WASH JOURNALISTS NETWORK

កម្រងសំណួរ និងចម្លើយ
ស្តីពីចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានផ្នែកទឹកស្អាតនិងអនាម័យ

(100 Q&A WASH)

សំណួរទី០១៖ នៅពេលបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល តើមេរោគនៅក្នុងលាមកអាចឆ្លងមកមនុស្សតាមរបៀបណា? ហើយតើវិធានការទប់ស្កាត់ការចម្លងមេរោគពីលាមកមនុស្សយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?

ចម្លើយ ៖ ការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាលអាចបង្កឱ្យមេរោគនៅក្នុងលាមកឆ្លងមកមនុស្សយើងវិញតាមរយៈ៖

(ទី១) ដៃកខ្វក់ : គឺនៅពេលដែលដៃរបស់យើងប៉ះពាល់លាមក ឬវត្ថុកខ្វក់ស្មោកគ្រោកផ្សេងៗ បន្ទាប់មកក៏យកដៃមកប៉ះពាល់មុខមាត់ ឬកាន់អាហារបរិភោគធ្វើឱ្យមេរោគឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនរបស់យើងបាន។

(ទី២) សត្វរុយ : គឺនៅពេលរុយទំលើលាមក ហើយវាហើរមកទំលើអាហារ ពេលនោះជើងរបស់សត្វរុយប្រឡាក់លាមក នាំយកមេរោគក្នុងលាមកប្រឡាក់នឹងអាហារ ហើយនៅពេលយើងបរិភោគអាហារមេរោគក៏អាចឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនយើងតាមអាហារ។

(ទី៣) ដី ទីវាល បន្លែ : លាមកដែលបានបន្ទោបង់ហើយនៅលើដី វាក៏រលាយនៅក្នុងដីបាត់ទៅ ក៏ប៉ុន្តែមេរោគដែលនៅក្នុងលាមកបានបន្សល់នៅពាសវាលពាសកាលពេញដី ពេញទីធ្លាដែលយើងបន្ទោបង់ មេរោគទាំងនោះជាពិសេសដង្កូវព្រូនអាចចម្លងមកមនុស្សវិញតាមជើងដែលយើងដើរជាន់ដី ឬក៏ប្រឡាក់ទៅនឹងបន្លែដែលយើងដាំដុះ ហើយយកមកបរិភោគដោយពុំបានលាងសម្អាត។

(ទី៤) ទឹក វត្ថុរាវផ្សេងៗ : លាមកនិងមេរោគដែលរាយប៉ាយលើដីពាសវាលពាសកាលក្នុងទីវាលដែលគេបន្ទោបង់ បានហូរចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកដូចជាស្ទឹង បឹង ទន្លេ ជាប្រភពទឹក ដែលយើងដងយកមកផឹក និងប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ។ នៅពេលដែលយើងផឹកទឹក ពីប្រភពទាំងនោះដោយពុំបានដាំឱ្យពុះ គឺវាធ្វើឱ្យមេរោគអាចឆ្លងចូលក្នុងខ្លួនរបស់មនុស្សបានតាមរយៈការផឹកទឹកដែលគ្មានសុវត្ថិភាព។

ចំពោះវិធានការទប់ស្កាត់ការចម្លងមេរោគពីលាមកមកមនុស្សវិញនោះគឺ យើងត្រូវសង់ និងប្រើបង្គន់អនាម័យ លាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ ផឹកទឹកសុវត្ថិភាព រួមនិងអនុវត្តវិធានការអនាម័យផ្សេងៗទៀតឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំ។

សំណួរទី០២៖ តើមានជំងឺអ្វីខ្លះដែលអាចកើតឡើងចំពោះមនុស្សដោយសារការខ្វះអនាម័យ?

ចម្លើយ ៖ ជំងឺដែលអាចកើតឡើងចំពោះមនុស្សយើងដោយសារការខ្វះអនាម័យរួមមានដូចជា៖ ជំងឺរាក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺដង្កូវព្រូន ជំងឺភ្នែក ជំងឺគ្រុនពោះវៀន ជំងឺសើស្បែក ជំងឺផ្សេងៗបង្កជារោគស្ត្រី។ល។

សំណួរទី០៣៖ សូមផ្តល់នូវនិយមន័យនៃពាក្យថា ***អនាម័យ*** ? តើអនាម័យចែកចេញជាប៉ុន្មានយ៉ាង?

ចម្លើយ ៖ អនាម័យគឺជាភាពស្អាតបាតគ្មានមេរោគ ដែលបង្កឱ្យការរស់នៅរបស់យើងប្រាសចាកនូវជំងឺផ្សេងៗ និងធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ។ អនាម័យបានត្រូវចែកចេញជាពីរផ្នែកធំៗគឺ ៖

(ទី១) Hygiene អនាម័យទូទៅ ជាពិសេសគឺអនាម័យខ្លួនប្រាណ អនាម័យសម្ភារៈប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ អនាម័យសម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះបាយ អនាម័យសម្លៀកបំពាក់ អនាម័យទឹកផឹក និងចំណីអាហារសម្រាប់បរិភោគ ....

(ទី២) Sanitation អនាម័យបរិស្ថាន រួមមានដូចជា អនាម័យផ្ទះសម្បែងរស់នៅ អនាម័យក្នុងភូមិ សហគមន៍ អនាម័យបរិស្ថានធម្មជាតិ អនាម័យប្រភពទឹក ...

សំណួរទី០៤៖ តើលាមកសត្វ និងលាមកកុមារអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចលាមកមនុស្សពេញវ័យដែរឬទេ?

ចម្លើយ ៖ លាមកសត្វ និងលាមកកុមារក៏មានផ្ទុកនូវមេរោគផ្សេងៗជាច្រើន ហើយអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចគ្នាទៅនឹងលាមកមនុស្សធំផងដែរ។ ជាមធ្យមនៅក្នុងលាមកមនុស្ស១ក្រាមអាចផ្ទុកមេរោគរហូតដល់ទៅ១៣លាន រីឯលាមកសត្វ ដូចជាលាមកសេះអាចមានផ្ទុកមេរោគរហូតដល់ទៅ១២០លានឯណោះ។

សំណួរទី០៥៖ តើត្រូវទុកដាក់លាមកសត្វ និងលាមកកុមារតាមរបៀបណា?

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីកុំឱ្យមេរោគនៅក្នុងសត្វ និងលាមកកុមារឆ្លងត្រឡប់មកមនុស្សវិញគឺយើងត្រូវ ៖

- ចំពោះកុមារធំត្រូវណែនាំឱ្យចេះបន្ទោបង់ ក្នុងកន្ថោរហើយត្រូវយកទៅចាក់ចូលក្នុងបង្គន់។ ក្នុងករណីកុមារបន្ទោបង់នៅលើដីត្រូវចូកកើបចាក់ចូលក្នុងបង្គន់ដូចគ្នា។
- ចំពោះលាមកសត្វគ្រប់ប្រភេទគឺត្រូវប្រមូលទុកដាក់ក្នុងរោងជី រៀបចំធ្វើជាជីកំប៉ុស្ត ជៀសវាងឱ្យលាមកសត្វទាំងនោះនៅរាយប៉ាយក្នុងបរិស្ថាន។
- គេអាចយកលាមកសត្វទាំងនោះ ប្រមូលទុកដាក់ក្នុងឡជីវឧស្ម័ន ផលិតជាហ្គាសសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងចង្ក្រានបាយ និងជាប្រភពថាមពលបំភ្លឺនៅពេលយប់ក៏បាន។

សំណួរទី០៦ ៖ តើការខ្វះអនាម័យ (ជាពិសេសការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល)មានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះចំពោះសហគមន៍?

ចម្លើយ ៖ ផលប៉ះពាល់ដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះអនាម័យជាពិសេស ការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាលរួមមានដូចជា៖

- ផលប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាព : ការខ្វះអនាម័យ និងការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាលបង្កឱ្យមានជំងឺជាច្រើនដូចជា ជំងឺរាក ជំងឺដង្កូវព្រូន ជំងឺក្រិះក្រិនចំពោះកុមារ រោគស្ត្រី ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺសើរស្បែក។ល។
- ផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ច : គឺខាតបង់ប្រាក់ប្រមាណ ៥៥០លានដុល្លារក្នុងមួយឆ្នាំ ដោយសារការចំណាយលើការថែទាំសុខភាព បង្អាក់ការរីកចម្រើនផ្នែកទេសចរ ខាតបង់ពេលវេលាបំពេញការងារ ...
- ផលប៉ះពាល់ចំពោះបរិស្ថាន : គឺការបង្ខូចប្រភពទឹកប្រើប្រាស់ ភាពស្មោកគ្រោកនៅក្នុងសហគមន៍ជាដើម។

សំណួរទី០៧ ៖ តើសត្វអ្វីខ្លះដែលជាភ្នាក់ងារចម្លងរោគ? តើវាចម្លងរោគមកមនុស្សតាមរបៀបណា?

ចម្លើយ ៖ សត្វដែលជាភ្នាក់ងារចម្លងរោគខ្លាំងជាងគេគឺ សត្វរុយ បន្ទាប់មកអាចជាសត្វចិញ្ចឹមផ្សេងៗនៅក្នុងភូមិ។ សត្វរុយទំនៅលើលាមកដែលគេបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល រួចហើយហើរនាំមេរោគដែលប្រឡាក់ និងជើងវាទៅទំលើចំណីអាហារចម្លងមកមនុស្ស។ ចំណែកឯសត្វចិញ្ចឹមដូចជា មាន់ ទា ជ្រូក ឆ្កែ ជាដើមគឺវាទៅប៉ះពាល់លាមកមនុស្សដែលបានបន្ទោបង់នៅទីវាល បន្ទាប់មកក៏ត្រឡប់មកមានចំណងទាក់ទងជាមួយមនុស្សនៅក្នុងគ្រួសារក្នុសហគមន៍វិញ។

សំណួរទី០៨ ៖ ចូររៀបរាប់ពីវិធានការទប់ស្កាត់ផ្សេងៗដើម្បីកុំឱ្យសត្វទាំងនោះចម្លងមេរោគមកមនុស្សយើងបាន?

ចម្លើយ៖ ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យសត្វរុយ ឬសត្វចិញ្ចឹមផ្សេងៗពាំនាំមេរោគពីលាមកចម្លងមកមនុស្សគឺយើងត្រូវ ៖

- បន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់
- គ្របចំណីអាហារកុំឱ្យរុយរោម
- សត្វចិញ្ចឹមត្រូវដាក់ទ្រុងកុំឱ្យដើរពាសវាលពាសកាល រួមនិងទុកដាក់លាមកវាឱ្យបានល្អក្នុងរោងជី
- ចង្ក្រានបាយផ្ទាល់ដីត្រូវបិតទ្វារឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំ ជៀសវាងកុំឱ្យសត្វចិញ្ចឹមចូល។

សំណួរទី០៩ ៖ តើអ្វីទៅជាប្រភពនៃជំងឺដង្កូវព្រូន?

ចម្លើយ ៖ ប្រភពនៃជំងឺដង្កូវព្រូនគឺការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល ដែលបង្កឱ្យពងព្រូនញាស់កើតជាព្រូនចម្លងមកមនុស្សវិញតាមមធ្យោបាយជាច្រើនយ៉ាង។

សំណួរទី១០ ៖ តើយើងត្រូវទប់ស្កាត់និងបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូនតាមវិធីណាខ្លះ?

ចម្លើយ ៖ ការទប់ស្កាត់និងបង្ការជំងឺដង្កូវព្រូនរួមមានដូចជា ៖

- បន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់អនាម័យ
- លាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ រួមនឹងកាត់ក្រចកដៃឱ្យស្អាតជាប្រចាំ
- លាងសម្អាតជើង និងខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាត
- ពាក់ស្បែកជើង កុំដើរលើដីផ្ទាល់ដោយជើងទទេ
- ផឹកទឹកដាំពុះ និងបរិភោគអាហារដែលចម្អិនបានឆ្អិនល្អ
- លាងបន្លែ ឱ្យស្អាតបើចង់បរិភោគឆៅ
- ផឹកថ្នាំបញ្ចុះព្រូនឱ្យបានទៀងទាត់

សំណួរទី១១ ៖ តើជំងឺរាកស្រួចស្រាល់អាចធ្វើឱ្យមនុស្សស្លាប់បានដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?

ចម្លើយ ៖ ជំងឺរាកស្រួចស្រាល់អាចធ្វើឱ្យមនុស្សស្លាប់បាន ពីព្រោះនៅពេលដែលអ្នកជំងឺរាកខ្លាំងញឹកញាប់ ធ្វើឱ្យខ្សោះជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួន ពេលសង្គ្រោះពុំទាន់ពេល គឺអាចឱ្យរងគ្រោះដល់ជីវិតបាន។

សំណួរទី១២ ៖ តើនរណាជាអ្នកប្រឈមខ្លាំងជាងគេបំផុតក្នុងការកើតជំងឺរាក? ហេតុអ្វី?

ចម្លើយ ៖ អ្នកដែលប្រឈមនឹងការកើតជំងឺរាកខ្លាំងជាងគេគឺកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ។ ពីព្រោះនៅក្នុងវ័យនេះ កុមារពុំទាន់មានលទ្ធភាពក្នុងការថែរក្សាអនាម័យដោយខ្លួនឯងបានឡើយ។ ជាទូទៅនៅពេលដែលកុមារលេង វាអាចយកដៃរបស់វាប៉ះពាល់នឹងវត្ថុ ឬកន្លែងពុំស្អាតហើយយកទៅកាន់អាហារ ឬប៉ះពាល់មុខមាត់របស់វាដែលបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការកើតជំងឺរាករូស។

សំណួរទី១៣ ៖ តើមានវិធានការអ្វីខ្លះដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺរាក?

ចម្លើយ ៖ វិធានការសំខាន់ៗចំនួន៣ក្នុងការទប់ស្កាត់ជំងឺរាកបានត្រូវក្រុមការងារលើកកម្ពស់អនាម័យនៅជនបទ ប្រើប្រាស់សម្រាប់លើកទឹកចិត្តឱ្យប្រជាជន អនុវត្តជាអទិភាពក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃគឺ ៖

(ទី១) ត្រូវសង់ និងប្រើបង្គន់អនាម័យជាប្រចាំ

(ទី២) ត្រូវលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូនៅពេលចាំបាច់សំខាន់មួយចំនួនគឺ មុននិងក្រោយពេលចាប់កាន់ចំណីអាហារក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ក្រោយពេលកាន់ និងប៉ះពាល់សត្វចិញ្ចឹម

(ទី៣) ផឹកទឹកសុវត្ថិភាព (រួមនិងការប្រតិបត្តិអនាម័យផ្សេងៗដោយចាំបាច់)

សំណួរទី១៤ ៖ សូមបង្ហាញអំពីប្រសិទ្ធភាពអនាម័យក្នុងការទប់ស្កាត់ជំងឺរាក

ចម្លើយ ៖ ប្រសិទ្ធភាពអនាម័យក្នុងការទប់ស្កាត់ជំងឺរាក ៖

- ប្រើបង្គន់អនាម័យរួមចំណែកទប់ស្កាត់ជំងឺរាកបាន ២៥%
- លាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូរួមចំណែកទប់ស្កាត់ជំងឺរាកបាន ៤៨%
- ផឹកទឹកសុវត្ថិភាពរួមចំណែកទប់ស្កាត់ជំងឺរាកបាន ២៧ %

សំណួរទី១៥ ៖ តើបង្គន់អនាម័យមានប៉ុន្មានប្រភេទ? ចូរបង្ហាញពីរបៀបប្រើបង្គន់អនាម័យទាំងនោះ?

ចម្លើយ ៖ នៅប្រទេសកម្ពុជា យើងអាចឃើញថាប្រជាជនកម្ពុជានិយមប្រើបង្គន់អនាម័យចំនួន២ប្រភេទគឺ ទីមួយបង្គន់ស្ងួត ឬបង្គន់ចាក់ផេះ ទីពីរគឺបង្គន់ចាក់ទឹក។

- ចំពោះបង្គន់ស្ងួត ក្រោយពេលបន្ទោបង់ហើយត្រូវចាក់ផេះលប់លាមក នៅក្នុងរណ្តៅបង្គន់ឱ្យបានជិតល្អ បន្ទាប់មកត្រូវគ្របប្រហោងបង្គន់ឱ្យជិត ព្រមទាំងរក្សាបរិស្ថានទាំងក្នុងនិងក្រៅបង្គន់ឱ្យបានស្ងួត និងស្អាតជាប្រចាំ។
- ចំពោះបង្គន់ចាក់ទឹក ការប្រើប្រាស់ត្រូវបានដំណើរការដូចខាងក្រោម ៖

(ទី១) ត្រូវចាក់ទឹកផ្សើមចានបង្គន់មុនពេលបន្ទោបង់

(ទី២) បន្ទោបង់លាមកឱ្យចំរន្ធ និងថ្នក់ទឹកនៃចានបង្គន់

(ទី៣) ក្រោយពេលបន្ទោបង់ហើយ ត្រូវចាក់ទឹកពន្លិចលាមកនៅក្នុងចានបង្គន់ឱ្យហូរចុះទៅក្នុងលូស្តុកកុំឱ្យសេសសល់

(ទី៤) ត្រូវលាងសម្អាត ចានបង្គន់ក្នុងករណីមានស្នាមលាមកប្រឡាក់ជាប់ចានបង្គន់

(ទី៥) ត្រូវរក្សាបរិស្ថានទាំងក្នុងនិងក្រៅបង្គន់ឱ្យស្អាតនិងស្ងួតជាប្រចាំ។

សំណួរទី១៦ ៖ តើយើងត្រូវសង់បង្គន់អនាម័យជាមធ្យមចម្ងាយប៉ុន្មានពីប្រភពទឹក?

ចម្លើយ៖ ដើម្បីរក្សាអនាម័យបរិស្ថាន ជាមធ្យមយើងត្រូវសង់បង្គន់អនាម័យឱ្យឆ្ងាយពីប្រភពទឹកយ៉ាងហោចណាស់ពី ២៥ ទៅ៣០ម៉ែត្រ។

សំណួរទី១៧ ៖ ក្នុងករណីបង្គន់ចាក់ទឹករបស់អ្នកពេញតើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីគ្រប់គ្រងសំណល់លាមកក្នុងបង្គន់ឱ្យបានល្អនិងមានសុវត្ថិភាព?

ចម្លើយ ៖ ក្នុងករណីបង្គន់ចាក់ទឹករបស់យើងបានពេញហើយនោះ ចាំបាច់យើងត្រូវរកសេវាបូមសំណល់លាមកចេញពីលូស្តុករបស់បង្គន់ក្នុងករណីដែលតំបន់របស់លោកអ្នកមានសេវារថយន្តបូមស្តុកលាមក។ ក្នុងករណីដែលតំបន់របស់យើងពុំមានសេវារថយន្តបូមលូស្តុកលាមកទេ យើងត្រូវបើកលូបង្គន់ ដងភក់លាមកដោយប្រយ័ត្នប្រយែង និងរក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានល្អ ដោយយកភក់លាមកនោះទៅកប់ក្នុងដី ឱ្យបានជ្រៅនិងលប់ឱ្យបានជិត។

សំណួរទី១៨ ៖ តើអ្នកគួរប្រើបង្គន់អនាម័យប្រភេទណាដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រងសំណល់លាមក?

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីឱ្យងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រងសំណល់លាមកនៅនឹងកន្លែង យើងត្រូវប្រើបង្គន់ចាក់ទឹក ដែលមានលូស្តុកលាមកភ្លោះជីកក្បែរគ្នាពីក្រោយបង្គន់ (ឬអចហៅបានថាបង្គន់អនាម័យមានលូឆ្លាស់ពីរជួរ)។ នៅពេលលូស្តុកទីមួយពេញហើយ យើងត្រូវបង្វែរបំពង់បង្ហូរលាមកទៅលូស្តុកទី២វិញម្តង។

សំណួរទី១៩ ៖ តើយើងត្រូវរក្សាកាកសំណល់លាមកក្នុងបង្គន់តាមរបៀបណា?ហើយត្រូវទុករយៈពេលប៉ុន្មានទើបអាចយកមកធ្វើជាជីកំប៉ុស្តបានដោយមិនមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព?

ចម្លើយ ៖ ចំពោះកាកសំណល់លាមកនៅក្នុងលូស្តុកដែលយើងបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់គឺយើងត្រូវបិតលូស្តុកនោះឱ្យបានជិតរក្សាទុកពី៦ខែទៅ១ឆ្នាំ ដើម្បីកាកសំណល់ និងភក់លាមកកកស្ងួតក្លាយជាជីកំប៉ុស្តអាចយកមកប្រើប្រាស់សម្រាប់ការដាំដំណាំដោយមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។

សំណួរទី២០ ៖ តើទឹកប្រភេទណាដែលអ្នកគួរស្តុកទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងបង្គន់អនាម័យ?

ចម្លើយ ៖ នៅក្នុងសហគមន៍ដែលពុំទាន់មានការផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាតបានត្រឹមត្រូវ ទឹកដែលត្រូវប្រើប្រាស់នៅក្នុងបង្គន់អនាម័យ ឬក្នុងគោលបំណងផ្សេងៗនៅក្នុងគ្រួសារគឺត្រូវតែជាទឹកដែលបានកែលម្អហើយ។ ការកែលម្អទឹកបែបសាមញ្ញគឺត្រូវតែបានអនុវត្តនៅតាមគ្រួសារដើម្បីធានាបានទឹកស្អាតសម្រាប់ប្រើប្រាស់។ ការកែលម្អទឹកបែបសាមញ្ញតាមគ្រួសារ គឺជាបឋមត្រូវដងទឹកពីប្រភពទឹកធម្មជាតិ ដូចជាទឹកត្រពាំង ស្រះ អណ្តូង ស្ទឹង ទន្លេ ។ល។ មកដាក់ក្នុងពាងដោយត្រងនិងក្រណាត់អំបោះក្រាស់ពីរឬបីជាន់ បន្ទាប់មករក្សាទឹកទុកឱ្យរងរយៈពេល២៤ម៉ោងទើបយកមកប្រើដោយផ្ទេរទឹក ផ្នែកខាងលើមកប្រើ រីឯទឹកនៅបាតពាងប្រហែល១តឹកឬ១តឹកកន្លះត្រូវផ្ទេរចាក់ចោល។ ធ្វើដូចនេះគឺមេរោគ ឬបាក់តេរីនៅក្នុងទឹកបានត្រូវត្រងច្រោះជាប់នឹងក្រណាត់អំបោះដែលយើងត្រង ព្រមទាំងត្រូវរងចុះទៅបាតពាងឬបាតធុងដែលយើងបានទុកវាឱ្យរង ចំណែកឯទឹកដែលនៅផ្នែកខាងលើគឺ ត្រូវបានចាត់ទុកថាជាទឹកដែលបានកែលម្អអាចប្រើប្រាស់ក្នុងបង្គន់ឬក្នុងគោលបំណងផ្សេងៗក្នុងគ្រួសារ។

សំណួរទី២១ ៖ តើថ្ងៃណាជាទិវាបង្គន់អនាម័យពិភពលោក?

ចម្លើយ ៖ ទិវាបង្គន់អនាម័យពិភពលោក World Toilet Day បានត្រូវប្រារព្ធនៅថ្ងៃទី១៩ ខែវិច្ឆិកា ជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅតាមបណ្តាប្រទេសជាច្រើនលើសកលលោក។ ទិវានេះ គឺជាឱកាសដើម្បីសម្រាប់រំលឹក ដាស់តឿនដល់មនុស្សជាតិគ្រប់ជាន់ថ្នាក់ឱ្យយល់អំពីតម្លៃ និងសារៈសំខាន់នៃអនាម័យតាមរយៈការសង់និងប្រើបង្គន់ ដែលធ្វើឱ្យបរិស្ថានរស់នៅរបស់យើងស្អាត និងជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការថែរក្សាអនាម័យ និងសុខភាពរបស់មនុស្សគ្រប់វ័យ។

សំណួរទី២២ ៖ តើគោលបំណងនៃការលើកកម្ពស់អនាម័យជនបទគឺជាអ្វី?

ចម្លើយ ៖ គោលបំណងសំខាន់ជាអាទិភាពនៃការលើកកម្ពស់អនាម័យក្នុងជនបទ គឺការទប់ស្កាត់នូវជំងឺឆ្លងគ្រប់ប្រភេទដែលកើតឡើងអំពីការខ្វះអនាម័យ ដូចជាជំងឺរាក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺដង្កូវព្រូន កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ជំងឺក្រិះក្រិនជាដើម។ល។

សំណួរទី២៣ ៖ តើរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបានកំណត់គោលដៅក្នុងការសម្រេចអត្រាគ្របដណ្តប់អនាម័យនៅកម្ពុជាត្រឹមកម្រិតណានៅឆ្នាំ២០២៣ និង២០២៥?

ចម្លើយ ៖ គោលដៅរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលក្នុងការសម្រេចអត្រាគ្របដណ្តប់អនាម័យជនបទនៅកម្ពុជា ៖

- ឆ្នាំ២០២៣ ស្មើ ៩០%
- ឆ្នាំ២០២៥ ស្មើ ១០០%

សំណួរទី២៤ ៖ តើការលាងសម្អាតដៃដោយទឹកទទេមិនប្រើសាប៊ូអាចមានប្រសិទ្ធភាពអនាម័យដែរឬទេ?ហេតុអ្វី?

ចម្លើយ ៖ ការលាងសម្អាតដៃ ដោយទឹកទទេមិនប្រើសាប៊ូគឺមិនមានប្រសិទ្ធិភាពអនាម័យទេ គឺអាចមានន័យស្មើនិងការពុំបានលាង ពីព្រោះថាទឹកទទេពុំអាចមានសមត្ថភាពជម្រះមេរោគឬក្លិននៅលើដៃយើងបានឡើយទោះបីជាទឹកទទេអាចជម្រះការប្រឡាក់ខ្លះនៅលើដៃយើងក៏ដោយ ក៏ប៉ុន្តែពុំអាចសម្អាតដៃប្រឡាក់របស់យើងបាន ១០០% ឡើយ ។

សំណួរទី២៥ ៖ ដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការលាងសម្អាតដៃ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច? ហើយគួរមានអ្វីខ្លះដើម្បីលាងសម្អាតដៃឱ្យមានអនាម័យល្អ?

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការលាងសម្អាតដៃគឺ យើងត្រូវបង្កើតកន្លែងលាងដៃ និងមានសម្ភារៈចាំបាច់មួយចំនួនបម្រើឱ្យការលាងសម្អាតដៃគឺ ទឹកស្អាតនិងសាប៊ូ។

សំណួរទី២៦ ៖ ការលាងសម្អាតដៃដែលត្រឹមត្រូវនិងមានអនាម័យល្អជាចម្លើយ **ក** ឬ ចម្លើយ **ខ**?

(**ក**) លាងដៃនិងសាប៊ូ បន្ទាប់មកជម្រះដៃក្នុងចានដែកដែលមានដាក់ទឹក

(**ខ**) លាងដៃនិងសាប៊ូ បន្ទាប់មកជម្រះដៃដោយប្រើទឹកហូរតិចៗ

ចម្លើយ ៖ ការលាងសម្អាតដៃដែលត្រឹមត្រូវនិងមានអនាម័យល្អគឺចម្លើយ **ខ** ។ លាងដៃនិងសាប៊ូ បន្ទាប់មកជម្រះដៃដោយប្រើទឹកហូរតិចៗ។

- សូមកុំលាងដៃនិងសាប៊ូ និងជម្រះដៃក្នុងចានដែកដែលដាក់ទឹក ពីព្រោះទឹកនឹងមិនហូរ ពុំអាចលាងជម្រះដៃបានស្អាត ១០០% ឡើយ។

សំណួរទី២៧ ៖ សូមបង្ហាញអំពីរបៀបលាងសម្អាតដៃដែលត្រឹមត្រូវ

ចម្លើយ ៖ ការលាងសម្អាតដៃដែលត្រឹមត្រូវគឺ ៖

(ទី១) ចាក់ទឹកផ្សើមដៃ

(ទី២) ដាក់សាប៊ូលើបាតដៃ និងខ្នងដៃ

(ទី៣) ដុសសម្អាតបាតដៃ ខ្នងដៃ ចង្វៀកដៃ ម្រាមដៃ ចុងម្រាមដៃ (ទាំងសងខាង)

សំណួរទី២៨ ៖ តើយើងត្រូវលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូនៅពេលចាំបាច់ណាខ្លះ?

ចម្លើយ៖ យើងត្រូវលាងដៃនិងសាប៊ូនៅពេលចាំចាច់មួយចំនួនដូចជា៖

- មុនពេលចាប់កាន់ចំណីអាហារបរិភោគ
- ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ (ក្រោយពេលបន្ទោបង់ហើយ)
- មុនពេលដាមស្ល
- ក្រោយពេលប៉ះពាល់សត្វចិញ្ចឹម
- មុនពេលប៉ះពាល់ទារក
- រាល់ពេលដែលយើងប៉ះកាន់វត្ថុផ្សេងៗ និងមានអារម្មណ៍ថាដៃយើងពុំស្អាត។

សំណួរទី២៩ ៖ លក្ខណៈពិសេសរបស់សាប៊ូតើវាសម្លាប់មេរោគ ឬជម្រះមេរោគ?

ចម្លើយ ៖ លក្ខណៈពិសេសរបស់សាប៊ូភាគច្រើន និងជាទូទៅគឺវាជម្រះមេរោគ (លើកលែងតែសាប៊ូមួយចំនួនដែលប្រើប្រាស់ក្នុងវិស័យវេជ្ជសាស្រ្តដែលមានល្បាយសារធាតុសម្លាប់ មេរោគបាន)។

សំណួរទី៣០ ៖ តើសាប៊ូប្រភេទណាដែលលាងសម្អាតដៃបានស្អាត?

ចម្លើយ ៖ សាប៊ូទូទៅគឺមានសារធាតុជម្រះអាចលាងសម្អាតដៃស្អាតបានដូចៗគ្នា លើកលែងតែសាប៊ូដែលសម្អាតបង្គន់ និងបន្ទប់ទឹកគឺពុំអាចយកមកលាងសម្អាតដៃបានឡើយ។

សំណួរទី៣១ ៖ សូមបង្ហាញអំពីគុណសម្បត្តិរបស់សាប៊ូ

ចម្លើយ ៖ គុណសម្បត្តិរបស់សាប៊ូរួមមានគឺ ៖

(ទី១) ជម្រះមេរោគ

(ទី២) ជម្រះស្នាមប្រឡាក់

(ទី៣) ជម្រះក្លិន

(ទី៤) បង្កើតភាពស្រស់ស្រាយ និងក្លិនប្រហើរលើរាងកាយនិងដៃក្រោយពេលប្រើ

សំណួរទី៣២ ៖ ចូរពន្យល់ និងបកស្រាយថាហេតុអ្វីបានជាគេថាសាប៊ូសង្គ្រោះជីវិត?

ចម្លើយ ៖ អន្តរាគមន៍ចំពោះសុខភាពដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់បំផុតនិងអស់តម្លៃតិចបំផុតគឺការប្រើប្រាស់សាប៊ូដើម្បីលាងសម្អាតដៃ។ ក្នុងករណីខ្លះមេរោគដែលបង្កឱ្យមានជំងឺ

រាក ឬជំងឺផ្សេងៗមួយចំនួនដែលធ្ងន់ធ្ងររហូតដល់ស្លាប់បាន ក៏ប៉ុន្តែនៅពេលដែលយើងបានលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូបានស្អាត និងទាន់ពេលវេលា ហានិភ័យបង្កឱ្យមានជំងឺបានត្រូវកាត់បន្ថយ ជាហេតុដែលធ្វើឱ្យយើងសន្និដ្ឋានបានថា "**សាប៊ូសង្គ្រោះជីវិត**"។

សំណួរទី៣៣ ៖ ចូរបង្ហាញអំពីសារៈសំខាន់ ឬផលប្រយោជន៍នៃការលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ

ចម្លើយ ៖ សារៈសំខាន់និងផលប្រយោជន៍នៃការសម្អាតដៃនិងសាប៊ូគឺរួមចំណែក ៖

- ការពារជំងឺរាក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺដង្កូវព្រូន និងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗដែលកើតឡើងពីការខ្វះអនាម័យ
- រក្សាដៃរបស់យើងឱ្យមានភាពស្រស់ស្រាយនិងក្លិនប្រហើរ។
- រក្សាទំនាក់ទំនងរវាងយើងនិងអ្នកដទៃ (នៅពេលដែលយើងមានដៃស្អាតខ្លួនប្រាណស្អាត ក្រោយពីប្រើសាប៊ូលាងសម្អាត ហើយគឺកាត់បន្ថយនូវភាពខ្ពើមរអើមពីអ្នកដទៃបាន)។

សំណួរទី៣៤ ៖ នៅលើប្រអប់ដៃរបស់យើង តើកន្លែងណាដែលមានកម្រិតចម្លងរោគខ្ពស់បំផុត?

ចម្លើយ ៖ នៅលើប្រអប់ដៃរបស់យើង ចុងម្រាមដៃរបស់យើងទាំងអស់ គឺមានកម្រិតចម្លងមេរោគខ្ពស់បំផុត ពីព្រោះយើងបានប្រើប្រាស់ម្រាមដៃស្ទើតែគ្រប់ករណីទាំងអស់ ដើម្បីប៉ះពាល់ និងវត្ថុផ្សេងៗ រួមនិងបំពេញកិច្ចការគ្រប់បែបយ៉ាងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

សំណួរទី៣៥ ៖ ក្រៅពីការលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេចបន្ថែមទៀតដើម្បីឱ្យប្រអប់ដៃរបស់យើងកាន់តែស្អាត?

ចម្លើយ ៖ ក្រៅពីការលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រអប់ដៃរបស់យើងកាន់តែស្អាតថែមទៀតនោះគឺត្រូវឧស្សាហ៍កាត់ក្រចកដៃឱ្យខ្លីជាប្រចាំ។

សំណួរទី៣៦ ៖ ចូរកំណត់នូវនិយមន័យនៃ ***កន្លែងលាងសម្អាតដៃ (Hand Washing Station)***

ចម្លើយ ៖ ដែលហៅថាកន្លែងលាងសម្អាតដៃ (Hand Washing Station) គឺជាកន្លែងដែលមានទឹកនិងសាប៊ូ (ជាប្រចាំជាមួយគ្នា) ហើយមានទីតាំងនៅជិតបង្គន់ក្នុងលក្ខណៈងាយស្រួលឱ្យយើងចូលលាងសម្អាតដៃ។

សំណួរទី៣៧ ៖ តើកន្លែងលាងដៃមានប៉ុន្មានប្រភេទ?

ចម្លើយ ៖ ជាទូទៅយើងអាចកំណត់បានថាកន្លែងលាងដៃមាន២ប្រភេទ គឺកន្លែងលាងដៃចល័ត និងកន្លែងលាងដៃអចល័ត។ កន្លែងលាងដៃចល័ត គឺជាសម្ភារៈលាងដៃដែលអាចលើកចុះឡើងផ្លាស់ទីកន្លែងបាន ចំណែកកន្លែងលាងដៃអចល័តវានៅនឹងមួយកន្លែង ហើយជួនកាលអាចជាកន្លែងលាងដៃរួមអាចលាងបានច្រើននាក់ (ត្រូវចងចាំថាកន្លែងលាងដៃចាំបាច់ត្រូវតែមាន ទឹក និងសាប៊ូជាប់ជាប្រចាំមិនអាចខ្វះណាមួយបានឡើយ)។

សំណួរទី៣៨ ៖ តើយើងគួរបង្កើតកន្លែងលាងសម្អាតដៃនៅកន្លែងណានៅតាមផ្ទះដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការលាងសម្អាតដៃ?

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការលាងសម្អាតដៃនៅតាមផ្ទះ យើងត្រូវរៀបចំកន្លែងលាងសម្អាតដៃនៅកន្លែងសំខាន់ៗមួយចំនួនដូចជា នៅមុខ ឬក្នុងបន្ទប់បង្គន់អនាម័យ ក្នុងផ្ទះបាយ ក្នុងបន្ទប់ទឹក ក្បែរកន្លែងដែលគ្រួសាររៀបចំជាកន្លែងបរិភោគអាហារជាដើម។ល។

សំណួរទី៣៩ ៖ តើអង្គការសហប្រជាជាតិបានកំណត់យកថ្ងៃណាសម្រាប់ប្រារព្ធទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃ (Global Hand Washing Day) ?

ចម្លើយ ៖ ថ្ងៃទី១៥ ខែតុលា នៅក្នុងឆ្នាំគឺជាទិវាពិភពលោកលាងសម្អាតដៃ ដែលកំណត់ដោយអង្គការសហប្រជាជាតិចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០៨ដែលជាឆ្នាំអនាម័យអន្តរជាតិរហូតមក។

សំណួរទី៤០ ៖ តើ ***ទិវាអនាម័យដៃ*** ដែលកំណត់និងបំផុសដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) ប្រារព្ធនៅថ្ងៃណា និងក្នុងបរិបទអ្វី?

ចម្លើយ ៖ នៅក្នុងបរិបទនៃការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ១៩ អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) បានកំណត់យកថ្ងៃទី៥ ខែឧសភា គឺជាទិវាអនាម័យដៃ (Hand Hygiene Day) ដើម្បីជាការពញ្ញាក់អារម្មណ៍មនុស្សជាតិលើសកលលោកឱ្យដឹងអំពីសារៈសំខាន់នៃអនាម័យដៃដែលជាចំណែកមួយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតក្នុងការទប់ស្កាត់និងការពារការចម្លងនៃជំងឺកូវីដ១៩។

សំណួរទី៤១ ៖ កិច្ចការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាពនិងអស់តម្លៃតិចបំផុតសម្រាប់ទប់ស្កាត់ជំងឺរាកនិងជំងឺផ្លូវដង្ហើមគឺជាអ្វី?

ចម្លើយ ៖ កិច្ចការពារដ៏មានប្រសិទ្ធភាពនិងអស់តម្លៃតិចតួចបំផុតសម្រាប់ទប់ស្កាត់ជំងឺរាក និងជំងឺផ្លូវដង្ហើម គឺការលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ (ក្នុងនោះគឺសាប៊ូដែលមានតម្លៃទាបអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតយើងបាននៅពេលដែលយើងបានប្រើប្រាស់វាជាប់ជាប្រចាំ ដើម្បីរក្សាអនាម័យដៃ)។

សំណួរទី៤២ ៖ ប្រសិនបើដៃយើងមិនមានអនាម័យ តើអាចមានបញ្ហាអ្វីខ្លះដល់សុខភាពយើងជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ?

ចម្លើយ ៖ កង្វះអនាម័យដៃ ធ្វើឱ្យដៃរបស់យើងពុំស្អាត អាចបង្ក និងចម្លងមេរោគជាច្រើនចូលក្នុងខ្លួនយើង ជាពិសេសកុមារតូចៗដែលពុំទាន់យល់ដឹងពីបញ្ហាអនាម័យ ហើយជារឿយៗ កុមារបានយកម្រាមដៃពុំស្អាតរបស់គេទៅដាក់ក្នុងមាត់។ ដៃពុំស្អាតគ្មានអនាម័យគឺជាហានិភ័យចំពោះសុខភាព មនុស្សគ្រប់វ័យ ដៃពុំស្អាតបង្កឱ្យមានជំងឺរាក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺភ្នែក ជំងឺសើស្បែក ជំងឺដង្កូវព្រូន ជាដើម។ល។

សំណួរទី៤៣ ៖ តើក្រុមគោលដៅណាមួយជាភ្នាក់ងារនៃការផ្លាស់ប្តូរ(Agent of Change) ដែលយើងត្រូវបង្កើតឱ្យមានទម្លាប់លាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ?ហើយតើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យពួកគេមានទម្លាប់នេះ?

ចម្លើយ ៖ កុមារគឺជាក្រុមគោលដៅដែលត្រូវបង្កើតឱ្យគេមានទម្លាប់លាងសម្អាតដៃ ពួកគេគឺជាភ្នាក់ងារនៃការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ដែលមិនល្អ ទៅជាទម្លាប់ល្អផ្នែកអនាម័យតាមរយៈការណែនាំពីមនុស្សធំ និងការប្រតិបត្តិជារឿយៗបង្កើតជាទម្លាប់។

សំណួរទី៤៤ ៖ តើហេតុអ្វីបាជាយើងកំណត់ថា ***ទឹកគឺជាជីវិត***?

ចម្លើយ ៖ ទឹកគឺជាសមាសធាតុសំខាន់នៃជីវិត នៅក្នុងខ្លួនមនុស្សសារធាតុទឹកដែលទ្រទ្រង់ជីវិតឱ្យយើងរស់នៅបានគឺមានរហូតដល់ទៅ៦៥% សម្រាប់មនុស្សប្រុស និង៦០% សម្រាប់មនុស្សស្រី។ នៅក្នុងករណីដែលមនុស្សយើងខ្សោះឬខ្វះជាតិទឹកដោយប្រការណាមួយនោះគឺយើងនឹងអាចស្លាប់បាន អាស្រ័យហេតុនេះហើយទើបយើងកំណត់ថា **ទឹកគឺជាជីវិត**។

សំណួរទី៤៥ ៖ តើទឹកស្អាតមានលក្ខណៈសម្បត្តិដូចម្តេចខ្លះ?

ចម្លើយ ៖ លក្ខណៈសម្បត្តិនៃទឹកស្អាតគឺ៖

- គ្មានក្លិន
- គ្មានពណ៌
- គ្មានរសជាតិ
- គ្មានមេរោគ
- គ្មានសារធាតុគីមីផ្សេងៗលើសលប់។

សំណួរទី៤៦ ៖ តើប្រភពទឹកដែលយើងអាចយកមកប្រើប្រាស់ និងផឹកបានមាននៅកន្លែងណាខ្លះ?

ចម្លើយ ៖ ប្រភពទឹកដែលយើងអាចយកមកប្រើប្រាស់បានគឺមាន៣ប្រភពគឺ ៖

- **ទឹកនៅលើដី** រួមមាន ទឹកបឹង ត្រពាំង ស្រះ ទន្លេ អូរ ស្ទឹង ជ្រោះ.....
- **ទឹកនៅក្រោមដី** យើងអាចយកមកប្រើតាមរយៈការជីកអណ្តូង ឬបើកមុខទឹកដែលនៅក្នុងដីឱ្យចេញ(ផុស)មកក្រៅ
- **ទឹកភ្លៀង** មានប្រភពពីលើអាកាសដែលទាមទារឱ្យមានការត្រងសន្សំរក្សាទុកប្រើ។

សំណួរទី៤៧ ៖ តើយើងគួរប្រើប្រភពទឹកមួយណាដែលធានាបាននិរន្តរភាពនៃការផ្គត់ផ្គង់ទឹកសម្រាប់មនុស្សជំនាន់ក្រោយ?

ចម្លើយ ៖ យើងគួរប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកនៅលើដីនិងការត្រងទឹកភ្លៀងសន្សំទុកសម្រាប់ប្រើ បើអាចធ្វើបានគឺត្រូវរក្សាប្រភពទឹកក្រោមដីសម្រាប់មនុស្សជំនាន់ក្រោយ។

សំណួរទី៤៨ ៖ តើសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលមនុស្សបានបង្កឡើងធ្វើឱ្យខូចដល់ប្រភពទឹកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ?

ចម្លើយ ៖ មនុស្សតែងតែធ្វើសកម្មភាពអវិជ្ជមានមួយចំនួនធ្វើឱ្យខូចប្រភពទឹកដូចជា៖

- បន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល ធ្វើឱ្យលាមកដែលផ្ទុកទៅដោយមេរោគនិងពងព្រូននិងបាក់តេរីជាច្រើន ហូរចូលទៅក្នុងប្រភពទឹក
- បង្ហូរកាកសំណល់លាមកក្នុងលូស្តុកបង្គន់ លាមកសត្វចិញ្ចឹម និងចោលសំរាមនៅក្នុងប្រភពទឹក
- ប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត សារធាតុគីមីផ្សេងៗក្នុងវិស័យកសិកម្ម នៅពេលមានភ្លៀងធ្លាក់មកក៏ហូរនាំសារធាតុពុលទាំងនោះចូលទៅក្នុងប្រភពទឹក

- ធ្វេសប្រហែស យឺតយ៉ាវ ក្នុងការសាងសង់ប្រព័ន្ធធ្វើប្រព្រឹត្តកម្មទឹកកខ្វក់ ធ្វើឱ្យទឹកកខ្វក់ហូរចូលទៅក្នុងបង្ហូរទឹក

ទាំងអស់នេះ គឺជាមូលហេតុខ្លះៗដែលធ្វើឱ្យប្រភពទឹកដែលយើងប្រើប្រាស់រងការខូចខាតដោយសារតែកត្តាមនុស្ស។

សំណួរទី៤៩ ៖ ចូរពន្យល់ឬឱ្យនិយមន័យ ***ទឹកមិនទាន់បានកែលម្អ*** និង ***ទឹកដែលបានកែលម្អ?***

ចម្លើយ ៖ នៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អគឺយើងត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត គឺជាទឹកដែលកែលម្អហើយ។ ទឹកដែលពុំទាន់បានកែលម្អ គឺជាទឹកដែលយើងដងពីប្រភពផ្សេងៗផ្ទាល់ក្នុងធម្មជាតិនៅលើដី និងក្រោមដីយកមកប្រើរួមមានដូចជា ទឹកស្ទឹង ទន្លេ បឹង ស្រះ ត្រពាំង អណ្តូងលូ អណ្តូងខ្មោះជាដើម។ ចំពោះទឹកដែលបានកែលម្អហើយ គឺជាទឹកដែលយើងដងពីប្រភពធម្មជាតិដូចខាងលើហើយមុននឹងប្រើប្រាស់វា យើងត្រូវធ្វើវាឱ្យស្អាតតាមវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ ងាយៗ ដែលតាមគ្រួសារអាចធ្វើបាននៅក្នុងតំបន់ដែលពុំទាន់មានសេវាផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាតបានគ្របដណ្តប់ដល់។ (ចំពោះទីប្រជុំជន និងនៅក្នុងទីក្រុងធំៗ ទឹកបានត្រូវកែលម្អក្នុងកម្រិតនិងទ្រង់ទ្រាយធំដោយប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសនិងប្រព័ន្ធបន្សុទ្ធទឹកទំនើបដើម្បីធានាបានការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់ដល់មនុស្សក្នុងទីក្រុង។

សំណួរទី៥០ ៖ សូមលើកឡើងអំពីវិធីសាស្ត្រកែលម្អទឹកងាយៗនៅក្នុងសហគមន៍ដែលពុំទាន់មានសេវាផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាតទៅដល់

ចម្លើយ ៖ ក្នុងករណីដែលសហគមន៍មួយពុំទាន់មានការផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ក្នុងគ្រួសារយើងត្រូវចេះកែលម្អទឹកដោយដងទឹកពីប្រភពក្នុងធម្មជាតិផ្សេងៗយកមកធ្វើតាមវិធីងាយៗមួយចំនួនដូចខាងក្រោមនេះ ៖

(ទី១) ទុកទឹកឱ្យរងថ្លារយៈពេល២៤ម៉ោង បន្ទាប់ផ្ទេរទឹកដែលថ្លាផ្នែកខាងលើនៅក្នុងសម្ភារៈផ្ទុកទឹកដែលមានគម្របបិតជិត

(ទី២) កូរសាច់ជូក្នុងទឹកដែលល្អក់ ទុកទឹកឲ្យរងថ្លា២៤ម៉ោង បន្ទាប់មកក៏ផ្ទេរទឹកថ្លាផ្នែកខាងលើនៅក្នុងសម្ភារៈផ្ទុកទឹកដែលមានគម្របបិតជិត

(ទី៣) ប្រើប្រាស់ក្រណាត់អំបោះស្អាតច្រើនជាន់ត្រងទឹកពីប្រភពដែលពុំទាន់កែលម្អ បន្ទាប់មកទុកទឹកឲ្យរងថ្លា ២៤ម៉ោង និងទុកដាក់ទឹកដូចចំណុចទី១ ឬទី២ ខាងលើ។

(ទី៤) ប្រើផ្សៅគ្រាប់ម្រុំ កូរជាមួយទឹកល្អក់ទុកទឹកឲ្យរងថ្លា បន្ទាប់មកអនុវត្តដូចគ្នានឹងចំណុចទី១ ឬទី២ខាងលើ។

សំណួរទី៥១ ៖ តើយើងត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកប្រភេទណាដើម្បីសុវត្ថិភាពនិង សុខភាពនៃរាងកាយយើង? (ឧទាហរណ៍ ការងូតទឹកឱ្យកុមារ ឬទារក ការធ្វើអនាម័យពេលមានរដូវ...)

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីធានាឱ្យរាងកាយរបស់យើងមានសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អ យើងត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត គឺជាប្រភេទទឹកដែលបានកែលម្អហើយ តាមវិធីសាស្ត្រសាមញ្ញៗដូចបានរៀបរាប់ក្នុងសំណួរចម្លើយទី៥០ខាងលើ (សម្រាប់សហគមន៍ដែលពុំទាន់មានសេវា ឬប្រព័ន្ធទឹកស្អាតទៅដល់)។

សំណួរទី៥២ ៖ ចូរឱ្យនិយមន័យ ***ទឹកសុវត្ថិភាព*** ?

ចម្លើយ ៖ ទឹកសុវត្ថិភាពគឺជាទឹកស្អាតដែលបានកែលម្អហើយ បន្ទាប់មកត្រូវឆ្លងកាត់វិធីសាស្ត្រផ្សេងៗដើម្បីសម្លាប់មេរោគ បាក់តេរីរ៉ូមនិងការទុកដាក់ឱ្យបានល្អ និងត្រឹមត្រូវ ដោយធានាបានថាពេលដែលយើងផឹកឬប្រើប្រាស់ជាប្រចាំថ្ងៃពុំមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។

សំណួរទី៥៣ ៖ តើទឹកថ្លាជាទឹកដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកដែរឬទេ?

ចម្លើយ ៖ ពេលខ្លះទឹកថ្លាដែលយើងមើលឃើញនិងភ្នែកពុំធានាថាទឹកសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកនោះទេ (ឧទាហរណ៍ ទឹកដែលថ្លាដែលដងមកពីទន្លេ អូរ អណ្តូង។ល។)

សំណួរទី៥៤ ៖ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះដើម្បីទទួលបានទឹកសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកក្នុងគ្រួសារ?

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីទទួលបានទឹកសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកក្នុងគ្រួសារ យើងអាចប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រមួយចំនួនដូចខាងក្រោមគឺ ៖

(ទី១) យកទឹកដែលបានកែលម្អហើយ ដាំឱ្យពុះ

(ទី២) យកទឹកដែលបានកែលម្អហើយ ដាក់ក្នុងធុងចម្រោះសេរ៉ាមិក

(ទី៣) ប្រើប្រាស់គ្រាប់ថ្នាំក្លរ៉ាមីនដាក់ក្នុងទឹក តាមកម្រិតកំណត់

(ទី៤) សម្លាប់មេរោគក្នុងទឹក ដោយប្រើពន្លឺព្រះអាទិត្យតាមរយៈការច្រកទឹកដែលបានកែលម្អហើយក្នុងដបហើយហាលថ្ងៃ (សូឌីស)

សំណួរទី៥៥ ៖ តើយើងត្រូវរក្សាទឹកសុវត្ថិភាពដែលមានហើយសម្រាប់ផឹកតាមរបៀបណា? តើទឹកដែលមានសុវត្ថិភាពហើយ ប្រែជាមិនមានសុវត្ថិភាពវិញតាមរបៀបណាដែរ?

ចម្លើយ ៖ ក្រោយពីទទួលបានទឹកសុវត្ថិភាពតាមរយៈការដាំពុះ ឬវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗហើយនោះ យើងត្រូវរក្សាទឹកនោះក្នុងសម្ភារៈដែលស្អាត មានមាត់តូច មានគម្របបិតជិត

ដូចជាកំសៀវ ដប ចូទឹក ដោយធានាថាពេលផឹកគឺពុំចាំបាច់យកអ្វីមកដួសទឹកនោះទេ គឺអាចចាក់ផ្ទេរចូលក្នុងកែវ កា ឬផ្ដិលផឹកតែម្ដង។

ទឹកដែលមានសុវត្ថិភាពហើយប្រែជាពុំមានសុវត្ថិភាពវិញគឺដោយសារតែការទុកដាក់ពុំត្រឹមត្រូវដូចជាដាក់ទឹកផ្ទុកក្នុងធុង ឬសម្ភារៈដែលមានមាត់ធំ គ្មានគម្របពេលផឹកក៏យកសម្ភារៈមិនស្អាតយកមកដងផឹក ឬសម្ភារៈដងផឹកនោះប្រើរួមគ្នាជាដើម។ល។ មានករណីមួយទៀតគឺទឹកដែលដាំពុះកំពុងតែក្ដៅក៏យកទៅផ្ទេរចាក់ក្នុងធុងជ័រ ឬសម្ភារៈផ្ទុកដែលធ្វើពីផ្លាស្ទិកពេលដែលទឹកក្ដៅមានប្រតិកម្មប៉ះនឹងផ្លាស្ទិក វាក៏បង្កើតបានជាសារធាតុគីមីដែលពេលយើងផឹកទៅបង្កឱ្យកើតជារោគមហារីក និងផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗចំពោះសុខភាពយើង (ទឹកប្រភេទនេះ ទោះបីជាដំពុះហើយក៏ដោយក៏ពុំរាប់ថាទឹកសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកដែរ)។

សំណួរទី៥៦ ៖ ចូររៀបរាប់អំពីវិធីទុកដាក់ទឹកឱ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើ?

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីទុកដាក់ទឹកឱ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើយើងត្រូវអនុវត្តវិធីសាស្ត្រងាយៗមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

- ចំពោះទឹកភ្លៀង ត្រូវត្រងនិងរក្សាទុកក្នុងពាងឬអាងដែលស្អាតកល់ខ្ពស់ផុតពីដីមានគម្របគ្របមាត់ពាង ឬអាងឱ្យបានជិតល្អ ព្រមជាមួយនោះត្រូវឧស្សាហ៍លាងសម្អាតពាង ឬអាងស្តុកទឹកភ្លៀងឱ្យបានញឹកញាប់។
- ចំពោះទឹកដងពីប្រភពធម្មជាតិផ្សេងៗហើយឆ្លងកាត់ការកែលម្អហើយ គឺត្រូវរក្សាទុកក្នុងពាង អាង ធុងដែលបានលាងសម្អាតហើយនិងមានគម្របគ្របជិតល្អ មានកំណល់កល់ឱ្យខ្ពស់ផុតពីដី និងលាងសម្អាតសម្ភារៈស្តុកទឹកឱ្យបានញឹកញាប់។
- ចំពោះទឹកសុវត្ថិភាព (ដូចជាទឹកដាំពុះ ទឹកចេញពីធុងចម្រោះ)ត្រូវរក្សាទុកក្នុងសម្ភារៈផ្ទុកទឹកស្អាតតូចល្មមដែលមានមាត់តូច មានគម្របបិតជិត ងាយចាក់ឬផ្ទេរយកមកផឹកដោយជៀសវាងការយកសម្ភារៈផ្សេងៗទៅជ្រមុជដង។

សំណួរទី៥៧ ៖ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីសន្សំទឹកភ្លៀងសម្រាប់ប្រើប្រាស់? ហើយយើងគួរប្រើទឹកភ្លៀងដែលសន្សំនោះសម្រាប់គោលបំណងអ្វីខ្លះ?

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីសន្សំទឹកភ្លៀងសម្រាប់ប្រើប្រាស់គឺយើងត្រូវមានពាងក្នុងចំនួនច្រើន (អាចលើសពី១០+ បន្ទាប់មកត្រូវបន្ត បំពង់ទឹកភ្ជាប់ជាមួយទដែលជាប់នឹងដំបូលផ្ទះដាក់ចូលក្នុងពាងតែម្ដង ត្រូវកល់ពាងឱ្យខ្ពស់ពីដី និងមានគម្របបិតជិត។ ក្នុងករណីមានលទ្ធភាព អាចភ្ជាប់ពាងឬអាងឱ្យជាប់គ្នាដោយប្រើបំពង់ជ័របិតស៊ីម៉ង់។ ចំណែកឯទឹកភ្លៀងដែលត្រងបានហើយគឺយើងប្រើប្រាស់សម្រាប់តែការដាំស្លឬផឹកតែប៉ុណ្ណោះ ធ្វើដូចនេះគឺយើង

ធានាបានថាពុំខ្វះទឹកស្អាតប្រើប្រាស់ឡើយពេញមួយរដូវប្រាំងរហូតដល់រដូវភ្លៀងមកដល់វិញ (ចំពោះទឹកសម្រាប់ងូត បោកគក់គឺយើងអាចប្រើទឹកពីប្រភពផ្សេងៗដោយធ្វើការកែលម្អក្នុងករណីដែលចាំបាច់)។

សំណួរទី៥៨ ៖ តើអ្វីទៅជាអាសេនិច?

ចម្លើយ ៖ អាសេនិចគឺជាសារធាតុពុលក្នុងទឹកអណ្តូងភាគច្រើនកើតពីធម្មជាតិ គ្មានក្លិន គ្មានពណ៌ គ្មានរសជាតិ មិនអាចឃើញដោយភ្នែកទទេបានឡើយ។

សំណួរទី៥៩ ៖ តើយើងធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាអណ្តូងមួយមានផ្ទុកសារធាតុពុលអាសេនិច?

ចម្លើយ ៖ យើងអាចដឹងថាទឹកអណ្តូងមួយមានសារធាតុពុលអាសេនិចឬគ្មានតាមរយៈការយកទឹកទៅធ្វើពិសោធន៍ដោយអ្នកជំនាញ។

សំណួរទី៦០ ៖ តើសារធាតុពុលអាសេនិចមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាពមនុស្ស?

ចម្លើយ ៖ សារធាតុពុលអាសេនិច ដែលជាសារធាតុគីមីធម្មជាតិនៅក្នុងទឹកអណ្តូងអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនយើងបានតាមរយៈការផឹក ដាំបាយ ស្ល។ នៅក្នុងរយៈពេលមួយនិងអាស្រ័យទៅតាមកម្រិតនៃសារធាតុពុលអាសេនិចដែលបានចូលក្នុងខ្លួនយើងនោះគឺវាអាចបង្កឱ្យយើងកើតជំងឺ**អាសេនិចកូស៊ីស**។ សារអាតុពុលអាសេនិចមានផលប៉ះពាល់ដល់គ្រប់ផ្នែកនៃសរីរាង្គរបស់មនុស្សរួមទាំងស្បែក ឈាម ដំណើរឈាម បេះដូង ថ្លើម សួត និងខួរក្បាល ដែលក្រៅពីបង្កឱ្យមានជំងឺអាសេនិចកូស៊ីស វាអាចបង្កឱ្យមានជំងឺមហារីកផ្សេងៗទៀតបាន និងក៏អាចធ្វើឱ្យជនរងគ្រោះស្លាប់បានដែរ។

សំណួរទី៦១ ៖ តើយើងសម្គាល់ថាអណ្តូងដែលមានឬគ្មានសារធាតុពុលអាសេនិចតាមរបៀបណា?(នៅតំបន់ដែលក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទបានពិនិត្យហើយ)

ចម្លើយ ៖ នៅក្នុងតំបន់ដែលមានសារធាតុអាសេនិចនៅក្រោមដីច្រើនហើយមានអណ្តូងមួយចំនួនក៏បានជីកទៅប៉ះនឹងសារធាតុពុលនេះ ក្នុងពេលដែលយើងប្រើវាតាមរយៈការផឹក និងដាំស្លវាអាចធ្វើឱ្យមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព។ យើងអាចសម្គាល់ថាអណ្តូងមានសារធាតុអាសេនិច (តែស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតប្រើបានសម្រាប់តែការលាងសម្អាត ងូតឬបោកគក់ មិនបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់)គឺអណ្តូងនោះត្រូវបានអ្នកជំនាញផ្នែកទឹកស្អាតនៃក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទលាបពណ៌ក្រហម។ ចំពោះអណ្តូងដែលគ្មានសារធាតុអាសេនិចគឺ

ត្រូវបានលាបពណ៌បៃតង។ ចំពោះអណ្តូងដែលមានសារធាតុអាសេនិចធ្ងន់ធ្ងរគឺត្រូវបានលុបចោលឈប់ឱ្យប្រើប្រាស់ដោយអ្នកជំនាញ។

សំណួរទី៦២ ៖ តើយើងត្រូវការពារខ្លួនយើងពីសារធាតុពុលអាសេនិចតាមរបៀបណា?

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីការពារខ្លួនយើងពីសារធាតុពុលអាសេនិចគឺត្រូវប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកដែលគ្មានសារធាតុពុលអាសេនិចដែលមានដូចជា៖ ទឹកភ្លៀង ទឹកបឹង ទន្លេ ទឹកអណ្តូងលូរាក់ៗ ឬទឹកអណ្តូងលាបពណ៌បៃតងដែលមាននៅក្នុងភូមិ។ យើងត្រូវបញ្ឈប់ការយកទឹកអណ្តូងលាបពណ៌ក្រហមមកផឹក ដាំបាយ និងស្ល។

សំណួរទី៦៣ ៖ តើទឹកអណ្តូងដែលមានសារធាតុពុលអាសេនិចអាចប្រើប្រាស់លើគោលបំណងផ្សេងទៀតបានដែរឬទេ បើយើងមិនអាចយកមកផឹកឬដាំស្លបាន?

ចម្លើយ ៖ ទឹកអណ្តូងដែលមានសារធាតុពុលអាសេនិចអាចប្រើប្រាស់បាននៅលើគោលបំណងផ្សេងទៀតបានដូចជាងូត បោកគក់ខោអាវ លាងបន្លែ លាងចានបានគឺវាពុំបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។

សំណួរទី៦៤ ៖ តើអ្នកបានដឹងអ្វីខ្លះអំពីផលប៉ះពាល់នៃកាកសំណល់ផ្លាស្ទិចដែលនៅរាយប៉ាយក្នុងបរិស្ថាន?

ចម្លើយ ៖ មនុស្សជាតិនៅលើផែនដីយើងបានប្រើប្រាស់សម្ភារៈជាច្រើនពីផ្លាស្ទិក បន្ទាប់មកក៏បោះចោលសំណល់ផ្លាស្ទិកទាងនៅរាប់សិបតោន ទៅក្នុងបរិស្ថាន ទាំងលើគោក និងក្នុងទឹក។ ក្រៅពីភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ ក៏ដូចជាការផ្តល់ប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនសម្រាប់បម្រើឱ្យការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្ស ផ្លាស្ទិកក៏មានផលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរមកដល់សុខភាពមនុស្សវិញដែរតាមរយៈការប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្លាស្ទិកពុំត្រឹមត្រូវ និងការបោះចោលសំណល់ផ្លាស្ទិកទាំងនោះទៅក្នុងបរិស្ថាន។

ទឹកក្តៅដែលកំពុងពុះ និងមានកម្តៅខ្លាំងដែលគេដាក់ក្នុងសម្ភារៈផ្លាស្ទិកបានធ្វើឱ្យសម្ភារៈផ្លាស្ទិកទាំងនោះបម្លែងទៅជាសារធាតុគីមីចូលទៅក្នុងទឹក និងចំណីអាហារដែលយើងបរិភោគ បង្កទៅជាជំងឺមហារីកនៅពេលដែលយើងប្រើវាជាញឹកញាប់នៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

សំណល់ផ្លាស្ទិកដែលយើងកាយកប់ក្នុងដី និងត្រាំនៅក្នុងទឹក (ទាំងទឹកសមុទ្រ និងទឹកទន្លេផ្សេងៗ) ត្រូវប្រើពេលរាប់រយឆ្នាំដើម្បីរំលាយខ្លួនរបស់វាតាមរយៈការពុកផុយយ៉ាងយឺតៗបំផុត។ ព្រមជាមួយគ្នានេះដែរ ជាបណ្តើរៗសំណល់ផ្លាស្ទិកទាំងនោះបានបំបែកខ្លួន

ទៅជាលម្អងផ្លាស្ទិកល្អិតៗបំផុត រំលាយខ្លួនជាមួយទឹក រុក្ខជាតិ ដែលដុះនៅលើដី និងក្នុងទឹកដែលជាចំណីរបស់ត្រី និងមនុស្ស នៅពេលដែលមនុស្សយើងប្រើប្រាស់ទឹក បរិភោគត្រី និងផលិតផលដែលកើតចេញពីរុក្ខជាតិនិងដំណាំ ដែលលម្អងផ្លាស្ទិកទាំងនោះបានជ្រាបរំលាយខ្លួនជាមួយ ធ្វើឱ្យមនុស្សដែលជាអ្នកប្រើប្រាស់ទទួលរងសារធាតុគីមីយ៉ាងច្រើនដែលស្ថិតនៅក្នុងល្បាយលម្អងផ្លាស្ទិក ធ្វើឱ្យបង្ករជាកត្តានាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកយ៉ាងងាយបំផុត។

ទាំងនេះជាកង្វល់សកលនៃផលប៉ះពាល់ពីការប្រើប្រាស់ និងការពង្រាយសំណល់ផ្លាស្ទិកនៅក្នុងបរិស្ថានដែលទាមទារឱ្យមានវិធានការយ៉ាងច្រើនត្រូវដោះស្រាយ។

សំណួរទី៦៥ ៖ តើមានយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីខ្លះដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្លាស្ទិក?

ចម្លើយ ៖ យុទ្ធសាស្ត្រចម្បង៣ដែលបានត្រូវលើកឡើងដោយអ្នកជំនាញក្នុងការអប់រំប្រជាជនឱ្យកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ផ្លាស្ទិកគឺ ៣R ៖

- Reduce ៖ បន្ថយការប្រើប្រាស់សម្ភារៈដែលផលិតពីផ្លាស្ទិក
- Reuse ៖ ប្រើប្រាស់ឡើងវិញនូវសម្ភារៈផ្លាស្ទិកដែលអាចប្រើប្រាស់បាន
- Recycle ៖ ប្រមូលទុកដាក់សម្ភារៈផ្លាស្ទិកដែលប្រើហើយសម្រាប់ការ**ផលិតឡើងវិញ** (ជៀសវាងការចោល ឬពង្រាយក្នុងបរិស្ថាន) ។

សំណួរទី៦៦ ៖ នៅប្រទេសកម្ពុជាយើងជាទូទៅគេមានទស្សនៈយល់ឃើញយ៉ាងណាចំពោះការមកឈាមរដូវរបស់ស្ត្រី?

ចម្លើយ ៖ ជាទូទៅការមកឈាមរដូវរបស់ស្ត្រីនៅប្រទេសកម្ពុជាបានត្រូវកត់សម្គាល់ថាវាជារឿងមិនបើកចំហសម្រាប់ការនិយាយឱ្យទូលំទូលាយឡើយទោះបីជាក្នុងករណីណាក៏ដោយ ជាពិសេសចំពោះបុរសភេទគេហាក់ដូចជាមានការរើសអើងចំពោះបញ្ហានេះ។ ភាពខ្មាស់អៀននិងការលាក់បាំងពីការមកឈាមរដូវមានកម្រិតខ្ពស់ក្នុងចំណោមស្ត្រីគ្រប់វ័យ ធ្វើឱ្យពួកគេពិបាកនឹងនិយាយបញ្ហានេះចេញមកសូម្បីតែអ្នកដែលជិតស្និទ្ធបំផុតក្នុងគ្រួសារក៏ដោយ។ ការអប់រំអំពីការគ្រប់គ្រងអនាម័យពេលមានរដូវគឺរឹតតែមានកម្រិតថែមទៀត នៅក្នុងតំបន់ជនបទដាច់ស្រយ៉ាល់ គួបផ្សំនិងបញ្ហាដូចដែលបានលើកឡើងខាងលើ បានធ្វើឱ្យស្ត្រីនិងកុមារីគឺជាអ្នកងាយរងគ្រោះបំផុតនិងការចម្លងរោគផ្សេងៗពេលដែលគេពុំបានយល់ដឹងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ អំពីការថែរក្សាអនាម័យពេលមានរដូវ។

សំណួរទី៦៧ ៖ តើនៅក្នុងសហគមន៍គេប្រើពាក្យអ្វីខ្លះ ជំនួសឱ្យការមកឈាមរដូវរបស់ស្ត្រី?

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីលាក់បាំងឬកាត់បន្ថយការអៀនខ្មាស់ពេលមករដូវ ស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍បានប្រើប្រាស់ពាក្យពង្វាងផ្សេងៗក្នុងន័យបញ្ជិតបញ្ចៀងជុំវិញការមានរដូវដូចជាពាក្យ ៖ មានភ្ញៀវមកលេង ភ្ញៀវមកលេងផ្ទះ មកង៉ែខែ បោកខោអាវ មកកាឡង់ទីយេ មករដូវ...

សំណួរទី៦៨ ៖ តើហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីមានឈាមរដូវ?

ចម្លើយ ៖ ឈាមរដូវកើតមាននៅក្នុងតួស្បូននៅពេលដែលស្រីមានវ័យជំទង់ ស្រទាប់ក្នុងរបស់ស្បូនដុះឡើងក្រាស់ ហើយដាច់របើកចេញពីជញ្ជាំងស្បូនធ្វើឱ្យមានការហូរឈាមចេញមកក្រៅតាមទ្វារមាសដោយឆ្លងកាត់តាមមាត់ស្បូននិងទ្វារមាសដែលគេហៅថា**មករដូវដំបូងឬពេញវ័យក្រមុំ**។

សំណួរទី៦៩ ៖ តើស្ត្រីមានឈាមរដូវចាប់ពីអាយុប៉ុន្មានរហូតដល់អាយុប៉ុន្មាន?

ចម្លើយ ៖ ជាទូទៅស្ត្រីចាប់ផ្តើមមានរដូវចាប់ចន្លោះអាយុ១១-១៥ឆ្នាំ។ ឈាមរដូវនឹងឈប់មាននៅពេលស្ត្រីមានអាយុពី៤៥ឆ្នាំទៅ៥៥ឆ្នាំ។

សំណួរទី៧០ ៖ ជាទូទៅស្ត្រីដែលមានឈាមរដូវទៀងទាត់វដ្តនៃរដូវរបស់ស្ត្រីមានរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ?តើវដ្តរដូវរបស់ស្ត្រីមានរយៈពេលដូចគ្នាដែរ ឬទេ?

ចម្លើយ ៖ ជាធម្មតា ស្ត្រីដែលមានរដូវទៀងទាត់ វដ្តរដូវមាន២៨ថ្ងៃម្តង ប៉ុន្តែវដ្តរដូវរបស់ស្ត្រីម្នាក់ៗមិនដូចគ្នាទេ ស្ត្រីខ្លះមានវដ្តរដូវចន្លោះពី២៣ថ្ងៃ ទៅ ៣៥ថ្ងៃម្តង។

សំណួរទី៧១ ៖ តើនៅក្នុងវដ្តរដូវរបស់ស្ត្រីចែកចេញជាប៉ុន្មានវគ្គ ឬដំណាក់កាលអ្វីខ្លះ?

ចម្លើយ ៖ នៅក្នុងវដ្តរដូវរបស់ស្ត្រីមាន ៥ដំណាក់កាល ៖

- **ដំណាក់កាលទី១ ៖** ពីថ្ងៃទី១ ដល់ថ្ងៃទី៥ ជារយៈពេលមានឈាមរដូវ (អាចហៅបានថាជាវគ្គធ្លាក់ឈាមរដូវ)
- **ដំណាក់កាលទី២ ៖** ពីថ្ងៃទី៦ ដល់ថ្ងៃទី១៣ ស្បូនរៀបចំទទួលពងញី ស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូនចាប់ផ្តើមឡើងក្រាស់
- **ដំណាក់កាលទី៣ ៖** ពីថ្ងៃទី១៤ ពេលដែលកន្សោមពងបញ្ចេញពងញី រយៈពេលនោះគេហៅថាមេជីវិតញីធ្លាក់ (Ovulation)
- **ដំណាក់កាលទី៤ ៖** ពីថ្ងៃទី១៥ ដល់ថ្ងៃទី២១ ពងញីរំកិលខ្លួនតាមដៃស្បូន ទៅកាន់តួស្បូនមានរយៈពេលពី៦ ទៅ៨ថ្ងៃ។
- **ដំណាក់កាលទី៥ ៖** ពីថ្ងៃទី២១ ដល់ថ្ងៃទី២៨

- ប្រសិនបើពងញីបានបង្កកំណើត ពេលនោះវានឹងទៅតោងជាប់ស្រទាប់នៃស្បូន ចាប់ពីពេលនោះកន្សោមពងលែងបញ្ចេញពងញី ស្ត្រីគ្មានរដូវរហូតដល់ពេលសម្រាលកូនហើយ។
- ប្រសិនបើពងញីមិនបានបង្កកំណើតពេលនោះស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន និងដាច់របើកធ្លាក់មកជាឈាមរដូវ។

សំណួរទី៧២ ៖ តើវគ្គធ្លាក់ឈាមរដូវគឺជាអ្វី?អាចមានរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ?

ចម្លើយ ៖ រយៈពេលដែលឈាមរដូវចាប់ផ្តើមធ្លាក់រហូតដល់ឈប់ធ្លាក់គេហៅថា "**វគ្គធ្លាក់ឈាមរដូវ**" ជាមធ្យមស្ត្រីអាចមានវគ្គធ្លាក់ឈាមរដូវពីចន្លោះពី២ឬ៣ថ្ងៃទៅ៧ថ្ងៃផ្អែកតាមស្ថានភាពដោយឡែកៗរបស់ស្ត្រីម្នាក់ៗ។

សំណួរទី៧៣ ៖ នៅពេលស្ត្រីមកឈាមរដូវគេអាចមានផ្ទៃពោះបានដែរឬទេ?

ចម្លើយ ៖ ក្នុងអំឡុងពេលមករដូវស្ត្រីមិនមានផ្ទៃពោះទេ។

សំណួរទី៧៤ ៖ តើមានសញ្ញាអ្វីប្រាប់ថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ?

ចម្លើយ ៖ ការបាត់រដូវ ធ្លាប់បានរួមភេទ ក្អួតចង្អោរ ផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង គិតច្រើន និងមានអាការៈផ្សេងៗមួយចំនួនទៀតដែលខុសប្រក្រតីអាចបង្ហាញថាស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះ។

សំណួរទី៧៥ ៖ តើហេតុអ្វីបានជាស្ត្រី ឬកុមារីចាំបាច់ត្រូវថែរក្សាអនាម័យខ្លួនប្រាណឱ្យបានល្អនៅពេលមានរដូវ?

ចម្លើយ ៖ នៅពេលមករដូវម្តងៗ មាត់ស្បូនស្ត្រីបើកចំហរបន្តិចដើម្បីឲ្យឈាមរដូវធ្លាក់ចេញមកខាងក្រៅ។ នៅពេលនោះមាត់ស្បូន និងទ្វារមាសមានសភាពសើម ជាមូលហេតុអាចធ្វើឲ្យមេរោគ ឬបាក់តេរីផ្សេងៗជ្រៀតចូលទៅបង្កមេរោគផ្សេងៗនៅក្នុងប្រដាប់បន្តពូជរបស់ស្ត្រី អាស្រ័យហេតុនេះហើយ ទើបស្ត្រីឬកុមារីចាំបាច់ត្រូវថែរក្សាអនាម័យខ្លួនប្រាណឲ្យបានល្អក្នុងអំឡុងពេលមានរដូវ។

សំណួរទី៧៦ ៖ តើស្ត្រីឬកុមារីត្រូវមានសម្ភារៈអ្វីខ្លះ សម្រាប់ការថែរក្សាអនាម័យពេលមករដូវ?

ចម្លើយ ៖ ដើម្បីរក្សាអនាម័យនៅពេលមានរដូវ ស្ត្រីឬកុមារីចាំបាច់ត្រូវមានសម្ភារៈមួយចំនួនដូចជា ៖ សំឡីអនាម័យ ឬក្រណាត់ស្អាតសម្រាប់ទ្រាប់ជំនួសសំឡីអនម័យ។

សំណួរទី៧៧ ៖ ក្រៅពីសម្ភារៈដូចដែលបានរៀបរាប់ហើយតើមានអ្វីផ្សេងទៀតដែលចាំបាច់បំផុតក្នុងការថែរក្សាអនាម័យពេលមានរដូវ?

ចម្លើយ ៖ ក្រៅពីសម្ភារៈដែលបានរៀបរាប់ខាងលើដើម្បីរក្សាអនាម័យពេលមានរដូវស្ត្រីចាំបាច់ត្រូវមានទឹកស្អាត សាប៊ូ ដើម្បីលាងសម្អាតផ្នែកខាងក្រៅនៃប្រដាប់ភេទ (ក្នុងករណីដែលអាចរកបានគឺប្រើទឹកក្តៅឧណ្ហៗ) រួមនឹងកន្សែងឬក្រណាត់ស្អាតសម្រាប់ជូតសម្អាតខ្លួន។

សំណួរទី៧៨ ៖ សូមរៀបរាប់អំពីសកម្មភាពសំខាន់ៗដែលជាការថែរក្សាអនាម័យពេលមានរដូវ?

ចម្លើយ ៖ នៅពេលមកឈាមរដូវស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវតែប្រតិបត្តិនិងរក្សាអនាម័យឱ្យបានល្អតាមរយៈសកម្មភាពមួយចំនួនខាងក្រោម ៖

- ងូតទឹកដុសសម្អាតខ្លួនជាមួយសាប៊ូឱ្យបានញឹកញាប់ជាពិសេសត្រូវប្រើទឹកស្អាត សាប៊ូ សម្អាតផ្នែកខាងក្រៅនៃប្រដាប់ភេទ (ក្នុងករណីដែលអាចធ្វើបានគឺប្រើទឹកក្តៅឧណ្ហៗ)
- ផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ទ្រាប់ឬសំឡីអនាម័យឱ្យបានញឹកញាប់ (អាចពី២ទៅ៣ម៉ោងម្តង)
- លាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតនិងសាប៊ូមុននិងផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ទ្រាប់ ឬសំឡីអនាម័យ
- បើប្រើក្រណាត់ទ្រាប់គឺត្រូវតែជាក្រណាត់ស្អាតដែលបានបោកគក់ជាមួយទឹកស្អាតនិងសាប៊ូហើយហាលឲ្យត្រូវកំដៅថ្ងៃ
- សំឡីអនាម័យដែលប្រើហើយត្រូវវេចខ្ចប់ឱ្យជិតដាក់ក្នុងធុងសម្រាមឬកប់ចោលជៀសវាងការបោះចោលពាសវាលពាសកាល។

សំណួរទី៧៩ ៖ ចូររៀបរាប់អំពីប្រការដែលជាសកម្មភាពពុំមានអនាម័យពេលមានរដូវ (ត្រូវចៀសវាង)។

ចម្លើយ ៖ នៅពេលដែលស្ត្រីមករដូវមានសកម្មភាពមួយចំនួនដែលចាត់ទុកថាជាការខ្វះអនាម័យដែលស្ត្រីគួរជៀសវាងដូចជា ៖

- ចុះងូតដោយត្រាំក្នុងទឹកត្រពាំង ស្រះ...
- ប្រើប្រាស់ទឹកមិនស្អាត(ទឹកដែលពុំបានកែលម្អ) ក្នុងការលាងសម្អាតក្រោយពេលបន្ទោបង់ ឬពេលធ្វើអនាម័យពេលមករដូវ
- ពុំបានលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ
- ចោលសំឡីអនាម័យពាសវាលពាសកាល
- ប្រើប្រាស់ក្រណាត់ពុំស្អាតសម្រាប់ទ្រាប់ពេលមករដូវ
- ពុំបានផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ទ្រាប់ ឬសំឡីអនាម័យឱ្យបានញឹកញាប់

- ពុំបានងូតទឹកសម្អាតខ្លួនក្នុងរយៈពេលមករដូវ
- លាក់ព័ត៌មានពីការមករដូវដូចជាការឈឺចាប់ ធ្លាក់ឈាមច្រើនខុសធម្មតាជាដើម។ល។

សំណួរទី៨០ ៖ ក្នុងករណីខ្វះអនាម័យពេលមករដូវ តើស្ត្រី ឬកុមារីអាចមានផលប៉ះពាល់ ឬបញ្ហាដែរឬទេ?

ចម្លើយ ៖ កង្វះអនាម័យពេលមករដូវស្ត្រី ឬកុមារីអាចមានផលប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាពដូចជា ៖

- ធ្លាក់ស
- រលាកទ្វារមាស (រមាស់)
- រលាកមាត់ស្បូន
- រោគស្ត្រីផ្សេងៗ និងបញ្ហាមួយចំនួនទាក់ទងនិងសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ

សំណួរទី៨១ ៖ នណាខ្លះត្រូវដឹង និងស្វែងយល់អំពីបញ្ហានៃការមករដូវរបស់ស្ត្រី? ហេតុអ្វី?

ចម្លើយ ៖ មនុស្សទាំងអស់ត្រូវតែស្វែងយល់អំពីបញ្ហានៃការមានរដូវរបស់ស្ត្រី ពីព្រោះវាជារឿងធម្មជាតិដែលត្រូវតែដឹងគ្រប់គ្នាៗ ជាពិសេស បុរសភេទ កុមារាត្រូវដឹងអំពីបញ្ហានេះ ដើម្បីលុបបំបាត់គោលទស្សនៈរើសអើង ការម៉ាក់ងាយ ផ្ទុយទៅវិញគឺត្រូវយល់ដឹងពីទុក្ខធុរៈ មានអធ្យាស្រ័យ គាំទ្រឬជួយតាមតែអាចធ្វើបានដល់ស្ត្រីជាដៃគូ ជាបងប្អូនក្នុងក្រុមគ្រួសារ ញាតិមិត្តការលើកកម្ពស់ការថែទាំអនាម័យពេលមានរដូវ ព្រោះវាជាការថែរក្សាសុខភាពក្នុងជីវិតរស់នៅ។

សំណួរទី៨២ ៖ ក្នុងករណីការមករដូវពុំទៀងទាត់ (ឬបាត់រដូវ) តាមទម្លាប់នៃវដ្តរដូវរបស់ខ្លួន តើវាជាសញ្ញាបង្ហាញថាដូចម្តេច? តើស្ត្រីគួរធ្វើយ៉ាងណា?

ចម្លើយ ៖ ការមករដូវរបស់ស្ត្រីមិនទៀងទាត់ទេ វាជារឿងធម្មតា ក៏ប៉ុន្តែក្នុងករណីនៃការបាត់រដូវរយៈពេលយូរគួរតែជួបពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ។ ហើយវាក៏ជាសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើគាត់ធ្លាប់រួមភេទ។

សំណួរទី៨៣ ៖ សម្ភារៈអនាម័យមួយប្រភេទជាតម្រូវការចាំបាច់របស់ស្ត្រីពេលមករដូវគឺអ្វី? តើនរណាខ្លះត្រូវត្រៀមសម្ភារៈនោះទុកដើម្បីឆ្លើយតបចំពោះករណីបន្ទាន់របស់ស្ត្រីឬកុមារីពេលមករដូវ?

ចម្លើយ ៖ សម្ភារៈអនាម័យចាំបាច់បំផុតសម្រាប់ស្ត្រីពេលមករដូវគឺសំឡីអនាម័យ ឬក្រណាត់ទ្រាប់ដែលស្អាត។ អ្នកដែលអាចជួយត្រៀមសម្ភារៈនេះគឺជាស្ត្រីសាមីខ្លួនផ្ទាល់។ នៅតាមគ្រួសារ អាចជាម្តាយ បងប្អូនស្រីៗ គឺជាអ្នកត្រូវតែមានសម្ភារៈនេះក្នុងករណីបន្ទាន់សម្រាប់កុមារីវ័យជំទង់ដែលមករដូវដំបូង។ នៅតាមសាលារៀន លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ត្រូវមានសំឡីអនាម័យខ្លះក្នុងបរិមាណសមរម្យសម្រាប់ត្រៀមបំរុងទុកក្នុងប្រអប់សង្គ្រោះបឋមសម្រាប់តម្រូវការចៃដន្យណាមួយដែលកុមារីណាម្នាក់មករដូវដោយពុំបានត្រៀមខ្លួនជាមុន។

សំណួរទី៨៤ ៖ តើបរិស្ថានប្រឈមគឺជាអ្វី?

ចម្លើយ ៖ នៅក្នុងក្របខ័ណ្ឌនៃការលើកកម្ពស់អនាម័យជនបទពាក្យថា"បរិស្ថានប្រឈម" គឺសំដៅទៅលើតំបន់មួយចំនួនក្នុងជនបទដែលពិបាកសង់បង្គន់អនាម័យសាមញ្ញដែលពុំប្រកបដោយបច្ចេកទេសគឺអាចបំពុលបរិស្ថានជុំវិញជាពិសេសប្រភពទឹកលើដី និងក្រោមដី។

សំណួរទី៨៥ ៖ តើលក្ខណពិសេសនៃបរិស្ថានប្រឈមនៅប្រទេសកម្ពុជាមានអ្វីខ្លះ?

ចម្លើយ៖ លក្ខណៈពិសេសនៃបរិស្ថានប្រឈម ដែលលំបាកក្នុងការសង់បង្គន់នៅប្រទេសកម្ពុជាមានដូចជា៖

- តំបន់ដែលមានសហគមន៍រស់នៅបណ្តែតទឹកជាប្រចាំ (ភូមិបណ្តែតទឹក)
- តំបន់ដែលទទួលរងទឹកជំនន់តិចតួច មធ្យម និងធ្ងន់ធ្ងរមាន៣ប្រភេទគឺ៖

(១). **តំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរ** ៖ ជាតំបន់ដែលមានប្រជាជនរស់នៅដោយសារទឹកជំនន់ច្រើនខែ

(២). **តំបន់រងផលប៉ះពាល់មធ្យម** ៖ ជាតំបន់ដែលមានសហគមន៍ជួបបញ្ហាទឹកជំនន់ម្តងម្កាលតែច្រើនសប្តាហ៍ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ (ជាទឹកជំនន់ប្រចាំឆ្នាំ ឬ ២ ទៅ៣ឆ្នាំម្តង)។

(៣). **តំបន់រងការប៉ះពាល់តិចតួច** ៖ ជាតំបន់ដែលប្រជាជនជួបប្រទះទឹកជំនន់ទឹកភ្លៀងក្នុងរយៈពេលខ្លី ក្នុង១សប្តាហ៍ (តិចឬច្រើនជាង) ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ឬប៉ះពាល់ពី ៥ ទៅ១០ឆ្នាំម្តង។

- តំបន់ដែលមានទឹកក្រោមដីនីវ៉ូខ្ពស់៖ ជាតំបន់ដែលជីកដីទៅឆាប់ចេញទឹក (ពិបាកសង់បង្គន់)
- តំបន់ដែលមានដីរឹង ឬថ្ម៖ ជាកន្លែងដែលរណ្ដៅបង្គន់មិនអាចជីកដោយដៃបាន
- តំបន់ខ្វះទឹក៖ ជាតំបន់ដែលខ្វះមធ្យោបាយយកទឹកប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ រួមទាំងការប្រើទឹកសម្រាប់បង្គន់ចាក់ទឹកធម្មតា។

សំណួរទី៨៦ ៖ តើការលើកកម្ពស់អនាម័យនៅក្នុងតំបន់មានបរិស្ថានប្រឈមទាមទាឱ្យមានតម្រូវការ ឬដំណោះស្រាយអ្វីខ្លះ?

ចម្លើយ៖ ក្នុងការលើកកម្ពស់អនាម័យនៅតំបន់ដែលមានបរិស្ថានប្រឈមតម្រូវឱ្យមានដំណោះស្រាយចម្បងៗ ជាគន្លឹះមួយចំនួនដូចជា៖

- បច្ចេកវិទ្យាសង់បង្គន់ដែលសមស្របនៅតាមស្ថានភាពនៃបរិស្ថានប្រឈមនីមួយៗ
- កិច្ចសម្របសម្រួលដោយមានកិច្ចសហការចម្រុះរវាងអជ្ញាធរថ្នាក់ជាតិ ក្រោមជាតិ ដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ អ្នកបច្ចេកទេសជំនាញ និងវិស័យឯកជនក្នុងការជំរុញការលើកកម្ពស់អនាម័យ នៅក្នុងតំបន់ដែលមានបរិស្ថានប្រឈម
- ការបណ្ដាក់ទុនរបស់រដ្ឋាភិបាល គោលការណ៍ណែនាំបច្ចេកទេសផ្សេងៗ
- ការចូលរួមរបស់ប្រជាជនក្នុងការកែលម្អស្ថានភាពអនាម័យរបស់គ្រួសារ ដោយមានកិច្ចសហការជាមួយផ្នែកពាក់ព័ន្ធក្នុងចំណុចទី២ខាងលើ។

សំណួរទី៨៧ ៖ តើអភិវឌ្ឍន៍ជនបទមានផែនការយ៉ាងដូចម្ដេចក្នុងការលើកកម្ពស់អនាម័យនៅក្នុងតំបន់ដែលមានបរិស្ថានប្រឈម(កំណត់ក្នុង NAPII 2019 – 2023)?

ចម្លើយ៖ ដើម្បីសម្រេចបាននូវចក្ខុវិស័យជាយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការលើកកម្ពស់អនាម័យ ១០០%នៅឆ្នាំ២០២៥ ក្រសួងអភិវិឌ្ឍន៍ជនបទបានកំណត់នូវសូចនាករចំនួន២នៅក្នុងផែនការសកម្មភាពស្ដីពីការផ្គត់ផ្គង់ទឹក ការសម្អាត និងអនាម័យជនបទដំណាក់កាលទី២ ឆ្នាំ ២០១៩ ដល់២០២៣ (NAPII) រួមមាន៖

(១). ៧០%នៃគ្រួសាររស់នៅក្នុងតំបន់បរិស្ថានប្រឈមទទួលបាននូវសេវាអនាម័យកម្រិតមូលដ្ឋាន (២៧%នៃប្រជាជនសរុបក្នុងប្រទេសកម្ពុជាគឺរស់នៅតំបន់ដែលមានបរិស្ថានប្រឈម)

(២). សហគ្រិននៅក្នុងស្រុកចំនួន៣៦ កំពុងផ្តល់ផលិតផល និងសេវាកម្មសម្រាប់អនាម័យនៅក្នុងតំបន់ដែលមានបរិស្ថានប្រឈម។

សំណួរទី៨៨ ៖ តើក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទបានប្រើប្រាស់វិធានអ្វីខ្លះដើម្បីកែលម្អកង្វះអនាម័យ និងទឹកស្អាតនៅជនបទក្នុងប្រទេសកម្ពុជា?

ចម្លើយ៖ វិធាន(Approach) សំខាន់ៗមួយចំនួនដែលក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទបាននិងកំពុងប្រើប្រាស់ជារបៀបដោះស្រាយបញ្ហាកង្វះអនាម័យ និងទឹកស្អាតនៅកម្ពុជារួមមាន៖

ល.រ	វិធាន/របៀបដោះស្រាយ (Approach)	អក្សរកាត់	ផ្សេងៗ
១	- សហគមន៍ដឹកនាំនិងអនុវត្តអនាម័យទាំងស្រុង - Community Led Total Sanitation	CLTS	
២	- ការលើកកម្ពស់អនាម័យ(ក្នុងសហគមន៍) - Hygiene Promotion	HP	
៣	- ទឹកស្អាតនិងអនាម័យតាមសាលារៀននិងសហគមន៍ - School Community Water, Sanitation and Hygiene	SCWASH	
៤	- ទីផ្សារអនាម័យ - Sanitation Marketing	Sani Mark	
៥	- ការលើកកម្ពស់អនាម័យតាមរយៈសាសនា - Religious Sanitation and Hygiene Promotion	RHP	
៦	- ស្វែងរកការគាំទ្រមតិ(ក្នុងវិស័យទឹកស្អាត និងអនាម័យ) - Advocacy (WASH)	Advocacy	
៧	- ការបន្សុទ្ធទឹកតាមគ្រួសារ - Household Water Treatment	HWT	
៨	- ការផ្គត់ផ្គង់ទឹកជនបទ - Rural Water Supply	RWS	
៩	- ការគ្រប់គ្រងអនាម័យពេលមានរដូវ - Menstrual Hygiene Management	MHM	
១០	- អនាម័យក្នុងបរិស្ថានប្រឈម - Sanitation in Challenging Environment	SCE	
១១	- ការគ្រប់គ្រងសំណល់លាមក (នៅនិងកន្លែង) - Faecal Sludge Management	FSM	

១២	- ការឧបត្ថម្ភធនដោយឈ្លាសវៃក្នុងវិស័យអនាម័យ - Smart Sanitation Subsidy	SS	
១៣	- ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទន៍តាមរយៈការប្រស្រ័យទាក់ទង - Behavior Change Communication	BCC	
១៤	- ជូនដំណឹង អប់រំ និងប្រស្រ័យទាក់ទង - Information Education and Communication	IEC	

សំណួរទី៨៩ ៖ តើការឧបត្ថម្ភធនក្នុងការលើកកម្ពស់អនាម័យគឺជាអ្វី? ហើយការឧបត្ថម្ភធននេះអាចមានប៉ុន្មានបែប? តើការឧបត្ថម្ភធនក្នុងវិស័យលើកកម្ពស់អនាម័យនេះត្រូវអនុវត្តនៅក្នុងដំណាក់កាលណា? ហើយនរណាគឺជាក្រុមគោលដៅដែលត្រូវគាំទ្រ?តើការឧបត្ថមធនប្រភេទណាដែលគួរយកមកអនុវត្ត? ហេតុអ្វី?

ចម្លើយ៖ ការឧបត្ថម្ភធនក្នុងការលើកកម្ពស់អនាម័យគឺជាការផ្តល់ធនធាន និងជាសម្ភារៈអនាម័យដល់គ្រួសារក្រីក្រដើម្បីឱ្យមានលទ្ធភាព សង់បង្គន់អនាម័យប្រើប្រាស់។

- ការឧបត្ថម្ភធនជាទូទៅត្រូវបានអនុវត្តន៍សម្រាប់តែគ្រួសារក្រីក្របំផុតក្នុងដំណាក់កាលដែលសហគមន៍ឈានជិតដល់ការបញ្ឈប់ការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាលទាំងស្រុង(ODF) ហើយនៅសល់តែក្រុមគ្រួសារក្រីក្រតិចតួចបំផុតដែលពុំមានលទ្ធភាពសង់បង្គន់អនាម័យទាមទារឱ្យមានការជួយគាំទ្រពីផ្នែកពាក់ព័ន្ធ។
- ការឧបត្ថម្ភធនដែលធ្លាប់បានអនុវត្តកន្លងមកនៅក្នុងសហគមន៍គឺការឧបត្ថម្ភធនទាំងស្រុង និងការឧបត្ថម្ភដោយមានការចូលរួម។
- ការឧបត្ថម្ភធនទាំងស្រុងគឺជាការផ្តល់ជាសម្ភារៈសំណង់បង្គន់អនាម័យ១០០% ដល់គ្រួសារក្រីក្រតែម្តង។
- ការឧបត្ថម្ភធនដោយមានការចូលរួមគឺតម្រូវឱ្យគ្រួសារដែលទទួលបានការឧបត្ថម្ភចូលរួមបរិច្ចាកជាសម្ភារៈធនធានថវិការក្នុងកម្រិតពី ២០% ទៅ៥០% ដើម្បីទទួលបានបង្គន់អនាម័យសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅក្នុងគ្រួសារ ក្រុមការងារនៅតាមខេត្ត ស្រុក ផ្តល់ជាសម្ភារៈបង្គន់ផ្នែកក្រោមដី ចំណែកឯក្រុមគ្រួសារត្រូវសង់រោងបង្គន់ផ្នែកលើដោយខ្លួនឯង។
- ការឧបត្ថម្ភធនដោយមានការចូលរួមត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យអនុវត្តន៍ដើម្បីឱ្យគ្រួសារដែលទទួលផល មានភាពជាម្ចាស់ពេលទទួលបានបង្គន់អនាម័ប្រើ។ ការឧបត្ថម្ភបែបនេះ អាចហៅបានថា"ការឧបត្ថម្ភធនផ្នែកអនាម័យ ដែលឈ្លាសវៃ"។

- ការឧបត្ថម្ភធនកំបាំងមុខ ជាវិធីសាស្ត្រមួយដែលគម្រោងលើកកម្ពស់អនាម័យនៅតាមសហគមន៍ ត្រូវប្រើថវិការបង់ឱ្យទៅក្រុមជាងផលិតសម្ភារៈអនាម័យ ធ្វើឱ្យតម្លៃបង្គន់ត្រូវបានកាត់បន្ថយឱ្យបានទាបបំផុត ងាយស្រួលក្នុងការទាក់ទាញប្រជាជនឱ្យទិញសម្ភារៈអនាម័យពីអ្នកផ្គត់ផ្គង់យកទៅសង់តាមគ្រួសារបានច្រើន។

សំណួរទី៩០ ៖ តើក្រសួងអបរំយុវជននិងកីឡាមានគោលការណ៍ណែនាំអ្វីជាចម្បងក្នុងការលើកកម្ពស់អនាម័យតាមសាលារៀន?

ចម្លើយ៖ ក្រសួងអបរំយុវជននិងកីឡាបានកំណត់គោលដៅស្របនិងផែនការយុទ្ធសាស្ត្ររបស់រាជរដ្ឋាភិបាក្នុងជំរុញការផ្គត់ផ្គង់ទឹក និងការលើកកម្ពស់អនាម័យនៅតាមសាលារៀនឱ្យឈានដល់១០០%នៅឆ្នាំ២០២៥។ ក្នុងនេះដែរក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡាបានដាក់ចេញនូវគោលការណ៍ណែនាំអនុវត្តលក្ខខ័ណ្ឌអប្បបរិមាស្តីពីទឹកស្អាត និងងនាម័យតាមសាលារៀន ដើម្បីឱ្យធានាបានថានៅឆ្នាំ២០២៥ គ្រប់សាលារៀនទាំងអស់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមានទឹកស្អាត និងអនាម័យប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់។

សំណួរទី៩១ ៖ តើលក្ខខ័ណ្ឌអប្បបរិមាដែលជាកម្រិតទាបបំផុតនៃការងារទឹកស្អាត និងអនាម័យ តាមសាលារៀនគឺជាអ្វី?

ចម្លើយ៖ លក្ខខ័ណ្ឌអប្បបរិមាដែលជាកម្រិតទាបបំផុតនៃការងារទឹកស្អាត និងអនាម័យ តាមសាលារៀន គឺសាលារៀនដែលមានកម្រិតផ្កាយ១។ ក្នុងនេះយ៉ាងហោចណាស់សាលារៀនត្រូវតែមាន៖

(១). **ទឹកស្អាតសម្រាប់ទទួលទាន៖** សិស្សទាំងអស់មានទឹកស្អាតសម្រាប់ទទួលទាន យ៉ាងតិច៥០០មីលីលីត្រក្នុង ដោយយកមកពីផ្ទះឬប្រភពផ្សេងៗទៀត។

(២). **បង្គន់អនាម័យនិងបង្គន់នោម៖** សិស្សអាចប្រើបង្គន់អនាម័យគ្រប់ពេលក្នុងវេនសិក្សា និងសាលារៀនមានបង្គន់អនាម័យយ៉ាងតិចមួយសម្រាប់សិស្សប្រុស និងមួយសម្រាប់សិស្សស្រី។

(៣). **បរិក្ខាលាងសម្អាតដៃ៖** សិស្សទាំងអស់ងាចប្រើប្រាស់បរិក្ខាលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ និងសាលារៀនមានបរិក្ខាលាងសម្ងាតដៃជិតបង្គន់អនាម័យឬនៅជិតបន្ទប់រៀន។

(៤). **បរិស្ថាន និងសុវត្ថិភាព៖** សិស្សទាំងអស់ចូលរួមសម្អាតបរិវេណសាលារៀន បន្ទប់រៀន បង្គន់អនាម័យ និងបរិក្ខាលាងដៃ។ គ្មានសំរាមក្នុងបរិវេណសាលារៀន និងបន្ទប់រៀន និងសាលារៀនមានធុងសំរាម យ៉ាងតិចមួយសម្រាប់ដាក់សម្រាមដែលបានប្រមូល។

សំណួរទី៩២ ៖ ក្នុងករណីសាលារៀនមួយដែលពុំអាចអនុវត្តន៍បាននូវលក្ខខ័ណ្ឌអប្បបរមាទឹកស្អាត និងអនាម័យ តើអាចមានបញ្ហាប្រឈមអ្វីខ្លះ ចំពោះកុមារ?

ចម្លើយ៖ ក្នុងករណីសាលារៀនមួយដែលពុំអាចអនុវត្តន៍បាននូវលក្ខខ័ណ្ឌអប្បបរិមាទឹកស្អាត និងអនាម័យ (កម្រិតផ្កាយ១) នោះគឺកុមារអាចប្រឈមនិងបញ្ហាសុខភាពចម្បងៗជាច្រើនយ៉ាងដូចជាជំងឺរាក ដង្កូវព្រូន គ្រិះគ្រិន គ្រុនពោះវៀន និងជំងឺផ្សេងៗទៀតជាច្រើនដែលកើតឡើងដោយសារកង្វះអនាម័យ ពីព្រោះសិស្សប្រឈមនឹងការផឹកទឹកពុំមានសុវត្ថិភាព ពុំបានលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ និងការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល។

សំណួរទី៩៣ ៖ ចូរផ្តល់ពត៌មាននិងការយល់ឃើញរបស់អ្នកចំពោះបញ្ហា Gender និងការលើកកម្ពស់អនាម័យប្រកបដោយបរិយាប័ននៅតាមសាលា និងសហាគមន៍?

ចម្លើយ៖ គោលគំនិតជាមូលដ្ឋានទាក់ទងនិង Gender និងការលើកកម្ពស់អនាម័យប្រកបដោយបរិយាប័ននៅតាមសាលា និងសហាគមន៍គឺអាចតម្រូវឱ្យយើងគិតគូរដល់ការសង់បង្គន់ ការផ្តល់សេវា ឬកន្លែងផ្គត់ផ្គង់ទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្នាអាចទទួលនិងប្រើប្រាស់បានដោយស្រួលប្រកមដោយសមភាពនិងសមធម៌ ក្នុងនោះគឺរួមបញ្ចូលនិងគិតដល់ស្ត្រី កុមារីនិងជនងាយរងគ្រោះផ្សេងៗទៀតដូចជាជនពិការ ជនចាស់ជរាជាដើម។ ចំពោះការសង់បង្គន់អនាម័យត្រូវបែងចែកជាបង្គន់ប្រុស ស្រី កុមារតូចៗ មានជម្រាលអាចសម្រួលឱ្យជនការដែលប្រើរទេះអាចចូលទៅប្រើបង្គន់បាន ជាបង្គន់ដែលមានភាពទូលាយ និងលក្ខណ:ងាយស្រួលផ្សេងៗសម្រាប់ពួកគេ ក៏ដូចជាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ក៏ត្រូវតែមានបង្គន់កន្តោរខ្ពស់អាចឱ្យគេប្រើប្រាស់បានស្រួលជាងបង្គន់អង្គុយច្រហោងធម្មតា។ ក្នុងនោះផងដែរកន្លែងដងទឹកប្រើនៅអណ្តូង ក៏ត្រូវតែបង្កលក្ខណ:ងាយស្រួលមានផ្លូវជំរាល អាចឱ្យជនពិការប្រើរទេះអាចទូលទៅដងទឹកប្រើបានដោយស្រួលផងដែរ។ ទាំងអស់នេះជាគោលគំនិតដែលត្រូវតែអនុវត្តឱ្យបានដើម្បីធានាបាននូវសមភាព និងសមធម៌ Gender ក្នុងវិស័យទឹកស្អាត និងអនាម័យ។

សំណួរទី៩៤ ៖ តើយន្តការសម្របសម្រួលការលើកកម្ពស់អនាម័យថ្នាក់ជាតិ និងថ្នាក់ក្រោមជាតិដែលផ្តួចផ្តើមដឹកនាំដោយក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទមានអ្វីខ្លះ?

ចម្លើយ៖ ដើម្បីជំរុញដំណើរការសម្របសម្រួល និងដឹកនាំការងារផ្គត់ផ្គង់ទឹកជនបទ និងការលើកកម្ពស់អនាម័យឱ្យមានភាពរលូននិងទទួលបានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទបានរៀបចំឱ្យមានយន្តការសម្របសម្រួលនៅថ្នាក់ជាតិ និងថ្នាក់ក្រោមជាតិដូចខាងក្រោម៖

(១). នៅថ្នាក់ជាតិ៖ ក្រុមការងារបច្ចេកទេសផ្នែកទឹកស្អាត និងអនាម័យជនបទ (TWG: Technical Working Group for RWSSH)

សំណួរទី៩៥ ៖ ហេតុអ្វីបានជាវិស័យទឹកស្អាតនិងអនាម័យមានចំណងទាក់ទងទៅនឹងការងារសន្តិសុខស្បៀង និងអាហាររូបត្ថម្ភ?

ចម្លើយ៖ បើយើងពិនិត្យមើលនៅលើក្របខ័ណ្ឌទស្សនៈនៃមូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យមានកង្វះអាហាររូបបត្ថម្ភដែលរៀបចំដោយអ្នកជំនាញ យើងនឹងឃើញថាការងារក្រុងវិស័យទឹកស្អាត និងអនាម័យមានចំណងទាក់ទងគ្នា និងជះឥទ្ធិពលឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរចំពោះប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍ជាពិសេសគឺកុមារ។

មូលហេតុផ្ទាល់ដែលបណ្តាលឱ្យមានកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភគឺការបរិភោគអាហារប្រចាំថ្ងៃមិនគ្រប់គ្រាន់ មិនចម្រុះជីវជាតិដែលត្រូវចិញ្ចឹមរាងកាយ និងជំងឺគួបផ្សំផ្សេងៗមួយចំនួនទៀតដែលកើតឡើងចំពោះកុមារ។

មូលហេតុលាក់បាំងមួយចំនួនទៀត បានបង្ហាញអំពីចំណងទាក់ទងរវាងការខ្វះអនាម័យ បរិស្ថានពុំស្អាតដោយសារការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល។ ការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល ធ្វើឱ្យបរិស្ថានរស់នៅមិនស្អាត ការខ្វះទឹកស្អាតសម្រាប់ប្រើប្រាស់ ការថែទាំសុខភាព និងការថែទាំកុមារពុំបានល្អ ធ្វើឱ្យកុមារនិងជនងាយរងគ្រោះងាយនិងធ្លាក់ខ្លួនឈឺឈានទៅបន្ថែមដំណាក់ការកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភ។ ការខ្វះអនាម័យ និងការរស់នៅក្នុងបរិស្ថានមិនស្អាតធ្វើឱ្យកុមារងាយនឹងមានបញ្ហារាករូស និងចំពោះមូលហេតុចំបងមួយទៀតគឺជាមូលហេតុគ្រឹះដែលមានការទាក់ទងទៅនឹងកត្តានយោបាយ បរិស្ថានល្អ រចនាសម្ព័ន្ធធនធាន ...... របស់ប្រទេសជាតិរួមនិងការគ្រប់គ្រងមនុស្ស ការអប់រំជាដើម ដែលកត្តាទាំងអស់នេះបានជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងក្លាដល់មូលហេតុផ្ទាល់ និងមូលហេតុលាក់កំបាំងខាងលើដើម្បីដែលជាមូលដ្ឋានគ្រឹះបង្កឱ្យមានកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភនៅក្នុងសង្គម។(សូមមើលគំនូសបំព្រួញ)

សំណួរទី៩៦ ៖ តើការងារទឹកស្អាតនិងអនាម័យ ស្ថិតនៅក្នុងគោលដៅសហសវត្សប្រកបដោយចីរភាពទីប៉ុន្មាន?

ចម្លើយ៖ ការងារទឹកស្អាតនិងអនាម័យ ស្ថិតនៅក្នុងគោលដៅសហសវត្សប្រកបដោយចីរភាពទី៦ ដែលបានកំណត់ថានៅឆ្នាំ២០៣០ "ធានាឱ្យមានទឹកស្អាត និងអនាម័យនិងការគ្រប់គ្រងទឹកនិងអនាម័យប្រកបដោយចីរភាពសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប"។

សំណួរទី៩៧ ៖ តើក្រុមការងារបច្ចេកទេសក្នុងវិស័យទឹកស្អាតនិងអនាម័យថ្នាក់ខេត្ត (PWGRWSSH) ត្រូវការឱ្យមានផ្នែកសំខាន់ៗអ្វីខ្លះ ដើម្បីជំរុញការងារលើកកម្ពស់អនាម័យនៅក្នុងមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួនឱ្យទទួលបានជោគជ័យ?

ចម្លើយ៖ ដើម្បីជំរុញការងារលើកកម្ពស់អនាម័យនៅក្នុងមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួនឱ្យទទួលបានជោគជ័យ និងមាននិរន្តភាព អ្នកជំនាញផ្នែកទឹកស្អាត និងអនាម័យជនបទបានសំណូមពរ និងតម្រូវមានការគិតគូរ និងដាក់ឱ្យដំណើរការយ៉ាងសកម្មនូវផ្នែកសំខាន់ៗមួយចំនួន (6 building block) ដូចខាងក្រោមដែលមានចំណងទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមករួមនិងការពិនិត្យមើលបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនៅលើកត្តារាំងស្ទះ ទាំងឡាយដើម្បីធ្វើការដោះស្រាយទាន់ពេលវេលា។

- ផ្នែកសំខាន់ៗទាំង៦ (6 building block) រួមមាន៖

១	ការសម្របសម្រួល	រៀបចំឱ្យមានយន្តការសម្របសម្រួលជាក្រុមការងារបច្ចេកទេសទឹកស្អាត និងអនាម័យថ្នាក់ខេត្ត (PWGRWSSH) និងថ្នាក់ស្រុក (DWG) ។ នៅខេត្តខ្លះអាចមានលទ្ធភាពរៀបចំដល់ថ្នាក់ឃុំ (CWG)។ ប្រការសំខាន់គឺការសម្របសម្រួល និងដឹកនាំការប្រជុំក្រុមឱ្យបានទៀងទាត់និងមានប្រសិទ្ធិភាពការងារខ្ពស់។
២	ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រ	ផ្សារភ្ជាប់ជាមួយផែនការសកម្មភាពថ្នាក់ជាតិ ថ្នាក់ខេត្តអាជ្ញាធរថ្នាក់ស្រុក និងឃុំត្រូវមានផែនការសកម្មភាពរបស់ខ្លួនជាក់លាក់ដើម្បីជាផែនទិបង្ហាញផ្លូវថានិងត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកៀគរធនធាននានា និងជំរុញដំណើរការសកម្មភាពរបស់ខ្លួនឱ្យឈានដល់កម្រិត ODF។
៣	ហិរញ្ញវត្ថុ	ពិនិត្យលទ្ធភាពកៀគរ និងប្រើប្រាស់ឱ្យអស់លទ្ធភាពនូវថវិការគ្រប់ប្រភពដើម្បីជំរុញដំណើរការលើកកម្ពស់អនាម័យនិងទឹកស្អាតឱ្យទទួលបានលទ្ធផលដែលគ្រោងទុក

		ក្នុងនោះបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលឱ្យថ្នាក់ឃុំ ស្រុកអាចមានខ្នង់ចំណាយលើការងារWASH រួមនិងការកៀគរថវិការក្នុងមូលដ្ឋានដែលជាសក្ដានុពលអាចប្រមូលបានតាមតែអាចធ្វើបាន។
៤	ការពង្រឹងស្ថាប័ន	- កំណត់បានច្បាស់ និងពង្រឹងតួនាទីនិងការទទួលខុសត្រូវរួមនិងការពង្រឹងសក្ដភាពជាប្រចាំគ្រប់ផ្នែក ពាក់ព័ន្ធដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការងារ WASH។ ការរៀនសូត្រតាមរយៈការអនុវត្តការងារបណ្ដើរ រៀនសូត្របណ្ដើរ គឺជាលទ្ធភាពមួយដ៏ល្អសម្រាប់សមាជិកក្រុមការងារអាចបង្កើនសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនជាប្រចាំក្នុងការអនុវត្តការងារ។ - គណនេយ្យភាពនិងការផ្ដល់ព័ត៌មានត្រឡប់គឺត្រូវឱ្យបានច្បាស់លាស់និងទាន់ពេលវេលាសម្រាប់ធ្វើការដោះស្រាយ។
៥	ការផ្ដល់សេវាកម្ម	- លើកទឹកចិត្ត និងបង្កឪកាសឱ្យគ្រប់ផ្នែកពាក់ព័ន្ធចូលរួមអនុវត្តកម្មវិធីដែលមានលក្ខណៈចម្រុះក្នុងការជំរុញកំណើនអនាម័យក្នុងមូលដ្ឋាន។ - ការគាំទ្រគ្រប់យ៉ាងតាមតែអាចធ្វើបានដែលត្រូវធានាថាគ្រប់កម្មវិធីបានដំណើរការដោយរលូន រួមនិងការដោះស្រាយគ្រប់ឧបសគ្គដែលបង្កការរាំងស្ទះ។
៦	ការតាមដាន	ការពិនិត្យតាមដានរាល់សូចនាករនៃផែនការសម្មភាពរួមនិងការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពទិន្នន័យដែលជាលទ្ធផលសម្រេចបានអាចផ្ដល់ឱកាសឱ្យមើលឃើញចំណុចវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានដែលត្រូវខិតខំដោះស្រាយ។

សំណួរទី៩៨៖ ការលើកកម្ពស់អនាម័យពេលមានទឹកជំនន់ និងក្រោយពេលទឹកស្រក? សូមផ្ដល់យោបល់តាមការយល់ដឹងរបស់អ្នក។

ចម្លើយ៖ នៅពេលមានទឹកជំនន់ការលើកម្ពស់អនាម័យនិងការប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនៅតែជាកិច្ចការដ៏សំខាន់សម្រាប់ប្រជាជន នៅតំបន់ដែលទទួលរងទឹកជំនន់ដើម្បីបង្ការនិងថែទាំសុខភាពក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ទាំងមូល។ នៅពេលមានទឹកជំនន់គ្រួសារនីមួយៗត្រូវតែប្រតិបត្តិអនាម័យល្អ ហូបស្អាត ផឹកស្អាតនៅរស់នៅស្អាតជាប្រចាំ។ ការលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ ការផឹកទឹកសុវត្ថិភាព និងការបន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់ត្រូវតែអនុវត្តន៍បានល្អជាប់ជាប្រចាំ។ នៅមុនពេលទឹកជំនន់មកដល់ គ្រួសារនីមួយៗ ត្រូវត្រៀមបម្រុងស្តុកទឹកស្អាតឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ប្រើប្រាស់ក្នុងការផឹក និងដាំស្ល ជៀសវាងការដងទឹកជំនន់នៅក្រោមផ្ទះមកប្រើ (លើកលែងតែការបោកគក់ខ្លះៗតែប៉ុណ្ណោះ)។ នៅតំបន់ដែលរងទឹកជំនន់ដែលប្រជាជនទូទៅតែងតែធ្វើផ្ទះខ្ពស់ៗផុតពីដី និងពីទឹក ការសង់បង្គន់អនាម័យនៅលើផ្ទះ (ដោយបន្តបំពង់បង្ហូរលាមកចូលលូស្តុកបិតជិតនៅក្រោមផ្ទះ)គឺជាការចាំបាច់បំផុត ដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការបន្ទោបង់ដោយជៀសវាងការបន្ទោបង់ក្នុងទឹកពាសវាលពាសកាល។ នៅពេលទឹកស្រក អនាម័យបរិស្ថានគឺជាអាទិភាពចម្បងនៅក្នុងសហគមន៍និងក្រុមគ្រួសារ។ ការប្រមូលសម្រាមដែលអណ្តែតតាមទឹក មកជាប់នៅក្នុងភូមិ ការលុបកន្លែងដែលទំនាប មានទឹកដក់គឺការចាំបាច់បំផុតនាំឱ្យបរិស្ថានក្នុងភូមិឋានមានភាពស្រស់បស់។ ក្នុងករណីសហគមន៍មានអណ្តូងលូដែលត្រូវប្រើប្រាស់បន្តក្រោយពេលទឹកស្រកត្រូវស្តារអណ្តូងយកទឹកកខ្វក់ចេញឱ្យស្អាត ដាក់ក្លរសម្លាប់មេរោគដើម្បីធានាថាទឹកអណ្តូងមានសភាពស្អាតអាចប្រើប្រាស់បាន ជៀសវាងការប្រើទឹកអណ្តូងដែលពុំបានស្តារសម្អាតក្រោយពេលទឹកស្រក។ និយាយសរុបមកវិញ ការប្រតិបត្តិអនាម័យទាំង៤គឺមានភាពចាំបាច់បំផុតទាំងក្នុងពេលនិងក្រោយពេលមានទឹកជំនន់គឺ ១.អនាម័យបរិស្ថាន ២.អនាម័យខ្លួនប្រាណ/ការលាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូ ៣.ការប្រើនិងផឹកទឹកសុវត្ថិភាព និងទី៤.ការប្រើបង្គន់អនាម័យ។

សំណួរទី៩៩ ៖ ទីផ្សារអនាម័យគឺជាអ្វី? គោលការណ៍ជាមូលដ្ឋាននៃទីផ្សារអនាម័យ?

ចម្លើយ៖ ទីផ្សារអនាម័យគឺជាវិធីសាស្ត្រមួយក្នុងការផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈអនាម័យ (សម្ភារៈសង់បង្គន់) នៅដល់សហគមន៍ និងគ្រួសារផ្ទាល់ក្នុងតម្លៃមួយសមស្របដែលប្រជាពលរដ្ឋសាមញ្ញមានលទ្ធភាពទទួលបាន បើប្រៀបធៀបនិងការលក់ដូរសម្ភារៈអនាម័យនេះតាមទម្លាប់ធម្មតា។ ដើម្បីធ្វើបានដូចនេះអ្នកផ្គត់ផ្គង់ត្រូវតែមានទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលមួយសមស្របក្នុងការរៀបចំការផលិត ការលក់ ដោយកាត់បន្ថយថ្លៃដើមឱ្យបានទាប បន្ទាប់មកផ្គត់ផ្គង់ឱ្យដល់គេហដ្ឋានរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ។ ធ្វើបានដូចនេះគេអាចទទួលបានប្រាក់ចំណូលច្រើន ពីព្រោះគេបានផ្អែកលើគោលការណ៍១គឺ **ផលិតសម្ភារៈដោយកាត់បន្ថយថ្លៃ**

ដើម លក់ក្នុងតម្លៃទាបសមរម្យចំណេញតិច តែលក់បានច្រើន។ ទីផ្សារអនាម័យត្រូវបានអនុវត្តក្នុងសហគមន៍ ដែលបានតម្រូវការខ្ពស់ក្នុងការសង់បង្គន់អនាម័យតាមគ្រួសារបន្ទាប់គេបានយល់អំពីផលប៉ះពាល់នៃការខ្វះអនាម័យ ហើយឈានទៅបញ្ឈប់ការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល។

សំណួរទី១០០ ៖ តើការរស់នៅក្នុង"សភាពធម្មតាតាមគន្លងថ្មី" មានអត្ថន័យយ៉ាងដូចម្តេចសម្រាប់ស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នដែលជំងឺកូវិដ១៩ កំពុងរីករាលដាល?

ចម្លើយ៖ ពាក្យស្លោកមួយឃ្លាដែលបានអំពាវនាវដោយអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពនៅក្នុងដំណាក់កាលរីករាកដាលនៃជំងឺកូវីដ១៩គឺ **"ការរស់នៅក្នុងសភាពធម្មតាតាមបែបគម្លងថ្មី"** ឬពេលខ្លះគេប្រើឃ្លាថា **"ប្រក្រតីភាពតាមបែបគម្លងថ្មី"** ដែលមានន័យប្រហាក់ប្រហែលគ្នា។ សារសុខភាពយ៉ាងសាមញ្ញនោះគឺងាយនិងនិយាយឬពោលណាស់ ក៏ប៉ុន្តែការអនុវត្តក្នុងចំណោមមហាជនគឺហាក់ដូចជាមានការលំបាកយ៉ាងខ្លាំងខ្លាក្នុងការជំរុញឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ ជាកត្តាឱ្យការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ១៩ មានកម្រិតខ្ពស់បំផុតដើម្បីតែក្នុងប្រទេសជឿនលឿនដូចជាសហរដ្ឋអាមេរិក បារាំងជាដើម។ល។ ទោះបីជាស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលនៃការរកឃើញវ៉ាក់សាំងចាក់បង្ការវីរុសនេះក៏ដោយ ការប្រតិបត្តិនូវពាក្យស្លោកខាងលើក៏នៅតែមានតម្លៃ និងប្រសិទ្ធិភាពជាធរមានក្នុងកិច្ចការការពារនិងការឆ្លងនៃជំងឺកូវីដ១៩នេះ។ **"ការរស់នៅក្នុងសភាពធម្មតា"** មានន័យថាយើងមិនត្រូវស្លន់ស្លោ ឬធ្វើអ្វីដែលតឹងតែងពេកក្នុងការរស់នៅរបស់យើង ក៏ប៉ុន្តែត្រូវបន្តនិងរក្សាការរស់នៅក្នុងស្ថានភាពតាមតែអាចធ្វើបាននូវវិធានអនាម័យទាំងឡាយដែលស្នើរឡើងដោយអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព។ ការប្រតិបត្តិឱ្យបានល្អប្រសើរនូវវិធានការអនាម័យដែលណែនាំឱ្យផ្នែកសុខាភិបាលនេះហើយដែលយើងអាចហៅថា **"ការរស់នៅតាមសភាពធម្មតា តាមគម្លងថ្មី"**។ គន្លងថ្មីគឺការអនុវត្តនូវវិធានការទាំងឡាយដែលមានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការទប់ស្កាត់ការចម្លងរោគផ្សេងៗ និងជំងឺកូវីដ១៩ រួមមានជាអាទិភាពដូចជា៖

- បើសិនជាពុំមានការចាំបាច់សូមស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះកុំចេញទៅណា
- ជៀសវាងការជួបជុំ និងទៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន
- លាងសម្អាតដៃនិងសាប៊ូឱ្យបានញឹកញាប់
- រក្សាគម្លាតសង្គមយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានមួយម៉ែត្រកន្លះពីគ្នាពេលចាំបាច់ត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា
- ពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវក្នុងករណីចាំបាច់
- ពេលក្អក ឬកណ្តាស់ត្រូវខ្ទប់មាត់ឬប្រើកែងដៃ

- ជៀសវាងការនៅក្នុងបន្ទប់ដែលបិទជិត

ខាងលើនោះគឺជាវិធានការមួយចំនួនដើម្បីរក្សាសុខភាពដែលជាគន្លឹះនៃគន្លងថ្មីមួយយើងត្រូវអនុវត្តក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ ព្រមជាមួយគ្នានេះដែរ អ្នកជំនាញផ្នែកសុខាភិបាលក៏បានព្រមាននិងណែនាំវិធានការថ្មីៗមួយចំនួនទៀតដែរ ក្នុងករណីចាំបាច់ដើម្បីរួមចំណែកបន្ថែមក្នុងការការពារពីជំងឺកូវីដ១៩ដូចជា ការទូទាត់ប្រាក់តាមរយៈទូរស័ព្ទ(ឬការទូទាត់ដោយមិនប្រើសាច់ប្រាក់ផ្សេងៗដោយពុំចាំបាច់កាន់សាច់ប្រាក់ផ្ទាល់ដែលមានការប្រឈមពីការចម្លងរោគ) ការសម្ដែងគារវៈកិច្ចដោយលើកដៃសំពះពិចម្ងាយ(ពុំចាប់ដៃគ្នា) កិច្ចប្រជុំតាមរយៈទូរគមនាគមន៍(Online)ជាដើម។

(រៀបរៀងដោយលោកថី ច័ន្ទោ ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេសនៃបណ្ដាញអ្នកសារព័ត៌មានទឹក និង អនាម័យ)