ជំងឺកូវីដ-១៩ ៖
វិធីធ្វើម៉ាស់ របាំងមុខ ប្រដាប់លាងដៃ ដែលលាងដៃ និងសាប៊ូ

ម៉ាស់ជួយបញ្ឈប់ជំងឺកូវីដ-១៩

ការពាក់ម៉ាស់អាចជួយបញ្ឈប់ជំងឺកូវីដ-១៩ ពីការឆ្លងរាលដាលបាន។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងថែទាំនរណាម្នាក់ដែលឈឺនៅផ្ទះ នោះម៉ាស់ដែលល្អបំផុតសម្រាប់ការពារខ្លួនអ្នកគឺម៉ាស់ N95 ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ប្រហែលជាមានការខ្វះខាតម៉ាស់ N95 ដែលវាជាតម្រូវការពិសេសសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ដូច្នេះអ្នកថែទាំមនុស្សឈឺនៅផ្ទះ ប្រហែលជាត្រូវប្រើម៉ាស់ក្រដាស ឬម៉ាស់ក្រណាត់ជំនួសវិញ។ ហើយសូមចងចាំថា ៖ ចាំបាច់ត្រូវប្តូរឬលាងសម្អាតម៉ាស់ជាញឹកញាប់។

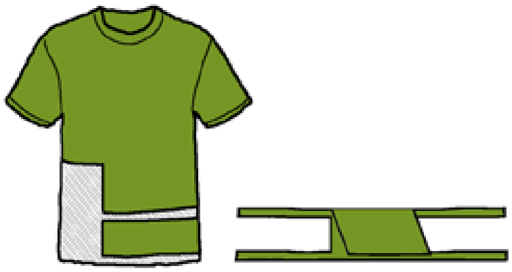
នៅពេលមនុស្សដែលបានឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ ពាក់ម៉ាស់ នោះវាការពារមនុស្សផ្សេងទៀតពីការក្អក កណ្តាស់ និងការនិយាយរបស់គាត់ ដែលពោរពេញទៅដោយមេរោគ។ ដោយសារមនុស្សជាច្រើនឆ្លងរោគដោយមិនមានរោគសញ្ញា នោះការពាក់ម៉ាស់នៅទីសាធារណៈ នឹងកាត់បន្ថយការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩ ។

ការពាក់ម៉ាស់នៅទីសាធារណៈគឺមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីការពារអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នកពីជំងឺកូវីដ-១៩ ទេ។ ចំណុចសំខាន់មួយទៀតគឺការរក្សាចម្ងាយពីអ្នកដទៃ ២ម៉ែត្រ មិនប៉ះមុខរបស់អ្នក និងលាងសម្អាតដៃជាញឹកញាប់។

វិធីធ្វើម៉ាស់ក្រណាត់

ម៉ាស់នឹងមានប្រសិទ្ធភាពប្រសើរ ប្រសិនបើវាមានក្រណាត់ ២ ឬ ៣ស្រទាប់។ ក្រណាត់អាវយឺត ឬក្រណាត់អំបោះដែលត្បាញយ៉ាងណែន (អ្នកមិនអាចមើលធ្លុះវាបាននៅពេលកាន់ក្រោមពន្លឺ) មានប្រសិទ្ធភាពល្អ។ ម៉ាស់ដែលល្អនឹងគ្របច្រមុះ មាត់របស់អ្នក ហើយរឹបមុខរបស់អ្នកយ៉ាងជិតល្អ។ អ្នកត្រូវតែអាចដកដង្ហើមចេញចូលយ៉ាងស្រួលតាមសាច់ក្រណាត់នេះ។

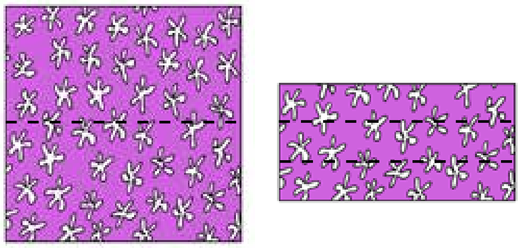
ម៉ាស់អាវយឺតដែលមិនចាំបាច់ដេរ



ប្រើកន្ត្រៃកាត់អាវយឺត (ស្រទាប់ខាងមុខនិងខាងក្រោយក្នុងពេលតែមួយ) ដើម្បីធ្វើឱ្យមានផ្នែកកណ្តាលធំមួយ និងមានខ្សែចងរុំដូចបង្ហាញក្នុងរូប។

ខ្សែចងរុំទាំង ៤ គួរមានប្រវែងប្រហែល ៣០សម និងទទឹង ៣សម ហើយត្រូវបានប្រើសម្រាប់ចងម៉ាស់ព័ទ្ធជុំវិញក្បាលរបស់អ្នក។ ផ្ទៃចតុកោណត្រូវបានកាត់ក្នុងប្រវែង ២០សម និងកម្ពស់ ៣៥សម ដូច្នេះបន្ទាប់ពីផ្នែកខាងលើបត់ចុះមកក្រោម ម៉ាស់នឹងមានប្រវែង ២០សម និងកម្ពស់ ១៧.៥សម ។

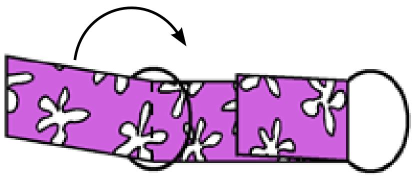
កន្សែងដៃ ឬម៉ាស់ bandana ដោយមិនចាំបាច់ដេរ



ទោះបីជាវាមិនអាចការពារបានល្អដូចម៉ាស់អាវយឺតក៏ដោយ តែអ្នកអាចធ្វើម៉ាស់ដ៏សាមញ្ញមួយដោយប្រើកន្សែងដៃធំ ឬកន្សែង bandana បាន។

ចូរបត់វាជាពាក់កណ្តាល បន្ទាប់មកបត់មួយភាគបីផ្នែកខាងលើ ចុះក្រោម និងមួយភាគបីផ្នែកខាងក្រោម ឡើងលើ។

ដាក់កៅស៊ូកង ឬខ្សែចងសក់ចំនួន ២ រួចបត់ចុងនីមួយៗចូលទៅផ្នែកកណ្តាល។



គួចចុងចូលគ្នា។ ដាក់ម៉ាស់នៅលើមុខរបស់អ្នក ពាក់ខ្សែកៅស៊ូទៅនឹងត្រចៀករបស់អ្នក រួចទាញក្រណាត់ឲ្យគ្របពេញច្រមុះនិងចង្ការបស់អ្នក។

ម៉ាស់ធំសាមញ្ញដែលអាចដេរបាន

កាត់ក្រណាត់ពីរស្រទាប់ប្រវែង ២៥សម គុណនឹង ១៥សម។ ដាក់ក្រណាត់ទាំងពីរស្រទាប់លើគ្នា។

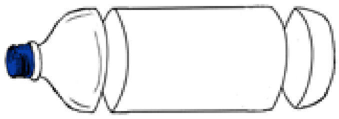
បត់ដេរតាមគែមបណ្ដោយម៉ាស់ ប្រមាណ ១សមចូលក្នុង។

បត់ដេរតាមគែមទទឹងម៉ាស់ ចូលប្រមាណ ១,៥សម រួចដេរភ្ជាប់វាដោយទុកចន្លោះសម្រាប់ដាក់ខ្សែ ឬកៅស៊ូយឺតចូល។

ចាក់ខ្សែឬកៅស៊ូយឺតចូលទៅក្នុងចំហៀងទាំងសង្ខាងនៃម៉ាស់ ដោយប្រើម្ជុលធំ ឬដង្កៀបសក់។ គួចចងខ្សែនោះសម្រាប់ផ្តក់លើត្រចៀករបស់អ្នក។ ឬមួយអ្នកអាចប្រើខ្សែវែងដើម្បីចងម៉ាស់នេះព័ទ្ធពីក្រោយក្បាលរបស់អ្នក ជំនួសឲ្យការពាក់នឹងត្រចៀក។

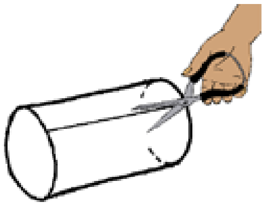
របៀបធ្វើរបាំងមុខ

វីរុសនៅក្នុងដំណក់ទឹក អាចចូលក្នុងរាងកាយតាមរយៈភ្នែក។ របាំងមុខដែលធ្វើពីដបទឹកក្រូច ២លីត្រ អាចការពារមុខ និងភ្នែករបស់អ្នក។ ដោយសារតែវាមិនបិទជិតនៅលើមាត់និងច្រមុះ វាមិនមែនជាការការពារដ៏ល្អស្រាប់ការដកដង្ហើមទេ ដូច្នេះសូមពាក់ម៉ាស់នៅពីក្រោមរបាំងមុខនេះថែមទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងធ្វើការងារជាមួយជនដែលពិបាកក្នុងការស្ដាប់ ឬថ្លង់ ចូរប្រើរបាំងមុខដោយគ្មានម៉ាស់ពីក្រោម ដើម្បីឱ្យពួកគាត់អាចអានបបូរមាត់របស់អ្នកបាន។



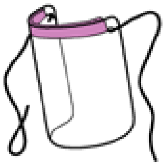
ប្រើដបជ័រដែលគ្មានពណ៌ ថ្លាច្បាស់ និងមានជ្រុងត្រង់។

កាត់បាតដប និងកដបជិតគម្រប។



កាត់ពីលើចុះក្រោម។ កាត់ផ្នែកខ្លះនៅចំហៀង ដើម្បីកុំឲ្យវាគ្របត្រចៀករបស់អ្នក រួចកាត់តាមជ្រុងរបស់វាដើម្បីឱ្យវាមានរាងមូល។

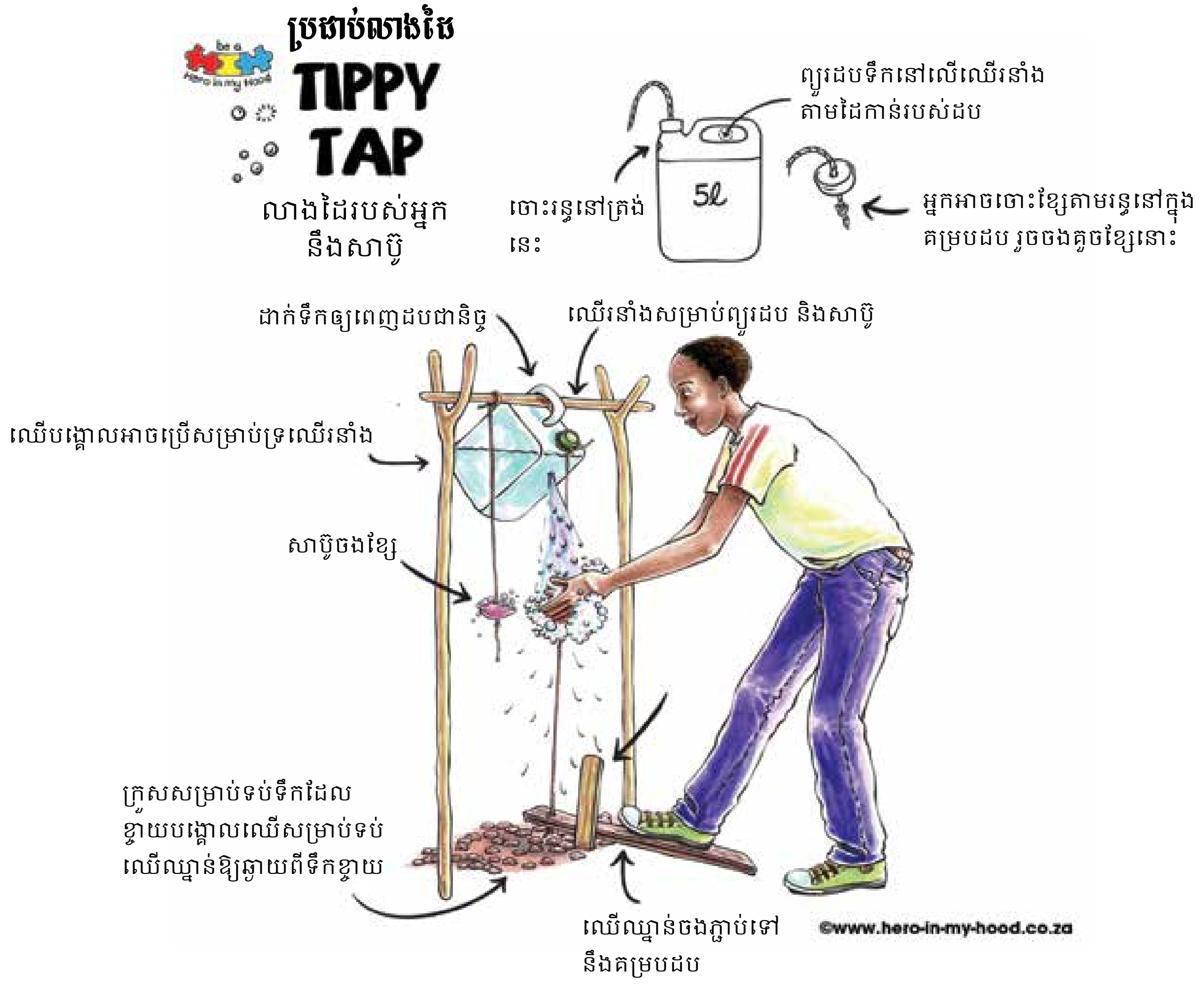
បិតបន្ទះទ្រនាប់ថ្ងាស ដូចជាបន្ទះអេប៉ុង ឬក្រណាត់រុំ នៅផ្នែកខាងលើនៃរបាំងមុខសម្រាប់ទ្រាប់ថ្ងាសរបស់អ្នក។ បែបនេះធ្វើឲ្យងាយស្រួលពាក់ និងការពារមិនឲ្យដំណក់ទឹកសាចចូលរបាំងមុខតាមចន្លោះខាងលើ។



ចោះឬដុតទម្លុះរន្ធនៅជ្រុងខាងលើទាំងពីរ រួចចងខ្សែ ឬក្រណាត់សរសៃតាមរន្ធនោះដើម្បីចងរបាំងមុខឲ្យផ្អឹបនឹងមុខរបស់អ្នក។

ដើម្បីការពារខ្យល់ដង្ហើមរបស់អ្នកកុំឲ្យស្រអាប់របាំងមុខ ចូរលាយម្សៅសាប៊ូមួយស្លាបព្រា ក្នុងទឹកមួយចាន ហើយត្រាំរបាំងមុខក្នុងនោះ។ ទុកឱ្យវាស្ងួតមុននឹងយកមកពាក់។ ចងចាំថាត្រូវសម្អាតរបាំងមុខឱ្យបានញឹកញាប់។

វិធីធ្វើប្រដាប់លាងដៃដែលប្រើឈ្នាន់



សាប៊ូ និងជម្រើសផ្សេងទៀតសម្រាប់លាងសម្អាតដៃ

ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក គឺជាមធ្យោបាយដ៏សំខាន់ដើម្បីបង្ការជំងឺ រួមទាំងជំងឺកូវីដ-១៩ ។ សាប៊ូទាំងអស់ដែលសម្រាប់ដុសខ្លួន កក់សក់ បោកគក់ លាងចាន គឺសុទ្ធតែអាចយកមកលាងសម្អាតដៃបាន។ វាអាចជាសាប៊ូដុំ សាប៊ូទឹក សាប៊ូម្សៅ ឬម្សៅស្អិតជាដើម។

ប្រសិនបើអ្នកគ្មានអ្វីប្រើសោះ ចូរប្រើផេះ ខ្សាច់ ឬភក់។ ដុសដៃទាំងពីរដូចជាអ្នកកំពុងប្រើសាប៊ូដែរ រួចលាងជម្រះឲ្យស្អាត។ ឬមួយអ្នកអាចធ្វើ ៖

- សាប៊ូនៅ ៖ ដាក់ផេះមួយឬពីរក្តាប់ដៃដែលបានពីការដុតឧស ទៅក្នុងខ្ទះដែលមានខ្លាញ់នៅជាប់ស្រាប់ និងនៅក្តៅឧណ្ហៗនៅឡើយ។ ចូរច្របល់ វាឲ្យសព្វល្អ។
- ជែលលាងដៃដែលប្រើអាល់កុល ៖ លាយអាល់កុល isopropyl (អាល់កុល ៩៩%) ២ភាគ ជាមួយទឹក, ជែលប្រទាលកន្ទុយក្រពើ (ពីខាងក្នុងស្លឹកវា), ឬគ្លីសេរីន ចំនួន ១ភាគ។
- ទឹកលាងដៃដែលប្រើទឹកសាវែល ៖ លាយទឹក ៣៤ភាគ ជាមួយទឹកសាវែល ៣,៥% ដែលប្រើតាមផ្ទះ ចំនួន ១ភាគ (ទឹកសាវែល ៣ស្លាបព្រាកាហ្វេ ក្នុងទឹកកន្លះលីត្រ), ឬលាយទឹក ៥២ភាគ ជាមួយទឹកសាវែល ៥,២៥% ចំនួន ១ភាគ (ទឹកសាវែល ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ ក្នុងទឹកកន្លះលីត្រ)។ ចូរព្យាយាមកុំប្រើរបស់នេះញឹកញាប់ពេក ហើយត្រូវលាងជម្រះជាមួយទឹកឲ្យស្អាតបន្ទាប់ពីប្រើរួច ព្រោះវាអាចនឹងកាត់ស្បែករបស់អ្នក។

វិធីធ្វើសាប៊ូ

ដើម្បីផលិតសាប៊ូ ៤គីឡូ អ្នកត្រូវការ ៖

- ប្រេងបន្លែ ៣លីត្រ (១៣ ពែង) ឬខ្លាញ់រឹង ២,៧៥គីឡូ ។ ប្រេងផ្សេងៗគ្នានឹងផ្តល់លទ្ធផលខុសគ្នាដែរ ។ ចូរធ្វើពិសោធន៍លើអ្វីដែលអ្នកមាន។
- ម្សៅក្បុង (lye) ៣៧០ក្រាម ។ ម្សៅក្បុងក៏ត្រូវបានហៅថា អាស៊ីតសូដា ឬ សូដ្យូមអ៊ីដ្រុកស៊ីត ផងដែរ និងអាចរកបាននៅតាមឱសថស្ថាន។
- ទឹក ១,២លីត្រ (៥ពែង) ។ ត្រូវតែប្រើទឹក "ទន់" ដូចជាទឹកភ្លៀង ឬទឹកក្រោមដី។ ដើម្បី "បន្ទន់" ទឹករឹង (ទឹកអណ្តូង ឬទឹកទន្លេ) សូមបន្ថែមម្សៅក្បុង ¼ ស្លាបព្រាកាហ្វេក្នុងទឹកមួយលីត្រ។ កូរវាឲ្យសព្វ រួចទុកឱ្យរងពីរបីថ្ងៃ។ កករនឹងរងធ្លាក់ទៅក្រោម។ ចាក់ទឹកទន់សម្រាប់ប្រើ។

> ### សូមប្រយ័ត្ន
>
> ម្សៅក្បុងអាចកាត់(រលាក)ស្បែក ភ្នែក និងប៉ះពាល់ដល់សួត។ ចូរធ្វើសាប៊ូនៅខាងក្រៅផ្ទះ ឬនៅកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលល្អ ព្រមទាំងពាក់វ៉ែនតា ស្រោមដៃវែង សម្លៀកបំពាក់ដែលគ្របដៃជើង និងស្បែកជើងកវែង។ ប្រសិនបើម្សៅក្បុងបានកាត់ស្បែករបស់អ្នក ចូរលាងសម្អាតវាភ្លាមៗជាមួយទឹកត្រជាក់ បន្ទាប់មកជម្រះជាមួយទឹកខ្មេះ ឬទឹកក្រូចឆ្មារ ដើម្បីឱ្យវាត្រជាក់។ បើទោះជាវាខ្ទាតប្រឡាក់សម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកតែបន្តិចក៏ដោយ អ្នកគួរតែចាក់ទឹកខ្មេះលើវាភ្លាម ដើម្បីកុំឲ្យវាជ្រាបទៅប៉ះស្បែកធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ ឆ្នាំង ចាន ឬធុងរបស់អ្នក គួរតែធ្វើពីដែកអ៊ីណុក ដីឥដ្ឋ ឬដែក។ ម្សៅក្បុងនឹងធ្វើឱ្យខូចចានឬឆ្នាំងអាលុយមីញ៉ូម និងធ្វើឱ្យផ្ទុះ។ នៅពេលលាយ ចូរដាក់ម្សៅក្បុងទៅក្នុងទឹក គឺមិនត្រូវចាក់ទឹកលើម្សៅក្បុងទេ។ សាប៊ូដែលបានលាយរួច ត្រូវទុកចោលជាច្រើនសប្តាហ៍ ដើម្បីឲ្យវាបាត់ការកាត់/រលាករបស់វា។

ការប្រើខ្លាញ់កខ្វក់ ឬខ្លាញ់សំណល់

ប្រេងកខ្វក់ ឬខ្លាញ់សំណល់អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីធ្វើសាប៊ូ ប៉ុន្តែត្រូវតែសម្អាតវាជាមុនសិន។ ដើម្បីសម្អាតវា ចូរចាក់ប្រេងឬខ្លាញ់នោះចូលក្នុងទឹកក្នុងបរិមាណស្មើគ្នា រួចដាំឲ្យពុះ។ ទុកឱ្យវាត្រជាក់ រួចស្រង់យកប្រេងឬខ្លាញ់ចេញ។ ប្រសិនបើវានៅតែមានក្លិនមិនល្អ សូមធ្វើវាម្តងទៀតដោយប្រើទឹកថ្មី។ ប្រសិនបើប្រេងឬខ្លាញ់មានកករ ចូរដុតរំលាយវា រួចច្រោះតាមក្រណាត់រហូតទាល់តែវាស្អាត។

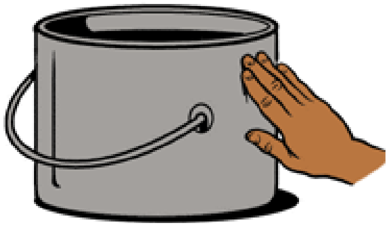
ទឹកអប់

ទឹកអប់ ឬប្រេងក្រអូប ធ្វើឱ្យសាប៊ូមានក្លិនល្អ។ ក្នុងសាប៊ូ ៤គីឡូ ចូរប្រើប្រេងក្នុងកម្រិតណាមួយដូចតទៅនេះ ៖ ប្រេង sassafras ៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ, ប្រេងស្លឹកគ្រៃ ឬប្រេងឡាវេនឌ័រ ២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ, ឬប្រេងផ្កាក្លាំពូ ឬប្រេងក្រូចឆ្មា ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ។ សម្រាប់សាប៊ូដែលជួយដល់ស្បែក ចូរបន្ថែម ១ ឬ ២ ស្លាបព្រាកាហ្វេនៃប្រេងម្រុំ, jatropha, baobab, ឬប្រេងដែលប្រជាជនក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកប្រើដើម្បីការពារស្បែក។

ឧបករណ៍

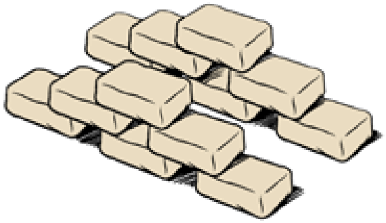
- ឆ្នាំងធំ ចាន ឬធុងចំនួន ២ ដែលធ្វើពីអ៊ីណុក ដីឥដ្ឋ ឬដែក (មិនមែនអាលុយមីញ៉ូមទេ)
- ចានឬធុងស្អាតមួយដែលធំល្មមអាចដាក់ខ្លាញ់
- ស្លាបព្រាឈើ ឬដំបងកូរ
- ពែងសម្រាប់វាល់
- ជញ្ជីងថ្លឹងដ៏ត្រឹមត្រូវ (ត្រូវតែថ្លឹងម្សៅក្បុង)
- ពុម្ព។ ពុម្ពដែលល្អបំផុតគឺជាប្រអប់ឈើដែលរាក់ ដែលអាចទាញចេញពីគ្នាយ៉ាងថ្នមៗដើម្បីយកសាប៊ូចេញ។ សំបកផ្លែឈូក និងសំបកដូងក៏អាចប្រើបានផងដែរ។
- ប្រើក្រណាត់ ក្រដាសរលោង ឬស្លឹកឈើធំដែលអាចបត់បាន សម្រាប់ទ្រាប់ពុម្ព ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការយកសាប៊ូចេញ។

រូបមន្ត

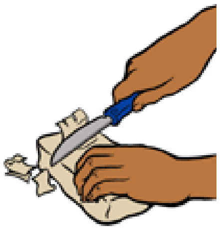


1. ដាក់ម្សៅក្បុងទៅក្នុងទឹក - គឺមិនមែនចាក់ទឹកលើម្សៅក្បុងទេ។ ល្បាយនេះនឹងឡើងកម្តៅដោយខ្លួនវា។ រង់ចាំឱ្យវាត្រជាក់ដល់សីតុណ្ហភាពដែលក្តៅឧណ្ហៗ។ មិនត្រូវជ្រលក់ម្រាមដៃចូលទេ វានឹងរលាក។ ដើម្បីដឹងពីកម្តៅរបស់វា ចូរស្ទាបផ្ទាំងខាងក្រៅ។
2. ដុតកម្តៅល្បាយប្រេង/ខ្លាញ់ ដើម្បីឲ្យវាក្តៅឧណ្ហៗ មិនមែនក្តៅខ្លាំង ហើយខ្លាញ់បានរលាយ។

3 ចាក់ទឹកក្បុងយឺតៗទៅក្នុងល្បាយប្រេង/ខ្លាញ់ ដោយកូរវាឱ្យជាប់ក្នុងចលនាតែមួយ។ បន្ទាប់មកដាក់ទឹកអប់ ឬប្រេងក្រអូប។ កូរល្បាយនេះយ៉ាងហោចណាស់កន្លះម៉ោងបន្ទាប់ពីបានចាក់ទឹកក្បុងទាំងអស់ចូល។ ល្បាយនេះនឹងទៅជាខាប់ ហើយនៅពេលដែលស្លាបព្រាកូរទៅមានស្នាមខ្សែនៅស្រទាប់ខាងលើ នោះអ្នកអាចចាក់វាចូលទៅក្នុងពុម្ពហើយ។



4. ចាក់ល្បាយចូលទៅក្នុងពុម្ពដែលមានក្រណាត់ទ្រាប់ រួចទុកវាចោលរយៈពេល ២ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើវាមិនកក ឬបើវាមានខ្លាញ់នៅខាងលើ ចូរទុកវាឱ្យយូរថែមទៀត។
5. នៅពេលសាប៊ូបានកក ចូរយកវាចេញពីពុម្ព រួចកាត់វាជាដុំៗដោយប្រើកាំបិតឬខ្សែ។
6. តម្រៀបដុំសាប៊ូទាំងនេះនៅលើថាស រួចទុកវាចោលពី ៤ ទៅ ៦ សប្តាហ៍។ មិនត្រូវឆាប់ប្រើសាប៊ូពេកទេ - វានៅរលាក(កាត់)នៅឡើយ!



7. នៅពេលដែលសាប៊ូបានបញ្ចប់ អ្នកអាចចិតវាចេញពីដុំធំ។ យកចុងអណ្តាតរបស់អ្នកប៉ះនឹងសាប៊ូដើម្បីពិនិត្យគុណភាពរបស់វា។ ប្រសិនបើវាស្ទៀប ឬរលាកបន្តិចបន្តួច នោះគឺវាល្អហើយ។ រុំខ្ចប់សាប៊ូដើម្បីកុំឱ្យវាបាត់បង់សំណើម។

មានបញ្ហា?

ប្រសិនបើសាប៊ូនៅចាក់ស្ទៀបខ្លាំង ឬរលាកអណ្តាតរបស់អ្នក នោះគឺវាមានជាតិក្បុងច្រើនពេក។ ប្រសិនបើវាចាក់ស្ទៀបទេ នោះគឺវាមិនមានជាតិក្បុងគ្រប់គ្រាន់ទេ។

ប្រសិនបើសាប៊ូដែលអ្នកផលិត មិនទទួលបានជោគជ័យ អ្នកអាចជួសជុលវាដោយការផលិតឡើងវិញ ៖

- កាត់សាប៊ូជាដុំតូចៗដោយប្រើស្រោមដៃ។ ដាក់វាចូលទៅក្នុងឆ្នាំងមួយដែលមានទឹក ១២ ពែង (២,៨ លីត្រ) ។
- ស្ងោរវាយឺតៗរហូតពុះ។ ទុកឱ្យពុះរយៈពេល ១០ នាទី ដោយកូរវាម្តងម្កាល។
- ប្រសិនបើសាប៊ូមានជាតិក្បុងតិចពេក (មិនស្ទៀប) ចូរបន្ថែមម្សៅក្បុងបន្តិចបន្តួច។ ប្រសិនបើសាប៊ូមានជាតិក្បុងច្រើនពេក (ស្ទៀបខ្លាំង) ចូរបន្ថែមខ្លាញ់ឬប្រេងខ្លះ ដូចដែលអ្នកបានធ្វើក្នុងជំហានទី ២ ។ កូរវារហូតទាល់តែស្លាបព្រាកូរទៅធ្វើឱ្យមានស្នាមខ្សែនៅស្រទាប់ខាងលើនៃល្បាយខាប់។
- ចាក់ចូលក្នុងពុម្ព រួចទុកវាចោលដូចក្នុងជំហានទី ៤ ដល់ទី ៦ ខាងលើ។