

# Gastroenteritis

## ជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន

Khmer

### Gastroenteritis (gastro) – what is it and how did I get it?

Gastro is an illness which may cause some or all of the following symptoms:

- diarrhoea
- stomach cramps
- vomiting
- nausea
- fever
- headache.

Germs which cause gastro get into your body through your mouth and it usually takes several days for symptoms to appear. This time is known as the incubation period. Sometimes symptoms may occur within hours of the germs entering your body but it is usually longer.

When people get gastro they often assume that the last meal they ate gave them food poisoning, but this is usually not the case.

### What causes gastro and how is it spread?

The most common germs that cause gastroenteritis are bacteria, viruses and certain parasites. They may be found in soil, wild and pet animals including birds, and humans.

Gastro occurs when these germs are taken in by mouth and this may happen in any of the following ways:

- from person to person – this may occur directly by close personal contact or contact with the faeces of an infected person, or indirectly by touching contaminated surfaces such as taps, toilet flush handles, children’s toys and nappies
- eating contaminated food
- drinking contaminated water
- airborne through droplets of vomit, coughing or sneezing (mainly viruses).
- handling pets and other animals.

People and animals can carry the germs which cause gastro

### ជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន (gastro) - តើវាជាអ្វី ហើយខ្ញុំមានជំងឺនេះតាមរបៀបណា?

ជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន គឺជាជំងឺដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាមួយចំនួន ឬទាំងអស់ដូចតទៅនេះ:

- ការចុះរាត
- ឈឺរមួលក្នុងពោះ
- ការក្អកចង្ហោរ
- ដំណើរឆ្អើមចង់ក្អក
- គ្រុនក្តៅ
- ឈឺក្បាល។

មេរោគដែលបណ្តាលឱ្យមានជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន បានចូលទៅក្នុងខ្លួនលោកអ្នកតាមមាត់របស់លោកអ្នក ហើយតាមធម្មតា វាត្រូវការពេលជាច្រើនថ្ងៃទើបមេរោគសញ្ញាទាំងនេះលេចឡើងឱ្យឃើញ។ រយៈពេលនេះត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាកំឡុងពេលនៃការភ្ជាស់មេរោគ។ ជួនកាល មេរោគសញ្ញាអាចកើតមាននៅក្រោយពេលតែប៉ុន្មានម៉ោងប៉ុណ្ណោះ បន្ទាប់ពីមេរោគនេះបានចូលក្នុងខ្លួនរបស់លោកអ្នក ក៏ប៉ុន្តែតាមធម្មតា វាកើតមាននៅក្រោយពេលយូរជាងនេះ។

ពេលណាមនុស្សបានឆ្លងជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន ជាញឹកញាប់គេច្រើនតែសន្មតថា វាគឺជាម្ហូបចំណីដែលគេបរិភោគចុងក្រោយនោះហើយដែលបណ្តាលឱ្យគេកើតពុលម្ហូបចំណី ក៏ប៉ុន្តែតាមធម្មតា ការនេះពុំប្រាកដជាដូច្នោះឡើយ។

### តើអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន ហើយវាឆ្លងរាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

មេរោគបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន ដែលគេស្គាល់ច្រើនជាងគេបំផុតគឺបាក់តេរី វីរុស និងបារ៉ាស៊ីត ជាក់លាក់មួយចំនួន។ មេរោគទាំងនេះអាចឃើញមាននៅក្នុងដី សត្វព្រៃ និងសត្វគេចិញ្ចឹម មានរួមទាំងសត្វស្លាប និងមនុស្សផងដែរ។

ជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន កើតមាននៅពេលណាមេរោគទាំងនេះត្រូវបានលេបចូលតាមមាត់ ហើយជំងឺនេះកើតឡើងតាមរបៀបណាមួយដូចតទៅនេះ:

- ឆ្លងពីមនុស្ស ទៅមនុស្ស – ការនេះអាចកើតឡើងដោយផ្ទាល់ ដោយការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធផ្ទាល់ខ្លួន ឬប៉ះពាល់លាមករបស់អ្នកដែលបានឆ្លងមេរោគ ឬដោយប្រយោល ដោយការប៉ះពាល់ផ្ទៃខាងលើដូចជាក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក ដៃប្រដាប់សំរាប់បើកបង្ហូរទឹកបង្គន់ គ្រឿងប្រដាប់ភ្លេងលេង និងកន្លបទារកជាដើម
- ការបរិភោគអាហារដែលបានឆ្លងមេរោគ
- ការផឹកទឹកដែលបានឆ្លងមេរោគ
- ការបង្ហូរមេរោគតាមខ្យល់អាកាសដោយសារតំណក់តូចៗនៃកំអួត ក្អក ឬកណ្តាស់ (ភាគច្រើនជាវីរុស)
- ការកាន់ពាល់សត្វចិញ្ចឹម និងសត្វផ្សេងទៀត។

មនុស្ស និងសត្វអាចមានផ្ទុកមេរោគដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន នៅក្នុងលាមករបស់គេដោយពុំមានរោគសញ្ញាណាមួយឡើយ។ មនុស្ស និងសត្វទាំងនេះក៏នៅតែអាចចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃបានដែរ។



in their faeces without having any symptoms. These people and animals can still pass the disease on to others.

### How can food and water become contaminated?

Food can become contaminated by people who have gastro, if they do not wash their hands properly after going to the toilet and before handling food.

Bacteria which can cause gastro are often present in raw foods such as meats, poultry and eggs. These raw foods must always be handled, prepared and stored so as not to contaminate other foods. Proper cooking will kill these bacteria.

If insects, rodents or other animals are not stopped from entering areas where food is prepared, they may contaminate food, equipment, benches and utensils with gastroenteritis germs.

Creeks, rivers, lakes and dams may be polluted with faeces from humans or animals. You should not drink water from these sources, unless it has been treated or boiled.

### I think I may have gastroenteritis – what should I do?

If you have symptoms of gastroenteritis, report them to your doctor. This will ensure that you receive proper treatment and advice and that steps are taken to reduce the spread of the disease.

If you think that a particular food caused your illness tell your doctor and report it to your local council health department as soon as possible. Keep any left over food in the refrigerator in case the council decides to collect it for laboratory testing.

### Can I still work?

Food handlers, child care workers and health care workers with gastro should not work until diarrhoea has stopped.

Children must not attend child care centres, kindergartens or school until there has not been a loose bowel motion for 24 hours.

### How can I stop spreading it to my family?

In your household, the risk of spreading gastro can be reduced. It is very important that people with gastro do not prepare or handle food that is to be eaten by other people and that no one shares their towel, face washer, toothbrush or eating utensils.

## តើអាហារ និងទឹកអាចក្លាយទៅជាក្រខក់ចម្លងរោគដោយរបៀបណា?

អាហារអាចក្លាយទៅជាក្រខក់ចម្លងរោគ ដោយសារមនុស្សដែលមានជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន ប្រសិនបើគេពុំលាងដៃរបស់គេឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវក្រោយពេលទៅបង្ហូរ និងមុនពេលចាប់កាន់ម្ហូបអាហារ។

បាក់តេរីដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន ជាញឹកញាប់មាននៅក្នុងអាហារនៅដូចជាសាច់ សាច់បក្សបក្សី (មាន ទា ក្លាន) និងស្លឹក។ អាហារនៅទាំងនេះត្រូវតែបានចាប់កាន់ រៀបចំ និងរក្សាទុកជាប្រចាំដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងរោគដល់អាហារដទៃទៀត។ ការចម្អិនអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវនឹងសម្លាប់បាក់តេរីទាំងនេះ។

ប្រសិនបើសត្វល្អិត សត្វកកេរ ឬសត្វដទៃទៀតពុំត្រូវបានបញ្ឈប់កុំឱ្យចូលទៅក្នុងកន្លែងរៀបចំម្ហូបអាហារទេ សត្វទាំងនោះអាចចម្លងមេរោគនៃជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន ទៅដល់ម្ហូបអាហារ គ្រឿងបរិក្ខារ ជើងម៉ាស៊ីន និងគ្រឿងប្រដាប់ប្រើក្នុងផ្ទះបាយបាន។

ព្រែក ស្ទឹង បឹង និងទំនប់ទឹកអាចត្រូវធ្វើឱ្យក្រខក់ដោយសារលាមកមនុស្សឬសត្វ។ លោកអ្នកពុំគួរផឹកទឹកមកពីប្រភពទាំងនេះឡើយ លើកលែងតែទឹកទាំងនេះត្រូវបានសម្អាតឱ្យងាប់មេរោគ ឬដាំឱ្យពុះជាមុនសិន។

## ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំប្រហែលជាមានជំងឺរលាកក្រពះនិងពោះវៀន - តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន សូមរាយការណ៍ទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក។ ការនេះនឹងធានាថា លោកអ្នកទទួលបានការព្យាបាល និងជំនួយត្រឹមត្រូវ ហើយត្រូវប្រកាន់យកវិធានការដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកគិតថា ម្ហូបអាហារជាក់លាក់ណាមួយបណ្តាលឱ្យលោកអ្នកកើតមានជំងឺសូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកឱ្យដឹង ហើយរាយការណ៍ទៅក្រសួងសុខាភិបាលរបស់សាលាក្រុងលោកអ្នក ឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមអាចធ្វើបាន។ សូមទុកអាហារដែលនៅសេសសល់ណាមួយក្នុងទូទឹកកក ក្រែងលោសាលាក្រុងសម្រេចប្រមូលយកវាទៅធ្វើតេស្តនៅមន្ទីរពិសោធន៍។

## តើខ្ញុំនៅតែអាចធ្វើការបានដដែលឬ?

អ្នកចាប់កាន់ម្ហូបអាហារ បុគ្គលិកថែទាំកុមារ និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពដែលមានជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន ពុំគួរធ្វើការឡើយ រហូតទាល់តែគេលែងកើតមានចុះរាគ។

គ្មានក្មេងពុំត្រូវទៅមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកុមារ សាលាមត្តេយ្យ ឬសាលារៀនឡើយ រហូតដល់ពេលគេលែងកើតមានចុះរាគទៀតក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោង។

## តើខ្ញុំអាចបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលជំងឺទៅដល់គ្រួសាររបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

លោកអ្នកអាចកាត់បន្ថយការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ ដោយការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន នៅក្នុងផ្ទះសម្បែងរបស់លោកអ្នកបាន។ វាជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលកុំឱ្យមនុស្សកើតជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន រៀបចំ ឬចាប់កាន់ម្ហូបអាហារដែលអ្នកដទៃនឹងបរិភោគ និងកុំឱ្យនរណាម្នាក់ប្រើប្រាស់កន្លែង ឬប្រដាប់ផ្ទះមុខ ប្រាស់ដុសធ្មេញ ឬប្រដាប់ប្រើប្រាស់សំរាប់ការបរិភោគ (ចាន ស្លាបព្រា សមដាំដើម) រួមគ្នាជាមួយអ្នកជំងឺឡើយ។

## How can I avoid getting gastro?

By following the guidelines below, everyone can do something to avoid getting gastro.

### Careful hand washing

Everyone should wash their hands thoroughly with soap and hot running water for at least ten seconds:

- before preparing food
- between handling raw and ready-to-eat foods
- before eating
- after going to the toilet or changing nappies
- after working in the garden
- after playing with pets
- after contact with farm animals.

Food handlers should use disposable paper towels or an air dryer to dry their hands. Cloth towels are not recommended as they get dirty quickly and can spread germs from one person to another.

### Safe food storage and handling

- Do not handle raw and cooked foods with the same implements (tongs, knives, cutting boards), unless they have been thoroughly washed between uses.
- Keep all kitchen surfaces and equipment clean.
- Defrost food by placing it on the lower shelves of a refrigerator or use a microwave oven.
- Thoroughly cook all raw foods.
- Place cooked food in a refrigerator within an hour of cooking it.
- Refrigerate raw foods below cooked or ready-to-eat foods to prevent cross-contamination.
- Store food below 5°C or above 60°C to prevent growth of germs.
- Thoroughly wash raw vegetables before eating.
- Reheat food until the internal temperature of the food reaches at least 75°C.
- Protect food from insects, rodents and other animals.

### Microwave cooking

Part of the microwave cooking process includes standing time. When using a microwave, read the manufacturer's instructions carefully and observe these standing times to ensure the food is completely cooked before it is eaten.

## តើខ្ញុំអាចជៀសវាងពីការឆ្លងជម្ងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន ដោយរបៀបណា?

ដោយធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ មនុស្សគ្រប់រូបអាចធ្វើកិច្ចការមួយចំនួន ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងជម្ងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន។

### ការលាងសំអាតដៃដោយប្រុងប្រយ័ត្ន

មនុស្សគ្រប់រូបគួរតែលាងសំអាតដៃរបស់គេជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅអ៊ុន។ ឱ្យបានហ្មត់ចត់ ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់១០វិនាទី៖

- មុនពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ
- ពេលប្តូរពីការចាប់កាន់អាហារនៅ ទៅចាប់កាន់អាហារដែលរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ
- មុនពេលបរិភោគអាហារ
- ក្រោយពេលទៅបង្គន់ ឬផ្លាស់ប្តូរកន្ទុប
- ក្រោយពេលធ្វើការក្នុងសួនច្បារ
- ក្រោយពេលលេងជាមួយសត្វចិញ្ចឹម
- ក្រោយពេលប៉ះពាល់សត្វនៅតាមកសិដ្ឋាន។

អ្នកចាប់កាន់ម្ហូបអាហារគួរប្រើប្រាស់កន្សែងជូតធ្វើពីក្រដាស ដែលអាចបោះចោលក្រោយពេលប្រើរួច ឬប្រដាប់សម្បត្តិប្រើខ្យល់ ដើម្បីសម្ងាត់ដៃរបស់គេ។ ពុំបានណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់កន្សែងជូតធ្វើពីក្រណាត់ឡើយ ដោយសារវាឆាប់ក្រខ្វក់ ហើយអាចឆ្លងរាលដាលជាមេរោគពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតផងដែរ។

### ការរក្សាទុក និងការចាប់កាន់ម្ហូបអាហារដោយសុវត្ថិភាព

- កុំចាប់កាន់ម្ហូបអាហារឆ្អិនជាមួយនឹងគ្រឿងសម្ភារៈដូចគ្នាដែលប្រើសំរាប់ចាប់កាន់ម្ហូបអាហារនៅ (ដង្ហៀប កាំបិត ជ្រុញ) លើកលែងតែសម្ភារៈទាំងនេះត្រូវបានលាងសំអាតយ៉ាងហ្មត់ចត់ក្រោយពេលប្រើប្រាស់រួចមួយលើក។
- រក្សាផ្ទៃលើចង្ក្រាន និងឧបករណ៍ឱ្យបានស្អាតល្អ។
- ធ្វើឱ្យអាហាររលាយទឹកកក ដោយដាក់វាលើផ្ទៃក្នុងខាងក្រោមគេក្នុងទូទឹកកក ឬដោយប្រើចង្ក្រានម៉ាយក្រូវេវ។
- ចំអិនអាហារនៅទាំងអស់ឱ្យបានឆ្អិនល្អ។
- ដាក់អាហារឆ្អិនទៅក្នុងទូទឹកកក ក្នុងរង្វង់ពេល១ម៉ោងបន្ទាប់ពីការចំអិន។
- ទុកដាក់សាច់នៅក្នុងទូទឹកកកនៅផ្ទៃដែលទាបជាងអាហារឆ្អិន ឬអាហារដែលបានរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ ដើម្បីការពារកុំឱ្យឆ្លងមេរោគ។
- រក្សាទុកអាហារនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពក្រោម៥អង្សា ឬលើស៦០អង្សា ដើម្បីការពារកុំឱ្យបាក់តេរីកល្លតលាស់បាន។
- លាងបន្លែនៅឱ្យបានហ្មត់ចត់មុនពេលបរិភោគវា។
- កំដៅអាហារឡើងវិញ រហូតទាល់តែសីតុណ្ហភាពខាងក្នុងអាហារឡើងដល់យ៉ាងហោចណាស់៧៥អង្សា។
- ការពារអាហារពីសត្វល្អិត សត្វកកែរ និងសត្វដទៃទៀត។

### ការចំអិនអាហារដោយប្រើចង្ក្រានម៉ាយក្រូវេវ

ផ្នែកនៃដំណើរការចំអិនអាហារដោយចង្ក្រានម៉ាយក្រូវេវ មានរាប់បញ្ចូលទាំងរយៈពេលដែលម្ហូបចំណីត្រូវបានទុកឱ្យនៅត្រជាក់ក្រោយពីបានចំអិនរួច។ នៅពេលប្រើចង្ក្រានម៉ាយក្រូវេវ សូមអានរបៀបណែនាំរបស់ឧស្សាហករណ៍ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងសង្កេតមើលរយៈពេលដែលម្ហូបចំណីត្រូវបានទុកឱ្យនៅត្រជាក់ក្រោយពីបានចំអិនរួច ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាវាអាហារបានចំអិនយ៉ាងពេញលេញមុននឹងបរិភោគវា។

### Household cleaning

Bathrooms and toilets must be cleaned often to avoid the spread of germs. Pay particular attention to surfaces such as toilet seats and handles, taps and nappy change tables.

Sandpits can become contaminated with animal faeces and urine. Rake the sand frequently and remove any animal faeces. Cover the area when not in use.

### Water from untreated sources

Untreated water that comes directly from lakes or rivers may be contaminated with faeces from people or animals. Boil water from these sources before drinking it.

### Child care centres

Children are particularly susceptible to certain types of gastro. Nappy changing and children's lack of proper hygiene makes the transmission of these diseases in child care settings particularly high. It is important that thorough hand washing and cleaning procedures are carried out in these centres to control the spread of germs.

### Overseas travel

Contaminated food and drink are the most common sources of gastro in travellers, particularly those travelling to developing countries. Careful selection and preparation of food and drink offer the best protection. The main types of food and drink to avoid are uncooked food, non-bottled drinks and unpasteurised milk. Generally, cooked food that is hot, which has been thoroughly and freshly cooked, and fruit and vegetables that can be peeled or shelled, are safe.

Drinking water should be boiled or chemically treated if its purity is in doubt. Ice should be avoided.

## Further information

Department of Health

Communicable Disease Prevention and Control Unit

Phone: 1300 651 160

[www.health.vic.gov.au/ideas](http://www.health.vic.gov.au/ideas)

Language assistance is available through the Translating and Interpreting Service, phone 13 14 50.

### ការជូតសំអាតផ្ទះសំបែង

ត្រូវជូតសំអាតបន្ទប់ទឹក និងបង្គន់ឱ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលពាក់ព័ន្ធនឹង។ សូមយកចិត្តទុកដាក់ ជាពិសេសចំពោះផ្ទៃខាងលើដូចជាកន្លែងអង្គុយលើបង្គន់ ប្រដាប់សំរាប់ចាប់កាន់ដោយដៃ ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក និងតុសំរាប់ប្តូរកន្ទួបជាដើម។

ខ្សាច់ក្នុងអន្ទូងសំរាប់ក្មេងលេង អាចក្លាយទៅជាក្រខក់ឆ្លងរោគដោយសារលាមក និងទឹកនោមសត្វ។ ត្រូវរាស់ខ្សាច់និងរនាស់ឱ្យបានញឹកញាប់ ហើយយកលាមកសត្វចេញ។ ក្រាលដណ្តប់ទឹកក្នុង នៅពេលមិនប្រើវា។

### ទឹកកកពីប្រភពមិនបានសំអាតឱ្យងាប់មេរោគ

ទឹកយកចេញមកពីបឹង ឬស្ទឹងដោយផ្ទាល់ ដែលមិនបានសំអាតឱ្យងាប់មេរោគ អាចឆ្លងរោគដោយសារលាមកមនុស្ស ឬសត្វ។ ចូរដាំទឹកដែលយកចេញមកពីប្រភពទាំងនេះឱ្យពុះសិន មុននឹងផឹកវា។

### មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកុមារ

កូនក្មេងងាយស្រួលជាពិសេសក្នុងការឆ្លងប្រភេទមួយចំនួននៃជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន។ ការផ្លាស់ប្តូរកន្ទួប និងការខ្វះខាតអនាម័យត្រឹមត្រូវរបស់កូនក្មេង ធ្វើឱ្យការឆ្លងជំងឺទាំងនេះទៅលើបរិស្ថានថែទាំកុមារមានកំរិតខ្ពស់ពិសេស។ វាជាការសំខាន់ដែលការលាងសំអាតដៃឱ្យបានហ្មត់ចត់ និងនីតិវិធីនៃការជូតសំអាតត្រូវបានអនុវត្តនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលទាំងនេះ ដើម្បីគ្រប់គ្រងការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគ។

### ការធ្វើដំណើរទៅក្រៅប្រទេស

អាហារ និងភេសជ្ជៈដែលក្រខក់ចម្លងរោគ គឺជាប្រភពដែលគេស្គាល់ច្រើនបំផុតនៃជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀនដែលមាននៅក្នុងខ្លួនអ្នកធ្វើដំណើរជាពិសេសអ្នកធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេសដែលកំពុងអភិវឌ្ឍន៍។ ការជ្រើសរើសនិងការរៀបចំម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ផ្តល់នូវការការពារដ៏ប្រសើរបំផុត។ ប្រភេទចម្បងនៃអាហារ និងភេសជ្ជៈដែលត្រូវជៀសវាងគឺអាហារពុំផ្តិតល្អ ភេសជ្ជៈដែលពុំបានដាក់ក្នុងដប ឬក្នុងកំប៉ុងបិទជិត និងទឹកដោះគោដែលពុំបានកំដៅសម្លាប់មេរោគ។ ជាទូទៅ អាហារឆ្អិននៅក្តៅៗដែលបានចម្អិនទាំងនៅស្រស់ និងយ៉ាងហ្មត់ចត់ ហើយនិងបន្លែផ្លែឈើដែលអាចចិត ឬបកសំបកចេញបាន ច្រើនតែមានសុវត្ថិភាព។

គួរដាក់ទឹកផឹកក្នុងដប ឬសំអាតមេរោគដោយប្រើសារធាតុគីមី ប្រសិនបើមានការសង្ស័យចំពោះភាពស្អាតបរិសុទ្ធរបស់វា។ គួរជៀសវាងកុំប្រើទឹកកក។

## ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម

ក្រសួងសុខាភិបាល

អង្គភាពការពារ និងគ្រប់គ្រងជំងឺឆ្លង

ទូរស័ព្ទ: 1300 651 160

វិបសាយ: [www.health.vic.gov.au/ideas](http://www.health.vic.gov.au/ideas)

មានផ្តល់ជំនួយផ្នែកភាសា តាមរយៈកិច្ចបំរើបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ ទូរស័ព្ទលេខ 13 14 50។