បន្ទាប់ពីទឹកជំនន់៖ គ្រោះថ្នាក់ទាក់ទិននឹងសត្វ ហើយនិងសត្វល្អិត

ព័ត៌មានសហគមន៍

នៅពេលត្រឡប់ទៅកាន់តំបន់ដែលរងប៉ះពាល់ដោយទឹកជំនន់ ត្រូវចងចាំថាសត្វព្រៃ រួមទាំងសត្វកកេរ ពស់ ឬសត្វពីងពាងអាចរស់នៅក្នុងផ្ទះ រោងជម្រក ឬសួនរបស់អ្នក។

ដំបូន្មានទូទៅ

- កុំចូលជិតសត្វព្រៃ ឬសត្វដែលវង្វេង។ សម្រាប់ការផ្តល់ការប្រឹក្សាអំពីការកម្ចាត់សត្វ សូមទាក់ទងសាលាសង្កាត់របស់អ្នក ទីផ្តល់ជម្រកសត្វ ឬគ្រូពេទ្យសត្វ។
- រក្សាទុកម្ហូបអាហារទាំងអស់ឲ្យឆ្ងាយ ដើម្បីជៀសវាងការទាក់ទាញសត្វកកេរដូចជាកណ្តុរ (ឧទាហរណ៍ រក្សាទុកម្ហូបអាហារនៅក្នុងធុងដែលមានគម្របបិទជិត)
- ឃ្លាំរកមើលសត្វពស់។
- មូសអាចបង្កាត់ពូជយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅក្នុងទឹកនឹងថ្កល់ ហើយជាសត្វរំខាន។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការគ្រប់គ្រងសមូសនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក។
- យកសត្វចិញ្ចឹម និងសត្វផ្សេងទៀតដែលបានងាប់ចេញឲ្យបានឆាប់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ចំពោះការប្រឹក្សាអំពីការចាត់ចែងដោយសុវត្ថិភាព សូមពិគ្រោះជាមួយសាលាសង្កាត់ ឬពេទ្យសត្វក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ការកម្ចាត់សត្វពស់

ដូចសត្វទៃទៀតដែរ ពស់អាចបាត់បង់សំបុករបស់វាក្នុងអំឡុងពេលទឹកជំនន់។ ជាលទ្ធផល វាអាចស្វែងរកជម្រក និងស្បៀងអាហារនៅក្នុងផ្ទះ ជម្រកស្តុក និងអាគារផ្សេងទៀត។ សំណង់ដែលបានខូចខាត និងកំទេចកំទីអាចទាក់ទាញសត្វពស់ចូលនៅ។

ពេលនៅខាងក្រៅផ្ទះ៖

- ពាក់ស្បែកជើងកវែង និងស្រោមជើងធន់មាំ ហើយនិងខោជើងវែងដើម្បីការពារជើងរបស់អ្នក។
- សូមពិនិត្យមើលកន្លែងដែលអ្នកដាក់ដៃជើងរបស់អ្នក នៅពេលយកចេញ ឬសម្អាតកំទេចកំទី។
- ប្រសិនបើអ្នកឃើញសត្វពស់ សូមដើរចេញពីវាយឺតៗ ហើយឲ្យវាទៅមុខ។ កុំប៉ះពាល់វា។
- យកកំទេចកំទីចេញពីជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នកឲ្យបានឆាប់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ពីព្រោះវាអាចទាក់ទាញសត្វកកេរ បង្កួយ និងសត្វល្អិតដែលជាចំណីរបស់សត្វពស់។
- ត្រូវដឹងថា ពស់ដែលអាចហែលនៅក្នុងទឹក វានឹងព្យាយាមឡើងទៅកាន់ទួលដីខ្ពស់។

ពេលនៅក្នុងផ្ទះ៖

- ប្រសិនបើអ្នកឃើញពស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក សូមកុំតក់ស្លត់។
- ស្វែងរកការប្រឹក្សាពីនរណាម្នាក់ ដែលបានដឹងពីរបៀបយកពស់ចេញដោយសុវត្ថិភាព។ សូមទាក់ទង Department of Environment, Land, Water and Planning តាមទូរស័ព្ទលេខ 136 186 ដើម្បីស្វែងរកឈ្មោះអ្នកចាប់ពស់ដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណដែលនៅជិតអ្នកជាងគេ។

ប្រសិនបើពស់ចឹកអ្នក៖

- កុំលាងស្បែកនៅជុំវិញកន្លែងពស់ចឹក។
- ត្រូវរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ ហើយរកស្វែងជំនួយផ្នែកពេទ្យ ដោយហៅទូរស័ព្ទលេខសូន្យបីដង (000)។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទៅមន្ទីរពេទ្យបានភ្លាមទេ ត្រូវអនុវត្តវិធីសាស្ត្រជំនួយបឋម ដេក ឬអង្គុយចុះ -ដោយដាក់កន្លែងពស់ចឹកនៅក្រោមកម្ពស់បេះដូងរបស់អ្នក។ រុំបួសជាមួយបង់ស្អួត និងស្អាត ហើយប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ដាក់រណបអបដៃ ឬជើង។
- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន កត់ត្រាពីពេលវេលាដែលពស់ចឹក និងពេលម៉ោងរុំបង់របួស។
- កុំប្រើក្រណាត់សម្រាប់ចងឃាត់ឈាម ឬកាត់មុខរបួសនៅត្រង់កន្លែងពស់ចឹកដើម្បីបញ្ចេញពិស ឬព្យាយាមបឺតពិសចេញពីមុខរបួសឲ្យសោះ។

VICTORIA State Government | Health and Human Services

សត្វពីងពាង

ប្រសិនបើពីងពាងខ្នងក្រហមខាំអ្នក៖

- លាងសម្អាតកន្លែងពីងពាងខាំ ហើយសម្រាលការឈឺចាប់ជាមួយនឹងកញ្ចប់ទឹកកកស្លុំ ឬទឹកកកអនាម័យ។
- មិនត្រូវប្រើកម្លាំងសង្កត់នៅត្រង់កន្លែងពីងពាងខ្នងក្រហមខាំឡើយ ជាញឹកញាប់ការនេះនាំឲ្យឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង។
- ស្វែងរកជំនួយផ្នែកពេទ្យជាបន្ទាន់។

ចំពោះការខាំដោយពីងពាងផ្សេងទៀត៖

- លាងសម្អាតកន្លែងពីងពាងខាំជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។
- ប្រើកញ្ចប់ត្រជាក់ស្លុំ ប្រសិនបើប្អូសនេះមានការឈឺចាប់ខ្លាំង។
- សម្រាប់ករណីពីងពាងខាំភាគច្រើន មិនចាំបាច់ត្រូវការជំនួយបឋមទេ។
- ទាក់ទងជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើរោគសញ្ញាកើតមានឡើង ឬនៅតែមានជាបន្ត។

បង្កាក់កុំឲ្យមានសត្វកកេរ

- សត្វកកេរ ចម្លងជំងឺ (ដូចជាកណ្ដុរប្រែង និងកណ្ដុរប្រម៉ះ)ហើយជាសត្វខែាន។
- យកចេញនូវចំណីអាហារ និងវត្ថុដែលអាចផ្ដល់ទីជម្រកសម្រាប់សត្វកកេរ។
- លាងសម្អាតចាន និងប្រដាប់ចម្អិនអាហារភ្លាមបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួចហើយ។
- បោះចោលសំរាម និងកំទេចកំទីឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយដាក់វាចូលទៅក្នុងធុងសំរាមមានគម្រប មុនពេលប្រមូលបោះចោល។
- ដាក់នុយ ឬអង្គប់សត្វកកេរនៅតាមទីកន្លែងស្ងួតតាមការណែនាំ និងដាក់ឲ្យឆ្ងាយពីដៃរបស់ក្មេង និងសត្វ។

ជៀសវាងមូសខាំ

- នៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា មូសមួយចំនួនអាចចម្លងជំងឺផ្សេងៗដូចជាមេរោគ Ross River ឬមេរោគ Barmah Forest ដែលអាចឆ្លងទៅមនុស្សតាមរយៈមូសខាំ។
- ភ្លៀង និងទឹកជំនន់អាចនឹងនាំឲ្យមានកើតមូសច្រើនដោយសារតែមានទឹកដក់ និងថ្លុកទឹក។

កិច្ចការដែលត្រូវធ្វើ ដើម្បីជៀសវាងមូសខាំ៖

- ត្រូវពាក់ខោជើងវែង ស្រោមជើង និងអាវដៃវែង ហើយលាបថ្នាំបណ្ដេញសត្វល្អិត ដែលមានផ្ទុកសារធាតុ N, N-diethyl-m-toluamide (DEET) ឬ pircaridin លើស្បែករបស់អ្នក។
- អនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាកផលិតផលថ្នាំបណ្ដេញសត្វល្អិត។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលលាបថ្នាំបណ្ដេញសត្វល្អិតទៅលើស្បែករបស់កុមារតូចៗ។ ជៀសវាងលាបផ្នែកខ្លះនៅដៃរបស់កុមារដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ភ្នែក ឬមាត់របស់ពួកគេ។

ដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងសត្វមូសនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក៖

- ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ត្រូវបង្ហូរទឹកដែលដក់នៅក្រៅផ្ទះ ក្នុងធុងបើកចំហ ដូចជាផើងផ្កា កំប៉ុងដែលមិនប្រើ សំបកកង់ឡាន ឬធុងទឹក។
- ផ្លាស់ប្ដូរទឹកផឹកសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកឲ្យបានទៀងទាត់។

រុយ

- រុយជាសត្វចម្លងជំងឺ ហើយជាសត្វខែាន។
- ប្រសិនបើមានអាហារ និងសំរាមគរច្រើន វាក្លាយទៅជាកន្លែងបង្កាត់ពូជរុយ។
- សម្អាតកាកសំណល់អាហារឲ្យបានឆាប់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយដាក់វាចូលទៅក្នុងធុងសំរាមមានគម្រប មុនពេលប្រមូលបោះចោល។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ប្រសិនបើពស់ចឹកអ្នក សូមទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ដោយហៅទូរស័ព្ទលេខសូន្យបីដង (000)។

ប្រសិនបើសត្វ ឬសត្វល្អិតខាំអ្នក ឬធ្វើឲ្យរបួសដល់អ្នក សូមស្វែងរកការប្រឹក្សាពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

ចំពោះព័ត៌មានអំពីអ្នកចាប់សត្វពស់ដែលមានអាជ្ញាបណ្ណ សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានសម្រាប់អតិថិជនរបស់ Department of Environment, Land, Water and Planning តាមទូរស័ព្ទលេខ 136 186។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមពីការខាំ ចឹក និងទិច សត្វពីងពាង ហើយនិងសត្វមូស សូមចូលទៅកាន់វិបសាយ Better Health Channel នៅត្រង់ www.betterhealth.vic.gov.au

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