បន្ទាប់ពីទឹកជំនន់៖ ការត្រឡប់មកកាន់គេហដ្ឋានវិញដោយសុវត្ថិភាព

ព័ត៌មានសហគមន៍

នៅពេលត្រឡប់មកកាន់គេហដ្ឋានរបស់អ្នកវិញ បន្ទាប់ពីទឹកជំនន់ ត្រូវចាត់វិធានការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីកាត់បន្ថយករណីរងរបួស ឈឺ ឬមានជំងឺ។

មុនពេលចូលផ្ទះរបស់អ្នក សូមពិចារណាកិច្ចការដូចខាងក្រោមនេះ៖

- ប្រព័ន្ធផ្គត់ផ្គង់ឧស្ម័ន ឬអគ្គិសនីអាចរងការខូចខាត - គ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះចាំបាច់ត្រូវមានការបញ្ជាក់ពីសុវត្ថិភាពដោយជាងអគ្គិសនី ឬជាងបំពង់ទឹកដែលមានគុណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់។
- សំណង់ទាំងមូល និងសំណង់ផ្សេងទៀតរបស់អ្នកអាចរងផលប៉ះពាល់ - ការនេះចាំបាច់ត្រូវមានការបញ្ជាក់ពីសុវត្ថិភាពដោយជាងវាស់ស្ទង់អាគារដែលមានគុណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់។
- ទុកដាក់កូន និងសត្វចិញ្ចឹមនៅឲ្យឆ្ងាយរហូតទាល់តែការលាងបានចប់សព្វគ្រប់។
- ការហែល ឬលេងក្នុងទឹកជំនន់អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដោយសារមានការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការលង់ទឹក និងការឆ្លងមេរោគស្បែកតាមមុខរបួសចំហប៉ះពាល់ជាមួយទឹកជំនន់។

គ្រោះថ្នាក់នៅនឹងកន្លែងអាចរួមមានដូចខាងក្រោមនេះ៖

- ប្រសិនបើឧស្ម័នបានប្រមូលផ្តុំនៅខាងក្នុងអាគារ ជាដាច់ខាតមិនត្រូវជក់បារី ឬប្រើឈើគូស ដែកកេះ ឬអណ្តាតភ្លើងផ្សេងទៀតឲ្យសោះ។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន សូមប្រើពិល ឬអំពូលភ្លើងប្រើថ្មផ្សេងទៀតជំនួសទៀន។
- ពាក់ស្បែកជើងកវែងធ្វើពីកៅស៊ូការពារជ្រាបទឹក ឬស្រោមដៃធ្វើពីស្បែក។ សត្វព្រៃរួមមានសត្វកកេរ ពស់ ឬសត្វពីងពាងអាចរស់នៅក្នុង និងនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក។ ការមុតអំបែងកញ្ចក់ និងកំទេចកំទីក៏ជាបញ្ហាមួយដែរ។
- មូសអាចបង្កាត់ពូជយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយជាសត្វរំខាន - ការពារស្បែករបស់អ្នកដោយពាក់សម្លៀកបំពាក់ពណ៌ស្រទន់មានដៃអាវវែង និងខោ ហើយប្រើថ្នាំបណ្តេញសត្វល្អិត។
- សត្វចិញ្ចឹម និងសត្វផ្សេងទៀតប្រហែលជាបានងាប់ ហើយត្រូវការយកវាចេញ។ ចំពោះការប្រឹក្សាអំពីការបោះចោលដោយសុវត្ថិភាព សូមពិគ្រោះជាមួយសាលាសង្កាត់ ឬគ្រូពេទ្យសត្វក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- អាគារអាចមានសារធាតុដែលមានផ្ទុកអាបែស្តូ។ ចាត់វិធានការប្រុងប្រយ័ត្នចាំបាច់ទាំងអស់ នៅពេលកាន់កំទេចកំទីដែលមានផ្ទុកអាបែស្តូ។ ក្នុងករណីមានការវាយកម្ទេចចោល ជួសជុល និងកែលម្អច្រើនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសារធាតុដែលមានផ្ទុកអាបែស្តូ គួរជួលកម្មករជំនាញដើម្បីធ្វើការងារនេះ។
- ទឹកជំនន់អាចបង្កឲ្យមានការរីកដុះផ្សិតច្រើនហួសប្រមាណ ហើយវាត្រូវតែធ្វើការលាងសម្អាតមុនពេលអ្នកអាចត្រឡប់ទៅផ្ទះរបស់អ្នកវិញ។
- ទឹកជំនន់អាចបង្កឲ្យមានទឹកសំអុយហូរផុតច្រាំងចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ត្រូវលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគទីកន្លែងស្អុយកខ្វក់។
- ទឹកផឹកអាចទៅជាកខ្វក់ - មិនត្រូវផឹកទឹកប្រភេទណាមួយទេ លុះត្រាតែអ្នកបានដឹងថាវាមានសុវត្ថិភាព។
- អាហារអាចទៅជាខូច ឬផ្អូមដោយសារតែដាច់ភ្លើងអគ្គិសនី។

ការលាងសម្អាត

ខាងក្រោមនេះពន្យល់អំពីរបៀបដែលអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកនៅពេលធ្វើការលាងសម្អាតបន្ទាប់ពីទឹកជំនន់។

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនគឺមានភាពចាំបាច់

ជំងឺឆ្លងមួយចំនួនរួមមានការឆ្លងមេរោគក្នុងក្រពះពោះវៀន និងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ A អាចរីករាលដាលតាមរយៈការប៉ះពាល់ជាមួយផ្ទៃកខ្វក់ដែលបានពុលដោយទឹកជំនន់។ ការកើតមានជំងឺកើនឡើង នៅពេលទឹកជំនន់ហូរនាំលាមកពីប្រព័ន្ធលូដែលមានទឹកហៀរពេញ កាកសំណល់ពីកសិកម្ម ឬឧស្សាហកម្ម។

ជាដាច់ខាតកុំប្រើទឹកកខ្វក់ដើម្បីលាងចាន ដុសធ្មេញរបស់អ្នក លាងដៃរបស់អ្នក លាងសម្អាត និងរៀបចំម្ហូបអាហារ ធ្វើជាទឹកកក ឬធុងម៉្សៅទឹកដោះគោទារក។ អាជ្ញាធរទឹកក្នុងតំបន់នឹងជូនដំណឹងអ្នក ប្រសិនបើទឹកម៉ាស៊ីនវាគ្មានសុវត្ថិភាព។

Health and Human Services

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជានិច្ចជាមួយសាប៊ូ និងទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព ហើយប្រើប្រាស់ទឹកដែលបានដាំពុះ ឬសម្លាប់មេរោគ៖

- បន្ទាប់ពីសកម្មភាពលាងសម្អាត
- បន្ទាប់ពីកាន់វត្ថុកខ្វក់ដោយសារទឹកជំនន់ ឬលូទឹកសំអុយ។

ប្រសិនបើមិនមានទឹកឆ្អិន ឬទឹកដែលបានសម្លាប់មេរោគ អ្នកអាចប្រើផលិតផលប្រភេទជាថ្នាំរាវ ឬសារធាតុអន្ទិលមានជាតិអាកុលដើម្បីសម្លាប់មេរោគលើដៃរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមានមុខរបួសចំហ ឬដំបៅដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយទឹកជំនន់៖

- លាងសម្អាតវាឲ្យបានស្អាតដោយលាងជាមួយសាប៊ូ ហើយគ្របបិទវាជាមួយបង់រុំរបួស
- ទាក់ទងជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីទទួលការប្រឹក្សាបន្ថែមអំពីការព្យាបាល (ដូចជា តើត្រូវការចាក់ថ្នាំការពារតាណូសឬអត់)
- ប្រសិនបើឡើងក្រហម ហើម ឬចេញខ្ទុះ ត្រូវទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់។

ដើម្បីបង្ការជំងឺ៖

- កុំឲ្យកុមារទៅលេងនៅទីកន្លែងទឹកជំនន់
- លាងសម្អាតដៃរបស់កុមារឲ្យបានញឹកញាប់ (មុនពេលទទួលទានអាហារជានិច្ច)
- កុំឲ្យកុមារលេងជាមួយប្រដាប់ក្មេងលេងដែលបានខូចដោយសារទឹកជំនន់ រហូតទាល់តែប្រដាប់ក្មេងលេងត្រូវបានសម្លាប់មេរោគរួចហើយ។

ការបង្ការជំងឺពីទឹក

- អាជ្ញាធរទឹកក្នុងតំបន់នឹងជូនដំណឹងដល់អ្នក ថាតើទឹកម៉ាស៊ីនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើប្រាស់ឬអត់។
- អាងស្តុកទឹកភ្លៀងលើដីដែលមិនបានជន់លិចដោយទឹកជំនន់ ឬខូចខាត គួរមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់។
- ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាទឹកផ្គត់ផ្គង់ឯកជនរបស់អ្នក**ត្រូវបានបំពុលដោយសារធាតុគីមី** ការដាំឲ្យពុះនឹងមិនធ្វើឲ្យមានសុវត្ថិភាពទេក្នុងការទទួលទាន **សូមប្រើតែទឹកសុទ្ធប៉ុណ្ណោះ**។

ការដាំទឹកឲ្យពុះ ឬសម្លាប់មេរោគទឹក អាចធ្វើឲ្យទឹកមានសុវត្ថិភាពក្នុងការទទួលទាន។

- **ប្រសិនបើដាំទឹក**ឲ្យពុះដោយកម្តៅទឹក រហូតទាល់តែចេញពពុះខ្យល់យ៉ាងឆាប់រហ័សជាបន្តបន្ទាប់ពីបាតឆ្នាំង ឬកំសៀវ។ គួរប្រើកំសៀវដែលមានកុងតាក់បិទដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ គួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីជៀសវាងរបួសដោយរលាកទឹកក្តៅ។
- **ដើម្បីសម្លាប់មេរោគក្នុងទឹក** ដាក់ទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យសក្លរីនសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ ¾ នៃស្លាបព្រាតែ (4 mL) ចូលទៅក្នុងធុងទឹកស្អាត (10 L)។ ជៀសវាងទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យសដែលមានផ្ទុកសាប៊ូ ឬទឹកអប់។ កូរទឹកឲ្យសព្វ និងទុកចោលរយៈពេល៣០នាទី មុននឹងប្រើវា។

កុមារ និងមនុស្សចាស់មានប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ពីការខ្វះជាតិទឹក។ ឲ្យបានច្បាស់ថាពួកគេផឹកទឹកមានសុវត្ថិភាពឲ្យបានច្រើន (ទឹកដែលបានសម្លាប់មេរោគ ឬទឹកសុទ្ធក្នុងដប) រហូតទាល់តែការផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាតត្រូវបានប្រកាសថាមានសុវត្ថិភាព។

សម្រាប់ទារកតូចៗ ត្រូវប្រើទឹកសុទ្ធក្នុងដបដើម្បីធុងម្សៅទឹកដោះ ហើយប្រើអាហារកំប៉ុងសម្រាប់ទារក។

គួរលាងសម្អាតប្រដាប់ក្មេងលេងជាមួយទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យសសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះចំនួន 1.5 ពែងនៅក្នុងទឹកត្រជាក់ 10 លីត្រ (ធុងសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ) រយៈពេលពីរនាទី។ លាងក្នុងទឹកស្អាត ហើយហាលប្រដាប់ក្មេងលេងឲ្យស្ងួតបន្ទាប់ពីសម្អាតរួចហើយ។

ការគ្រប់គ្រងការហៀរទឹកសំអុយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

ទឹកជំនន់អាចមានទឹកសំអុយដែលមានផ្ទុកបាក់តេរី និងវ៉ាយរុសដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់។ ទុកកូន និងសត្វចិញ្ចឹមឲ្យនៅឆ្ងាយពីតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយទឹកសំអុយរហូតទាល់តែបានសម្អាតវារួច។ វិធីលាងសម្អាតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ រួមមាន៖

- ប្រើស្រោមដៃ និងស្បែកជើងកវែងធ្វើពីកៅស៊ូ និងប្រដាប់ការពារភ្នែក
- បោះចោលសម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះដែលកខ្វក់ មិនអាចលាងសម្អាត ឬសម្លាប់មេរោគបាន ដូចជាកំរាលព្រំ និងប្រដាប់លេងទន់ៗរបស់កុមារ
- លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគរាល់កន្លែងកខ្វក់ទាំងអស់ជាមួយទឹកក្តៅ និងសាប៊ូ បន្ទាប់មកសម្លាប់មេរោគ
- កុំបាញ់ទឹកទៅលើសម្ភារៈដែលមានផ្ទុកអាបែស្ដូ
- លាងសម្អាតប្រដាប់ចម្អិនអាហារ និងផ្ទៃកន្លែងធ្វើការដោយប្រើទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យសដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ
- ទុកឲ្យផ្ទៃរឹងសើមរយៈពេល១០នាទី មុននឹងលាងសម្អាតជាមួយទឹកស្អាត
- សម្លាប់មេរោគលើប្រដាប់ជូតផ្ទះ អំបោស និងច្រាស់ ជាមួយទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យស
- លាងសម្អាត ហើយសម្ងួតស្បែកជើងកខ្វក់ និងលាងសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកដោយឡែកពីគ្នា បន្ទាប់ពីបោសសម្អាតហើយ
- លាងដៃ និងផ្នែកនៃរាងកាយរបស់អ្នកដែលបានប៉ះពាល់វត្ថុកខ្វក់ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។

ការបង្ការជំងឺពីម្ហូបអាហារ

បន្ទាប់ពីទឹកជំនន់ ត្រូវបោះចោល៖

- ម្ហូបអាហារដែលបានប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយទឹកជំនន់
- ម្ហូបអាហារណាដែលមានក្លិនមិនល្អ ពណ៌ ឬគុណភាពប្លែក
- អាហារដែលងាយរលួយស្អុយ (រួមមានសាច់ សាច់មាន់ទា ត្រី ស៊ុត ឬម្ហូបអាហារសល់) ដែលបានទុកលើសពី 5 °C អស់រយៈពេលច្រើនជាងបួនម៉ោង
- អាហារកំប៉ុង ប្រសិនបើកំប៉ុងនោះបើកចំហ ឡើងប៉ោង ឬខូច
- ប្រដាប់ទុកម្ហូបអាហារដែលមានគម្របមួល គម្របផ្តាច់ គម្របរាញអង្កាញ់ (ដបភេសជ្ជៈ) គម្របបង្វិល គម្របគាស់ និងអាហារកំប៉ុងក្នុងផ្ទះ

ដើម្បីលាងសម្អាតកំប៉ុងដែលបិទជិត មិនឡើងប៉ោង និងនៅស្អាត ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយទឹកជំនន់៖

- យកស្លាកកំប៉ុងចេញ
- លាងសម្អាតកំប៉ុង
- ជ្រលក់កំប៉ុងនោះទៅក្នុងទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យសសម្រាប់រយៈពេលពីរនាទី
- សរសេរសម្គាល់លើស្លាកកំប៉ុងដោយប្រើប៊ិចសរសេរដែលមិនអាចលុបបានដោយទឹក។

ប្រសិនជា**មានភ្លើងអគ្គិសនី** ត្រូវដាក់ម្ហូបអាហារឲ្យកក ឬចម្អិនអាហារដែលបានធ្វើឲ្យរលាយ ក៏ប៉ុន្តែមានផ្ទុកទឹកកក ហើយនៅក្រោម 4 °C។ ប្រសិនបើ**ដាច់ភ្លើងអគ្គិសនី** ត្រូវរក្សាទុកម្ហូបអាហារឲ្យមានសុវត្ថិភាព ដោយបិទទ្វារទូទឹកកក និងទ្វារទូធ្វើឲ្យកកឲ្យបានជិត។ ដាក់បន្ថែមដុំទឹកកក ឬទឹកកកស្ងួតទៅក្នុងទូទឹកកករបស់អ្នក ប្រសិនបើដាច់ភ្លើងយូរជាងបួនម៉ោង។ ពាក់ស្រោមដៃ នៅពេលដែលកាន់ទឹកកក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

- ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន សូមស្វែងរកការប្រឹក្សាផ្នែកពេទ្យពីវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងផ្នែកសុខភាពបរិស្ថាន Department of Health and Human Services តាមទូរស័ព្ទលេខ 1300 761 874។
- សម្រាប់ការប្រឹក្សា ព័ត៌មាន និងវិធានការការពារសុវត្ថិភាពទាក់ទិននឹងការចាត់ចែងសារធាតុអាបែស្តូ សូមចូលទៅកាន់វ៉ិបសាយ www.asbestos.vic.gov.au

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចតូរីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។
© រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា Department of Health and Human Services ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៦។