

និងក្នុងក្នុង ចេញទៅនៅក្រៅរហូតដល់ជួសជុលនិងសំអាតផ្ទះហើយ ។ ចូរប្រើរបាំងមុខការពារ (safety mask) ហើយពាក់ខោឆៀម (overall) ។ ចូរគ្របយករបស់ប្រើប្រាស់ណាដែលទន់ៗ ពីទឹកនៃឆ្នាំងធ្វើការនោះ ។ មិនត្រូវប្រើប្រដាប់ផ្សារម្យ៉ាងប្រើឧស្ម័ន (blowtorch) ទៅលើថ្នាំមានជាតិសំណ ។ ពីព្រោះការខាតបូកោស ឆាំឲ្យមានល្អឆ្ងល់សំណ ត្រូវដាក់ទឹកឲ្យសើមសិនមុននិងខាតបូកោស ហើយត្រូវប្រើផ្លាស្ទិកបិទបន្ទប់ធ្វើការនោះឲ្យជិត ។

- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការផ្ទាល់និងសំណ ត្រូវលាងដៃ មុខនិងសក់ ហើយប្តូរខោអាវមុនចេញពីកន្លែងធ្វើការ ។ ត្រូវបោកខោអាវទាំងនោះដោយឡែក ព្រមទាំងត្រូវលាង (rinse) ម៉ាស៊ីនបោកខោអាវនោះពេលបោកហើយ ។
- ចូរប្រយ័ត្នចំពោះថ្នាំប្រពៃណីខ្លះ គ្រឿងតុបតែងខ្លួន កុលាសភាជន៍ (ceramics) និងចានឆ្នាំ ថ្នាំខ្លះដូចជា alkohl, ayurvedic tonics, bali goli, cebagin, cordyceps, farouk, greta, poying tan, pay loo-ah ឬ samtrinj អាចមានជាតិសំណ ដូចនិងគ្រឿងតុបតែងខ្លួនខ្លះដូចជា kohl, surma, saoti, មេរ្យាលាប មុខមកពីបរទេសខ្លះ, henna និងថ្នាំលាបសក់ខ្លះ ។ ពីព្រោះគ្រឿងក្នុងឆ្នាំ និងចានដែលធ្វើពីប្រទេសខ្លះ អាចមានជាតិសំណ អ្នកមិនត្រូវប្រើសំរាប់ដាំស្លឡើយ ។

បើអ្នកចង់ដឹងអំពីការពិនិត្យឈាមមើលជាតិសំណ ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ។ ព័ត៌មានស្តីអំពីសំណ ក៏មានចែកជូនជាភាសាអង់គ្លេស សូមអ្នកទូរស័ព្ទទៅ Pollution Line លេខ 131 555 ។ ព័ត៌មានស្តីអំពីអ្នកឯកទេសខាងយកចេញថ្នាំពណ៌ដែលមានជាតិសំណ មានចែកជូនពី “ ផ្នែកផ្តល់វិវាទពីខាងសំណ ” (Lead Advisory Service) ទូរស័ព្ទលេខ 1800 626 086 ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងភាសាអង់គ្លេស ចូរអ្នកទូរស័ព្ទទៅ “ផ្នែកផ្តល់បកប្រែនិងព័ត៌មាន” (Translating and Information Service) លេខ 131 450 ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការទាក់ទងនេះ ។

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347

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

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខ្វះខាត លោក-
ស្រី ប្រហែល អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង “សៀវភៅទូរស័ព្ទ”
(Telephone Directory) ។

ជាតិសំណា និងសុខភាព

តើគ្រួសាររបស់អ្នកថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ដែរឬទេ ?

Lead and Health - Is your family at risk ?

ដោយសារតែ “ ប្រេងសាំងគ្មានជាតិសំណា ” (unleaded petrol) នាបច្ចុប្បន្នកាលនេះ នៅក្នុងបរិយាកាសក៏មានជាតិសំណាតិចជាងពីមុនដែរ ។ ក៏ប៉ុន្តែវានៅតែជាបញ្ហាដ៏ធំមួយ ។ ជាតិសំណាអាចមាននៅក្នុងខ្យល់អាក្រក់ ថ្នាំចាស់ៗសំរាប់លាបពណ៌នៅក្នុងគ្រឿង សំណាងខ្លះ និងនៅក្នុងសម្ភារៈខ្លះដែលយើងប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃ ។ ពីព្រោះជាតិសំណាអាចធ្វើឲ្យមានផលអាក្រក់ បើកាលណាចូលទៅក្នុងរាងកាយ វាជាការសំខាន់ដែលយើងត្រូវដឹងដើម្បីការពារខ្លួនយើង ។

ជាតិសំណាអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនយើង តាមការដកដង្ហើមខ្យល់ដែលមានជាតិសំណាការបរិភោគម្ហូបឬទឹកដែលមានជាតិសំណា ។ ចំពោះក្មេងដែលអាយុក្រោម ៤ឆ្នាំជាតិសំណាអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនវាដោយពេលដែលក្មេងនោះបៀមដៃ ឬគ្រឿងក្មេងលេងណាដែលមានល្អិតល្អន់ប្រឡាក់ជាតិសំណា (ល្អិតល្អន់ដែលមានជាតិសំណានេះ អាចងាយជាប់ប្រឡាក់មកពីដី) ។

តើជាតិសំណាអាចធ្វើឲ្យមានផលអាក្រក់យ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ ? វាអាចមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ទៅដល់ខួរក្បាលរបស់កូនក្មេង អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាក្នុងការសិក្សានិងការផ្គត់ផ្គង់ ធ្វើឲ្យបាត់សោតវិញ្ញាណ (ការស្តាប់ឮ) ការលូតលាស់យឺតយូរ និងមានបញ្ហាពីអាកប្បកិរិយា ។ បើជាតិសំណាច្រើនចូលទៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ វាអាចបណ្តាលឲ្យមានផលអាក្រក់ដល់ទារកក្នុងពោះ ។ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ វាអាចបណ្តាលឲ្យយឺតយ៉ាវនិងសាច់ដុំ ឡើងសម្ពាធឈាម ភាពគ្មានកូន ភាពមិនចាំព្រមទាំងប្រកាច់ផង ។

តើអ្នកណាខ្លះដែលថិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់នេះ ? អ្នកណាដែលធ្វើការជាមួយសំណា (ឧទាហរណ៍ អ្នកធ្វើការក្នុងរ៉ែសំណា រោងចក្ររំលាយឬធ្វើសំណា អ្នកធ្វើគ្រឿងឡានឬជួសជុលផ្ទះទីកន្លែង ជាងផ្សារ ជាងដែក (metal worker) ជាងបំពង់ (ទឹកឬឧស្ម័ន) អ្នកធ្វើការខាងសង់អគារប្តុរៈរើ អ្នកលាបថ្នាំ អ្នកធ្វើការក្នុងរោងចក្រស្ថាប័នលាបធាតុ អ្នកជួសជុលកែច្នៃឲ្យល្អ (home renovator) និងអ្នកប្រកបអ្វីមួយជា

ការកំសាន្តដែលប្រើសំណា ។ អ្នកធ្វើការក្នុងរោងចក្រសំណាអាចដាំល្អិតល្អន់សំណាមកផ្ទះតាមសំលៀកបំពាក់ ។ ប្រជាជនដែលរស់នៅជិតរោងចក្រសំណាក៏ថិតក្នុងសភាពមានគ្រោះថ្នាក់ ដូចអ្នកដែលនៅក្នុងផ្ទះដែលមានល្អិតល្អន់ចូលនិងថ្នាំពណ៌លាបផ្ទះចាស់ៗដែរ ។ (ទោះបីថ្នាំពណ៌ថ្មីទៀតនេះមានជាតិសំណាដ៏តិចតួចក្តី ថ្នាំពណ៌ដែលធ្វើមុនឆ្នាំ ១៩៧០ មានជាតិសំណាច្រើន ។ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក អាចមានស្រទាប់ថ្នាំចាស់នៅពីក្រោមថ្នាំថ្មី ។)

របៀបការពារខ្លួនអ្នកទល់នឹងជាតិសំណា ៖

- បរិភោគអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ ខ្លួនមនុស្សយើងស្រូបជាតិសំណាច្រើនបើកាលណាម្ហូបអាហារដែលយើងញ៉ាំមិនសូវមានជាតិស័ង្កសី (zinc) ដែក ឬកាលស៊ីយ៉ូម ហើយមានខ្លាញ់ច្រើន ។ ម្ហូបល្អមានដូចជា ពងមាន់ទា, សាច់ក្រហមគ្មានខ្លាញ់, ថ្លើម, គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (cereals), សណែ្តក, បន្លែណាដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់, ផលិតផលធ្វើពីយីស្ត (yeast products), គ្រាប់ផ្លែឈើ (nuts), ក្តាម, ផលិតផលពីទឹកដោះគោ, តៅហ្វី, ទឹកសណែ្តក (ដែលមានដាក់កាលស៊ីយ៉ូម) និងត្រីខដែលឆ្អឹងផុយ ។ ចូរឲ្យកូនក្មេងញ៉ាំម្ហូបល្អនិងអាហារចន្លោះពេលបាយល្អ (ក្រពះដែលគ្មានអាហារ ស្រូបជាតិសំណាច្រើន) ។ ចូររំលឹកក្មេងឲ្យលាងដៃមុនពេលបរិភោគនិងគេង ។
- បន្ថយល្អិតល្អន់នៅផ្ទះ លាងកំរាល ជណ្តើរ បង្អួចជាមួយសាប៊ូរាល់អាទិត្យ ។ ត្រូវប៉ះកន្លែងស្រាំឬប្រហោងពិតៗ ដើម្បីកុំឲ្យល្អិតល្អន់ចូលប្រឡាក់ចូល ។
- ធ្វើឲ្យកន្លែងលេង និងគ្រឿងក្មេងលេងផុតគ្រោះថ្នាក់ មិនត្រូវឲ្យកន្លែងក្មេងលេងនៅជិតផ្ទាល់និងដី ។ ចូរព្យាយាមឲ្យកូនក្មេងនៅផុតពីដី ។ ចូរដាំដើមឈើ ឬស្មៅដើម្បីគ្របសណ្តប់ដី ។ ចូររក្សាក្បាលដោះ គ្រឿងក្មេងលេងនិងសត្វចិញ្ចឹមឲ្យបានស្អាត ។

ថែរក្សាផ្ទះដែលសង់មុនឆ្នាំ ១៩៧០ ចូរពិនិត្យមើលថ្នាំចាស់ ឬមានរបកថ្នាំ ។ ចូរលាបពណ៌លើថ្នាំចាស់ដោយប្រយ័ត្ន (មិនត្រូវកោសថ្នាំចេញទេ ។ មានតែអ្នកដកទេសទើបអាចយកថ្នាំពណ៌ ដែលមានជាតិសំណាចេញ - ចូរមើលខាងក្រោម) ។ ប្រសិនបើអ្នកជួសជុលកែផ្ទះ ត្រូវឲ្យស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ