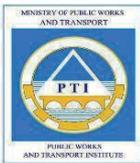


ມາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ ສະພາບແວດລ້ອມນ້ຳ, ສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ການຮັກສາຄວາມສະອາດ



(ສຳລັບໂຮງຮຽນປະຖົມ ແລະ ຊຸມຊົນ)



2011

ພາກສະເໜີ

ໃນໄລຍະ 20-30 ປີກ່ອນໜ້ານີ້ ຕະຄອງຮ່ອງນ້ຳທີ່ໄຫຼຜ່ານຕົວເມືອງ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນແມ່ນມີຄວາມສະອາດກວ່າປະຈຸບັນນີ້ຫຼາຍ ແລະ ໃນເມື່ອກ່ອນຢູ່ ຕາມຕະຄອງຮ່ອງນ້ຳເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ມີໝູ່ປາລ່ອງລອຍຢູ່ເປັນຈຳນວນຫຼາຍ.

ສະພາບໃນປະຈຸບັນນີ້ເປັນຄືແນວໃດ? ມາລອງສັງເກດເບິ່ງ ຕະຄອງຮ່ອງ ນ້ຳທີ່ຢູ່ອ້ອມຮອບ ໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ເບິ່ງວ່າ ພວກ ຫຼານ/ພວກທ່ານ ກໍ່ຈະສັງເກດເຫັນ ຕະຄອງຮ່ອງນ້ຳມີຄວາມເປີະເປື້ອນ ແລະ ເປັນສີ ດຳ ບໍ່ມີປາຫຼາຍຄືເມື່ອກ່ອນ. ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນ ຖ້າພວກເຮົາປະປ່ອຍໃຫ້ມີສະພາບ ຄືແນວນີ້ ໃນຕໍ່ໄປຫາກບໍ່ຊອກຫາວິທີທາງການແກ້ໄຂ?

ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ຮັບຮູ້ໄດ້ເຖິງຜົນທີ່ເກີດຂຶ້ນຕາມ ມາຖ້າວ່າສະພາບຄືດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນ ຫາກບໍ່ໄດ້ຮັບການປັບປຸງແກ້ໄຂ. ປຶ້ມນີ້ໄດ້ຖືກຈັດພິມຂຶ້ນເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ມູນແກ່ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ກ່ຽວກັບ ບັນຫາສະ ພາບແວດລ້ອມນ້ຳ ທີ່ມີໃນປະຈຸບັນຢູ່ໃນນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ. ນອກຈາກນີ້ຍັງຈະ ແນະນຳວິທີໃນການດຳລົງຊີວິດ ໃຫ້ມີສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ສຸຂະພາບທີ່ດີ ໂດຍການ ປັບປຸງສະພາບແວດລ້ອມນ້ຳ ທີ່ຢູ່ອ້ອມຮອບໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ມາຮ່ວມກັນປຶກສາຫາລື ກ່ຽວກັບ ບັນຫາຕ່າງໆທີ່ໄດ້ຂຽນໄວ້ຢູ່ໃນປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ ຫຼື ໃນຊຸມຊົນຂອງ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ກັນເບິ່ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນລອງໝູນ ໃຊ້ຄວາມຮູ້ທີ່ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ຈາກປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ເຂົ້າໃນການປັບປຸງ ສະພາບ ບັນຫາ ສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ພວກເຮົາກຳລັງພົບພໍ້ຢູ່.

ກ່ອນອື່ນ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ສາມາດເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການກະທຳບາງຢ່າງທີ່ ຈະນຳໄປສູ່ການປັບປຸງໃຫ້ ສະພາບແວດລ້ອມນ້ຳ ທີ່ບໍ່ສະເພາະແຕ່ມີຜົນກະທົບໂດຍ ກົງຕໍ່ກັບ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຍັງລວມເຖິງຜົນກະທົບໂດຍລວມທີ່ມີຕໍ່ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ ຊຶ່ງພວກເຮົາພ້ອມກັນປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນເທື່ອລະກ້າວ.

ສາລະບານ

ພາກສະເໜີ

ສາລະບານ

1	ມາຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບ ປັນຫາໝົນລະພິດນໍ້າ ກັນເທາະ	1
2	ເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ນໍ້າເປື້ອນອອກຈາກຄົວເຮືອນມີຄວາມສະອາດ	6
3	ພວກເຮົາລອງມາກວດກາເບິ່ງບໍລິເວນອ້ອມຮອບ ໂຮງຮຽນ ຫຼື ຊຸມຊົນຂອງ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານກັນເບິ່ງ	7
4	ມາຮຽນຮູ້ ວິທີລ້າງມືດ້ວຍການໃສ່ສະບູ	12
5	ມາຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບ ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ດ້ານສຸຂະສິກສາທີ່ດີ ແລະ ບໍ່ດີ	16
6	ຈົ່ງຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມຕາມບໍລິເວນບ້ານເຮືອນໃຫ້ສະອາດດີ ຄຳລົງທ້າຍ	19

1 ມາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາພົນລະພິດນໍ້າກັນເທາະ

1) ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນ ຖ້າວ່ານໍ້າມີພົນລະພິດ ຫຼື ມີຄວາມເປີະເປື້ອນ?

ນໍ້າແມ່ນແຫຼ່ງກໍາເນີດຂອງຊີວິດ, ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນຖ້າມີສິ່ງທີ່ມີຊີວິດແຕ່ 2-3 ຊະນິດເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດອາໄສຢູ່ໃນນໍ້າໄດ້ ຍ້ອນນໍ້າໃນຕະຄອງຮ່ອງນໍ້າໃນຕົວເມືອງ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນມີຄວາມເປີະເປື້ອນ?

ນໍ້າຢູ່ໃນຕະຄອງຮ່ອງນໍ້າກາຍເປັນສີດໍາ, ມີກິ່ນເຫມັນ ແລະ ພວກເຮົາກໍ່ບໍ່ອາດທີ່ຈະທົນໄດ້ແລ້ວ. ບໍ່ມີໃຜຢາກລົງໄປຫຼິ້ນນໍ້າຢູ່ໃນຕະຄອງຮ່ອງນໍ້າ ເພາະວ່ານໍ້າດັ່ງກ່າວເຕັມໄປດ້ວຍເຊື້ອພະຍາດ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ ຫຼື ເປັນພະຍາດໄດ້.



ຖ້າຫ້ອງນໍ້າຂອງພວກເຮົາຫາກບໍ່ມີ ອ່າງເກັບອາຈົມ ຫຼື ມີອ່າງທີ່ຢູ່ໃນສະພາບແຕກແຫງ, ອາຈົມອາດຈະຊົມອອກຢູ່ໃຕ້ດິນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນໍ້າໃຕ້ດິນເກີດມີຄວາມເປີະເປື້ອນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າພວກເຮົານໍາໃຊ້ນໍ້າໃຕ້ດິນທີ່ມີການປົນເປື້ອນອາຈົມ ກໍ່ອາດຈະພາໃຫ້ພວກເຮົາຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້.



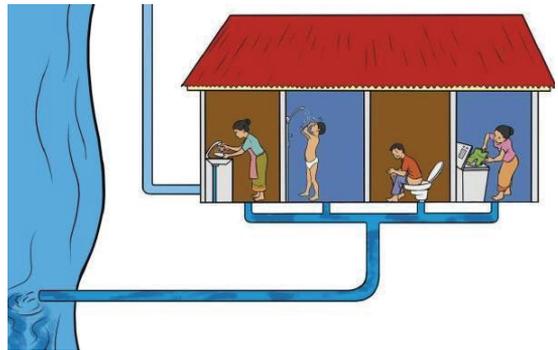
ບັນດາສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທີ່ອາໄສຢູ່ໃນນໍ້າອາດຈະສູນຫາຍໄປຈາກຕະຄອງຮ່ອງນໍ້າ. ແລະ ອີກປະການໜຶ່ງ ແມ່ນບໍ່ມີໃຜທີ່ຕ້ອງການໃຫ້ມີນໍ້າເປີະເປື້ອນຄືດັ່ງກ່າວ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງມີຄວາມຈໍາເປັນທີ່ພວກເຮົາຈະຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ບັນຫາພົນລະພິດຂອງນໍ້າ.

1 ມາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບປັນຫາພົນລະພິດນໍ້າກັນເທາະ

2) ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາຍເຫດພາໃຫ້ນໍ້າມີຄວາມເປິະເປື້ອນ?

ສາຍເຫດທີ່ສໍາຄັນກວ່າໝູ່ທີ່ພາໃຫ້ຕະຄອງຮ່ອງນໍ້າຢູ່ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນມີຄວາມເປິະເປື້ອນ ແມ່ນຍ້ອນນໍ້າເປື້ອນທີ່ປ່ອຍອອກມາຈາກອາຄານບ້ານເຮືອນທີ່ພັກອາໄສ. ພວກທ່ານ/ພວກຫຼານ ຮູ້ບໍ່ວ່າມີນໍ້າເປື້ອນປະເພດໃດແດ່ທີ່ປ່ອຍອອກມາຈາກອາຄານບ້ານເຮືອນຂອງ ພວກທ່ານ/ພວກຫຼານ?

ນໍ້າເປື້ອນທີ່ປ່ອຍອອກມາຈາກເຮືອນຂອງພວກເຮົາ ແມ່ນມາຈາກຫຼາຍປ່ອນເຊັ່ນວ່າ : ນໍ້າເປື້ອນຈາກເຮືອນຄົວ, ຈາກການຊັກລ້າງ ແລະ ຫ້ອງອາບນໍ້າ ຫຼື ຫ້ອງຖ່າຍ.



ມີສິ່ງເສດເຫຼືອຫຼາຍຢ່າງ ທີ່ພວກເຮົາພາກັນປ່ອຍຖິ້ມອອກສູ່ ທໍາມະຊາດ ແລະ ເປັນຜົນເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມເປິະເປື້ອນຢູ່ຕາມ ຕະຄອງ ຮ່ອງນໍ້າ ໂດຍທີ່ພວກເຮົາບໍ່ຮູ້ໂຕຕົວຢ່າງ:

- ຖ້າພວກເຮົາຖອກນໍ້າມັນ 1 ບ່ວງ (20 ມລ) ຖິ້ມລົງຕະຄອງຮ່ອງນໍ້າ, ພວກເຮົາຈະຕ້ອງຕື່ມນໍ້າສະອາດເທົ່າກັບ 12,000 ຕຸກ (ຕຸກເຄິ່ງລິດ) ຫຼື ປະມານ 6,000 ລິດ ລົງໄປນໍາເພື່ອເຮັດໃຫ້ນໍ້າຢູ່ບໍລິເວນດັ່ງກ່າວເຈືອຈາງລົງໄດ້. ພ້ອມກັນນັ້ນ, ກໍ່ເຮັດໃຫ້ປາສາມາດອາໄສຢູ່ໃນນໍ້າໄດ້.
- ຖ້າພວກເຮົາໃຊ້ຢາສະຜົມ ສະຜົມ 1 ຄັ້ງ (4.5 ມລ), ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ຕື່ມນໍ້າສະອາດລົງໄປນໍາ 400 ຕຸກ ຫຼື ປະມານ 200 ລິດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນໍ້າເຈືອຈາງລົງໄດ້.



ແຫລ່ງຂໍ້ມູນ: <http://wiz-blog.jugem.jp/>

1 ມາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາພົນລະພິດນໍ້າກັນເທາະ

3) ມີແຕ່ມະນຸດເທົ່ານັ້ນບໍ່ທີ່ໃຊ້ນໍ້າ?

ມີແຕ່ມະນຸດເທົ່ານັ້ນບໍ່ທີ່ໃຊ້ນໍ້າ ຄໍາຕອບແມ່ນ “ບໍ່”, ມີສິ່ງທີ່ມີຊີວິດຫຼາຍຊະນິດ ທີ່ອາໄສຢູ່ໃນຕະຄອງຮ່ອງນໍ້າຢູ່ໃນນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ ແລະ ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນກໍຕ້ອງການນໍ້າເຊັ່ນດຽວກັນ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ພວກເຮົາຈະພົບເຫັນສັດຫຼາຍຊະນິດທີ່ອາໄສຢູ່ໃນນໍ້າ ເຊັ່ນ : ປາ, ຫອຍ ແລະ ແມງໄມ້ຊະນິດຕ່າງໆ. ປະຊາຊົນສ່ວນໃຫຍ່ອາໄສການຫາປາ ແລະ ສັດນໍ້າເຫຼົ່ານີ້ມາເປັນອາຫານ.



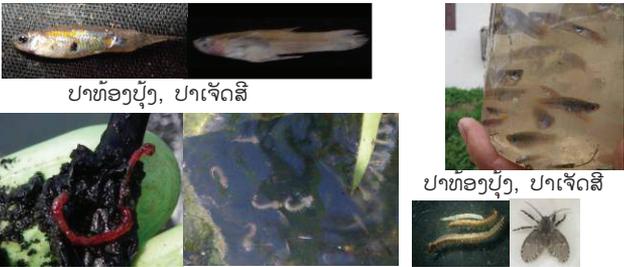
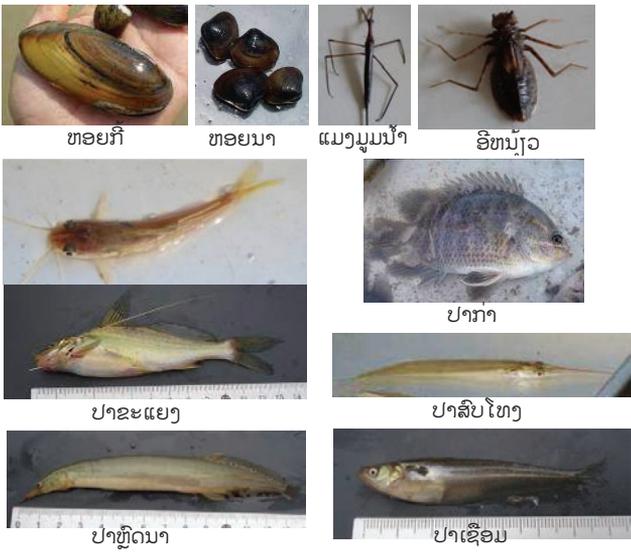
ແຕ່ວ່າ, ຖ້ານໍ້າຫາກມີຄວາມເປີຂເປື້ອນ ຫຼື ເນົ່າເສຍ ກໍເປັນການຍາກທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ສັດນໍ້າຕ່າງໆອາໄສຢູ່ໃນນໍ້າດັ່ງກ່າວໄດ້.



ບັນດາສັດນໍ້າທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນ ຢູ່ໃນຮູບໃນໜ້າຕໍ່ໄປນີ້ ແມ່ນສັດນໍ້າປະເພດຕ່າງໆທີ່ມັກຈະພົບເຫັນໃນ ຕະຄອງ ຮ່ອງນໍ້າທີ່ມີຄຸນນະພາບນໍ້າໃນລະດັບທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປໃນຂອບເຂດນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ.

ແຕ່ວ່າເປັນທີ່ໜ້າເສຍດາຍ, ຢູ່ໃນເຂດຕົວເມືອງໃນນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ຕະຄອງຮ່ອງນໍ້າສ່ວນໃຫຍ່ ແມ່ນມີຄຸນນະພາບນໍ້າໃນລະດັບ "ເປື້ອນເປີຂຫຼາຍ" ("Very bad") ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຮົາຈຶ່ງພົບເຫັນແຕ່ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດບາງຊະນິດເທົ່ານັ້ນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນຮ່ອງນໍ້າທີ່ມີສະພາບຄຸນນະພາບນໍ້າໃນລະດັບດັ່ງກ່າວ. ລອງຄິດເບິ່ງວ່າ ຫາກມີຄວາມເປີຂເປື້ອນຫຼາຍກວ່ານີ້ ໃນອານາຄົດຈະເປັນຄືແນວໃດ?

1 ມາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບປັນຫາພົນລະພິດນໍ້າກັນເທາະ

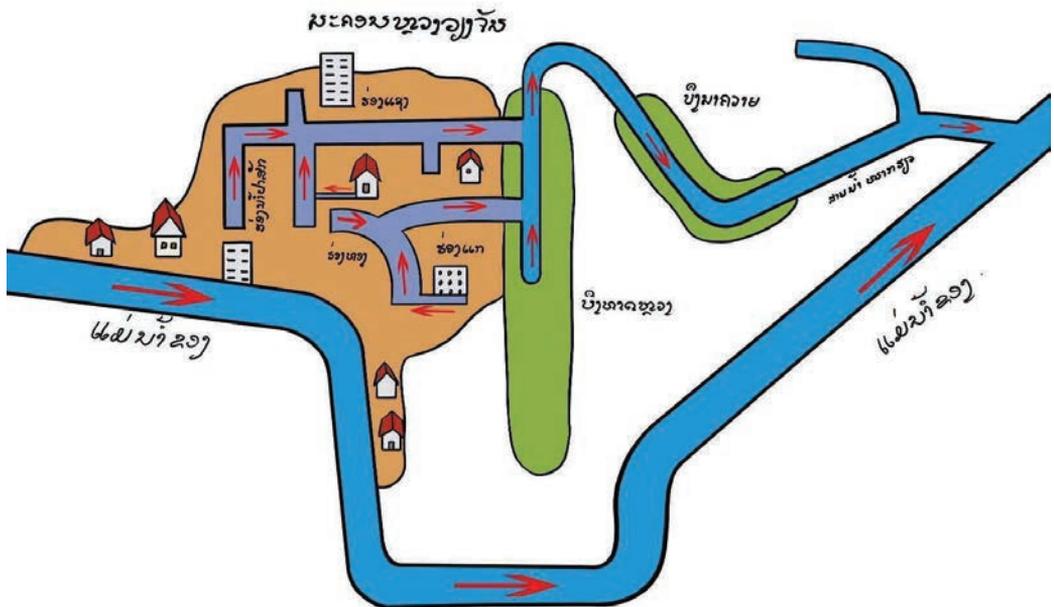
ຄຸນນະພາບນໍ້າ	ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທີ່ພົບເຫັນຢູ່ໃນນໍ້າ
<p>ເປີະເປື້ອນຫຼາຍ</p> 	 <p>ປາທ້ອງປຸ້ງ, ປາເຈັດສີ</p> <p>ປາທ້ອງປຸ້ງ, ປາເຈັດສີ</p> <p>ຂີ້ກະເດືອນນໍ້າ ໜອນນໍ້າ ຫຼື ໜອນຍຸງ ແມງກະເບື້ອກາງຄືນ</p> <p>ມີພຽງແຕ່ປານ້ອຍ ແລະ ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດບາງຊະນິດເຊັ່ນວ່າ ໜອນນໍ້າ (ໜອນຍຸງ) ເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດອາໄສຢູ່ໄດ້.</p>
<p>ປານກາງ ຫາ ເປີະເປື້ອນ</p> 	 <p>ປາຮາກກ້ວຍ ປານິນ ປາຊິວໜວດ</p> <p>ປາຂາວຫາງຈໍາ ປາມັດ ປາເຂັງ ປາຊິວອກເຂົ້າ</p> <p>ປາບາງຊະນິດແມ່ນສາມາດອາໄສຢູ່ໄດ້ ແຕ່ກໍ່ມີປາຫຼາຍຊະນິດທີ່ບໍ່ສາມາດອາໄສຢູ່ໄດ້. ປາທີ່ເອົາມາເປັນອາຫານແມ່ນ ຫາຍາກ.</p>
<p>ດີ</p> 	 <p>ຫອຍກີ້ ຫອຍນາ ແມງມູມນໍ້າ ອີໜ້ຽວ</p> <p>ປາກາ</p> <p>ປາຂະແຍງ ປາລົບໂທງ</p> <p>ປາຫຼືດນາ ປາເຊືອມ</p> <p>ສັດນໍ້າຕ່າງໆສາມາດອາໄສຢູ່ໄດ້. ປະຊາຊົນມ່ວນຊື່ນກັບ ການຫາປາ.</p>

1 ມາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບປັນຫາພົນລະພິດນໍ້າກັນເທາະ

4) ນໍ້າປະປາທີ່ພວກເຮົາໃຊ້ ແມ່ນເອົາມາຈາກໄສ ແລະ ນໍ້າເປື້ອນເດໂຫຼໄປໄສ?

ນໍ້າປະປາທີ່ພວກເຮົາໃຊ້ແມ່ນ ນໍ້າເອົາມາຈາກແມ່ນໍ້າຂອງໃນເຂດນະຄອນຫຼວງ ວຽງຈັນ. ນໍ້າປະປາດັ່ງກ່າວຫຼັງຈາກທີ່ພວກເຮົາໃຊ້ແລ້ວ ມັນກໍຈະໄຫຼ (ເດີນທາງ) ໄປຕາມ ສະຖານທີ່ຕ່າງໆເປັນໄລຍະທາງທັງຫມົດ ປະມານ 30 ກິໂລແມັດ ກ່ອນທີ່ມັນຈະໄຫຼກັບ ລົງສູ່ແມ່ນໍ້າຂອງຄືເກົ່າ:

- ຈາກເຮືອນຂອງພວກທ່ານ ຫຼື ຈາກໂຮງຮຽນຂອງພວກຫຼານ → ຮ່ອງນໍ້າຕາມແຄມເຮືອນ ແລະ ແຄມທາງ → ຮ່ອງລະບາຍນໍ້າຂະໜາດນ້ອຍ ເຊັ່ນວ່າ : ຮ່ອງປ່າສັກ, ຮ່ອງທອງ → ຮ່ອງຂະໜາດໃຫຍ່ ເຊັ່ນວ່າ, ຮ່ອງແກ ຫຼື ຮ່ອງແຊງ → ບຶງ ທາດ ຫຼວງ → ຫ້ວຍໝາກຮຽວ → ແມ່ນໍ້າຂອງ



2 ເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ນ້ຳເປື້ອນອອກຈາກຄົວເຮືອນມີຄວາມສະອາດ

ພວກເຮົາຈຶ່ງມາຮ່ວມກັນພະຍາຍາມບໍ່ປ່ອຍນ້ຳເປື້ອນທີ່ມີຄວາມເປິະເປື້ອນ ຈາກຄົວເຮືອນໄຫຼລົງສູ່ຮ່ອງນ້ຳ ແລະ ຕອນລຸ່ມຂອງແມ່ນ້ຳ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ສະພາບແວດ ລ້ອມອ້ອມຂ້າງມີຄວາມສະອາດ. ພວກເຮົາຄວນເຮັດໃຫ້ນ້ຳເປື້ອນຈາກຄົວເຮືອນມີ ຄວາມສະອາດເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ ກ່ອນທີ່ຈະປ່ອຍໄຫຼລົງສູ່ຕະຄອງຮ່ອງນ້ຳດ້ວຍການ :

- ບໍ່ຄວນຖອກນ້ຳມັນ ລົງຕະຄອງຮ່ອງນ້ຳໂດຍກົງ ແຕ່ຄວນມີ ການຕອງສາກ່ອນ.(ໃຫ້ໃຊ້ເຈ້ຍ ຫຼື ຜ້າເກົ້າຕອງກ່ອນ ຫຼັງຈາກ ນັ້ນຈຶ່ງຖິ້ມເຈ້ຍ ຫຼື ຜ້າເກົ້າດັ່ງກ່າວນຳຂີ້ເຫຍື້ອເຮືອນຄົວ)



- ບໍ່ຄວນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອເຮືອນຄົວ ເຊັ່ນວ່າ : ເສດອາຫານ ຊະຊາຍ.



- ກ່ອນລ້າງຖ້ວຍ/ຈານ ຄວນໃຊ້ເຈ້ຍອະນາໄມ ຫຼື ເຈ້ຍເສດ ເຊັດ ເອົາເສດອາຫານອອກເສຍກ່ອນ.



- ເວລາຊັກເຄື່ອງ ຫຼື ລ້າງຖ້ວຍບໍ່ຄວນໃສ່ແຟ່ບ ຫຼື ນ້ຳຢາລ້າງຈານຫຼາຍເກີນໄປ. (ການໃສ່ແຟ່ບ ຫຼື ນ້ຳຢາລ້າງຈານຫຼາຍເກີນໄປ ກໍ່ບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍເຮັດ ໃຫ້ເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການຊັກລ້າງຄາບສິ່ງ ເປິະເປື້ອນອອກໄດ້ງ່າຍກວ່າເກົ່າເລີຍ).



- ໃນເວລາອາບນ້ຳ ສະຜົມ ກໍ່ບໍ່ຄວນໃສ່ສະບູ ຫຼື ຢາສະຜົມຫຼາຍເກີນໄປ.



- ບໍ່ຄວນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອລົງໃສ່ຕະຄອງຮ່ອງນ້ຳ.



**3 ພວກເຮົາລອງມາກວດກາເບິ່ງບໍລິເວນອ້ອມຮອບໂຮງຮຽນ ຫຼື ຊຸມຊົນຂອງພວກ
ຫຼານ/ພວກທ່ານ ກັນເບິ່ງ**

1) ລອງກວດກາເບິ່ງວ່າບໍລິເວນອ້ອມຮອບຂອງພວກເຮົາມີບ່ອນໃດແດ່ທີ່ມີປັນຫານ້ຳທີ່ມີຄວາມເປົ່າເປື້ອນ.

ລອງມາສຳຫຼວດສະຖານທີ່ອ້ອມຮອບຂອງໂຮງຮຽນ/ຊຸມຊົນ ຂອງ ພວກຫຼານ / ພວກທ່ານ ນຳກັນເບິ່ງວ່າ ມີບ່ອນໃດແດ່ທີ່ມີປັນຫານ້ຳທີ່ມີຄວາມເປົ່າເປື້ອນ ລວມທັງມີຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ມີກິ່ນເໝັນ? ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານອາດຈະພົບເຫັນນ້ຳທີ່ມີຄວາມເປົ່າເປື້ອນ ຢູ່ຕາມສະຖານທີ່ຕ່າງໆເຊັ່ນ : ຕາມຮ່ອງນ້ຳ, ບວກຫລຸມ ແລະ ຫ້ອງນ້ຳ ຢູ່ໃນເຂດອ້ອມຮອບຂອງພວກເຮົາ.



ຕໍ່ຈາກນັ້ນພວກເຮົາມາພ້ອມກັນສ້າງແຜນທີ່ຂອງໂຮງຮຽນ/ຊຸມຊົນ ຂອງພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າຈຸດໃດມີປັນຫານ້ຳທີ່ມີຄວາມເປົ່າເປື້ອນ.



ຫຼັງຈາກສ້າງແຜນທີ່ຂອງໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ສຳເລັດແລ້ວ ລອງອະທິບາຍແຜນທີ່ດັ່ງກ່າວໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງເບິ່ງ ແລະ ຕໍ່ຈາກນັ້ນເຮົາມາ ປຶກສາຫາລື ຮ່ວມກັນ ເພື່ອຊອກຫາວິທີທາງແກ້ໄຂປັນຫານ້ຳທີ່ມີຄວາມເປົ່າເປື້ອນດັ່ງກ່າວ.



**3 ພວກເຮົາລອງມາກວດກາເບິ່ງບໍລິເວນອ້ອມຮອບໂຮງຮຽນ ຫຼື ຊຸມຊົນຂອງພວກ
ຫຼານ/ພວກທ່ານ ກັນເບິ່ງ**

ຫຼັງຈາກກັບເມືອເຮືອນ ໃຫ້ເລົ່າສູ່
ຄອບຄົວຟັງວ່າ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ໄດ້ຮຽນ
ຮູ້ຫຍັງແຕ່ຈາກການຮັບຟັງ ແລະ ການສ້າງ
ແຜນທີ່. ຖ້າພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ປະຕິບັດໄດ້
ແບບນີ້ ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ທຸກໆຄອບຄົວ ໄດ້ຮັບຮູ້
ກ່ຽວກັບ ປັນຫາຂອງນ້ຳທີ່ມີຄວາມເປົ້າເປັນ
ວ່າເປັນແນວໃດ ແລະ ຮູ້ວ່າໃນການໃຊ້ຊີວິດ
ປະຈຳວັນນັ້ນຈະມີວິທີໃດແດ່ ເພື່ອຊ່ວຍຮັກສາ
ນ້ຳທີ່ມີຄວາມເປົ້າເປັນດັ່ງກ່າວໃຫ້ສະອາດ
ຂຶ້ນ.



ຖ້າທ່ານຫາກໄດ້ມີໂອກາດໂອ້ລົມ
ແລະ ຮ່ວມມືກັບ ເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງ ແລະ
ປະຊາຊົນ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ກໍ່ຫຍິ່ງ
ເປັນການດີ ເພື່ອທີ່ຈະໄດ້ຊ່ວຍກັນ ແກ້ໄຂ
ປັນຫານ້ຳທີ່ມີຄວາມເປົ້າເປັນຕື່ມອີກ.



**3 ພວກເຮົາລອງມາກວດກາເບິ່ງບໍລິເວນອ້ອມຮອບໂຮງຮຽນ ຫຼື ຊຸມຊົນຂອງພວກ
ຫຼານ/ພວກທ່ານ ກັນເບິ່ງ**

2) ມາຮ່ວມກັນທຳຄວາມສະອາດບໍລິເວນອ້ອມຮອບໂຮງຮຽນ ຫຼື ຊຸມຊົນ ຂອງພວກ
ເຮົາກັນເທາະ.

ຖ້າຮ່ວງນ້ຳຕາມ ບ້ານເຮືອນ/ໂຮງຮຽນ ຂອງພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ຫາກມີຂີ້
ເຫຍື້ອ ຫຼື ຂີ້ຕົມສິ່ງເປິະເປື້ອນ ມາອຸດຕັນກໍ່ຈະກົດຂວາງການໄຫຼຂອງນ້ຳຝົນ ແລະ ນ້ຳ
ເປື້ອນຈາກຄົວເຮືອນ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີນ້ຳຖ້ວມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດມີບວກ ຫຼື ຊຸມ
ນ້ຳຂັງ. ຖ້າມີບວກນ້ຳຂັງ ມັນກໍ່ຈະກາຍເປັນນ້ຳເປື້ອນ ແລະ ເປັນແຫຼ່ງເພາະພັນຍຸງ
ເຊິ່ງກໍ່ອາດຈະເປັນສາຍເຫດເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາເຈັບປ່ວຍໄດ້.

ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຮົາມາຊ່ວຍກັນ ຮ່ວມມືກັບເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງ, ເພື່ອນຮ່ວມ
ໂຮງຮຽນ ຫຼື ຊຸມຊົນທີ່ອາໄສຢູ່ ເພື່ອຊ່ວຍກັນອະນາໄມຮ່ວງຂອງພວກເຮົາ ເພື່ອເຮັດໃຫ້
ຮ່ວງນ້ຳສາມາດລະບາຍນ້ຳໄດ້ສະດວກດີ ແລະ ບໍ່ມີນ້ຳຂັງ.



**3 ພວກເຮົາລອງມາກວດກາເບິ່ງບໍລິເວນອ້ອມຮອບໂຮງຮຽນ ຫຼື ຊຸມຊົນຂອງພວກ
ຫຼານ/ພວກທ່ານ ກັນເບິ່ງ**

3) ໃນເວລາຊັກເຄື່ອງ ຄວນໃສ່ແຟ່ບຫຼາຍປານໃດ ຈຶ່ງຈະເໝາະສົມ!

ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ຫຼື ແມ່ຂອງພວກຫຼານໃຊ້ແຟ່ບຫຼາຍປານໃດໃນເວລາ
ຊັກເຄື່ອງ? ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ໃສ່ຫຼາຍໂພດບໍ່?

ໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ສະພາບຄວາມເປີະເປື້ອນຂອງເຄື່ອງນຸ່ງນັ້ນ ຈະບໍ່ສາມາດຊັກ
ໃຫ້ອອກໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນດ້ວຍການໃສ່ແຟ່ບຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ການໃສ່ແຟ່ບຫຼາຍໂພດ
ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ຕະຄອງຮ່ອງນ້ຳ ແລະ ແມ່ນ້ຳມີມົນລະພິດ.

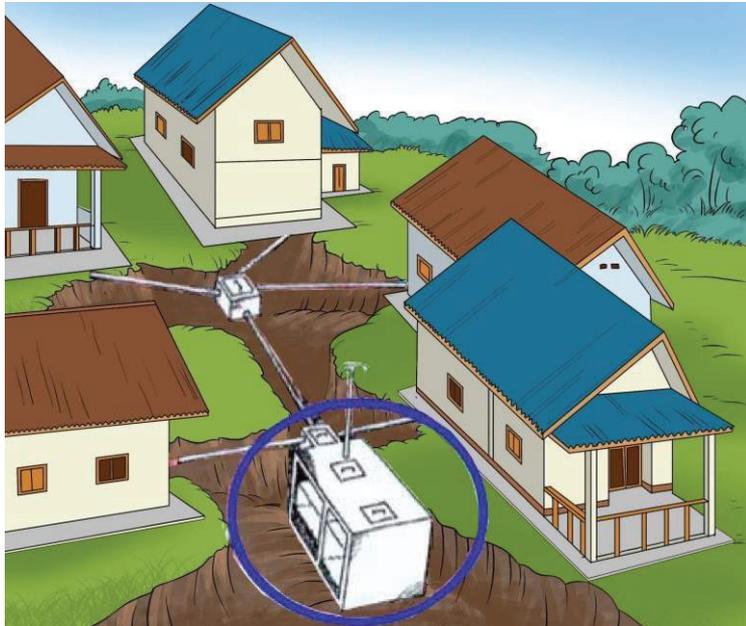
ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຮົາມາຊ່ວຍກັນ
ກະຕວງປະລິມານການໃຊ້ແຟ່ບໃຫ້ຊັດ
ເຈນ! ກະລຸນານຳໃຊ້ບ່ວງຕວງທຸກຄັ້ງ
ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້!



3 ພວກເຮົາລອງມາກວດກາເບິ່ງບໍລິເວນອ້ອມຮອບໂຮງຮຽນ ຫຼື ຊຸມຊົນຂອງພວກ
ຫຼານ/ພວກທ່ານ ກັນເບິ່ງ

4) ພວກເຮົາມາຮູ້ຈັກກັບລະບົບອ່າງບໍາບັດນໍ້າເປື້ອນຈາກຄົວເຮືອນ ທີ່ໄດ້ຮັບການສ້າງ
ຂຶ້ນໃໝ່.

ໃນປີ 2011, ໄດ້ມີການກໍ່ສ້າງລະບົບບໍາບັດອ່າງນໍ້າເປື້ອນຈາກເຮືອນຄົວ,
ການຊັກລ້າງ, ແລະ ຫ້ອງນໍ້າ/ວິດຖ່າຍ ຂຶ້ນຢູ່ 2 ຈຸດ ຄື: ຢູ່ໂຮງຮຽນປະຖົມ ຂົວຫຼວງ
ແລະ ໜ່ວຍ 11-13 ບ້ານ ທົ່ງຂັນຄໍາ ເມືອງຈັນທະບູລີ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ. ລະບົບ
ດັ່ງກ່າວມີຊື່ວ່າ “ອ່າງບໍາບັດນໍ້າເປື້ອນ ຊຸມຊົນ/ໂຮງຮຽນ” (“DEWATS”). ເບິ່ງຕົວຢ່າງ
ໃນຮູບລຸ່ມນີ້:



ເຮົາພາກັນມາເບິ່ງ ລະບົບອ່າງບໍາບັດນໍ້າເປື້ອນ ຊຸມຊົນ/ໂຮງຮຽນ (DEWATS) ກັນ
ເທາະ. ຄູອາຈານ ຫຼື ຕົວແທນຈາກຊຸມຊົນຢູ່ເຂດດັ່ງກ່າວ ຈະຊ່ວຍອະທິບາຍ ກ່ຽວກັບ
ລາຍລະອຽດຂອງ ລະບົບລະບົບອ່າງບໍາບັດນໍ້າເປື້ອນ ຊຸມຊົນ/ໂຮງຮຽນ ດັ່ງກ່າວ.

4. ມາຮຽນຮູ້ການລ້າງມືດ້ວຍການໃສ່ສະບູ

ຍ້ອນຫຍັງພວກເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍການໃສ່ສະບູ?

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວພວກເຮົາໃຊ້ມືສຳລັບເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆ. ຕົວຢ່າງ : ເມື່ອເວລາເຮົາຈັບມື ເພື່ອທັກທາຍ ເພື່ອອຳລາກັບຜູ້ອື່ນ, ແລະ ເຮົາກໍຍັງໄດ້ໃຊ້ມືໃນການໄຂປະຕູ, ເປີດ/ປິດສະວິດໄຟ, ເກົາຕາມຜິວໜັງເມື່ອມີອາການຄັນ, ຈັບຈ່າຍເງິນ ແລະ ອື່ນໆ. ຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ເຮົາຈັບ ຫຼື ສຳພັດຕໍ່ຈາກຄົນອື່ນ ແລະ ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນກໍເປັນສາເຫດໃນການນຳເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ກັນໄດ້.



ເຊື້ອພະຍາດສາມາດເຮັດໃຫ້ເຮົາບໍ່ສະບາຍໄດ້!

ເຊື້ອພະຍາດແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ມີຊີວິດນ້ອຍໆ ແລະ ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນດ້ວຍຕາເປົ່າໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ ເຊື້ອພະຍາດຈຶ່ງສາມາດອາໄສຢູ່ຕາມກ່ອນນ້ຳ, ມືປະຕູ, ພື້ນຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ບ່ອນອື່ນໆ ພາຍໃນຫ້ອງນ້ຳ. ມືຂອງ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ແມ່ນງ່າຍໃນການຕິດເຊື້ອ ພະຍາດ ແລະ ຖ້າພວກຫຼານ/ພວກທ່ານບໍ່ລ້າງມືໃຫ້ຖືກຕ້ອງເຊື້ອພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນຈະຕິດໄປນຳໂຕຂອງ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບໍ່ສະບາຍໄດ້ ເຊັ່ນ: ເວລາທີ່ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານກິນເຂົ້າໂດຍບໍ່ໄດ້ລ້າງມື ຫຼື ເວລາທີ່ພົບເພື່ອນໃໝ່ ແລະ ໄດ້ຈັບມືໃນການທັກທາຍກັນເຊື້ອພະຍາດ ດັ່ງກ່າວກໍຈະຕິດໄປນຳຄົນອື່ນ ແລະ ເມື່ອລາວກິນເຂົ້າ ລາວກໍຈະບໍ່ສະບາຍເຊັ່ນດຽວກັນ!

ເຊື້ອພະຍາດທີ່ຢູ່ນຳມືຂອງເຮົາ



<http://www.1st-in-handwashing.com/>

4. ມາຮຽນຮູ້ການລ້າງມືດ້ວຍການໃສ່ສະບູ

ທຸກໆມື້ບໍ່ວ່າຢູ່ໂຮງຮຽນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼື ປະຈຳຢູ່ບ້ານດຽວກັນໃນເວລາ ໂອ້ລົມກັນຢ່າງໃກ້ຊິດ ແມ່ນຈະສາມາດນຳເອົາເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວ ມາຕິດໃສ່ສະມາ ຊິກພາຍໃນຄອບຄົວໄດ້.

ການລ້າງມືເປັນປະຈຳແມ່ນສິ່ງທີ່ສຳຄັນໃນການຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ການແຜ່ເຊື້ອ ພະຍາດ ອັນເປັນສາເຫດຂອງການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆໄດ້

ພວກເຮົາຄວນລ້າງມືຂອງເຮົາໃຫ້ສະອາດ

- ພາຍຫຼັງທີ່ເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ວິດຖ່າຍ
- ກ່ອນກິນເຂົ້າ
- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການແຕ່ງກິນ
- ເມື່ອເວລາມືເຮົາເປື້ອນ
- ຫຼັງຈາກການຈັບບາຍສັດ ຫຼື ສິ່ງເປົ່ເປື້ອນຈາກ ສັດ ແລະ ອື່ນໆ
- ຫຼັງຈາກການປ່ຽນຜ້າອ້ອມໃຫ້ກັບເດັກນ້ອຍ
- ພາຍຫຼັງທີ່ມີການ ພົວພັນກັບຄົນປ່ວຍ.

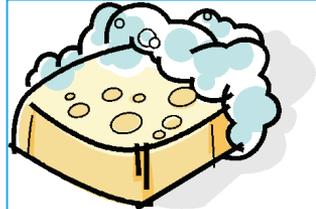


ເມື່ອພວກເຮົາລ້າງມືດ້ວຍການໃຊ້ສະບູ ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນ?

ການລ້າງມື ດ້ວຍການໃຊ້ສະບູແມ່ນ ການຊ່ວຍຢັບຢັ້ງ ການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆ.

ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງ ລ້າງມືໃສ່ສະບູບໍ?

‘ຈຳເປັນ!’



ການລ້າງມືໃສ່ສະບູຈະສາມາດຫຼຸດຜ່ອນການເກີດເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆໄດ້. ຊ່ວຍລ້າງເອົາຄາບໄຂມັນ ແລະ ສິ່ງເປົ່ເປື້ອນທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດອອກໄປໄດ້, ການຂັດ ຖູເອົາສິ່ງເປົ່ເປື້ອນອອກແມ່ນເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສະອາດ, ສວຍງາມ ແລະ ມີກິ່ນຫອມ.

4. ມາຮຽນຮູ້ການລ້າງມືດ້ວຍການໃສ່ສະບູ

ທຸກໆຄັ້ງພາຍຫຼັງອອກຈາກຫ້ອງນ້ຳ, ລ້າງຫ້ອງນ້ຳແລ້ວ, ຄວນລ້າງມືໃສ່ສະບູແມ່ນເປັນສິ່ງໜຶ່ງທີ່ມີປະສິດທິຜົນສູງໃນການປ້ອງກັນການເກີດພະຍາດຖອກຫ້ອງແລະ ພະຍາດອື່ນໆ, ທັງເປັນວິທີ ທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍຫຍັງຫຼາຍ.

ຈົ່ງພ້ອມກັນມາຝຶກການລ້າງມືໃສ່ສະບູ.

ພວກເຮົາຄວນລ້າງມືເພື່ອກຳຈັດເອົາສິ່ງເປີເປື້ອນທັງໝົດອອກຈາກມືຂອງພວກເຮົາ. ດັ່ງຮູບໄດ້ສະແດງໄວ້ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້. ຖ້າພວກເຮົາຫາກປະຕິບັດໄດ້ຄືແນວນີ້ ມືຂອງພວກເຮົາກໍຈະສະອາດ ແລະ ມີກິ່ນຫອມດີ.

1. ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳສະອາດໃຫ້ປຽກດີກ່ອນ



2. ເອົາສະບູຖູໃສ່ໃຫ້ທົ່ວມື



3. ເອົາຝາມືປະສານກັບຫຼັງມື, ຕູຫລັງມືໄປມາ ແລະ ລະຫວ່າງນິ້ວມື



4. ເອົາຝາມືແປະກັນແລ້ວຕູຫລັງມືໄປມາ



5. ເອົາຫຼັງນິ້ວມືຂ້າງຂວາຖູໃສ່ໂອ້ງມືຂ້າງຊ້າຍ ຊຶ່ງໃຫ້ນິ້ວມືປະສານກັນ

4. ມາຮຽນຮູ້ການລ້າງມືດ້ວຍການໃສ່ສະບູ



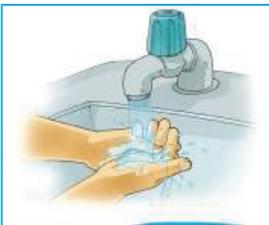
6. ໃຊ້ມືເບື້ອງຂວາ ລູບໄປ້ມືເບື້ອງຊ້າຍ ໝູນໄປມາ ແລະ ໃຊ້ມືເບື້ອງຊ້າຍ ລູບໄປ້ມືເບື້ອງຂວາ ໝູນໄປມາ ເພື່ອໃຫ້ສະອາດດີ



7. ລູບມືໝູນໄປໝູນມາຂ້າງໜ້າ ແລະ ຂ້າງຫຼັງ ຊຶ່ງໃຊ້ ນິ້ວມືເບື້ອງຂວາ ຖູໂອ້ງມືຂ້າງຊ້າຍ ແລະ ນິ້ວມືຂ້າງຊ້າຍລູບ ໂອ້ງມືຂ້າງຂວາ.



8. ຖູຮອບຂໍ້ມື



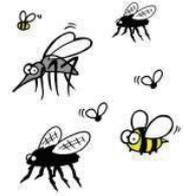
9. ລ້າງມືດ້ວຍນໍ້າສະອາດ



10. ເຊັດມືດ້ວຍຜ້າທີ່ສະອາດ ມືຂອງທ່ານ ກໍຈະສະອາດ ແລະ ບໍ່ມີເຊື້ອພະຍາດ

5. ມາຮຽນຮູ້ ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ດ້ານສຸຂະສິກສາ ທີ່ດີ ແລະ ບໍ່ດີ

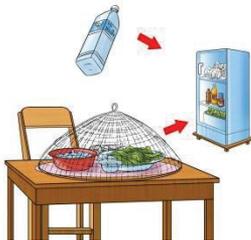
ພວກເຮົາຈຶ່ງມາຮຽນຮູ້ຕື່ມກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳດ້ານສຸຂະສິກສາ ທີ່ດີ ແລະ ບໍ່ດີ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະ ຕົວພວກເຮົາເອງມີສຸຂະພາບທີ່ ແຂງແຮງ.



ເພື່ອການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົວພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ເອງ ແລະ ຄວາມສະອາດ ຄວນປະຕິບັດສຸຂະອະນາ ໄມທີ່ດີດັ່ງນີ້:



ຕ້ອງລ້າງ ແລະ ອະນາໄມອາຫານກ່ອນທຳການແຕ່ງກິນ (ລ້າງຜັກ, ໝາກໄມ້ ແລະ ອື່ນໆ)



ຕ້ອງເກັບຮັກສາອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມໄວ້ ໃນຕູ້ເກັບ ອາຫານ, ຕູ້ເຢັນ ຫຼື ເອົາສິ່ງປົກປິດຄຸມໄວ້.



ຕ້ອງໃຊ້ຫອ້ອາບນ້ຳ ຫຼື ວິດຖ່າຍ ເມື່ອໄປຖ່າຍໜັກ ຫຼື ຖ່າຍເປົາໃນທຸກໆຄັ້ງ, ຕ້ອງຖ່າຍໃສ່ຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ບໍ່ຄວນ

ໄປຖ່າຍຊະຊາຍໃສ່ຕາມບໍລິເວນເດີນບ້ານ, ແຕ່ຍົກເວັ້ນ ກໍລະນີຢູ່ຊົນນະບົດທີ່ບໍ່ມີວິດຖ່າຍ.

ເມື່ອເວລາທີ່ບໍ່ມີວິດຖ່າຍ ຫຼື ຫ້ອງນ້ຳ ທີ່ບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ ໄດ້, ຄວນຊຸດຊຸມຝັງ ຫຼື ຖົມຫົວສ້ວມຖ່າຍທີ່ບໍ່ນຳໃຊ້ເພື່ອ ຍັບຢັ້ງການແຜ່ຂະຫຍາຍຂອງເຊື້ອພະຍາດ.

5. ມາຮຽນຮູ້ ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ດ້ານສຸຂະສິກສາ ທີ່ດີ ແລະ ບໍ່ດີ

ເກັບຮັກສານ້ຳໃຫ້ສະອາດ ແລະ ປອດໄພ



- ຈົ່ງໃຊ້ແຕ່ນ້ຳທີ່ເອົາມາຈາກແຫຼ່ງນ້ຳທີ່ມີຄວາມປອດໄພ ຫຼື ບ່ອນທີ່ມີນ້ຳສະອາດ
- ຄວນຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ພົດ(ສຸກ) ກ່ອນນຳເອົາມາດື່ມ
- ຄວນໃຊ້ພາຊະນະບັນຈຸນ້ຳທີ່ສະອາດ ແລະ ມີຝາປິດ.
- ຄວນໃຊ້ຈອກທີ່ສະອາດ ສຳລັບຕັກນ້ຳໃນເຕົ້າໃສ່ນ້ຳ, ແຕ່ມີຂອງພວກຫຼານ /ພວກທ່ານກໍ່ຄວນລ້າງໃຫ້ສະອາດຄືກັນ.

5. ມາຮຽນຮູ້ ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ດ້ານສຸຂະສິກສາ ທີ່ດີ ແລະ ບໍ່ດີ



ນີ້ແມ່ນພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ດີ ແລະ ບໍ່ຄວນເຮັດ:



ບໍ່ຄວນປະອາຫານໄວ້ບ່ອນທີ່ບໍ່ມີສິ່ງປົກປິດ



ບໍ່ຄວນໄປຖ່າຍຊະຊາຍ ຢູ່ຕາມເດີນບ້ານ ຫຼື ບໍລິເວນ ອ້ອມຂ້າງ. ເພາະການໄປຖ່າຍຊະຊາຍແມ່ນເປັນການແຜ່ ເຊື້ອພະຍາດ.



ບໍ່ຄວນກິນໝາກໄມ້ດິບ, ຜັກດິບ ແລະ ອື່ນໆ ທີ່ບໍ່ໄດ້ລ້າງກ່ອນ.



ຫ້າມລຶມລ້າງມືໃສ່ສະບູ ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳມາ

6. ຈົ່ງຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມຕາມບໍລິເວນບ້ານເຮືອນໃຫ້ສະອາດດີ

ສິ່ງແວດລ້ອມແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນຕໍ່ຊີວິດ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງ ຄົນເຮົາ. ຖ້າວ່າມີສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ດີ ແລະ ມີຄວາມສະອາດ ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງເຮົາ ດີຄືກັນ.

ສະນັ້ນ,ພວກເຮົາຄວນຮັກສາອະນາໄມທໍາຄວາມສະອາດຕາມ ບໍລິເວນບ້ານ ເຮືອນເລື້ອຍໆ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ດີ.

ຈົ່ງມາສຶກສາກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະອະນາໄມ, ບ້ານເຮືອນ ແລະ ສະພາບ ແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ ໃຫ້ມີສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ດີ ແລະ ໜ້າຢູ່.

1) ຈົ່ງຮັກສາຫ້ອງນໍ້າ ແລະ ວິດຖ່າຍໃຫ້ສະອາດ



ຄວນທໍາຄວາມສະອາດຫ້ອງນໍ້າ ແລະ ວິດຖ່າຍ ຂອງພວກຫຼານ/ ພວກທ່ານ ເມື່ອຫ້ອງນໍ້າມີຄວາມເປົ່າເປື້ອນ ຫຼື ສົກກະປົກ ຢ່າງໜ້ອຍອາທິດລະເທື່ອ! ຖ້າຫ້ອງ ນໍ້າເປື້ອນ ຫຼື ສົກກະປົກ ຈະກາຍເປັນບໍ່ເກີດຂອງເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແຜ່ເຊື້ອໄດ້ໄວ້ ອັນເປັນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ບໍ່ສະບາຍ ແລະ ສ່ຽງຕໍ່ການ ິດເຊື້ອ ຍະພາດ .

ເມື່ອພື້ນຫ້ອງນໍ້າປຽກ, ເປົ່າເປື້ອນຈະເຮັດໃຫ້ພື້ນຫ້ອງນໍ້າມື່ນ ແລະ ພະລາດ ລົ້ມ ຊຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍແກ່ຕົວພວກຫຼານ/ພວກທ່ານເອງ.

6. ຈົ່ງຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມຕາມບໍລິເວນບ້ານເຮືອນໃຫ້ສະອາດດີ

2) ຈົ່ງຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ທຳຄວາມສະອາດບໍລິເວນອ້ອມຂ້າງ



ຫ້າມເດັດຂາດບໍ່ໃຫ້ຖິ້ມສິ່ງເສດເຫຼືອ (ຂີ້ເຫຍື້ອ) ລົງໃສ່ແມ່ນ້ຳ ແລະ ພື້ນທີ່ບໍລິເວນເດີ່ນບ້ານ ເພາະສິ່ງເສດເຫຼືອດັ່ງກ່າວພາໃຫ້ເກີດມົນລະພິດຕໍ່ສິ່ງແວດລ້ອມຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳໃນພື້ນດິນ ແລະ ດິນບໍລິເວນນັ້ນມີຄວາມເປີເປື້ອນ; ຍ້ອນວ່າບໍ່ມີຜູ້ໃດເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ສິ່ງເສດເຫຼືອດັ່ງກ່າວ. ສະນັ້ນພວກເຮົາຄວນເອົາໃຈໃສ່ໃນການເກັບ ສິ່ງເສດເຫຼືອໄປຖິ້ມໃສ່ບ່ອນທີ່ມີຖັງເກັບຂີ້ເຫຍື້ອ.



ການຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມ! ກໍ່ແມ່ນການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງເຮົາຄືກັນ!

ຄຳລົງທ້າຍ

ພວກເຮົາຫວັງວ່າ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ໄດ້ຮຽນຮູ້ພໍສົມຄວນຈາກປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້. ແຕ່ສຳຄັນຫຍິ່ງກວ່ານີ້ ພວກເຮົາຫວັງວ່າ ພວກຫຼານ/ພວກທ່ານ ຈະໝູນໃຊ້ຄວາມຮູ້ທີ່ທ່ານໄດ້ຮຽນມານີ້ເຂົ້າໃນຊີວິດປະຈຳວັນ. ຈຳໄວ້ສະເໜີວ່າ ການຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມ ໃຫ້ສະອາດແມ່ນບໍ່ຍາກເລີຍ ແລະ ສິ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ກັບຄືນມາ ແມ່ນຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາ ແລະ ຕົວຂອງພວກເຮົາເອງມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງດີ!

ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ໄດ້ຖືກຈັດພິມຂຶ້ນພາຍໃຕ້ໂຄງການຕົວຢ່າງໃນການຮ່ວມມືຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ດ້ານສຸຂະອະນາໄມໃນຊຸມຊົນ ແລະ ໂຮງຮຽນ ໂດຍ ສະຖາບັນ ໂຍທາ ແລະ ຂົນສົ່ງ (PTI), ອົງການໄຈກາ (JICA) ແລະ ສູນຄົ້ນຄວ້າທົດລອງດ້ານພະລັງງານທົດແທນ (LIRE-BORDA) ເຊິ່ງຢູ່ພາຍໃຕ້ “ໂຄງການສຶກສາ ການປັບປຸງ ລະບົບລະບາຍນ້ຳ ຢູ່ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ”. ຖ້າທ່ານຫາກມີຄຳຖາມເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບ ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ ກະລຸນາຕິດຕໍ່ພວກເຮົາໄດ້!

ບ່ອນຕິດຕໍ່

ສະຖາບັນ ໂຍທາ ແລະ ຂົນສົ່ງ (PTI), ກະຊວງ ໂຍທາທິການ ແລະ ຂົນສົ່ງ (MPWT)

ຖະໜົນດົງປ່າລານ, ບ້ານໂພນສິນວນ ເມືອງສີສັດຕະນາກ

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ. ສປປ ລາວ. ຕູ້ ປ.ນ: 5067

ໂທ: +856-21-412285, ແຟັກ: +856-21-416527

ອົງການຮ່ວມມືສາກົນຍີ່ປຸ່ນ (JICA), ຫ້ອງການໄຈກາປະຈຳລາວ

ຕຶກສູນການຄ້າສີຫອມ ເລກທີ 006 ຊັ້ນ 3

ຖະໜົນຫຼວງພະບາງ, ບ້ານສີຫອມ ເມືອງ ຈັນທະບູລີ

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ. ສປປ ລາວ. ຕູ້ ປ.ນ: 3933

ໂທ: +856-21-241100, ແຟັກ: +856-21-241101~2

ໂຄງການຮ່ວມມືລະຫວ່າງ ສູນຄົ້ນຄວ້າທົດລອງດ້ານພະລັງງານທົດແທນ (LIRE) ແລະ ສະມາຄົມເພື່ອການຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ການພັດທະນາສາກົນ-ເບຣເມນ (BORDA)

ຫນ່ວຍ 16, ບ້ານວັດນາກ, ເຮືອນເລກທີ 366

ຖະໜົນມິດຕະພາບ ລາວ-ໄທ. ເມືອງ ສີສັດຕະນາກ

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ. ສປປ ລາວ. ຕູ້ ປ.ນ: 8010

ໂທ: +856-21-353430, ແຟັກ: + 856-21-353897, E-mail: contact@lao-ire.org

