

របៀបសម្អាតផ្ទះ និងប្រែកម្រិតកំដៅក្នុងនោះមួយ ការងារព័ត៌មានការពិគ្រោះសុខភាព

ថ្ងៃទី 1 ខែមករា ឆ្នាំ 2025

ផ្នែកសុខភាពបរិស្ថាន (ENVIRONMENTAL HEALTH)



ផ្ទះ និងប្រែកម្រិតកំដៅអាចហោះហើរ និងចូលទៅក្នុងបន្ទប់នានា ហើយធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវលាប កម្រាលព្រំ ស្រោមគ្រឿងសង្ហារឹម រនាំងធ្វើពីសំពត់ សម្លៀកបំពាក់ និងរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនណាមួយផ្សេងទៀត។ ជំហានទីមួយដែលគួរតែអនុវត្តនៅពេលធ្វើការសម្អាតបន្ទប់ពិការកំដៅក្នុងនោះមួយនោះគឺជាការធ្វើឱ្យមានខ្យល់បក់ចេញចូលនៅទីតាំងដែលបានកើតមានកំដៅក្នុងនោះ ហើយនិងការយកកំទេចកំទីចេញ។ តម្រូវចាំបាច់ឱ្យមានការសម្អាត ហើយនិងមានការកម្ចាត់ការប្រឡាក់ និងក្លិនមិនល្អឱ្យបានហ្មត់ចត់ មុនពេលធ្វើការតុបតែងសាជាថ្មីណាមួយ។

កំណត់សម្គាល់៖ ប្រសិនបើអ្នកមានកូនៗ ចូរដាក់ពួកគេឱ្យស្ងៀមនៅជាមួយនឹងសាច់ញាតិ ឬមិត្តភក្តិ ខណៈពេលអ្នកធ្វើការសម្អាតបន្ទប់ពិការកំដៅក្នុងនោះនេះ។ ទីតាំងកើតហេតុអាចនឹងមិនមានសុវត្ថិភាពចំពោះកុមារទាំងឡាយទេ ហើយការមើលឃើញការខូចខាតអាចនឹងធ្វើឱ្យពួកគេមិនសប្បាយចិត្ត និងបណ្តាលឱ្យមានការប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេលវែង ដោយរួមមានការយល់ស្តីមិនល្អ ផងដែរ។

របៀបចាប់ផ្តើម - វិធីសម្អាតជាទូទៅផ្សេងៗ

ប្រភេទនៃកំដៅក្នុងនោះនឹងកំណត់ថាត្រូវប្រើប្រាស់វិធីសម្អាតណាមួយ។ **កំដៅក្នុងនោះដែលមានអុកស៊ីសែនច្រើន**គឺមានលក្ខណៈសម្គាល់ដោយសមត្ថភាពក្នុងការរីករាលដាលនាបំរើស ដែលបណ្តាលឱ្យមានការខូចខាតកាន់តែច្រើន និងកាន់តែពិបាកពន្លត់។ តាមធម្មតា **កំដៅក្នុងនោះដែលមានអុកស៊ីសែនច្រើន**នឹងទទួលបានលទ្ធផលជាប្រែកម្រិតកំដៅដែលស្អិត និងមានចូលច្រើន។ វិធានការណ៍សម្អាតគឺមាននៅខាងក្រោមនេះ៖

ដំបូន្មាន និងសេចក្តីណែនាំផ្សេងៗសម្រាប់ការសម្អាត៖

- ចូរពាក់ស្រោមដៃ ដូចជាស្រោមដៃសម្រាប់លាងបាននៅតាមផ្ទះ អារវែងវែង និងខោជើងវែង ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យប៉ះពាល់ដល់ស្បែក។ ប្រសិនបើអ្នកមានប្រឡាក់ជេះនឹងស្បែករបស់អ្នក ចូរលាងសម្អាតចេញឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ចូរពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជាម៉ាស់សម្រាប់ការពារធ្ងន់ដី (គួរពាក់ម៉ាស់ប្រភេទ N95) ដើម្បីជៀសវាងការស្រូបជេះ និងភាគល្អិតតូចៗផ្សេងទៀតនៅក្នុងខ្យល់ចូលតាមដង្ហើម។
- ចូរធ្វើឱ្យមានខ្យល់បក់ចេញចូលនៅបរិវេណនោះ (ដូចជាបើកបង្អួច ជាដើម) ដើម្បីនាំយកប្រែកម្រិតកំដៅ និងក្លិនមិនល្អចេញ។
- ចូរយកកំទេចកំទីដែលបាននេះចេញ ដើម្បីកាត់បន្ថយក្លិនមិនល្អ។
- ចូរដាក់ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ dehumidifier [ឌី ហ្សូ មីត ឌី ហ្សាយ អ៊ី] ដើម្បីគ្រប់គ្រងជាតិសំណើមនៅក្នុងខ្យល់ ជាពិសេសនៅទីកន្លែងដែលបានប្រើប្រាស់ទឹក ដើម្បីពន្លត់កំដៅនោះ។
- ចូរចាប់ផ្តើមធ្វើការវាយតម្លៃរបស់របរផ្សេងៗទៅតាមលំដាប់តម្លៃ ដើម្បីកំណត់ថាត្រូវការសម្អាត ឬយករបស់របរទាំងនេះចេញ។
- ដើម្បីកម្ចាត់ប្រែកម្រិតកំដៅ និងផ្សែងពីជញ្ជាំង គ្រឿងសង្ហារឹម និងឥដ្ឋ ចូរប្រើប្រាស់សាប៊ូ ឬម៉េរ៉ូសាប៊ូកម្រិតស្រាល ឬក៏លាយសមាសធាតុ tri-sodium phosphate [ត្រាយ សូ ដៀម ផ្លូស ផ្លេត] **ចំនួនចាប់ពី 4 ទៅ 6 ស្លាបព្រាបាយ** ជាមួយនឹងផលិតផលសម្រាប់សម្អាតនៅតាមផ្ទះ ឬទឹកធ្វើឱ្យសដែលមានផ្ទុកសារធាតុក្លរីន (chlorine bleach) **ចំនួន 1 ពែង** ហើយដាក់ទៅក្នុងទឹកក្តៅល្មម**ចំនួន 1 ហ្គាលីន**។ (ចូរបន្តលាយតាមកម្រិតនេះទៅតាមបរិមាណទឹក។) ចូរពាក់ស្រោមដៃកៅស៊ូ ហើយឱ្យប្រាកដថាលាងសម្អាតផ្ទៃផ្សេងៗជាមួយនឹងទឹកធម្មតាដែលក្តៅល្មម និងសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់។
- ចូរលាងសម្អាតជញ្ជាំងម្តងបន្តិចៗ ដោយចាប់ផ្តើមពីផ្ទះខាងក្រោមឡើងទៅ ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានស្នាមប្រឡាក់ឆ្លុះៗ។ លាងសម្អាតដោយប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតឱ្យបានក្លាមៗ។

- ចូរលាងសម្អាតពិដានចុងក្រោយបង្អស់។
- ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសនៃការកើតមានផ្សិតដែលដុះនៅតាមជញ្ជាំងឬពិដាន (mold) ឬក៏អាចម៍អណ្តើក (mildew) ចូរជូតសម្អាតផ្ទៃទាំងអស់ដែលបានសើម ដោយប្រើប្រាស់ល្បាយ bleach សម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅតាមផ្ទះចំនួន 1 ពែង ដាក់ចូលទៅក្នុងទឹកចំនួន 1 ហ្គាលីន។ ជាដំបូង ចូរធ្វើការសាកល្បងល្បាយ bleach នេះនៅលើផ្ទៃកតិកមួយសិន ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាមិនមានការសាកពណ៌។ ដើម្បីអនុវត្តការសាកល្បងនេះ ចូរជូតដោយប្រើប្រាស់ល្បាយនេះ ហើយទុកឱ្យស្ងួតឱ្យបានចំនួន 24 ម៉ោង។
- កុំលាបថ្នាំពណ៌សាជាថ្មីទៅលើជញ្ជាំង និងពិដាន រហូតដល់ផ្ទៃទាំងពីរនេះបានស្ងួតទាំងស្រុង។
- ក្រដាសបិទជញ្ជាំងដែលអាចលាងសម្អាតបាន (washable wallpaper) គឺអាចសម្អាតពីលើបានដូចជាជញ្ជាំងដែលមានលាបថ្នាំពណ៌ផងដែរ ប៉ុន្តែកុំធ្វើឱ្យសើមដល់ស្រទាប់ក្រដាសខាងក្នុង។ ចូរប្រើប្រាស់ជំរក់ដែលអាចរកទិញបានធម្មតា ដើម្បីបិទតែម ឬផ្នែកណាមួយដែលរបក។
- ចូរជូតផ្ទៃដែលមានសារធាតុដែក ដោយប្រើប្រាស់ប្រេងឆា ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានច្រេះ និងស្នាមប្រឡាក់។
- ដើម្បីបំបាត់ស្នាមសាកពណ៌នៅលើដែកប្រភេទមិនច្រេះចាប់ (stainless steel) ចូរជ្រលក់កន្សែងទន់មួយទៅក្នុងទឹកខ្លះ ហើយដុសទៅលើផ្ទៃដែកប្រភេទមិនច្រេះចាប់នោះ។ ខណៈពេលអ្នកធ្វើដូចនេះ ស្នាមប្រឡាក់ដោយសារកម្ដៅនោះនឹងចាប់ផ្ដើមជាប់ទៅលើកន្សែង។ ចូរដុសផ្ទៃនោះ រហូតដល់មិនឃើញមានស្នាមប្រឡាក់ឆ្លុះឡើយ។
- ចូរសម្អាតរត្នធ្វើពីប្លាស្ទិក ឬផ្ទៃផ្សេងៗ ដូចជាបង្អួចធ្វើពីជ័រឬប្លាស្ទិកប្រភេទ PVC និងផ្ទៃដែលបានលាបថ្នាំពណ៌ស ដោយប្រើប្រាស់ម៉ៅសាប៊ូ កម្រិតស្រាល ដើម្បីកម្ទាត់ម្រៃងក្ដើងដែលអាចមានជាតិអាស៊ីត ហើយដែលអាចនឹងមានប្រតិកម្មជាមួយនឹងជាតិសំណើមក្នុងខ្យល់ និងនាំឱ្យមានស្នាមប្រឡាក់ជាប់ជារៀងរហូត។
- គួរតែលាងសម្អាតឆ្នាំង ខ្លះ និងឧបករណ៍បរិភោគអាហារផ្សេងៗជាមួយនឹងទឹកដែលមានជាតិសាប៊ូ ហើយលាងសម្អាតដោយទឹកស្អាត និងបន្ទាប់មកធ្វើការជូតសម្អាតឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ចូរញាត់ក្រដាសកាសែតទៅក្នុងកាបូប និងស្បែកជើង ដើម្បីកុំឱ្យខូចទ្រង់ទ្រាយ ហើយត្រូវបើកចំហវ៉ាលីសនានា។
- មិនគួរប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលមានក្លរិនខ្លាំង ដើម្បីសម្អាតនោះទេ ព្រោះផលិតផលទាំងនេះបិទបាំងក្លរិនមិនល្អទាំងឡាយ។
- នៅពេលមិនអាចបំបាត់ស្នាមប្រឡាក់នៅលើផ្ទៃបានទេនោះ ចូរពិចារណាលើការប្រើប្រាស់ថ្នាំលាបប្រភេទពិសេស (ដែលមានលក្ខណៈមិនជ្រាបពណ៌ចូលគ្នា) ដើម្បីកម្ទាត់ស្នាមប្រឡាក់នោះ។ ជាទូទៅ ថ្នាំលាបទាំងនេះគឺជា**ប្រភេទថ្នាំលាបឱ្យរលោង (lacquer) [លេក ឃើ] ឬជាប្រភេទមានគ្រឿងផ្សំផ្សេងជាប្រេង (oil-based)**។

វិធីសម្អាតសម្រាប់ការខូចខាតជាប្រភេទជាក់លាក់ផ្សេងៗ៖

សម្រាប់ការខូចខាតដោយសារករណីក្ដើងនេះដែលមានអុកស៊ីសែនច្រើន៖ ចូរប្រើប្រាស់ដុំដំរកៅស៊ូទន់ៗ (sponge) មានសារធាតុគីមីសម្រាប់សម្អាត ដែលស្អុត ហើយដែលប្រើប្រាស់ជាក់លាក់សម្រាប់បំបាត់ស្នាមប្រឡាក់ជាមុនសិន ហើយបន្ទាប់មកប្រើប្រាស់ម៉ៅសាប៊ូកម្រិតស្រាល។

សម្រាប់ការខូចខាតដោយសារករណីក្ដើងនេះនៅក្នុងផ្ទះបាយ៖ តម្រូវចាំបាច់ឱ្យមានការសម្អាតយ៉ាងហ្មត់ចត់ដោយសារសំណល់ផ្សេងៗគឺមិនអាចនឹងមើលឃើញភ្លាមៗនោះទេ។ ចូរចងចាំថា ជាទូទៅគឺត្រូវយកទូដាក់របស់របរ និងថតកុចេញ ដើម្បីឱ្យអាចចូលទៅដល់ទឹកនៃឆែងលាក់កំបាំងទាំងឡាយបាន។

ការសម្អាតសំណល់ដែលប្រឡាក់ខ្លាំង៖ ចំណុចនេះអាចនឹងតម្រូវចាំបាច់ឱ្យមានជំនួយពីការសម្អាតដោយអ្នកជំនាញ និងការសម្អាតដោយប្រើប្រាស់ម៉ៅស៊ីនផ្សេងៗ។ វិធីសាស្ត្រសម្រាប់ការសម្អាតរួមមានចំណុចដូចខាងក្រោមនេះ៖

- ការបាញ់សម្អាតដោយប្រើប្រាស់ដីខ្សាច់ក្នុងសម្ពាធទាប (low-pressure sandblasting)
- ការបាញ់សម្អាតដោយប្រើប្រាស់សារធាតុ sodium bicarbonate [ស៊ូ ដ្យូម បាយ ខា បូ ណេត] (sodium bicarbonate blasting)
- ការបាញ់សម្អាតដោយប្រើប្រាស់ទឹកកកស្អុត (dry ice blasting)

- ការបាញ់សម្អាតដោយប្រើប្រាស់ចំហាយទឹកដែលមានសម្ពាធខ្លាំង (power washing with steam)
- ការបាញ់សម្អាតដោយប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី និងមានការក្រឡាញ់ (chemical application and agitation)
- ការបាញ់សម្អាតដោយប្រើប្រាស់ជ័រកៅស៊ូ និងដោយមិនធ្វើឱ្យខូចខាត (non-destructive rubber blasting)។

វិធីសម្អាតសម្រាប់របស់របរជាប្រភេទជាក់លាក់ផ្សេងៗ៖

វ៉ាននន និងស្រោមគ្រឿងសង្ហារឹម៖ ម្រែងភ្លើងគឺមានលក្ខណៈជាប្រេង ហើយក្តៅតែបូមចេញឱ្យបានច្រើនបំផុត តាមដែលអាចធ្វើទៅបានដោយប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនខ្លាំងមួយ។ នៅលើសាច់សំពត់ដែលមានម្រែងភ្លើងច្រើន កុំ ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបូមក្នុងលក្ខណៈបញ្ជូរ ឬក៏ប្រភេទម៉ាស៊ីន ឬឧបករណ៍បន្តណាមួយដែលមានជាច្រាស ឬដុំដី ប្លាស្ទិកដែលរិល ព្រោះឧបករណ៍ប្រភេទនេះនឹងធ្វើឱ្យម្រែងភ្លើងជាប់ទៅលើរបស់របរផ្សេងទៀត ហើយធ្វើឱ្យ របស់របរទាំងនោះកាន់តែពិបាកនឹងសម្អាត។ ចូរដាក់បំពង់បូមនៅជិតនឹងផ្ទៃទាំងនេះ ហើយទុកឱ្យកម្លាំង បូមនោះស្រូបយកម្រែងភ្លើងចេញពីផ្ទៃទាំងឡាយ។ ចូរក្របរបស់របរណាមួយដែលបានសម្អាតរួច ដោយប្រើ ប្រាស់កម្រាលស្អាតឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យប្រឡាក់សាជាថ្មីក្នុងអំឡុងពេលកិច្ចខំប្រឹងប្រែងសម្អាត របស់អ្នក។ កុំបោកកកសម្អាតរនាំងធ្វើពីសំពត់ ឬរបស់របរផ្សេងទៀតដែលតម្រូវចាំបាច់ឱ្យបោកកកបែបស្អាត នោះ នៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកកកធម្មតា។

កម្រាលច្រាំ៖ ចូរប្រើប្រាស់ច្រាសម៉ាស៊ីន ឬម៉ាស៊ីនបូមកម្រាលច្រាំ (extraction machine) ពីហាងដាក់ជួល ឧបករណ៍ទាំងនេះ ឬផ្សារទំនើប ឬក៏ជួលអ្នកជំនាញផ្នែកសម្អាតកម្រាលច្រាំ។

សម្លៀកបំពាក់ ហើយនិងកម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ៖ ក្លិនផ្សែងអាចនៅជាប់នឹងសាច់សំពត់អស់រយៈពេល យ៉ាងយូរណាស់ រហូតដល់បានសម្អាតសារធាតុគីមីដែលមិនទាន់ឆេះទាំងអស់ចេញ។ សារធាតុគីមីភាគច្រើនគឺ មិនអាចមើលឃើញដោយភ្នែកនោះទេ។ ចូរដាក់ត្រាំរបស់របរទាំងនេះពេញមួយយប់ដោយមានដាក់សាប៊ូ ហើយ បោកកកសម្អាតតាមធម្មតា។ សម្រាប់របស់របរដែលអាចប្រើប្រាស់ទឹកធ្វើឱ្យស (bleach) ដើម្បីសម្អាតបាន នោះ ចូរដាក់បន្ថែម bleach សម្រាប់សម្លៀកបំពាក់តាមធម្មតាក្នុងអំឡុងពេលបោកកក។

វត្ថុរឹងផ្សេងៗ - ដែលអាចជ្រាបទឹកបាន (ផ្ទៃដែលបានលាបថ្នាំពណ៌ បន្ទះក្តារជញ្ជាំង កំបោរ ក្រដាសបិទជញ្ជាំង ឬឈើដែលមិនមានលាបថ្នាំត្រឹមត្រូវ)៖ ប្រសិនបើមានម្រែងភ្លើងនៅលើផ្ទៃដែលអាចជ្រាបទឹកបាន យើងខ្ញុំ ណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់ដុំដីកៅស៊ូទន់ៗ (sponge) មានសារធាតុគីមីសម្រាប់សម្អាត ដែលស្អាត ដើម្បីដូតយកម្រែង ភ្លើងឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ជំហាននេះអាចទប់ស្កាត់មិនឱ្យម្រែងភ្លើងជ្រាបចូលជ្រៅ ទៅក្នុងផ្ទៃទាំងនោះ ហើយដែលអាចនឹងបង្ហាញចេញជាស្នាមប្រឡាក់ដែលនៅជាប់ជាអរៀងរហូត។

វត្ថុរឹងផ្សេងៗ - ដែលមិនសូវជាជ្រាបទឹកបាន (ឥដ្ឋកាំរៀង ផ្ទៃធ្វើការ ឈើដែលបានលាបថ្នាំត្រឹមត្រូវ កញ្ចក់ឬកែវ ដែក ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ ឬក៏ក្រដាសបិទជញ្ជាំងប្រភេទជ័រធាតុគីមី)៖ ចូរប្រើប្រាស់ sponge ឬក៏ឆ្នែង ឬ ក៏សំពត់សម្រាប់ដូត ដោយមានប្រើប្រាស់ម៉ៅសាប៊ូសម្រាប់សម្អាតនៅតាមផ្ទះ។

គន្លឹះផ្នែកសុវត្ថិភាពផ្សេងៗក្នុងអំឡុងពេលធ្វើឱ្យផ្ទះបានដូចដើមឡើងវិញ៖

- កុំដាក់ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះដែលដំណើរការដោយចរន្តអគ្គិសនី ហើយដែលបានស្ថិតនៅ ជិតករណីភ្លើងនេះនោះ។
- កុំប្រើប្រាស់វត្ថុដាក់ជាប់នឹងពិដាន ប្រសិនបើពិដាននោះមានលក្ខណៈសើម។
- កុំប៉ះពាល់អ្វីក៏ដោយក្នុងអំឡុងពេលការពិនិត្យជាលើកដំបូងរបស់អ្នក ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យនាំយកម្រែង ភ្លើងពីវត្ថុមួយទៅវត្ថុមួយទៀត។
- ប្រសិនបើត្រូវការ ចូរស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញក្នុងដំណើរការធ្វើឱ្យផ្ទះបានដូចដើមឡើងវិញនេះ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ចូរទាក់ទងទៅកាន់ផ្នែកការគាំពារសហគមន៍ (Community Protection Branch) តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ (626) 430-9820។