បន្ថែមលើការទទួលទានទឹកស្អាត សូមអនុវត្តអនាម័យដូចខាងក្រោមនេះ ដើម្បីអោយគ្រួសារអ្នក មានសុខភាពល្អ

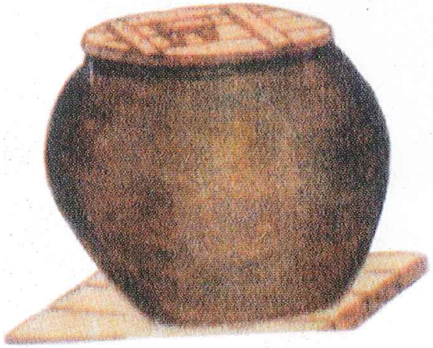
លាងដៃជាមួយសាប៊ូអោយបានញឹកញាប់

លាងបន្លែផ្លែឈើអោយបានស្អាត

គ្របចំណីអាហារអោយបានត្រឹមត្រូវ

លាងសំអាតធុង ពាងដាក់ទឹកអោយស្អាត

គ្របពាងអោយបានត្រឹមត្រូវ



IDE international development enterprises

ធនាគារពិភពលោក

អាសយដ្ឋានទំនាក់ទំនង (Communication)

សាខាកាកបាទក្រហមកម្ពុជា, ខេត្តព្រៃវែង
(CRC/Prey Veng Branch)
Fax/Phone: 043 944 538
H/P: 011 742 719, 012 250 651
012 772 219 / 011 545 368
E-mail : crcpvgcwf@yahoo.com
song_maocrcpvg@yahoo.com

ទីស្នាក់ការកាកបាទក្រហមកម្ពុជា, ភ្នំពេញ
(CRC/P.P)
- នាយកដ្ឋានកម្មវិធី : 012 688 081
- ការិយាល័យទឹកស្អាត / អនាម័យ : (wat / san): 012 976 805

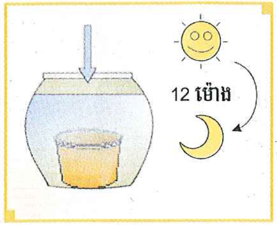
កាកបាតក្រហមអាមេរិកកាំង, ភ្នំពេញ
(American Red Cross/P.P)
Tel: 023 211 996, 023 211 542
Fax: 023 214 105

អ្នកទើបតែទទួលបានចំរោះទឹកស្អាតរូបទន្សាយរបស់កាកបាទក្រហមកម្ពុជា ។
សូមធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោមនេះដើម្បីទទួលបាន :

- ទឹកថ្លា ទឹកគ្មានមេរោគ និង ទឹកមានរសជាតិល្អ
- សុខភាពល្អក្នុងក្រុមគ្រួសារ
- កាត់បន្ថយការចំណាយផ្សេងៗ
- ចំណេញពេលវេលា

១. មុនប្រើផើងចំរោះលើកដំបូង

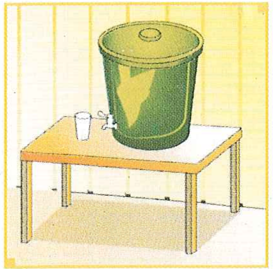
- ត្រូវត្រាំផើងចំរោះនៅក្នុងទឹកថ្លារយះពេល១២ម៉ោងសិន វិធីនេះអាចជួយបំបាត់ក្លិនដីឥដ្ឋ ។



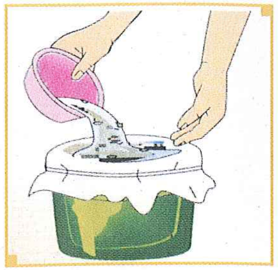
- លាងសំអាតធុងតំរង គំរបធុងនិងក្បាលរ៉ូប៊ីណេជាមួយសាប៊ូអោយស្អាតសិន ។

២. ការប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ

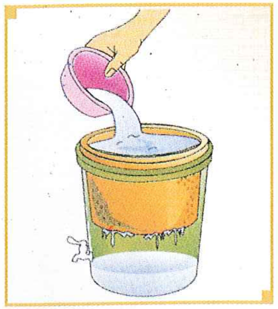
- ត្រូវដាក់ចំរោះនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីកុំអោយមនុស្សដើរទង្គិច (អាចចងភ្ជាប់នឹងជញ្ជាំងផ្ទះ ឬក៏ចងភ្ជាប់នឹងសរសរផ្ទះក៏បាន)



- បើទឹកក្រខ្វក់ពេក ត្រូវចងក្រណាត់ត្រងនឹងមាត់ផើងដើម្បីត្រងជាតិក្រខ្វក់ និងកំទេចកំទីចេញ ។



- ត្រូវចាក់ទឹកបំពេញផើងចំរោះអោយបានញឹកញាប់ដើម្បីអោយចំរោះហូរលឿន ។



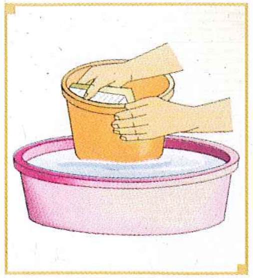
៣. ការលាងសំអាត

- ត្រូវឧស្សាហ៍លាងសំអាតធុងតំរង និងក្បាលរ៉ូប៊ីណេជាមួយទឹកសាប៊ូ ហើយហាលថ្ងៃអោយស្ងួតសិន ចាំដាក់ទឹកប្រើទៀត ដើម្បីកុំអោយកើតមានមេរោគ ។

- លាងសំអាតគំរបធុងជាមួយសាប៊ូ ហើយហាលថ្ងៃអោយស្ងួត ។

ពេលដែលផើងចំរោះលែងហូរទឹក នោះមានន័យថាមានកករច្រើនកកនៅតាមរន្ធចំរោះ ដូច្នេះ ត្រូវលាងផើងចំរោះនោះចេញសិន :

- ដុសសំអាតផើងជាមួយនឹងក្រណាត់ឬច្រាសទន់ៗ ហើយលាងសំអាតវាជាមួយនឹងទឹកថ្លា ។
- ហាមប្រើសាប៊ូក្នុងការលាងសំអាតផើង ។



- ត្រូវដាក់ផើងចូលទៅក្នុងធុងតំរងវិញភ្លាមបន្ទាប់ពីសំអាតរួចដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗមិនបាច់ហាលថ្ងៃ ផើងចំរោះទេ ។

- ត្រូវលាងកែវជាមួយសាប៊ូអោយបានញឹកញាប់

- ហាមប៉ះផ្ទៃខាងក្នុងឬ ខាងក្រៅនៃផើងនិងផ្ទៃខាងក្នុងនៃតំរង ឬក៏ប៉ះមាត់ក្បាលរ៉ូប៊ីណេទឹក ។