

និងកូនក្មេង ចេញទៅនៅក្រៅរហូតដល់ជួសជុលនិងសំអាតផ្ទះហើយ ។
 ចូរប្រើរបាំងមុខការពារ (safety mask) ហើយពាក់ខោអៀម (overall) ។
 ចូរគ្របយករបស់ប្រើប្រាស់ណាដែលទន់ៗ ពីទឹកនៃឯងធ្វើការនោះ ។ មិន
 ត្រូវប្រើប្រដាប់ផ្សារម្យ៉ាងប្រើឧស្ម័ន (blowtorch) ទៅលើថ្នាំមាន
 ជាតិសំណ ។ ពីព្រោះការខាត់ឬកោស ឆាំឲ្យមានល្អិតផ្តល់សំណ ត្រូវដាក់
 ទឹកឲ្យសើមនិងមុននិងខាត់ឬកោស ហើយត្រូវប្រើផ្លាស្ទិកបិទបន្ទប់ធ្វើការ
 នោះឲ្យជិត ។

- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការផ្ទាល់និងសំណ ត្រូវលាងដៃ មុខនិងសក់ ហើយប្តូរខោ
 អាវមុនចេញពីកន្លែងធ្វើការ ។ ត្រូវបោកខោអាវទាំងនោះដោយឡែក ព្រម
 ទាំងត្រូវលាង (rinse) ម៉ាស៊ីនបោកខោអាវនោះពេលបោកហើយ ។
- ចូរប្រយ័ត្នចំពោះថ្នាំប្រពៃណីខ្លះ គ្រឿងតុបតែងខ្លះ កុលាសភាជន៍
(ceramics) និងចានឆ្នាំ ថ្នាំខ្លះដូចជា alkohl, ayurvedic tonics, bali goli, cebagin,
 cordyceps, farouk, greta, poying tan, pay loo-ah ឬ samtrinj អាចមានជាតិ
 សំណ ដូចនិងគ្រឿងតុបតែងខ្លះដូចជា kohl, surma, saoti, ម្សៅលាប
 មុខមកពីបរទេសខ្លះ, henna និងថ្នាំលាបសក់ខ្លះ ។ ពីព្រោះគ្រឿងក្នុងឆ្នាំ
 និងចានដែលធ្វើពីប្រទេសខ្លះ អាចមានជាតិសំណ អ្នកមិនត្រូវប្រើសំរាប់
 ដាំស្លឡើយ ។

បើអ្នកចង់ដឹងអំពីការពិនិត្យឈាមមើលជាតិសំណ ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
 របស់អ្នក ។ ព័ត៌មានស្តីអំពីសំណ ក៏មានចែកជូនជាភាសាអង់គ្លេស សូមអ្នកទូរស័ព្ទ
 ទៅ Pollution Line លេខ 131 555 ។ ព័ត៌មានស្តីអំពីអ្នកឯកទេសខាងយកចេញថ្នាំ
 ពណ៌ដែលមានជាតិសំណ មានចែកជូនពី “ ផ្នែកផ្តល់ខ័ណ្ឌទំនាក់ទំនង ” (Lead
 Advisory Service) ទូរស័ព្ទលេខ 1800 626 086 ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាក
 ក្នុងភាសាអង់គ្លេស ចូរអ្នកទូរស័ព្ទទៅ “ ផ្នែកផ្តល់បកប្រែនិងព័ត៌មាន ” (Translating
 and Information Service) លេខ 131 450 ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការទាក់ទងនេះ ។

ជាតិសំណ និងសុខភាព
 តើគ្រួសាររបស់អ្នកវិភិតភ្លុះគ្រោះថ្នាក់ដែរឬទេ ?
 Lead and Health - Is your family at risk ?

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព
 ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខ្វះខាត លោក-
 អ្នក ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង “ សៀវភៅទូរស័ព្ទ ”
 (Telephone Directory) ។

ជាតិសំណ និងសុខភាព

តើគ្រួសាររបស់អ្នកបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ដែរឬទេ ?

Lead and Health - Is your family at risk ?

ដោយសារតែ “ ប្រេងសាំងគ្មានជាតិសំណ ” (unleaded petrol) នាបច្ចុប្បន្នកាលនេះ នៅក្នុងបរិយាកាសក៏មានជាតិសំណតិចជាងពីមុនដែរ ។ ក៏ប៉ុន្តែវានៅតែជាបញ្ហាដ៏ធំមួយ ។ ជាតិសំណអាចមាននៅក្នុងខ្យល់អាក្រក់ ថ្នាំចាស់ៗសំរាប់លាបពណ៌នៅក្នុងគ្រឿង សំណង់ខ្លះ និងនៅក្នុងសម្ភារៈខ្លះដែលយើងប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃ ។ ពីព្រោះជាតិសំណអាចធ្វើឲ្យមានផលអាក្រក់ បើកាលណាចូលទៅក្នុងរាងកាយ វាជាការសំខាន់ដែលយើងត្រូវដឹងដើម្បីការពារខ្លួនយើង ។

ជាតិសំណអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនយើង តាមការដកដង្ហើមខ្យល់ដែលមានជាតិសំណ ការបរិភោគម្ហូបឬទឹកដែលមានជាតិសំណ ។ ចំពោះក្មេងដែលអាយុក្រោម ៤ឆ្នាំ ជាតិសំណអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនវាទៅពេលដែលក្មេងនោះបៀមដៃ ឬគ្រឿងក្មេងលេងណាដែលមានល្អងធ្នូលីប្រឡាក់ជាតិសំណ (ល្អងធ្នូលីដែលមានជាតិសំណនេះ អាចងាយជាប់ប្រឡាក់មកពីដី) ។

តើជាតិសំណអាចធ្វើឲ្យមានផលអាក្រក់យ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ ? វាអាចមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ទៅដល់ខួរក្បាលរបស់កូនក្មេង អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាក្នុងការសិក្សានិងការផ្គត់ផ្គង់ ធ្វើឲ្យបាត់សោតវិញ្ញាណ (ការស្តាប់ឮ) ការលូតលាស់យឺតយូរ និងមានបញ្ហាពីអាកប្បកិរិយា ។ បើជាតិសំណច្រើនចូលទៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ វាអាចបណ្តាលឲ្យមានផលអាក្រក់ដល់ទារកក្នុងពោះ ។ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ វាអាចបណ្តាលឲ្យយឺតយ៉ាវនិងសាច់ដុំ ទ្រើងសម្ពាធឈាម ភាពគ្មានកូន ភាពមិនចាំព្រមទាំងប្រកាច់ផង ។

តើអ្នកណាខ្លះដែលបិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់នេះ ? អ្នកណាដែលធ្វើការជាមួយសំណ (ឧទាហរណ៍ អ្នកធ្វើការក្នុងរ៉ែសំណ រោងចក្ររំលាយឬធ្វើសំណ អ្នកធ្វើគូឡានឬជួសជុលផ្ទះទីកន្លែង ជាងផ្សារ ជាងដែក (metal worker) ជាងបំពង់ (ទឹកឬឧស្ម័ន) អ្នកធ្វើការខាងសង់អគារឬរុះរើ អ្នកលាបថ្នាំ អ្នកធ្វើការក្នុងរោងចក្រស្នូលេហាធាតុ អ្នកជួសជុលកែផ្ទះឲ្យល្អ (home renovator) និងអ្នកប្រកបអ្វីមួយជា

ការកំសាន្តដែលប្រើសំណ ។ អ្នកធ្វើការក្នុងរោងចក្រសំណអាចនាំល្អងធ្នូលីសំណមកផ្ទះតាមសំលៀកបំពាក់ ។ ប្រជាជនដែលរស់នៅជិតរោងចក្រសំណក៏បិតក្នុងសភាពមានគ្រោះថ្នាក់ ដូចអ្នកដែលនៅក្នុងផ្ទះដែលមានល្អងធ្នូលីនិងថ្នាំពណ៌លាបផ្ទះចាស់ៗដែរ ។ (ទោះបីថ្នាំពណ៌ថ្មីទ្រុឌទ្រោមនេះមានជាតិសំណដ៏តិចតួចក្តី ថ្នាំពណ៌ដែលធ្វើមុនឆ្នាំ ១៩៧០ មានជាតិសំណច្រើន ។ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក អាចមានស្រទាប់ថ្នាំចាស់នៅពីក្រោមថ្នាំថ្មី ។)

របៀបការពារខ្លួនអ្នកទល់នឹងជាតិសំណ ៖

- បរិភោគអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ ខ្លួនមនុស្សយើងស្រូបជាតិសំណច្រើនបើកាលណាម្ហូបអាហារដែលយើងញ៉ាំមិនសូវមានជាតិស័ង្កសី (zinc) ដែក ឬកាលស៊ីយ៉ូម ហើយមានខ្លាញ់ច្រើន ។ ម្ហូបល្អមានដូចជា ពងមាន់ទា, សាច់ក្រហមគ្មានខ្លាញ់, ថ្លើម, គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (cereals), សណែ្តក, បន្លែណាដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់, ផលិតដែលធ្វើពីយីស្ត (yeast products), គ្រាប់ផ្លែឈើ (nuts), ក្តាម, ផលិតធ្វើពីទឹកដោះគោ, តៅហ្ស៊ី, ទឹកសណែ្តក (ដែលមានដាក់កាលស៊ីយ៉ូម) និងត្រីខដែលឆ្អឹងផុយ ។ ចូរឲ្យកូនក្មេងញ៉ាំម្ហូបល្អនិងអាហារចន្លោះពេលបាយល្អ (ក្រពះដែលគ្មានអាហារ ស្រូបជាតិសំណច្រើន) ។ ចូររំលឹកក្មេងឲ្យលាងដៃមុនពេលបរិភោគ និងគេង ។
- បន្ថយល្អងធ្នូលីនៅផ្ទះ លាងកំរាល ជណ្តើរ បង្គួចជាមួយសាប៊ូរាល់អាទិត្យ ។ ត្រូវប៉ះកន្លែងស្រាប្រហោងពិភាន ដើម្បីកុំឲ្យល្អងធ្នូលីប្រឡាក់ចូល ។
- ធ្វើឲ្យកន្លែងលេង និងគ្រឿងក្មេងលេងផុតគ្រោះថ្នាក់ មិនត្រូវឲ្យកន្លែងក្មេងលេងនៅជិតផ្ទាល់និងដី ។ ចូរព្យាយាមឲ្យកូនក្មេងនៅផុតពីដី ។ ចូរដាំដើមឈើ ឬស្មៅដើម្បីគ្របសណ្តប់ដី ។ ចូររក្សាក្បាលដោះ គ្រឿងក្មេងលេង និងសត្វចិញ្ចឹមឲ្យបានស្អាត ។

ថែរក្សាផ្ទះដែលសង់មុនឆ្នាំ ១៩៧០ ចូរពិនិត្យមើលថ្នាំចាស់ ឬមានរបកថ្នាំ ។ ចូរលាបពណ៌លើថ្នាំចាស់ដោយប្រយ័ត្ន (មិនត្រូវកោសថ្នាំចេញទេ ។ មានតែអ្នកឯកទេសទើបអាចយកថ្នាំពណ៌ ដែលមានជាតិសំណចេញ - ចូរមើលខាងក្រោម) ។ ប្រសិនបើអ្នកជួសជុលកែផ្ទះ ត្រូវឲ្យស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ