Khmer | ភាសាខ្មែរ

ភ្លៀងច្រើន និងអាកាសធាតុកាន់តែក្ដៅ គឺជាលក្ខខណ្ឌបង្កាត់តពូជដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់សត្វមូស។

ការនេះអាចមានន័យថាសត្វមូសកាន់តែច្រើន ហើយហានិភ័យនៃជំងឺនានាក៏កើនឡើងដែរ ដែលសត្វមូសចម្លងជំងឺនានាដូចជាវីរុសព្រៃឈើ Barmah (Barmah Forest), វីរុសទន្លេ Ross (Ross River), វីរុសបង្ករោគរលាកខួរក្បាលជប៉ុន ហើយនិងវីរុសរលាកខួរក្បាល Murray Valley។

កិច្ចការពារដ៏ល្អបំផុតប្រឆាំងទល់នឹងសត្វមូសដែលចម្លងជំងឺនានា គឺជៀសវាងកុំឱ្យការខាំកើតមានឡើង។

ត្រូវត្រៀមខ្លួន

សម្រាប់មូស

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្ដីពីរបៀបដែលអ្នកអាចការពារ ខ្លួនអ្នកកុំឱ្យសត្វមូស ខាំ និងជំងឺនានាបណ្ដាលមកពីសត្វមូស សូមចូលមើល **www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease។**

ដើម្បីទទួលបានឯកសារនេះជាទម្រង់មួយផ្សេងទៀត សូមអ៊ីមែលទៅ pph.communications@dhhs.vic.gov.au។

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health, December 2022

បោះពុម្ពដោយ Finsbury Green, Melbourne (2211311).

VICTORIA State Government

ត្រូវត្រៀមខ្លួន

សម្រាប់មូស

របៀបការពារខ្លួនអ្នក និង គ្រួសាររបស់អ្នកពីសត្វមូស ដែលចម្លងជំងឺនានា។

របៀបការពារខ្លួនអ្នកកុំឱ្យសត្វមូសខាំ

ប្រើថ្នាំបណ្ដេញសត្វមូសដែលមានសារធាតុ picaridin ឬ DEET នៅលើស្បែកដែលមិនបានគ្របដណ្ដប់ទាំងអស់។

ពាក់សម្លៀកបំពាក់វែង ធូររលុងសមស្រប ហើយមានពណ៌ជះពន្លឺ ដើម្បីគ្របដណ្ដប់ស្បែករបស់អ្នក ក៏ដូចជាស្បែកជើង បិទជិតមានស្រោមជើងផងដែរ។ សត្វមូស អាចខាំតាមរយៈសម្លៀកបំពាក់រឹតតឹង។

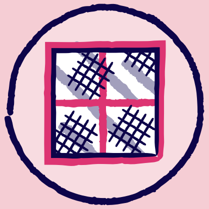
ព្យាយាមកំណត់សកម្មភាព នៅក្រៅអគារ ប្រសិនបើមាន សត្វមូសច្រើននៅទីនោះ។

យកទឹកកខ្វក់ចេញពីជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យសត្វមូសបង្កាត់ពូជ។

ថ្នាំអុជបង្ហើរផ្សែងបណ្ដេញសត្វញមូសក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពផងដែរនៅក្នុងតំបន់តូចៗនៅក្រៅអគារ នៅទីកន្លែងដែលអ្នកប្រមូលផ្តុំគ្នា ដើម្បីអង្គុយ ឬបរិភោគ។

ប្រើថ្នាំបាញ់បណ្ដេញសត្វរុយលឿន ហើយដោតឧបករណ៍បណ្ដេញសត្វមូស នៅក្នុងអគារ។

ដេកនៅក្នុងមុងការពារសត្វ មូស ប្រសិនបើអ្នកមិន មាន សំណាញ់ការពារសត្វល្អិត។



ទប់ស្កាត់កុំឱ្យសត្វមូស ចូលមកខាងក្នុង ដោយប្រើ សំណាញ់ការពារសត្វរុយនៅលើបង្អួច និងទ្វារ។

ការជ្រើសរើស ថ្នាំបណ្ដេញសត្វមូស

ថ្នាំបណ្ដេញសត្វមូសមានជាឡេ ជាតិអន្ទិល សារធាតុអេរ៉ូសូល និងស្នប់បាញ់។ ថ្នាំបណ្ដេញសត្វមូសដែលមានសារធាតុ **picaridin** ឬ **DEET (Diethyltoluamide)** គឺមានប្រសិទ្ធភាព បំផុត។ សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន ផលិតផលនានាដែលមានបង្គាប់ 10 ទៅ 20% គឺអាចការពារបាន។ បង្គាប់ថ្នាំបណ្ដេញសត្វមូសទាក់ទងនឹងភាពយូរអង្វែង មិនមែនប្រសិទ្ធភាពទេ។ ដូច្នេះត្រូវជ្រើសរើសបង្គាប់ទាបបំផុតសម្រាប់សេចក្ដីត្រូវការរបស់អ្នក និងលាបម្ដងទៀតនៅពេលត្រូវការ។ សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន, 10-20% គឺល្អសមស្រប។

ប្រើថ្នាំបណ្ដេញសត្វមូស

ដូចឡេការពារកម្ដៅថ្ងៃដែរ ថ្នាំបណ្ដេញសត្វមូសមានប្រសិទ្ធភាព ប៉ុណ្ណោះប្រសិនបើលាបវានៅលើស្បែកដែលមិនបានគ្របដណ្ដប់ទាំងអស់។ ត្រូវមានបំណងលាបស្តើងៗ ជាស្រទាប់រាបស្មើទៅលើស្បែកដែលមិនបានគ្របដណ្ដប់ទាំងអស់។

ជាការសំខាន់ត្រូវលាបវាម្ដងទៀត ជាពិសេសក្រោយពីហែលទឹក ឬបែកញើស ដោយសារតែថ្នាំបណ្ដេញសត្វមូសមិនជ្រាប ទឹកទេ។

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងកុំឱ្យប៉ះភ្នែក និងមាត់របស់អ្នក នៅពេលលាប ព្រមទាំងកុំឱ្យក្មេងៗលាប ថ្នាំបណ្ដេញសត្វមូសដោយខ្លួនឯង។

សារធាតុ **DEET** អាចធ្វើឱ្យខូចខាតដល់សម្ភារប្លាស្ទិក ដូចជាផលិតផលសំលៀកមិនជ្រាបទឹក និងខ្សែនាឡិកា។ ប្ដូរទៅសារធាតុ **picaridin** ប្រសិនបើនេះជា ការព្រួយបារម្ភ។

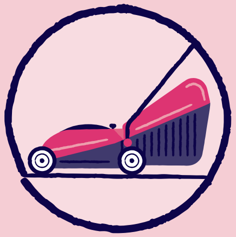
សម្រាប់ក្មេងៗ សូមប្រើថ្នាំបណ្ដេញសត្វមូសរំអិលពីលើ ឬបាញ់ទៅក្នុងក្បុង ដៃរបស់អ្នក ហើយបន្ទាប់មកលាបទៅលើស្បែករបស់ពួកគេ។ ធ្វើតាមការណែនាំដែលមាននៅលើស្លាក។

សម្អាតនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក

សត្វមូសចូលចិត្តបង្កាត់កូននៅក្នុងទឹកកខ្វក់។ កាត់បន្ថយទឹកនៅក្នុងថ្លុក និងនៅជុំវិញសួនក្រោយផ្ទះ ពេលណាដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។

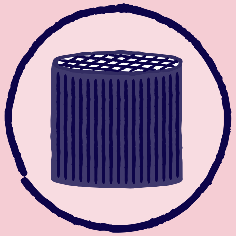
សម្អាតដោយយកទឹកចេញ សូម្បីតែដំណក់ទឹកតូចៗនៅក្នុងកង់ឡានចាស់ៗ ថូ ដាំដំណាំ ធុងទឹក និងរថសណ្ដោង។

ចាក់ចោល និងដាក់ជំនួស ទឹកថ្មីនៅក្នុងអាងទឹកបក្សី ចានគោមដាក់ទឹកឱ្យសត្វចិញ្ចឹម និង វត្ថុដាក់ទឹកផ្សេងៗ យ៉ាងហោចណាស់មួយសប្ដាហ៍ម្ដង។



កាត់ ស្មៅវែងៗ គុម្ពដំណាំតូចៗ និងគម្ពោតនានា។

រក្សាទបង្ហូរទឹក និងអាងហែលទឹករបស់អ្នកឱ្យបានស្អាត។



ពិនិត្យធុងទឹកឱ្យប្រាកដថាវាបិទជិត និងដាក់សំណាញ់ការពារកុំឱ្យសត្វមូសចូល និង/ឬ ដាក់សន្ទះបិទបើកនៅរាល់ពេលបើក រួមមានគម្របទប់ទឹកហៀរហូរ។