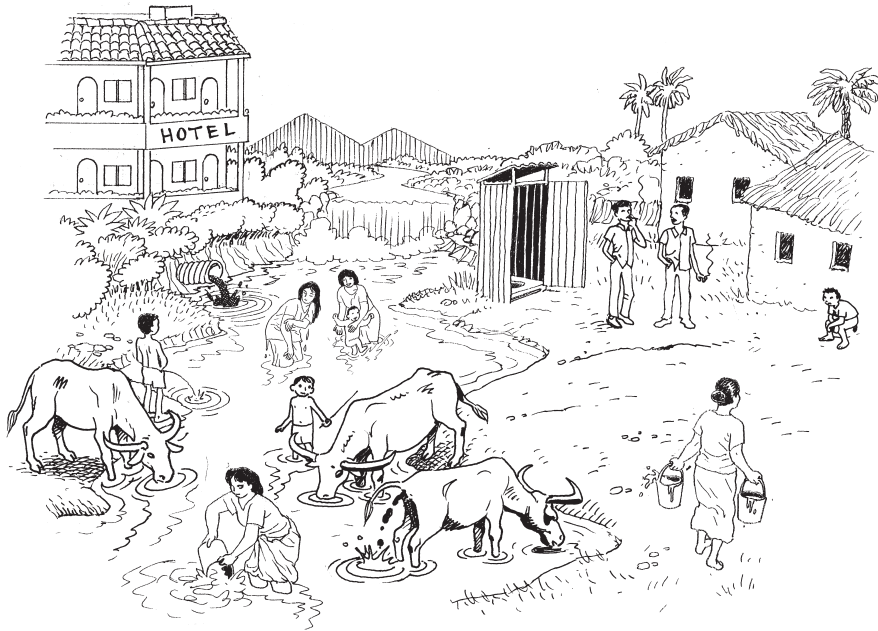


5

ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກນ້ຳທີ່ບໍ່ປອດໄພ

ໃນພາກນີ້ແມ່ນເວົ້າກ່ຽວກັບ:	ໜ້າທີ
ມີນ້ຳພຽງພໍມັນມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັບນ້ຳສະອາດ	56
ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບຂອງແມ່ຍິງ	56
ແມ່ນຫຍັງທີ່ເຮັດໃຫ້ນ້ຳບໍ່ປອດໄພ	57
ເລື່ອງຂອງທີໂມທີ	58
ຍ້ອນຫຍັງເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງຈຶ່ງແຜ່ລະບາດ	59
ກິດຈະກຳ: ຍ້ອນຫຍັງໂລກຖອກທ້ອງຈຶ່ງແຜ່ລະບາດ	61
ໂລກຖອກທ້ອງ	62
ວິທີປິ່ນປົວໂລກຖອກທ້ອງ	62
ວິທີການເຮັດນ້ຳເກືອດື່ມ	64
ກິດຈະກຳ: ຢຸດຢັ້ງການແຜ່ລະບາດໂລກຖອກທ້ອງ	66
ແມ່ທ້ອງຈີເນຍ	67
ພະຍາດໃບໄມ້ໃນເສັ້ນລືອດ (ພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕັບ,	
ພະຍາດກາຝາກ, ພະຍາດໄຂ້ຫອຍ)	68
ການປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງ	69
ສານພິດໃນນ້ຳ	71
ແຜນວາດເພື່ອການປຶກສາຫາລືກັນ: ຍ້ອນຫຍັງຈຶ່ງມີສານເຄມີຢູ່ໃນນ້ຳ?	72
ການປ້ອງກັນມົນລະພິດ	73
ເລື່ອງ: ສານໝູ່ໃນນ້ຳທີ່ປອດໄພ	74
ສິດທິຂອງການເຂົ້າເຖິງນ້ຳສະອາດຢ່າງພຽງພໍ	76
ເລື່ອງ: ຫຸ້ນສ່ວນໃນການພັດທະນານ້ຳປະປາ	76
ສິດທິໃນການຂາຍນ້ຳຂວດ	77

ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກນ້ຳທີ່ບໍ່ປອດໄພ



ຄົນເຮົາບໍ່ສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ໂດຍປາດສະຈາກນ້ຳ. ເພື່ອຢາກມີສຸຂະພາບດີແມ່ນຈະຕ້ອງມີນ້ຳທີ່ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ນ້ຳນັ້ນຕ້ອງສະອາດ ແລະ ປອດໄພອີກດ້ວຍ. ນ້ຳທີ່ສະອາດ ແລະ ປອດໄພແມ່ນນ້ຳທີ່ບໍ່ມີສິ່ງປົນເປື້ອນ ເຊັ່ນ: ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງຈາກປັດສະວະ ແລະ ອຸດຈະລະຂອງຄົນ ແລະ ສັດ. ເຊື້ອພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ອາດຕິດຕໍ່ໂດຍທາງນ້ຳ ຫຼື ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງ ເຊິ່ງມັນຈະເປັນສາເຫດອັນຮ້າຍແຮງຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແຕ່ລະຄົນ ແລະ ຈາກນັ້ນແມ່ນສິ່ງຜິດໃຫ້ຊຸມຊົນໂດຍລວມ.

ສານເຄມີທີ່ອອກຈາກການເຮັດກະສິກໍາ, ອຸດສະຫະກໍາ ແລະ ບໍ່ແຮ່, ກອງຂີ້ເຫຍື້ອເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ນ້ຳບໍ່ສະອາດ ແລະ ຍັງເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເກີດມີໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຄັນຕາມຜິວໜັງ, ໂລກມະເຮັງ ແລະ ໂລກຮ້າຍເພື່ອບັນທຸນສຸຂະພາບຕ່າງໆ.

ການຂາດແຄນນ້ຳໃນການອຸປະໂພກ ແລະ ບໍລິໂພກຕ່າງໆສາມາດເປັນຫາເຫດໃຫ້ເກີດມີໂລກໄພໄຂ້ເຈັບໄດ້. ໂດຍສະເພາະບໍ່ໄດ້ລ້າງມືຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ, ມັນເປັນສາມາດເຮັດໃຫ້ໂລກຖອກທ້ອງມີການແຜ່ລະບາດຢ່າງໄວວາຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງ. ການຂາດແຄນນ້ຳໃຊ້ເພື່ອທຳຄວາມສະອາດໂຕເອງແມ່ນຍັງເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອທາງຕາ ແລະ ຜິວໜັງ. ການຂາດແຄນນ້ຳດື່ມສາມາດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳເຊັ່ນກັນ ແລະ ມີໂອກາດເສຍຊີວິດໄດ້.

ການຂາດແຄນນ້ຳດື່ມອາດຈະມີຜົນມາຈາກສະພາບອາກາດທີ່ແຫ້ງແລ້ງທີ່ບໍ່ມີຝົນຕົກເປັນເວລາດົນ, ມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ນ້ຳມີລາຄາສູງຂຶ້ນ ຫຼື ເພາະວ່າການຮັກສານ້ຳຍັງເຮັດບໍ່ໄດ້ດີປານໃດ.

ນ້ຳທີ່ຖືກປົນເປື້ອນສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຢ່າງຮ້າຍແຮງຕໍ່ການຂາດແຄນນ້ຳອີກ ເພາະວ່ານ້ຳກໍບໍ່ມີຢູ່ແລ້ວຍັງມີສິ່ງປົນເປື້ອນອີກ. (ຂໍ້ມູນໃນການປົກປ້ອງສັບພະຍາກອນທາງນ້ຳ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດ ແລະ ປອດໄພ ເບິ່ງພາກທີ 6. ສໍາລັບການຮັກສາສຸຂະອະນາໄມເບິ່ງພາກທີ 7.)

ມີນ້ຳພຽງພໍມີຄວາມສໍາຄັນເທົ່າກັບນ້ຳສະອາດ

ຫຼາຍຄົນແມ່ນບໍ່ມີນ້ຳພຽງພໍເພື່ອໃຊ້ໃນການດໍາລົງຊີວິດປະຈຳວັນ. ເມື່ອມີນ້ຳບໍ່ພຽງພໍທີ່ຈະລ້າງມື ມັນກໍຈະໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ: ໂລກທັດ ແລະ ໂລກຕິດເຊື້ອອອມດວງຕາ. ເມື່ອມີນ້ຳບໍ່ພຽງພໍໃຫ້ບໍລິໂພກມັນຈະສົ່ງຜົນກະທົບໃຫ້ກັບລະບົບຂັບຖ່າຍ ເຊັ່ນ: ພິກຍຽວ ແລະ ໝາກໄຂຫຼັງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງ. (ເພື່ອຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ແມ່ນໃຫ້ໄປເບິ່ງປຶ້ມຢູ່ໄກແພດ ແລະ ປຶ້ມເມື່ອບໍ່ມີໝໍ, ຫຼື ວິທີການຮັກສາສຸຂະພາບຕ່າງໆ.) ຢູ່ຕາມໂຮງໝໍ ແລະ ສູກສາລາຕ່າງໆ, ຖ້າບໍ່ມີນ້ຳເພື່ອທຳຄວາມສະອາດການຕິດເຊື້ອກໍຈະແຜ່ລາມຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງຢ່າງໄວວາ. ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ ເມື່ອພວກເຂົາຂາດນ້ຳຈະເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.



ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບຂອງແມ່ຍິງ

ເມື່ອຂາດແຄນນ້ຳ ໜ້າທີ່ຂອງການຂົນສົ່ງນ້ຳມາຈາກບໍ່ນ້ຳທີ່ຫ່າງໄກແມ່ນຕົກເປັນວຽກຂອງແມ່ຍິງແລະເດັກນ້ອຍແຕ່ວຽກນີ້ແມ່ນວຽກທີ່ໜັກສໍາລັບພວກເຂົາ. ນີ້ມັນຍັງເປັນສາເຫດທີ່ເກີດພາໃຫ້ເກີດມີການເຈັບເປັນ ເຊັ່ນ: ເຈັບກ້ານຄໍ, ຫຼັງ ແລະ ກົ້ນ. ເພາະວ່າພວກເຂົາຕ້ອງຂົນສົ່ງນ້ຳຈຳນວນຫຼາຍສົມຄວນເພື່ອໃຫ້ໝົດທຸກຄົນໄດ້ນໍາໃຊ້ພາຍໃນຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ ສະນັ້ນໃນການເຮັດໜ້າວຽກນີ້ແມ່ນຕ້ອງໃຊ້ເວລາ ແລະ ຄວາມແຂງແຮງ. ແມ່ຍິງບໍ່ພຽງແຕ່ເຮັດວຽກນີ້ເທົ່ານັ້ນພວກເຂົາຍັງຕ້ອງດູແລລູກໆ, ເຮັດການປູກຝັງ ແລະ ວຽກອື່ນໆຕື່ມອີກ.

ນ້ຳສາມາດປ້ອງກັນ ແລະ ຮັກສາໂລກຕ່າງໆ

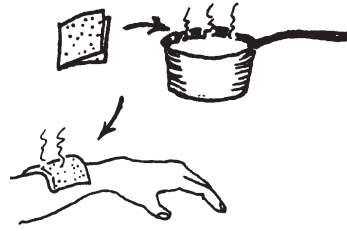
ນ້ຳສາມາດໃຊ້ເພື່ອປັບເທົາໄຂ້, ລ້າງບາດ ແລະ ໂລກຜິວໜັງ. ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແລະ ຮັກສາໂລກຖອກທ້ອງ, ການຕິດເຊື້ອໃນພິກປັດສະວະ, ໄອ, ອາການທ້ອງເບັງ. ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ກ່ອນທີ່ຈະຮັບປະທານອາຫານເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ.



ລ້າງບາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ
ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ



ຮັກສາບາດຖືກໄຟໄໝ້ໂດຍ
ການເອົາຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳເຢັນ.



ເອົາຜ້າພັນບາດຈຸ່ມໃສ່ນ້ຳອຸ່ນປົກໃສ່ບ່ອນທີ່ເປັນຝີ, ບາດ
ແຜທີ່ອັກເສບ ແລະ ມີໜອງ, ເຈັບຕາມກ້າມເນື້ອ ແລະ
ຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆ

ແມ່ນຫຍັງທີ່ເຮັດໃຫ້ນ້ຳບໍ່ປອດໄພ?

ນ້ຳບໍ່ປອດໄພເມື່ອມັນຖືກເຈືອນປົນດ້ວຍເຊື້ອພະຍາດ, ແມ່ທ້ອງ, ຫຼືສານເຄມີ (ເບິ່ງ
ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ຢູ່ຕອນທີ 16 ແລະ 20). ເຊື້ອພະຍາດ ແມ່ນສິ່ງທີ່ມີຊີວິດໂຕນ້ອຍໆທີ່ເຮົາ
ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນດ້ວຍຕາເປົ່າ ແຕ່ມັນສາມາດເປັນສາເຫດກໍ່ໃຫ້ເກີດການເຈັບປ່ວຍຫຼາຍ
ຢ່າງ ແລະ ແມ່ທ້ອງຊະນິດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ພະຍາດແສ້ມ້າ, ພະຍາດປາກຂໍ, ພະຍາດໂຕກົມ,
ແລະ ສາມາດເປັນສາເຫດຂອງການເຈັບປ່ວຍຊະນິດອື່ນໆ.

ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງອາໄສຢູ່ນຳຂອງເສດເຫຼືອຂອງຄົນ ແລະ ສັດ (ອຸດຈະລະ
ແລະ ປັດສະວະ) ແລະ ສາມາດເປັນສາເຫດໃນການເຈັບປ່ວຍທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ກິນເວລາ
ດົນໃນການປິ່ນປົວເມື່ອ:

- ບໍ່ມີວິທີທາງທີ່ດີທີ່ສາມາດຈັດການກັບຂອງເສດ
ເຫຼືອຂອງຄົນ ແລະ ສັດ.
- ນ້ຳຍັງບໍ່ຖືກປົກປັກຮັກສາ ແລະ ຮັກສາ
ຄວາມສະອາດ.
- ຂາດນ້ຳໃຊ້.



ການເຈັບປ່ວຍບາງຢ່າງ ເຊັ່ນ ໂລກອະທິວາ ມັນ
ສາມາດແຜ່ລາມຢ່າງໄວວາ ແລະ ເປັນສາເຫດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.
ການເຈັບປ່ວຍຈາກເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງເຫຼົ່ານີ້ມັນສາເຫດໃຫ້
ບໍ່ສະບາຍເປັນປົງ ແລະ ນຳພາໄປເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໂລກ
ຂາດນ້ຳ, ຕິດເຊື້ອ, ໂລກເລືອດຈາງ ແລະ ການຂາດອາຫານ. ເພາະວ່າອາການຂອງເຊື້ອ
ພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງທີ່ສະແດງອອກແມ່ນການຖອກທ້ອງ, ເຊິ່ງເຮົາເອີ້ນວ່າ ໂລກຖອກ
ທ້ອງ.

ເລື່ອງຂອງທີໂມທິ

ນາງ ໂນກີ ອາໄສຢູ່ບ້ານແຫ່ງໜຶ່ງກັບລູກຊາຍຂອງລາວ ຊື່ວ່າ ທີໂມທິ. ນາງໄດ້ເຮັດຄືກັບຊາວບ້ານຜູ້ອື່ນໆ ໂດຍການໃຊ້ນ້ຳສ້າງທີ່ຊຸດມາແຕ່ດິນແລ້ວ. ແຕ່ເມື່ອເວລາເຄື່ອງສູບເປເພທາງອົງການພັດທະນາໝູ່ບ້ານກໍດຳເນີນການປົວແປງຄືນໃໝ່. ແຕ່ວ່າຫຼັງຈາກພະນັກງານພັດທະນາໝູ່ບ້ານໄດ້ອອກໄປຈາກບ້ານ, ຊາວບ້ານບໍ່ມີໃຜຮູ້ຈັກວິທີການແປງເຄື່ອງສູບນ້ຳທີ່ເປ່ເພນັ້ນ ແລະ ອີກຢ່າງໜຶ່ງພວກເຂົາຍັງບໍ່ມີທຶນຮອນທີ່ຈະຊື້ອາໄຫລ່ອີກດ້ວຍ.

ເມື່ອເວລາເຄື່ອງສູບນ້ຳເປ່ເພ ແມ່ຍິງຈະຕ້ອງໄປຕັກນ້ຳຈາກນອກບ້ານ. ແຕ່ວ່າບໍ່ນ້ຳທີ່ແມ່ຍິງໄປຕັກເອົາມາໃຊ້ແມ່ນເປັນບ່ອນທີ່ສັດຕ່າງໆ ໃຊ້ ສະນັ້ນນ້ຳດັ່ງກ່າວຈຶ່ງຖືກປົນເປື້ອນດ້ວຍແມ່ທ້ອງ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆ. ຫຼັງຈາກດື່ມນ້ຳຈາກບໍ່ທີ່ແມ່ຕັກມາແລ້ວທ້າວ ທີໂມທິ ກໍ່ຖອກທ້ອງຫຼາຍ. ລາວອ່ອນເພຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ນາງ ໂນກີ ບໍ່ມີເງິນທີ່ຈະພາລາວໄປສຸກສາລາທີ່ຢູ່ຫ່າງໄກຈາກບ້ານ ຊຶ່ງຕ້ອງໃຊ້ເວລາເປັນຫຼາຍໆຊົ່ວໂມງ. ເມື່ອລາວບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ເທົ່າໃດມື້ທ້າວ ທີໂມທິ ກໍ່ເສຍຊີວິດ.

ການຂາດນ້ຳຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງແມ່ນສາເຫດອັນສຳຄັນຂອງການເສຍຊີວິດຂອງເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນໂລກນີ້. ການປຶກສາຫາສາເຫດກ່ຽວກັບການເກີດຂອງໂລກນີ້ແມ່ນຈະໄດ້ສືບຕໍ່ໃນໜ້າຕໍ່ໄປ.

ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈເຖິງສາເຫດການເສຍຊີວິດຂອງທີໂມທິ

ກິດຈະກຳທີ່ມີຄຳຖາມທີ່ວ່າ “ແຕ່ວ່າ ຍ້ອນຫຍັງ?” (ເບິ່ງໜ້າ 7 ແລະ 12) ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຂົ້າໃຈສາເຫດຕ່າງໆຂອງການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ການເສຍຊີວິດ.

ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງການຊີວິດຂອງທ້າວທີໂມທິ? ການຖອກທ້ອງ ແລະ ຂາດນ້ຳ.

ແຕ່ຍ້ອນຫຍັງລາວຈຶ່ງຖອກທ້ອງ? ມັນມີເຊື້ອພະຍາດຢູ່ໃນນ້ຳ.

ແຕ່ຍ້ອນຫຍັງມັນມີເຊື້ອພະຍາດຢູ່ໃນນ້ຳ? ຍ້ອນວ່າບໍ່ນ້ຳບໍ່ໄດ້ຖືກປົກປັກຮັກສານ້ຳ ເລີຍຖືກປົນເປື້ອນດ້ວຍເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງ.

ແຕ່ຍ້ອນຫຍັງທີໂມທິຈຶ່ງດື່ມນ້ຳຈາກບໍ່ນ້ຳທີ່ບໍ່ໄດ້ຖືກປົກປັກຮັກສາໄວ້? ເພາະວ່າເຄື່ອງໂປ້ມນ້ຳເປ່ເພ.

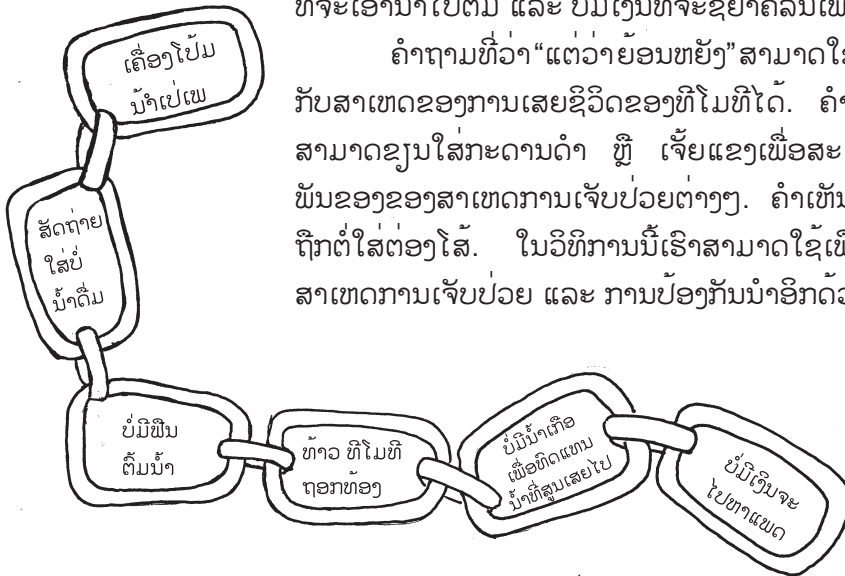
ແຕ່ວ່າຍ້ອນຫຍັງຈຶ່ງບໍ່ມີໃຜແປງໂປ້ມນ້ຳ?

ສືບຕໍ່ຖາມຄຳຖາມແບບຕ່ອງໂສ້. ເຮົາສາມາດກັບໄປຫາຄຳຖາມທີ່ຖາມແຕ່ທຳອິດ ເພື່ອເປັນການເຂົ້າໃຈແຈ້ງເຖິງສາເຫດຂອງບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ຕົວຢ່າງ:



ແຕ່ວ່າຍ້ອນຫຍັງ ນາງ ໂນກີ ຈຶ່ງບໍ່ເຮັດນ້ຳສະອາດຕື່ມ? ບໍ່ມີພື້ນທີ່ຈະເອົານ້ຳໄປຕື່ມ ແລະ ບໍ່ມີເງິນທີ່ຈະຊື້ຢາຄໍລິນເພື່ອຂ້າເຊື້ອໃນນ້ຳ.

ຄໍາຖາມທີ່ວ່າ “ແຕ່ວ່າຍ້ອນຫຍັງ” ສາມາດໃຊ້ເພື່ອສອບຖາມກ່ຽວກັບສາເຫດຂອງການເສຍຊີວິດຂອງທີໂມທີ່ໄດ້. ຄໍາຖາມແບບຕ່ອງໂສ້ນີ້ສາມາດຂຽນໃສ່ກະດານດໍາ ຫຼື ເຈ້ຍແຂງເພື່ອສະແດງໃຫ້ເຫັນສາຍພົວພັນຂອງຂອງສາເຫດການເຈັບປ່ວຍຕ່າງໆ. ຄໍາເຫັນແຕ່ລະຄໍາເຫັນແມ່ນຖືກຕໍ່ໃສ່ຕ່ອງໂສ້. ໃນວິທີການນີ້ເຮົາສາມາດໃຊ້ເພື່ອສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈສາເຫດການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ການປ້ອງກັນນໍາອີກດ້ວຍ.



ທ້າວ ທີໂມທີ່
ເສຍຊີວິດ

ເລື່ອງລາວຂອງການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດ

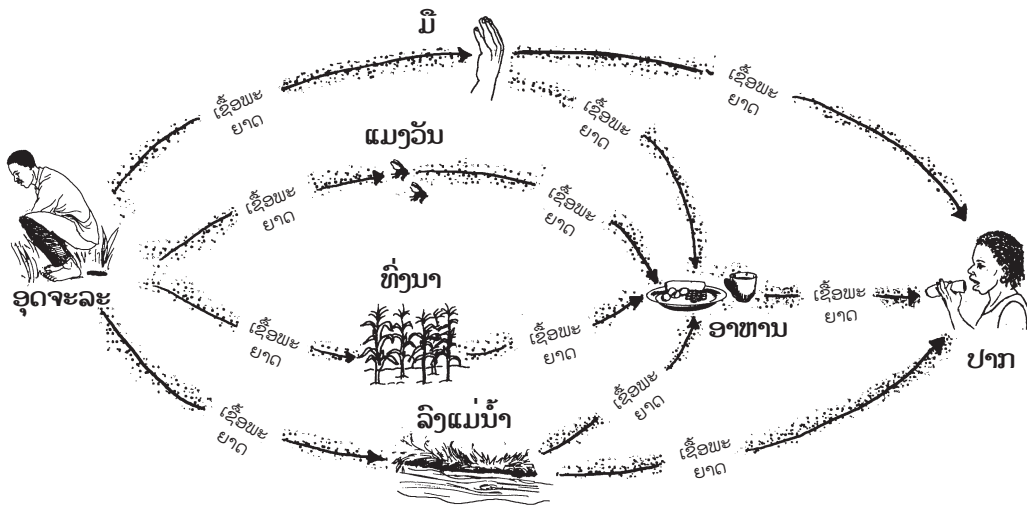
1. ຜູ້ຄົນຖ່າຍ ຊະຊາຍ 
2. ໝາໄປກິນ ອຸດຈະລະທີ່ ຖ່າຍຊະຊາຍນັ້ນ 
3. ເດັກນ້ອຍຫຼິ້ນກັບໝາ ແລະ ອຸດ ຈະລະຕິດໄປ ນໍາມີເດັກນ້ອຍ. 
4. ເດັກນ້ອຍໄຫ້ ແລະ ແມ່ ລາວກໍ່ອອຍເອົາ ເດັກໄດ້ ເຊັດມີໃສ່ເສື້ອຂອງແມ່. 

ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງມີການແຜ່ລະບາດຕົວໄດ້ແນວໃດ?

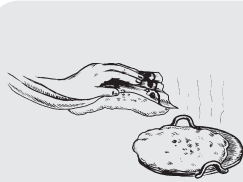
ບາງເທື່ອມັນເປັນການງ່າຍທີ່ຈະຮູ້ວ່າເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງມັນຢູ່ບ່ອນໃດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຢູ່ນໍາສິ່ງສຶກກະປົກ ເຊັ່ນ: ອຸດຈະລະ, ອາຫານທີ່ບູດ, ຫ້ອງນໍ້າເບື້ອນ ແລະ ອື່ນໆ. ບາງເທື່ອມັນກໍ່ຢູ່ນໍາບ່ອນຕ່າງໆທີ່ເບິ່ງຄືສະອາດເຊັ່ນ: ໃນນໍ້າໃສ ຫຼື ຢູ່ນໍາມີຂອງເອົາເອງ.

ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງ ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງໂດຍການສໍາຜັດ ແລະ ຜ່ານທາງອາກາດທີ່ມີຂີ້ຝຸນ ຫຼື ເມື່ອເວລາຄົນເຮົາໄອ ຫຼື ຈາມ. ພວກມັນສາ

ມາດແຜ່ລະບາດຜ່ານທາງອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ ຫຼື ມານ້ຳແມງວັນ, ແມງໄມ້ ແລະ ສັດຊະນິດຕ່າງໆ. ພວກມັນອາດຈະອາໄສຢູ່ນ້ຳອາຫານທີ່ຍັງບໍ່ທັນປຸງໃຫ້ສຸກ ຫຼື ອາຫານທີ່ປຸງບໍ່ສຸກປານໃດ. ແມ່ທ້ອງບາງຊະນິດສາມາດຕິດຕໍ່ໂດຍທາງການດື່ມນ້ຳ, ຢຽບຖືກ ຫຼື ເອົານ້ຳທີ່ມີສິ່ງປົນເປື້ອນມາສະລ້າງ ຫຼື ການກິນຫອຍດິບ ຫຼື ຜັກດິບ ເຊິ່ງສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຢູ່ນ້ຳທີ່ມີສິ່ງປົນເປື້ອນ. ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງເປັນສາເຫດຂອງການຖອກທ້ອງໂດຍຜ່ານເສັ້ນທາງເຫຼົ່ານີ້:



ວິທີທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຈື່ໄດ້ວ່າເຊື້ອພະຍາດຂະຫຍາຍແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນຕົວອັກສອນ F: ມື, ແມງວັນ, ອຸດຈະລະ, ທຶງນາ, ອາຫານ, ແລະ ແມ່ນ້ຳ.



5. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວແມ່ເປັນຄົນເຮັດອາຫານ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕິດຢູ່ນ້ຳເຄື່ອງນຸ່ງຂອງແມ່ໄດ້ຕິດໄປນ້ຳມືຂອງລາວ ເມື່ອເວລາລາວເສີບອາຫານມັນກໍ່ເລີຍຕິດໄປນ້ຳມືຂອງລາວ.



6. ທຸກຄົນໃນຄອບຄົວໄດ້ກິນອາຫານທີ່ແມ່ເຮັດ.



7. ຫຼັງຈາກນັ້ນທຸກຄົນໃນຄອບຄົວກໍ່ມີອາການຖອກທ້ອງ.

ຍ້ອນສາເຫດໃດພະຍາດຖອກທ້ອງຈຶ່ງແຜ່ລະບາດ?

ການເຮັດກິດຈະກຳດັ່ງລຸ່ມນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ໄດ້ເຖິງສາເຫດຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງທີ່ສາມາດຕິດຕໍ່ຜ່ານຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງ. ຜູ້ຄົນໃຊ້ການແຕ້ມຮູບ ແລະ ຕໍ່ເຫດການທີ່ເຂົາຄິດວ່າມັນເປັນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດໂລກຖອກທ້ອງເຂົ້າກັນໃຫ້ເປັນບົດເລື່ອງ.

ເວລາ: 1 ຊົ່ວໂມງ ຫາ 1 ຊົ່ວໂມງເຄິ່ງ.

ອຸປະກອນ: ເຈ້ຍແຕ້ມຮູບໃບນ້ອຍ ແລະ ໃຫຍ່, ສີ່ສີ ຫຼື ສີທີ່ໃຊ້ເຮັດເປັນເຄື່ອງໝາຍ, ສະກອດຕິດ, ຮູບແຕ້ມຕົວຢ່າງ.

- 1 ສ້າງກຸ່ມລະ 5 ຫາ 8 ຄົນ. ແຕ່ລະຄົນຕ້ອງແຕ້ມຮູບໜຶ່ງເພື່ອບອກເຖິງສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດພະຍາດຖອກທ້ອງ. ແຕ່ລະຮູບແມ່ນກາຍເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງເລື່ອງລາວ ວ່າຍ້ອນສາເຫດອັນໃດທີ່ພາໃຫ້ເກີດມີການແຜ່ລະບາດຂອງໂລກນີ້. ຖ້າວ່າມີບາງຄົນແຕ້ມຮູບບໍ່ເປັນເຂົ້າສາມາດຂຽນຄຳສັບໃສ່ເຈ້ຍ ຫຼື ໃຫ້ຄົນອື່ນແຕ້ມຮູບໃຫ້ກໍ່ໄດ້. ຮູບແຕ້ມເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນຕົວຢ່າງຂອງການກະຕຸກຊຸກຍູ້ການປຶກສາຫາລືກັນ.
- 2 ແຕ່ລະກຸ່ມສະແດງຮູບແຕ້ມຢູ່ໃນກຸ່ມຂອງຕົວເອງກ່ອນ. ຄົນອື່ນໃນກຸ່ມຈະຕ້ອງອະທິບາຍກ່ຽວກັບຮູບແຕ່ລະຮູບວ່າຢາກເວົ້າກ່ຽວກັບຫຍັງ. ນີ້ເພື່ອຢັ້ງຢືນວ່າທຸກຄົນເຂົ້າໃຈຮູບແຕ້ມແຕ່ລະຮູບ.
- 3 ແຕ່ລະກຸ່ມຕ້ອງໃສ່ກັນໃຫ້ເປັນບົດເລື່ອງທີ່ສາມາດບອກສາເຫດວ່າຍ້ອນຫຍັງເຊື້ອພະຍາດຈຶ່ງແຜ່ລະບາດ. ຖ້າວ່າຢູ່ໃນກຸ່ມເຫັນວ່າມີຮູບໃດໜຶ່ງທີ່ຍັງບໍ່ທັນຈະພຽງພໍເພື່ອຈະອະທິບາຍ, ພວກເຂົາສາມາດແຕ້ມຮູບໃໝ່ໃສ່ໃຫ້ເໝາະສົມກັບເລື່ອງລາວໂດຍລວມ. ເມື່ອຮູບແຕ້ມຢູ່ຕາມລຳດັບເຫດການທີ່ຖືກຕ້ອງແລ້ວຈຶ່ງຕິດໃສ່ໃນເຈ້ຍໃບໃຫຍ່. ແລ້ວຈຶ່ງແຕ້ມລູກສອນໃສ່ເພື່ອເປັນການບອກເລື່ອງລາວທີ່ເກີດຂຶ້ນ.
- 4 ຫຼັງຈາກນັ້ນແຕ່ລະກຸ່ມສະແດງຮູບພາບໃຫ້ກຸ່ມອື່ນເບິ່ງ ພ້ອມດ້ວຍການເລົ່າເລື່ອງທີ່ບອກເຖິງເຫດຜົນການຕິດຕໍ່ຂອງໂລກຖອກທ້ອງຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງ.
- 5 ທຸກກຸ່ມດຳເນີນການປຶກສາຫາລືນກັນ. ເພື່ອເບິ່ງວ່າແຕ່ລະກຸ່ມມີເລື່ອງລາວຄືກັນ ຫຼື ບໍ່? ມັນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນບໍ່? ຍ້ອນຫຍັງມັນຈຶ່ງມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ? ໃຫ້ເວົ້າກ່ຽວກັບການແຜ່ຂະຫຍາຍຕົວຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງ. ຍ້ອນຫຍັງສະພາບເສດຖະກິດ ແລະ ສັງຄົມຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນຢູ່ໃນອັດຕາສູງຈາກອັນຕະລາຍ? ພຶດຕິກຳ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຖືອັນໃດ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນຕົກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ? ມີວິທີທາງອື່ນອີກບໍ່ທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ກ່າວໃນການດຳເນີນກິດຈະກຳຂ້າງເທິງທີ່ຖາມເຖິງເຫດຜົນຂອງການແຜ່ຂອງເຊື້ອພະຍາດນີ້?



ພະຍາດຖອກທ້ອງ

ພະຍາດຖອກທ້ອງອາດມີສາເຫດມາຈາກການຂາດແຂນນ້ຳເພື່ອທຳຄວາມສະອາດຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳທີ່ບໍ່ສະອາດ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ ແລະ ມີສິ່ງປົນເປື້ອນຢູ່ນຳນ້ຳ ແລະ ອາຫານ.



ອາການ

ອາການຕາມທຳມະດາຂອງໂລກຖອກທ້ອງແມ່ນການໄປອຸດຈະລະ (ຖ່າຍໜັກ) ເປັນນ້ຳເປັນຈຳນວນຫຼາຍຄັ້ງ. ອາຫານອື່ນໆອີກແມ່ນອາການໄຂ້, ເຈັບຫົວ, ສັ່ນໜາວ, ອາການອ່ອນເພຍ, ເຈັບທ້ອງເຈັບໄສ້, ຮາກ, ທ້ອງເບັງ. ວິທີການປິ່ງປົວແມ່ນຂຶ້ນກັບແຕ່ລະຊະນິດຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງທີ່ແຕ່ລະຄົນເປັນ:

- **ໂລກອະທິວາ:** ມີການຖ່າຍເປັນນ້ຳ, ມີອາການເຈັບປວດລຳໄສ້, ຮາກ.
 - **ໂລກໄຂ້ຮາກ:** ໄຂ້, ມີອາການເຈັບປວດລຳໄສ້ຢ່າງຮຸນແຮງ, ເຈັບຫົວ, ອຸດຈະລະເປັນນ້ຳມູກສີເຫຼືອງ.
 - **ການຕິດເຊື້ອໃນລຳໄສ້:** ອຸດຈະລະແຫຼວ ມີກິ່ນເໝັນ, ມີອາການເຈັບໄສ້, ມີໄຂ້ໜ້ອຍໜຶ່ງ, ຮາກ, ກົດໃນທ້ອງ, ເອື້ອມມີກິ່ນຄືກັບໄຂ້ເໝົາ.
 - **ພະຍາດລຳໄສ້ອັກເສບທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດ:** ອຸດຈະລະປະມານ 10 ເຖິງ 20 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, ໄຂ້, ມີອາການເຈັບປວດລຳໄສ້.
 - **ພະຍາດລຳໄສ້ອັກເສບທີ່ເກີດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ແລະ ນ້ຳມີສິ່ງປົນເປື້ອນ:** ຖອກທ້ອງ 4 - 10 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ສ່ວນຫຼາຍເປັນນ້ຳມູກສີຂາວ, ໄຂ້, ມີອາການເຈັບປວດລຳໄສ້, ແລະ ຖອກທ້ອງຫຼັງຈາກຮັບປະທານອາຫານ.
 - **ແມ່ທ້ອງໂຕກົມ:** ທ້ອງເບັງ, ອາການອ່ອນເພຍ, ແມ່ທ້ອງທີ່ມີສີປົວ ຫຼື ສີຂາວໂຕໃຫຍ່ ພໍສົມຄວນອອກມານຳອຸດຈະລະ ຫຼື ອອກທາງປາກ ແລະ ທາງດັງ.
 - **ແມ່ທ້ອງປາກຂໍ:** ຖອກທ້ອງ, ອາການອ່ອນເພຍ, ໂລກເລືອດຈາງ, ຜິວໜັງສີດ. ເດັກທີ່ມີແມ່ທ້ອງຊະນິດນີ້ແມ່ນຍ້ອນພວກເຂົາກິນເຄື່ອງທີ່ເປີເປື້ອນ.
 - **ແມ່ທ້ອງແສ້ມ້າ:** ຖອກທ້ອງ, ແມ່ທ້ອງທີ່ມີສີປົວ ຫຼື ເທົາ ອອກມານຳອຸດຈະລະ.
- ເພື່ອຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການປິ່ງປົວພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ແມ່ທ້ອງ, ໃຫ້ໄປອ່ານເພີ່ມ ເຕີມໃນບົດທີ 12 ແລະ 13 ໃນປຶ້ມຢູ່ໄກແພດ.

ວິທີປິ່ງປົວໂລກຖອກທ້ອງ:

ວິທີການຮັກສາພະຍາດຖອກທ້ອງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນການດື່ມນ້ຳ ແລະ ກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍໆ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາຫຍັງ. (ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມນຳພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ແລະ ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ນຳປຶ້ມຢູ່ໄກແພດ.)

• **ພະຍາດລຳໄສ້ອັກເສບທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ແລະ ນ້ຳມື່ງປົນເປື້ອນ:** ສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ.

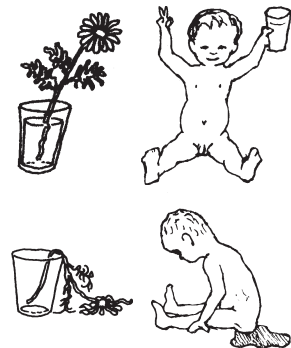
• **ໂລກໄຂ້ຮາກ:** ວິທີທີ່ດີໃນການປິ່ນປົວແມ່ນຕ້ອງຮັບປະທານຍາຕ້ານເຊື້ອ ເພາະວ່າມັນຈະໃຊ້ເວລາເປັນອາທິດກ່ອນຈະຫາຍຂາດ, ຖ້າປິ່ນປົວບໍ່ໄດ້ອາດຈະເສຍຊີວິດໄດ້.

• **ໂລກອະຫິວາ:** ປິ່ນປົວໄດ້ໂດຍການດື່ມນ້ຳເກືອແຮ່, ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ, ມັນສາມາດທົດແທນນ້ຳທີ່ສູນເສຍໄປນຳການຖອກທ້ອງ ແລະ ຮາກ. ຢາອາດສາມາດປ້ອງກັນການຂະຫຍາຍຕົວຂອງໂລກອະຫິວາ.

ຖ້າວ່າຕິດເຊື້ອໂລກອະຫິວາ, ມີອາການຕົວຮ້ອນ ຫຼື ໄຂ້ຫຼາຍ, ພວກເຂົາຕ້ອງໄປຫາສຸກສາລາດວນ.

ພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ນ້ຳເກືອ

ມີຫຼາຍຄົນໄດ້ເສຍຊີວິດເພາະພະຍາດຖອກທ້ອງໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ. ສ່ວນຫຼາຍພວກເຂົາເສຍຊີວິດເພາະອາການຂາດນ້ຳ. ແຕ່ການຂາດນ້ຳ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມັກເກີດກັບເດັກນ້ອຍໆ ແລະ ມັນກໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ພວກເຂົາຫຼາຍ. ເດັກຜູ້ໃດທີ່ຖ່າຍເປັນນ້ຳມີເປີເຊັນທີ່ຈະຂາດນ້ຳສູງ ສະນັ້ນເຮົາຄວນຈະເອົານ້ຳໃຫ້ພວກເຂົາດື່ມຫຼາຍໆ ແລະ ຖ້າເຫັນວ່າມີອາການຂາດນ້ຳໃຫ້ນຳລົງສຸກສາລາທັນທີ.



ອາການຂາດນ້ຳ

ຕາໂກນ
ປາກແຫ້ງ
ນ້ຳໜັກ
ຫູດຢ່າງ
ກະທັນຫັນ
ປັດສະວະ
ໜ້ອຍ, ຫຼື ເປັນສີເຫຼືອງແກ່

ເດັກອ່ອນແມ່ນຫົວຈະຫຼຸບເປັນ
ບໍລິເວນເທົ່າກັບໜ່ວຍໄຂ່

ເສຍການຍຶດທົດຂອງຜິວໜັງ

ເມື່ອເຮົາໃຊ້ມືສອງນິ້ວຈັບໜັງ
ຂຶ້ນເບິ່ງ, ເຮົາຈະເຫັນເຊັ່ນນີ້ →

ຖ້າວ່າຜິວໜັງບໍ່ກັບໄປຢູ່ໃນສະ
ພາບເດີມໝາຍຄວາມວ່າເດັກ
ຄົນນັ້ນແມ່ນມີອາການຂາດນ້ຳ. →

ເພື່ອປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວການຂາດນ້ຳ

ເມື່ອເດັກນ້ອຍຖອກທ້ອງ ແລະ ຮາກຫຼາຍ, ຢ່າໃຫ້ລໍຖ້າຈົນເຫັນອາການຂາດນ້ຳ. ຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ເອົານ້ຳໃຫ້ດື່ມຫຼາຍໆ, ເຊັ່ນນ້ຳເຂົ້າ, ແກງ, ນ້ຳ, ຫຼື ນ້ຳເກືອ (ເບິ່ງຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ).
- ປ້ອນອາຫານ. ເມື່ອເດັກ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ມີອາການເຈັບປ່ວຍໃຫ້ປ້ອນ ຫຼື ເອົາອາຫານໃຫ້ພວກເຂົາຮັບປະທານຕາມຕ້ອງການ. ສຳລັບເດັກອ່ອນແມ່ນໃຫ້ດື່ມນົມແມ່ເລື້ອຍໆ ຫຼື ຫຼັງຈາກກ່ອນກິນອາຫານ ຫຼື ດື່ມນ້ຳ.
- ດື່ມນ້ຳເກືອຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວອາການຂາດນ້ຳ. ມັນບໍ່ສາມາດຮັກສາອາການຖອກທ້ອງ, ແຕ່ວ່າມັນສາມາດຊູແຮງຄືນເຈັບຈົນກວ່າພວກເຂົາຈະເຂົ້າຖອກທ້ອງ.

ວິທີເຮັດນ້ຳເກືອດື່ມ

ພວກເຮົາມີສອງວິທີ ທີ່ເຮົາສາມາດເຮັດນ້ຳເກືອ. ເຈົ້າສາມາດເອົານ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳໝາກພ້າວ ຫຼື ນ້ຳໝາກກ້ວຍ ບົດປະມານເຄິ່ງຈອກກາເຟ ໃສ່ໃນນ້ຳດື່ມ. ເພາະວ່ານ້ຳໝາກໄມ້ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນປະກອບມີທາດໂປຕາດຊຽມ, ແຮ່ເກືອທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບສາມາດຮັບສານອາຫານໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ເອົານ້ຳໃຫ້ເດັກນ້ອຍດື່ມທຸກໆ 5 ນາທີ ຈົນກວ່າເດັກຈະຖ່າຍເປັນປົກກະຕິ. ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ແມ່ນໃຫ້ດື່ມ 3 ລິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຕໍ່ມື້. ສຳລັບເດັກນ້ອຍໃຫ້ດື່ມຢ່າງໜ້ອຍ 1 ລິດຕໍ່ມື້, ຫຼື 1 ຈອກແກ້ວຕໍ່ການຖ່າຍເປັນນ້ຳໜຶ່ງຄັ້ງ. ໃຫ້ເອົານ້ຳໃຫ້ເດັກດື່ມເທື່ອລະໜ້ອຍ ແຕ່ໃຫ້ເປັນປະຈຳ. ເຖິງແມ່ນວ່າເຂົາຈະຮາກ, ແຕ່ນ້ຳສ່ວນໜຶ່ງກໍຄົງຍັງຫຼົງເຫຼືອຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ. ນ້ຳເກືອແມ່ນສາມາດເອົາໄວ້ໄດ້ພຽງແຕ່ມີດຽວ, ຖ້າຢາກໃຊ້ດື່ມແມ່ນໃຫ້ແຕ່ງເອົາໃໝ່ໃນມື້ຕໍ່ໄປ.

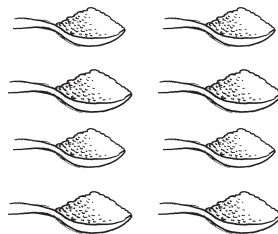
ເຮັດຈາກແບັງປະລິມກັບເກືອ

(ແບັງເຂົ້າແມ່ນດີທີ່ສຸດ. ແຕ່ວ່າເຈົ້າສາມາດໃຊ້ແບັງສາລີ, ແບັງເຂົ້າບາເລ້, ແບັງເຂົ້າຝາງ ຫຼື ຕົ້ມ ແລະ ບົດມັນຝະລັ່ງ.)

ໃຫ້ປົນນ້ຳສະອາດໜຶ່ງລິດກັບ
ເກືອເຄິ່ງບ່ວງຕັກແກງ,



ພ້ອມດ້ວຍແບັງ 8 ບ່ວງຊວດ.



ແລ້ວເອົາຂຶ້ນຕົ້ມປະມານ 5 ຫາ 7 ນາທີ
ໃຫ້ເປັນຄືກັບເຂົ້າປຸກ. ເຮັດໃຫ້ມັນເຢັນ
ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາໃຫ້ຄົນເຈັບກິນ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ທຸກຄັ້ງກ່ອນຈະເອົາໃຫ້ເດັກນ້ອຍ
ກິນຄວນຈະຊົມເບິ່ງກ່ອນເພາະວ່າມັນມັກບູດພາຍ
ໃນເວລາທີ່ໃດຊົ່ວໂມງ ຖ້າວ່າອາກາດຮ້ອນຫຼາຍ.

ເຮັດນ້ຳເກືອຈາກນ້ຳຕານ ແລະເກືອ

(ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ນ້ຳຕານສົດ, ນ້ຳຕານ
ສຳເລັດຮູບສີນ້ຳຕານ, ສີຂາວຫຼືນ້ຳອ້ອຍ
ກໍໄດ້.)

ໃຫ້ປົນນ້ຳສະອາດໜຶ່ງລິດກັບເກືອເຄິ່ງ
ບ່ວງຕັກແກງ,



ພ້ອມດ້ວຍນ້ຳຕານ 8 ບ່ວງສວດ.
ປົນກັນໃຫ້ດີ.



ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ກ່ອນຈະຕົ້ມນ້ຳຕານໃສ່
ຄວນຈະຊົມນ້ຳເບິ່ງກ່ອນມັນມີລົດຊາດ
ເປັນແນວໃດ ຕ້ອງບໍ່ໃຫ້ມັນມີລົດເຄັມ
ຈົນເກີນໄປ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຖ້າວ່າການຂາດນ້ຳຢູ່ໃນຂັ້ນຮຸນແຮງ ຫຼື ມີອາການທີ່ເບິ່ງຄືເປັນຕາຍ້ານ
ໃຫ້ໄປຫາແພດດ່ວນ.

ຢຸດການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງ

ກິດຈະກຳນີ້ແມ່ນໃຊ້ບົດເລື່ອງກ່ຽວກັບ “ຍ້ອນຫຍັງພະຍາດຖອກທ້ອງຈຶ່ງແຜ່ລະບາດ” (ໃນໜ້າ 61) ທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນການປ້ອງກັນພະຍາດຖອກທ້ອງບໍ່ໃຫ້ແຜ່ລະບາດ.

ເວລາ: 30 ນາທີຫາ 1 ຊົ່ວໂມງ

ອຸປະກອນ: ເຈ້ຍແຕ້ມຮູບໃບນ້ອຍ ແລະ ໃບໃຫຍ່, ສໍສີຫຼື ສີທີ່ໃຊ້ໝາຍ, ສະກອດຕິດ, ຮູບແຕ້ມຈາກກິດຈະກຳທີ່ໄດ້ເວົ້າລະອຽດມາກ່ອນໜ້ານີ້ “ຍ້ອນຫຍັງພະຍາດຖອກທ້ອງຈຶ່ງແຜ່ລະບາດຫຍາຍຕົວ” (ໃນໜ້າ 61)



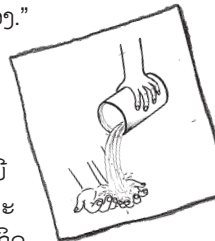
- 1 ເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມນ້ອຍໆ ດັ່ງກິດຈະກຳທີ່ໄດ້ເຮັດມາກ່ອນໜ້ານີ້ໃນໜ້າ 61 “ຍ້ອນຫຍັງພະຍາດຖອກທ້ອງຈຶ່ງແຜ່ລະບາດ”, ແຕ່ລະກຸ່ມຕ້ອງເບິ່ງຮູບແຕ້ມກ່ຽວກັບສາເຫດຂອງການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງ ຫຼັງຈາກນັ້ນພວກເຂົາຕ້ອງປຶກສາຫາລືກັນກ່ຽວກັບການຢຸດຢັ້ງການແຜ່ລະບາດຂອງໂລກນີ້ໂດຍການລ້າງມື, ໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ, ຮັກສາອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງຕື່ມ ແລະ ອື່ນໆໃຫ້ສະອາດ. ການກະທຳເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເປັນອຸປະສັກໃນການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງ.



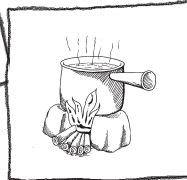
- 2 ເມື່ອແຕ່ລະກຸ່ມເຫັນດີນຳວິທີການສະກັດກັ້ນການແຜ່ຂະຫຍາຍຕົວຂອງຂອງເຊື້ອພະຍາດ, ແຕ່ລະກຸ່ມຈະຕ້ອງແຕ້ມຮູບທີ່ສະແດງເຖິງວິທີການຕ່າງໆ ໃນການສະກັດກັ້ນການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງ.



- 3 ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມປຶກສາຫາລືກັນ ກ່ຽວກັບການປັບປຸງບົດເລື່ອງທີ່ຈະປຶກສາຫາລືກັນ. ຈາກເລື່ອງທີ່ເວົ້າກ່ຽວກັບສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດພະຍາດຖອກທ້ອງໄປເປັນການ “ການສະກັດກັ້ນການແຜ່ລະບາດຂອງໂລກຖອກທ້ອງ.” ພວກເຂົາສາມາດແຕ້ມຮູບໃໝ່ຕື່ມໃສ່ໃຫ້ເໝາະສົມກັບເລື່ອງລາວໃນການຈະສະກັດກັ້ນການແຜ່ລະບາດແນວໃດ? ຂໍຊີ້ບົດເລື່ອງອາດຈະມີການປ່ຽນແປງໄດ້ຕາມຄວາມຈຳເປັນ.



- 4 ແຕ່ລະກຸ່ມສະແດງເລື່ອງລາວໃຫ້ກຸ່ມອື່ນເບິ່ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນມີການປຶກສາຫາລືກັນໃນກຸ່ມໃຫຍ່ກ່ຽວກັບການສະກັດກັ້ນພະຍາດນີ້, ແລ້ວເບິ່ງວ່າກິດຈະກຳອັນໃດທີ່ພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ໃຊ້. ກິດຈະກຳອັນໃດສາມາດໃຊ້ໄດ້ຜົນໃນທຸກເວລາ? ຍ້ອນຫຍັງ? ຖ້າໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຍ້ອນຫຍັງ? ແມ່ນຫຍັງຈຶ່ງບໍ່ສາມາດເຮັດກິດຈະກຳເຫຼົ່ານີ້? ເຮັດແນວໃດແຕ່ລະຊຸມຊົນຈຶ່ງສາມາດຮ່ວມມືກັນໃນການປ້ອງກັນການແຜ່ຂະຫຍາຍຕົວຂອງໂລກນີ້?



ແມ່ທ້ອງຈີເນຍ :

ແມ່ທ້ອງຈີເນຍແມ່ນແມ່ທ້ອງທີ່ຍາວ, ຈ່ອຍທີ່ມັນອາໄສຢູ່ກ່ອນຜົວໜຶ່ງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດຕາມຮ່າງກາຍຫຼາຍ. ແມ່ທ້ອງທີ່ເບິ່ງຄືເສັ້ນດ້າຍສີຂາວ, ສາມາດເຕີບໃຫຍ່ຫຼາຍ ແລະ ສາມາດຍາວໄດ້ເຖິງ 1 ເມັດ. ແມ່ທ້ອງຈີເນຍສາມາດພົບໄດ້ໃນອາຟາລິກາ, ອິນເດຍ ແລະ ຕາເວັນອອກກາງ.

ອາການ :

ອາການບວມ ແລະ ເຈັບປວດເປັນປະຈຳຢູ່ບໍລິເວນຂໍ້ຕີນ ຫຼື ຂາ, ແຕ່ມັນກໍ່ແຜ່ລະບາດໄປທົ່ວຮ່າງກາຍໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນປະມານສາມມື້ຫາໜຶ່ງອາທິດ, ບາດກ້ໂພງຂຶ້ນ ຕໍ່ມາມັນກໍ່ແຕກອອກເຮັດໃຫ້ເປັນບາດກວ້າງ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະເກີດຂຶ້ນເມື່ອເວລາຢືນຢູ່ໃນນ້ຳ ແລະ ອາບນ້ຳ. ຈຸດຈົບຂອງແມ່ທ້ອງຈີເນຍມັນຈະດັນອອກມາຈາກຜົວໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ອັກເສບ. ແມ່ທ້ອງເຫຼົ່ານີ້ຈະຫາທາງອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາອາທິດຕໍ່ມາ. ບາດແຜມັນຈະເປື້ອນ ແລະ ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ຖ້າວ່າແມ່ທ້ອງຊະນິດນີ້ຖືກພະຍາຍາມດຶງອອກແລ້ວມັນຂາດອອກຈາກກັນ, ອາການເຈັບປວດ ແລະ ອາການບວມຈະແຜ່ຂະຫຍາຍ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ລຳບາກໃນການຢ່າງ.

ແມ່ທ້ອງຈີເນຍສາມາດແຜ່ລາມຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງຄືດັ່ງນີ້:

1. ເມື່ອຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອມີບາດແຜທີ່ກວ້າງໄປຢ່າງລຸຍນ້ຳ. ແມ່ທ້ອງຈະອອກຈາກປາກບາດແລ້ວໄຂ່ໃສ່ໃນນ້ຳ.
2. ໂຕໝັດນ້ອຍໆທີ່ຢູ່ໃນນ້ຳກິນໄຂ່ຂອງແມ່ທ້ອງ.
3. ຜູ້ອື່ນນຳເອົານ້ຳທີ່ມີໝັດນ້ຳໄປດື່ມ ແລະ ຖ້າລາວໄດ້ກິນໄຂ່ຂອງແມ່ທ້ອງໄປນຳ.
4. ໄຂ່ຂອງແມ່ພະຍາດຈະມີການພັດທະນາການເຕີບໃຫຍ່ໃນຜົວໜຶ່ງຂອງຄົນຜູ້ທີ່ດື່ມນ້ຳນັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນປະມານໜຶ່ງປີ ກໍ່ຈະມີອາການບວມ ແລະ ເຈັບປວດເພາະວ່າແມ່ພະຍາດພະຍາຍາມອອກມາຈາກຜົວໜຶ່ງເພື່ອວາງໄຂ່.



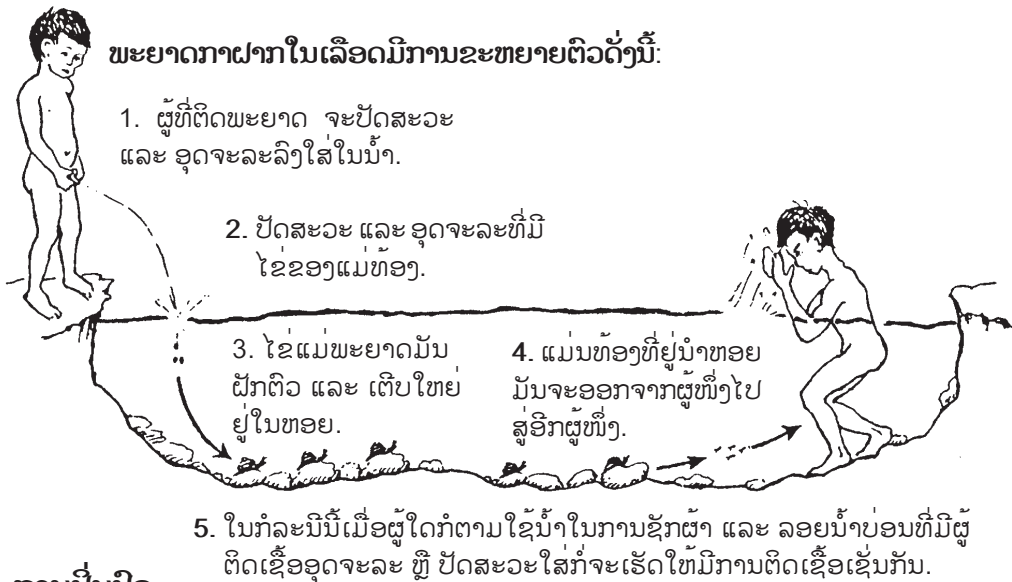
ເພື່ອປົກປ້ອງພະຍາດແມ່ທ້ອງຈີເນຍ: ເພື່ອບາດກ້າວອັນໃໝ່ໃນການປ້ອງກັນການຕິດແປດ ຂອງພະຍາດນີ້. ໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມຄູ່ມືແພດ ຫຼື ປຶ້ມເພື່ອສຸຂະພາບທົ່ວໄປ ເຊັ່ນ: ປຶ້ມຢູ່ໄກແພດ.

ເພື່ອປ້ອງກັນແມ່ທ້ອງຈີເນຍ: ໂດຍການປ້ອງກັນແຫຼ່ງນ້ຳ (ເບິ່ງໜ້າ 92 ຫາ 104) ແລະ ກິນກອງນ້ຳ (ເບິ່ງໜ້າ 115 ຫາ 119). ຖ້າບໍ່ມີຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດຢ່າງລຸຍນ້ຳ ຫຼື ອາບນ້ຳໃນບໍ່ນ້ຳທີ່ໃຊ້ໄວ້ດື່ມ, ການຕິດເຊື້ອກໍ່ຈະບໍ່ສາມາດແຜ່ລາມໄດ້ ແລະ ສຸດທ້າຍມັນກໍ່ຈະຫາຍໄປຈາກຂົງເຂດນີ້.

ພະຍາດໄບໄມ້ໃນເສັ້ນລືອດ (ພະຍາດໄບໄມ້ໃນຕັບ, ພະຍາດກາຝາກ, ພະຍາດໄຂ້ຫອຍ)

ການຕິດເຊື້ອແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກແມ່ທ້ອງທີ່ເຂົ້າໄປໃນເລືອດ ໂດຍຜ່ານທາງຜິວໜັງ ຫຼັງຈາກການລຸຍນ້ຳ, ອາບນ້ຳ ຫຼື ການລອຍນ້ຳໃນບ່ອນທີ່ມີສິ່ງປົນເປື້ອນ. ຄວາມເຈັບປ່ວຍສາມາດສົ່ງຜົນທີ່ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ຮ້າຍແຮງຕໍ່ຕັບ ແລະ ໝາກໄຂ້ຫຼັງ, ອາດນຳໄປເຖິງການເສຍຊີວິດ ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ເທົ່າໃດເດືອນ ຫຼື ບໍ່ເທົ່າໃດປີ. ຜູ້ທີ່ມີອັດຕາສູງສູງແມ່ນເພດຍິງ ເພາະວ່າພວກເຂົາໃຊ້ເວລາຫຼາຍພໍສົມຄວນຢູ່ນ້ຳນ້ຳ ເຊັ່ນ: ການໄປຕັກນ້ຳ, ຊັກເຄື່ອງ, ອາບນ້ຳໃຫ້ເດັກນ້ອຍ.

ບາງຄັ້ງມັນບໍ່ມີອາການຫຍັງສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນຢ່າງໄວວາ. ອາການທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນໄດ້ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນມີເລືອດປົນຢູ່ນ້ຳປັດສະວະ ຫຼື ອຸດຈະລະ. ມັນອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ເຈັບຊ່ອງຄອດ. ຢູ່ໃນຂົງເຂດທີ່ມີການເຈັບປ່ວຍລັກສະນະນີ້ ແມ່ນເກີດຂຶ້ນຕາມທຳມະດາ. ຖ້າວ່າຜູ້ໃດມີອາການພຽງແຕ່ເລັກໜ້ອຍ ຫຼື ມີອາການເຈັບທ້ອງແມ່ນຈະຖືກກວດພະຍາດ.



ການປິ່ນປົວ

ວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງພະຍາດໄບໄມ້ໃນເສັ້ນລືອດທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນການໃຊ້ຢາ. ໄປຫາພະນັກງານເພື່ອສຸຂະພາບກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາ ຫຼື ເບິ່ງບື້ມເພື່ອສຸຂະພາບ ເຊັ່ນ: ບື້ມຢູ່ທາງໄກແພດ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍເຂົ້າໃຈວ່າການເຈັບຊ່ອງຄອດ ແລະ ມີເລືອດໃນປັດສະວະ ແມ່ນອາການຂອງການແຜ່ເຊື້ອທາງເພດ (STIs). ສະນັ້ນພວກເຂົາຈຶ່ງບໍ່ທາງວິທີທາງປິ່ນປົວ ເພາະວ່າພວກເຂົາຄິດວ່າພວກເຂົາຈະຖືກເວົ້າໃຫ້ວ່າເຂົາຕິດພະຍາດທາງເພດ. ຕໍ່ຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາບໍ່ໄປປິ່ນປົວ, ເມື່ອພວກເຂົາຂາດການຮັກສາແມ່ນເປັນສາເຫດໃຫ້ມີການຕິດເຊື້ອແບບຮ້າຍແຮງ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເປັນໝັນໄດ້.

ການປ້ອງກັນ

ພະຍາດໃບໄມ້ໃນເສັ້ນລືອດບໍ່ຕິດຕໍ່ໂດຍກົງຈາກບຸກຄົນໜຶ່ງຫາອີກບຸກຄົນໜຶ່ງ. ສ່ວນຫຼາຍພະຍາດໃບໄມ້ໃນເສັ້ນເລືອດແມ່ນອາໄສຢູ່ນຳຫອຍໂຕນ້ອຍໆທີ່ຢູ່ນຳນ້ຳ. ໂຄງການຂອງຊຸມຊົນສາມາດຈັດການກຳຈັດຫອຍ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດໃບໄມ້ໃນເສັ້ນເລືອດ. ໂຄງການເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ຜົນກັບຄືນ ເຮັດຕາມການປ້ອງກັນຂັ້ນພື້ນຖານ ເຊັ່ນ: ການປັດສະວະ ແລະ ອຸດຈະລະໃສ່ໃນນ້ຳ ແລະ ໃກ້ກັບນ້ຳ.

ການປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງ

ໃນຂະນະທີ່ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງສາມາດພົບເຫັນໄດ້ຢູ່ທຸກໆບ່ອນ, ມັນມີຂັ້ນຕອນທຳມະດາທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ປົ່ວທຸກໆການເຈັບປ່ວຍ. ເພື່ອຢຸດຢັ້ງການແຜ່ລະບາດເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງຄວນຈະປະຕິບັດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ປ້ອງກັນແຫຼ່ງນ້ຳ ແລະ ໃຊ້ນ້ຳສະອາດສຳລັບດື່ມ ແລະ ໃຊ້. ເຖິງເຈົ້າຈະຮູ້ວ່ານ້ຳສະອາດແລ້ວ, ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ ແມ່ນຕ້ອງປະຕິບັດຕາມການຮັກສາ (ເບິ່ງໜ້າທີ 112 ຫາ 121).



- ລ້າງມືທຸກຄັ້ງ ຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ກ່ອນຈະຈັບອາຫານກິນ. ໃຊ້ນ້ຳສະອາດ ແລະ ສະບູຖ້າມີ. ຖ້າບໍ່ມີສະບູເຈົ້າສາມາດໃຊ້ຊາຍທີ່ສະອາດ ຫຼື ຂີ້ເທົ່າ. ຄວນຕັດເລັບໃຫ້ສັ້ນ. ວິທີເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ມີຂອງເຈົ້າສະອາດ.

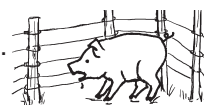


- ໃຊ້ສັວມຸ່ງຖ່າຍ. ວິທີນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ມາສູ່ຄົນໄດ້. ຖ້າວ່າຍັງບໍ່ທັນມີຫ້ອງນ້ຳ ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ອຸດຈະລະຢູ່ຫ່າງຈາກແຫຼ່ງນ້ຳ, ໃນສະຖານທີ່ຄົນ ແລະ ສັດ ບໍ່ມີໂອກາດທີ່ຈະສຳຜັດກັບອຸດຈະລະເລີຍ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຫຼັງຈາກອຸດຈະລະແລ້ວໃຫ້ເອົາຂີ້ດິນປົກເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແມງງິນຕອມ ເພາະມັນແມ່ນພາຫະນຳເຊື້ອພະຍາດໄປບ່ອນອື່ນໆອີກ.

- ໃຊ້ວິທີການເກັບອາຫານຢ່າງສະອາດ ແລະ ປອດໄພ. ລ້າງອາຫານ ແລະ ໝາກໄມ້ໃຫ້ສະອາດ ຫຼື ແຕ່ງອາຫານໃຫ້ສຸກກ່ອນຮັບປະທານ. ອາຫານທີ່ເຫຼືອແມ່ນສາມາດໃຊ້ເກືອສັດ ຫຼື ເອົາໃສ່ບ່ອນໝັກຝຸ່ນທຳມະຊາດ, ຫຼື ຖິ້ມໃສ່ຫ້ອງນ້ຳ. ຫຼັກເວັ້ນຈາກການກິນອາຫານບູດ, ສະນັ້ນຄວນຈະຮັກສາຊີ້ນ ແລະ ແຍກອາຫານທະເລອອກຈາກອາຫານຊີ້ນອື່ນໆ. ຄວນຈະເຮັດຊີ້ນ, ໄຂ່ ແລະ ປາ ໃຫ້ສຸກເສຍກ່ອນຈະຮັບປະທານ. ລ້າງຈານໃຫ້ສະອາດ, ເອົາສາມາດລວກດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນ ແລະ ລ້າງດ້ວຍນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍຫຼັງຈາກໃຊ້ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ໃນຄົວເຮືອນທຸກໆຄັ້ງ ແລະ ຕາກແດດໃຫ້ແຫງຖ້າເປັນໄປໄດ້.



- ເຮັດຄອກສັດໃຫ້ຢູ່ຫ່າງໄກຈາກເຮືອນຊານ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳຂອງຊຸມຊົນ.
- ໃສ່ເກີບເພື່ອປ້ອງກັນແມ່ທ້ອງທີ່ສາມາດເຂົ້າທາງພື້ນດິນ.
- ເຮັດເຄື່ອງຈັບແມງງິນ ແລະ ເຮັດອັນງວ່າອາຫານ ເພື່ອປ້ອງກັນແມງງິນໃນການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດ. ຫ້ອງນ້ຳສາມາດຊ່ວຍສະກັດກັ້ນແມງງິນບໍ່ໃຫ້ແຜ່ພັນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 7).



ວິທີເຮັດກັບດັກແມງວັນຈາກຂວດໄຫຼ ຫຼື ຂວດແກ້ວ

- ❶ ເອົາເຈ້ຍມາກໍ່ເປັນຮູບຈວຍທີ່ມີຮູນ້ອຍໆຢູ່ຈອມຂອງຈວຍເຈ້ຍນັ້ນ ແລະ ຕິດດ້ວຍສະກອດ ຫຼື ກາວ. ຈາກນັ້ນ ກໍ່ເອົາຈວຍສຸບເຂົ້າຂວດໄຫຼ ຫຼື ຂວດແກ້ວ.
- ❷ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເອົາເທບກາວຄຽນປິດອ້ອມປາກຂວດກັບຈວຍເຈ້ຍໃຫ້ສະໝິດ. ແລ້ວເອົາຂວດນັ້ນໄປແຂວນປິ່ນປາກລົງໃຫ້ສູງຈາກໜ້າດິນພໍປະມານ. ການແຂວນນັ້ນ ສາມາດໃຊ້ເຊືອກ ຫຼື ເຫຼັກລວດ ຫຼື ມັດຂວດໄຫຼ ຫຼື ແກ້ວກັບດັກນັ້ນໄວ້ກັບ ຫຼັກໄມ້ໃຫ້ສູງຈາກ ໜ້າດິນພໍປະມານ.
- ❸ ເອົາເຫຼື້ອຍລີ້ທີ່ເປັນອາຫານ ຫຼື ຂອງໜວານເຊັ່ນໝາກໄມ້ສຸກ, ປາ ມາວາງໄວ້ກ້ອງປາກຂວດ ຫຼື ແກ້ວທີ່ແຂວນໄວ້ນັ້ນ.
- ❹ ເມື່ອແມງວັນເຫັນເຫຼື້ອຍລີ້ນັ້ນກໍ່ລົງມາຕອມ ແລະ ຈາກນັ້ນກໍ່ຈະບິນເຂົ້າໄປຕິດຢູ່ໃນຂວດ ໂດຍຕາມປາກຈວຍນັ້ນ.
- ❺ ເມື່ອເຫັນວ່າແມງວັນຢູ່ໃນກັບດັກມັນຫຼາຍໂພດແມ່ນກໍ່ໃຫ້ເອົາອອກໂດຍການປິ່ນປາກແກ້ວຂຶ້ນ, ຖອດຈວຍອອກແລ້ວຖອກນ້ຳໃສ່ກັບດັກນັ້ນເພື່ອໃຫ້ແມງວັນຕາຍ ແລ້ວຈຶ່ງເອົາໄປຖິ້ມລົງວິດ ຫຼື ກອງຝຸນບໍ່ມ.



ລ້າງມື

ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງການປ້ອງກັນບັນຫາສຸຂະພາບ ໂດຍປາສະຈາກເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມທ້ອງແມ່ນການລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຫຼັງຈາກອຸດຈະລະ ແລະ ການລ້າງກິນໃຫ້ເດັກ ແລະ ກ່ອນຈະກະກຽມອາຫານ, ປ່ອນເຂົ້າເດັກນ້ອຍ ຫຼື ການຮັບປະທານອາຫານ.

ຢູ່ໃນເຮືອນເຮົາຄວນເອົານ້ຳທີ່ໃຊ້ໄວ້ລ້າງມືຢູ່ໃກ້ໆ ເພື່ອສະດວກໃນການລ້າງມື. ແຕ່ວ່າການລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳລ້າງ ແມ່ນຍັງບໍ່ມີປະສິດທິພາບປານໃດ, ເຮົາຄວນຈະລ້າງດ້ວຍສະບູ ເພື່ອສະລ້າງສິ່ງທີ່ເປີເປື້ອນ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດອອກໃຫ້ໝົດ. ຖ້າວ່າບໍ່ມີສະບູ ເຮົາກໍ່ສາມາດໃຊ້ຊາຍ, ດິນ, ຫຼື ຂີ້ເທົ່າແທນ.

ຖ້າບໍ່ມີນ້ຳໄຫຼ ຜ່ານໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳໃນອ່າງກໍ່ໄດ້.

ຖ້າບໍ່ມີສະບູ (ຊາຍ, ຫຼື ຂີ້ເທົ່າ) ຈົນໃຫ້ເປັນຟອງທີ່ວມີໃນຂະນະທີ່ກຳລັງຖືມືນັ້ນໃຫ້ນັບຮອດ 30. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ລ້າງສະບູອອກດ້ວຍນ້ຳສະອາດ. ແລ້ວເຊັດໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍຜ້າສະອາດ ຫຼື ປະໃຫ້ແຫ້ງ.



ການເຮັດທໍ່ລ້າງມືແບບທຳມະດາງ່າຍໆ

ການເຮັດທໍ່ລ້າງມືແບບນີ້ແມ່ນໃຊ້ນ້ຳຈຳນວນໜ້ອຍຫຼາຍ. ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເຮົາສາມາດລ້າງໄດ້ທັງສອງມືໃນຂະນະທີ່ນ້ຳໄຫຼຜ່ານ. ທໍ່ຊະນິດນີ້ແມ່ນສາມາດເຮັດໄດ້ ໂດຍການນຳໃຊ້ວັດສະດຸທີ່ມີຢູ່ທົ່ວໆໄປ ແລະ ສາມາດປະໄວ້ບ່ອນທີ່ເຮົາຕ້ອງການຈະໃຊ້ລ້າງມື, ຕົວຢ່າງ, ໃກ້ກັບເຕົາໄຟເຮັດກິນ, ໃກ້ກັບຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ໃນຕະຫຼາດ.

ວິທີການເຮັດທໍ່ລ້າງມືດ້ວຍກະຕຸກນ້ຳຢາງ

ເພື່ອເຮັດທໍ່ຊະນິດນີ້ເຮົາຕ້ອງການສິ່ງເຫຼົ່ານີ້: 1) ກະຕຸກນ້ຳຕື່ມຢາງທີ່ມີຝາອັດເປັນຫົວກງວ, ແລະ 2) ຫຼອດດູດ, ຫຼີກ້ານບິກ, ຫຼື ສິ່ງທີ່ມີຮູ. ກະຕຸກນ້ຳໃຫຍ່ເທົ່າໃດຍິ່ງດີເພາະວ່າເຮົາບໍ່ຕ້ອງການຕື່ມນ້ຳເລື້ອຍໆ.

❶ ລ້າງກະຕຸກນ້ຳຕື່ມໃຫ້ສະອາດ

❷ ໃຊ້ສາຍໂລຫະທີ່ຮ້ອນເພື່ອເຈາະຮູນ້ອຍໆຢູ່ທາງເບື້ອງລຸ່ມຂອງກະຕຸກນ້ຳ.

❸ ຖ້າບໍ່ມີຫຼອດດູດ, ໃຫ້ໃຊ້ກ້ານບິກແທນ ເຮົາສາມາດໝູນໃຊ້ຮູຂອງກ້ານບິກເຮັດເປັນທໍ່ ໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ດັດທໍ່ແລ້ວສູບໃສ່ບ່ອນທີ່ໄດ້ເຈາະຮູໄວ້. ທໍ່ຕ້ອງໃຫ້ຂະໜາດພໍດີເພາະວ່ານ້ຳຈະບໍ່ສາມາດຊຶມອອກ.

❹ ເອົານ້ຳໃສ່ໃນກະຕຸກແລ້ວອັດຝາ. ກວດເບິ່ງນ້ຳບໍ່ສາມາດໄຫຼອອກຈາກທໍ່. ຖ້າໄຂຝາອອກນ້ຳສາມາດໄຫຼອອກຈາກທໍ່ໄດ້. ເມື່ອພວກເຮົາແນ່ໃຈແລ້ວວ່າມັນໃຊ້ການໄດ້ເຮົາກໍສາມາດເອົາໄປຫ້ອຍໃສ່ບ່ອນທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງການລ້າງມື. ເອົາສະບູໄວ້ໃກ້ໆ ຫຼື ມັດສະບູໃສ່ເຊືອກ ແລະ ມັດຕິດກັບກະຕຸກນ້ຳ.



❺ ວິທີໃຊ້ທໍ່ລ້າງມື: ຄ່ອຍໆເປີດຝາກະຕຸກນ້ຳ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳໄຫຼ. ເຮັດໃຫ້ມີປຽກແລ້ວເອົາສະບູໃສ່ ແລະ ຖູມືທັງສອງຂ້າງຢູ່ກ້ອງນ້ຳໄຫຼຈົນກວ່າມືຈະສະອາດ.



ສານພິດໃນນ້ຳ

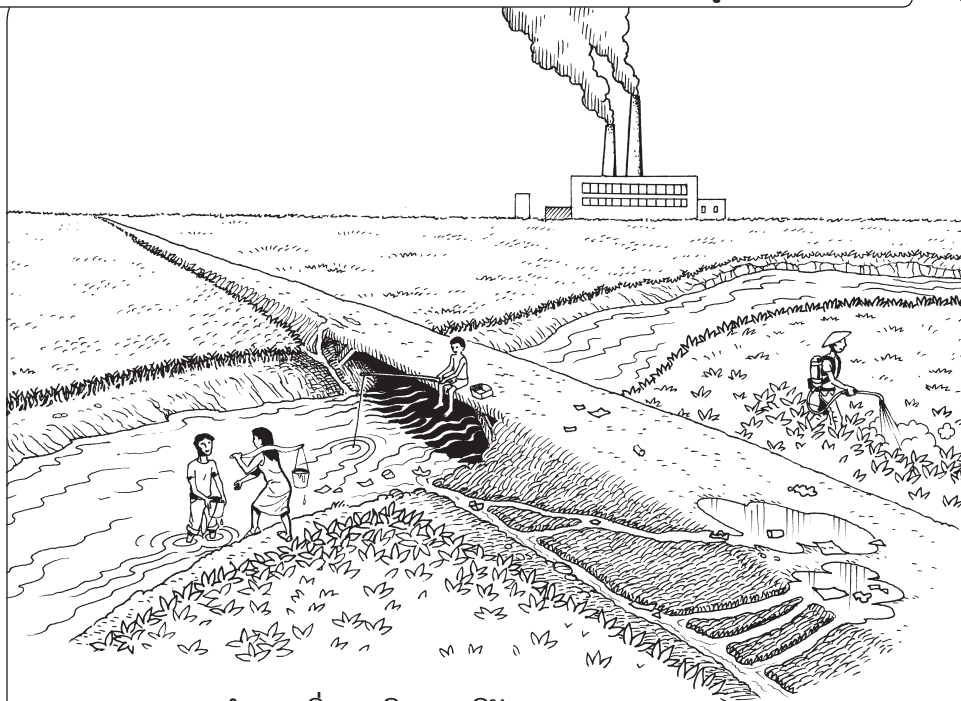
ການເຮັດກະສິກຳ, ບໍ່ແຮ່, ເຈາະບໍ່ນ້ຳມັນ ແລະ ອຸດສະຫະກຳຫຼາຍປະເພດທີ່ປ່ອຍນ້ຳເປື້ອນທີ່ມີສານພິດລົງໃສ່ແຫຼ່ງນ້ຳຕ່າງໆ. ນີ້ມັນເຮັດໃຫ້ນ້ຳທີ່ໃຊ້ດື່ມກິນ ຫຼື ໃຊ້ເພື່ອເຮັດອາຫານ, ໃຊ້ອາບ ຫຼື ໃຊ້ສຳລັບຊົນລະປະທານບໍ່ສະອາດ.

ຢູ່ໃນບາງສະຖານທີ່ນ້ຳຖືກປົນເປື້ອນດ້ວຍສານເຄມີທີ່ມີຢູ່ຕາມທຳມະຊາດ ເຊັ່ນ: ສານໝູ (ເບິ່ງໜ້າທີ 74) ແລະ ສານພູອິໄລ (ທີ່ມີຢູ່ຕາມທຳມະຊາດທີ່ເຮັດໃຫ້ແຂ້ວເປັນຈຸດ

ສີນ້ຳຕານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ກະດູກຜ່ອຍ). ເມື່ອນ້ຳຢູ່ພື້ນດິນຖືກນຳມາໃຊ້ຈົນພົດ, ຄວາມສູງຂອງທຳມະຊາດແມ່ນມີເພີ່ມຂຶ້ນ ເພາະວ່າພວກເຂົາສຸມໃສ່ນ້ຳທີ່ຍັງເຫຼືອຢູ່.

ຖ້າວ່າມົນລະພິດທີ່ມາຈາກການເຮັດອຸດສະຫະກຳ ຫຼື ມາຈາກບ່ອນຕ່າງໆ, ມົນລະພິດເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນຫຼາຍເຮົາບໍ່ສາມາດເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕາເປົ່າ ແລະ ມັນເປັນການຍາກທີ່ຈະກວດພົບ. ມີແຕ່ການກວດສອບນ້ຳໃນຫ້ອງທົດລອງ,ທີ່ເຮົາຈະສາມາດເຮັດໄດ້ໃນມະຫາວິທະຍາໄລ ຈຶ່ງສາມາດກວດເຫັນສານພິດຈາກທຳມະຊາດ ແລະ ສານເຄມີຈາກໂຮງງານອຸດສະຫະກຳ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃຫ້ເອົານ້ຳທີ່ເກັບໄປເປັນຕົວຢ່າງໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງພາຍໃນ 6 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກໄປເກັບມາ.

ແຜນວາດເພື່ອການປຶກສາຫາລືກັນ : ຍ້ອນຫຍັງມັນມີສານເຄມີຢູ່ໃນນ້ຳ?



ຄຳຖາມເພື່ອການປຶກສາຫາລືກັນ:

- ເຈົ້າສາມາດເຫັນໄດ້ບໍ່ວ່າມີວິທີໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ສານເຄມີລົງສູ່ນ້ຳ?
- ພວກເຮົາຈະສາມາດເຮັດແນວໃດເພື່ອປ້ອງກັນມົນລະພິດໃນນ້ຳ?
- ຖ້າວ່າເຮົາຕື່ມ ຫຼື ກິນປາຈາກນ້ຳທີ່ມີມົນລະພິດມັນຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນເຮົາຄືແນວໃດ?

ການປ້ອງກັນມົນລະພິດ

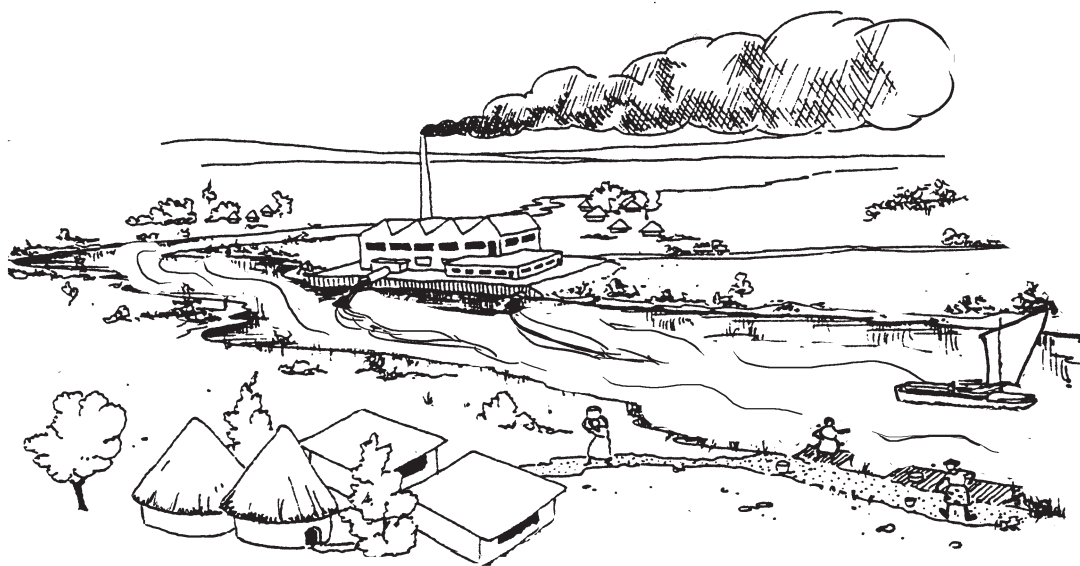
ຖ້າເຈົ້າຄິດວ່ານ້ຳຖືກປົນເປື້ອນ, ເຈົ້າສາມາດຈັດຕັ້ງຊຸມຊົນເພື່ອວາງແຜນການເພື່ອຮັກສາແຫຼ່ງນ້ຳ ແລະ ທາບັນຫາຂອງການຕອບສະໜອງນ້ຳ (ເບິ່ງຢູ່ໜ້າທີ 84 ຫາ 86), ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນກ້າວໄປສູ່ການສະກັດກັ້ນມົນລະພິດ. ແຕ່ວິທີທາງດຽວທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ໄດ້ວ່າແມ່ນສານເຄມີປະເພດໃດແມ່ນການກວດສອບໃນຫ້ອງທົດລອງເທົ່ານັ້ນ.

ຄວາມສໍາຄັນ: ສິ່ງທີ່ຄວນຈື່: ເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດປາສະຈາກແມ່ທ້ອງ ແລະ ເຊື້ອພະຍາດຈະບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ນ້ຳປອດໄພຈາກທາດເຄມີໄດ້ ແລະ ການປົກປັກຮັກສານ້ຳຈາກສານເຄມີຈະບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ນ້ຳປອດໄພຈາກເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງຕ່າງໆໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ເພື່ອປ້ອງກັນການປົນເປື້ອນຈາກສານເຄມີ:

- ການວາງແຜນສ້າງຖະໜົນທົນທາງ ແລະ ສ້າງຂົວສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນທາງລະບາຍນ້ຳ ເພື່ອນ້ຳທີ່ມີມົນລະພິດຈາກລົດເກັ່ງ ແລະ ລົດບັນທຸກຈາກທາງລະບາຍນ້ຳ.
- ການປູກຕົ້ນໄມ້ແຄມທາງອາດຈະປ້ອງກັນມົນລະພິດຂອງແຫຼ່ງນ້ຳ ເພາະວ່າຕົ້ນໄມ້ສາມາດດູດຊຶມເອົາມົນລະພິດຈາກທາງອາກາດ.
- ທາງອຸດສະຫະກຳຄວນຈະເປັນເຈົ້າການນຳກັນໃນການປ່ອຍມົນລະພິດໃຫ້ໜ້ອຍລົງ. ໂຮງຈັກໂຮງງານສາມາດຮັກສານ້ຳເປື້ອນແລະທຸລະກິດຂະໜາດໜ້ອຍແລະໃຫຍ່ຄວນທີ່ຈະໃຊ້ຫຼັກການໃຊ້ຜະລິດຕະພັນທີ່ສະອາດ (ເບິ່ງໜ້າທີ 562).
- ບໍ່ແຮ່ ແລະ ການຂຸດນ້ຳມັນບໍ່ຄວນເຮັດໃສ່ບ່ອນທີ່ພວກເຂົາຈະເຮັດໃຫ້ຄຸນນະພາບຂອງນ້ຳຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ (ເບິ່ງພາກທີ 21 ແລະ 22).
- ຊາວນາຕ້ອງຫຼຸດຜ່ອນຫຼືລົບລ້າງການໃຊ້ສານເຄມີໃນຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ປຸຍເຄມີ, ແລະ ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈວ່າຈະບໍ່ມີສານເຄມີລົງສູ່ແຫຼ່ງນ້ຳ. ພວກເຂົາສາມາດປ່ຽນແທນສານເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນດ້ວຍການຄວບຄຸມແມງໄມ້ ແລະ ໃຊ້ປຸຍຈາກທຳມະຊາດ (ເບິ່ງພາກທີ 10).
- ລັດຖະບານສາມາດໃຊ້ກົດໝາຍເພື່ອປ້ອງກັນມົນລະພິດທາງນ້ຳ. ສາມາດເບິ່ງເອກະສານ B ກ່ຽວກັບກົດໝາຍກ່ຽວກັບການປົກປັກຮັກສານ້ຳສາກົນ.

ການປົກປັກຮັກສາມົນລະພິດທາງນ້ຳຕ້ອງດຳເນີນງານໂດຍຊຸມຊົນ, ລັດຖະບານ ແລະ ທາງອຸດສາຫະກຳ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃນການປົກປັກຮັກສາ ແລະ ການຫຼຸດຜ່ອນອັນຕະລາຍຈາກສານເຄມີ, ເບິ່ງພາກທີ 20.



ສານໝູ່ໃນນ້ຳທີ່ປອດໄພ

ເປັນຫຼາຍໆຮ້ອຍປີທີ່ປະຊາກອນສ່ວນຫຼາຍຂອງປະເທດບັງກະລາເດັດ ໄດ້ດື່ມນ້ຳທີ່ຢູ່ເທິງໜ້າດິນ ນ້ຳເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມາຈາກໜອງນ້ຳທີ່ໄດ້ຮັບການດູແລເປັນຢ່າງດີ, ແຕ່ແຫຼ່ງນ້ຳທີ່ພວກເຂົານຳໃຊ້ລ້າງຖ້ວຍ, ຊັກເຄື່ອງ, ແມ່ນມາຈາກແມ່ນ້ຳ, ຄອງຊົນລະປະທານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການດູແລເປັນຢ່າງດີ. ນ້ຳຈາກແຫຼ່ງນ້ຳເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະມີສິ່ງປົນເປື້ອນ ເຊັ່ນ: ເຊື້ອພະຍາດ, ພະຍາດຖອກທ້ອງ, ໂລກອະຫິວາ, ໂລກຕັບອັກເສບ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆ. ສະນັ້ນ ລັດຖະບານໄດ້ມີການຮ່ວມມືກັບຕົວແທນຈາກອົງການສາກົນຂຸດນ້ຳສ້າງຢູ່ທົ່ວປະເທດ. ການປຸກລະດົມທາງດ້ານສາທາລະນະສຸກ ເພື່ອສາທາລະນະມີການຊຸກຍູ້ໃຫ້ປະຊາຊົນໃຊ້ນ້ຳຈາກພື້ນດິນ ທີ່ສະອາດທີ່ລັດຖະບານໄດ້ຂຸດໄວ້ນັ້ນແທນທີ່ນ້ຳຈາກໜອງນ້ຳຕ່າງໆທີ່ພວກເຂົາເຄີຍໃຊ້.

ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນມັນໄດ້ເກີດມີບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງທີ່ມີຜົນມາຈາກເຊື້ອພະຍາດ. ແຕ່ວ່າຕາມບົດລາຍງານແມ່ນຍັງຄົງມີສານພິດຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນເລີ່ມແຕ່ປີ 1983. ມີຫຼາຍຄົນ ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກສານພິດເຫຼົ່ານີ້, ພວກເຂົາເກີດເຈັບເປັນດ້ວຍໂລກຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໂລກຜິວໜັງ, ມະເຮັງ, ໂລກທີ່ກ່ຽວກັບລະບົບປະສາດຖືກທຳລາຍ, ໂລກຫົວໃຈ, ໂລກເປົາຫວານ. ນີ້ເຮັດໃຫ້ຫຼາຍຄົນເສຍຊີວິດ. ແຕ່ບໍ່ມີໃຜຮູ້ວ່າສາເຫດຂອງການເສຍຊີວິດແມ່ນຍ້ອນຫຍັງ. ເມື່ອໃນປີ 1993, ນັກວິທະຍາສາດມີຄວາມເຫັນສອດຄ່ອງນຳ

ກັນວ່າ ສາເຫດຂອງການເສຍຊີວິດແມ່ນມາຈາກພົບສານໝູປົນເປື້ອນຢູ່ໃນນ້ຳຢູ່ພື້ນດິນ. ເພາະວ່າກ່ອນໜ້ານັ້ນບໍ່ມີໃຜດຳເນີນການທົດສອບວ່າມີສານໝູໃນນ້ຳຢູ່ພື້ນດິນຫຼືບໍ່. ແຕ່ວ່າ ເມື່ອກວດສອບເບິ່ງແລ້ວ ນ້ຳສ້າງຈຳນວນຫຼາຍກວ່າເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງຈຳນວນນ້ຳສ້າງທັງໝົດມີສານໝູປົນເປື້ອນຢູ່ຫຼາຍ.

ຍ້ອນສາເຫດໃດສານໝູຈຶ່ງປົນເປື້ອນຢູ່ໃນນ້ຳ? ໃນຂະນະທີ່ນ້ຳຢູ່ພື້ນດິນມີສານໝູປົນເປື້ອນຢູ່ກ່ອນແລ້ວ, ຄົນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍທີ່ບໍລິໂພກນ້ຳນີ້ມີໂອກາດເຈັບປ່ວຍຫຼາຍຂຶ້ນ.

ເຕັກນິກເຊັ່ນດຽວກັນທີ່ຄິດວ່າ ເອົານ້ຳທີ່ສະອາດປອດໄພແມ່ນມາຈາກນ້ຳຈາກພື້ນດິນແມ່ນເຮັດໃຫ້ແຕ່ລະບ້ານສູນເສຍທີ່ດິນເປັນພື້ນທີ່ກວ້າງໃນການເຮັດຊົນລະປະທານ, ນີ້ມັນພາໄປເຖິງການພັດທະນາເຮັດນາເພື່ອການຄ້າທີ່ໃຫຍ່ໂຕ. ການໃຊ້ນ້ຳຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນເຮັດໃຫ້ສານໝູຢູ່ໃນນ້ຳທີ່ໃຊ້ບໍລິໂພກຢູ່ພື້ນດິນເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍ ແລະ ອີກຢ່າງໜຶ່ງ ແມ່ນການໃຊ້ປຸຍເຄມີ (ເຊິ່ງມີສານໝູປົນຢູ່ນຳ) ຍິ່ງເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ສານພິດຊະນິດຕ່າງໆທີ່ປົນຢູ່ນຳຢາຂ້າແມງໄມ້ທີ່ໄດ້ສຶດໃສ່ໃນທີ່ງ່າ. ສະຖານະການເລື່ອງສານພິດຢູ່ປະເທດບັງກະລາເດັດ ແມ່ນຮ້າຍແຮງຍິ່ງກວ່າເກົ່າແມ່ນສາເຫດມາຈາກສານພິດທີ່ມາຈາກການຟອກທັງສັດ ແລະ ຈາກໂຮງງານຕ່າງໆທີ່ປ່ອຍນ້ຳເສຍລົງໃສ່ທາງນ້ຳເຊັ່ນກັນ.

ປະຈຸບັນນີ້ຜູ້ຄົນປະມານ 40.000 ຄົນ ແມ່ນເຈັບປ່ວຍຈາກພິດຂອງສານໝູ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມ່ຍິງ, ຄົນທຸກ ແລະ ກຳມະກອນຢູ່ຕາມໂຮງງານຕ່າງໆ. ພະຍາດທາງສຸຂະພາບທີ່ກ່ຽວກັບສານໝູ ແມ່ນໃຊ້ເວລາເປັນປົງໃນການພັດທະນາ ສະນັ້ນຈະມີຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍຈາກໂລກນີ້ຫຼາຍສົມຄວນໃນອະນາຄົດ. ສະນັ້ນການທີ່ມີນ້ຳສະອາດແມ່ນທິນທາງດຽວທີ່ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການມີສານໝູຫຼາຍເກີນໄປ.

ຄວາມສູນເສຍຈາກສານພິດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນກິນເວລາດົນພໍສົມຄວນ ແລະ ບັນຫາກໍຍັງຄົງຢູ່ ປາສະຈາກການສຶກສາ ຫຼື ການຮັກສາ ເພາະວ່າຜູ້ຄົນແມ່ນຢູ່ທ່າມກາງໂລກຂອງຄົນທຸກຈົນ. ຖ້າວ່າໃນເມືອງຫຼວງດາກາ ໄດ້ມີການຕິດເຊື້ອໂລກ ຫຼື ມີການເຈັບປ່ວຍໄດ້ເກີດຂຶ້ນ ໃນປະເທດທີ່ຮັ່ງມີ, ການດຳເນີນງານໄດ້ເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄວ ກວ່າເກົ່າ.

ສານພິດຢູ່ບັງກາລາເດັດສະແດງໃຫ້ເຫັນອັນຕະລາຍຂອງມົນລະພິດໃນ ນ້ຳ. ມັນສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງການກວດສອບແຫຼ່ງນ້ຳ ແລະ ການດຳເນີນງານຢ່າງທັນການ ຖ້າວ່າມີຂໍ້ສົງໄສເລື່ອງຄວາມປອດໄພຂອງນ້ຳ.

ເພື່ອນຳສານໜູອອກຈາກນ້ຳດື່ມ

ວິທີການກັ່ນຕອງສານພິດມີການພັດທະນາໃນບັງກາລາເດັດ ໂດຍການໃຊ້ໄມ້ຄົບເຫຼັກເພື່ອເອົາສານໜູອອກຈາກນ້ຳ (ເບິ່ງໜ້າທີ 118 ແລະ ແຫຼ່ງຕ່າງໆ). ນີ້ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຈຳນວນຂອງສານພິດ, ແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາຂອງນ້ຳທີ່ຖືກປົນເປື້ອນ.

ສິດທິຂອງການເຂົ້າເຖິງນ້ຳສະອາດຢ່າງພຽງພໍ

ທຸກຄົນຢູ່ໃນທົ່ວໂລກນີ້ແມ່ນເຮັດຫຼາຍຢ່າງກໍ່ເພື່ອການປົກປັນຮັກສາສິດຂອງຕົນເອງ ເລື່ອງສຸຂະພາບ ເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍສິດທິໃນການຊົມໃຊ້ນ້ຳສະອາດ ແລະ ປອດໄພ. ບໍລິສັດເອກະຊົນຫຼາຍແຫ່ງຍື່ນຂໍສະເໜີວ່າ ພວກເຂົາສາມາດຕອບສະໜອງການບໍລິການດ້ານນີ້ໄດ້ຫຼາຍກວ່າລັດຖະບານ ແລະ ຍັງສາມາດມີຜົນກຳໄລອີກ. ແຕ່ວ່າເມື່ອບໍລິສັດເອກະຊົນຮັບສຳປະທານການບໍລິການນ້ຳ (ເຊິ່ງເພີ່ມເອີ້ນວ່າ ນ້ຳປະປາໄດ້ເປັນຂອງເອກະຊົນ), ເປັນຄືແນວນີ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນລາຄາຂອງນ້ຳແມ່ນມີລາຄາແພງຂຶ້ນ ຈຶ່ງເປັນການບັງຄັບໃຫ້ຜູ້ຄົນຊົມໃຊ້ນ້ຳໃນປະລິມານໜ້ອຍກວ່າຄວາມຈຳເປັນຂອງການທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີ.

ລັດຖະບານ ແລະ ຊຸມຊົນຕ້ອງຮ່ວມມືກັນເພື່ອພັດທະນາ ແລະ ຂະຫຍາຍລະບົບນ້ຳປະປາຊຶ່ງພວກເຂົາຈະສາມາດຕອບສະໜອງນ້ຳປະປາທີ່ປອດໄພ ແລະ ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ ໂດຍສະເພາະແມ່ນກັບກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການທີ່ສຸດ.

ຫຸ້ນສ່ວນໃນການພັດທະນານ້ຳປະປາ

ຕົວຢ່າງຢູ່ໃນປະເທດເຄັນຢາ, ຢູ່ອາເມລິກາຕາເວັນຕົກ ຢູ່ປະເທດນີ້ ກຸ່ມຊົນຊົນແມ່ນຮັບຜິດຊອບລະບົບນ້ຳປະປາດ້ວຍຕົວເອງ. ໃນເມືອງສາວີລູກ, ລັດຖະບານເຄັນຢາ ເປັນຜູ້ຕອບສະໜອງນ້ຳປະປາ ແລະ ຊຸມຊົນເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບໃນການກຳໜົດລາຄາ, ການແຈກຢາຍ ແລະ ປົວແປງລະບົບນ້ຳ. ຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າເອີ້ນການຮ່ວມມືນີ້ວ່າ “ຫຸ້ນສ່ວນລະຫວ່າງລັດຖະບານ ແລະ ຊຸມຊົນ”.

ເພາະວ່າຊຸມຊົນມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການບໍລິຫານງານເພື່ອສາມາດຕອບສະໜອງນ້ຳສະອາດ ແລະ ປອດໄພນີ້ແມ່ນຖືກ



ຮັບຮອງໂດຍການຕັດສິນໃຈຂອງມວນຊົນ.

ຖ້າວ່າບາງຄົນໃນຊຸມຊົນບໍ່ມີຄວາມສາມາດຈ່າຍຄ່ານ້ຳໃນເບື້ອງຕົ້ນ, ຊຸມຊົນຈະເປັນຜູ້ຈ່າຍກ່ອນຈົນກວ່າພວກເຂົາສາມາດຈ່າຍໄດ້. ຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ຄົນຖືກຕອບສະໜອງແມ່ນຍ້ອນພວກເຂົາເປັນສະມາຊິກຂອງຊຸມຊົນ. ບໍລິສັດນ້ຳປະປາເຄັນຢາ ໄດ້ມີຜົນກຳໄລ ຍ້ອນວ່າ ຊົນຊົນເປັນຜູ້ຈ່າຍຄ່ານ້ຳໃຫ້ແກ່ສະມາຊິກໃນຊຸມຊົນນັ້ນເອງ.

ລະບົບການຊົມໃຊ້ແບບຊຸມຊົນທີ່ເມືອງສາວີລູກູ ຖືກໃຊ້ເປັນຕົວຢ່າງຂອງປະເທດເຄັນຢາ. ໂດຍການບໍລິຫານລະບົບນ້ຳປະປາດ້ວຍຕົນເອງຂອງເມືອງສາວີລູກູ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ບໍລິສັດເອກະຊົນບໍ່ແມ່ນທາງອອກທາງດຽວທີ່ຈະສະໜອງນ້ຳ. ຕັ້ງແຕ່ການຮ່ວມທຸກລະຫວ່າງລັດຖະບານກັບຊຸມຊົນໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນ, ການເຈັບປ່ວຍໄດ້ຫຼຸດລົງ ແລະ ທຸກໆຄົນສາມາດມີນ້ຳໃຊ້ໄດ້ພຽງພໍ.

ສິດທິໃນການຂາຍນ້ຳຂວດ

ເມື່ອຄົນບໍ່ເຊື່ອໝັ້ນກັບນ້ຳຈາກທີ່ວ່າຈະສະອາດແລ້ວ ຫຼື ບໍ່, ພວກເຂົາກໍ່ຫັນໄປຊື້ນ້ຳຂວດແທນ. ເພາະວ່າຖ້າວ່າມັນມີເຊື້ອພະຍາດໃນນ້ຳ, ທາງອອກເພື່ອຈະຫຼີກເວັ້ນຈາກຄວາມເຈັບປ່ວຍແມ່ນການດື່ມນ້ຳສະອາດຈາກຂວດຢ່າງ. ແຕ່ການທີ່ດື່ມຈາກຂວດຢ່າງບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າມັນຈະປອດໄພ. ເພາະວ່າບາງຄັ້ງພວກເຂົາພຽງແຕ່ຮ້າຍນ້ຳຈາກທີ່ໃສ່ຂວດໂດຍບໍ່ໄດ້ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອ ແລ້ວນຳໄປຂາຍໃນລາຄາແພງເທົ່ານັ້ນ. ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງຄົນ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມ ແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງມີປັບປຸງຄຸນນະພາບຂອງນ້ຳນີ້ແມ່ນການປັບປຸງລະບົບນ້ຳປະປາສາທາລະນະ.

ເມື່ອພວກເຈົ້າເຫັນວ່າບັນຫາສຸຂະພາບແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກສິ່ງຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຂວດຢ່າງທີ່ໃສ່ນ້ຳ, ຂັ້ນຕອນການຮ້າຍນ້ຳ, ຂັ້ນຕອນການຂົນສົ່ງ, ການທຳລາຍ, ສະນັ້ນລາຄາຂອງນ້ຳຂວດແມ່ນສູງກວ່າການຕອບສະໜອງນ້ຳສະອາດໃຫ້ແກ່ທຸກຄົນ.

ສະນັ້ນບໍລິສັດເອກະຊົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກຳໄລຈາກການຂາຍນ້ຳຂວດ ແມ່ນເຮັດໂຄສະນາຊັກຈູງໃຫ້ປະຊາຊົນເຂົ້າໃຈວ່າ ສິນຄ້າຂອງພວກເຂົາແມ່ນມີຄຸນນະພາບດີກວ່າລະບົບນ້ຳປະປາສາທາລະນະ. ບໍລິສັດຕ່າງໆຊາດທີ່ດຳເນີນກິດຈະການຂາຍນ້ຳດື່ມ, ນ້ຳອັດລົມໂຄຄາໂຄລາ ໄດ້ເຮັດໃຫ້ບໍລິສັດນ້ຳຫວານຢູ່ພາຍໃນປະເທດບົດກິດຈະການລົງຫຼາຍ ບໍລິສັດ. ບາງຄັ້ງພວກເຂົາໃຊ້ນ້ຳຫຼາຍເກີນໄປ ຊຶ່ງມັນເປັນຕົ້ນເຫດເຮັດໃຫ້ການຂາດແຄນນ້ຳດື່ມ, ນ້ຳທີ່ໃຊ້ໃນຄົວເຮືອນ, ນ້ຳຊົນລະປະທານທີ່ໃຊ້ໃນການປູກຝັງ ແລະ ໃຊ້ເພື່ອເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆ(ເບິ່ງບົດເລື່ອງຢູ່ໜ້າທີ 82).

ວິທີທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຂອງການປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງໝົດທຸກຄົນ ແມ່ນການເຮັດໃຫ້ລະບົບນ້ຳປະປາປອດໄພ ແລະ ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງໝົດທຸກຄົນ. ຢູ່ທະວີບຢູໂລບ ແລະ ອາເມລິກາເໜືອ, ລະບົບນ້ຳປະປາທີ່ປອດໄພແມ່ນພື້ນຖານຂອງສຸຂະພາບສາທາລະນະ. ມັນບໍ່ມີ

ເຫດຜົນຫຍັງທີ່ປະຊາກອນຢູ່ປະເທດທີ່ທຸກຍາກຈະຕ້ອງປະສົບກັບຄວາມຂາດແຄນນ້ຳທີ່ສະອາດ ແລະ ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຊື້ນ້ຳໃນລາຄາແພງ.

ສິດທິຂອງມະນຸດແມ່ນການທີ່ມີນ້ຳສະອາດທີ່ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ ເພື່ອການມີຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີ. ເພື່ອປົກປັກຮັກສາ ແລະ ບັນລຸຈຸດປະສົງຂອງສິດທິຂອງການໃຊ້ນ້ຳດີທີ່ສຸດ ແມ່ນຈະເຮັດສຳເລັດໄດ້ໂດຍການຮ່ວມໄມ້ຮ່ວມມືກັນລະຫວ່າງ ການບໍລິຫານໂດຍສາທາລະນະ ຫຼື ການຄຸ້ມຄອງລະບົບນ້ຳປະປາໂດຍຊຸມຊົນ. ເພື່ອສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈວ່າ ລັດຖະບານຈະສາມາດຕອບສະໜອງການບໍລິການທີ່ດີ, ສະມາຊິກໃນຊຸມຊົນຕ້ອງມີຄວາມກະຕືລືລົ້ນໃນການປະກອບສ່ວນໃນການດູແລການຊົມໃຊ້ນ້ຳ. ນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາໝັ້ນໃຈວ່າ ເຂົາຈັດການກັບສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຂອງສຸຂະພາບຂອງຜູ້ຄົນ.

