

ទប់ស្កាត់គ្រុនផ្តាសាយ

គន្លឹះទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺក្នុងគេហដ្ឋានលោកអ្នក

បញ្ជីអនុវត្តន៍

អនុវត្តទំលាប់អនាម័យល្អ

- ចៀសវាងប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់ ។
- យកក្រដាសឬដៃអាវបិទមាត់និងច្រមុះពេលក្អកឬកណ្តាស់ ។
- លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ដោយប្រើទឹកក្តៅខ្សោយនិងសាប៊ូឲ្យបាន ២០ វិនាទី ម្តងៗ ។ (បើគ្មានសាប៊ូនិងទឹកទេ, សូមប្រើអាល់កុលអណាមយ័សសំអាតដៃ ។)



អនុវត្តទំលាប់ថែរក្សាផ្ទះល្អ

- បើកបង្អួចឲ្យខ្យល់បរិសុទ្ធចូលក្នុងទីដែលរស់នៅជុំគ្នា ។
- រក្សាផ្ទៃក្រឡាឲ្យបានស្អាត ដោយដូតវានិងទឹករំងាប់មេរោគសំរាប់ប្រើតាមគេហដ្ឋាន ។
- ប្រើម៉ាស៊ីនលាងបាន ឬទឹកក្តៅ និងសាប៊ូលាងសំអាតបានឆ្លាំង ។
- ចៀសវាងយកសំលៀកបំពាក់ក្រខ្វក់មក “អាប” នៅពេលជញ្ជូនវា ដើម្បីការពារកុំឲ្យឈឺ ។



បំបែកអ្នកដែលឈឺឲ្យនៅដាច់ពីគេ

- ចៀសវាងទៅជិតអ្នកឈឺ ។ (នៅចំងាយ ៣ ហ្វីត ពីគេ បើអាចធ្វើបាន ។)
- អ្នកឈឺគួរគេនិងបរិកោគនៅបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកពីគេ បើអាចធ្វើបាន ។
- រៀបចំគ្រឿងយ៉ាងណាឲ្យអ្នកគេនិក្ខាលទល់នឹងជើងទៅវិញទៅមក ។



ចាត់ចែងរោគសញ្ញានៅផ្ទះ

- អ្នកឈឺគួរនៅផ្ទះឲ្យបាន ២៤ម៉ោងក្រោយបាត់គ្រុនក្តៅ ។
- ញាំសារធាតុរាវថ្លាៗ ដូចជាទឹក ស៊ុប និងកេសដ្ឋៈកីឡា ដើម្បីទប់ស្កាត់ការខ្វះជាតិទឹក ។
- កុំឲ្យថ្នាំអាស្តែរិទ្ធប្រឆាំងជំងឺដែលមានជាតិអាស្តែរិទ្ធដក់កុមារឬក្មេងជំងឺ មានអាយុ ១៨ឆ្នាំចុះ ។
- កុមារអាយុតិចជាង ៤ឆ្នាំ មិនគួរឲ្យថ្នាំផ្តាសាយទិញនៅតាមផ្សារដោយមិនបានពិគ្រោះនឹងពេទ្យជាមុនឡើយ ។



អ្នកឈឺគួរស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើ...

- ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម
- រាង្វែងវង្វាន់
- ឈឺចាប់ក្នុងទ្រូង
- វិលមុខក្លាមៗ
- ក្អកចេញមកវិញរាល់ពេលទទួលបានសារធាតុរាវ
- ស្បែកឡើងពណ៌ទ្រូងខៀវ ឬប្រផេះ