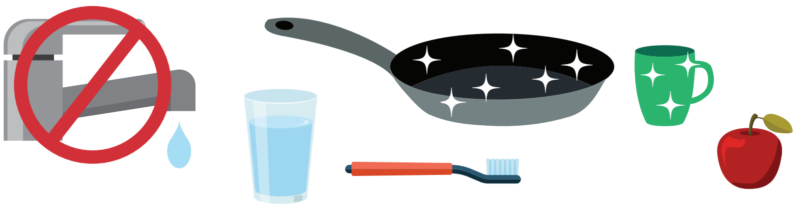
អ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងពេលទឹកជំនន់ ប្រសិនបើអ្នកមានអណ្តូងទឹកឬប្រព័ន្ធទឹកស្អុយ

Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ទឹកអណ្តូងផ្ទាល់ខ្លួន៖

សូមកុំប្រើទឹកក្បាលរ៉ូប៊ីណេដើម្បី៖

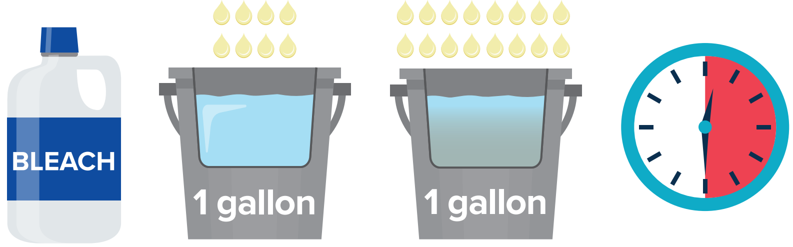
- ទទួលទាន
- ដុសធ្មេញ
- លាងចាន
- រៀបចំម្ហូបអាហារ



ចូរប្រើទឹកដប ឬដាំទឹកអណ្តូងរយៈពេល 3–5 នាទី។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទិញទឹក ឬដាំទឹកបានទេ ចូរលាយទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យថ្លា (Bleach) ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះជាមួយទឹកអណ្តូង។

- ប្រសិនបើទឹកថ្លា ចូរបន្ថែមទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យថ្លា 8 តំណក់ ទៅក្នុងទឹកចំណុះមួយហ្គាឡុង (Gallon)។
- ប្រសិនបើទឹកល្អក់ ចូរបន្ថែមទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យថ្លា 16 តំណក់ ទៅក្នុងទឹកចំណុះមួយហ្គាឡុង (Gallon)។
- ក្រោយពេលបន្ថែមទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យថ្លារួច ចូររង់ចាំរយៈពេល 30 នាទី ដើម្បីប្រើទឹកនោះ។



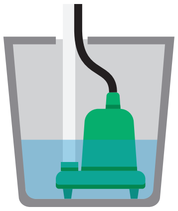
ក្រោយពេលទឹកជំនន់៖

- លាងសម្អាតនិងរំងាប់មេរោគអណ្តូងរបស់អ្នកដោយប្រើទឹកក្លរ។
- ប្រើមន្ទីរពិសោធដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណដើម្បីធ្វើតេស្តបាក់តេរីអណ្តូងរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមានប្រព័ន្ធទឹកស្អុយ៖

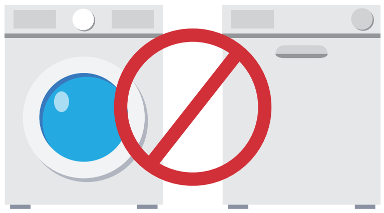
កុំបូមធុងទឹកស្អុយ។
ការបូមធុងទឹកស្អុយអាចបណ្តាលឱ្យវាបែកហាក់ ឬអណ្តែតតែ ឬអាចធ្វើឱ្យខូចបំពង់ចូល និងបំពង់ចេញ។

កុំបញ្ចូលទឹកពីម៉ាស៊ីនបូមទឹកក្រោមដី ទៅក្នុងប្រព័ន្ធទឹកស្អុយ ឬចូលក្នុងប្រឡាយបង្ហូរទឹក។



ងូតទឹកផ្កាឈូក និងទឹកអាងតិចតួច។

កុំប្រើម៉ាស៊ីនបោកគក់ ឬម៉ាស៊ីនលាងចាន។



ចុះឈ្មោះដើម្បីទទួលបានការក្រើនរំលឹកគ្រោះថ្នាក់...