



**តិខ្សាំងគ្រូ
ឆ្លីអ្វីវីដិមុបី
"ភ្នំសុខុន្ត"?**

**ការភ្នំសុខុន្ត គឺមានភាពស្មុគស្មាញ
លើសពីការគ្រាន់តែផ្តល់សេវាដល់ទីតាំងទាក់ទង
សាលាបឋមសិក្សា/អនុវិទ្យាល័យ
ឬមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ទៀត។
"ការភ្នំសុខុន្ត" មានន័យថា ការគេចចេញពី
គ្រោះថ្នាក់។
ការភ្នំសុខុន្ត មានរួមបញ្ចូលសកម្មភាពចំនួនបួន។**



**ធ្វើការភ្នំសុខុន្តទាក់ទងទីកន្លែង
ភ្នំសុខុន្តដែលមានកំណត់ដោយ
អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន របស់អ្នក។**

វត្តផ្តល់អន្តរាគមន៍កាមខ្លួន
ម៉ោង
សាលាគុណប្រយោជន៍
ទម្រង់ផ្សេងៗ
ស្របតាមសីតា។

សាលាបឋមសិក្សា/អនុវិទ្យាល័យ
មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍

**ធ្វើការភ្នំសុខុន្តទាក់ទងផ្ទះសាច់ញាតិ
ឬអ្នកស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព**

អ្នកគ្រូនិយាយជាមួយពួកគេជាមុន
អំពីការភ្នំសុខុន្ត
នៅក្នុងអំឡុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ។

ចំណាំ៖ សូមពិនិត្យមើល
ផែនទីតំបន់គ្រោះមហន្តរាយ របស់អ្នក
ដើម្បីឱ្យដឹងថា មានសុវត្ថិភាព ឬអត់។

ផ្ទះសាច់ញាតិ/អ្នកស្នាក់នៅ

**ធ្វើការភ្នំសុខុន្តទាក់ទងសណ្ឋាគារ
ផ្ទះសំណាក់ ដែលមានសុវត្ថិភាព ។ល។**

អ្នកនឹងត្រូវបង់ថ្លៃសេវាទាក់ទង
មធ្យមគ្នា។ សូមកក់ ឬពិនិត្យមើល
ជាមុន។

ចំណាំ៖ សូមពិនិត្យមើល
ផែនទីតំបន់គ្រោះមហន្តរាយ
របស់អ្នក
ដើម្បីឱ្យដឹងថា
មានសុវត្ថិភាព ឬអត់។

សណ្ឋាគារ
ផ្ទះសំណាក់

កន្លែងជ្រកកាន់ខាងក្នុងអគារ

អ្នកត្រូវពិនិត្យមើលផែនទីតំបន់គ្រោះ
មហន្តរាយរបស់អ្នកដើម្បីឱ្យដឹងថា
អ្នកមានការពារតាម "លក្ខខណ្ឌទាំង 3"
ដែលមានពន្យល់ខាងក្រោមប្រទេស។

យើងចង់ឱ្យមានសុវត្ថិភាពហើយ!

ជម្រកទឹកជំនន់អំពីហើយលើ
អាចក៏ឡើង

ចំណាំ៖
ប្រសិនបើអ្នកមានការហូរច្រមុះដី
អ្នកមិនគួរទៅជ្រកនៅខាងក្នុងផ្ទះឡើយ។

**ស្ត្រីសម្រេចចិត្តជាមុន
ថាតើស្ត្រីអ្វីវីខុស៖
នៅក្នុងអំឡុងពេល
មានគ្រោះមហន្តរាយ**

ប្រសិនបើអ្នកគ្រោះមហន្តរាយ "លក្ខខណ្ឌទាំង 3" ហើយ នោះអ្នកអាចនឹងធ្វើការជ្រកកាន់នៅខាងក្នុងផ្ទះបានបើជាមានទឹកជំនន់ក៏ដោយ។

❶ ផ្ទះរបស់អ្នកមិនស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងដែលមានពុលរាគមន៍ និងមានទឹកជំនន់ធ្វើឱ្យហាក់ស្រុតនោះទេ។ (ប្រសិនបើមាន៖...)

❷ ផ្ទះរបស់អ្នកនៅខ្ពស់ជាងកម្ពស់ទឹកជំនន់។

❸ អ្នកអាចនៅក្នុងផ្ទះអ្នកបានហ្មត់ចត់ត្រឹមត្រូវស្របតាមការណែនាំ ហើយស្ត្រីមានទឹក/អាហារគ្រប់គ្រាន់ ជាដើម។ (ប្រសិនបើមិនដូច្នោះទេ...)

អ្នកអាចនឹងមានការលំបាក ក្នុងការកើតទឹក អាហារ ថ្នាំ ជាដើម ឬមិនអាចប្រើប្រាស់អគ្គិសនី ហ្វាន ទឹក និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ឡើយ។

ផ្ទះលើអាចនឹងហាក់ស្រុតបាន
ដោយសារតែទឹកហូរក្នុង
ល្បឿនលឿន។

ផ្ទះទាំងមូលរបស់អ្នកអាចនឹង
ស្រុតហូរទៅតាមទឹកនៅពេលដែល
ស្រុតដី។

ជាន់ 3/4	5 - 10 m (កម្ពស់ទឹក ជាន់ 3 - ដំបូលជាន់ 4)
ជាន់ 2	3 - 5 m (កម្ពស់ទឹក ជាន់ 2 - ដំបូល)
ជាន់ 1	0.5 - 3 m (កម្ពស់ទឹក ជាន់ 1 - ដំបូល)
ក្រោមជាន់ 1	ក្រោម 0.5 m (កម្ពស់ទឹក ក្រោមជាន់ 1)

ចំណាំ៖ ដោយ❶ទីតាំងសន្តិសុខតាមមានទឹកជំនន់ដែលអាចនឹងធ្វើឱ្យហាក់ស្រុតផ្ទះ និង❸ពេលលើលោដលើទឹកនឹងស្រុកក្រិញ (យៈពេលនៃទឹកជំនន់) អាចនឹងមិនមានបង្ហាញនៅលើផែនទីតំបន់គ្រោះមហន្តរាយទេ ដូច្នោះ សូមទាក់ទងទីតាំងអាជ្ញាធរទីក្រុងរបស់អ្នក។

ការធ្វើដំណើរទៅក្រៅ នៅក្នុងពេលដែលមាន ភ្លៀងធ្លាក់ជោគជាំគឺ គ្រោះថ្នាក់ ណាស់ ទោះបីជាធ្វើដំណើរដោយ រថយន្តក៏ដោយ។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានជម្រើសអ្វី ក្រៅពីនៅក្នុងរថយន្តរបស់អ្នកពេញមួយយប់ អ្នកត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ ទៅលើ ស្ថានភាពជុំវិញខ្លួនរបស់អ្នក ដើម្បីកុំឱ្យហូរទៅតាមទឹកជំនន់។