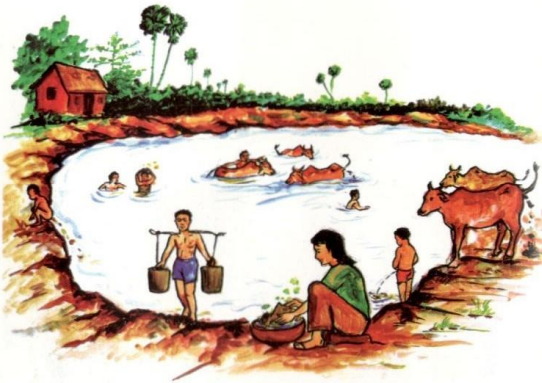


តើជំងឺរាកបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វី?

ជំងឺរាកបណ្តាលមកពី មេរោគនៅក្នុងលាមក ចូលទៅក្នុងមាត់។ មេរោគទាំងនោះឆ្លងសាយ កាយតាម :

១ ការធ្វើទឹកមិនស្អាតជូមជ៉ា



- ♦ ទឹកអណ្តូងគ្មានគំរូបគ្រប និង គ្មានអនាម័យ ត្រឹមត្រូវ ឬ យកសំភារៈមិនស្អាតទៅដូស។
- ♦ ទឹកបឹង ត្រពាំង ស្រះ ដែលកខ្វក់ដោយសារ សាប៊ូ សំរាម ទឹកនោម លាមកសត្វ និង មនុស្ស ឬ ទឹកហូរពីភូមិរបស់ប្រជាជន។

២ ដៃមិនស្អាត

- ♦ ដៃដែលមានមេរោគនៅពេលយើងកាន់ ចំណីអាហារធ្វើអោយចំណីអាហារនោះ មិនស្អាត។ នៅពេលយើងបរិភោគចំណី អាហារនោះ ធ្វើអោយយើងមានជំងឺរាក។



៣ រុយនាំមេរោគចំណីអាហារ

- ♦ រុយនាំមេរោគតាមដងខ្លួនរបស់វា តាមជើង និង ស្នាម វាទំលើចំណីអាហាររបស់យើង ដោយជើងកខ្វក់របស់វា។ ពេលយើងហូប អាហារនោះ នាំអោយយើងមានជំងឺរាក។



៤ ការបន្លោបង់ (គ្មានចង្កូនអនាម័យ)

- ♦ ការបន្លោបង់ពាសវាលពាសកាល ជាមូល ហេតុនាំអោយមានជំងឺរាក។ លាមកដែល បន្លោបង់ចោលនោះនឹង ហូរតាមទឹកនៅ ពេលមានភ្លៀង ចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកដែល យើងប្រើប្រាស់។



តើយើងការពារជំងឺរាកដូចម្តេច?
យើងអាចការពារជំងឺរាកបានដូចតទៅ :

- ១ ហូបទឹកស្អាតគឺទឹកដែលបានពិអណ្តូងស្នប់
 ឬ ទឹកដាំពុះ



- ២ ត្រូវលាងដៃមុននឹងរៀបចំធ្វើម្ហូប មុន
 ហូបអាហារ និង ក្រោយពីបន្ទោបង់



- ៣ ត្រូវគ្របចំណីអាហារ និង ដាក់ក្នុងទូចាន
 ដែលមានសំណាញ់



- ៤ ត្រូវបន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់ និង រក្សាបង្គន់
 អោយបានស្អាតជានិច្ច។



**តើមូលហេតុ និង វិធី
 ការពារជំងឺរាកមានអ្វីខ្លះ?**



ក្រសួងសុខាភិបាល



មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកម្ពស់សុខភាព



WHO