

តើយើងការពារជំងឺរាកដូចម្តេច?

យើងអាចការពារជំងឺរាកបានដូចតទៅ :

- ១ ហូបទឹកស្អាតគឺទឹកដែលបានពីអណ្តូងស្នប់
ឬ ទឹកដាំពុះ



- ៣ ត្រូវគ្របចំណីអាហារ និង ដាក់ក្នុងទូចាន
ដែលមានសំណាញ់



- ២ ត្រូវលាងដៃមុននឹងរៀបចំធ្វើម្ហូប មុន
ហូបអាហារ និង ក្រោយពីបន្លោបង់



- ៤ ត្រូវបន្លោបង់ក្នុងបង្គន់ និង រក្សាបង្គន់
អោយបានស្អាតជានិច្ច។



តើមូលហេតុ និង វិធី
ការពារជំងឺរាកមានអ្វីខ្លះ?



តើជំងឺរាកបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វី?

ជំងឺរាកបណ្តាលមកពី មេរោគនៅក្នុងលាមក ចូលទៅក្នុងមាត់។ មេរោគទាំងនោះឆ្លងសាយ ភាយតាម :

១ ការលេចទឹកមិនស្អាតជូតជាំ



- ♦ ទឹកអណ្តូងគ្មានគំរប់គ្រប 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 រុយរោមចំណីអាហារ

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



៤ ការបន្លោបង់ (គ្មានបង្គន់អនាម័យ)

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

