

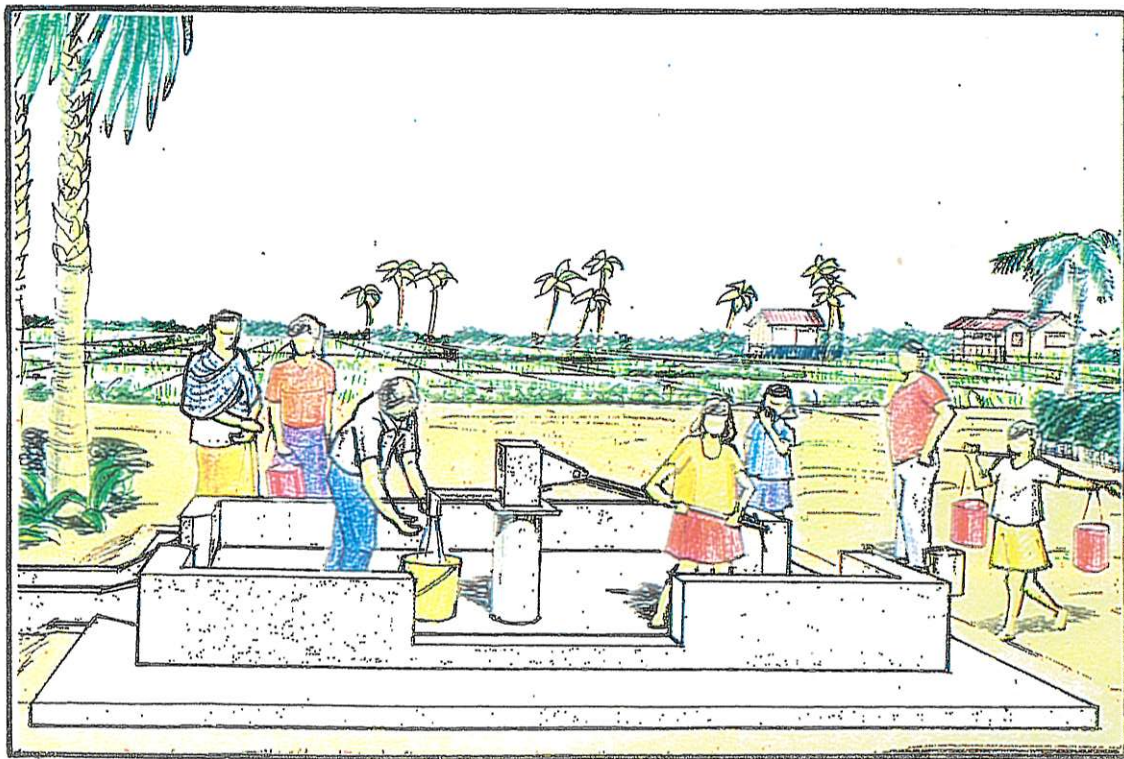
## CONTENTS

- Text 1      Operation and Maintenance Manual of the Pilot Well Water Supply Facility  
(English Version)
- Text 2      Operation and Maintenance Manual of the Pilot Well Water Supply Facility  
(Khmer Version)
- Text 3      Manual for Hygiene Control of Deep Wells with Hand Pumps for Villagers  
(English Version)
- Text 4      Manual for Hygiene Control of Deep Wells with Hand Pumps for Villagers  
(Khmer Version)
- Text 5      Manual for Hygiene Control of Deep Wells with Hand Pumps for MRD  
(English Version)
- Text 6      Manual for Hygiene Control of Deep Wells with Hand Pumps for MRD  
(Khmer Version)

**Text 4**

**Manual for Hygiene Control of Deep Wells with  
Hand Pumps for Villagers  
(Khmer Version)**

ក្បួនថែរក្សាអនាម័យសំរាប់  
 ស្ត្រីអន្តង្គាជ្រៅ  
 ការសិក្សា  
 អំពីការអភិវឌ្ឍន៍ប្រភពទឹកក្រោមដី  
 ក្នុងភាគកណ្តាលនៃប្រទេសកម្ពុជា



កញ្ញា ២០០១

អ.ជ.ប/ផែកា

# ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

## 1. ទឹកស្អាត និង ទឹកមិនស្អាត

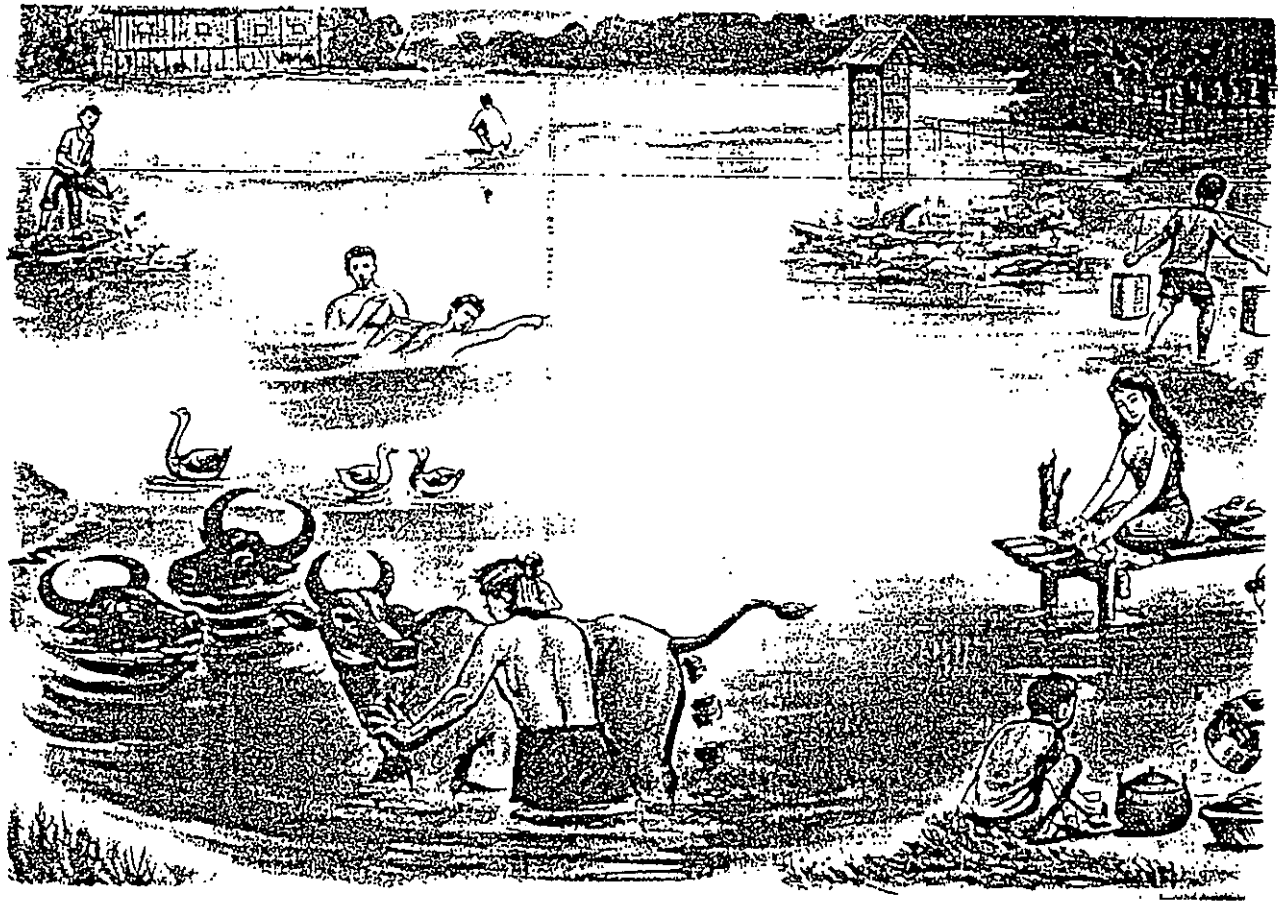
ទឹកស្អាតមានអនាម័យសំរាប់បរិភោគ គឺជាទឹកដែលមិនបង្កឱ្យមានជំងឺ។ ទឹកក្រខក់គឺជាទឹកបង្កឱ្យមានជំងឺ។ ឧទាហរណ៍ បើបរិភោគ ទឹកមានមេរោគ វាអាចបង្កឱ្យមានជំងឺឆ្លងតាមទឹកដូចជា រាគរូស មូល និង គ្រុនពោះវៀនជាដើម។ ហើយម្យ៉ាងទៀត បើទឹកប្រើ ប្រាស់ប្រចាំគ្រួសារក្រខក់ខ្លះអនាម័យនោះ ក៏បណ្តាលឱ្យកើតជំងឺស្បែក និងឆ្លងវីរុសផងដែរ កមរមាស់ និងត្រាក់ កូមជាដើម។ ជាទូទៅមនុស្សពេញវ័យមានភាពទប់ទល់នឹងជំងឺទាំងនេះ។ ប៉ុន្តែចំពោះកូនក្មេងវិញវាងាយកើតជំងឺនេះណាស់ តែបើ កាលណាប្រជាជនប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនោះ ជំងឺទាំងនេះក៏អាចការពារបានដែរ។ ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ (អជប) និង អង្គការនៃកា បានដឹកនាំអន្តរាគមន៍លើស្ទឹង និងចាក់ព្រលាសបេតុង។ ដូច្នេះប្រជាជនអ្នកភូមិអាចមានលទ្ធភាពប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត ។

## 2. ប្រភពទឹក និង ការចម្លងមេរោគ

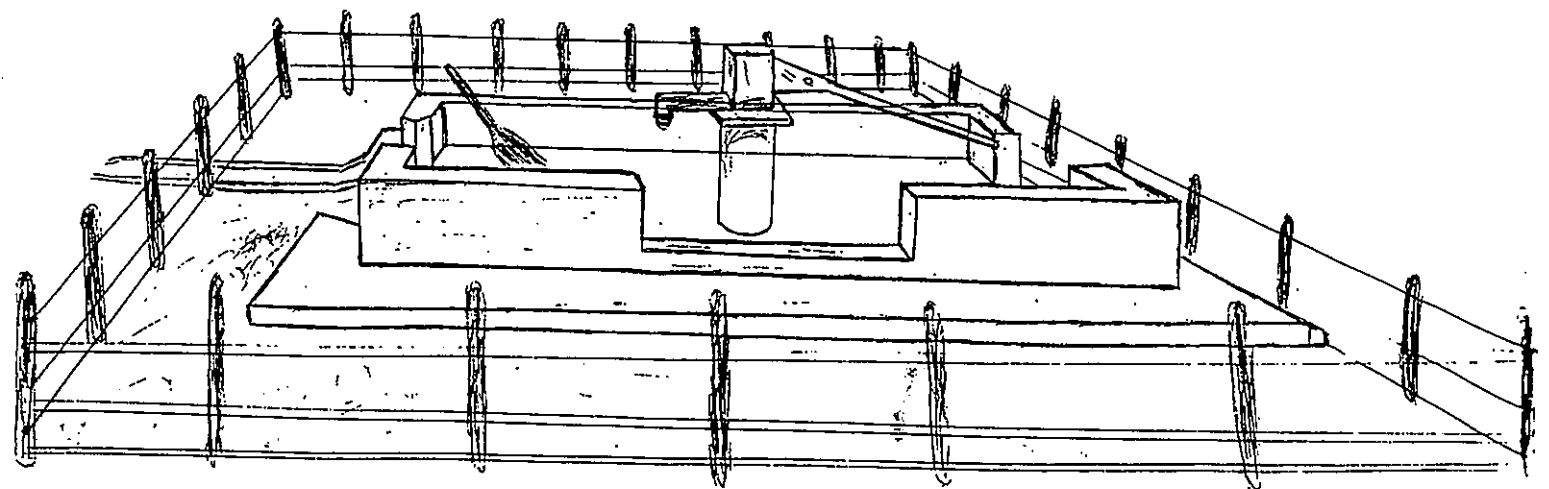
មានប្រភពទឹកប្លែកៗ គ្នាច្រើនប្រភេទនៅក្នុងភូមិនីមួយៗ ដូចជា ទឹកភ្លៀង ទន្លេ ស្ទឹង ប្រលាយ បឹង ត្រពាំង អណ្តូងលូ អណ្តូងខ្ទង់ជាដើម។ ប្រភពទឹកទាំងនេះអាចចម្លងមេរោគបានដូចគ្នា វាគ្រាន់តែកំរិតនៃការចម្លងនោះខុសគ្នាតែប៉ុណ្ណោះ។ ទឹក ភ្លៀង ពិបាកចម្លងមេរោគណាស់ លើកលែងតែនៅតំបន់ណាដែលមានរោងចក្រ។ ទឹកត្រពាំងមានភាពងាយស្រួលក្នុងការចម្លង មេរោគណាស់ ពីព្រោះគោក្របី ឬជ្រូកអាចចុះលេងទឹកក្នុងទីនោះបាន។ ទឹកបឹងក៏មានភាពដូចគ្នា និងទឹកត្រពាំងដែរគ្រាន់តែឈ្លៀន នៃភាព ចម្លងយឺតជាង ពីព្រោះបឹងមានទំហំធំជាងត្រពាំង។ ចំពោះទឹក ប្រលាយ ស្ទឹង ទន្លេ វិញមិនសូវចម្លងមេរោគប៉ុន្មានទេ ព្រោះទឹកហូរ។ ប្រសិនបើមនុស្ស ឬសត្វបន្តោរបងដាក់ពីលើខ្សែទឹកនោះទឹក នឹងទទួលភាពកខ្វក់តាមបណ្តោយខ្សែទឹករហូតមកដល់ ក្រោម។ ចំពោះអណ្តូងលូ និងអណ្តូងខ្ទង់វិញងាយទទួលមេរោគតាមការជ្រាបចូលរបស់ទឹកមិនស្អាតនៅក្បែរអណ្តូង។ ទោះជាយ៉ាង ណាក៏ដោយ អណ្តូងខ្ទង់ គឺជាអណ្តូងមានដាក់បំពង់ និងស្នប់។ ឯអណ្តូងលូវិញ គឺជាអណ្តូងចំហរហើយរាក់ជាងអណ្តូងខ្ទង់ ដូច្នេះមេ រោគអាចជ្រាបចូលបានងាយជាង ។

ហេតុដូច្នេះហើយបានជាក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ និងអង្គការនៃការខិតខំខ្ទង់អណ្តូងជ្រៅ ពីព្រោះអណ្តូងទាំងនេះជ្រៅ ជាងអណ្តូងដែលខ្ទង់ដោយអង្គការនានា ដូច្នេះមេរោគមិនអាចជ្រាបចូលបានដោយងាយទេ។ តែទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ក៏ មេរោគគង់អាចជ្រាបចូលបាន លើកលែងតែអ្នកប្រើប្រាស់បានអនុវត្តតាមវិធានការណ៍ការពារ។ ដើម្បីការពារអ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវ សំអាតភាពក្រខក់ និង អ្វីៗទាំងពួងដែលបង្កឱ្យមានមេរោគចេញពីបរិវេណជុំវិញអណ្តូង។

# មូលហេតុដែលធ្វើអោយទឹកកខ្វក់



## ត្រូវធ្វើរបងដើម្បីការពារសត្វពាហនៈ



**3. ការការពារអន្តរាគមន៍ឱ្យមានបេសកកម្ម**

ដើម្បីថែរក្សាទឹកឱ្យបានស្អាត អ្នកភូមិត្រូវតែរក្សាការពារស្ទឹងអណ្តូងខ្សែនអណ្តូងទីធ្លាជុំវិញអណ្តូងឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ។

- ស្ទឹងអណ្តូង ខ្សែនអណ្តូង និង ទីធ្លាជុំវិញអណ្តូងត្រូវរក្សាឱ្យស្អាតជានិច្ច ។
- មិនត្រូវហាលសំពត់ខោអាវលើស្ទឹងអណ្តូង ។
- មិនត្រូវចោលសំរាមលើខ្សែនអណ្តូង ឬ ទីធ្លាជុំវិញនោះទេ ។
- មិនត្រូវជះទឹកក្រខក់នៅលើទីធ្លាជុំវិញខ្សែនអណ្តូងទេ ។
- ប្រសិនបើមានគ្រលុកទឹកដក់ នៅលើទីធ្លាជុំវិញស្ទឹងអណ្តូង ត្រូវស្ដារទឹកក្រខក់នោះចេញ រួចលុបដីបំពេញ គ្រលុកទាំងនោះ ។
- ត្រូវធ្វើរបងការពារសត្វពាហនៈឱ្យនៅឆ្ងាយពីអណ្តូង និង ខ្សែនអណ្តូង ។
- មិនត្រូវធ្វើកន្លែងចោលសំរាម ឬ បង្គន់នៅក្បែរអណ្តូង ស្ទឹង ។
- មិនត្រូវឱ្យចង្កូរបង្ហូរទឹកកាកសំណល់ស្ទះ ។
- ក្នុងករណីបើចង្កូរទឹកស្ទះត្រូវសំអាតវាចេញ
- មិនត្រូវបោកគក់ ឬ ដូតទឹកនៅលើខ្សែនអណ្តូងទេ ។

**4. របៀបប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត**

ប្រសិនបើប្រជាជនចង់យកទឹកស្អាតពីអណ្តូងមកប្រើប្រាស់ គេគប្បីប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការទុកដាក់ទឹកនោះឱ្យបានល្អត្រឹមត្រូវ សូម្បីជា ទឹកនោះស្អាតយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ ប្រសិនបើវាទទួលភាពក្រខក់ ហើយវានឹងក្លាយជាទឹកមិនស្អាត ហើយវាមិនអាចក្លាយ មកជាទឹកស្អាតបានវិញទេបើមិនចំអិនវា ។ ដូច្នេះការប្រុងប្រយ័ត្នត្រូវតែអនុវត្តដូចខាងក្រោម ៖

**ក. ពេលត្រង់ទឹក**

- ដុសលាងសំអាតធុងរែកទឹក ឬ ធុងដឹកជញ្ជូនទឹក (ដោយប្រើសាប៊ូរ៉ាវ ឬ ផេះ)
- ពិនិត្យមើលចំពូលស្ទឹងអណ្តូង ក្រែងក្រខក់ បើដូច្នោះត្រូវដុសលាងវា ។

**ខ. ពេលរំពៃ ឬ ដឹកជញ្ជូនទឹក**

- ត្រូវការពារក្រែងមានចូលសំរាមហុយចូលក្នុងទឹក ។
- បើអាចធ្វើបានចុងទឹកត្រូវមានគំរប់ ហើយប្រាកដថាវាគ្របរួចហើយនៅពេលជញ្ជូនទឹក ។

**គ. ការស្ងួតទឹក**

- ដុសលាងសំអាតពាងឱ្យបានញឹកញាប់ (ដោយប្រើសាប៊ូរ៉ាវ ឬ ផេះ) ។
- ការពារកុំឱ្យចូលសំរាម ហុយចូលពាង នៅពេលយើងចាក់ទឹកចូលទៅក្នុងពាង ។
- ពេលស្ងួតទឹកចូលក្នុងពាងត្រូវប្រាកដថាគំរប់គ្របបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីការពារកុំឱ្យសំរាមចូលស្ងួតហុយចូលបាន ។

**៦. ការច្រោះទឹក**

ទឹកល្អក់ឬទឹកមានជាតិដែកច្រើនអាចធ្វើការចំរោះបាន ។ ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទនិងអង្គការឆែកបានសាងសង់ អាងច្រោះទឹកអណ្តូងនៅក្នុងភូមិ ។ អាងច្រោះនេះវាអាចច្រោះជាតិមិនល្អខ្លះបាន ដូចជាជាតិដែកចេញពីទឹកនៅពេលវាហូត ឆ្លងកាត់តំរងក្រណាត់ខ្សាច់និងគ្រួស ។

សូមធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអាងច្រោះទឹក តាមសេចក្តីណែនាំដូចខាងក្រោម ៖

-ស្នើមកំណត់ដែកកាត់ជាប់បន្តិចម្តងៗទៅនឹងតំរងក្រណាត់គ្រួសនិងខ្សាច់នៅក្នុងអាងចំរោះ ។

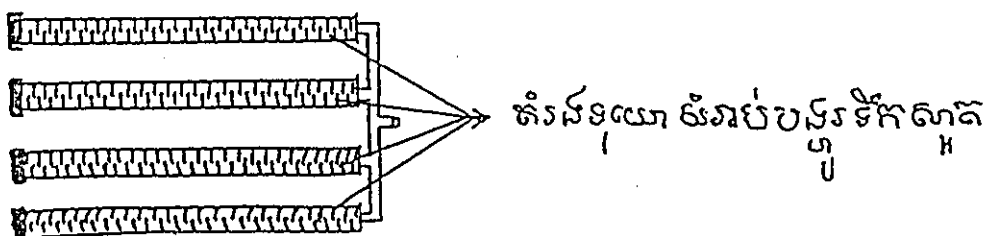
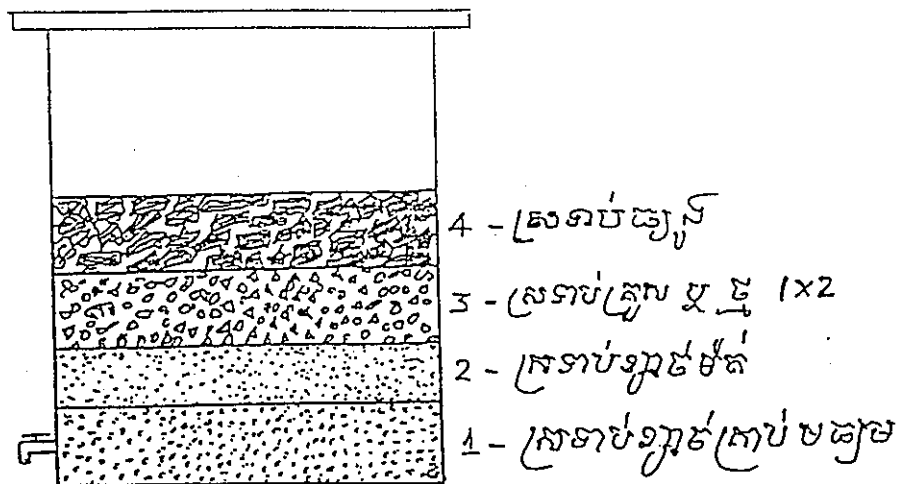
ដូច្នេះតំរងក្រណាត់គ្រួសនិងខ្សាច់ត្រូវដុសលាងសំអាតរាល់៣ខែម្តងឬត្រូវផ្លាស់ប្តូរស្រទាប់បើចាំបាច់ក្នុងពេលនោះត្រូវ បង់កូរចូលក្នុងអាងចំរោះ ផង ។

- ត្រូវប្រាកដថាគ្មានធូលី សំរាមឆ្នាក់ចូលក្នុងអាងចំរោះ ។

- ត្រូវរក្សាបរិវេណជុំវិញប៊ីណេទឹកឱ្យស្អាតជានិច្ច ។

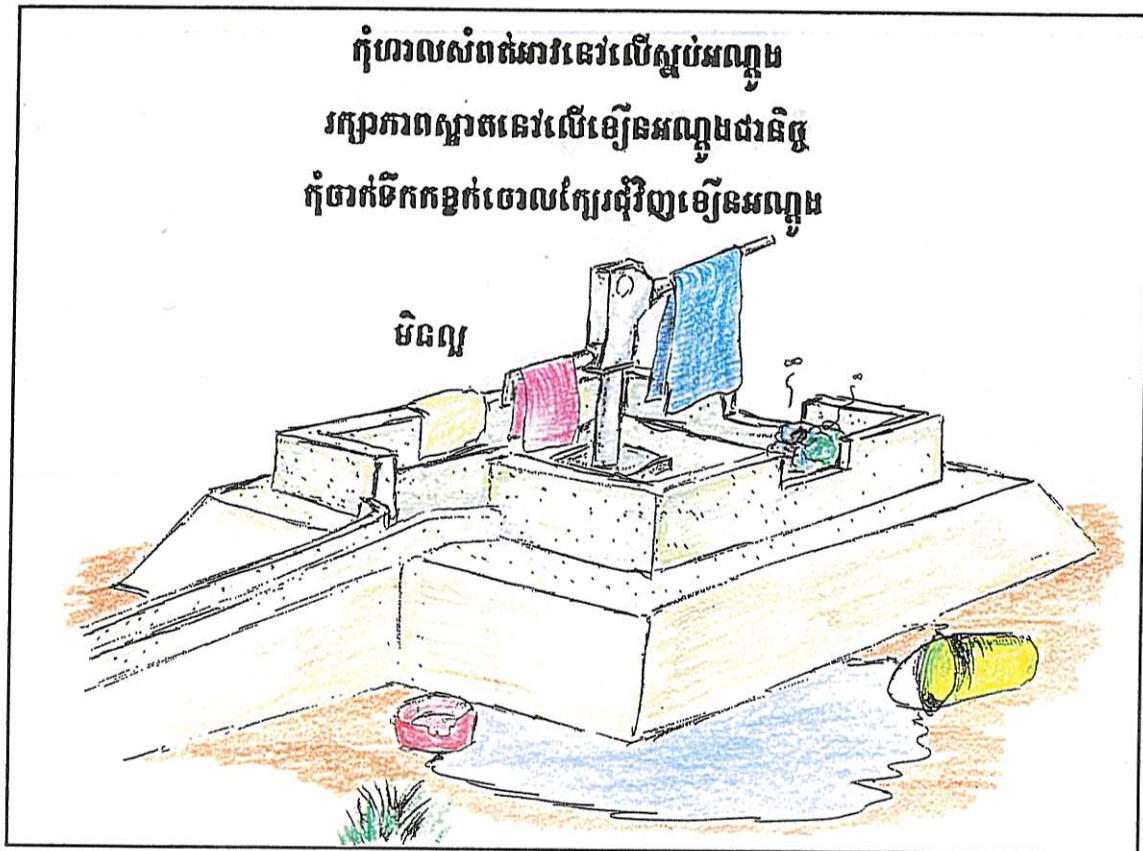
- កុំជះទឹកចោលនៅក្នុងបរិវេណជុំវិញខ្សែស៊ីម៉ង់ត៍ (សូមយកក្បួនប្រើប្រាស់ និង ជួសជុលស្នប់អណ្តូងមកមើល ព្រោះក្នុង នោះមានពន្យល់លំអិតអំពីអាងចំរោះ) ។ គ្រួសារណាក៏ដោយ ក៏អាចតំលើងអាងចំរោះបានដែរ ព្រោះវាមានភាពងាយស្រួល និង មានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលអាងចំរោះសាធារណៈដែរ ។

**រូបភាពខាងក្នុងនៃអាងច្រោះទឹក**





កុំហាលសំពត់អាវនៅលើស្នប់អណ្តូង  
 រក្សាភាពស្អាតនៅលើខ្សែអណ្តូងជានិច្ច  
 កុំចាក់ទឹកកខ្វក់ចោលក្បែរជុំវិញខ្សែអណ្តូង

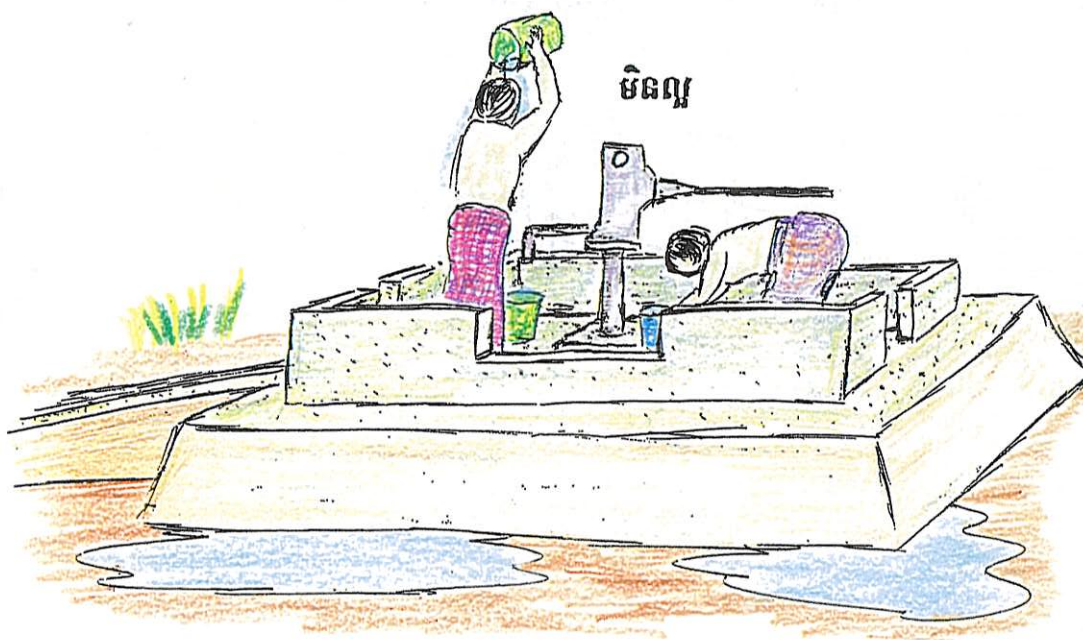


ការការពារបំបែកណាឱ្យសត្វពាហនៈនៅឆ្ងាយពីស្នប់និងខ្សែអណ្តូង  
 ហាមចោលសំរាមឬធ្វើបង្គន់នៅក្បែរអណ្តូង

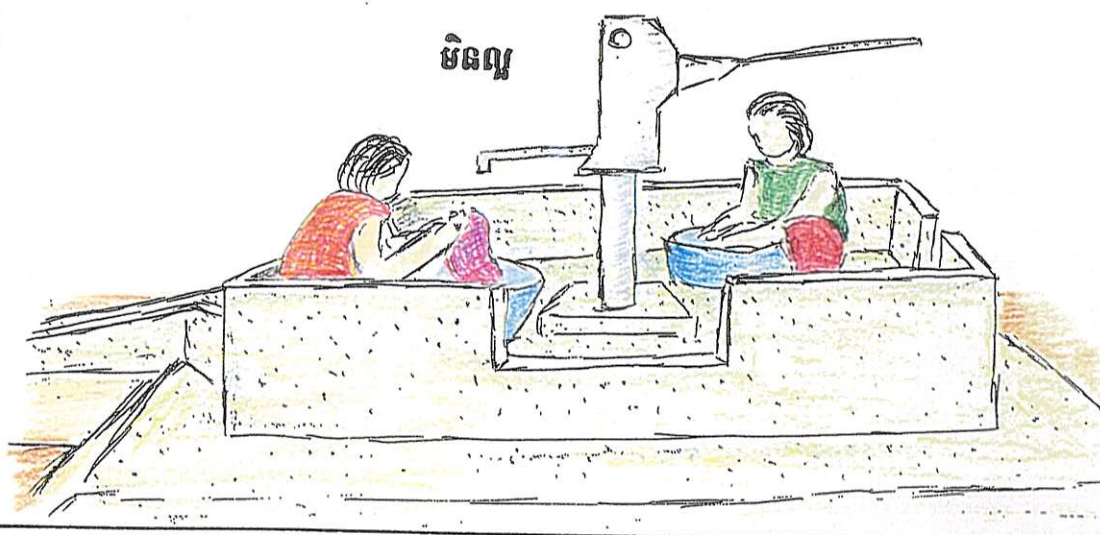




មិនត្រូវបង្កើតលើឡើងឬក្បែរឡើងអណ្តូង



មិនត្រូវចោកតក់លើឡើងអណ្តូង



**4. របៀបប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត**

ប្រសិនបើប្រជាជនចង់យកទឹកស្អាតពីអណ្តូងមកប្រើប្រាស់ គេត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការទុកដាក់ទឹកនោះឱ្យបានល្អ ត្រឹមត្រូវសូម្បីជាទឹកនោះស្អាតយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ ប្រសិនបើវាទទួលបានភាពក្រខក់ហើយវានឹងក្លាយជាទឹកមិនស្អាត ហើយវាមិនអាចក្លាយមកជាទឹកស្អាតបានវិញទេបើមិនចំអិនវា ។ ដូច្នេះការប្រុងប្រយ័ត្នត្រូវតែអនុវត្តដូចខាងក្រោម ៖

**ក. ពេលត្រឡប់ទីត**

- ដុសលាងសំអាតធុងរែកទឹក ឬ ធុងដឹកជញ្ជូនទឹក (ដោយប្រើសាប៊ូរាវ ឬ ផេះ)
- ពិនិត្យមើលចំពូលស្លាប់អណ្តូង ក្រែងក្រខក់ បើដូច្នោះត្រូវដុសលាងវា ។

**ខ. ពេលរែក ឬ ជិតជញ្ជូនទីត**

- ត្រូវការពារក្រែងមានចូលសំរាមហុយចូលក្នុងទឹក ។
- បើអាចធ្វើបានធុងទឹកត្រូវមានគំរប់ ហើយប្រាកដថាវាគ្រប់រួចហើយនៅពេលជញ្ជូនទឹក ។

**គ. ការស្តុកទីត**

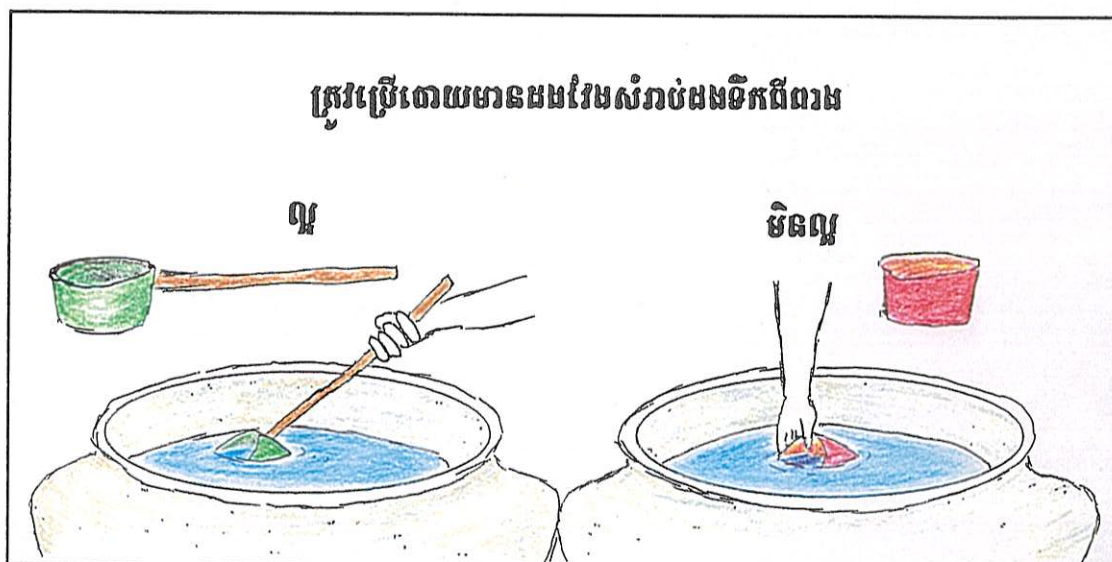
- ដុសលាងសំអាតពាងឱ្យបានញឹកញាប់ (ដោយប្រើសាប៊ូរាវ ឬ ផេះ) ។
- ការពារកុំឱ្យចូលសំរាម ហុយចូលក្នុងពាង នៅពេលយើងចាក់ទឹកចូលទៅក្នុងពាង ។
- ពេលស្តុកទឹកចូលក្នុងពាងត្រូវប្រាកដថាគំរប់គ្របបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីការពារកុំឱ្យសំរាមចូលហុយចូលបាន ។

**ឃ. ការប្រើប្រាស់ទីត**

- ត្រូវប្រើបោយមានដងរែក សំរាប់ដូសទឹកចេញពីពាង ។
- ត្រូវដុសលាងបោយ រាល់ពេលមុនយកវាទៅដួសទឹកក្នុងពាង ។
- មិនត្រូវបរិភោគទឹកក្នុងបោយផ្ទាល់មាត់ទេ ។
- មិនត្រូវប្រើអ្វីផ្សេងទៀត ជ្រលក់ទឹកក្នុងពាងក្រៅពីបោយ (ដូចជាដៃ, ពែង ឬ ផ្តិត) ។

**ង. ការចំអិនទីត**

ពេលណាគ្មានទឹកស្អាតសំរាប់ប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់ទេ ទឹកមិនស្អាតក៏អាចប្រើប្រាស់បានដែរ បើយើងបានចំអិនវាសំលាប់ មេរោគដែលជាមូលហេតុនាំខាន់បង្កជំងឺ ។ មុនពេលបរិភោគទឹកដែលយើងមិនដឹងថា វាជាទឹកស្អាតឬមិនស្អាតនោះយើងត្រូវចំអិន វាជាមុនសិនទើបប្រសើរ ហើយបង់តែឬទុកវាឥតជាក់ទើបបរិភោគតែម្តង ។ ប្រសិនបើបរិភោគទឹកកក យើងត្រូវប្រាកដថា ទឹកកកនោះធ្វើពីទឹកស្អាត ។



**២. ការច្រោះទឹក**

ទឹកល្អក់ឬទឹកមានជាតិដែកច្រើនអាចធ្វើការចំណេះបាន ។ ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទនិងអង្គការនៃការ បានសាងសង់ អាងច្រោះទឹកអណ្តូងនៅក្នុងភូមិ ។ អាងច្រោះនេះវាអាចច្រោះជាតិមិនល្អខ្លះបាន ដូចជាជាតិដែកចេញពីទឹកនៅពេលវាបូត ឆ្លងកាត់តំរង ក្រណាត់ ខ្សាច់ និងគ្រួស ។ សូមធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអាងច្រោះទឹក តាមសេចក្តីណែនាំដូចខាងក្រោម ៖

- ស្នើមកំណរជាតិដែកកាន់ជាប់បន្តិចម្តងៗទៅនឹងតំរងក្រណាត់គ្រួសនិងខ្សាច់នៅក្នុងអាងចំរោះ ។
- ដូច្នេះតំរងក្រណាត់គ្រួសនិងខ្សាច់ត្រូវដុសលាងសំអាតរាល់៣ខែម្តងឬត្រូវផ្លូវថ្មីប្រសិនបើចាំបាច់
- ក្នុងពេលនោះត្រូវបង់កូរចូលក្នុងអាងចំរោះ ផង ។
- ត្រូវប្រាកដថាគ្មានធូលី សំរាមឆ្នាក់ចូលក្នុងអាងចំរោះ ។
- ត្រូវរក្សាបរិវេណជុំវិញប៊ីណេទឹកឱ្យស្អាតជានិច្ច ។
- កុំជិះទឹកចោលនៅក្នុងបរិវេណជុំវិញខ្សឺនស៊ីម៉ង់ត៍ (សូមយកកូនប្រើប្រាស់ និង ជួសជុលស្នប់អណ្តូងមកមើល ព្រោះក្នុងនោះមានពន្យល់លំអិតអំពីអាងចំរោះ) ។ គ្រួសារណាក៏ដោយក៏អាចតំលើងអាងចំរោះបានដែរព្រោះ វាមានភាពងាយស្រួល និង មានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលអាងចំរោះសាធារណៈដែរ ។

**៥. ទឹក និង អនាម័យ**

កាលណាប្រជាជនមានទឹកស្អាតប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់ គេតប្បីប្រើវាដើម្បីបង្កើនភាពអនាម័យដែលវាសំរាប់មកឱ្យប្រជាជនវិញ នូវសុខភាព ។ ដូចបានជំរាបជូនរួចមកហើយ ការបរិភោគទឹកស្អាតគឺជាការ ការពារការរាលដាលនៃជំងឺឆ្លងតាមទឹកមិនស្អាត ។ ទោះ ជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ជំងឺអាចចំលងមេរោគប្រលាក់តាមដៃ ឬបានស្លាប់ព្រោះ ។

ប្រសិនបើមិនបានដុសលាងសំអាតខ្លួនប្រាណ ឬសំលៀកបំពាក់របស់គេទេនោះ គេនឹងអាចកើតជំងឺសើស្បែក ។ ដូច្នេះត្រូវ មានការប្រុងប្រយ័ត្នដូចតទៅ ៖

- ដុសលាងសំអាតដៃ
- លាងសំអាតដៃក្រោយពេលបត់ជើង
- លាងសំអាតដៃមុនពេលបរិភោគអាហារ
- លាងសំអាតបានស្អាតព្រោះ
- ដូតទឹកសំអាតខ្លួនប្រាណឱ្យបានឡើងទាត់ សំរាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
- សំពត់អាវក្រខ្វក់ គប្បីបោកគក់ឱ្យស្អាត

**6. អនាម័យបរិស្ថានផ្សេងៗទៀតដែលត្រូវយកមកពិចារណា**

មានអនាម័យបរិស្ថានផ្សេងៗទៀតដែលទាក់ទងទៅនឹងទឹក ហើយត្រូវបានយកមកពិចារណាដូចតទៅ :

- ធ្វើយ៉ាងណាថែរក្សាប្រភពទឹកទាំងឡាយ ឱ្យមានភាពស្អាតជានិច្ចដូចជា ស្ទឹង បឹង ទន្លេ ប្រឡាយ ស្រះ ត្រពាំង អណ្តូងលូ និងអណ្តូងស្នប់ ។
- មិនត្រូវបន្ទោរបង់ ឬ ដុះនោមនៅក្បែរប្រភពទឹកណាមួយឡើយ ។
- ត្រូវដុតសំរាមចោល តែប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលដុត ។
- មិនត្រូវដុតវត្ថុអ្វីដែលធ្វើឡើងដោយការផ្សំជាតិគីមីច្រើនមុខដូចជាស្បែកធូលី ព្រោះវាអាចបង្កឱ្យមានផ្សែង

ពុល ។

- ត្រូវប្រមូលសំរាមដែលមានជាតិគីមីនេះយកទៅចោលកន្លែងណាមួយដែលសំរេចដោយប្រធានភូមិ ។
- ពីព្រោះសំរាមទាំងនោះវាមិនអាចពុករលួយនៅក្នុងដីបានដូចធាតុផ្សំពីសរីរាង្គបានទេ ហើយវាក៏អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សោភ័ណភាពភូមិ បានដែរ ។





# ថ្មីអ្នកលាងដៃ

បន្ទាប់ពី មុនពេល





# រូបភាពតម្រូវទិសសំរាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

## បណ្តា

សក់. សក់ដែលមានចូលរួមបណ្តាល  
ឱ្យទូលីនោះទៅជាប់និងក្រវាស់មានជាតិ  
ប្រេងឬប្រាសឥសសក់ ។  
ត្រម្គុះ. ស្បែកត្រម្គុះទាំងក្រៅមានជាតិប្រេងរាវជាង  
ធ្វើឱ្យស្ទះរន្ធច្រើស ។  
ក្បាលនិងកន្លែងណាស់កំពង់ក្បាល  
ច្រើសតែងតែកើតមាននៅកន្លែង  
នោះដែលបង្កឱ្យកើតមេរោគ។  
ពិន្ទុច្រើសស្តុយក៏បង្កឈាមរាវ  
ស្រួលចល់ការកើតនៃមេរោគដែរ។  
ប្រដាប់ប្រព័ន្ធ. ប្រព័ន្ធតែងតែមិនដោយសារការផ្ទុក  
ផ្សេងៗឬឆ្លងរាងកាយធ្វើឱ្យប្រឡាក់ដល់  
កន្លែងដ៏ទៃទៀតនៃរាងកាយ ជាពិសេស  
មាត់និងភ្នែក ។  
ម្រាមដៃនិងម្រាមជើង. ច្រើសតាមត្រណាត  
ម្រាមអាចធ្វើឱ្យស្បែកជ្រាយ បណ្តាល  
ឱ្យមេរោគកើតឡើងបាន ។  
ក្រចកដៃនិងក្រចកជើង. អាចដកក្រចក  
និងក្រចក ជាអាឈារ ជាជម្រករបស់  
មេរោគរួមទាំងពងសត្វបង្កើត(ប្រូតូ)ទៀតផង ។  
ប្រដាប់ជើង. ជើងទទេ កូនក្រូចតូចៗឬមេរោគផ្សេង  
ទៀត ដែលនៅលើដីអាចផ្លៀតចូលបានជាពិសេស  
នៅក្នុងបង្គន់ ។

## ដំណោះស្រាយ

សក់. ត្រូវកាត់សំអាតសក់ សិតសក់ និង  
ឥសសក់ដោយប្រាសឱ្យបានល្អិតល្អន់  
លើយន្តពេលជាមួយគ្នានោះ ត្រូវពិនិត្យ  
មើលក្រែងមានចៃថើមានត្រូវសំអាតវាចេញ ។  
ភ្នែក. មុនណាងជុំវិញភ្នែកដោយប្រេងប្រយ័ត្ន ជា  
ពិសេសទារកដើម្បីជម្រកពពិតភ្នែក។ ជៀសវាង  
ឱ្យភ្នែកដោយដៃឬក្រណាត់ក្នុង ។  
ស្បែក. មុនណាងសំអាតឱ្យបានល្អិតល្អន់  
ដើម្បីជម្រះច្រើស លំអង់ទូលី ក្រមរស្បែក  
រាងកាយ និងជាតិខ្លាញ់ដោយប្រើសាប៊ូ  
និងដើម្បីសំអាតរន្ធច្រើស។ បើគ្មានសាប៊ូយើងអាច  
ប្រើថ្នាំជំនួសក៏បាន ។  
ដៃ. ណាងឱ្យស្អាតជាពិសេសនៅមុនពេលរៀបចំផ្លូវ  
អាឈារ មុនពេលបរិភោគអាឈារ ក្រោយពេល  
បត់ជើង ក្រោយពេលធ្វើការក្នុងក្បាលដំណាំ  
ក្រោយពេលកាន់ក្រដាត់ក្នុង មុនពេលនិង  
ក្រោយពេល ណាងសំអាតព្យាបាលមុនឬស  
ឬដំបៅ ក្រោយពេលកាន់ឬប៉ះពាល់សត្វ  
ពាហនៈ និងក្រោយពេលប៉ះពាល់ជាតិគីឡូ  
ពេលបំពេញការងារឬនៅផ្ទះ ។  
ក្រចក. រក្សាភាពស្អាតនិងតម្រឹមឱ្យដ្ឋានិច្ច។  
ប្រដាប់ជើង. មុនណាងសំអាតព្រៃល និងច្រើស  
នៅចន្លោះម្រាម លើយន្តកាត់ឱ្យស្អាតដើម្បី  
សំណាបមេរោគ ។