ងួត និងត្រូវអនុវត្តការហូបស្អាត ផឹកស្អាត និងរស់នៅស្អាតក្នុងអំឡុងពេលមានទឹកជំនន់ និងគ្រោះរាំងស្ងួត។
- រកទីទួលសុវត្ថិភាព
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលមានខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់គួច ខ្យល់កន្ត្រាក់ ដោយស្វែងរកកន្លែងសុវត្ថិភាព និងប្រុងប្រយ័ត្នខ្លាចមានការបាក់ផ្ទះ បាក់ដើមឈើ និងបង្គោលខ្សែភ្លើង។
- គួរមានប្រដាប់ការពាររន្ទះនៅតាមផ្ទះនីមួយៗ និងមានការប្រុងប្រយត្ន័នៅពេលទៅស្រែចំការ ត្រូវត្រៀមរណ្ដៅសម្រាប់ជ្រកពួននៅពេលមានរន្ទះ និងត្រូវប្រញាប់ត្រលប់ទៅផ្ទះវិញនៅពេលមុនភ្លៀងធ្លាក់។
- ត្រូវចូលរួមស្ដាប់ការអប់រំផ្សព្វផ្សាយនៅពេលមានការប្រជុំនៅក្នុងភូមិឬនៅពេលក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិធ្វើការអប់រំនៅតាមផ្ទះ ឬជាក្រុម ពីវិធានការការពារនៅពេលមានគ្រោះធម្មជាតិ។

ខ ជំងឺរាគ

- អនុវត្តអនាម័យចំនីអាហារ ហូបអាហារឆ្អិន គ្របឲ្យបានត្រឹមត្រូវកុំឲ្យរុយរោម ។
- ត្រូវផ្លាស់ប្ដូរទម្លាប់ពីមុនមិនលាងដៃ ដោយយល់ថា ប្រញាប់ ឃ្លានខ្លាំង និងខ្ជិល មកលាងដៃជាមួយសាប៊ូ មុន និងក្រោយពេលហូបអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ។
- ត្រូវផ្លាស់ប្ដូរទម្លាប់ពីការផឹកទឹកនៅដែលយល់ថាឆ្ងាញ់ត្រជាក់មកផឹកទឹកដាំពុះវិញ។

- ត្រូវផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់បន្ទោរបង់ពាសវាលពាសកាល មកប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យវិញ។
- ត្រូវរក្សាអនាម័យអោយបានខ្ជាប់ខ្ជួន ដូចជាអនាម័យខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យបរិស្ថាន។
- ត្រូវចូលរួមស្តាប់ការអប់រំផ្សព្វផ្សាយនៅពេលមានការប្រជុំនៅក្នុងភូមិ ឬនៅពេលដែលក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិធ្វើការអប់រំនៅតាមផ្ទះ ឬជាក្រុមពីវិធានការការពារជំងឺរាក។

គ ជំងឺគ្រុនឈាម

- ត្រូវផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ដែលពីមុនដេកមិនចងមុង មកដេកក្នុងមុង ឬមុងជ្រលក់ថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលាទាំងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ និងស្លៀកពាក់អោយបានជិតខ្លួននៅរដូវភ្លៀង។
- ត្រូវលុបបំបាត់ជម្រកមូស ដោយលុបបំបាត់អ្វីដែលអាចដក់ទឹកបាន ដូចជា សំបកដូង សំបកកំប៉ុងជាដើម ។
- ត្រូវសម្អាតជុំវិញបរិវេណផ្ទះកុំឲ្យមានភក់ជ្រាំ និងកាប់ឆ្ការព្រៃជុំវិញផ្ទះ។
- ត្រូវរៀបចំសម្លៀកបំពាក់ ភួយមុង កន្ទេលទុកដាក់ត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកុំឲ្យមូសជ្រកនៅទីនោះបាន បើកទ្វាបង្អួចឲ្យមានពន្លឺ និងខ្យល់ចេញចូលបាន ។
- ត្រូវដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងអាង ឬពាង និងត្រូវខស្សាហ៍លាងសម្អាតពាង ។
- ត្រូវចូលរួមស្តាប់ការអប់រំផ្សព្វផ្សាយនៅពេលមានការប្រជុំនៅក្នុងភូមិ ឬនៅពេលដែលក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិធ្វើការអប់រំនៅតាមផ្ទះ ឬជាក្រុមពីវិធានការការពារជំងឺគ្រុនឈាម។

៧.២ ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍

ក គ្រោះធម្មជាតិ

- ត្រូវស្វែងរកទីទួលសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការជម្លៀសប្រជាជនដែលរងគ្រោះនៅពេលមានគ្រោះទឹកជំនន់។
- ចុះអប់រំតាមផ្ទះ ដឹកនាំប្រជាជនក្នុងការធ្វើអនាម័យបរិស្ថាន ផ្ទះសម្បែង ការសាងសង់បង្គន់ការស្វែករកប្រភពទឹក
- ជំរុញការចង់ឲ្យគេសរសើរ Role model ជាគំរូល្អ ដើម្បីអោយប្រជាជនយកគំរូតាម
- ត្រូវត្រៀមផ្តល់ទឹកស្អាតសម្រាប់ផឹក និងប្រើប្រាស់ និងស្បៀងអាហារសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់ប្រជាជនដែលមិនមានលទ្ធភាព និងក្រីក្រ។
- ត្រូវត្រៀមវិធានការណ៍ជួយសង្គ្រោះ និងដោះស្រាយបញ្ហា ដោយសហការជាមួយដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ផ្សេងៗនៅសហគមន៍ នៅពេលប្រជាជនជួបផលវិបាក ដែលបណ្តាលមកពីគ្រោះធម្មជាតិទាំងនេះ។
- ជំរុញការអប់រំ ផ្សព្វផ្សាយទៅប្រជាជនពីការថៃទាំសុខភាព និងវិធានការការពារជំងឺមួយចំនួនដែលតែងជួបប្រទះនៅពេលមានគ្រោះធម្មជាតិ ដូចជា រាករូស គ្រុនឈាម គ្រុនចាញ់ និងគ្រុនក្តៅ។

ខ ជំងឺរាក និងជំងឺគ្រុនឈាម

- លើកកំពស់ចំណេះដឹង និងការប្រព្រឹត្តរបស់សហគន៍អំពីសារៈសំខាន់នៃវិធានការបង្កាជំងឺរាក និងគ្រុនឈាម។ ការបង្កាជំងឺរាកមានដូចជាៈ ការហូបអាហារអោយមានអនាម័យ គ្របឲ្យបានត្រឹមត្រូវកុំឲ្យរុយរោម ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ មុន និងក្រោយពេលហូបអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ការផឹកទឹកដាំពុះ និងការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ។ ចំពោះជំងឺគ្រុនឈាមមានដូចជាៈ ត្រូវដេកក្នុងមុង ឬមុងជ្រលក់ថ្នាំ គ្រប់ពេលទាំងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ ត្រូវសំអាតបរិស្ថានដូចជាៈ ដាក់អាបែតក្នុងពាង ឬអាង បំបាត់ជម្រកមូស ដោយលុបបំបាត់អ្វីដែលអាចដក់ទឹកបាន និងកាប់ឆ្ការព្រៃជុំវិញផ្ទះជាដើម។
- លើកកំពស់ និងជំរុញការផ្សព្វផ្សាយដល់សហគមន៍ពីវិធានការបង្កាជំងឺរាក និងគ្រុនឈាមតាមរយៈ
    - ការចុះអប់រំតាមផ្ទះ ឬជាក្រុមនៅតាមសហគមន៍ ដោយក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ។
    - ការបិតតាំងសម្ភារៈអប់រំសុខភាព ដូចជា រូបភាពផ្ទាំងធំ បដា និង ផ្ទាំងប៉ាណូ។
- ជំរុញអោយមានការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យអោយបានគ្រប់គ្នា និងផ្សព្វផ្សាយពីផលប៉ះពាល់នៃការមិនប្រើប្រាស់បង្គន់។
- ត្រូវធ្វើការណែនាំអប់រំប្រជាជនឲ្យយល់ពីផលប្រយោជន៍នៃការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ ផ្ទះសម្បែង ការលាងសម្អាតដៃមុន និងក្រោយពេលហូបអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់។
- ជំរុញការប្រើប្រាស់សេវាសុខភាពសាធារណៈ ជាពិសេសមណ្ឌលសុខភាព បើក្តៅខ្លួនលើសពីពីរថ្ងៃត្រូវប្រញាប់ទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិត ដើម្បីជួយសង្គ្រោះបានទាន់ពេលវេលា។
- ត្រូវជំរុញអោយមានកាប្រជុំផ្សព្វផ្សាយដល់សហគមន៍ពីបញ្ហាសុខភាព និងអនាម័យ ដូចជា បំបាត់ជម្រកមូស ដោយលុបបំបាត់អ្វីដែលអាចដក់ទឹកបាន សម្អាតជុំវិញផ្ទះកុំឲ្យមានភក់ កាប់ឆ្ការព្រៃជុំវិញផ្ទះ និងដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងអាង ឬ លាងសម្អាតពាងជាដើម ។

៧.៣ ថ្នាក់មន្ទីរ

ក គ្រោះធម្មជាតិ

- ត្រូវមានផែនការជួយសង្គ្រោះ និងព្យាបាលប្រជាជនដែលប៉ះពាល់បញ្ហាសុខភាព នៅពេលជួបគ្រោះធម្មជាតិ ដូចជាជំងឺរាករូស គ្រុនឈាម គ្រុនចាញ់ និងគ្រុនក្តៅ ដោយធ្វើការអប់រំផ្សព្វផ្សាយអោយប្រជាជនទៅរកសេវាព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុត។
- ត្រូវធ្វើការអប់រំ ផ្សព្វផ្សាយតាមរយៈបុគ្គលិកសុខាភិបាល និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិទៅប្រជាជនពីការថែទាំសុខភាព និងវិធានការការពារជំងឺមួយចំនួនដែលតែងជួបប្រទះនៅពេលមានគ្រោះធម្មជាតិ។
- ត្រូវត្រៀមផ្តល់ថ្នាំក្លរ៉ាមីនសម្រាប់ធ្វើទឹកស្អាតសម្រាប់ផឹកនៅពេលមានជំនន់ទឹកភ្លៀង
- ត្រូវសហការជាមួយដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ផ្សេងៗនៅសហគមន៍ ជួយដោះស្រាយផលវិបាកដែលបណ្តាលមកពីគ្រោះធម្មជាតិទាំងនេះ។

ខ ជំងឺរាក និង ជំងឺគ្រុនឈាម

- ត្រូវមានផែនការប្រតិបត្តិប្រចាំឆ្នាំពីវិធានការកាត់បន្ថយអត្រាឈឺ និងស្លាប់របស់ជំងឺរាក និងគ្រុនឈាម។
- ត្រូវជំរុញការអប់រំ ផ្សព្វផ្សាយតាមរយៈបុគ្គលិកសុខាភិបាល និងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិទៅប្រជាជនពីការថែទាំសុខភាព និងវិធានការការពារជំងឺ។
- ត្រូវជំរុញប្រជាជនអោយមានការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យអោយបានគ្រប់គ្នានិងផ្សព្វផ្សាយពីផលប៉ះពាល់នៃការមិនប្រើប្រាស់បង្គន់។
- ត្រូវសហការជាមួយដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ផ្សេងៗ ក្នុងការជំរុញការធ្វើបង្គន់អនាម័យ។
- លើកកំពស់ចំណេះដឹង និងការប្រព្រឹត្តរបស់សហគន៍អំពីសារៈសំខាន់នៃវិធានការបង្ការជំងឺគ្រុនឈាមដូចជាៈ ដេកក្នុងមុង ឬមុងជ្រលក់ថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលាទាំងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ លុបបំបាត់ជំរកមូស អ្វីដែលអាចដក់ទឹក ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងអាង ឬពាង លាងសម្អាតពាង។
- លើកកំពស់ការយល់ដឹងពីរោគសញ្ញាជំងឺគ្រុនឈាម ជំរុញការអនុវត្ត បើក្តៅខ្លួនលើសពីពីរថ្ងៃត្រូវប្រញាប់ទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិត ដើម្បីជួយសង្រ្គោះបានទាន់ពេលវេលា។

៧.៤ ថ្នាក់ជាតិ

ក. គ្រោះធម្មជាតិ

- ត្រូវមានផែនការថ្នាក់ជាតិជួយសង្គ្រោះ និងព្យាបាលប្រជាជនដែលប៉ះពាល់ដល់បញ្ហាសុខភាពនៅពេលជួបគ្រោះធម្មជាតិ។
- ផ្តល់សេវាព្យាបាល និងការពារ នៅពេលមានផលប៉ះពាល់ដល់បញ្ហាសុខភាព នៅពេលជួបគ្រោះធម្មជាតិដោយសារការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ។
- ត្រូវត្រៀមសម្ភារៈបរិក្ខា ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់នៅពេលមានគ្រោះធម្មជាតិ
- ជំរុញការអប់រំ ផ្សព្វផ្សាយតាមរយៈយុទ្ធនាការផ្សព្វផ្សាយថ្នាក់ជាតិ ឬតាមរយៈបណ្តាញសង្គមពីវិធានការការពារជំងឺមួយចំនួនដែលតែងតែកើតមានក្នុងកំឡុងពេលជួបគ្រោះធម្មជាតិ ដូចជាជំងឺរាករូស គ្រុនឈាម និងគ្រុនចាញ់ជាដើម។
- ត្រូវសហការជាមួយដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ផ្សេងៗ ជួយដោះស្រាយផលវិបាកដែលបណ្តាលមកពីគ្រោះធម្មជាតិទាំងនេះ។

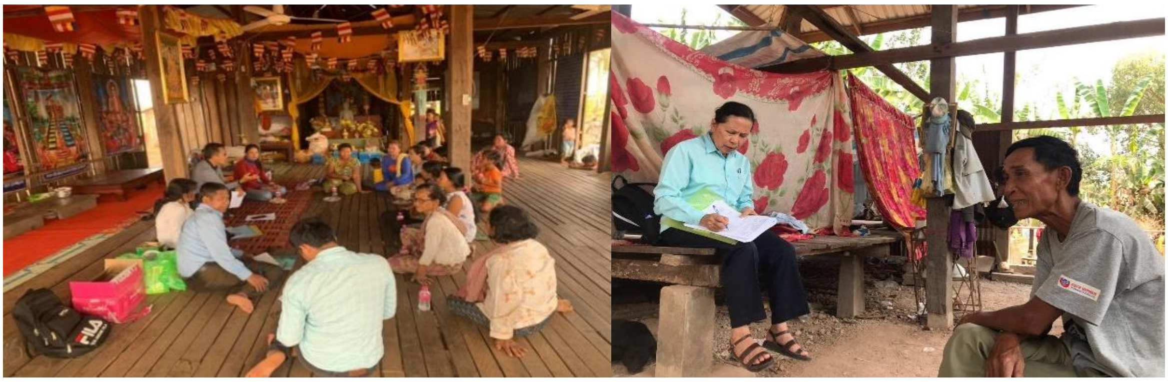
ខ. ជំងឺរាក និង គ្រុនឈាម

- ត្រូវមានផែនការប្រតិបត្តិប្រចាំឆ្នាំពីវិធានការកាត់បន្ថយអត្រាឈឺ និងស្លាប់របស់ជំងឺរាក និងគ្រុនឈាម។

- លើកកំពស់ និងជំរុញការផ្សព្វផ្សាយ តាមរយៈយុទ្ធនាការថ្នាក់ជាតិ ឬតាមរយៈបណ្តាញសង្គម ដោយសារផ្តោតជាពិសេសលើការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ ការផឹកស្អាត ទឹកដាំពុះ និងជំរុញការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ។
- ត្រូវជំរុញតាមរយៈយុទ្ធនាការថ្នាក់ជាតិស្តីពី ការជំរុញអោយមានការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យអោយបានគ្រប់គ្នា និងផ្សព្វផ្សាយពីផលប៉ះពាល់នៃការមិនប្រើប្រាស់បង្គន់។
- លើកកំពស់ចំណេះដឹង និងការប្រព្រឹត្តរបស់សហាគន៍អំពីសារៈសំខាន់នៃវិធានការបង្កាជំងឺគ្រុនឈាមដូចជាៈ ដេកក្នុងមុង ឬមុងជ្រលក់ថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលាទាំងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ លុបបំបាត់អ្វីដែលអាចដក់ទឹក ដាក់ថ្នាំអាបែតក្នុងអាង ឬពាង លាងសម្អាតពាង។
- លើកកំពស់ និងជំរុញការផ្សព្វផ្សាយដល់សហាគមន៍ពីវិធានការបង្កាជំងឺគ្រុនឈាម តាមរយៈការផ្សព្វផ្សាយតាមរយៈបណ្តាញសង្គម ដោយសារផ្តោតជាពិសេសលើការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ ការផឹកទឹកដាំពុះ និងជំរុញការប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ។
- លើកកំពស់ការយល់ដឹងពីរោគសញ្ញាជំងឺគ្រុនឈាម ជំរុញការអនុវត្ត បើក្តៅខ្លួនលើសពី២ថ្ងៃត្រូវប្រញាប់ទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិត ដើម្បីជួយសង្រ្គោះបានទាន់ពេលវេលា។
- ត្រូវសហាការជាមួយដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ផ្សេងៗ ក្នុងការកាត់បន្ថយអត្រាឈឺ និងអត្រាស្លាប់របស់ជំងឺ។

ឧបសម្ព័ន្ធ

១. ឯកសាររូបភាព



រូបភាព: ការពិភាក្សាក្រុម និងការពិភាក្សាស៊ីជំរៅ

រូបភាព: អណ្តូងលូ និងអណ្តូងស្នប់

រូបភាព: កន្លែងស្តុកទឹក និងស្ថានភាពអនាម័យនៅក្នុងភូមិ

រូបភាព: បង្គន់អនាមិយ និងស្ថានភាពអនាម័យនៅក្នុងភូមិ

២. បញ្ជីសំនួរ

រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា
ក្រសួងសុខាភិបាល

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកំពស់សុខភាព

ការចុះអង្កេតអំពី

ផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

សេចក្តីផ្តើម

ជម្រាបសួរ លោក លោកស្រី..... ខ្ញុំបាទ/នាងខ្ញុំ ឈ្មោះ..... មកពី.. នៃ .... ខ្ញុំបាទ/នាងខ្ញុំ សូមការអនុញ្ញាត និង សម្ភាស លោកអ្នក អំពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុនៅក្នុងខេត្តរតនគីរី នេះ។ ការធ្វើសម្ភាសន៍នេះ ក្នុងគោលបំណងចង់ដឹងពីបញ្ហាប្រែប្រួលអាកាសធាតុ និងបញ្ហាសុខភាពដែលកើតមានក្នុងអំឡុងពេលនោះ និងសំណូមពររបស់លោកអ្នក ដែលរស់នៅក្នុងខេត្តនេះ។ ការសម្ភាសន៍នេះ យើងខ្ញុំសន្យារក្សាការសម្ងាត់ជូន និងមិនយកទៅផ្សព្វផ្សាយខុសពីគោលបំណងខាងលើនេះឡើយ។ ការសម្ភាសន៍របស់ខ្ញុំបាទ ប្រើរយៈពេលប្រហែល៦០នាទី តើលោកអ្នក អនុញ្ញាតផ្តល់បទសម្ភាសន៍ដល់ក្រុមយើងខ្ញុំបានដែរឬទេ?

- បើចម្លើយ ចាស៎/បាទ ☐ ចាប់ផ្តើមការសម្ភាសន៍ដោយប្រើបញ្ជីសំណួរ។

- បើចម្លើយ ទេ ☐ ត្រូវបញ្ចប់ការសម្ភាសន៍ និងត្រូវស្វែងរកអតិថិជនថ្មីទៀត។

បញ្ជីសំណួរ ការចុះអង្កេតអំពី
ផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ

ផ្នែកទី១ - ការសង្កេតផ្ទាល់

1. ការសង្កេតដោយផ្ទាល់-ស្ថានភាពផ្ទះអ្នកស្រុក (ភូមិ.................ឃុំ.............. ស្រុក ....)៖ ថតរូបភាព (បង្គន់ ប្រភពទឹក ស្ថានភាពអនាម័យ កន្លែងលាងដៃ បរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ សម្ភារៈស្តុកទឹក)
2. គូសផែនទីភូមិ-(ផែនទីមានស្រាប់)
   a. ចំនួនខ្នងផ្ទះ....................
   b. ប្រភេទបង្គន់៖
      i. (១)បង្គន់ចាក់ទឹក.............
      ii. (២)បង្គន់ចាក់ផេះ............
      iii. (៣)បន្ទោរបង់ពាសវាលពាសកាល............
      iv. (៣)..................

c. ប្រភពទឹកៈ
    i. ការផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាត (ឯកជន-រដ្ឋ-អង្គការ)
    ii. ស្រះទឹក
    iii. ស្ទឹង
    iv. បឹង
    v. អូរ
    vi. ប្រភេទអណ្តូង
        1. លូ
        2. ស្នប់
        3. ដី
        4. ....
d. ស្ថានភាពអនាម័យ
    i. ភក់ជ្រាំនៅក្រោមផ្ទះ/ផ្ទះបាយ ឬ ជិតកន្លែងចំអិនអាហារ ឬភក់ជ្រាំក្បែរផ្លូវ
    ii. ព្រៃស៊ុបទ្រុបជុំវិញផ្ទះ
    iii. សត្វចិញ្ចឹមដើរពាសវាលពាសកាល
    iv. ការចោលកាកសំណល់
    v. ផ្សេងៗ...........................

ផ្នែកទី២—ការពិភាក្សាក្រុម (១ម៉ោង)

១-តើនៅក្នុង ភូមិ ឃុំ ស្រុក របស់លោកអ្នកធ្លាប់មានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ (បញ្ហាអាកាសធាតុ)អ្វីខ្លះ?

ល.រ	បញ្ហានានា	សួរសំណួរដេញ—ដំណើរការនៃបញ្ហានីមួយៗ កើតញឹកញាប់ប៉ុនណា?
១	ទឹកជំនន់	
២	គ្រោះរាំងស្ងួត	

៣	ខ្យល់ព្យុះ	
៤	រន្ទះបាញ់	
៥	ផ្សេងៗ	

២-នៅពេលមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ តើបញ្ហាសុខភាពអ្វីខ្លះដែលកើតមាននៅភូមិ ឃុំ ស្រុករបស់អ្នក

ល.រ		មូលហេតុ	វិធានការការពារ	មធ្យោបាយធ្វើឱ្យប្រសើរ
១	ជំងឺរាក			
២	ជំងឺគ្រុនឈាម			
៣	ជំងឺគ្រុនចាញ់			

៤	ការលង់ទឹក			
៥	របួស (ដួល ...)			

៣-តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលរារាំង

- ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត
- ប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ
- ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់ហូប
- អនាម័យលំនៅដ្ឋាន

- ការការពារជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម (ទម្លាប់ដេកក្នុងមុង)

៤-តើលោកអ្នកត្រូវធ្វើអ្វី ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់ ដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារពី ជំងឺរាក ឬជំងឺគ្រុនឈាម ?

៥-តើមេភូមិ ឬមេកន្ទ្រាញរបស់អ្នក ត្រូវធ្វើអ្វី ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់ ដើម្បីការពារប្រជាជនពី ជំងឺរាក ឬជំងឺគ្រុនឈាម ?

៦-តើមានកត្តាអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យអ្នកអាចការពារពីជំងឺរាក ឬជំងឺគ្រុនឈាម ?

ផ្នែកទី៣—ការសម្ភាសន៍ស៊ីជម្រៅចំពោះជនបង្គោល (មេភូមិ ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ មេកុលសម្ព័ន្ធ អ្នកមានឥទ្ធិពលក្នុងភូមិ)

១-តើមានផលប៉ះពាល់នៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុអ្វីខ្លះ? (ភូមិឬ ឃុំឬ ស្រុកលោកអ្នក)(៣ឆ្នាំ)

ល.រ	ផលប៉ះពាល់ដែលធ្លាប់កើតមាន	សំណួរដេញ
១	ទឹកជំនន់	
២	គ្រោះរាំងស្ងួត	

៣	ខ្យល់ព្យុះ	
៤	រន្ទះបាញ់	
៥	ផ្សេងៗ	

២-តើមានជំងឺ ឬបញ្ហាសុខភាពអ្វីខ្លះដែលកើតមានឡើង នៅពេលមានការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

ល.រ		មូលហេតុ	វិធានការការពារ	មធ្យោបាយធ្វើឱ្យប្រសើរ
១	ជំងឺរាក			
២	ជំងឺគ្រុនឈាម			
៣	ជំងឺគ្រុនចាញ់			

៤	ការលង់ទឹក			
៥	របួស (ដួល...)			
៦	ផ្សេងៗ			

៣-តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលរារាំង

- ការលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត

- ប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ

- ការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតសម្រាប់ហូប

- អនាម័យលំនៅដ្ឋាន

- ការការពារជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម (ទម្លាប់ដេកក្នុងមុង)

៤-តើលោកអ្នកត្រូវធ្វើអ្វី ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់ ដើម្បីការពារក្រុមគ្រួសារពី ជំងឺរាក ឬជំងឺគ្រុនឈាម?

៥-តើមេភូមិ ឬមេកន្ទ្រាញរបស់អ្នក ត្រូវធ្វើអ្វី ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវអនាម័យខ្លួនប្រាណ លំនៅដ្ឋាន បង្គន់ ដើម្បីការពារប្រជាជនពី ជំងឺរាក ឬជំងឺគ្រុនឈាម?

៦-តើមានកត្តាអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យអ្នកអាចការពារពីជំងឺរាក ឬជំងឺគ្រុនឈាម?

៧-តើអ្នកយល់ឃើញដូចម្ដេចអំពីស្ថានភាពភូមិរបស់អ្នកនាពេលបច្ចុប្បន្នក្នុងការឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាសុខភាពទាក់ទងនឹងការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ?

តើស្ថានភាពភូមិអ្នកមានអ្វីរីកចម្រើន ឬប្រែប្រួលទេ? បើទេ ហេតុអ្វី?

តើអ្នកគិតថាអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីឲ្យស្ថានភាពភូមិមានការរីកចម្រើន?