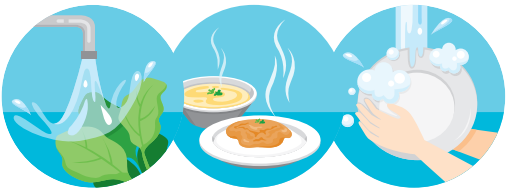


ចំណីអាហារដែលមានអនាម័យ និង គុណភាព

- + មុននឹងជ្រើសរើសទិញចំណីអាហារយើងត្រូវ
 - ▶ មើលចំណីអាហារដែលគ្របបានត្រឹមត្រូវ
 - ▶ មើលថ្ងៃខែឆ្នាំផលិត និងផុតកាលកំណត់ (អាហារកំប៉ុង ឬកញ្ចប់)
 - ▶ បន្លែ ផ្លែឈើ ត្រី សាច់ស្រស់ៗ
 - ▶ ចំណីអាហារឆ្អិនល្អ ឬចម្អិនភ្លាមៗ

- + របៀបទុកដាក់ចំណីអាហារ
 - ▶ ចំណីអាហារត្រូវគ្របឱ្យបានត្រឹមត្រូវ កុំឱ្យរុយធាម ឬ ដីហុយចូល
 - ▶ ថែរក្សាកុំឱ្យចំណីអាហារជូរជួម ឬបន្លែ ផ្លែឈើ ស្ករយរលួយ



ការដឹកទឹកស្អាត

ជាមធ្យមមនុស្សម្នាក់ត្រូវផឹកទឹកឱ្យបាន ២ ទៅ ៣លីត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ។

- + ទឹកស្អាតដែលមនុស្សត្រូវបរិភោគគឺ៖
 - ▶ ទឹកឆ្អិន (ដាំពុះរយៈពេល ១៥នាទី)
 - ▶ ទឹកចម្រោះ



ឯកសារយោង

- សៀវភៅបិទបើកអំពីការអប់រំសុខភាព ជាភាសាខ្មែរ
- WHO / Clean Hands

ព័ត៌មានរបស់សមាគមសម្ព័ន្ធ
និងធាតុស្រ្តីវិទ្យាកម្ពុជា
គេហទំព័រ: www.scgo-kh.com

ផលិតដោយ SCGO
ឧបត្ថម្ភដោយ JSOG, NCGM, and JICA

បោះពុម្ពលើកទី១ ឆ្នាំ២០១៨
© រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង

ចូលរួមការធ្វើអនាម័យទាំងអស់គ្នា

ការធ្វើ

អនាម័យ ជាមូលដ្ឋាន



**ហេតុអ្វីបានជាការធ្វើអនាម័យជាមូលដ្ឋាន
មានសារៈសំខាន់?**

ប្រសិនបើជាអ្នកឈឺ អ្នកនឹងត្រូវការចំណាយថវិកា ទៅលើការព្យាបាល ហើយអ្នកអាចសុំច្បាប់សម្រាក ពីការងារ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ របស់អ្នក។

ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកដឹងពីអនាម័យជាគន្លឹះមួយចំនួន អ្នកនឹងអាចការពារខ្លួនពីជំងឺឆ្លង ជំងឺផ្តាសាយ និង រាគុសបាន។



អនាម័យ

គឺជាការអនុវត្តន៍ទាំងឡាយណា ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សយើង ឬអ្វីៗដែលនៅជុំវិញយើង មានភាពស្អាត ក្នុងគោលបំណងបង្ការជំងឺ ឬបង្ការការឆ្លងរាលដាលនូវជំងឺផ្សេងៗ។

អនាម័យមានដូចជា អនាម័យចំណីអាហារ ទឹកខ្លួនប្រាណ សម្លៀកបំពាក់ប្រចាំថ្ងៃ លំនៅឋាន កន្លែងធ្វើការងារ និងទីសាធារណៈ។

១. សម្អាតផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ និងការរក្សាថែបន្ទប់របស់អ្នកឱ្យមានខ្យល់ចេញចូល និងពន្លឺគ្រប់គ្រាន់។
២. គ្របអាហារដើម្បីចៀសវាងពីសត្វល្អិត និងផឹកទឹកស្អាត។
៣. មិនគួរចែករំលែកឡាមកោរ និងកន្សែងជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើការចែករំលែកកន្សែងឬសម្លៀកបំពាក់ជាមួយអ្នកដទៃ អ្នកត្រូវប្រាកដថារបស់នោះបានសម្អាតរួចរាល់ហើយមុននឹងក្រោយពេលប្រើរួច។
៤. ដុសធ្មេញអាចជួយការពារកុំឱ្យធ្មេញប្រហោង និងជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ ដែលត្រូវបានផ្សាភ្ជាប់ទៅនឹងជំងឺផ្សេងទៀតនៅក្នុងរាងកាយ។

លាងសំអាតដៃរបស់អ្នកជាមួយនឹងសាប៊ូជានិច្ច

នេះជាវិធីដ៏សំខាន់បំផុតដើម្បីឱ្យអ្នកជៀសវាងពីការឈឺ។

- + មុនពេលហូបចំណីអាហារ ៖
 - ▶ ត្រូវតែលាងដៃឱ្យបានស្អាតជាមួយសាប៊ូ ព្រោះដៃយើងអាចមានប្រឡាក់មេរោគគ្រប់យ៉ាង។



- + ពេលចេញពីបង្គន់និងបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់វត្ថុមិនស្អាត ៖
 - ▶ ដាច់ខាតត្រូវតែលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូឱ្យបានស្អាត។



របៀបលាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

រយៈពេល ២០-៣០វិនាទី

- ១ ចាក់ទឹកលើដៃជាមួយទឹកស្អាត
- ២ ដាក់សាប៊ូនៅលើបាតដៃ
- ៣ ដុសសម្អាតបាតដៃ និងបាតដៃ
- ៤ ដុសបាតដៃលើខ្នងដៃដោយ(ម្រាមដៃឆ្លាស់គ្នា)
- ៥ ដុស(ប្រអប់ដៃលើប្រអប់ដៃដោយ(ម្រាមដៃឆ្លាស់គ្នា)
- ៦ ដុសខ្នង(ម្រាមដៃនិងប្រអប់ដៃដោយ(ម្រាមដៃចាក់ស្រែះគ្នា)
- ៧ ក្តាប់(ប្រអប់ដៃលើមេដៃលើបង្គន់ ឆ្លងស្តាំម្តងម្នាក់)
- ៨ បង្វិលដុសចុង(ម្រាមដៃលើប្រអប់ដៃ ឆ្លងស្តាំម្តងម្នាក់)
- ៩ លាងសម្អាតដៃជាមួយទឹកស្អាត
- ១០ ផ្ទុះដៃនឹងកន្សែង
- ១១ ពេលស្អាតដៃរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព