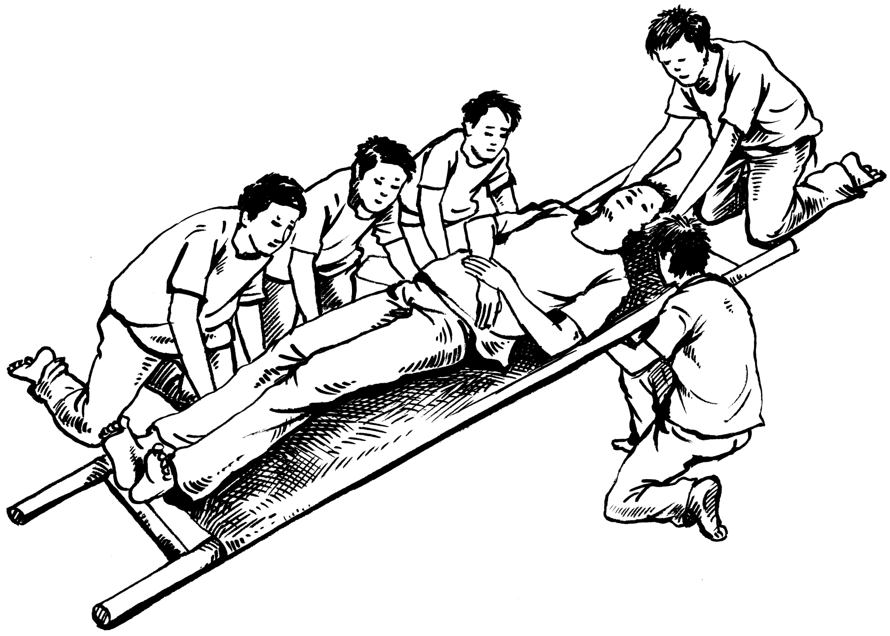
សេចក្តីបន្ថែម ក :
សុវត្ថិភាព និងភាពអាសន្ន



ក្នុងពេលធ្វើការជាមួយ ឬប្រឈមនឹងសារធាតុគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការ ក្នុងសហគមន៍ ឬក្នុងផ្ទះ ជាការសំខាន់គឺត្រូវមានសុវត្ថិភាពបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន និងត្រូវត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ឧប្បត្តិហេតុផ្សេងៗ។ ក្នុងវគ្គនេះមានព័ត៌មានលើប្រធានបទដូចខាងក្រោម :

- បង្កើតផែនការសុវត្ថិភាពសម្រាប់គ្រាអាសន្ន
- សំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម
- ឧបករណ៍និងសម្លៀកបំពាក់ការពារ
- ម៉ាស់ការពារ
- ការកំពប់សារធាតុគីមី
- ការព្យាបាលគ្រោះថ្នាក់បង្កដោយសារធាតុគីមី
- ការព្យាបាលការរលាក
- ស្ទុក
- ការសង្គ្រោះដង្ហើម (ការផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់)

សម្ភារៈដែលផ្តល់នៅទីនេះ នឹងជួយអ្នកឲ្យត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ភាពអាសន្ន ប៉ុន្តែវាមិនមែនជាសៀវភៅណែនាំសម្រាប់ការសង្គ្រោះបឋមពេញលេញទេ។ ដើម្បីត្រៀមលក្ខណៈឲ្យកាន់តែល្អ គួររកការបណ្តុះបណ្តាលផ្នែកសង្គ្រោះបឋម និងការព្យាបាលឧប្បត្តិហេតុសារធាតុគីមី, រកសៀវភៅណែនាំសម្រាប់ការសង្គ្រោះបឋម និងយល់អំពីអត្ថន័យក្នុងសៀវភៅ, និងស្នើសុំបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងសហគមន៍ឲ្យជួយអ្នកក្នុងការបង្កើតផែនការសុវត្ថិភាព។

បង្កើតផែនការសុវត្ថិភាពសម្រាប់ភាពអាសន្ន

ការមានឧបករណ៍ការពារ និងសំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម គឺជាការសំខាន់មួយ រីឯការយល់ដឹងអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងករណីមានភាពអាសន្ន ឬមានឧប្បត្តិហេតុ ក៏ជាការសំខាន់មួយទៀត។ គ្រប់សហគមន៍ និងគ្រប់កន្លែងធ្វើការទាំងអស់ គួរតែមានផែនការសុវត្ថិភាពមួយសម្រាប់ករណីមានការបញ្ចេញសារធាតុពុល ភ្លើងឆេះ ទឹកជំនន់ ព្យុះ និងភាពអាសន្នដទៃទៀត។

សរសេរបិតអាស័យដ្ឋាននិងលេខទូរស័ព្ទរបស់គ្លីនិកឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុតនៅទីតាំងកណ្តាលផ្ទះ។ ប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់គ្នាដឹងពីកន្លែងរក្សាទុកសំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម និងសម្ភារៈសម្រាប់ភាពអាសន្នដទៃទៀត និងដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់វា។ ផែនការសុវត្ថិភាពក៏អាចរួមបញ្ចូល ៖

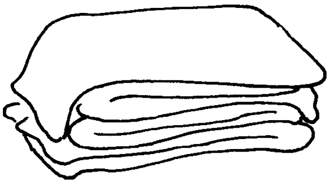
- *ផែនការសម្រាប់ដឹកជញ្ជូនអ្នកមានរបួសនិងមានជំងឺទៅកាន់គ្លីនិកឬមន្ទីរពេទ្យ និងយានយន្តដែលអាចប្រើប្រាស់បានក្នុងភាពអាសន្ន។*
- *ទីតាំងប្រជុំ ដូចជាមណ្ឌលក្នុងសហគមន៍ សាលារៀន ព្រះវិហារ។*
- *ការផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាតក្នុងគ្រាអាសន្ន។*
- *ទូរស័ព្ទឬអាយកូមសម្រាប់ហៅរកជំនួយ និងដើម្បីប្រកាសអាសន្នដល់អាជ្ញាធរនិងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ។*
- *បញ្ជីរាយឈ្មោះជនចាស់ជរា ជនពិការ និងអ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងសហគមន៍ដែលត្រូវការជំនួយក្នុងករណីមានជម្លៀស។*

ភាពអាសន្នខុសៗគ្នាត្រូវការការឆ្លើយតបផ្សេងៗគ្នាដែរ។ ការយល់ដឹងអំពីការគំរាមកំហែងដែលអាចកើតឡើងបំផុតចំពោះសហគមន៍របស់អ្នក និងការរៀនពីការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ការគំរាមកំហែងទាំងនោះ គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៅក្នុងផែនការភាពអាសន្ន។

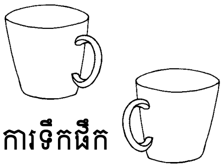
សំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម

គ្រប់កន្លែងធ្វើការ ប៉ុស្ត៍សុខភាព និងមណ្ឌលក្នុងសហគមន៍ គួរតែមានសំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋមមួយ ដើម្បីផ្តល់ការព្យាបាលក្នុងករណីមានភាពអាសន្ន។ ដាក់សំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម នៅក្នុងប្រអប់ដែលមានគម្របជិតល្អ ដើម្បីកុំឲ្យទឹក ធូលី ឬសារធាតុគីមីជ្រាបចូលទៅក្នុងប្រអប់បាន។ ត្រូវប្រាកដថាគ្រប់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍ ឬកន្លែងធ្វើការ រួមទាំងបុគ្គលិកថ្មី ដឹងពីទីកន្លែងរបស់ប្រអប់នេះ និងដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់វា។

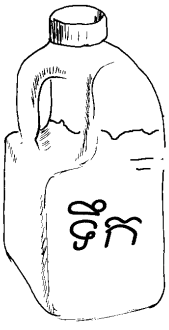
គួរដាក់អ្វីខ្លះនៅក្នុងសំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម



ភួយសម្រាប់ដណ្តប់អ្នករបួសឬអ្នកជំងឺ



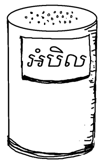
ការទឹកផឹក



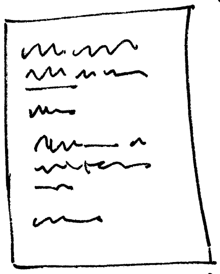
ទឹកផឹក២លីត្រ

ថ្នាំផ្សងសកម្ម ឬម្សៅថ្នាំផ្សងសកម្ម១ដប (សូមអានទំព័រ258)

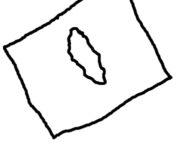
សម្លៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរក្នុងករណីឆ្លងឬប៉ះពាល់សារធាតុពុល



អំបិល(សម្រាប់លាយជាមួយទឹកដើម្បីធ្វើឲ្យក្អួត បើមាននរណាម្នាក់ផឹកឬលេបថ្នាំពុល, សូមអានទំព័រ257)



បញ្ជីឈ្មោះសារធាតុគីមីប្រើប្រាស់ក្នុងតំបន់ឬកន្លែងធ្វើការ និងផលប៉ះពាល់របស់វាលើសុខភាព។ ចំពោះថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ចូរវាយឈ្មោះមុខដំណាំដែលប្រើប្រាស់ជាមួយវា

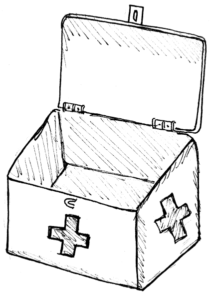


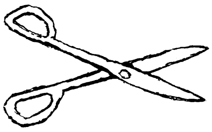
ម៉ាស់ថង់ ផ្ទាំងក្រណាត់តូច ឬបន្ទះប្លាស្ទិកក្រាស់មានចោះប្រហោងកណ្តាល សម្រាប់ប្រើប្រាស់ពេលផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់

បង់បិទដំបៅ ស្បៃឬក្រណាត់ស្អាត និងបន្ទះស្តើងៗសម្រាប់រុំរបួស

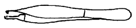
ថ្នាំពេទ្យដែលបានចុះបញ្ជីជាថ្នាំបន្សាបជាតិពុលដែលមាននៅលើស្លាកសញ្ញាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឬសារធាតុគីមីដទៃទៀតដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់

សហគមន៍និងកន្លែងធ្វើការ ផ្សេងៗគ្នាត្រូវការសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋមខុសៗគ្នាដែរ។ ពិចារណាពីប្រភេទនៃភាពអាសន្នដែលអាចកើតឡើងក្នុងតំបន់របស់អ្នក រួចរៀបចំសំណុំសម្ភារៈសង្គ្រោះបឋមរបស់អ្នកទៅតាមប្រភេទនៃភាពអាសន្ននោះ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឬសារធាតុគីមីដទៃទៀត សូមអានស្លាកសញ្ញារបស់វាដើម្បីស្វែងយល់ថាតើថ្នាំពេទ្យណាខ្លះដែលបានណែនាំឲ្យប្រើជាមួយថ្នាំពុលនេះ។

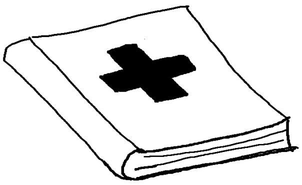




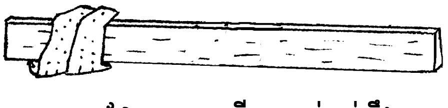
កន្ត្រៃឬកាំបិតសម្រាប់
កាត់បង់ស្អិត ឬបង់រុំ



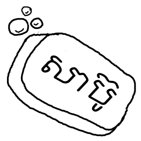
ជន្លៀសសម្រាប់យក
បំណែកឬអំបែងចេញ



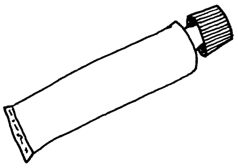
សៀវភៅណែនាំសម្រាប់
ការសង្គ្រោះបឋម



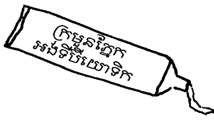
ដែកអបឬឈើសម្រាប់ទប់ឆ្អឹង
ដែលបាក់ឲ្យនៅនឹង



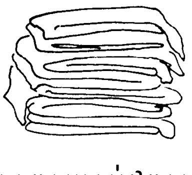
សាប៊ូមួយដុំ



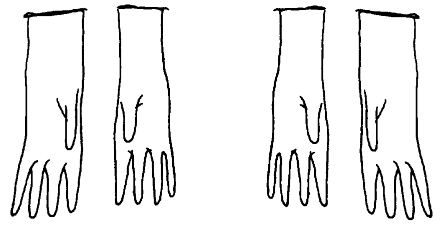
ក្រែមសម្លាប់មេរោគ
សម្រាប់សម្អាតដំបៅ



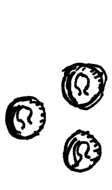
ក្រមួនថ្នាំផ្សះដាក់ភ្នែក



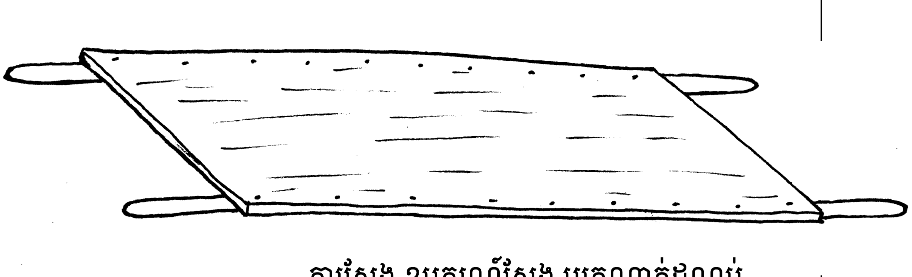
ក្រណាត់ស្អាតសម្រាប់ជូតសម្អាតស្បែក
និងជូតផ្តិតសារធាតុគីមីដែលកំពប់លើ



ស្រោមដៃជ័រ ឬប្លាស្ទិកពីរគូ



ប្រាក់បន្តិចបន្តួចឬកាតទូរស័ព្ទ
បិតភ្ជាប់គម្របកញ្ចប់
សម្រាប់ហៅទូរស័ព្ទបន្ទាន់

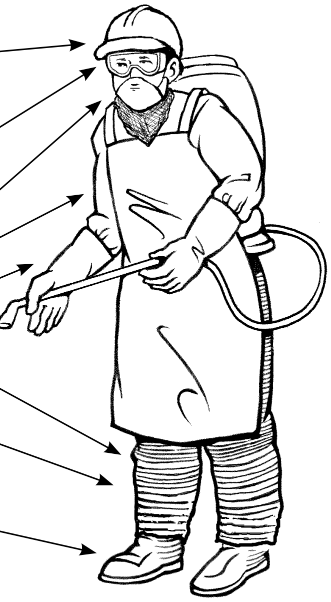


ក្តារស្នែង ឧបករណ៍សែង ឬក្រណាត់ដណ្តប់
ដើម្បីសែងអ្នករបួសឬអ្នកជំងឺ

សម្លៀកបំពាក់ និងឧបករណ៍ការពារ

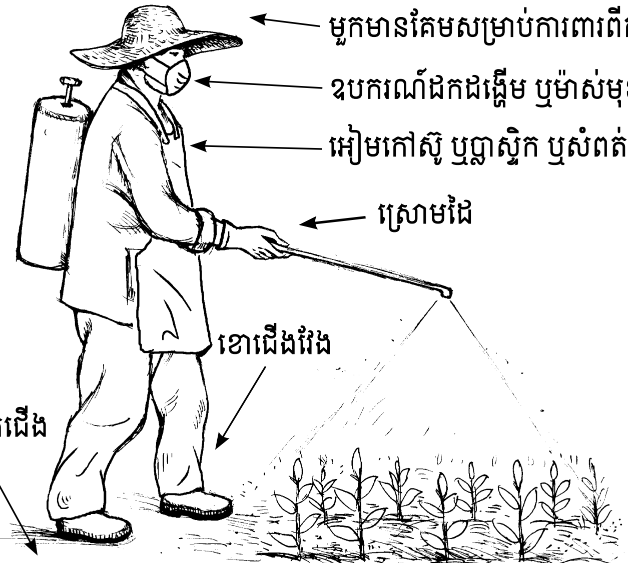
មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារ ឬហៅថាឧបករណ៍ការពារខ្លួន នៅពេលធ្វើការជាមួយ ឬប្រឈមនឹងនឹងសារធាតុគ្រោះថ្នាក់។ វាជាការទទួលខុសត្រូវរបស់និយោជិកដែលត្រូវផ្តល់ឧបករណ៍ការពារឲ្យកម្មករ។ កម្មករគួរតែទាមទារនយោជិកឲ្យគោរពសិទ្ធរបស់ពួកគេក្នុងការមានសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពតាមរយៈការផ្តល់ឧបករណ៍ការពារ និងថែទាំវាក្នុងស្ថានភាពល្អ។

ដើម្បីការពារមនុស្ស សម្លៀកបំពាក់ការពារត្រូវតែសមល្មម និងត្រូវតែបានថែទាំល្អ។ មានគេនិយាយថា ក្នុងប្រទេសក្រីក្រមានឧបករណ៍ការពារបីប្រភេទ : ប្រភេទធំខ្លាំង តូចខ្លាំង និងរហែក។ បើអ្នកគ្មានឧបករណ៍និងសម្លៀកបំពាក់ការពារទេ អ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នកដោយពាក់អាវភ្លៀង ឬធ្វើសម្លៀកបំពាក់ការពារដោយខ្លួនឯងដោយធ្វើចេញពីថង់ប្លាស្ទិក។ កាត់ប្រហោងសម្រាប់ក្បាលនិងដៃរបស់អ្នក រួចដាក់ថង់ផ្សេងទៀតនៅលើដៃនិងជើងរបស់អ្នក និងលើប្រអប់ដៃនិងប្រអប់ជើង។



រូបភាពនេះបង្ហាញពីសម្ភារៈការពារគ្រប់ប្រភេទដែលចាំបាច់សម្រាប់ការការពារសារធាតុមានគ្រោះថ្នាក់ភាគច្រើន។ មិនមែនគ្រប់ការងារឬសារធាតុទាំងអស់ សុទ្ធតែត្រូវការសម្ភារៈការពារទាំងនេះនោះទេ ហើយការងារប្រភេទខ្លះទៀត ត្រូវការសម្លៀកបំពាក់និងឧបករណ៍ការពារយ៉ាងពិសេស។

ចំពោះកសិករដែលប្រឈមនឹងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត គួរពាក់ :



បើគ្មានឧបករណ៍ដកដង្ហើមឬម៉ាស់មុខទេ គេអាចប្រើកន្សែងធំឬក្រមា។ ប៉ុន្តែថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនឹង ជាប់លើក្រមាឬកន្សែងដែលសើម ឬមានញើស។ វាធ្វើឲ្យកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងមិនមានការការពារមុខទៅទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែប្រើប្រាស់ក្រមាឬកន្សែង ត្រូវលាងជម្រះនិងសម្ងួតឲ្យបានញឹកញាប់ និងត្រូវដឹងថាវាមិនបានផ្តល់ការការពារបានច្រើននោះទេ។

កម្មករប្រេងនិងរ៉ែអាចទទួលបានការការពារល្អប្រសើរ នៅពេលណាគាត់ពាក់ ៖

អ្នកប្រមូលកាកសំណល់ និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកសុខភាព និងគ្រឹះស្ថានថែទាំសុខភាពដទៃទៀត គួរពាក់ ៖

ឧបករណ៍និងសម្លៀកបំពាក់ការពារ អាចការពារបានលុះត្រាតែវាស្អាតប៉ុណ្ណោះ។ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ម្តងៗ ឬបន្ទាប់ពីបញ្ចប់វេនម្តងៗ ត្រូវលាងសម្អាតស្រោមដៃ ម៉ាស់ វ៉ែនតា និងសម្លៀកបំពាក់និងឧបករណ៍ដទៃទៀត ដើម្បីបង្ការការចម្លងដល់អ្នកប្រើប្រាស់បន្ទាប់ទៀត។

ម៉ាស់ការពារ

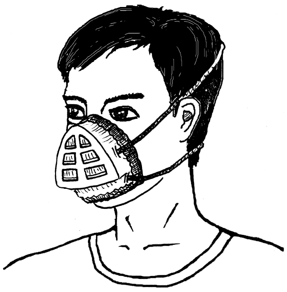
មធ្យោបាយល្អបំផុតដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីការដកដង្ហើមចូលនូវសារធាតុគីមី និងកំទេចធូលី គឺត្រូវមានចរន្តខ្យល់ចេញចូលបានល្អក្នុងពេលបំពេញការងារ និងត្រូវពាក់ម៉ាស់ការពារដែលផលិតឡើងសម្រាប់ការពារប្រឆាំងនឹងសារធាតុគីមីដែលអ្នកបំពេញការងារជាមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនដោយសារសារធាតុគីមីខណៈដែលពាក់ម៉ាស់ នោះវាគឺជាសញ្ញាមួយបញ្ជាក់ថា ម៉ាស់លែងមានប្រសិទ្ធភាព ឬបញ្ជាក់ថាអ្នកកំពុងប្រឈមនឹងសារធាតុគីមីនោះឬសារធាតុគីមីផ្សេង តាមរបៀបដទៃទៀត។

ម៉ាស់ក្រណាត់ឬក្រដាសដែលរលុង

ម៉ាស់បែបនេះនឹងជួយទប់ស្កាត់កំទេចធូលីបានខ្លះ។ វានឹងមិនអាចបញ្ឈប់ការដកដង្ហើមចូលនូវផ្សែងសារធាតុគីមីពុលបានទេ។ ផ្សែងអាចឆ្លងកាត់ក្រដាសនិងក្រណាត់ និងអាចជ្រាបចូលតាមគែមម៉ាស់ដែលរលុង។

ម៉ាស់ក្រដាសរឹបណែនល្អ

ម៉ាស់ប្រភេទនេះនឹងការពារពីកំទេចធូលីបាន។ ម៉ាស់នេះគួរប៉ះជុំវិញផ្ទៃមុខរបស់អ្នក។ វានឹងមិនបញ្ឈប់ការដកដង្ហើមចូលនូវផ្សែងសារធាតុគីមីពុលបានទេ។ ម៉ាស់ទាំងនេះអាចស្ទះរន្ធ ឬរហែកដាច់យ៉ាងឆាប់ ដូច្នេះត្រូវប្តូរថ្មីពេលម៉ាស់លែងប៉ះជុំវិញមុខ។



ម៉ាស់ប្លាស្ទិកការពារកំទេចធូលី

ម៉ាស់នេះនឹងការពារកំទេចធូលីបានល្អប្រសើរជាងម៉ាស់ក្រណាត់រលុង ឬម៉ាស់ក្រដាសរឹបណែន។ ម៉ាស់នេះគួរប៉ះជុំវិញផ្ទៃមុខរបស់អ្នក។ វានឹងមិនបញ្ឈប់ការដកដង្ហើមចូលនូវផ្សែងសារធាតុគីមីទេ។

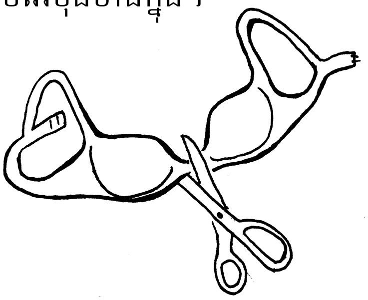
ឧបករណ៍ដកដង្ហើមជ័រ

ម៉ាស់ជ័រមានតម្រងចម្រោះនេះ អាចការពារអ្នកពីការដកដង្ហើមចូលនូវផ្សែងសារធាតុគីមី។ វាត្រូវរឹបមុខរបស់អ្នកយ៉ាងណែន ដូច្នេះនឹងគ្មានខ្យល់ជ្រាបចន្លោះស្បែកមុខនិងម៉ាស់ទេ។ អ្នកអាចត្រូវការតម្រងចម្រោះផ្សេងៗសម្រាប់សារធាតុគីមីនីមួយៗ និងត្រូវផ្លាស់ប្តូរតម្រងចម្រោះញឹកញាប់។ អ្នកនឹងត្រូវការការបណ្តុះបណ្តាលពិសេសក្នុងការដាក់វាឲ្យរឹបណែន ការប្រើប្រាស់ និងសម្អាតម៉ាស់នេះ។ ម៉ាស់នេះមានសភាពក្តៅ និងមិនមានផាសុកក្នុងការពាក់ទេ។ នៅពេលធ្វើការជាមួយសារធាតុគីមី ត្រូវឈប់សម្រាកឲ្យបានញឹកញាប់នៅក្នុងកន្លែងចំហរនិងមានខ្យល់ចេញចូលល្អ ដែលនៅទីនោះអ្នកអាចដោះម៉ាស់ចេញដោយសុវត្ថិភាព។

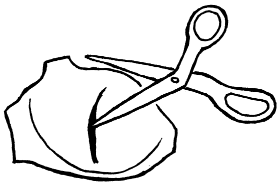
របៀបបង្កើតម៉ាស់ក្រណាត់ដែលមានថ្នាំធ្យូងសកម្ម

ម៉ាស់ដែលអាចផលិតនៅផ្ទះនេះ ត្រូវបានច្នៃប្រឌិតឡើងដោយវេជ្ជបណ្ឌិតម៉ារាមបា ជនជាតិហ្វីលីពីន។ វាអាចផ្តល់ការការពារកំទេចធូលីនិងសារធាតុគីមីបានខ្លះ។

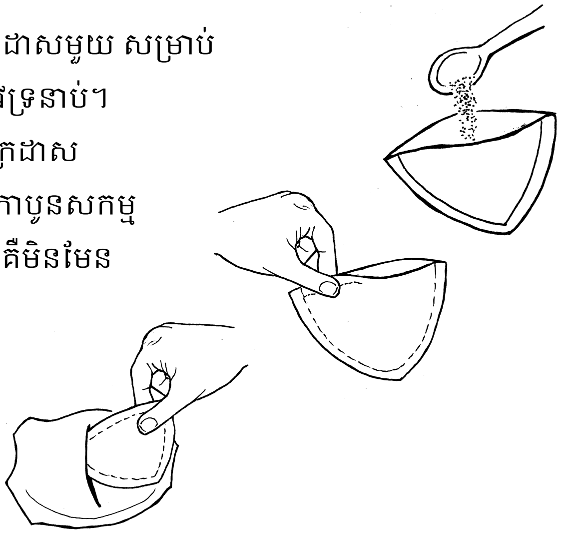
❶ កាត់អាវទ្រនាប់ក្រណាត់មួយចំហៀងដែលមានទ្រនាប់អេប៉ុងខាងក្នុង។



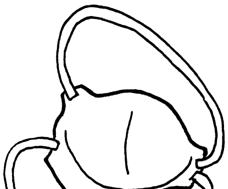
❷ ចោះដកយកទ្រនាប់អេប៉ុងចេញ។



❸ កាត់ក្រដាសតម្រងចម្រោះ ធ្វើជាកូនថង់ក្រដាសមួយ សម្រាប់បង្កើតជាទ្រនាប់ថ្មី ដែលនឹងដាក់ទៅក្នុងអាវទ្រនាប់។ ដាក់កាបូនសកម្មចំនួន១០០ក្រាម ក្នុងថង់ក្រដាសទ្រនាប់នេះ ដោយប្រាកដថាស្រទាប់របស់កាបូនសកម្មនេះរាយស្មើសព្វកន្លែងនៅក្នុងថង់ក្រដាស គឺមិនមែនធ្លាក់នៅតែខាងក្រោមទេ។ ដេរភ្ជិតក្រដាសដើម្បីកុំឲ្យវាកំពប់ចេញ រួចដាក់ចូលទៅក្នុងអាវទ្រនាប់នៅកន្លែងដាក់អេប៉ុង។



❹ ដេរខ្សែយឺតជាប់នឹងអាវទ្រនាប់នេះ ដើម្បីឲ្យវាជាប់នឹងមុខរបស់អ្នក។



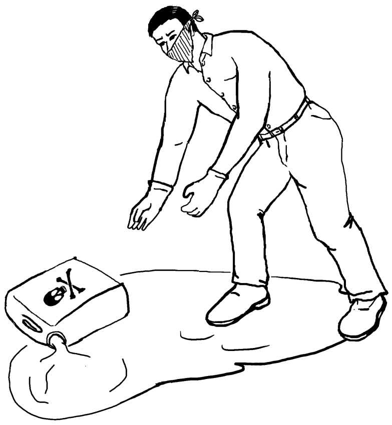
គួរសំងិលម៉ាស់នេះក្នុងខ្យល់ នៅចន្លោះពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗ។ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ក្នុងពេលបាញ់ស្ព្រ៉ាយ សារធាតុគីមីដែលពុលបំផុត នោះម៉ាស់នេះអាចប្រើប្រាស់បានល្អត្រឹមពីរដង ដែលម្តងៗមានរយៈពេល៤ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។ ត្រូវផ្លាស់ប្តូរកាបូន១សប្តាហ៍ម្តង អាស្រ័យលើប្រភេទសារធាតុគីមីដែលបានប្រឈម និងរយៈពេលដែលពាក់វា។

ការកំពប់សារធាតុគីមី

មុននឹងលាងសម្អាតសារធាតុគីមីដែលកំពប់ ត្រូវការពារខ្លួនអ្នក ប្រជាជនដែលរស់នៅក្បែរ និងប្រភពទឹកជាមុន។ ប្រសិនបើមានអ្នកណាផ្សេងទៀតដែលត្រៀមលក្ខណៈបានល្អជាងក្នុងការសម្អាតការកំពប់នេះ (អ្នកដែលបានទទួលការបណ្ដុះបណ្ដាលក្នុងការងារនេះ) ចូរស្នើសុំឲ្យគេនោះជួយ។ **ត្រូវពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារជានិច្ចដើម្បីសម្អាតសារធាតុគីមីនោះ!**

ការកំពប់សារធាតុគីមីតិចតួច

ប្រសិនបើមានសារធាតុគីមីកំពប់តិចតួច នោះជាការសំខាន់ត្រូវគ្រប់គ្រង ទប់ស្កាត់ និងសម្អាតសារធាតុដែលកំពប់នេះ មុនពេលមានអ្នកណាម្នាក់រងគ្រោះ និងមុនពេលដែលសារធាតុគីមីហូរចូលទៅក្នុងផ្លូវទឹក ឬជ្រាបចូលទៅក្នុងដី។



ការគ្រប់គ្រងការកំពប់

សំខាន់បំផុតគឺត្រូវគ្រប់គ្រងការកំពប់មិនឲ្យមានកាន់តែច្រើនឡើង។ បិតឧបករណ៍ដែលលេចជ្រាប លើកបញ្ឈរធុងដួលឡើងវិញ ឬដាក់ធុងដែលលេចធ្លាយ ចូលក្នុងធុងដែលមិនលេចធ្លាយ។

ការទប់ស្កាត់

ដាក់ដី ខ្សាច់ ឬអាចម៍រណា, ដីឥដ្ឋ ឬវត្ថុដទៃទៀត ពីលើសារធាតុដែលកំពប់នោះ។ ប្រសិនបើសារធាតុគីមីនោះអាចហើរក្នុងខ្យល់ ត្រូវគ្របវាដោយក្រណាត់ឬផ្ទាំងប្លាស្ទិក។

ការសម្អាត

យកប៉ែលចូកសារធាតុទាំងនោះដាក់ចូលទៅក្នុងធុង ឬប្រអប់ប្លាស្ទិកក្រាស់។ មិនត្រូវប្រើទឹកទេ ព្រោះវាអាចឲ្យរាលដាល់សារធាតុគីមី ហើយកាន់តែធ្វើឲ្យមានបញ្ហាធំឡើង។ ចោលសារធាតុនោះដោយសុវត្ថិភាព (សូមអានទំព័រ410 ទៅ411)។

ការកំពប់សារធាតុគីមីច្រើន

នៅតំបន់ខួងប្រេង តំបន់ការងារ និងតំបន់ឧស្សាហកម្ម ដែលមានការប្រើប្រាស់ ឬដឹកជញ្ជូនសារធាតុគីមីយ៉ាងច្រើន ជាការសំខាន់គឺត្រូវត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ការកំពប់សារធាតុគីមីក្នុងបរិមាណដ៏ច្រើន។

- បង្កើតផែនការភាពអាសន្ន ជាមួយកម្មករ និយោជិក និងប្រជាជនដែលរស់នៅក្បែរ។ ដឹកនាំការប្រជុំឲ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីប្រាកដថាគ្រប់គ្នាទាំងអស់យល់ច្បាស់ពីផែនការ។
- បិតឈ្មោះនិងលេខទូរស័ព្ទរបស់ប្រជាជនដែលត្រូវទាក់ទងក្នុងករណីមានការកំពប់។ រាប់បញ្ចូលនូវនិយោជិកឧស្សាហកម្ម គ្លីនិកនិងមន្ទីរពេទ្យ មន្ត្រីសុវត្ថិភាព អាជ្ញាធរ បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងប្រជាជនដែលបានបណ្ដុះបណ្ដាលក្នុងការសម្អាតការកំពប់។
- ទុកសេចក្ដីណែនាំ សម្ភារៈ និងឧបករណ៍ការពារសម្រាប់ការសម្អាត ឲ្យមាននៅនឹងតំបន់ការងារ។
- គូសសម្គាល់ផ្លូវដែលអាចរត់គេចពីតំបន់នោះ។
- មានទឹកសុវត្ថិភាពទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងករណីប្រេងឬសារធាតុគីមីដទៃទៀតបានឆ្លងចូលក្នុងប្រភពទឹកក្នុងសហគមន៍។

ការព្យាបាលគ្រោះថ្នាក់បង្កដោយសារធាតុគីមី

សារធាតុគីមីអាចកំពប់មកលើស្បែក និងសម្លៀកបំពាក់, សាចចូលក្នុងភ្នែក, ឬត្រូវបានលេបចូល ឬដកដង្ហើមស្រូបផ្សែងចូល។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់រងគ្រោះ ត្រូវរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យឲ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។

ការដកដង្ហើមចូលនូវសារធាតុគីមី

- យកជនរងគ្រោះចេញឆ្ងាយពីតំបន់ដែលគាត់បានដកដង្ហើមចូលនូវសារធាតុពុល ជាពិសេសប្រសិនបើស្ថិតនៅក្នុងកន្លែងបិទជិត។ ប្រសិនបើការកំពប់កើតឡើងក្នុងផ្ទះ ត្រូវបើកបង្អួច និងទ្វារ។
- យកជនរងគ្រោះដាក់ឲ្យត្រូវខ្យល់បរិសុទ្ធ។
- បន្ធូរសម្លៀកបំពាក់គាត់។
- ដាក់ជនរងគ្រោះឲ្យអង្គុយ ឬដេកដោយលើកក្បាលនិងស្មាឡើង។
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះនោះសន្លប់ ត្រូវដាក់គាត់ឲ្យដេកចំហៀង និងប្រាកដថាគ្មានអ្វីស្ទះផ្លូវដង្ហើមគាត់ទេ។

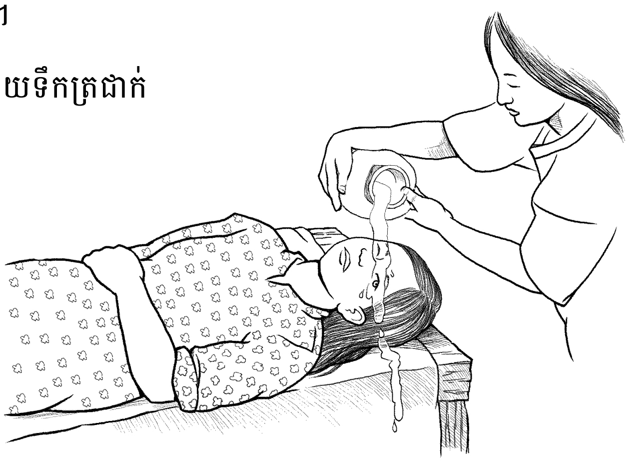
- ប្រសិនបើគាត់មិនមានដង្ហើម ត្រូវផ្ដល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់(សូមអានទំព័រ557)។
- ប្រសិនបើមានសញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាព ដូចជាឈឺក្បាល ក្រហាយច្រមុះឬបំពង់ក វិលមុខ ងងុយដេក តឹងក្នុងទ្រូង ចូររកជំនួយពីគ្រូពេទ្យភ្លាម។ យកស្លាកសញ្ញាឬឈ្មោះសារធាតុគីមី ទៅជាមួយអ្នក។

ការលេបសារធាតុគីមី :

- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះបាត់បង់ស្មារតី ត្រូវដាក់គាត់ឲ្យដេកចំហៀង និងប្រាកដថាគាត់មានដង្ហើម។
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះមិនមានដង្ហើម ត្រូវផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់ឲ្យបានឆាប់(សូមអានទំព័រ 557)។ ការផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់ ក៏អាចធ្វើឲ្យអ្នកប្រឈមនឹងសារធាតុគីមីដែរ ដូច្នេះត្រូវខ្ទប់មាត់របស់អ្នកដោយម៉ាស់ប្រហោង ឬបន្ទះក្រណាត់ ឬបន្ទះប្លាស្ទិកក្រាស់ដោយមានចោះប្រហោងកណ្តាល មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់។
- ប្រសិនជនរងគ្រោះអាចផឹកបាន ចូរផ្តល់ទឹកស្អាតឲ្យបានច្រើន។
- រកមើលកញ្ចប់សារធាតុគីមី ហើយអានស្លាកសញ្ញាភ្លាម។ ស្លាកសញ្ញានឹងប្រាប់អ្នកថាតើត្រូវធ្វើឲ្យជនរងគ្រោះនោះក្អួតបញ្ចេញសារធាតុគីមីវិញ ឬមិនត្រូវធ្វើ(សូមអានទំព័រ257)។

នៅពេលសារធាតុគីមីកំពប់លើរាងកាយឬសម្លៀកបំពាក់

- ប្រសិនបើអាច ត្រូវយកអ្នករបួសចេញពីសារធាតុគីមីកំពប់។
- ដោះសម្លៀកបំពាក់ ស្បែកជើង គ្រឿងអលង្ការទាំងឡាយដែលសារធាតុគីមីកំពប់លើ។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងពេលដោះអាវយឺត ឬអាវចាក់ ដើម្បីកុំឲ្យសារធាតុគីមីចូលក្នុងភ្នែក។ ជាការល្អបំផុតគួរកាត់សម្លៀកបំពាក់ចោលតែម្តង បើអាច។
- ចូរលាងសម្អាតកន្លែងដែលប៉ះពាល់គីមី ដោយទឹកត្រជាក់រយៈពេលយ៉ាងតិច១៥នាទី។
- ប្រសិនបើសារធាតុគីមីចូលក្នុងភ្នែក ចូរលាងជម្រះដោយទឹកស្អាតរយៈពេល ១៥នាទី។ ទាញត្របកភ្នែកឡើង និងធ្វើចលនាគ្រាប់ភ្នែកជារង្វង់ ដើម្បីឲ្យភ្នែកទាំងមូលត្រូវបានលាងសម្អាត។



- ប្រសិនបើអ្នករបួសឈប់ដកដង្ហើម ចូរផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់។
- ប្រើប្រាស់កន្ទបដើម្បីបឺតស្រូបសារធាតុគីមី ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឲ្យសារធាតុគីមីរាលដាលជុំវិញនោះ។
- ប្រសិនបើរាងកាយត្រូវការរលាកដោយសារធាតុគីមី ត្រូវព្យាបាលដូចការរលាកធម្មតាដែរ (សូមអានទំព័រ555)។

ការព្យាបាលការរលាក

ចំពោះគ្រប់ការរលាកទាំងអស់ :

- បញ្ឈប់ការរលាកដោយដាក់ត្រាំផ្នែកដែលរលាកក្នុងទឹកត្រជាក់ភ្លាម។ បន្តដាក់ឲ្យត្រជាក់យ៉ាងតិច២០នាទី។
- បន្ថយការឈឺចាប់ដោយឲ្យថ្នាំអាស្ពីរីន(aspirin) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដទៃទៀត។
- បង្ការកុំឲ្យមានស្ទុក(សូមអានទំព័រ556)។

ចំពោះការរលាកតូចតាច មិនចាំបាច់ព្យាបាលទេ។

ចំពោះការរលាកដោយសារធាតុគីមី ការរលាកដោយការភាយកាំរស្មី ការរលាកដោយអគ្គីសនី និងការរលាកដែលបង្កឲ្យមានពងទឹក (ការរលាកកម្រិតទី២) :

- **មិនត្រូវ**យកអ្វីៗដែលជាប់នៅកន្លែងរលាក។
- **មិនត្រូវ**លាបខ្លាញ់ ប៊ឺរ ឬថ្នាំប្រេង។
- **មិនត្រូវ**បំបែកពងទឹក។
- **មិនត្រូវ**បកស្បែកដែលរបក។
- **មិនត្រូវ**ដាក់អ្វីៗលើកន្លែងរលាកដោយសារធាតុគីមី។
- **ត្រូវ**លាងសម្អាតសារធាតុគីមីចេញពីកន្លែងរលាកដោយប្រើទឹកស្អាតភ្លាម។
- **ត្រូវ**រុំកន្លែងរលាកដោយបង់រុំស្ងួតរលីង (ដូចជាស្បៃរុំស្អាត) ប្រសិនបើអាច។
- **ត្រូវ**លាងសម្អាតថ្មមៗដោយទឹកស្អាត ត្រជាក់ និងដោយសាប៊ូធម្មតា ប្រសិនបើពងទឹកទាំងនោះបែក។ អាចទុកឲ្យកន្លែងរលាកចំហរបាន លុះត្រាតែអ្នកស្ថិតនៅកន្លែងស្អាត គ្មានសត្វល្អិត កំទេចធូលី ឬផ្សែងគីមី។
- **ត្រូវ**ចោលសម្លៀកបំពាក់ដែលអាចឆ្លងដោយសារធាតុគីមី ឬបោកគក់វាដាច់ដោយឡែកពីសម្លៀកបំពាក់ដទៃទៀត។
- **ត្រូវ**លាបទឹកឃ្មុំលើកន្លែងរលាកតូចតាច។ ទឹកឃ្មុំអាចបង្ការនិងបញ្ឈប់ការក្លាយរោគ និងធ្វើឲ្យកាន់តែឆាប់ជាសះស្បើយ។ លាងសម្អាតទឹកឃ្មុំចាស់ចេញថ្មមៗ រួចលាបទឹកឃ្មុំថ្មី យ៉ាងតិច២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

បន្ទាប់មកនាំជនរងគ្រោះទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬមន្ទីរពេទ្យ ឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។

បញ្ជូនជនរងគ្រោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាគេរលាកនៅផ្លូវខ្យល់។ សញ្ញារបស់វាមាន :

- ការរលាកនៅមាត់ និងច្រមុះ ឬរលាកនៅក្នុងមាត់។
- វង្វេងវង្វាន់ស្មារតី សន្លប់ ឬក្អកយ៉ាងខ្លាំងពេលស្រូបផ្សែងធម្មតាចូល។

ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវនាំអ្នកជំងឺទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែរ បើគេមានការរលាកធ្ងន់ធ្ងរនៅលើមុខ ភ្នែក ប្រអប់ដៃ ប្រអប់ជើង ឬប្រដាប់បន្តពូជ។

មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានការរលាកខ្លាំង អាចចូលក្នុងស្ថានភាពស្ទុកយ៉ាងងាយ(សូមអាននៅទំព័របន្ទាប់) ដោយសារតែមានការឈឺចាប់ គួបផ្សំគ្នានឹងការភ័យខ្លាច និងបាត់បង់សារធាតុរាវពីរាងកាយតាមកន្លែងរលាក។ ធ្វើឲ្យជនរងគ្រោះមានផាសុក និងនិយាយផ្តល់កម្លាំងចិត្តដល់គាត់ បន្ថយការឈឺចាប់ ព្យាបាលស្ទុក និងផ្តល់ទឹកផឹកឲ្យបានច្រើន។

ស្ទុក

ស្ទុកគឺជាស្ថានភាពគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ដែលអាចជាលទ្ធផលនៃការរលាកយ៉ាងធំ បាត់បង់ឈាមច្រើន ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ខ្សោះជាតិទឹក ប្រតិកម្មអាឡែហ្ស៊ីធ្ងន់ធ្ងរ ការប្រឈមនឹងសារធាតុពុលយ៉ាងស្រួចស្រាល់ ឬ ស្ថានភាពអាសន្នដទៃទៀត។

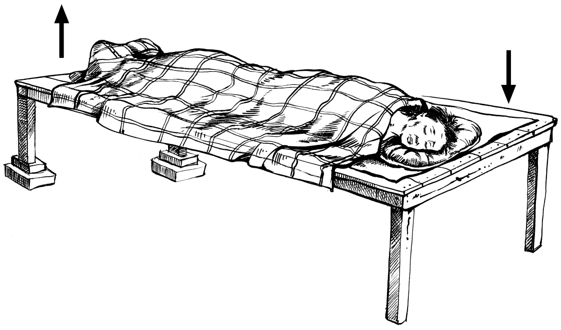
សញ្ញានៃស្ទុក

- វង្វេងវង្វាន់ស្មារតី ខ្សោយ វិលមុខ ឬសន្លប់
- ជីពចរខ្សោយនិងញាប់
- បែកញើសត្រជាក់ : ស្បែកស្លេក ត្រជាក់ និងសើម
- សម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះទាបយ៉ាងគ្រោះថ្នាក់

ដើម្បីបង្ការឬព្យាបាលស្ទុក

នៅសញ្ញាដំបូងនៃស្ទុក ឬនៅពេលមានការប្រឈមនឹងស្ទុក :

- ដាក់ជនរងគ្រោះឲ្យដេក ដោយជើងខ្ពស់ជាងក្បាលបន្តិច ដូចរូបនេះ : →



- បញ្ឈប់ការហូរឈាម និងព្យាបាលរបួសផ្សេងៗ។
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះមានអារម្មណ៍ត្រជាក់ ចូរដណ្តប់ភួយឲ្យគាត់។
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះមិនអាចផឹកបាន ចូរឲ្យគាត់ក្រេបម្តងបន្តិចៗ។ ប្រសិនបើគាត់ខ្សោះជាតិទឹក ត្រូវផ្តល់ទឹកឲ្យបានច្រើន និងភេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹក(សូមអានទំព័រ53)។
- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះមានការឈឺចាប់ ចូរផ្តល់ថ្នាំអាស្ពីរីន(aspirin) ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដទៃទៀត ប៉ុន្តែមិនត្រូវឲ្យថ្នាំដែលមានជាតិរម្ងាប់អារម្មណ៍ទេ ដូចជា កូដេអ៊ីន(codeine)ជាដើម។
- ធ្វើចិត្តឲ្យត្រជាក់ ហើយនិយាយផ្តល់កម្លាំងចិត្តដល់ជនរងគ្រោះ។

ប្រសិនបើជនរងគ្រោះសន្លប់ :

- ដាក់គាត់ឲ្យដេកចំហៀង ដោយឲ្យក្បាលទាប ផ្អៀងខ្នងទៅចំហៀង(សូមមើលរូបខាងលើ)។ ប្រសិនគាត់ហាក់ដូចជាឈ្លក់ ចូរយកម្រាមដៃទាញអណ្តាតគាត់មកមុខ។
- ប្រសិនបើគាត់មានកំអួត ចូរសម្អាតមាត់របស់គាត់ភ្លាម។
- មិនត្រូវឲ្យអ្វីតាមមាត់ទេ រហូតដល់គាត់មានស្មារតីឡើងវិញ។
- **ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។**

ការសង្គ្រោះដង្ហើម (ការផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់)

ជនរងគ្រោះអាចស្លាប់ក្នុងរយៈពេល៤នាទី ប្រសិនបើគាត់គ្មានដង្ហើម។ ប្រសិនបើជនរងគ្រោះឈប់ដកដង្ហើមដោយមូលហេតុណាមួយ ចូរផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់ភ្លាម! ប្រសិនបើអ្នកនោះលេបសារធាតុគីមី ការផ្តល់ដង្ហើមតាមមាត់ ក៏អាចធ្វើឲ្យអ្នកប្រឈមនឹងសារធាតុគីមីដែរ ដូច្នេះមុនចាប់ផ្តើមផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់ ត្រូវខ្ទប់មាត់របស់អ្នកដោយម៉ាស់ចង់ ឬបន្ទះក្រណាត់ ឬបន្ទះប្លាស្ទិកចោះប្រហោងកណ្តាល។

ជំហានទី១ : យកម្រាមដៃយកចេញវត្ថុផ្សេងៗដែលជាប់ក្នុងមាត់ឬបំពង់កឲ្យលឿនបំផុត។ ទាញអណ្តាតមកមុខ។ ប្រសិនបើមានស្លេសក្នុងបំពង់ក ត្រូវព្យាយាមសម្អាតវាឲ្យបានឆាប់បំផុត។

ជំហានទី២ : ដាក់ជនរងគ្រោះឲ្យដេកផ្ងារឲ្យបានឆាប់ និងថ្នមៗ។ ទាញក្បាលគាត់ទៅក្រោយថ្នមៗ រួចទាញថ្គាមរបស់គាត់ទៅមុខ។

ជំហានទី៣ : យកម្រាមដៃច្របាច់ច្រមុះគាត់ បើកមាត់គាត់ ដាក់មាត់របស់អ្នកលើមាត់របស់គាត់ ហើយផ្លុំខ្យល់ឲ្យខ្លាំងចូលទៅក្នុងសួតរបស់គាត់ ឲ្យឃើញទ្រូងរបស់គាត់ប៉ោងឡើង។ ចាំមួយភ្លែតដើម្បីឲ្យខ្យល់ចេញមកវិញ រួចផ្លុំថែមទៀត។ ធ្វើសារចុះសារឡើង ប្រហែល៥វិនាទីម្តង។ ចំពោះទារក និងកុមារតូចៗ ចូរដាក់មាត់របស់អ្នកលើច្រមុះនិងមាត់ រួចផ្តល់ដង្ហើមថ្នមៗប្រហែល៣វិនាទីម្តង។ បន្តសង្គ្រោះដង្ហើមរហូតដល់គាត់អាចដកដង្ហើមដោយខ្លួនគាត់បាន ឬរហូតប្រាកដថាគាត់បានស្លាប់ហើយ។ ជួនកាលអ្នកត្រូវតែព្យាយាមផ្តល់ដង្ហើមរហូតដល់១ម៉ោងឬលើស។

ចំណាំ : បើមិនមានដំបៅចំហរ ឬការហូរឈាមក្នុងមាត់ទេ នោះការឆ្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈការផ្តល់ដង្ហើមពីមាត់ទៅមាត់ គឺមិនអាចកើតឡើងបានឡើយ។