

ສິ່ງວັດສະດຸ, ການ ສອນ

(ຄຳແນະນຳຂໍ້ມູນໃນພາກປະຕິບັດ
ຕົວຈິງ)

ສຳລັບ ການສົ່ງເສີມ

ສຸຂະພາບ

ໃນວົງການນ້ຳສະອາດ

ສຸຂະພາບບານແລະ ສຸຂະ

ອະນາໄມ





This project is co-funded by European Union



AUSTRIAN RED CROSS



with funding from
Austrian
Development Cooperation



ຄຳນຳ

ເນື້ອໃນຄຳແນະນຳຂໍ້ມູນການປະຕິບັດຕົວຈິງເຫຼົ່ານີ້
ແມ່ນໄດ້ພັດທະນາ ແລະ ກະກຽມໂດຍອົງການກາແດງລາວ, ສາຂາແຂວງ
ບໍ່ແກ້ວ.

ເອກະສານອ້າງອີງ:

- (ທະນາຄານພັດທະນາອາຊີ) ADB: ຮູບ
- ປຶ້ມຄູ່ມືຂອງຄູ່ມືຜູ້ກະກຽມວົງການສົ່ງເສີມສູງ, ຂະພາບ
ແລະ ຄູ່ມືອາສາສະໝັກ: ເນື້ອໃນ
- ສະພາກາແດງຝຣັ່ງ: ຮູບ
- Sida (ການພັດທະນາການຮ່ວມມືສາກົນສະວີເດັນ): ຮູບ
- ສະພາກາແດງສິລັງກາ: ເນື້ອໃນ ແລະ ຮູບ
- ອົງການອາຫານໂລກ WHO: ເນື້ອໃນ

ຄຳແນະນຳຂໍ້ມູນການປະຕິບັດຕົວຈິງເຫຼົ່ານີ້ຈະໃຊ້ເຂົ້າ
ໃນບ້ານເປົ້າໝາຍຂອງອົງການກາແດງລາວ, ສາຂາແຂວງ ບໍ່ແກ້ວ
ນອກຈາກນັ້ນອາສາສະໝັກບ້ານ (ອສບ) ຍັງໄດ້ຮັບການຝຶກ
ອົບຮົມບັນຫາທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ນຳເອົາຄວາມຮູ້ເຫຼົ່ານີ້
ນີ້ເຜີຍແຜ່ໃຫ້ທຸກໆຄົວເຮືອນພາຍໃນບ້ານເປົ້າໝາຍຂອງ
ອົງການກາແດງລາວ.

ສາລະບານ

ໜ້າ

ຄຳນຳ

ຫົວຂໍ້:

1. ຄວາມໝາຍ ແລະ ອາການຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງ 1-2
 2. ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດຖອກທ້ອງ 3-7
 3. ການທຳຄວາມສະອາດສ່ວນບຸກຄົນ 8-12
 4. ການອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມ
13-18
 5. ເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ເຊື້ອພະຍາດ
19-21
 6. ການຮັກສາພະຍາດຖອກທ້ອງສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ
ເດັກນ້ອຍ 22-24
 7. ສະຫຼຸບລວມສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ ແລະ ສິ່ງ
ທີ່ບໍ່ຄວນປະຕິບັດ 25-26
- ເພງ

- ເອກະສານອ້າງອີງ

1. ຄວາມໝາຍ ແລະ ອາການຂອງພະ ຍາດຖອກທ້ອງ



- ເຈັບທ້ອງຫົວຖ່າຍເປັນນ້ຳຫຼາຍກວ່າ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້
- ອາຈົມຈະມີກິ່ນເໝັນຄາວຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເມື່ອເວລາຖ່າຍຈະມີສບັງ
- ບາງເທື່ອກິ່ນມີມຸກຫຼືມຸກປົນເລື້ອຍ ອອກມາ

ຂໍ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ

ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່

ຂໍ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເມື່ອ:

- ອ່ອນເພຍ
- ກ້າມຊີ້ນປັ້ນ
- ເຈັບທ້ອງ

ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່:

- ພະຍາດທ້ອງບົດ ແລະ ອະຫິວາ ໃນກໍລະນີ ຮຸນແຮງບາງຄັ້ງ ອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເສຍຊີວິດໄດ້
- ຖອກທ້ອງເປັນອັນຕະລາຍເນື່ອງຈາກການສູນເສຍທາດອາຫານ, ອາດມີອາການຂາດທາດອາຫານໄດ້
- ການຖອກທ້ອງອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການຂາດນ້ຳອັນເນື່ອງຈາກວ່າ ສູນເສຍນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່
- ການຂາດນ້ຳສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາຍໄດ້

ອາການຂອງການຂາດນ້ຳ:

- ຕາໂກນ
- ຂາດສະຕິ
- ປາກແຫ້ງ ແລະ ຜິວແຫ້ງ
- ມ' ບົວໜ້ອຍໜຶ່ງ
- ເປັນໄຂ້
- ປວດຮາກ
- ຫົວນ້ຳແຮງ



- ບໍ່ 'ຢາກດື່ມ' ແລະ ບໍ່ 'ຢາກກິນເຂົ້າ'

→ ໄປສູ່ ກສາລາທັນທີ.

1. Definition and sign of diarrhoea



- Passing of three or more loose or liquid stool or more frequently than normal for the individual per day (24 hours)
- Diarrhoea stool often smells strongly and pass noisily
- When stool contains more water than normal and might contain blood or mucous

Complaining and attention

Complaining:

- weakness and tiredness
- muscle cramp
- stomach pain

Attention:

- dysentery and cholera cause severe sometimes life threatening forms of diarrhoea
- Diarrhoea can be serious for children under 5 and can result in death
- **Diarrhoea is dangerous because of losing nutrients, it can lead to malnutrition**
- Diarrhoea can lead to dehydration because of losing water and salt,
- Dehydration can result in death

Sign of dehydration:

- sunken eyes
- loose conscious
- dry mouth and skin
- little urine
- muscle cramp
- fever
- vomiting
- very thirsty
- do not want drink and eat



→ **go to the health centre immediately**

2. ວິທີປັບໜ້າຮາກັນພະຍາດ ຖອກທ້ອງ

ອາຫານ



ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

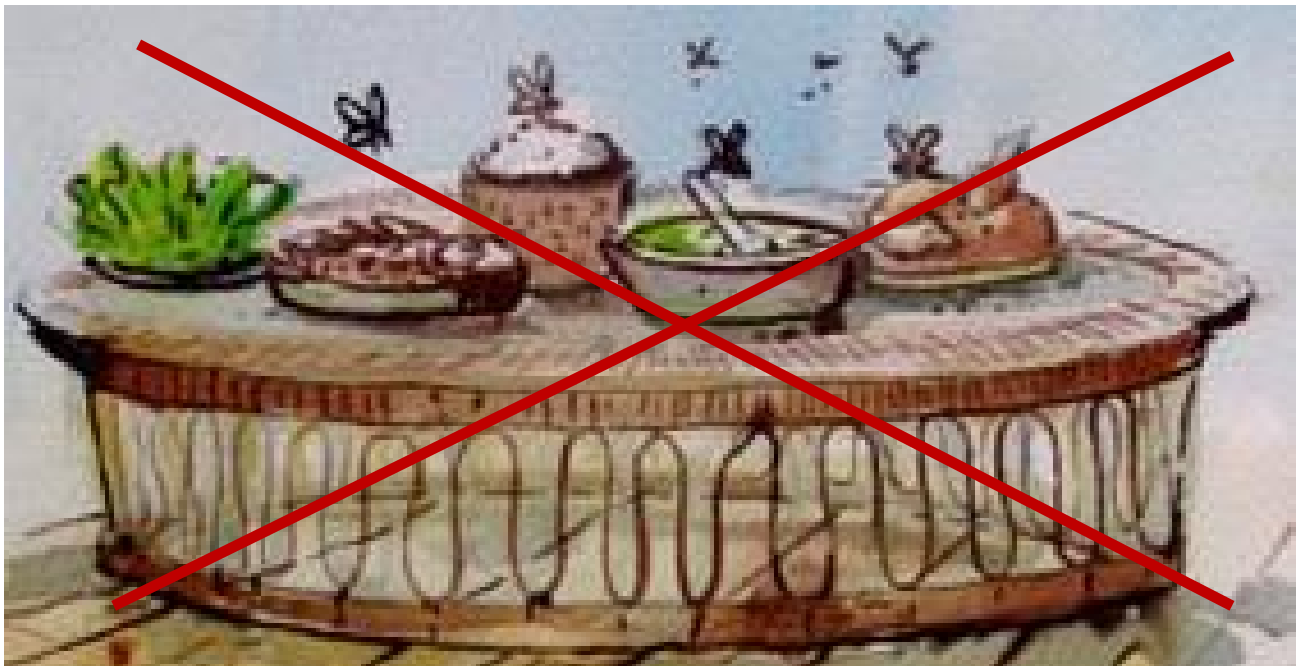
- ປົກປິດອາຫານ
- ເອົາອາຫານໃສ່ພາສະນະທີ່ສະອາດ
- ຜັກທີ່ລ້າງດ້ວຍນ້ຳທີ່ສະອາດກ່ອນ
- ຄວນກິນອາຫານທີ່ສຸກດີ (ຊີ້ນ, ເລືອດແບງ (ດິບ) ທຸກຊະນິດ, ປາ, ກຸ່ງ, ຫອຍ, ປູ..)

→ ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່: ບໍ່ຄວນກິນ
ອາຫານດິບຫຼັກ

- ເດັກເກີດໃໝ່ ລ້ຽງດ້ວຍນົມແມ່ ຢ່າງ
ດີ ວຽງ 6 ເດືອນ

- ເກັບອາຫານໃວ້ທີ່ປອດໄພ

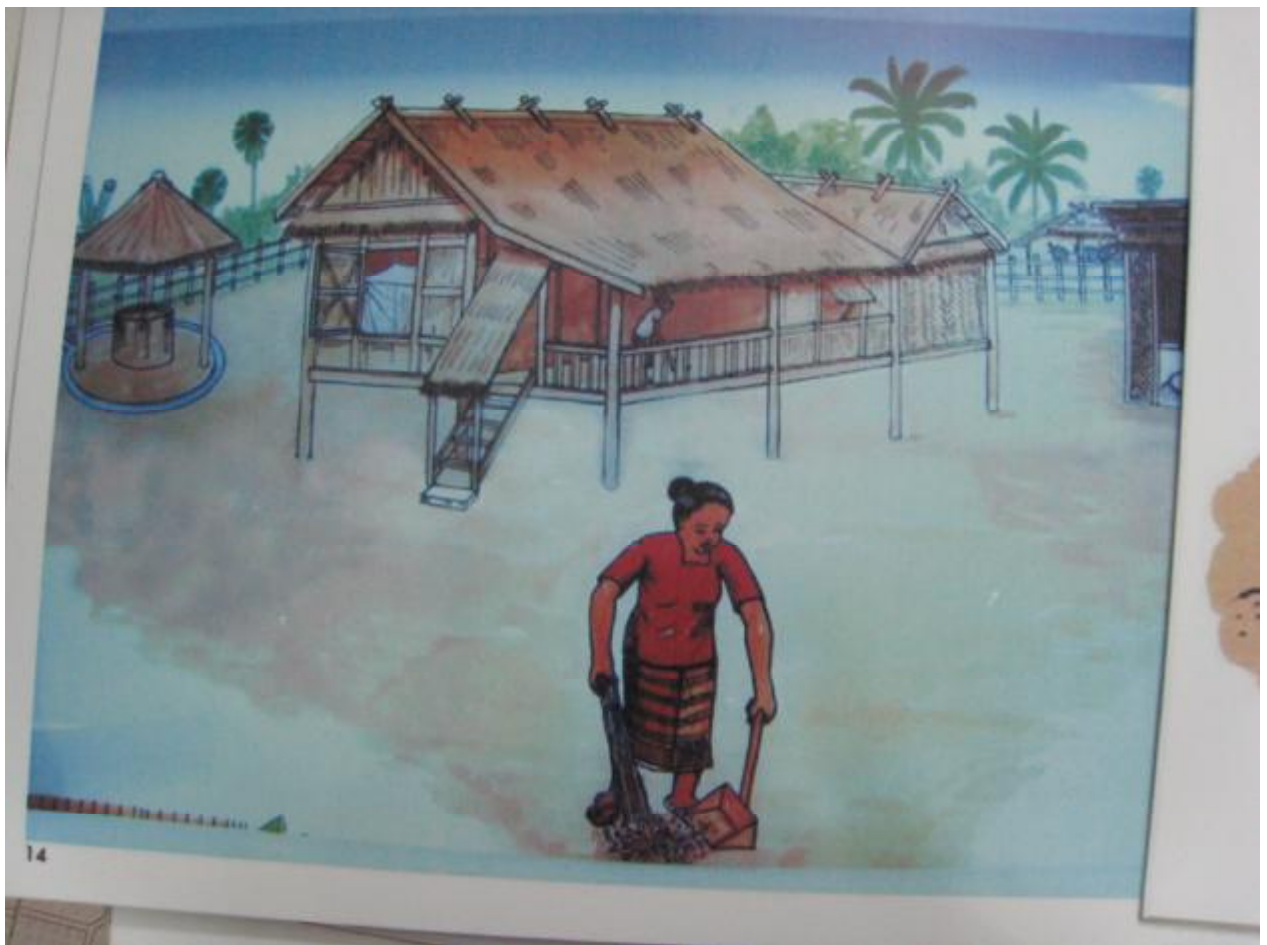
- ກ່ອນນຳອາຫານເກົ່າມາກິນ ຄວນນຳມາ
ອຸ່ນໃຫ້ຮ້ອນກ່ອນ.



- ບໍ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ແມງວັນຈັບ, ຕອມ

- ບໍ່ຄວນກິນອາຫານບູດ ແລະ ເນື້ອ

ທຳຄວາມສະອາດ



ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

- ຮັກສາອາໄສໃນສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ປາສະຈາກນ້ຳເປື້ອນ

- ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ເກັບມ້ຽນເຄື່ອງເຮືອນ
ເປັນປະຈຳ
- ທຳຄວາມສະອາດພາສະນະ,
ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆໃຫ້ສະອາດດ້ວຍນ້ຳ ແລະ
ນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍ/ຂີ້ເທົ່າ
- ທຳຄວາມສະອາດວິດຖ່າຍເປັນປະຈຳ

ໃຊ້ນ້ຳ



ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

- ດື່ມນ້ຳຕົ້ມທີ່ສຸກ ກ່ອນທີ່ຈະນຳມາດື່ມ

- ແຫຼ່ງນ້ຳທີ່ບໍ່ປອດໄພແມ່ນ:

- ນ້ຳບໍ່, ໜອງ, ນ້ຳຝົນ, ນ້ຳຫ້ວຍ, ທະເລ ສາບ ແລະ ນ້ຳບາດານ!

→ ຕາມປົກກະຕິ ແລ້ວຄວນຜ່ານການກັ່ນຕອງ ຫຼື ຕົ້ມ

- ນຳໃຊ້ນ້ຳທີ່ບໍ່ປອດໄພແມ່ນໃຊ້ສຳລັບ:

- ໃຊ້ສະລັກໃນຫ້ອງນ້ຳ

- ໃຊ້ອາບ, ຊັກເຄື່ອງ

- ໃຊ້ທຳຄວາມສະອາດຕ່າງໆ

- ສົ່ງນ້ຳຄວນເອົາໃຈໃສ່: ບໍ່ແມ່ນສຳລັບ

ດື່ມ

ສຸຂະພາບ



ສິ່ງທີ່ບໍ່ຄວນປະຕິບັດ:

- ບໍ່ຄວນຖ່າຍຊະຊາຍ



- ຄວນຖ່າຍໃສ່ ວິດ
- ທຳຄວາມສະຫງາດວິດຖ່າຍ, ເຮັດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ປອດໄພ
- ໃຊ້ນ້ຳ, ສະບູ ແລະ ຄຸ້ນ້ຳເພື່ອການບຳລຸງ ຮັກສາວິດຖ່າຍ

ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່: ລ້າງມືໃສ່ ສະບູ
ທຸກໆຄັ້ງກ່ອນການແຕ່ງກິນ ແລະ ກິນເຂົ້າ,
ຫຼັງຈາກທຳຄວາມສະຫງາດ, ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ
ແລະ ຫຼັງຈາກຈັບບາຍສັດລ້ຽງ!!!!!!

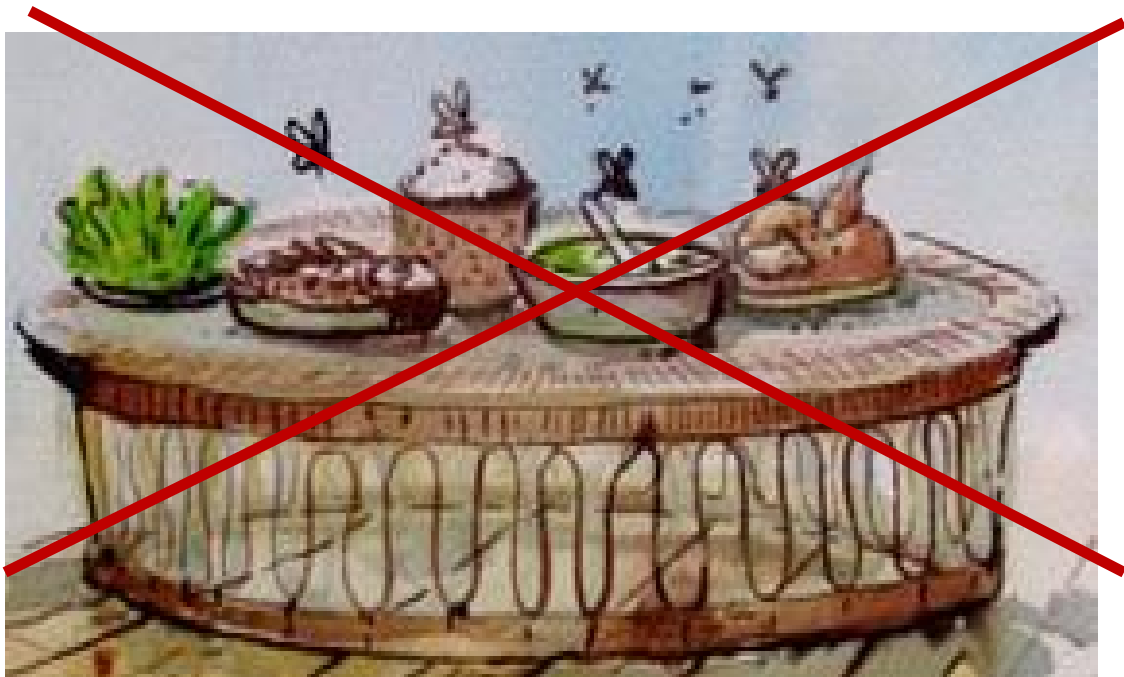
2. Diarrhoea prevention

food



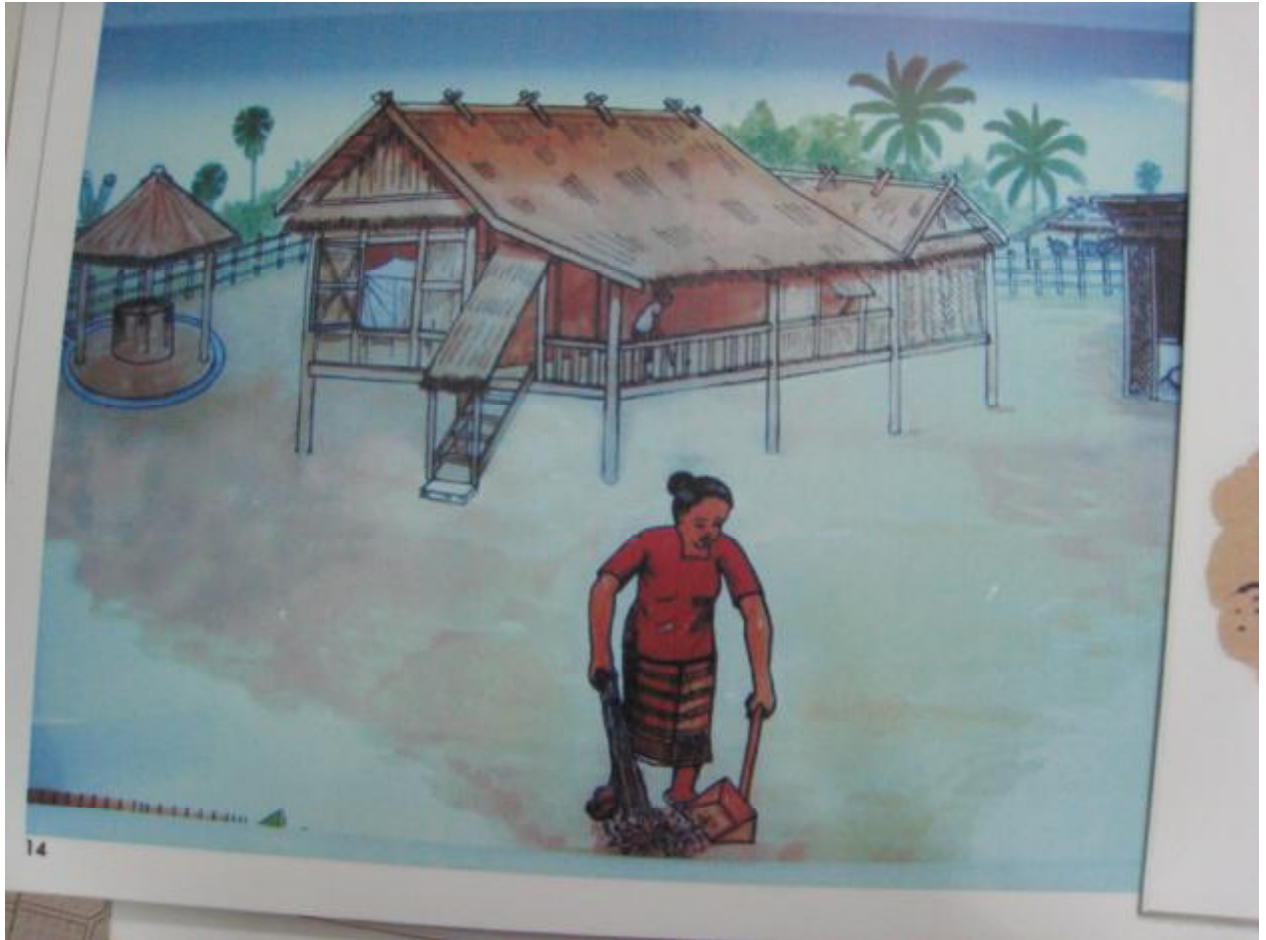
good behaviour:

- cover food
- put the food in clean bowls
- wash vegetables with clean water before eating
- eat only cooked food (meat, all kind of blood fish, shrimp, crab, shell)
→ attention: never eat this kind of food raw
- breastfeed infants
- keep the food in safety places
- cook cooked food again before eating



- do not eat the food that had fly contact
- do not eat mouldy and spoiled food

Cleaning



good behaviour:

- keep the environment clean and free from stagnant water
- clean and tidy up the household daily
- clean eating utensils with water and liquid soap/ash
- clean latrines daily

Water use



good behaviour

- boil water before drinking or filter water before drinking
- unsafe water sources might be:
 - well, ponds, rain water, river, lakes and indoor tap pump! → usually needs treatment
- **use unsafe water only** for:
 - toilet
 - washing body, clothes
 - cleaning
 - attention: not for drinking

Sanitation



good behaviour

- do not defecate in nature



- use latrine
- keep your latrine clean, dry and safe
- use water, soap and bucket to maintain the latrine

Attention: Wash your hand with water and soap before cooking and eating, after cleaning, after using latrine and after touching animals!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

3. Personal hygiene



good behaviour :

- brush your teeth with a toothbrush after meals and when you wake up in the morning



- change into clean clothes daily
- wash bed sheet, pillow and blanket often and lay them on the sun
- wear shoes



- trim your nails and keep them clean

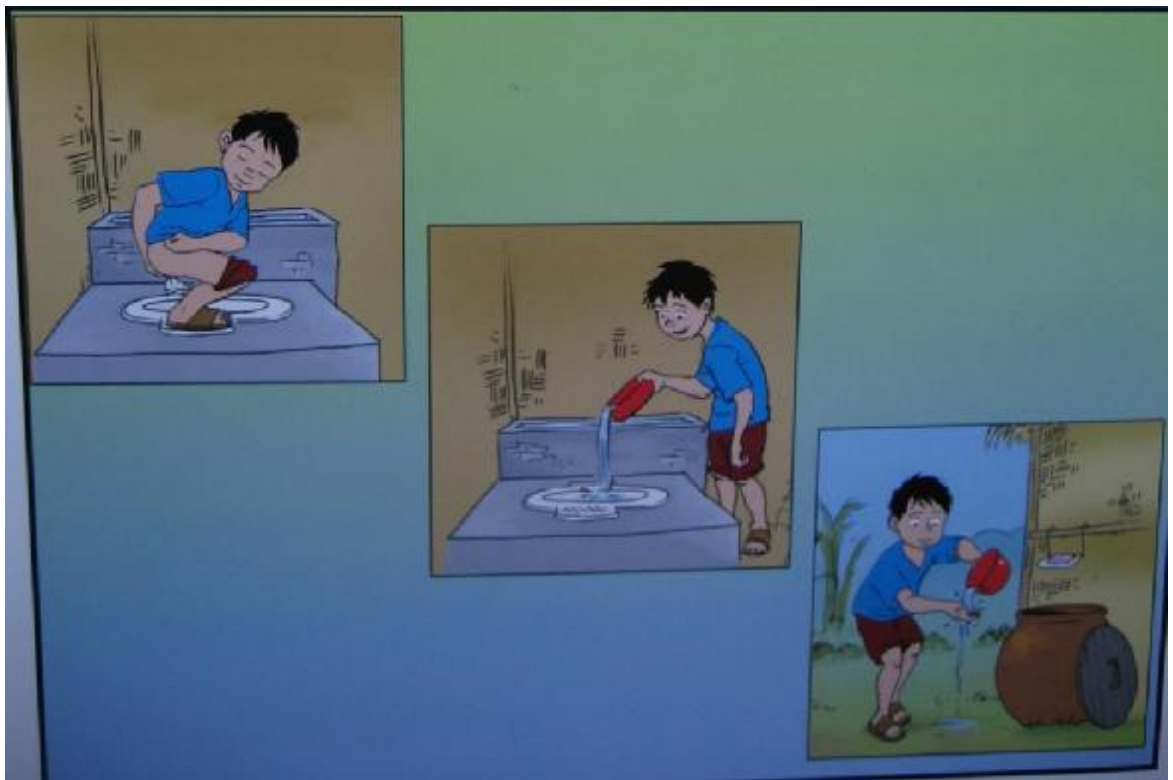


- take a bath with soap every day
- clean your body, hands, nails, and feet every day

Hand Washing



Washing hands with water and soap:



- after using latrine



- after cleaning children



- before and after eating



- before cooking



- after touching animals and dirty things

3. ການທຳຄວາມສະອາດສ່ວນ



ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

- ຖືແຂ້ວແປ້ນປະຈຳ ຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າ
ແລະ ເມື່ອຕື່ມນອນໃນຕອນເຊົ້າ



- ປ່ຽນເຄື່ອງໄຂ້, ສະອາດ ທາງມື
- ໝໍ້ນຳກເຄື່ອງໄຂ້, ງຮົ່ມ, ໝອນ, ແລະ
ເຄື່ອງໄຂ້ອື່ນໆ ທີ່ເອົາອອກຕາກແດດ

- ໃສ່ 'ເກື້ອ' ບ



- ຕັດເລັບມື້,
ເລັບຕົນໃຫ້
ສະອາດ



- ອາບນ້ຳໃສ່ 'ສະບູ' ທຸກໆຄັ້ງ

- ທຳຄວາມສະຫງາດຮ່າງກາຍ, ມື, ແລະ ຕີນທ, ກງມື

ການລ້າງມື



ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳແລະ ສະບູ:



- ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ



- ຫຼັງຈາກລ້າງກິ້ນໃຫ້ເດັກນ້ອຍ



- ກ່ອນການກິນເຂົ້າ ແລະ ຫຼັງການກິນເຂົ້າ

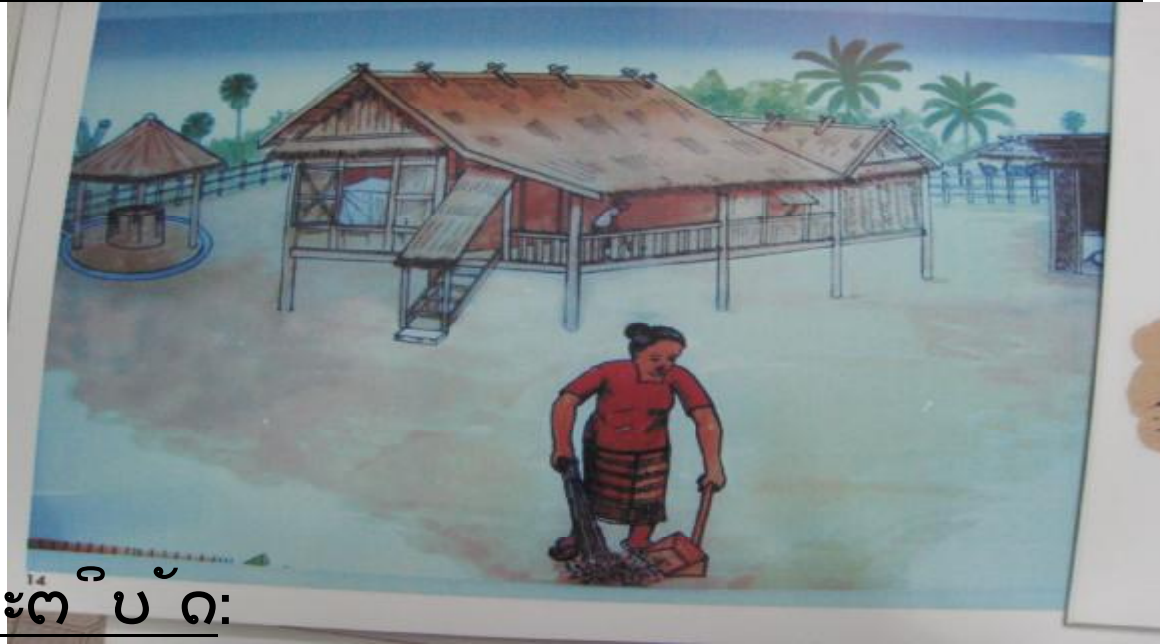


- ກ່ອນການແຕ່ງກິນ



- ຫຼັງຈາກຈັບບາຍສັດລ້ຽງ ແລະ ສົ່ງເທົ່າ
ເປົ້າເປົ້າອື່ນຕ່າງໆ

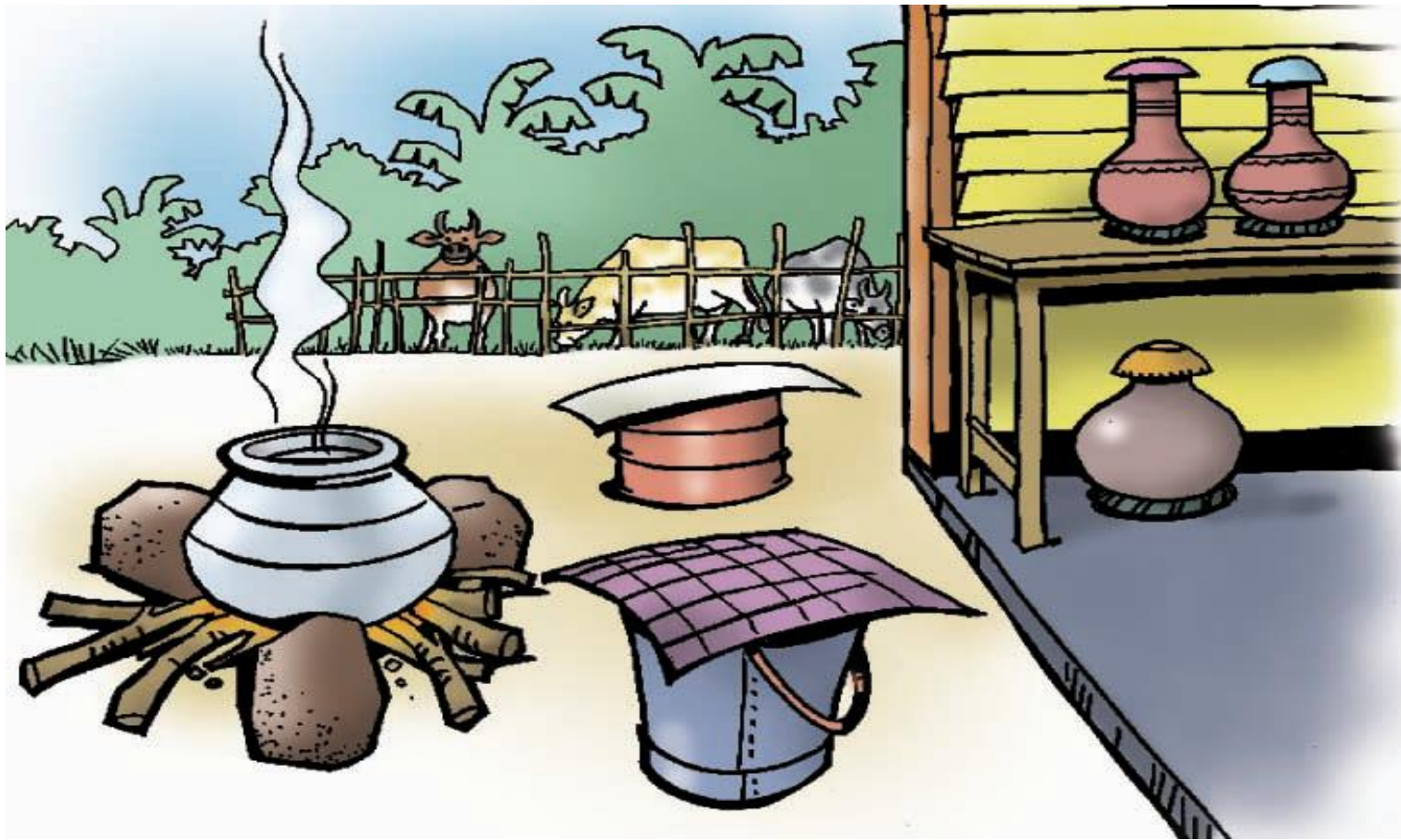
4. ການອະນາໄມສື່ງແວດລ້ອມ



ສື່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

- ໝັ້ນທຳຄວາມສະອາດເດື່ນບ້ານເປັນປະຈຳ (ບໍ່ມີອາຈົມຄົນຫຼືສັດຢູ່ໃນເຮືອນ, ເດື່ນບ້ານ, ສະຖານທີ່ສາທາລະນະຕ່າງໆ) ແລະປາສະຈາກນ້ຳຂັງ
- ບັດກວດໃນເຮືອນ ແລະ ເຮືອນຄົວເປັນປະຈຳ

- ໜັ່ນລ້າງຖ້ວຍບ່ວງຈານຊາມ ແລະ ພາສະນະຕ່າງໆດ້ວຍນ້ຳ, ນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍ/ຂີ້ເທົ່າ, ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ເກັບໄວ້ບ່ອນທີ່ສະອາດປອດໄພ
- ໜັ່ນເກັບມ້ືນເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆໃນເຮືອນໃຫ້ເປັນລະບົບຮບົບຮ້ອຍ



- ທຳຄວາມສະອາດໄຫວນ້ຳ, ອຸ່ງນ້ຳ ແລະ ພາສະນະບັນຈຸ, ນ້ຳເປັນປະຈຳ
- ບົກບົດພາສະນະໃສ່ນ້ຳໃຫ້ດີ ເພື່ອບັງກັນຂີ້ຝຸ່ນ, ຝຸ່ນລະອຽດ ແລະ ຂີ້ເຫຍື້ອບົວເຂົ້າ
- ບໍ່ໃຫ້ສັດລ້ຽງເຂົ້າໄປໃນເຮືອນ ຫຼື ບ່ອນສັດລ້ຽງຕາມກາງບ້ານ (ສະນັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຮັດຮົ່ວອ້ອມເຮືອນ, ປະຕູຮົ່ວ ແລະ ປະຕູເຮືອນ)



- ຄວນປົກປັກຮັກສານ້ຳດື່ມ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳທຶນ້ຳໃຊ້ຢູ່ໃນທຳມະຊາດບໍ່ໃຫ້ສັດລົບກວນ
- ປົກປັກຮັກສາແຫຼ່ງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ, ບໍ່ຄວນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອລົງໃສ່ແມ່ນ້ຳ
- ບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ສັດລົງອາບນ້ຳໃນໜອງ ຫຼື ແມ່ນ້ຳທຶນ້ຳໃຊ້



- ປົກປັດ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດ
ນ້ຳສ້າງ, ນ້ຳບາດານທົ່ມ
ຢູ່ພາຍໃນບ້ານ
- ຂຸດຮ່ອງລະບາຍນ້ຳ
- ບໍ່ຄວນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອລົງ
ໃສ່ຮ່ອງລະບາຍນ້ຳ
- ເຮັດຮົ່ວ+ປະຕູອ້ອມນ້ຳສ້າງ,
ອ່າງນ້ຳ ແລະ ກ້ອນນ້ຳ
ເພື່ອປ້ອງກັນສັດລ້ຽງເຂົ້າ
ໄປໃນໄດ້
- ຄວນມີຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ/ຖິ້ມ
ໃສ່ຖັງ



- ກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອໂດຍການຈຸດ
ຫຼືຜັງຫຼືການນຳຂີ້ເຫຍື້ອ
ໄປເຮັດຜຸ່ນ

ຫຼຸດ



- ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອໃສ່ ' ບ ' ອນ
ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອສາທາລະນະ
ຫຼື ບ ' ອນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອ
ອອ້ວນຕົວ



- ບໍ່ ຄວນຖ່າຍຊະຊາຍ
- ບໍ່ ຄວນຖ່າຍໃສ່ແຫຼ່ງນ້ຳ



- ຄວນຖ່າຍໃສ່ ວິດ

- ທຳຄວາມສະຫງົບຫຼັງຈາກ ຖ້າຍ

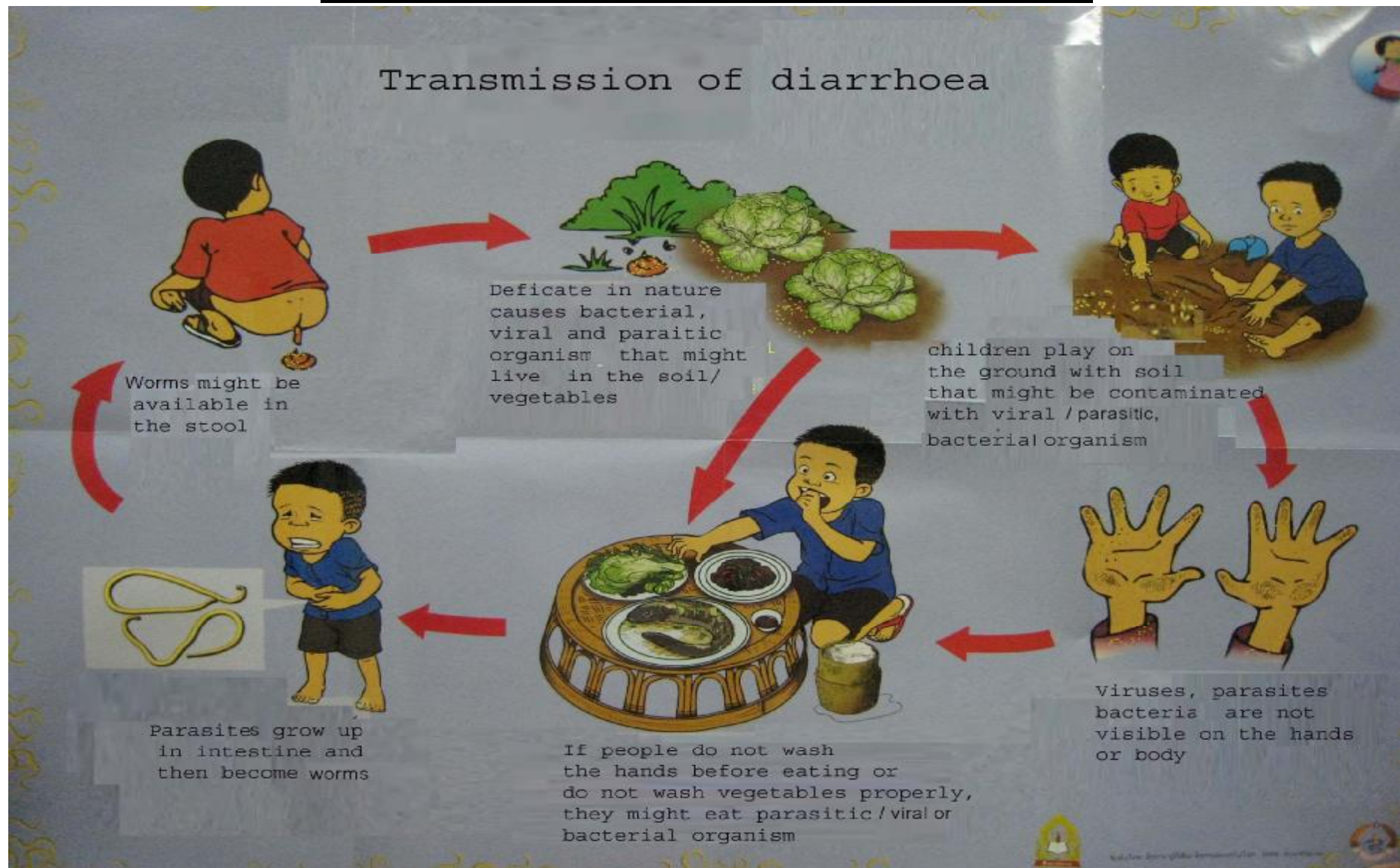
ແລ້ວ

- ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳແລະ

ໃສ່ສະບູທຸກໆຄັ້ງ

ຫຼັງຈາກຖ້າຍໜັກແລະ ຖ້າຍເບົາ

5. Transmission of Diarrhoea



Transmission of bacterial, viral or parastic organism (from stool into body)



Transmission of diarrhoea

Two main ways:

1. Direct:

- Someone eats stool unconscious
- Dry stool is blown into the mouth
- Animals or flies contact stool and then contact human being's mouth directly

2. Indirect:

- **Hands:** When someone defecates in the nature or uses latrine but does not wash the hands properly, then bacterial, viral and parasitic organisms might get into/under the nails, hand lines, fingers. After that human being touch the food for eating and then bacterial, viral and parasitic organisms get into the mouth.
- **Flies:** When someone defecates in the nature, flies might have contact with faeces and afterwards they might touch uncovered food.
- **Soil:** Usually children play on the ground and then they don't wash the hands before eating. All bacterial, viral and parasitic organisms might get into the mouth.
- **Water:** People defecate in the nature might cause that the rain water flow stools into the river or well. After that people use un-boiled water for drinking, washing vegetables or utensils. This might cause bringing parasites into the mouth.
- **Food:** When people defecate on the grasses, animals might eat the grasses with parasites/bacteria/viruses. After that people eat uncooked or medium meat, it might bring parasites/germs/bacteria's inside the body.
- **Vegetables:** Almost all families grow vegetable by themselves or for economical reasons. Sometimes they use animal faeces for growing vegetables. After that people eat un-washed or not properly washed vegetables. Bacterial, viral and parasitic organisms might get inside the body.
- **Other utensils:** If you do not clean up eating utensils properly then flies, cockroach or other animals might contact it. After people use the eating utensils again, bacterial, viral or parasitic organisms might get inside the body.

5. ເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ ເຊື້ອພະຍາດຖອກທ້ອງ



ເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ເຊື້ອພະຍາດຈາກອາຈົມເຂົ້າສູ່ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ



ສາທິດສາທາລະນະ ວິທະຍາໄລ ສາທາລະນະ ສປປ ລາວ

Sida

ສາທິດສາທາລະນະ ວິທະຍາໄລ ສາທາລະນະ ສປປ ລາວ

ເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ ເຊື້ອພະຍາດ

● ເສັ້ນທາງອາຈົມເຂົ້າໃສ່ ປາກມີ 2 ເສັ້ນທາງໃຫຍ່ ຄື:

1. ການຕິດຕໍ່ ທາງກົງ:

- ຄົນກິນອາຈົມຕົນເອງ ໂດຍບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ
- ລົມພັດອາຈົມແຫ້ງ ທີ່ເປັນຝຸ່ນເຂົ້າຫາປາກ
- ສັດຫຼື ແມງວັນຈັບຕອມອາຈົມ ແລ້ວຈັບປາກໂດຍກົງ

2. ການຕິດຕໍ່ ທາງອ້ອມ:

- ມື້: ເມື່ອເວລາຄົນເຮົາໄປຖ່າຍຊະຊາຍ ຫຼື ຖ່າຍໃສ່ ວິດກໍ່ ແລ້ວແຕ່ ເມື່ອເວລາຖ່າຍແລ້ວ ບໍ່ລ້າງມື ຫຼື ລ້າງບໍ່ສະອາດເສດອາຈົມ ຫຼື ໄຂ່ ແມ່ນ ກາຜາກອາດຕິດຢູ່ ຕາມເລັບມື, ຄໍ່ນິ້ວມື, ລາຍມືຕ່າງໆ ຈາກນັ້ນກໍ່ມາຈັບບາຍອາຫານເຂົ້າປາກ.
- ແມງວັນ: ເມື່ອເວລາຄົນເຮົາບໍ່ຖ່າຍໃສ່ ວິດຫຼື ຖ່າຍຊະຊາຍ ແມງວັນເປັນຕົວສຳຄັນໃນການຈັບ ຫຼື ຕອມເອົາອາຈົມດ້ວຍຂາຂອງມັນ ແລ້ວກໍ່ບິນຈັບໃສ່ອາຫານທີ່ບໍ່ປົກປິດ.
- ດົນ: ເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຫຼິ້ນຢູ່ຕາມພື້ນດິນ ເວລາເດັກຈັບບາຍອາຫານ ຫຼື ເຂົ້າໜົມເຂົ້າປາກໂດຍບໍ່ລ້າງມື ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າສູ່ຄົນເຮົາກໍ່ເປັນໄດ້
- ນ້ຳ: ເມື່ອຄົນເຮົາຖ່າຍຊະຊາຍ ບໍ່ຖ່າຍໃສ່ ວິດ ເມື່ອເວລາຝົນຕົກ ນ້ຳກໍ່ຈະເຊາະເອົາອາຈົມລົງຕະຄອງຮອ່ງນ້ຳ, ນ້ຳຫວຍນ້ຳສ້າງ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳອື່ນໆ ເມື່ອເວລາຄົນເຮົາດູກເອົານ້ຳເຫຼົ່ານັ້ນມາດື່ມ ໂດຍບໍ່ຕົ້ມໃຫ້ສຸກກ່ອນ ຫຼື ເອົາມາລ້າງພາສະນະຮັບໃຊ້, ລ້າງຜັກຫຼື ບຸງແຕ່ງອາຫານກໍ່ຈະນຳເອົາອາຈົມເຫຼົ່ານັ້ນເຂົ້າຫາປາກໄດ້
- ອາຫານ: ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນການຖ່າຍຊະຊາຍ, ຖ່າຍໃສ່ ດິນທີ່ມີຫຍ້າ ເວລາສັດຫຼິ້ນ ຄວາຍໄປກິນຫຍ້າ ໄຂ່ ເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ຈະໄປຢູ່ລຳໃສ່ຂອງງົວ, ຄວາຍເຕີບໂຕເປັນຕົວອ່ອນ ຫຼື ເປັນສານຕົກຂ້າງຢູ່ໃນກ້າມຊີ້ນ, ຕັບຂອງ

ສັດ, ເວລາເຮົານຳເອົາຊີ້ນສັດມາເປັນອາຫານໂດຍບໍ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກຫຼືສຸກງົບງກໍ່ຈະພາໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດ
ເຫຼົ່ານັ້ນກັບມາຫາຄົນອີກ.

- **ພຶດຜັກ:** ແຕ່ລະຄອບຄົວສ່ວນຫຼາຍມີສ່ວນປະຈຳແຕ່ລະຄອບຄົວຫຼືບູກເປັນເສດຖະກິດຄອບຄົວບາງຄັ້ງກໍ່ຈະນຳ
ເອົາອາຈີມມາເປັນຝຸ່ນໃສ່ພຶດຜັກຕ່າງໆເມື່ອຄົນເຮົານຳມາເປັນອາຫານບາງເທື່ອອາດຈະບໍ່ໄດ້ລ້າງຫຼືລ້າງ
ບໍ່ສະອາດຂໍ້ແມ່ທ້ອງທີ່ຈັບຢູ່ຕາມຜັກກໍ່ຈະກັບເຂົ້າຫາຄົນ.
- **ພາສະນະຮັບໃຊ້ອື່ນໆເຊັ່ນ:** ຖ້ວຍ, ບ່ວງ, ຈານ, ຊາມຕ່າງໆເວລາໃຊ້ແລ້ວມ້ືນບໍ່ເປັນລະບົບເມື່ອແມງວັນຕອມ,
ແມງສາບຫຼືສັດອື່ນມາລົບກວນກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ພາສະນະເຫຼົ່ານັ້ນເປີເປື້ອນແລະເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເຊື້ອ
ພະຍາດເຂົ້າມາສູ່ຕົວຄົນເຮົາ,

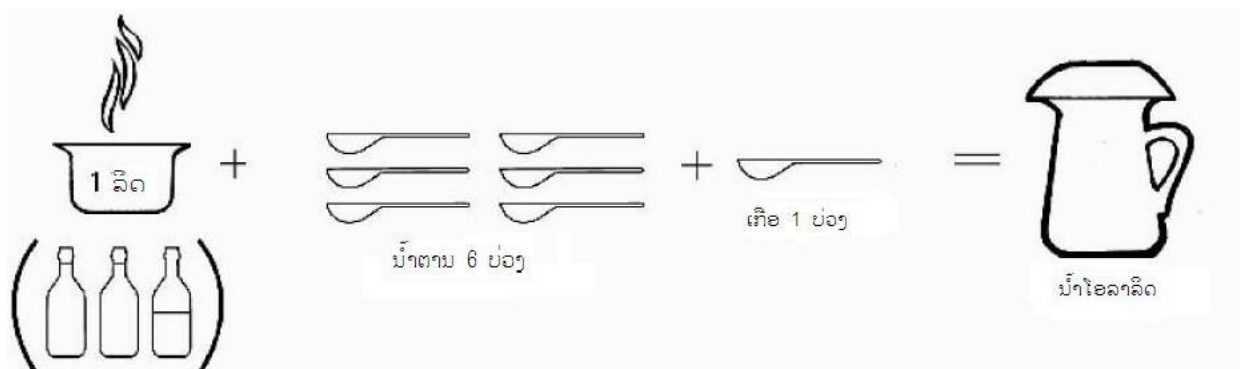
6.ການຮັກສາພະຍາດຖອກທ້ອງສຳລັບ ຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ



1.

- ສືບຕໍ່ ການໃຫ້ອາຫານທີ່ ເປັນນ້ຳ ເພື່ອທົດແທນ ການສູນເສຍນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່, ຕົວຢ່າງ: ນ້ຳເຂົ້າ, ກ້ອນສຸກ, ນ້ຳໝາກພ້າວ
- ດື່ມຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ ຫຼັງຈາກການຖ່າຍ ທ, ກຸງຄັ້ງ
- ໃຫ້ຢາ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງ ເພື່ອຢຸດການເປັນ ຖອກທ້ອງ

ກ. ຖ້າບໍ່ມີ ໂອລາລິດ, ມີວິທີອື່ນ ງ່າຍແນວໃດ?



• ໃຊ້ໂຖທົ່ວ ສະອາດເພື່ອ ອຸປະສົມນ້ຳ, ເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານ
ເຂົ້າກັນ

ຂ. ກໍ່ລະນຶມໂອລາລົດ

• ໂອລາລົດ 1 ຊ' ອຸປະສົມກັບນ້ຳຕົ້ມ 1 ລົດ (ເທົ່າ
ກັບນ້ຳ 5 ຈອກ)

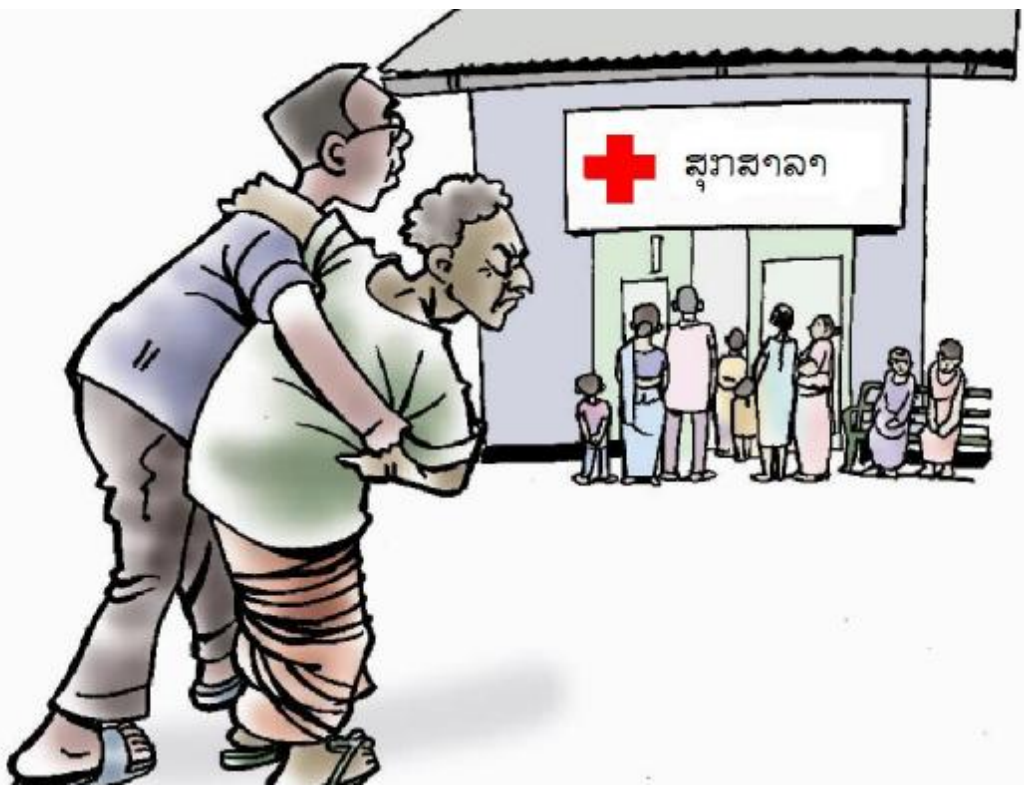
• ໂອລາລົດ 1 ຊ' ອຸປະສົມກັບນ້ຳຕົ້ມ 1 ຈອກ (250
ມລ)





2.

ສື່'ງທຶ'ຄວນເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າເດັກນັ້ນອາຍຸທຶ'ຍູ້'ໄລຍະ
 ກິນນົມແມ່' ແມ່'ນໃຫ້ສືບຕໍ່'ດູດນົມໃຫ້ຫຼາຍ
 ຂຶ້ນ



3.

ຖ້າອາການຖອກທ້ອງບໍ່ຢຸດແນະນຳໃຫ້ໄປສູ່ກອງ
ເຜີ້ອຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ

(ເບິ່ງອາການຖອກທ້ອງແລະການຂາດນ້ຳ)

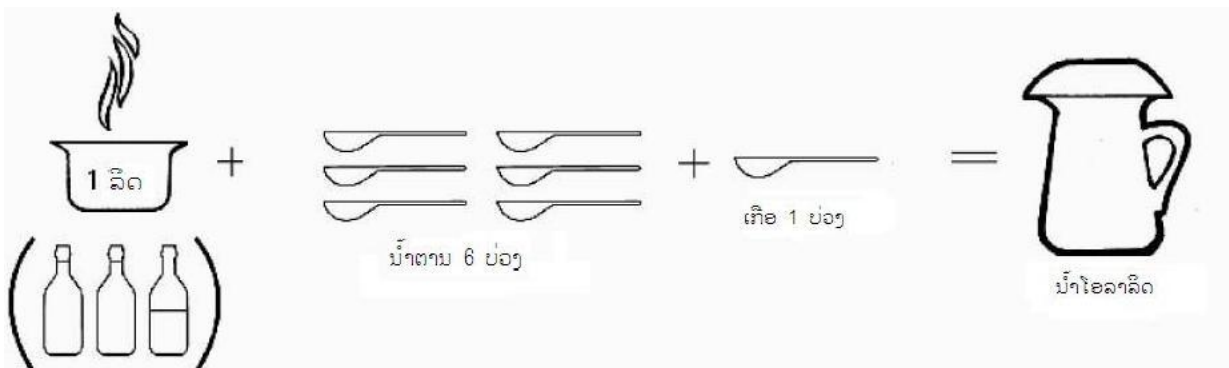
6.Diarrhoea treatment for adult and child



1.

- continue to give food based fluids to replace water and salt, e.g: rice soup, banana, coconut water
- drink more than usual every time after defecated
- give medication or traditional medicine to stop diarrhoea

A. If ORS is not available, how to mix ORS?



- use clean pot to mix water, salt and sugar

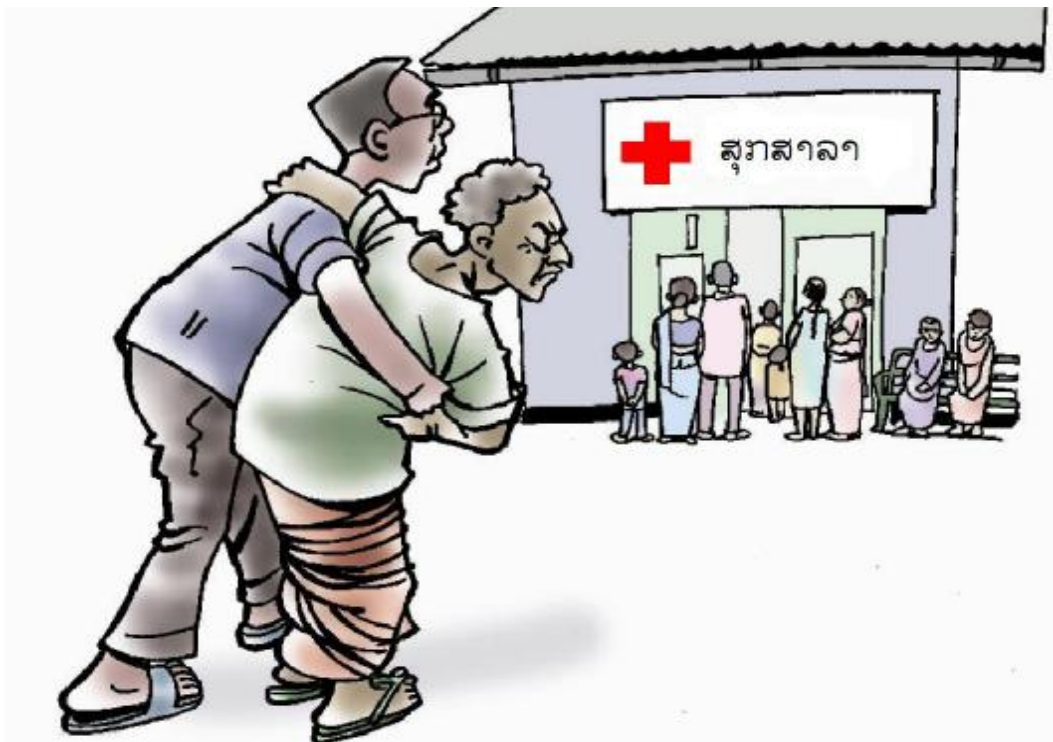
B. If ORS is available

- mix the content of 1 ORS package into 1 liter of boiled water
(equal 5 glasses of water)
- mix the content of 1 small ORS package in to 1 glass of boiled
water (250 ml)



2.

Attention: If infants suffer from diarrhoea, continue and increase breast feeding



3.

If diarrhea does continue go to the health centre for help (**see sign of diarrhea and dehydration**)

7. ສະຫຼຸບລວມ

ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ	ສິ່ງທີ່ບໍ່ຄວນປະຕິບັດ
<u>ອາຫານ ແລະ ນ້ຳ:</u> - ກິນອາຫານທີ່ ສຸກດ: ປາ, ຊີ້ນ, ກຸ້ງ, ຫອຍ, ປູ - ເກັບຮັກສາອາຫານໃວ້ທີ່ ບອດໄພ - ປົກປິດອາຫານ - ດື່ມນ້ຳຕົ້ມຫຼື ນ້ຳທີ່ໄດ້ຮັບການກັ່ນຕອງ - ກິນຜັກທີ່ ລ້າງດ້ວຍນ້ຳທີ່ ສະອາດ - ໃຊ້ພາສະນະທີ່ ສະອາດ - ແຕ່ງກິນດ້ວຍນ້ຳທີ່ ສະອາດ <u>ການຮັກສາຄວາມສະອາດສ່ວນບຸກຄົນ:</u> - ຖູແຂ້ວທຸກໆຄັ້ງຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າ ແລະ ຕື່ມນອນຕອນເຊົ້າ - ສະລ້າງຮ່າງກາຍຫຼັງອາບນ້ຳໃສ່ສະບູທຸກໆມື້ - ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ ສະອາດໃນແຕ່ລະມື້ - ຊັກເຄື່ອງນອນ, ເສື້ອໝອນ ແລະ ຜ້າຮົ່ມ ແລະ ເອົາຜ້າເສື້ອອອກຕາກແດດ - ໃສ່ເກີບ - ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູກ່ອນການກິນເຂົ້າ,	- ກິນອາຫານດິບ, ບູດ ແລະ ເນົ່າ - ກິນອາຫານທີ່ ບໍ່ໄດ້ປົກປິດ ແລະ/ຫຼື ອາຫານທີ່ ບໍ່ສະອາດ - ບໍ່ປົກປິດອາຫານ - ດື່ມນ້ຳທີ່ ບໍ່ປອດໄພ - ກິນຜັກທີ່ ລ້າງດ້ວຍນ້ຳທີ່ ບໍ່ສະອາດ ຫຼື ກິນຜັກທີ່ ບໍ່ໄດ້ລ້າງ - ໃຊ້ພາສະນະທີ່ ບໍ່ສະອາດ - ແຕ່ງກິນດ້ວຍນ້ຳທີ່ ບໍ່ສະອາດ - ບໍ່ຖູແຂ້ວ - ບໍ່ອາບນ້ຳເປັນປົກກະຕິ - ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ ບໍ່ສະອາດ - ບໍ່ຊັກເຄື່ອງນອນ, ເສື້ອໝອນ ແລະ ຜ້າຮົ່ມ ແລະ ບໍ່ເອົາຜ້າເສື້ອອອກຕາກແດດເປັນເວລາດົນ - ບໍ່ໃສ່ເກີບ - ບໍ່ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູກ່ອນການກິນ

ຫຼັກຖານເຂົ້າ, ຫຼັກໃຊ້ ຫ້ອງນໍ້າ ແລະ ຫຼັກຈາກຈັບບາຍສົ່ງເປົ້າເປື້ອນຕ່າງໆ	ເຂົ້າ, ຫຼັກຖານເຂົ້າ, ຫຼັກໃຊ້ ຫ້ອງນໍ້າ ແລະ ຫຼັກຈາກຈັບບາຍສົ່ງເປົ້າເປື້ອນຕ່າງໆ ຫຼື ລ້າງດ້ວຍນໍ້າລ້າໆ
---	--

ການທຳຄວາມສະຫງົບສິ່ງແວດລ້ອມ:

- ຮັກສາຄວາມສະຫງົບສິ່ງແວດລ້ອມ (ບໍ່ໃຫ້ມີອາຈົມສັດ/ຄົນຢູ່ໃນເຮືອນ, ເດີນບ້ານ, ສະຖານທີ່ສາທາລະນະລັດ, ບໍ່ໃຫ້ມີນ້ຳເປື້ອນ)
- ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ສັດແລ່ນຫຼິ້ນຕາມໃນເຮືອນຫຼືເດີນບ້ານ (ຄວນເຮັດປະຕູເຮືອນ, ເຮັດຮົ້ວປະຕູອ້ອມເຮືອນ)
- ທຳຄວາມສະມາດໃນເຮືອນ ແລະ ເຮືອນຄົວເປັນປະຈຳ
- ປົກປິດໂຫນ້າໃຫ້ດີເພື່ອປ້ອງກັນຂີ້ເຫຍື້ອ, ຂີ້ຝຸ່ນ
- ເກັບນ້ຳໃນໄຫພາສະນະທີ່ສະຫງົບ
- ປົກຮັກສາແຫຼ່ງນ້ຳໃຫ້ຫ່າງຈາກສັດລ້ຽງ
- ທຳຄວາມສະຫງົບສະພາບສະໄຫມດ້ວຍນ້ຳແລະ ນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍ/ຂີ້ເທົ່າ, ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ເກັບໄວ້ບ່ອນທີ່ສະຫງົບສະຫຼຸບ
- ເຮັດລະບົບຮ່ອງລະບາຍນ້ຳໃຫ້ເໝາະສົມ
- ບໍ່ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອລົງໃນແມ່ນ້ຳ, ຫ້ວຍ, ດິນເປົ່າຫວ່າງຫຼືຮ່ອງລະບາຍນ້ຳ
- ຈຸດຫຼືຝັງຂີ້ເຫຍື້ອຫຼືຖິ້ມໃສ່ບ່ອນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອສາທາລະນະຫຼືບ່ອນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອສ່ວນຕົວ

ສຸຂະພາບ:

- ນຳໃຊ້ວິດຖ່າຍຫຼັງຈາກນັ້ນລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳແລະ ໃສ່ສະບູ

- ສະຖານທີ່ (ເຮືອນ, ເດີນບ້ານ, ສະຖານທີ່ສາທາລະນະລັດ) ເຕັມໄປດ້ວຍອາຈົມສັດ/ຄົນ ແລະ ນ້ຳຂັງ
- ປ່ອຍສັດແລ່ນຫຼິ້ນຕາມກາງບ້ານ ຫຼື ໃນເຮືອນ
- ເຮືອນ ແລະ ເຮືອນຄົວບໍ່ສະຫງົບ
- ບໍ່ປົກປິດພາສະນະໃສ່ນ້ຳ, ໄຫ
- ເກັບຮັກສານ້ຳໃນພາສະນະທີ່ບໍ່ສະຫງົບ
- ບໍ່ຮັກສາແຫຼ່ງນ້ຳຈາກສັດລ້ຽງ
- ໃຊ້ພາສະນະໃສ່ອາຫານທີ່ເປື້ອນ
- ບໍ່ເຮັດລະບົບຮ່ອງລະບາຍນ້ຳ
- ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອລົງໃນແມ່ນ້ຳ, ດິນເປົ່າຫວ່າງ, ຮ່ອງລະບາຍນ້ຳອື່ນໆ....
- ບໍ່ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອໃສ່ສະຖານທີ່ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອສາທາລະນະ ຫຼື ບ່ອນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອສ່ວນຕົວ

- ຖ່າຍຊະຊາຍ
- ບໍ່ເຮັດຮົ້ວອ້ອມແຫຼ່ງນ້ຳ ແລະ ເຮັດປະຕູ
- ບໍ່ທຳຄວາມສະຫງົບສິ່ງແວດລ້ອມຖ່າຍ, ຢື່ນ ແລະ ຖ່າຍຕາມອ້ອມແອ້ມວິດ

- ເຮັດຮຶ້ງອັອມແຫຼ່ງນ້ຳແລະເຮັດປະຕູ
- ທຳຄວາມສະອາດວິດຖານ, ເຮັດໃຫ້ແຫ້ງແລະປອດໄພ

7. Summary

good behaviour	bad behaviour
<u>food and water:</u> - eat cooked food: fish, meat, shrimp, crab, shell - store the food in safe places - cover food - drink boiled water or filtered water - eat washed vegetable washed with clean water - use only clean utensils - cook food with clean water <u>personal hygiene:</u> - brush your teeth with a toothbrush after meals and when you wake up in the morning - wash your body or have a bath daily - change into clean clothes daily - wash bed sheet, pillow and blanket often and lays them on the sun - wear shoes - wash the hands with water and soap before eating, after eating, after using latrine and after touch dirty things	- eat raw food, mouldy food and spoiled food - eat unprotected and/or dirty food - do not cover food - drink unsafe water - eat washed vegetable washed with dirty water or eat unwashed vegetable - use unclean utensils - use unsafe water for cooking - do not brush the teeth - do not wash your body regularly - wear dirty clothes - do not wash bed sheet, pillow sheet and blanket for a long time - do not wear shoes - do not wash the hands with water and soap before eating, after eating, after using latrine and after touch dirty things or wash the hands only with water

domestic hygiene:

- keep surroundings clean (no faeces in the house, yard, public places, no stagnant water)
- do not allow animals to run free inside the house and yard (doors on the houses: fences + doors around the yard)
- clean inside the house and kitchen daily
- cover water properly against dust, waste
- store water in clean container, jar
- protect water sources from animals
- clean eating utensils with water and liquid soap/ ash, dry it and safe it safe
- prepare an appropriate drainage system
- do not throw the waste into the river or stream or into the drainage channels
- burn or burry the waste or dispose the waste in designated public or private disposal places

sanitation:

- use latrine and wash your hands with water and soap afterwards
- make fence around the water sources
- keep latrines clean, dry and safe

- places (house, yard, public places) are not free from faeces, waste and stagnant water
- allow animals to run free in the yard and inside the house
- house and kitchen are not cleaned
- do not cover water container and jar
- store water in dirty container, jar
- do not protect water sources from animals
- use dirty eating utensils
- do not dig a drainage system
- throw the waste into river, steam, drainage channels, field etc.
- do not dispose the waste in designated public or private disposal places
- defecate in the nature
- do not make fence around the water sources
- do not clean latrines and urinate and defecate around the latrine

1. ຄວາມໝາຍ ແລະ ອາການຂອງພະ ຍາດຖອກທ້ອງ



- ເຈັບທ້ອງທົ່ວຖ້າຍເປັນນ້ຳຫຼາຍກວ່າ
3ເທື່ອ/ມື້
(24ຊົ່ວໂມງ)
- ອາຈົມຈະມີກິ່ນເໝັນຄາວຜິດປົກກະຕິ
ແລະ ເມື່ອເວລາຖ້າຍຈະມີສບັງ

- ຖ້າຍ່ານນັ້ນຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ບາງເທື່ອກໍ່ມີມູກຫຼີ ປົນເລື້ອຍ ອອກມາ

ຂໍ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່

ຂໍ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເມື່ອ:

- ອ່ອນເພຍ ແລະ ອຶດເມື່ອອຍ
- ກ້າມຊີ້ນປັ້ນ
- ເຈັບທ້ອງ

ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່:

- ພະຍາດທ້ອງບົດ ແລະ ອະຫິວາ ໃນກໍລະນີ ນຳແຮງບາງຄັ້ງອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເສຍຊີວິດໄດ້
- ຖ້ອກທ້ອງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍ ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ແລະ ອາດຈະສົ່ງຜົນສະທ້ອນເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້
- ຖ້ອກທ້ອງເປັນອັນຕະລາຍເນື່ອງຈາກການ ສູນເສຍທາດອາຫານ, ອາດມີອາການຂາດທາດອາຫານໄດ້
- ການຖອກທ້ອງອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການ ຂາດນ້ຳ ອັນເນື່ອງຈາກວ່າ ສູນເສຍນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່
- ການຂາດນ້ຳສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາຍໄດ້

ອາການຂອງການຂາດນ້ຳ:

- ຕາໂກນ
- ຂາດສະຕິ
- ປາກແຫ້ງ ແລະ ຜິວແຫ້ງ



- ມ່ວນໜ້ອຍໜຶ່ງ
- ກ້າມຊີ້ນປັ້ນ
- ເປັນໄຂ້
- ປວດຮາກ
- ຫົວນ້ຳແຮງ
- ບໍ່ຢາກດື່ມ ແລະ ບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ

→ ໄປສູ່ ກະຊວງ ທຳມະຊາດ

2. ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດ ຖອກທ້ອງ

ອາຫານ



ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

- ປົກປ້ອງອາຫານ
- ເອົາອາຫານໃສ່ພາສະນະທີ່ສະອາດ

● ຜັກທົ່ວລ້າງດ້ວຍນ້ຳທົ່ວສະອາດກ່ອນກິນ

● ຄວນກິນອາຫານທົ່ວສຸກດີ (ຊີ້ນ, ເລືອດແປງ (ດິບ) ທຸກຊະນິດ, ປາ, ກຸ່ງ, ຫອຍ, ປູ..)

→ ສິ່ງທົ່ວຄວນເອົາໃຈໃສ່: ບໍ່ຄວນກິນອາຫານດິບເຫຼົ່ານີ້

● ເດັກເກີດໃໝ່ລ້ຽງດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດົບເຖິງ 6 ເດືອນ

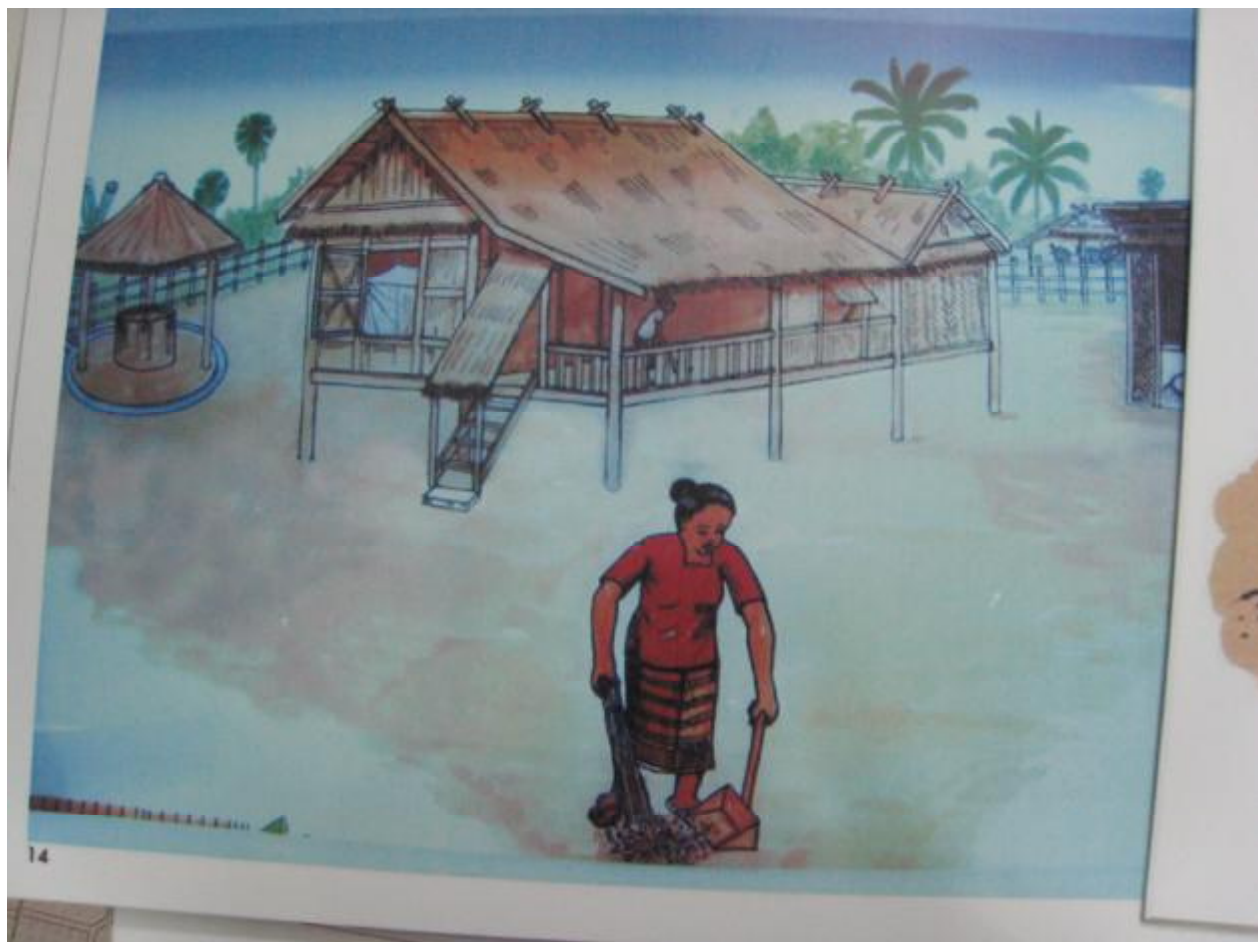
● ເກັບອາຫານໃວ້ທົ່ວປອດໄພ

● ກ່ອນນຳອາຫານເກົ່າມາກິນຄວນນຳມາອຸ່ນໃຫ້ຮ້ອນກ່ອນ.



- ບໍ່ ອວນກິນອາຫານທີ່ ແມງວັນຈັບ, ຕອມ
- ບໍ່ ອວນກິນອາຫານບູດ ແລະ ເນື້ອ າ

ທຳຄວາມສະອາດ



ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

- ຮັກສາອາກາດໃນໂຮງແວດລ້ອມ ແລະ ປາສະຈາກນ້ຳເປື້ອນ
- ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ເກັບມ້ືນເຄື່ອງເຮືອນ ເປັນປະຈຳ
- ທຳຄວາມສະອາດພາສະນະ,
ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆໃຫ້ສະອາດ
ດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍ/ຂີ້ເທົ່າ
- ທຳຄວາມສະອາດວິດຖ່າຍເປັນປະຈຳ

ໃຊ້ນ້ຳ



ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

- ດື່ມນ້ຳຕົ້ມທີ່ສຸກ, ກົດຫຼີກນ້ຳຕົ້ມ
ກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງນຳມາດື່ມ

- ແຫຼ່ງນ້ຳທີ່ບໍ່ປອດໄພແມ່ນ:

- ນ້ຳບໍ່, ໜອງ, ນ້ຳຝົນ, ນ້ຳຫ້ວຍ, ທະເລ
ສາບແລະ ນ້ຳບາດານ!

→ ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຄວນຜ່ານການກັ່ນ
ຕອງຫຼີກ

- ນຳໃຊ້ນ້ຳທີ່ບໍ່ປອດໄພແມ່ນໃຊ້ສຳລັບ:

- ໃຊ້ສະລັກໃນຫ້ອງນ້ຳ

- ໃຊ້ອາບ, ຊັກເຄື່ອງ

- ໃຊ້ທຳຄວາມສະອາດຕ່າງໆ

- ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່: ບໍ່ແມ່ນສຳລັບ
ດື່ມ

ສຸຂະພາບ



ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

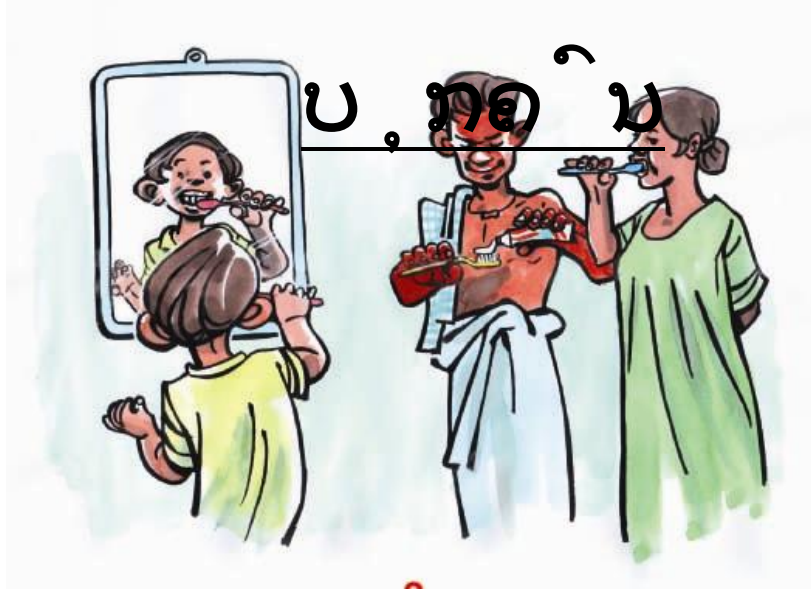
- ບໍ່ຄວນຖ່າຍຊະຊາຍ



- ຄວນຖ່າຍໃສ່ ວິດ
- ທຳຄວາມສະອາດວິດຖ່າຍ, ເຮັດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ປອດໄພ
- ໃຊ້ນ້ຳ, ສະບຽງ ແລະ ຄຸ້ນ້ຳເພື່ອການບຳລຸງ ຮັກສາວິດຖ່າຍ

ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່ : ລ້າງມືໃສ່ ສະບຽງ
ທຸກໆຄັ້ງກ່ອນການແຕ່ງກິນ ແລະ ກິນເຂົ້າ,
ຫຼັງຈາກທຳຄວາມສະອາດ, ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ
ແລະ ຫຼັງຈາກຈັບບາຍສັດລ້ຽງ!!!!!!

3. ການທຳຄວາມສະອາດສ່ວນ



ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

- ຖືແຂ້ວເປັນປະຈຳຫຼັງຈາກກິນເຊິ່ງແລະ ເມື່ອຕື່ມນອນໃນ ຕອນເຊິ່ງ



- ບໍ່ປິ່ນເຄື່ອງ, ສິ່ງທີ່ສະອາດທຸກໆມື້

- ໝັ້ນຊັກເຄື່ອງໆ , ່ຽງໆ , ໝືນ, ແລະ
ເຄື່ອງໆ ຫຼື
ເອົາອອກຕາກແດດ
- ໃສ່ເກີບ



- ຕັດເລັບມື,
ເລັບຕີນໃຫ້ສະອາດ



- ສາບນ້ຳໃສ່ ສະບູ, ທຸກໆຄັ້ງ
- ທຳຄວາມສະອາດຮ່າງກາຍ, ມື, ແລະ ຕີນທຸກໆມື້

ການລ້າງມື



ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳແລະ ສະບູ:



- ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ



- ຫຼັງຈາກລ້າງກິ້ນໃຫ້ເດັກນ້ອຍ



- ກ່ອນການກິນເຂົ້າ ແລະ ຫຼັງການກິນເຂົ້າ

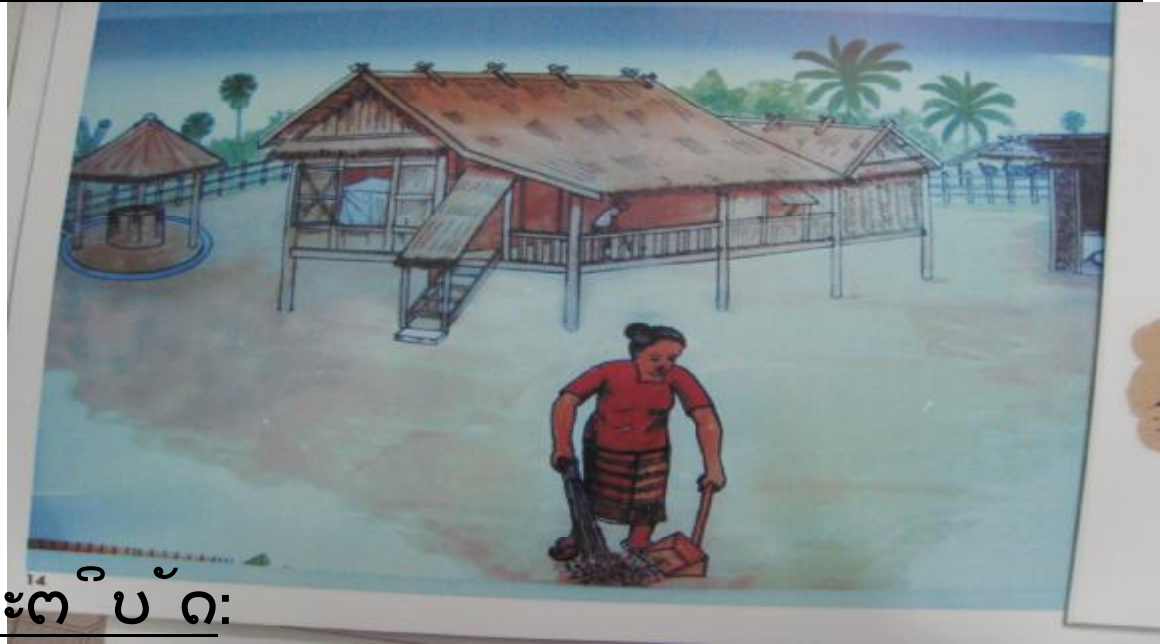


- ກ່ອນການແຕ່ງກິນ



- ຫຼັງຈາກຈັບບາຍສັດລ້ຽງ ແລະ ສົ່ງເທົ່າ
ເປົ້າເປົ້າໝາຍຕ່າງໆ

4. ການອະນາໄມສື່ງແວດລ້ອມ



ສື່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ:

- ໝັ້ນທຳຄວາມສະອາດເດື່ນບ້ານເປັນປະຈຳ (ບໍ່ມີອາຈົມຄົນຫຼືສັດຢູ່ໃນເຮືອນ, ເດື່ນບ້ານ, ສະຖານທີ່ສາທາລະນະຕ່າງໆ) ແລະປາສະຈາກນ້ຳຂັງ
- ບັດກວດໃນເຮືອນ ແລະ ເຮືອນຄົວເປັນປະຈຳ

- ໜັ່ນລ້າງຖ້ວຍບ່ວງຈານຊາມ ແລະ ພາສະນະຕ່າງໆດ້ວຍນ້ຳ, ນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍ/ຂີ້ເທົ່າ, ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ເກັບໄວ້ບ່ອນທີ່ສະອາດປອດໄພ
- ໜັ່ນເກັບມ້ືນເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆໃນເຮືອນໃຫ້ເປັນລະບົບຮບົບຮ້ອຍ



- ທຳຄວາມສະອາດໄຫນ້າ, ອຸ່ງນ້ຳແລະ ພາສະນະບັນຈຸນ້ຳເປັນປະຈຳ
- ບົກບົດພາສະນະໃສ່ນ້ຳໃຫ້ດີເພື່ອບັງກັນຂີ້ຝຸ່ນ, ຝຸ່ນລະອຽດແລະ ຂີ້ເຫຍື້ອບົວເຂົ້າ
- ບໍ່ໃຫ້ສັດລ້ຽງເຂົ້າໄປໃນເຮືອນ ຫຼື ບ່ອນສັດລ້ຽງຕາມກາງບ້ານ (ສະນັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຮັດຮົ່ວອ້ອມເຮືອນ, ປະຕູຮົ່ວແລະ ປະຕູເຮືອນ)



- ຄວນປົກປັກຮັກສານ້ຳດື່ມ ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳທຶນ້ຳໃຊ້ຢູ່ໃນທຳມະຊາດບໍ່ໃຫ້ສັດລົບກວນ
- ປົກປັກຮັກສາແຫຼ່ງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ, ບໍ່ຄວນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອລົງໃສ່ແມ່ນ້ຳ
- ບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ສັດລົງອາບນ້ຳໃນໜອງ ຫຼື ແມ່ນ້ຳທຶນ້ຳໃຊ້



- ປົກປິດ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະຫງວນ ນ້ຳສ້າງ, ນ້ຳບາດານທົ່ວມື
ຢູ່ພາຍໃນບ້ານ
- ຂຸດຮ່ອງລະບາຍນ້ຳ
- ບໍ່ຄວນຖືກຂີ້ເຫຍື້ອສົ່ງ
ໃສ່ຮ່ອງລະບາຍນ້ຳ
- ເຮັດຮົ່ວ+ປະຕູອ້ອມນ້ຳສ້າງ,
ອ່າງນ້ຳ ແລະ ກ້ອນນ້ຳ
ເພື່ອປ້ອງກັນສັດລ້ຽງເຂົ້າ
ໄປໃນໄດ້
- ຄວນມີຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ/ຖັງ
ໃສ່ຖັງ



- ກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອໂດຍການຈຸດ
ຫຼືຝັງຫຼືການນຳຂີ້ເຫຍື້ອ
ໄປເຮັດຜຸ່ນ

ຫຼຸດ



- ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອໃສ່ ' ບ ' ອນ
ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອສາທາລະນະ
ຫຼື ບ ' ອນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອ
ອສ່ວນຕົວ



- ບໍ່ ຄວນຖ່າຍຊະຊາຍ
- ບໍ່ ຄວນຖ່າຍໃສ່ແຫຼ່ງນ້ຳ



- ຄວນຖ່າຍໃສ່ ວິດ

- ທຳຄວາມສະອາດຫຼັງຈາກຖ່າຍ

ແລ້ວ

- ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳແລະ

ໃສ່ສະບູ, ທຸກໆຄັ້ງ

ຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກແລະຖ່າຍເບົາ

5. ເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ເຊື້ອພະຍາດຖອກທ້ອງ



ເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ເຊື້ອພະຍາດຈາກອາຈົມເຂົ້າສູ່ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ



ເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ ' ເຊື້ອພະຍາດ

● ເສັ້ນທາງອາຈົມເຊື້ອໃສ່ ' ປາກມີ 2 ເສັ້ນທາງໃຫຍ່ ' ຄື:

1. ການຕິດຕໍ່ ' ທາງກົງ:

- ຄົນກິນອາຈົມຕົນເອງ ໂດຍບໍ່ ' ຮູ້ສຶກຕົວ
- ລົມພັດອາຈົມແຫ້ງ ທີ່ ' ເປັນຝຸ່ນເຊື້ອຫາປາກ
- ສັດຫຼີ້ ແມງວັນຈັບຕອມອາຈົມ ແລ້ວຈັບປາກໂດຍກົງ

2. ການຕິດຕໍ່ ' ທາງອ້ອມ:

- ມື້: ເມື່ອເວລາຄົນເຮົາໄປຖ່າຍຊະຊາຍຫຼືຖ່າຍໃສ່ວິດກໍ່ແລ້ວແຕ່ເມື່ອເວລາຖ່າຍແລ້ວບໍ່ລ້າງມືຫຼືລ້າງບໍ່ສະອາດເສດອາຈົມຫຼືຂໍ້ແມ່ກາຝາກອາດຕິດຢູ່ຕາມເລັບມື, ຄໍ່ນິ້ວມື, ລາຍມືຕ່າງໆ ຈາກນັ້ນກໍ່ມາຈັບບາຍອາຫານເຂົ້າປາກ.
- ແມງວັນ: ເມື່ອເວລາຄົນເຮົາບໍ່ຖ່າຍໃສ່ວິດຫຼືຖ່າຍຊະຊາຍແມງວັນເປັນຕົວສຳຄັນໃນການຈັບຫຼືຕອມເອົາອາຈົມດ້ວຍຂອງມັນແລ້ວກໍ່ບົນຈັບໃສ່ອາຫານທີ່ບໍ່ປົກປິດ.
- ດື່ນ: ເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຫຼິ້ນຢູ່ຕາມພື້ນດິນເວລາເດັກຈັບບາຍອາຫານຫຼືເຂົ້າໜົມເຂົ້າປາກໂດຍບໍ່ລ້າງມືເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າສູ່ຄົນເຮົາກໍ່ເປັນໄດ້
- ນ້ຳ: ເມື່ອຄົນເຮົາຖ່າຍຊະຊາຍບໍ່ຖ່າຍໃສ່ວິດເມື່ອເວລາຝົນຕົກນ້ຳກໍ່ຈະເຊາະເອົາອາຈົມລົງຕະຄອງຮອ່ງນ້ຳ, ນ້ຳຫ້ວຍນ້ຳສ້າງແລະແຫຼ່ງນ້ຳອື່ນໆ ເມື່ອເວລາຄົນເຮົາຕັກເອົານ້ຳເຫຼົ່ານັ້ນມາດື່ມໂດຍບໍ່ຕົ້ມໃຫ້ສຸກກ່ອນຫຼືເອົາມາລ້າງພາສະນະຮັບໃຊ້, ລ້າງຜັກຫຼືປຸງແຕ່ງອາຫານກໍ່ຈະນຳເອົາອາຈົມເຫຼົ່ານັ້ນເຂົ້າຫາປາກໄດ້
- ອາຫານ: ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນການຖ່າຍຊະຊາຍ, ຖ່າຍໃສ່ດິນທີ່ມີຫຍ້າເວລາສັດຫຼືງົວຄວາຍໄປກິນຫຍ້າໃນເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ຈະໄປຢູ່ລຳໃສ່ຂອງງົວ, ຄວາຍເຕີບໂຕເປັນຕົວອ່ອນຫຼືເປັນສານຕົກຂ້າງຢູ່ໃນກ້າມຊີ້ນ, ຕັບຂອງສັດ, ເວລາເຮົານຳເອົາຊີ້ນສັດມາເປັນອາຫານໂດຍບໍ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກຫຼືສຸກງດົບໆກໍ່ຈະພາໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນກັບມາຫາຄົນອີກ.
- ພຶດຜັກ: ແຕ່ລະຄອບຄົວສ່ວນຫຼາຍມີສວນປະຈຳແຕ່ລະຄອບຄົວຫຼືປູກເປັນເສດຖະກິດຄອບຄົວບາງຄັ້ງກໍ່ຈະນຳເອົາອາຈົມມາເປັນຝຸ່ນໃສ່ພຶດຜັກຕ່າງໆ ເມື່ອຄົນເຮົານຳມາເປັນອາຫານບາງເທື່ອອາດຈະບໍ່ໄດ້ລ້າງຫຼືລ້າງບໍ່ສະອາດຂໍ້ແມ່ທ້ອງທີ່ຈັບຢູ່ຕາມຜັກກໍ່ຈະກັບເຂົ້າຫາຄົນ.
- ພາສະນະຮັບໃຊ້ອື່ນໆ: ຖ້ວຍ, ບ່ວງ, ຈານ, ຊາມຕ່າງໆ ເວລາໃຊ້ແລ້ວມັກບໍ່ເປັນລະບົບເມື່ອແມງວັນຕອມ, ແມງສາບຫຼືສັດອື່ນມາລົບກວນກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ພາສະນະເຫຼົ່ານັ້ນເປັນເປື້ອນແລະເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າມາສູ່ຕົວຄົນເຮົາ.

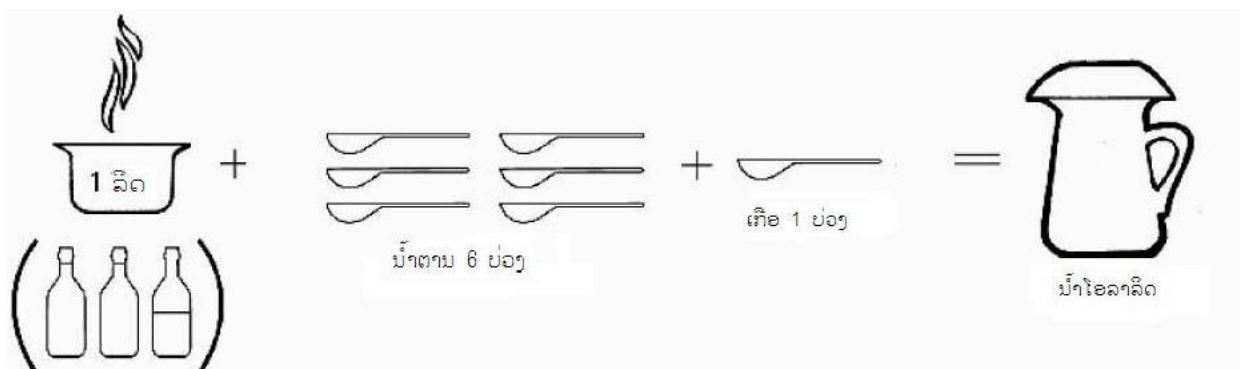
6.ການຮັກສາພະຍາດຖອກທ້ອງສຳລັບ ຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ



1.

- ສືບຕໍ່ ການໃຫ້ອາຫານທີ່ ເປັນນ້ຳ ເພື່ອ ອຸທິດແທນ ການສູນເສຍນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່, ຕົວຢ່າງ: ນ້ຳເຂົ້າ, ກ້ອນສຸກ, ນ້ຳໝາກພ້າວ
- ດື່ມຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ ຫຼັງຈາກການຖ່າຍ ທ, ກຸງຄັ້ງ
- ໃຫ້ຢາ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງ ເພື່ອ ອຸທິດການເປັນ ຖອກທ້ອງ

ກ. ຖ້າບໍ່ມີ ໂອລາລິດ, ມີວິທີອື່ນ ງ່າຍແນວໃດ?



• ໃຊ້ໂຖທົ່ວ ສະອາດເພື່ອ ອຸປະສົມນ້ຳ, ເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານ
ເຂົ້າກັນ

ຂ. ກໍ່ລະນຶມໂອລາລົດ

• ໂອລາລົດ 1 ຊ' ອຸປະສົມກັບນ້ຳຕົ້ມ 1 ລົດ (ເທົ່າ
ກັບນ້ຳ 5 ຈອກ)

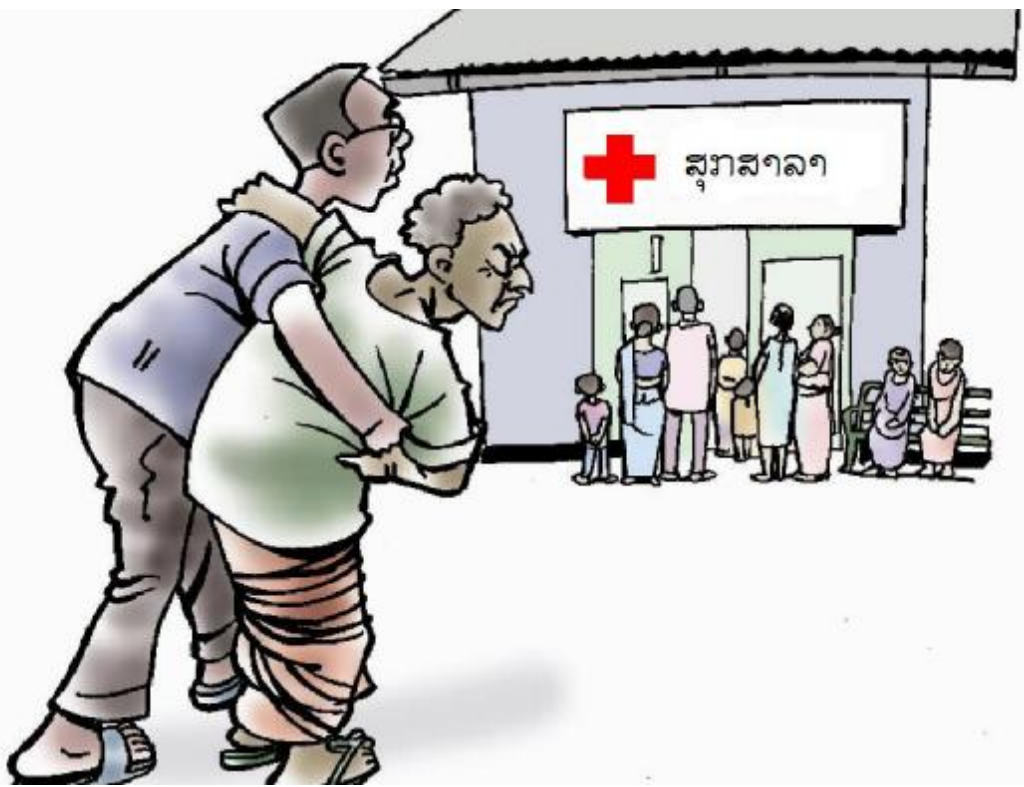
• ໂອລາລົດ 1 ຊ' ອຸປະສົມກັບນ້ຳຕົ້ມ 1 ຈອກ (250
ມລ)





2.

ສື່'ງທຶ'ຄວນເອົາໃຈໃສ່ : ຖ້າເດັກນັ້ນອາຍຸທຶ'ຍູ່'ໄລຍະ
 ກິນນົມແມ່' ແມ່'ນໃຫ້ສື່ບຕໍ່'ດູດນົມໃຫ້ຫຼາຍ
 ຂຶ້ນ



3.

ຖ້າອາການຖອກທ້ອງບໍ່ຢຸດແນະນຳໃຫ້ໄປສູ່ກອງ
ເຜີ້ອຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ

(ເບິ່ງອາການຖອກທ້ອງແລະການຂາດນ້ຳ)

7. ສະຫຼຸບລວມ

ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ	ສິ່ງທີ່ບໍ່ຄວນປະຕິບັດ
ອາຫານ ແລະ ນ້ຳ: - ກິນອາຫານທີ່ ສຸກດີ: ປາ, ຊີ້ນ, ກຸ້ງ, ຫອຍ, ປູ - ເກັບຮັກສາອາຫານໃວ້ທີ່ ບໍ່ອາດໄພ - ບົກປິດອາຫານ - ດື່ມນ້ຳທີ່ ມີ ບາດານ ໄດ້ ຮັບການກັ່ນຕອງ - ກິນຜັກທີ່ ລ້າງດ້ວຍນ້ຳທີ່ ສະອາດ - ໃຊ້ພາສະນະທີ່ ສະອາດ - ແຕ່ງກິນດ້ວຍນ້ຳທີ່ ສະອາດ ການຮັກສາຄວາມສະອາດສ່ວນບຸກຄົນ: - ຖູແຂ້ວ ທຸກໆຄັ້ງຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າ ແລະ ຕື່ມນອນຕອນເຊົ້າ - ສະລັ່ງຮ່າງກາຍ ຫຼັງຈາກທີ່ ອາບນ້ຳໃສ່ ສະບູ ທຸກໆມື້ - ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ ສະອາດໃນແຕ່ລະມື້ - ຊັກເຄື່ອງນອນ, ເສື້ອໝອນ ແລະ ຜ້າຮົ່ມ ແລະ ເອົາຜ້າເສື້ອອອກຕາກແດດ - ໃສ່ເກີບ - ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ ກ່ອນການກິນເຂົ້າ,	- ກິນອາຫານດິບ, ບູດ ແລະ ເນື້ອ - ກິນອາຫານທີ່ ບໍ່ໄດ້ ບົກປິດ ແລະ/ຫຼື ອາຫານທີ່ ບໍ່ສະອາດ - ບໍ່ ບົກປິດອາຫານ - ດື່ມນ້ຳທີ່ ບໍ່ ບໍ່ອາດໄພ - ກິນຜັກທີ່ ລ້າງດ້ວຍນ້ຳທີ່ ບໍ່ສະອາດ ຫຼື ກິນຜັກທີ່ ບໍ່ໄດ້ ລ້າງ - ໃຊ້ພາສະນະທີ່ ບໍ່ສະອາດ - ແຕ່ງກິນດ້ວຍນ້ຳທີ່ ບໍ່ສະອາດ - ບໍ່ ຖູແຂ້ວ - ບໍ່ ອາບນ້ຳເປັນປົກກະຕິ - ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ ບໍ່ສະອາດ - ບໍ່ ຊັກເຄື່ອງນອນ, ເສື້ອໝອນ ແລະ ຜ້າຮົ່ມ ແລະ ບໍ່ ເອົາຜ້າເສື້ອອອກຕາກແດດ ເປັນເວລາດົນ - ບໍ່ ໃສ່ເກີບ - ບໍ່ ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ ກ່ອນການກິນ

ຫຼັກຖານເຂົ້າ, ຫຼັກໃຊ້ ຫ້ອງນໍ້າແລະ ຫຼັກຈາກຈັບບາຍສົ່ງເປີ້ເປື້ອນຕ່າງໆ	ເຂົ້າ, ຫຼັກຖານເຂົ້າ, ຫຼັກໃຊ້ ຫ້ອງນໍ້າແລະ ຫຼັກຈາກຈັບບາຍສົ່ງເປີ້ເປື້ອນຕ່າງໆ ຫຼີ້ລ້າງດ້ວຍນໍ້າລ້າງ
---	---

ການທຳຄວາມສະຫງົບສິ່ງແວດລ້ອມ:

- ຮັກສາຄວາມສະຫງົບສິ່ງແວດລ້ອມ(ບໍ່ໃຫ້ມີອາຈົມສັດ/ຄົນຢູ່ໃນເຮືອນ, ເດີນບ້ານ, ສະຖານທີ່ສາທາລະນະລັດ, ບໍ່ໃຫ້ມີນ້ຳເປື້ອນ)
- ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ສັດແລ່ນຫຼິ້ນຕາມໃນເຮືອນຫຼືເດີນບ້ານ (ຄວນເຮັດປະຕູເຮືອນ, ເຮັດຮົ້ວ+ປະຕູອ້ອມເຮືອນ)
- ທຳຄວາມສະມາດໃນເຮືອນ ແລະ ເຮືອນຄົວເປັນປະຈຳ
- ປົກປິດໂຫນ້າໃຫ້ດີເພື່ອປ້ອງກັນຂີ້ເຫຍື້ອ, ຂີ້ຝຸ່ນ
- ເກັບນ້ຳໃນໄຫພາສະນະທີ່ສະຫງົບ
- ປົກຮັກສາແຫຼ່ງນ້ຳໃຫ້ຫ່າງຈາກສັດລ້ຽງ
- ທຳຄວາມສະຫງົບສາທາລະນະລັດວ່າແລະ ນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍ/ຂີ້ເທົ່າ, ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ເກັບໄວ້ບ່ອນທີ່ສະຫງົບປອດໄພ
- ເຮັດລະບົບຮ່ອງລະບາຍນ້ຳໃຫ້ເໝາະສົມ
- ບໍ່ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອລົງໃນແມ່ນ້ຳ, ຫ້ວຍ, ດິນເປົ່າຫວ່າງຫຼືຮ່ອງລະບາຍນ້ຳ
- ຈຸດຫຼີ້ຝັງຂີ້ເຫຍື້ອຫຼືຖິ້ມໃສ່ບ່ອນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອສາທາລະນະຫຼືບ່ອນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອສ່ວນຕົວ

ສຸຂະພາບ:

- ນຳໃຊ້ວິດຖ່າຍຫຼັງຈາກນັ້ນລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ໃສ່ສະບູ

- ສະຖານທີ່ (ເຮືອນ, ເດີນບ້ານ, ສະຖານທີ່ສາທາລະນະລັດ) ເຕັມໄປດ້ວຍອາຈົມສັດ/ຄົນ ແລະ ນ້ຳຂັງ
- ປ່ອຍສັດແລ່ນຫຼິ້ນຕາມກາງບ້ານ ຫຼື ໃນເຮືອນ
- ເຮືອນ ແລະ ເຮືອນຄົວບໍ່ສະຫງົບ
- ບໍ່ປົກປິດພາສະນະໃສ່ນ້ຳ, ໄຫ
- ເກັບຮັກສານ້ຳໃນພາສະນະທີ່ບໍ່ສະຫງົບ
- ບໍ່ຮັກສາແຫຼ່ງນ້ຳຈາກສັດລ້ຽງ
- ໃຊ້ພາສະນະໃສ່ອາຫານທີ່ເປື້ອນ
- ບໍ່ເຮັດລະບົບຮ່ອງລະບາຍນ້ຳ
- ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອລົງໃນແມ່ນ້ຳ, ດິນເປົ່າຫວ່າງ, ຮ່ອງລະບາຍນ້ຳອື່ນໆ....
- ບໍ່ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອໃສ່ສະຖານທີ່ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອສາທາລະນະ ຫຼື ບ່ອນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອສ່ວນຕົວ
- ຖ່າຍຊະຊາຍ
- ບໍ່ເຮັດຮົ້ວອ້ອມແຫຼ່ງນ້ຳ ແລະ ບໍ່ເຮັດປະຕູຮົ້ວ
- ບໍ່ທຳຄວາມສະຫງົບວິດຖ່າຍ, ຢື່ວ ແລະ ຖ່າຍ

- ເຮັດຮົ່ວອັອມແຫຼ່ງນ້ຳແລະເຮັດປະຕູຮົ່ວ - ທຳຄວາມສະອາດວິດຖ່າຍ, ເຮັດໃຫ້ແຫ້ງແລະປອດໄພ	ຕາມອັອມແອ້ມວິດ
--	-----------------------

ເອກະສານອ້າງອີງ

- ປຶ້ມຄວາມຮູ້ພື້ນຖານດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ອະນາໄມໃນໂຮງຮຽນປະຖົມ
- ປຶ້ມຄູ່ມືອາສາໝັກຂອງສະຫະພັນກາແດງພາກພື້ນ IFRC/RC
- ສາລະຄະດີອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມ, ສູນອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ຈັດຫານ້ຳ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ຮ່ວມກັບອົງການຊີດາ
- ສາລະຄະດີຫົນທາງສູ່ສຸຂະພາບ
- ຮູບພາບແມ່ນໄດ້ມາຈາກສຳນັກງານໃຫຍ່ອົງການກາແດງລາວວົງຈັນ, ເອດີບີ, ກາແດງສີລັງກາ, ກາແດງຝຣັ່ງ ແລະ ຍູນີເຊບ