បន្ទាប់ពីទឹកជំនន់៖ ផ្សិត និងសុខភាពរបស់អ្នក

ព័ត៌មានសហគមន៍

ផ្សិត គឺជាប្រភេទផ្សិតម្យ៉ាងដែលរស់នៅលើកាកសំណល់រុក្ខជាតិ និងលាមកសត្វ។ ផ្សិតឆាប់លូតលាស់នៅទីកន្លែងដែលមានដីសើម ហើយមានខ្យល់អាកាសចេញចូលតិចតួច។ ផ្សិតនេះបន្តពូជដោយបង្កើតលំអង។ ពេលណាលំអងផ្សិតក្នុងខ្យល់អាកាសធ្លាក់ទៅលើទីសំណើមនៅក្នុងផ្ទះ វាអាចចាប់ផ្ដើមដុះ និងរីករាលដាល ។

គ្មានវិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការកម្ចាត់ផ្សិតទាំងអស់ពីក្នុងផ្ទះទេ វិធីល្អបំផុតគឺទប់ស្កាត់ប្រភពនៃការផ្តល់សំណើម។

តើផ្សិតមានរូបរាងដូចម្តេច?

មិនជាងាយស្រួលក្នុងការសម្គាល់រូបរាងផ្សិតទេ ។ ជាញឹកញាប់ វាមើលទៅដូចជា ‘រោមទន់ ’ឬហាក់ដូចជាមានស្នាមប្រឡាក់ ឬស្នាមហើរពណ៌។ ជាទូទៅផ្សិតមានពណ៌ខ្មៅ បៃតង ឬពណ៌ស។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី ផ្សិតអាចមានពណ៌ផ្សេងៗទៀតជាច្រើន ចាប់ពីពណ៌ប្រផេះ ត្នោត ទៅទឹកក្រូច ។

តើផ្សិតប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្សដោយរបៀបណា?

ផ្សិតអាចបណ្តាលឲ្យតឹងច្រមុះ កណ្តាស់ ក្អក ដង្ហក់ និងការឆ្លងមេរោគផ្លូវដង្ហើម ហើយធ្វើឲ្យជំងឺហឺត និងការទាស់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។ មនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនឹងជំងឺចុះខ្សោយ ងាយរងទទួលប្រតិកម្មទាស់ ជំងឺហឺត ឬជំងឺសួតធ្ងន់ធ្ងរ។

ការទប់ស្កាត់នូវការលូតលាស់នៃផ្សិត

ជាទូទៅ យកល្អគួរតែកម្ចាត់ផ្សិតឲ្យបានភ្លាម ពេលណាអ្នកបានឃើញ ឬធុំក្លិនវា ដ្បិតអីវាអាចបំផ្លាញផ្ទៃកម្រាលដែលវាដុះនៅពីលើ។ ប្រសិនបើវាដុះកាន់តែយូរ វាអាចបំផ្លាញកាន់តែច្រើនដែរ។

នៅពេលផ្សិតចាប់ផ្តើមដុះឡើង កិច្ចការដំបូងគឺត្រូវកំណត់ប្រភពកន្លែងផ្តល់សំណើម។ ផ្នែកខ្លះនៃផ្ទះដែលងាយនឹងដុះផ្សិតរួមមាន៖

- ផ្ទះបាយ បន្ទប់ទឹក និងកន្លែងបោកគក់ ដោយសារតែកំហាប់ ឬសំណើមខ្ពស់ និងបំពង់ទឹកលេចធ្លាយ
- ទូដាក់ចាន និងកាច់ជ្រុង ដោយសារខ្យល់ចេញចូលមានតិចតួច
- ជញ្ជាំង ឬបង្អួចដែលត្រូវខ្យល់ក្តៅក្នុងផ្ទះ និងខ្យល់ត្រជាក់ក្រៅផ្ទះ
- ជញ្ជាំង និងពិដាន ដោយសារការបិទទ្រនាប់កំដៅមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬមានភ្លៀងធ្លាក់ជ្រាបចូលតាមដំបូលផ្ទះ ។

ប្រើកំដៅ ទ្រនាប់កំដៅ និងប្រហោងខ្យល់ចេញចូលដើម្បីទប់ស្កាត់ការលូតលាស់នៃផ្សិត។ វិធីងាយស្រួលបំផុតគឺបើកចំហទ្វារ និងបង្អួច។ ប្រើកង្ហារបំពង់ផ្សែង ពេលណាមានដាក់សម្រាប់ប្រើប្រាស់។

បញ្ហាការកើនឡើងនៃសំណើម

ការកើនឡើងនៃសំណើម គឺជាសំណើមដីដែលកើនឡើងពីលើឥដ្ឋ ឬជញ្ជាំងថ្ម។ ការដាក់ឲ្យមានខ្យល់ចេញចូលតិចតួច ឬសំណើមនៅក្នុងកន្លែងកម្រាលឥដ្ឋនឹងធ្វើឲ្យបញ្ហានេះកើតមានកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

ការកើនឡើងនៃសំណើមអាចដោះស្រាយដោយដំឡើងរបាំងការពារសំណើម ឬរបាំងការពារការជ្រាបទឹកនៅក្នុងជញ្ជាំង។ ធានាឲ្យបានច្បាស់ថារន្ធ និងប្រហោងខ្យល់ចេញចូលនៅផ្នែកក្រោមផ្ទះរបស់អ្នកបានបើកចំហ។ អ្នកពិគ្រោះយោបល់ផ្នែកអាគារដែលមានបទពិសោធន៍ អាចណែនាំអ្នកពីវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ។

វិធានការដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

- ជួសជុលបំពង់ទឹកលេចធ្លាយ និងកន្លែងខូចផ្សេងទៀតក្នុងអាគារ
- ប្រើកង្ហារបំពង់ផ្សែង ឬបង្អួចបើកចំហក្នុងបន្ទប់ទឹក និងផ្ទះបាយ ពេលងូតទឹក ចម្អិនអាហារ ឬប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនលាងចាន
- ដាក់បំពង់បញ្ចេញខ្យល់ម៉ាស៊ីនសម្ងួតសម្លៀកបំពាក់ទៅក្រៅផ្ទះ
- ម៉ាស៊ីនបូមធូលីដែលប្រើតម្រង ‘HEPA filter[1]
- លាងសម្អាតផ្សិតឲ្យភ្លាមៗ ពេលណាឃើញវាលេចមក។

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបលាងសម្អាត និងកម្ចាត់ផ្សិត សូមមើលព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន៖ *វិធីកម្ចាស់ផ្សិតនៅផ្ទះ (Removing mould at home)* របស់ Health គេហទំព័រ www.health.vic.gov.au

---

1 តម្រង HEPAគឺជា (ស្រូបធូលីមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់) ប្រភេទតម្រងម្យ៉ាងដែលអាចចាប់យកសារធាតុល្អិតតូចៗជាច្រើនដែលម៉ាស៊ីនបូមសម្អាតផ្សេងទៀតពុំអាចបំពេញមុខការ គឺគ្រាន់តែបូមចូល ហើយបញ្ចេញទៅវិញក្នុងខ្យល់អាកាសក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។

ខ្ញុំរស់នៅក្នុងផ្ទះជួលដែលមានដុះផ្សិត។ តើខ្ញុំអាចស្វែងរកជំនួយនៅកន្លែងណា?

ការដុះលូតលាស់នៃផ្សិត អាចកើតមានឡើងដោយសារតែមានកន្លែងខូចក្នុងអាគារដែលមិនអាចជួសជុលបានដោយងាយស្រួល។ ម្ចាស់ផ្ទះគួរតែកម្ចាត់ផ្សិតដែលបង្កឡើងបណ្តាលមកពីកន្លែងខូចនៅក្នុងទទឹក ឬកន្លែងផ្សេងទៀត ក៏ប៉ុន្តែអ្នកជួលត្រូវតែប្រាកដថាមានកន្លែងខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីជួយជៀសវាងបញ្ហាដុះផ្សិតក្នុងអំឡុងពេលរដូវរងារ ។

អ្នកជួលអាចមានបំណងទាក់ទងជាមួយ Tenants Union of Victoria ដើម្បីទទួលបានការប្រឹក្សាបន្ថែមតាមទូរស័ព្ទលេខ (03) 9416 2577។

ខ្ញុំគួរតែធ្វើតេស្តរកមើលផ្សិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ?

ជាធម្មតា គេអាចមើលឃើញផ្សិត ដូច្នេះជាទូទៅ គេមិនគិតថាវាចាំបាច់ដើម្បីធ្វើតេស្តរកមើលផ្សិតនៅក្នុងផ្ទះឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យពីការពុលដោយសារផ្សិត ក៏ប៉ុន្តែមិនអាចរកឃើញប្រភពនៃបញ្ហានេះ វាអាចលាក់)បំបាំងនៅក្នុងប្រហោង ឬពិដាន (ឬប្រសិនបើអ្នកបានចាត់វិធានការដើម្បីទប់ស្កាត់ផ្សិតមិនឲ្យដុះលូតលាស់ ហើយអ្នកនៅតែមានបញ្ហា អ្នកអាចជួលអ្នកជំនាញខាងអនាម័យ ឬអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព និងសុវត្ថិភាពបរិស្ថានដើម្បីពិនិត្យវាយតម្លៃ។ អ្នកជំនាញទាំងនេះអាចផ្តល់ជូនសេវាប្រឹក្សាយោបល់ និងការធ្វើតេស្តរកមើលផ្សិតដោយអ្នកជំនាញ ដោយគិតតម្លៃចំពោះសេវាកម្ម។

ការរីកលូតលាស់នៃផ្សិតបន្ទាប់ពីទឹកជំនន់

ទឹកជំនន់ សំណើមលើសលុប និងទឹកដក់អាចរួមចំណែកដល់ការរីកលូតលាស់នៃផ្សិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក។ នៅពេលត្រឡប់ទៅកាន់គេហដ្ឋានរបស់អ្នកវិញ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះផ្សិតដែលអាចមើលឃើញ ឬមានក្លិនខ្មោះ។ ការដុះផ្សិតច្រើនអាចកើតមាន ប្រសិនបើផ្ទះត្រូវបានទឹកជន់លិចអស់រយៈពេលជាងពីរថ្ងៃ។

គន្លឹះសំខាន់ក្នុងការទប់ស្កាត់ការរីកលូតលាស់នៃផ្សិតគឺលាងសម្អាត និងសម្ងួតផ្ទះ ឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ក្នុងរយៈពេ)ល៤៨ម៉ោង(។ មុនពេលអ្នករៀបចំការលាងសម្អាត ត្រូវចងចាំថាមិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នាសមរម្យដើម្បីធ្វើការនៅក្នុងទីកន្លែងសើម និងដុះផ្សិតនោះទេ។

បុគ្គលដូចខាងក្រោមនេះ គួរតែជៀសវាងការចូលរួមក្នុងអំឡុងពេលលាងសម្អាត ឬជួសជុលក្រោយទឹកជំនន់៖

- កុមារ អាយុក្រោម)១២ឆ្នាំ ជាពិសេសកូនក្មេង(
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- មនុស្សមានអាយុជាង៦៥ឆ្នាំ
- អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនឹងជំងឺអន់ខ្សោយ ប្រតិកម្មទាស់ធូន់ធ្ងរ ជំងឺហឺត ឬជំងឺសួតធ្ងន់ធ្ងរ។

ឧបមាថាផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវបានកខ្វក់ដោយសារផ្សិត ការនេះកើតមានឡើងនៅពេល៖

- ផ្ទះត្រូវបានទឹកជន់លិចអស់រយៈពេលជាងពីរថ្ងៃ
- ការរីកលូតលាស់នៃផ្សិតអាចមើលឃើញដុះច្រើន (ច្រើនជាងមុនពេលទឹកជំនន់)
- ឃើញមានការខូចខាតដោយសារទឹក ឬក្លិនខ្មោះខ្លាំង។

ការកខ្វក់កាន់តែខ្លាំង ការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយក៏រីតកាន់តែខ្លាំងដែរនៅក្នុងដំណើរការលាងសម្អាត។ ត្រូវពិចារណាប្រើអ្នកវិជ្ជាជីវៈខាងលាងសម្អាត ប្រសិនបើកន្លែងដែលរងផលប៉ះពាល់មានទំហំធំ។

មុនពេលលាងសម្អាត ឬយកទឹកចេញ ឬវត្ថុដែល -ខូតបំផ្លាញដោយផ្សិត សូមស្វែងរកការប្រឹក្សាពីក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកជានិច្ច។

តើខ្ញុំគួរតែពាក់អ្វីខ្លះដើម្បីការពារខ្លួនខ្ញុំពីផ្សិត នៅក្នុងផ្ទះលិចទឹក?

ប្រសិនបើអ្នកទៅផ្ទះរបស់អ្នកដើម្បីប្រមូលយកទ្រព្យសម្បត្តិ ពិនិត្យមើលកន្លែងខូចខាត ឬធ្វើកិច្ចការជូតសម្អាតក្នុងរយៈពេលខ្លី៖

- ត្រូវពាក់ស្បែកជើងធន់មាំ និងពាក់ស្រោមដៃកៅស៊ូ ឬស្បែក
- យល់ល្អ គួរជ្រើសរើសស្បែកជើងការពារការជ្រាបទឹក និងបាតស្បែកជើងធ្វើពីកៅស៊ូ
- ជាទូទៅ មិនចាំបាច់ពាក់ឧបករណ៍ដកដង្ហើមទេ លុះត្រាតែអ្នកងាយរងទទួលប្រតិកម្មនឹងផ្សិត។

ការលាងសម្អាតផ្សិត៖

ប្រសិនបើអ្នកបានសម្រេចចិត្តលាងសម្អាតផ្សិត ត្រូវធានាឲ្យមានខ្យល់ចេញចូល ហើយពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារ ដូចជាមួកពាក់ការពារកុំឲ្យទទឹកសក់ ស្រោមដៃកៅស៊ូ ប្រដាប់ការពារភ្នែក អៀម ស្បែកជើងសមរម្យ និងម៉ាសការពារមុខ ម៉ាក P1 ឬ P2មានលក់នៅហាង) លក់គ្រឿងដែក។(

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបលាងសម្អាត និងកម្ចាត់ផ្សិត សូមមើលព្រឹត្តបត្រព័ត៌មាន៖ *វិធីកម្ចាស់ផ្សិតនៅផ្ទះ (Removing mould at home)* នៅតាមវ៉ិបសាយរបស់ Health នៅត្រង់ www.health.vic.gov.au

ជំហានទាំងឡាយដើម្បីកាត់បន្ថយផ្សិតបន្ទាប់ពីទឹកជំនន់

1. លុបបំបាត់ប្រភពទឹកដក់ទាំងអស់ ឬសំណើមលើសលុបចេញពីផ្ទះ។
2. បោះចោលវត្ថុសើម ឬវត្ថុទាំងអស់ដែលបានបំផ្លាញដោយទឹកជំនន់ រួមទាំងផ្ទាំងក្រដាសបិទជញ្ជាំង ក្រដាសកាតុង កម្រាលព្រំ កម្រាលពូក ពូក គ្រឿងសង្ហារឹម តុក្កតាដាក់សំឡីពីក្នុង សម្លៀកបំពាក់ និងសម្ភារៈផ្សេងទៀតដែលមិនអាចសម្ងួត ឬសម្អាតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
3. បោះចោលសម្ភារៈទាំងអស់ដែលមានប្រហោងរន្ធ (ទន់ ឬស្រូបទឹកដែលធ្វើឲ្យផ្សិតដុះលូតលាស់។ (
4. រក្សាទុកជាបណ្តោះអាសន្ននូវវត្ថុដែលខូចខាត ឬវត្ថុដែលបានបោះបង់ចោល នៅទីក្រៅផ្ទះ នៅទីកន្លែងស្ងួតមានអនាម័យ ហើយមានសុវត្ថិភាព ដូចជារោងជម្រក ឬរោងឡាន រហូតទាល់តែការទាមទារសំណងពីក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកមានដំណើរការ។
5. លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃកម្រាលដែលបានរងប៉ះពាល់នៅក្នុងផ្ទះ រួមមានកម្រាលឥដ្ឋ ជញ្ជាំង ផ្ទះបាយ បន្ទប់ទឹក និងកន្លែងបោកគក់។
6. ទុកផ្ទះឲ្យស្ងួតទាំងស្រុងដោយហាលខ្យល់ ឬសម្ងួត ឧទាហរណ៍)ដោយប្រើកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនកម្ចាត់សំណើម។(

ការសម្ងួតផ្ទះបន្ទាប់ពីទឹកជំនន់

នៅពេលត្រឡប់ទៅកាន់គេហដ្ឋានរបស់អ្នកវិញបន្ទាប់ពីទឹកជំនន់ ត្រូវបើកទ្វារ និងបង្អួចចំហដើម្បីឲ្យខ្យល់ចេញចូលផ្ទះ។ ពេលណាបានដាក់ភ្លើងអគ្គិសនីដែលមានសុវត្ថិភាព និងអាចទុកចិត្តបានហើយនោះ ត្រូវប្រើប្រាស់កង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនកម្ចាត់សំណើមដើម្បីសម្ងួតផ្ទះ។

មិនគួរប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ឬម៉ាស៊ីនកំដៅឡើយ លុះត្រាតែម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ឬម៉ាស៊ីនកំដៅមិនខូច ហើយមិនមានការពុលកខ្វក់ដោយទឹកជំនន់។ ប្រសិនបើសង្ស័យថាមានការបំពុលកខ្វក់ អ្នកមិនត្រូវប្រើវាទេរហូតទាល់តែប្រព័ន្ធទាំងនេះត្រូវបានលាងសម្អាត និងត្រួតពិនិត្យដោយអ្នកជំនាញមានគុណសម្បត្តិ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

- ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន សូមស្វែងរកការប្រឹក្សាផ្នែកពេទ្យពីវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងជំនួយ សូមទាក់ទងផ្នែកសុខភាពបរិស្ថាននៅសាលាសង្កាត់របស់អ្នក។

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចតូរីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។
© រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា Department of Health ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៦។