

តើយើងការពារជំងឺរាកដូចម្តេច?
យើងអាចការពារជំងឺរាកបានដូចតទៅ :

១ ហូបទឹកស្អាតគឺទឹកដែលបានពីអណ្តូងស្តាប់
 ឬ ទឹកដាំពុះ



៣ ត្រូវគ្របចំណីអាហារ និង ដាក់ក្នុងទូចាន
 ដែលមានសំណាញ់



២ ត្រូវលាងដៃមុននឹងរៀបចំធ្វើម្ហូប មុន
 ហូបអាហារ និង ក្រោយពីបន្លាបង់



៤ ត្រូវបន្លាបង់ក្នុងបង្គន់ និង រក្សាបង្គន់
 អោយបានស្អាតជានិច្ច។



**តើមូលហេតុ និង វិធី
 ការពារជំងឺរាកមានអ្វីខ្លះ?**



តើជំងឺរាកបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វី?

ជំងឺរាកបណ្តាលមកពី មេរោគនៅក្នុងលាមក ចូលទៅក្នុងមាត់។ មេរោគទាំងនោះឆ្លងសាយ ភាយតាម :

១) ការច្រូចទឹកមិនស្អាតដូចជា



- ទឹកអណ្តូងគ្មានគំរូបគ្រប និង គ្មានអនាម័យ ត្រឹមត្រូវ ឬ យកសំភារៈមិនស្អាតទៅដួស។
- ទឹកបឹង ត្រពាំង ស្រះ ដែលកខ្វក់ដោយសារ សាប៊ូ សំរាម ទឹកនោម លាមកសត្វ និង មនុស្ស ឬ ទឹកហូរពីភូមិរបស់ប្រជាជន។

២) ដៃមិនស្អាត

- ដៃដែលមានមេរោគនៅពេលយើងកាន់ ចំណីអាហារធ្វើអោយចំណីអាហារនោះ មិនស្អាត។ នៅពេលយើងបរិភោគចំណី អាហារនោះ ធ្វើអោយយើងមានជំងឺរាក។



៣) រុយអាម៉ូណីអាចារ

- រុយនាំមេរោគតាមដងខ្លួនរបស់វា តាមជើង និង ស្ទាប វាទុំលើចំណីអាហាររបស់យើង ដោយជើងកខ្វក់របស់វា។ ពេលយើងហូប អាហារនោះ នាំអោយយើងមានជំងឺរាក។



៤) ការបន្ទោបង់ (គ្មានចង្កន់អនាម័យ)

- ការបន្ទោបង់ពាសវាលពាសកាល ជាមូល ហេតុនាំអោយមានជំងឺរាក។ លាមកដែល បន្ទោបង់ចោលនោះនឹង ហូរតាមទឹកនៅ ពេលមានភ្លៀង ចូលទៅក្នុងប្រភពទឹកដែល យើងប្រើប្រាស់។

