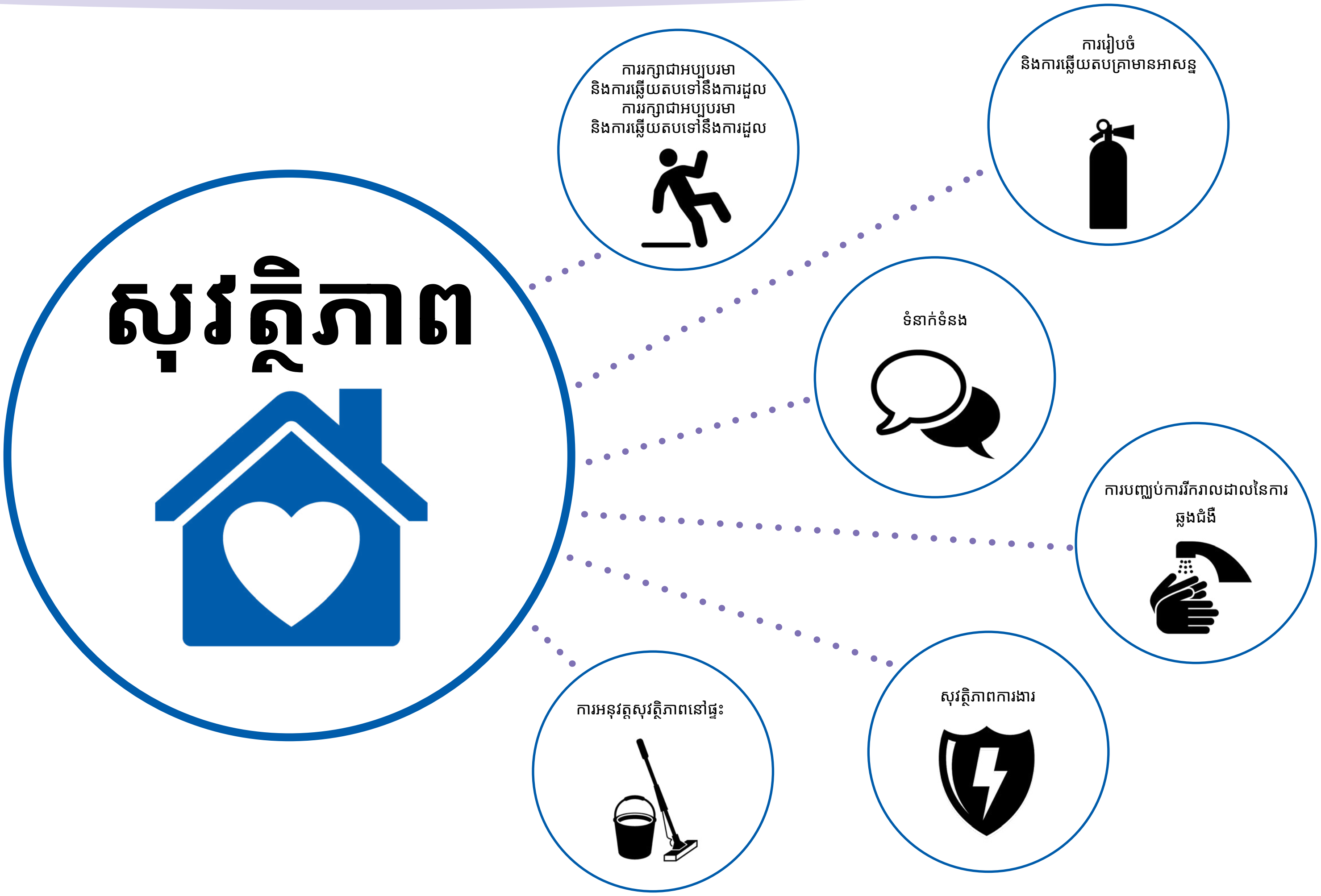
បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង

ការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាព



នាយកដ្ឋានសេវាសង្គម និងសុខភាព
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង

DSHS
WASHINGTON STATE
Department of Social
and Health Services

តារាងមាតិកា

ការចូលប្រើភាសា 1

កំណត់ចំណាំជូនចំពោះនិយោជកអំពីការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាព............................ 2

សេចក្តីណែនាំអំពីការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាព 4

សុវត្ថិភាពខាងផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត និងវិញ្ញាណ 5

សុវត្ថិភាពការងារ 6

ហានិភ័យនៃការរងរបួស 7

ការជួយអតិថិជនប្រកបដោយសុវត្ថិភាព............. 8

ការលើក និងការកាន់សម្ភារៈ...................... 9

ការរក្សាលក្ខខណ្ឌនៅខាងខ្នង.................... 11

ការស្លៀកពាក់ដើម្បីសុវត្ថិភាព.................... 15

សុវត្ថិភាពអ្នកបើកបរ............................ 16

សុវត្ថិភាពជណ្តើរ 17

ការរក្សាជាអប្បបរមា និងការឆ្លើយតបទៅនឹងការដួល 18

ការរក្សាជាអប្បបរមានៃការដួល 18

ការឆ្លើយតបទៅនឹងការដួល 23

ការបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លង 26

អនុវត្តអនាម័យដៃ 28

ប្រើស្រោមដៃដែលអាចបោះចោលបាន 30

ពាក់ម៉ាស់ ឬឧបករណ៍ដកដង្ហើម 32

បិទបាំងការក្អក និងការកណ្តាស់របស់អ្នក........... 33

ការពារខ្លួនអ្នកពីការប៉ះពាល់នឹងឈាម និងវត្ថុរាវផ្សេងៗក្នុងរាងកាយ..................... 34

សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគក្នុងបរិស្ថាន.............. 39

ការបោះចោលនូវកាកសំណល់................... 44

ការរាយការណ៍ពីជំងឺ 45

ទំនាក់ទំនង.. 46

ទទួលស្គាល់ឥរិយាបថជាទំនាក់ទំនង............... 47

ទំនាក់ទំនងជាមួយសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំ .. 48

ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រង ឬនិយោជករបស់អ្នក 48

ការអនុវត្តសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ 49

ការរក្សាថែទាំផ្ទះ................................. 50

សុវត្ថិភាពអុកស៊ីសែន 52

សុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ 53

សុវត្ថិភាពអគ្គិសនី 54

សុវត្ថិភាពទឹក 54

ការបង្ការ និងការឆ្លើយតបទៅនឹងអំពើហិង្សា..........55

សុវត្ថិភាពអាវុធ/កាំភ្លើង.......................... 59

សុវត្ថិភាពសត្វពាហនៈ........................... 60

ការរៀបចំ និងការឆ្លើយតបគ្រាមានអាសន្ន 63

ការដោះស្រាយស្ថានភាពគ្រាមានអាសន្ន............ 64

គ្រាមានអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ 65

គ្រាមានអាសន្នគ្រោះអគ្គីភ័យ 68

ការដាច់ភ្លើង 70

ការជម្លៀស 71

ការរៀបចំសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ.......... 72

ជាសេចក្តីសន្និដ្ឋាន................................ 74

ឧបសម្ព័ន្ធ A ៖ ផែនការសកម្មភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់ការថែទាំតាមផ្ទះ................................ 75

ឧបសម្ព័ន្ធ B ៖ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យគ្រោះថ្នាក់នៃសុវត្ថិភាព. 77

ការទទួលស្គាល់ 80

គ្រូបង្រៀនសាកល្បង............................ 83

ការកែសម្រួល និងប្លង់ចុងក្រោយ.................. 83

ភាពងាយស្រួលចូលប្រើឯកសារ.................. 83

ក្រេឌីតនៃរូបភាព 83

ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ.............................. 83

ការចូលប្រើភាសា

This document is available in multiple languages at:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

ይህ የመማሪያ መጽሐፍ በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል በ፦
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available ላይ።

هذا الدليل متاح بلغات متعددة عبر الرابط الإلكتروني: dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

សៀវភៅពុម្ពនេះ គឺអាចរកបានជាច្រើនភាសា៖ dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

此课本提供多种语言： dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available。

本課本提供多種語言： dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available。

본 교과서는 dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available에서 여러 언어로 이용하실 수 있습니다.

Этот учебник доступен на многих других языках здесь:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Buuggan akhriska waxaa lagu heli karaa luuqado badan waxaanna laga heli karaa bartan:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Este libro de texto está disponible en varios idiomas en:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Ang batayang aklat na ito ay makukuha sa maraming wika sa:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Цей посібник доступний кількома мовами за адресою:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Sách giáo khoa này hiện có trong nhiều ngôn ngữ khác nhau tại:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

កំណត់ចំណាំជូនចំពោះនិយោជកអំពីការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាព

បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងដែលមិនទាន់ក្លាយជាជំនួយការថែទាំផ្ទះដែលមានការបញ្ជាក់ និងមិនត្រូវបានលើកលែងតាម WAC 388-71-0839 ឬ RCW 18.88B.041 ត្រូវតែបំពេញការតំរង់ទិសបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង 2 ម៉ោង និងការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាព 3 ម៉ោងមុន ពួកគេអាចផ្តល់ការថែទាំដល់អតិថិជន (WAC 388-112A និង WAC 388-71) ។ នៅក្នុងបរិក្ខារលំនៅដ្ឋាន បុគ្គលដែលត្រូវបានលើកលែងក្នុង RCW 18.88B.041 និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តត្រូវតែបញ្ចប់ការបណ្តុះបណ្តាលការតំរង់ទិសកន្លែង មុនពេលមានអន្តរកម្មជាប្រចាំជាមួយអតិថិជន (WAC 388-112A-0200)។

ឯកសារនេះណែនាំអំពីប្រធានបទទាំងអស់សម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង ដូចដែលតម្រូវដោយ WAC 388-112A-0230 និង WAC 388-71-0855។ ផ្ទះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ កន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ គ្រឿងបរិក្ខារសេវាកម្មដែលប្រសើរឡើង និងភ្នាក់ងារថែទាំលំនៅដ្ឋានត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននៅក្នុងឯកសារនេះ ដើម្បីផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពរយៈពេល 3 ម៉ោង ដែលត្រូវការដល់បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងដែលមិនទាន់ក្លាយជាជំនួយការថែទាំផ្ទះដែលមានការបញ្ជាក់។

នេះគឺជាការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពទូទៅ។ និយោជកត្រូវតែរួមបញ្ចូលគោលនយោបាយ និងនីតិវិធីផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ដើម្បីធ្វើឱ្យការបណ្តុះបណ្តាលពាក់ព័ន្ធនឹងអង្គការជាក់លាក់របស់ពួកគេ។

ឯកសារនេះរួមបញ្ចូលកន្លែងសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងដើម្បីកត់ត្រា។ និយោជកអាចប្រើឯកសារទាំងមូលដូចដែលវាជា ឬរៀបចំរចនាសម្ព័ន្ធព័ត៌មានទៅជាទម្រង់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។

ក្នុងនាមជានិយោជក អ្នកក៏អាចត្រូវបានតម្រូវឱ្យផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពបន្ថែមដល់និយោជិតរបស់អ្នកដោយភ្នាក់ងាររដ្ឋផ្សេងទៀត។

តើការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងគឺជាអ្វី?

ការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពនេះគឺជាការណែនាំអំពីការអនុវត្តសុវត្ថិភាពជាមូលដ្ឋាន និងចាំបាច់សម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង។ វាលើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងដើម្បី៖

- ស្វែងយល់ និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ ផែនការ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់ពួកគេ។
- តែងតែគិតពីសុវត្ថិភាព នៅពេលពួកគេធ្វើការដើម្បីការពារខ្លួន និងអតិថិជនពីជំងឺ និងរបួស។
- តម្លៃសុវត្ថិភាពជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃឯករាជ្យភាព និងសុខភាពរបស់អតិថិជន។
- ទទួលស្គាល់គ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព និងចាត់វិធានការសមស្របដើម្បីដោះស្រាយវា។

ហេតុអ្វីបានជាការតំរង់ទិស និងការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពមានសារៈសំខាន់?

ពេលវេលាដែលអ្នកយកសម្រាប់ការតំរង់ទិសប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាព គឺជាការវិនិយោគលើការរក្សាបុគ្គលិក និងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទាំងបុគ្គលិក និងអតិថិជន។ វាបង្ហាញបុគ្គលិកថាពួកគេមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នក និងស្ថាប័នរបស់អ្នក ហើយវាកំណត់សម្លេងសម្រាប់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។ វាក៏ជាការវិនិយោគដែលចំណាយសម្រាប់ខ្លួនវាផងដែរ៖

- បទពិសោធន៍ជាវិជ្ជមានអាចបង្កើនការរក្សាបាន 82 ភាគរយ។
- ការទាមទារសំណងរបស់កម្មករជាច្រើនកើតឡើងក្នុងរយៈពេលពីរសប្តាហ៍ដំបូងនៃការងារ។ របួសខ្នង រមិល និងដួល ច្រើនតែបណ្តាលមកពីខ្វះការហ្វឹកហាត់។ ការរងរបួសទាំងនេះប៉ះពាល់ដល់បុគ្គលិក បុគ្គលិក ហើយថែមទាំងអាចរាប់បញ្ចូលទាំងរបួសដល់អតិថិជនផងដែរ។
- វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកចំណាយ 16-20 ភាគរយនៃប្រាក់ឈ្នួលប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នកថែទាំនីមួយៗដើម្បីជំនួសពួកគេ (ការជ្រើសរើស ការសម្ភាសន៍ ការបណ្តុះបណ្តាល)។

តើនិយោជកគួរបង្រៀនការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពយ៉ាងដូចម្តេច?

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពនេះមិនមានបំណងសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងដើម្បីអានតែម្នាក់ឯងនោះទេ។ DSHS មិនយល់ព្រមលើការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពសិក្សាដោយខ្លួនឯងទេ។ វាមិនអាចទៅរួចទេសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងដើម្បីយល់ពីគោលការណ៍ ផែនការ និងនីតិវិធីរបស់អ្នកដោយការអានឯកសារបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពទូទៅនេះ។

តាមឧត្តមគតិ បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងថ្មីគួរតែត្រូវបានណែនាំតាមរយៈការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពដោយគ្រូ។ គ្រូគួរទាក់ទងប្រធានបទនីមួយៗទៅនឹងការកំណត់ការងារជាក់លាក់របស់ពួកគេ។ បង្ហាញបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង ដែលជាកន្លែងដែលពួកគេអាចស្វែងរកឧបករណ៍ និងការផ្គត់ផ្គង់ដែលត្រូវការ ដើម្បីរក្សាខ្លួនពួកគេ អតិថិជន និងមនុស្សគ្រប់រូបឱ្យមានសុវត្ថិភាព។ ត្រូវប្រាកដថាពួកគេដឹងពីរបៀបរាយការណ៍ពីកង្វល់សុវត្ថិភាព និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើពួកគេ ឬអតិថិជនមានភាពអាសន្ន។ ការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពគួរតែចូលរួម។ លើកទឹកចិត្តអ្នកសិក្សាឱ្យកត់ចំណាំ និងសួរសំណួរ។

តើអ្នកណាអាចបង្រៀនទិសដៅនេះ?

ផ្ទះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ គ្រឿងបរិក្ខារសេវាកម្មដែលប្រសើរឡើង និងកន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយត្រូវបានយល់ព្រមឱ្យបង្រៀនការណែនាំ និងការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាព (ORSA) នៅពេលមានអាជ្ញាប័ណ្ណដំបូង ឬនៅពេលមានការផ្លាស់ប្តូរកម្មសិទ្ធិ។

ភ្នាក់ងារថែទាំលំនៅដ្ឋានត្រូវតែក្លាយជាកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលគ្រូសហគមន៍ដែលត្រូវបានអនុម័ត ដើម្បីបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិករបស់ពួកគេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies ។

គ្រូបង្រៀនសហគមន៍ដែលមានបំណងបង្រៀន ORSA ត្រូវតែត្រូវបានអនុម័តដោយនាយកដ្ឋានសេវាសង្គម និងសុខភាព។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការអនុម័តកម្មវិធីសិក្សា និងគ្រូបង្រៀន សូមចូលទៅកាន់ dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes ។

តើនិយោជកអាចទទួលបានការតម្រង់ទិសរយៈពេល 2 ម៉ោងនៅឯណា?

សម្ភារៈសម្រាប់ការតម្រង់ទិសបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងរយៈពេល 2 ម៉ោង អាចទាញយកបានពី dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available។

តើគ្រូបង្រៀនចេញវិញ្ញាបនបត្រសម្រាប់ការតម្រង់ទិស និងការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពដាច់ដោយឡែក ឬរួមគ្នាដែរទេ?

វិញ្ញាបនបត្របណ្តុះបណ្តាលការតម្រង់ទិស និងសុវត្ថិភាពមានជាវិញ្ញាបនបត្រពីរដាច់ដោយឡែក ឬរួមគ្នាជាវិញ្ញាបនបត្រតែមួយ។ ទាក់ទងក្រុមបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

- កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលនៅមណ្ឌល៖ trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov
- កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលគ្រូសហគមន៍៖ trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

ការបោះពុម្ពសម្ភារៈទាំងនេះ

ឯកសារនេះត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បី "ងាយស្រួលបោះពុម្ព"។ ផ្ទៃខាងក្រោយរូបភាព និងពណ៌ត្រូវបានលៃតម្រូវ ដើម្បីសន្សំសំចៃទឹកថ្នាំ ឬថូនន័រ។ អ្នកអាចបោះពុម្ពជាពណ៌ ឬមាត្រដ្ឋានប្រផេះ (ខ្មៅ និងស)។

សូមអរគុណ!

ភាគច្រើននៃពួកយើងនឹងត្រូវការការថែទាំរយៈពេលវែងនៅពេលខ្លះក្នុងជីវិតរបស់យើង។ ក្នុងនាមជានិយោជក និងអ្នកបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង អ្នកកំពុងអភិវឌ្ឍកម្លាំងពលកម្មដែលមានជំនាញ និងប្រកបដោយមេត្តា ដែលយើងពឹងផ្អែកលើ។ អាជីវកម្ម និងអង្គការរបស់អ្នកការពារឯករាជ្យភាព សុខភាព និងសុខុមាលភាព ហើយបង្កើតការងារដែលមានសុវត្ថិភាព និងផ្តល់រង្វាន់កាន់តែច្រើនសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំ។

សូមអរគុណចំពោះការលើកកម្ពស់ជម្រើស ឯករាជ្យភាព និងសុវត្ថិភាព ដើម្បីឱ្យយើងទាំងអស់គ្នាអាចរស់នៅប្រកបដោយមានសុខភាពល្អ ឯករាជ្យភាព សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការគ្រប់គ្រងលើការសម្រេចចិត្តដែលប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតរបស់ពួកយើង។

I

សេចក្តីណែនាំអំពីការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាព

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ អ្នកជួយមនុស្សឱ្យរស់នៅដោយឯករាជ្យ និងសុខុមាលភាព។ ការលើកកម្ពស់សុវត្ថិភាព ផ្តល់អំណាចដល់មនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រ ឱ្យរស់នៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេឱ្យបានពេញលេញបំផុត។

ការធ្វើការដោយសុវត្ថិភាពអាចការពាររបួស និងជំងឺ។ បរិយាកាសសុវត្ថិភាពអាចការពារគ្រោះថ្នាក់ និងផ្តល់ឱ្យអតិថិជននូវសេរីភាពក្នុងការធ្វើដំណើរប្រកបដោយទំនុកចិត្ត។ ការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់គ្រោះអាសន្នជួយឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាមានសុខភាពល្អនៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង។

បើគ្មានសុវត្ថិភាពទេ អ្នក និងមនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រ ប្រឈមនឹងជំងឺ របួស ការឈឺចាប់ និងការឈឺចាប់។ ក្លាយជាជើងឯកនៃសុវត្ថិភាពសម្រាប់ខ្លួនអ្នក មនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រ និងអ្នកដទៃទៀតនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។

ក្លាយជាជើងឯកសុវត្ថិភាព!

ការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពភ្លាមៗ	
ធ្វើការដោយសុវត្ថិភាព	• កុំព្យាយាមលើកមនុស្សដោយដៃ។ ប្រើឧបករណ៍ជំនួយ។ • លើកវត្ថុដោយជើងរបស់អ្នក មិនមែនដោយខ្នងរបស់អ្នកទេ។ • លាតត្រដាង និងហាត់ប្រាណ ដើម្បីពង្រឹងខ្នងរបស់អ្នក។ • ពាក់ស្រោមជើងបិទជិត ធន់នឹងរអិល ស្បែកជើងរឹងមាំ។
កាត់បន្ថយការដួល	• ស្វែងយល់ពីហានិភ័យនៃការដួល។ • លុបចោលគ្រោះថ្នាក់ដែលក្រឡាប់ និងកែលម្អភាពមើលឃើញ។ • ប្រសិនបើអតិថិជនដួល ចូរការពារក្បាលរបស់ពួកគេ និងបន្ធូរបន្ថយពួកគេទៅនឹងឥដ្ឋ។ • អនុវត្តតាមគោលការណ៍របស់និយោជករបស់អ្នកអំពីការជួយអតិថិជនបន្ទាប់ពីពួកគេដួល។
បញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃការឆ្លងជំងឺ	• អនុវត្តអនាម័យដៃយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទីមុន និងក្រោយពេលទាក់ទងជាមួយអតិថិជន។ • ពាក់ស្រោមដៃថ្មីដែលអាចចោលបានគ្រប់ពេលដែលអ្នកប្រថុយប៉ះឈាម ឬវត្ថុរាវផ្សេងៗ។ • សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគដល់បរិស្ថាន និងបោះចោលកាកសំណល់កខ្វក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ • នៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ ឬមានជំងឺឆ្លង។ • នៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ ឬមានជំងឺឆ្លង។
ធ្វើទំនាក់ទំនង	• ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអតិថិជន និងស្តាប់ការបារម្ភរបស់ពួកគេ។ • ធ្វើការជាមួយអតិថិជន និងក្រុមថែទាំរបស់ពួកគេ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា។ • ជូនដំណឹងដល់អ្នកដទៃអំពីកង្វល់សុវត្ថិភាព និងតាមដានដើម្បីដោះស្រាយពួកគេ។ • អនុវត្តតាមគោលការណ៍របស់និយោជករបស់អ្នកអំពីឯកសារ និងការរាយការណ៍។
ថែរក្សាបរិស្ថានប្រកបដោយសុវត្ថិភាព	• ដោះស្រាយគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាពមុនពេលពួកគេបង្កគ្រោះថ្នាក់។ • ពិនិត្យមើលថាតើផ្ទះមានឧបករណ៍ចាប់ផ្សែង និងឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យដែរឬទេ។ • ប្រើប្រាស់ និងរក្សាទុកអុកស៊ីសែនឱ្យឆ្ងាយពីប្រភពនៃផ្កាភ្លើង ឬអណ្តាតភ្លើង។ • រក្សាផ្ទះដោយគ្មានការឆ្លងមេរោគសត្វល្អិត និងកាកសំណល់សត្វ។
រៀបចំសម្រាប់គ្រាអាសន្ន	• ស្វែងយល់ពីសញ្ញានៃភាពអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងរបៀបដែលអ្នកគួរឆ្លើយតប។ • អនុវត្តតាមផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងការជម្លៀសសម្រាប់កន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។ • ទទួលព័ត៌មានសម្រាប់ការជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ • ស្ងប់ស្ងាត់ ហើយធ្វើតាមផែនការពេលមានអាសន្ន។

សុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវចិត្ត

ប្រធានបទភាគច្រើននៅក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាពបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងនេះផ្តោតលើសុវត្ថិភាពរាងកាយ ដូចជាការការពារការរងរបួស និងការឆ្លង។ សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សក៏អាស្រ័យលើអារម្មណ៍ ផ្លូវចិត្ត (ផ្លូវចិត្ត) និងសុវត្ថិភាពខាងវិញ្ញាណផងដែរ។

រឿងរបស់ Samuel ៖ *នៅអាយុ 45 ឆ្នាំ Samuel បានដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ គាត់មិនអាចនិយាយ ឬក្រោកពីគេងបានទេ។ គាត់ពឹងផ្អែកលើបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យដើម្បីថែទាំគាត់។ Samuel មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចយ៉ាងខ្លាំង។ កាលពីដើមជីវិតរបស់គាត់ គាត់ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យ ដែលធ្វើអោយគាត់មានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត និងមិនគោរព។ គាត់គេចពីការទៅជួបពេទ្យអស់ជាច្រើនឆ្នាំ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ Samuel ភ្ញាក់ផ្អើល និងដឹងគុណដែលបុគ្គលិកនៅមន្ទីរពេទ្យនេះគោរពគាត់! អ្នកគ្រប់គ្រងមានចិត្តល្អចំពោះមិត្តប្រុសរបស់គាត់ ហើយអនុញ្ញាតឱ្យគាត់ស្នាក់នៅមួយយប់ ទោះបីជាគាត់មិនមែនជាសមាជិកគ្រួសារស្របច្បាប់ក៏ដោយ។ ពួកគេបានស្វាគមន៍ការណែនាំខាងវិញ្ញាណរបស់ Samuel ហើយបានផ្តល់ឯកជនភាពដល់ពួកគេដើម្បីអធិស្ឋានតាមរបៀបរបស់ពួកគេផ្ទាល់ ។ បុគ្គលិកក៏បានឆ្លៀតពេលទាក់ទងជាមួយ Samuel ទោះបីគាត់មិនអាចនិយាយបានក៏ដោយ ហើយត្រូវប្រាកដថាគាត់បានដឹកនាំការថែទាំរបស់គាត់ផ្ទាល់។ ដោយសារបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យបានការពារសុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្ត ផ្លូវចិត្ត និងខាងវិញ្ញាណរបស់ Samuel ក៏ដូចជាសុវត្ថិភាពរាងកាយរបស់គាត់ គាត់អាចព្យាបាលបាន។*

ស្រមៃថាខ្លួនអ្នកនៅឯមន្ទីរពេទ្យដែលមានស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ តើបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យអាចជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ស្វាគមន៍ និងសុវត្ថិភាពយ៉ាងដូចម្តេច?

ការបង្កើតបរិយាកាសស្វាគមន៍

ការបង្កើតបរិយាកាសស្វាគមន៍គឺជាការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ក្រុម។ មនុស្សគ្រប់រូបនៅក្នុងកន្លែងថែទាំ រួមទាំងអ្នកថែទាំ អ្នកគ្រប់គ្រង បុគ្គលិក និងអ្នករស់នៅអាចធ្វើឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ស្វាគមន៍ (ឬមិនស្វាគមន៍) តាមរយៈអ្វីដែលពួកគេនិយាយ និងអ្វីដែលពួកគេធ្វើ។ យើងម្នាក់ៗអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមកដោយការគោរពចំពោះភាពខុសគ្នា និងប្រើភាសាដែលគួរឲ្យគោរព។

- **ប្រើឈ្មោះ និងសព្វនាមដែលមនុស្សម្នាក់ៗផ្តល់ឱ្យអ្នក។** កុំសន្មតអត្តសញ្ញាណយេនឌ័ររបស់បុគ្គលដោយផ្អែកលើរូបរាងរបស់ពួកគេ។
- **គាំទ្រដៃគូ និងទំនាក់ទំនងទាំងអស់។** សន្មតថាអ្នករាល់គ្នាគឺជាភេទផ្ទុយគ្នា។ មនុស្សប្រហែល 1 នាក់ក្នុងចំនោមមនុស្ស 20 នាក់ នៅ Washington កំណត់ថាជាស្ត្រីស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ខ្ទើយ ស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ភេទដូចគ្នា ឬនិន្នាការផ្លូវភេទផ្សេងទៀតក្រៅពីភេទដូចគ្នា។
- បង្ហាញការគោរពចំពោះការបញ្ចេញមតិ និងការអនុវត្តខាងសាសនា និងខាងវិញ្ញាណ។ កុំសុំឱ្យមនុស្សលាក់ជំនឿដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃស្រួលខ្លួន។
- **ប្រើភាសាដំបូងរបស់មនុស្ស**, ដូចជា “ជនពិការ” ជំនួសឱ្យ “ជនពិការ” ។ ជៀសវាងការប្រើភាសាអវិជ្ជមានដែលជេរប្រមាថ ឬអាម៉ាស់ដល់មនុស្ស។ កន្សោមទូទៅជាច្រើននៅក្នុងភាសាអង់គ្លេសដូចជា “ឆ្កួត” “អ្នកញៀនថ្នាំ” “គ្មានផ្ទះសម្បែង” និង “ជនអន្តោប្រវេសន៍ខុសច្បាប់” គឺមានគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្ស។
- **រាយការណ៍អំពីការបំពាន។** ការគំរាមកំហែង (ការប្រមាថ ការគំរាមកំហែង ការយាយី) ធ្វើឱ្យមនុស្សអាម៉ាស់មុខ និងឯកោ។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញមនុស្សពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះជួបប្រទះការរំលោភបំពាន ឬការធ្វេសប្រហែសណាមួយ អ្នកត្រូវតែរាយការណ៍វាតាមច្បាប់។ សូមមើលការបណ្តុះបណ្តាលតម្រង់ទិសបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងរបស់អ្នក សម្រាប់ព័ត៌មានពេញលេញអំពីការរាយការណ៍ដែលមានកាតព្វកិច្ច។

យើងទាំងអស់គ្នាធ្វើខុសជាមួយភាសា និងអាកប្បកិរិយារបស់យើងពេលខ្លះ។ នៅពេលដែលយើងធ្វើ យើងអាចសុំទោស កែខ្លួន និងធ្វើបានល្អនៅពេលក្រោយ។ ការបង្ហាញមនុស្សថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់នឹងជួយពួកគេឱ្យមានអារម្មណ៍ស្វាគមន៍។

មនុស្សមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព កន្លែងដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ស្វាគមន៍។

1

សុវត្ថិភាពការងារ

***រឿងរបស់ Isaiah៖** Isaiah គឺជាបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងសម្រាប់ភ្នាក់ងារថែទាំតាមផ្ទះ។ អតិថិជនម្នាក់ដែលគាត់បានគាំទ្រត្រូវការជំនួយក្រោកឈរ ហើយអង្គុយចុះ។ អតិថិជនផ្សេងទៀតត្រូវការជំនួយក្នុងការបោកគក់ និងគ្រឿងទេស។ ការពត់ និងការលើកទាំងអស់គឺជាការលំបាក ប៉ុន្តែ Isaiah មានកម្លាំង។ គាត់ក៏ជឿថាគាត់នឹងមានបញ្ហា ប្រសិនបើគាត់សុំជំនួយពីនិយោជករបស់គាត់។ ថ្ងៃមួយ ខណៈពេលដែលគាត់កំពុងពត់ខ្លួនដើម្បីដាក់អតិថិជននៅលើគ្រែ គាត់មានអារម្មណ៍ថាមានអ្វីមួយ *សូរផ្ទុស* នៅផ្នែកខាងក្រោមខ្នងរបស់គាត់ ហើយគាត់មិនអាចងើបត្រង់ម្តងទៀតបានទេ។ គាត់មិនអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបានជាច្រើនសប្តាហ៍រហូតដល់ខ្នងគាត់ជាសះស្បើយ។ តើ Isaiah អាចធ្វើអ្វីខុសគ្នាពីនេះអ្វីខ្លះ ដើម្បីជៀសវាងពីការរងរបួសនេះ?*

ការថែទាំគឺជាវិជ្ជាជីវៈរាងកាយ។ បច្ចេកទេសលើកមិនត្រឹមត្រូវ និងចលនាច្រំដែលអាចធ្វើឱ្យខ្នង ស្មា និងសន្លាក់របស់អ្នករងរបួស។ ជាអកុសល ការរងរបួសទាំងនេះគឺជារឿងធម្មតាសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង ចាប់ពីកម្រិតស្រាលទៅធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នកអាចរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ និងសុវត្ថិភាពដោយការយល់ដឹងពីហានិភ័យ និងធ្វើការដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

និយមន័យ

ការដើរទៅដើរមក - ការដើរ ឬការផ្លាស់ទី។

ឧបករណ៍ជំនួយ - ជំនួយដើម្បីជួយមនុស្សឱ្យបន្តអនុវត្តភារកិច្ចដោយឯករាជ្យតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ផ្ទេរ – ជួយមនុស្សម្នាក់ទៀតផ្លាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ ដូចជាកៅអី គ្រែ កៅអីរុញ យានជំនិះ កៅអី កៅអីផ្កាឈូក ឬបង្គន់។

ខ្សែក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ/ខ្សែក្រវ៉ាត់ Gait - ខ្សែក្រវាត់ដែលពាក់ជុំវិញចង្កេះដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការផ្ទេរ និងបញ្ជូន។

ហានិភ័យនៃការរងរបួស

ភារកិច្ចការងាររបស់អ្នកជាច្រើនមានហានិភ័យរាងកាយខ្លះ។ ការលើកទម្ងន់ច្រើនពេក ធ្វើចលនាដដែលៗ និងធ្វើការក្នុងទីតាំងឆ្គងអាចប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបស់អ្នក។ ការទទួលស្គាល់ហានិភ័យទាំងនេះនៅក្នុងកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក និងការប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសដែលមានសុវត្ថិភាពជាងមុន អាចជួយអ្នកឱ្យជៀសផុតពីរបួស។

សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ

- ការរុញរទេះរុញឆ្លងកាត់ការផ្លាស់ប្តូរកម្ពស់ ឡើងលើផ្លូវជម្រាល ឬកាត់ស្មៅ ឬកំរាលព្រំក្រាស់
- ការជួយមនុស្សម្នាក់ដែលមិនអាចទ្រទម្ងន់ខ្លួនបាន។
- ការជួយមនុស្សម្នាក់ក្នុង និងក្រៅកៅអី ឬយានជំនិះ
- ការរុញរបស់របរធ្ងន់ៗ ឬឧបករណ៍
- ការលើក និងដឹកសម្ភារៈ ឬឧបករណ៍

សកម្មភាពដដែលៗ

- ចលនាច្រំដែលដូចជាការកែសំរួលដោយដៃម្តងហើយម្តងទៀតសម្រាប់គ្រែ
- ការជួយអតិថិជនឱ្យផ្លាស់ទីច្រើនដងក្នុងអំឡុងពេលផ្លាស់ប្តូរ
- ការពត់ខ្លួនញឹកញាប់

ការធ្វើការក្នុងមុខតំណែងដែលឆ្គាំឆ្គង

- ការឈានដល់លើគ្រែដើម្បីដាក់ទីតាំងអតិថិជនឡើងវិញ
- ការជួយអ្នកដែលមិនសហការ និង/ឬ ច្រលំ
- ការពត់ខ្លួនដើម្បីធ្វើគ្រែ
- ការប្រមូលសំរាម និងកាកសំណល់
- ការយកខោអាវបោកគក់ចេញពីម៉ាស៊ីនបោកគក់ ឬម៉ាស៊ីនសម្ងួត

បច្ចេកទេសគ្រោះថ្នាក់ដើម្បីជៀសវាង

- ការលើកមនុស្សម្នាក់ដោយដៃ
- ព្យាយាមរារាំងមនុស្សម្នាក់មិនឱ្យដួលដោយចាប់ពួកគេ។
- ការលើកមនុស្សពីលើកំរាលឥដ្ឋ ឬគ្រែ

ការធ្វើសកម្មភាពណាមួយយូរពេក (រយៈពេល) ឬញឹកញាប់ពេក (ប្រេកង់) អាចបណ្តាលឱ្យមានរបួស។

ជំងឺនៃប្រព័ន្ធ musculoskeletal (MSDs)

ជំងឺនៃប្រព័ន្ធ musculoskeletal (MSDs) រួមមានលក្ខខណ្ឌដូចជា ឈឺខ្នងទាប របួសដៃបង្វិល កែងដៃវាយកូនបាល់ ឬរោគសញ្ញាផ្លូវរូងក្រោមដី Carpal ។ ខណៈពេលដែល MSDs ខ្លះអភិវឌ្ឍបន្តិចម្តងៗតាមពេលវេលា ខ្លះទៀតអាចកើតឡើងពីព្រឹត្តិការណ៍តែមួយ។

ការចង្អុលបង្ហាញដំបូងនៃ MSDs អាចរួមមានការឈឺចាប់ជាប់លាប់ ការរឹតបន្តឹងចលនាសន្លាក់ និងការហើមជាលិកាទន់។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ អ្នកគួរតែវាយតម្លៃពីរបៀបដែលអ្នកកំពុងធ្វើការងាររបស់អ្នក ប្រាប់និយោជករបស់អ្នក និងពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ការជួយអតិថិជនដោយសុវត្ថិភាព

កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃជាច្រើនរបស់អ្នកនឹងពាក់ព័ន្ធនឹងការជួយអតិថិជនផ្លាស់ទី។ ជាឧទាហរណ៍ ពួកគេអាចត្រូវការជំនួយដើម្បីឈរ ផ្លាស់ប្តូរទីតាំងនៅលើគ្រែ ស្លៀកពាក់ ងូតទឹក ឬប្រើប្រាស់បង្គន់។ កិច្ចការទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់អ្នកតឹងណែន ហើយដាក់អ្នកនៅក្នុងទីតាំងរាងកាយដែលឆ្គង ដូចជាការបត់ ឬបត់។ ការដឹងពីដែនកំណត់របស់អ្នក និងទទួលបានជំនួយដែលអ្នកត្រូវការអាចការពារអ្នកពីរបួស។

ដឹងពីដែនកំណត់របស់អ្នក

មិនមានដែនកំណត់ទម្ងន់សុវត្ថិភាពសម្រាប់ការលើកមនុស្សម្នាក់ដោយដៃនោះទេ។ អ្នកគួរប្រើឧបករណ៍ជំនួយជានិច្ច ដើម្បីជៀសវាងការលើកដោយដៃនៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។

នៅក្រោមលក្ខខណ្ឌដ៏ល្អឥតខ្ចោះ ការប្រើកម្លាំងលើសពី 35 ផោន (15.8 គីឡូក្រាម) អាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសហួសប្រមាណសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន។ ដើម្បីទទួលបានបទពិសោធន៍នៃការខិតខំប្រឹងប្រែង 35 ផោនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា សូមព្យាយាមលើកទឹក 4 លីត្រ (ឬ 15 លីត្រ) ។ មនុស្សគ្រប់រូបគឺខុសគ្នា ហើយដែនកំណត់របស់អ្នកអាចតិចជាង 35 ផោន។

ការជួយមនុស្សម្នាក់ឱ្យធ្វើចលនាគឺស្មុគស្មាញខាងរាងកាយ ហើយលក្ខខណ្ឌស្ទើរតែមិនល្អឥតខ្ចោះ។ ការពត់កោង ការបង្វិល ការឈានដល់ ការប្រើដៃម្ខាង ឬធ្វើចលនាក្នុងកន្លែងចង្អៀត ដូចជាបន្ទប់ទឹក ធ្វើឱ្យការប្រឹងប្រែងកាន់តែខ្លាំងលើរាងកាយរបស់អ្នក។ ស្ថានភាពរាងកាយ/វេជ្ជសាស្ត្ររបស់អតិថិជន ឬចលនាភ្លាមៗក៏អាចធ្វើឱ្យការផ្ទេរកាន់តែមានភាពតានតឹងផងដែរ។

មិនមានដែនកំណត់ទម្ងន់សុវត្ថិភាពសម្រាប់ការលើកមនុស្សម្នាក់ដោយដៃនោះទេ។ ប្រើឧបករណ៍ជំនួយ ដើម្បីជៀសវាងការលើកដោយដៃនៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ទទួលជំនួយ

ទាក់ទងអ្នកគ្រប់គ្រង និយោជក ឬអ្នកថែទាំផ្សេងទៀតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអតិថិជនត្រូវការការគាំទ្រច្រើនជាងអ្នកអាចផ្តល់ដោយសុវត្ថិភាព។ វាអាចមានឧបករណ៍ជំនួយ ការបណ្តុះបណ្តាល ឬធនធានផ្សេងទៀតដែលអាចរកបាន ដើម្បីធ្វើឱ្យស្ថានភាពកាន់តែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នក និងអតិថិជន។ សមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំរបស់អតិថិជនក៏អាចធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពផែនការសេវាកម្មរបស់អតិថិជនផងដែរ ដើម្បីផ្តល់ការគាំទ្របន្ថែម និងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវជំនួយបន្ថែមទៀត។

ប្រើឧបករណ៍ជំនួយ

មានឧបករណ៍ និងឧបករណ៍ដែលអាចមាន ដើម្បីជួយអតិថិជនក្នុងការចល័ត។ ខ្សែក្រវាត់ផ្ទេរ សន្លឹកស្លាយដែលមានការកកិតទាប របារចាប់យក ផ្លាឈូកដើរក្នុងឧបករណ៍អង្គុយទល់នឹងឈរ និងការលើករាងកាយសរុបគឺជាឧទាហរណ៍មួយចំនួន។

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលលើឧបករណ៍ជំនួយណាមួយ មុនពេលអ្នកប្រើវា។ ការព្យាយាមប្រើឧបករណ៍ដោយគ្មានការហ្វឹកហាត់គឺមានគ្រោះថ្នាក់ហើយអាចបណ្តាលឱ្យរងរបួស ឬបាត់បង់ជីវិត។

ដឹងពីគោលការណ៍និយោជករបស់អ្នក

និយោជករបស់អ្នកអាចមានគោលការណ៍ នីតិវិធី ការបណ្តុះបណ្តាល និងធនធានអំពីការជួយអតិថិជនដោយសុវត្ថិភាពក្នុងការផ្លាស់ទីក្នុងការកំណត់ការងាររបស់អ្នក។ និយាយជាមួយនិយោជករបស់អ្នក ហើយត្រូវប្រាកដថាអ្នកយល់អំពីគោលការណ៍របស់ពួកគេ និងដឹងថាធនធានអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចរកបាន។

តើអ្វីជាគោលការណ៍របស់និយោជករបស់អ្នកអំពីការជួយអតិថិជនដោយសុវត្ថិភាពក្នុងការផ្លាស់ទី? តើធនធានអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចរកបាន?

____

____

____

____

____

____

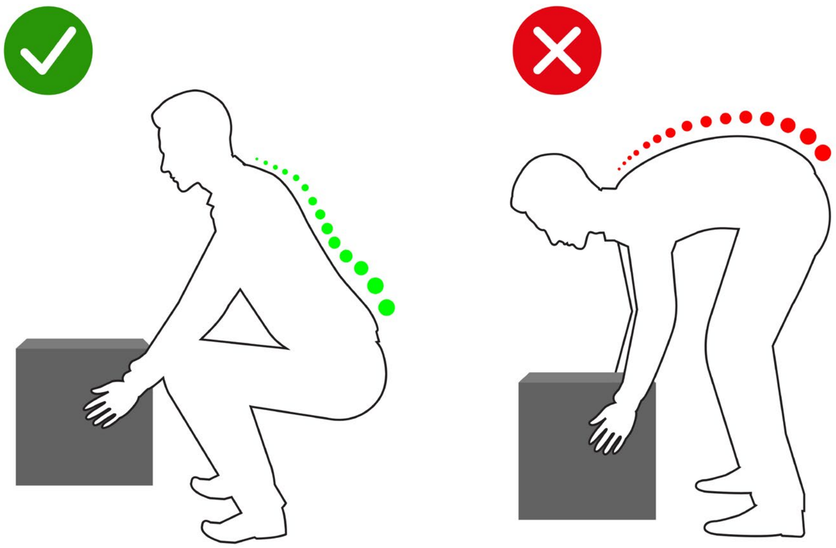
សម្ភារៈលើក និងកាន់

ផ្នែកមួយនៃការងាររបស់អ្នកអាចរួមបញ្ចូលសម្ភារៈលើក ដូចជា គ្រឿងទេស សំរាម ឬឧបករណ៍ដែលអតិថិជនត្រូវការ ដូចជាធុងអុកស៊ីហ្សែនជាដើម។ ការលើក និងរំកិលវត្ថុធ្ងន់ៗ គឺជាមូលហេតុទូទៅនៃរបួសសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង។ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងយន្តរាងកាយត្រឹមត្រូវ និងការទទួលបានជំនួយនៅពេលអ្នកត្រូវការវាអាចជួយឱ្យអ្នកមានសុវត្ថិភាព។

មេកានិចរាងកាយ

វិធីផ្សេងគ្នាដែលអ្នកផ្លាស់ទី និងប្រើរាងកាយរបស់អ្នកក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃត្រូវបានគេហៅថា មេកានិចរាងកាយ។ ការប្រើគ្រឿងយន្តរាងកាយត្រឹមត្រូវនៅពេលអ្នកលើក ឬផ្លាស់ទីវត្ថុជួយអ្នកជៀសវាងការរងរបួស។

- ✓ **រក្សាខ្នងរបស់អ្នកឱ្យត្រង់។**
- ✓ **ពត់នៅជង្គង់។**
- ✓ **លើកជើងរបស់អ្នក។**



រៀបចំផែនការលើករបស់អ្នក

1. វាយតម្លៃបន្ទុករបស់អ្នក ហើយកុំលើក ឬផ្លាស់ទីវត្ថុដែលធ្ងន់ពេកសម្រាប់អ្នក។
2. ប្រើឡានដឹកដៃ ឬឧបករណ៍លើកផ្សេងទៀត ប្រសិនបើមាន។
3. ទទួលបានជំនួយពីមនុស្សម្នាក់ទៀត ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការវា។
4. ត្រូវប្រាកដថាផ្លូវគឺច្បាស់ ហើយមានកន្លែងសម្រាប់ដាក់វត្ថុចុះនៅគោលដៅរបស់អ្នក។

ផ្តល់មូលដ្ឋានល្អនៃការគាំទ្រ

1. ត្រូវប្រាកដថារាងកាយរបស់អ្នកស្ថិតស្ថេរក្នុងទីតាំងរឹងមាំ។
2. លាតជើងរបស់អ្នកឱ្យទទឹងស្មាដាច់ពីគ្នា ហើយដាក់ជើងមួយនៅពីមុខម្ខាងទៀត។

បច្ចេកទេសលើកត្រឹមត្រូវ

1. រកមើលវិធីងាយស្រួលក្នុងការចាប់យកវត្ថុ។
2. រក្សាទម្ងន់ឱ្យជិតរាងកាយរបស់អ្នកតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។
3. កាន់របស់ធ្ងន់ៗរវាងស្មា និងជង្គង់របស់អ្នក។
4. រក្សាខ្នងរបស់អ្នកឱ្យត្រង់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
5. រក្សាខ្នង និងករបស់អ្នកជាបន្ទាត់ត្រង់។
6. ពត់នៅជង្គង់។
7. រឹតបន្តឹងសាច់ដុំពោះរបស់អ្នក។
8. លើកជើងរបស់អ្នក។
9. រក្សាខ្នង ជើង និងប្រម៉ោយឱ្យស្របគ្នា ហើយកុំបង្វិលចង្កេះ។
10. ប្រសិនបើអ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរទិសដៅ ចូរប្តូរជើងរបស់អ្នក ហើយបោះជំហានតូចៗ។

គន្លឹះនៃការលើក

- កាត់បន្ថយបរិមាណបន្ទុករបស់អ្នក។ ផ្លាស់ទីផ្នែក ឬផ្នែកនៃបន្ទុកនៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ជៀសវាងការលាតសន្ធឹងដែលឆ្លងនៅពេលឈានដល់។ នេះសង្កត់លើខ្នងរបស់អ្នក ហើយអាចបណ្តាលឱ្យអ្នកបាត់បង់តុល្យភាពរបស់អ្នក។
- ប្រើជណ្តើរដើម្បីទៅដល់វត្ថុលើសពីកម្ពស់ស្មា។
- ប្រើដៃកាន់ពេលឡើងជណ្តើរ។ ជៀសវាងការឡើងជាមួយនឹងបន្ទុក។
- កុំពឹងលើធ្នើរ ឬកន្លែងផ្ទុកដើម្បីគាំទ្រអ្នក។ ពួកគេអាចដួលបានយ៉ាងងាយ ប្រសិនបើអ្នកទាញ ឬទាញលើពួកគេ។
- អ្នកលើកឬផ្លាស់ទីអ្វីមួយញឹកញាប់ អ្នកនឹងកាន់តែឈឺ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការផ្លាស់ទីអ្វីមួយញឹកញាប់ សូមប្រើរទេះ។
- ទទួលបានជំនួយជាមួយបន្ទុកធំ។

តែងតែទាក់ទងអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ឬមនុស្សដែលសមស្របដែលអ្នកធ្វើការ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភថាអ្នកមិនអាចផ្លាស់ទីអ្វីមួយដោយសុវត្ថិភាព ឬត្រូវការការបណ្តុះបណ្តាលបន្ថែមអំពីរបៀបធ្វើវាដោយសុវត្ថិភាព។

ការរក្សាលក្ខខណ្ឌនៅខាងខ្នង

ការរក្សាខ្នងរបស់អ្នកក្នុងស្ថានភាពល្អអាចជួយអ្នកការពារការរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។ ការរក្សាលំនឹងខ្នងឱ្យបានល្អរួមមានឥរិយាបថ លំហាត់ប្រាណ ការលាតសន្ទឹង និងសកម្មភាពពង្រឹង។

ការរក្សាខ្នងរបស់អ្នកក្នុងស្ថានភាពល្អអាចការពារការរងរបួស។

គោលជំហរ

ការអនុវត្តគោលជំហរល្អជួយពង្រឹងសាច់ដុំ ការពារសន្លាក់ និងបង្កើនតុល្យភាព។ ឥរិយាបថល្អរួមមានការឈរ ឬអង្គុយឱ្យត្រង់ និងខ្ពស់ជាមួយនឹងកម្រិតក្បាល និងស្មារបស់អ្នកស្មើគ្នា។ សង្កត់ពោះរបស់អ្នក ហើយដាក់ជង្គង់របស់អ្នកទៅមុខ។

ទីតាំងគេងរបស់អ្នកក៏អាចការពារ និងបំបាត់ការឈឺខ្នងបានផងដែរ។ គេងលើពូកដែលរឹង មិនយារ ឬរឹងពេក។ ជៀសវាងការដេកនៅលើពោះរបស់អ្នក។ សាកល្បងដាក់ខ្នើយនៅចន្លោះជង្គង់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកគេងចំហៀង ឬនៅក្រោមជង្គង់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកគេងលើខ្នងរបស់អ្នក។

លំហាត់ប្រាណ

លក្ខខណ្ឌល្អក៏រួមបញ្ចូលការធ្វើលំហាត់ប្រាណតាមបែប aerobic ផងដែរ។ ការដើរ ហែលទឹក និងជិះកង់គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយក្នុងការធ្វើឱ្យរាងកាយទាំងមូលមានសភាពទ្រុឌទ្រោម និងការពារខ្នងរបស់អ្នក។ គ្រាន់តែដើរលឿន 30 នាទី 5 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើន។ ប្រសិនបើអ្នកទើបតែចាប់ផ្តើមទម្លាប់ហាត់ប្រាណ ចូរចាប់ផ្តើមដោយការដើរ 5-10 នាទី 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយបង្កើនបន្តិចម្តងៗ។

ពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក មុនពេលចាប់ផ្តើមទម្លាប់នៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណថ្មីណាមួយ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះការឈឺខ្នងរួចហើយ។

ការលាតសន្ទឹង

ការលាតសន្ទឹងធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវភាពបត់បែន កម្លាំង និងការចល័ត ដែលជួយការពាររបួសនៅពេលអ្នកកំពុងធ្វើការ។

ការហាត់ប្រាណ 4-7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍គឺជាគោលដៅដ៏ល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកទើបតែចាប់ផ្តើមទម្លាប់លាតសន្ទឹង ចូរចាប់ផ្តើមយឺតៗ ហើយបង្កើនបន្តិចម្តងៗ។ កន្លែងអង្គុយជាច្រើនដែលបានរាយបញ្ជីនៅទីនេះមានបំរែបំរួលកន្លែងអង្គុយកាន់តែងាយស្រួលដែលអ្នកអាចស្វែងរកតាមអ៊ីនធឺណិត។

អ្នកគួរតែឡើងកម្តៅប្រហែល 10 នាទីមុនពេលលាតដៃ។ អ្នកអាចកក់ក្តៅជាមួយនឹងការដើរស្រាល។ នេះនឹងបញ្ជូនលំហូរឈាមទៅកាន់សាច់ដុំរបស់អ្នក និងធ្វើឱ្យពួកគេត្រៀមខ្លួនដើម្បីលាតសន្ទឹង។

អ្នកគួរមានអារម្មណ៍តានតឹង ប៉ុន្តែមិនឈឺពេលលាតសន្ទឹង។ ប្រសិនបើមានអ្វីឈឺចាប់ អ្នកអាចមានរបួស។ បញ្ឈប់ការពង្រីកសាច់ដុំនោះ ហើយនិយាយទៅកាន់គ្រូពេទ្យជំនាញរបស់អ្នក។

លំហាត់លាតសន្ទឹងសម្រាប់ខ្នងរបស់អ្នក

សង្កត់ការលាតសន្ទឹងទាំងនេះរយៈពេលសរុប 60 វិនាទី។ អ្នកអាចធ្វើពាក្យដដែលៗចំនួន 2 ដងក្នុងរយៈពេល 30 វិនាទី ឬពាក្យដដែលៗចំនួន 4 ដងក្នុងរយៈពេល 15 វិនាទីនីមួយៗ អ្វីក៏ដោយដែលងាយស្រួលបំផុតសម្រាប់អ្នក។

ទ្រនុងបង្វិលយឺត

- នៅលើដៃ និងជង្គង់ ដាក់ចង្កា និងឡើងជារាងធ្នូ។
- អង្គុយយឺតៗលើកែងជើង ដោយឱ្យស្មាចុះទៅលើកម្រាលឥដ្ឋ។
- សង្កត់រយៈពេលសរុប 60 វិនាទី។

ការលាតសន្ទឹងពីជង្គង់ទៅទ្រូង

- ទម្រេតខ្នងចុះក្រោម។
- ទាញជង្គង់ទាំងពីរចូលទៅកាន់ទ្រូងរហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាលាតស្រួលនៅផ្នែកខាងក្រោម។
- រក្សាខ្នងឱ្យសម្រាក។
- សង្កត់រយៈពេលសរុប 60 វិនាទី។

បន្ទាបទ្រនុងបង្វិលយឺត

- ទម្រេតខ្នង។
- ការរក្សាខ្នងឱ្យរាបស្មើ និងជើងរួមគ្នា បង្វិលជង្គង់ទៅម្ខាង។
- សង្កត់រយៈពេលសរុប 60 វិនាទី។

បញ្ឈប់ការធ្វើលំហាត់ប្រាណណាមួយដែលបង្កើនការឈឺខ្នង មិនស្រួល ឬបណ្ដាលឱ្យរមួលក្រពើ ស្ពឹក ឬខ្សោយនៅក្នុងជើងរបស់អ្នក។ ទាក់ទងអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើរោគសញ្ញានៅតែបន្ត។

លំហាត់ពង្រឹង

ការពង្រឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម និងសាច់ដុំក្រពះរបស់អ្នកជួយឱ្យមានលំនឹង និងការពារឆ្អឹងខ្នងរបស់អ្នក។

ការធ្វើលំហាត់ពង្រឹង 2-3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍គឺជាគោលដៅដ៏ល្អ។ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមទម្លាប់ពង្រឹងថ្មី ចាប់ផ្តើមដោយថ្នមៗ ហើយបង្កើនការលំបាកនៅពេលអ្នកកាន់តែខ្លាំង។

អ្នកគួរកម្តៅសាច់ដុំ និងលាតដៃមុនពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណពង្រឹង។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ សូមបញ្ឈប់ការហាត់ប្រាណ។ ប្រសិនបើការឈឺចាប់នៅតែបន្ត សូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ការពង្រឹងទម្លាប់នៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណសម្រាប់ខ្នងរបស់អ្នក

ធ្វើលំហាត់នីមួយៗម្តងទៀតពី 1 ទៅ 5 ដង (លើកលែងតែលំហាត់ប្រាណរមួលឡើង) ម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ នៅពេលដែលអ្នកកាន់តែរឹងមាំ បង្កើនការហាត់ប្រាណរបស់អ្នកបន្តិចម្តងៗរហូតដល់ 10 ដងពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប្រើសកម្មភាពយឺតៗ និងរលូននៅពេលអ្នកហាត់ប្រាណ។

លំហាត់ប្រាណផ្អៀងអាងត្រគាក

- ដេកលើខ្នងដោយលុតជង្គង់ ជើងរាបស្មើនៅលើឥដ្ឋ និងដៃនៅសងខាង។
- ធ្វើរាបផ្នែកតូចនៃខ្នងទល់នឹងកម្រាលឥដ្ឋ (ត្រគាកនឹងផ្អៀងឡើងលើ)។
- សង្កត់ 10-15 វិនាទី ហើយព្រលែង។ បង្កើនពេលវេលាកាន់របស់អ្នកបន្តិចម្តងៗដល់ 60 វិនាទី។

លំហាត់ប្រាណរមួលឡើង

- ដេកលើខ្នងនៅលើកម្រាលឥដ្ឋ។
- រក្សាដៃឱ្យបត់លើទ្រូង ផ្អៀងឆ្អឹងអាងត្រគាកឱ្យរាបស្មើ។ ទាញចង្កាចូលទៅក្នុងទ្រូង។
- រឹតបន្តឹងសាច់ដុំពោះ ខណៈពេលដែលលើកក្បាល និងស្មាពីកម្រាលឥដ្ឋ។
- សង្កត់រយៈពេល 10 វិនាទីហើយដោះលែង។
- ធ្វើម្តងទៀត 10 ទៅ 15 ដង។
- បង្កើនពាក្យដដែលៗរបស់អ្នក។

លំហាត់ប្រាណពង្រីកដៃ-ជើងឆ្លាស់គ្នា

- បែរមុខទៅឥដ្ឋដោយច្រតដៃ និងលុតជង្គង់។ លើកដៃឆ្វេង និងជើងស្តាំ។ កុំពត់ក។
- សង្កត់រយៈពេល 10 វិនាទី ហើយព្រលែង។
- លើកដៃស្តាំ និងជើងឆ្វេង។ កុំពត់ក។
- សង្កត់រយៈពេល 10 វិនាទី ហើយព្រលែង។

ផ្នែកបន្ថែមចង្កេះ

- ដេកលើពោះរបស់អ្នក ហើយដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើឥដ្ឋនៅជិតផ្នែកនៃក្បាលរបស់អ្នក។
- រុញរាងកាយផ្នែកខាងលើរបស់អ្នកចេញពីឥដ្ឋយឺតៗ ដោយដាក់ដៃរបស់អ្នកឱ្យត្រង់ ប៉ុន្តែរក្សាត្រគាករបស់អ្នកនៅលើឥដ្ឋ។
- សង្កត់រយៈពេល 10 វិនាទី ហើយបន្ទាប់មកសម្រាកដៃរបស់អ្នក រំកិលទៅជាន់វិញ។

ការពង្រីកជើងជំនួស

- ដេកលើពោះរបស់អ្នកដោយដៃរបស់អ្នកបត់នៅក្រោមចង្ការបស់អ្នក។
- លើកជើងមួយយឺតៗដោយមិនពត់វា (មិនខ្ពស់ពេក!) ខណៈពេលដែលរក្សាឆ្អឹងអាងត្រគាករបស់អ្នកឱ្យរាបស្មើនៅលើឥដ្ឋ។
- បន្ថយជើងរបស់អ្នកយឺតៗ ហើយធ្វើម្តងទៀតជាមួយនឹងជើងម្ខាងទៀត។

ការលាតសន្ទឹងសរសៃពួរពេលឈរ

- ឈរជើងស្តាំ ជើងឆ្វេងលើតុ ឬកៅអី។
- ពង្រីកសរសៃពួរដោយពត់ជង្គង់ស្តាំយឺតៗ។
- សង្កត់រយៈពេល 30-45 វិនាទី។
- ធ្វើម្តងទៀតជាមួយជើងផ្សេងទៀត។

ការស្លៀកពាក់ដើម្បីសុវត្ថិភាព

អ្នកថែទាំចំណាយពេលច្រើននៅលើជើងរបស់ពួកគេ។ ស្បែកជើងការងារល្អគឺចាំបាច់សម្រាប់ការលួងលោម និងការការពារ។ ស្បែកជើងត្រឹមត្រូវផ្តល់នូវការគាំទ្រដល់ជើង និងកជើងរបស់អ្នក និងជួយការពារការប៉ះទង្គិច និងរបួស។ ស្បែកជើងការងារល្អក៏អាចជួយការពារអ្នកពីការរអិល និងដួលផងដែរ។

ស្បែកជើងកីឡាវាយកូនបាល់គឺជាជម្រើសដ៏ល្អនៃស្បែកជើងការងារសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងជាច្រើន។ ជាទូទៅ ព្យាយាមជ្រើសរើសស្បែកជើងដែលផ្តល់ទាំងផាសុកភាព និងការការពារ៖

- ម្រាមជើងបិទ
- រឹងមាំ និងគាំទ្រ
- កែងជើងទាប និងធំទូលាយ ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងនៅលើជើង និងឱកាសនៃការរងរបួសកជើង
- បាតជើងមិនរអិល ជាមួយនឹងការអូសទាញល្អ និងខ្នើយគ្រប់គ្រាន់

សំលៀកបំពាក់

ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្អាត ស្រួលពាក់ ដែលអ្នកអាចផ្លាស់ទីបាន។ សម្លៀកបំពាក់ដែលតឹងពេកអាចរឹតបន្តឹងចលនា ហើយសម្លៀកបំពាក់ដែលស្លាយអាចចាប់បាន និងបង្កគ្រោះថ្នាក់។ អ្នកអាចធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះរបស់មនុស្ស ឬនៅក្នុងការកំណត់ "ផ្ទះដូច"។ ស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់ដែលសមស្របនឹងបរិយាកាសដែលអ្នកកំពុងធ្វើការ ឬស្លៀកពាក់ឯកសណ្ឋានដូចដែលបានរៀបរាប់ដោយនិយោជករបស់អ្នក។

គ្រឿងអលង្ការ

អនុវត្តតាមគោលការណ៍របស់និយោជករបស់អ្នកលើគ្រឿងអលង្ការ។ ត្រូវប្រាកដថាគ្រឿងអលង្ការណាមួយនឹងមិនចូលទៅក្នុងផ្លូវរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកកំពុងធ្វើការ។ ជៀសវាងគ្រឿងអលង្ការដែលអាចហែកស្បែករបស់អតិថិជន ដូចជាចិញ្ចៀនស្រួចជាដើម។ ជៀសវាងពាក់ក្រវិល និងខ្សែកវែងៗ ព្រោះវាអាចចាប់ ឬទាញ និងបង្ករបួសបាន។

តើកូដសំលៀកបំពាក់របស់និយោជករបស់អ្នកគឺជាអ្វី?

____

____

____

____

____

សុវត្ថិភាពអ្នកបើកបរ

អ្នកអាចបើកឡានទៅ និងមកពីកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ឬមួយផ្នែកនៃការងាររបស់អ្នកអាចជាការបើកបរជាមួយអតិថិជន (ពិនិត្យមើលជាមួយនិយោជករបស់អ្នកថាតើអ្នកអាចដឹកជញ្ជូនអតិថិជននៅក្នុងឡានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដែរឬទេ)។ បើកបរដោយសុវត្ថិភាពដោយមាន ឬគ្មានអតិថិជន។

- ពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។ វាជាច្បាប់នៅ Washington សម្រាប់ហេតុផលល្អណាស់។ អ្នកបើកបរដែលទម្លាក់ពីលើយានជំនិះទំនងជាស្លាប់ 25 ដងក្នុងគ្រោះថ្នាក់។
- ហាមបើកបរពេលស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹង ឬសារធាតុផ្សេងៗ។
- ពិនិត្យសំបកកង់របស់អ្នកសម្រាប់ការពាក់ និងរហែក។ សំបកកង់ខុសឬមិនបំប៉ោងបណ្ដាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដែលអាចការពារបាន។ កង់ខុសក៏អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់បានដែរ។ រៀបចំសម្រាប់ព្រិល និងទឹកកកជាមួយនឹងសំបកកង់ល្អ។
- អនុវត្តតាមកាលវិភាគថែទាំរថយន្តដែលបានណែនាំរបស់រថយន្ត។ ត្រូវប្រាកដថាម៉ាស៊ីន ហ្វ្រាំង ចង្កូត ស្តុប ភ្លើង ស្នែង និងកហ្វក់កញ្ចក់របស់អ្នកដំណើរការបានត្រឹមត្រូវ។
- បន្ថយល្បឿន! 30% នៃគ្រោះថ្នាក់ដែលស្លាប់ទាំងអស់ទាក់ទងនឹងការបើកបរលើសល្បឿនកំណត់។
- តាមដាននៅចម្ងាយសុវត្ថិភាព។ សម្រាប់រាល់ល្បឿន 10 ម៉ាយ អ្នកត្រូវការប្រវែងឡានមួយរវាងអ្នក និងឡានបន្ទាប់។ ជាឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើដំណើរក្នុងល្បឿន 60 MPH អ្នកត្រូវការចម្ងាយរវាងរថយន្តចំនួន 6 ដើម្បីអាចឈប់បានទាន់ពេលវេលា ដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់។
- ប្រើការប្រុងប្រយ័ត្នខ្លាំងនៅចំនុចប្រសព្វ។ អ្នកបើកបរខ្លះគិតថាការឈប់នៅភ្លើងក្រហម និងសញ្ញាឈប់គឺស្រេចចិត្ត។
- កាត់បន្ថយការរំខាន និងផ្តោតលើការបើកបររបស់អ្នក។ ការប្រើទូរសព្ទ ការតុបតែងមុខ ការនិយាយ ឬញ៉ាំអាហារ អាចរំខានអ្នក និងរួមចំណែកដល់គ្រោះថ្នាក់។
- ទាញឡើងដើម្បីធ្វើការហៅទូរសព្ទ ឬឆ្លើយទូរសព្ទរបស់អ្នក។ ការប្រើទូរសព្ទដៃពេលបើកបរ គឺខុសច្បាប់។
- កុំបើកបរពេលងងុយដេក។ គេងឱ្យបានច្រើន។ ទាញឡើងហើយគេងឱ្យខ្លីបើចាំបាច់។ ជាតិកាហ្វេអ៊ីនគ្រាន់តែជាដំណោះស្រាយបណ្តោះអាសន្នប៉ុណ្ណោះ។

បើកបរដោយប្រុងប្រយ័ត្ន! គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍យានយន្តគឺជាមូលហេតុ #1 នៃអ្នកស្លាប់នៅកន្លែងធ្វើការ។

សុវត្ថិភាពជណ្តើរ

បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យឡើងលើជណ្តើរនៅក្នុងកន្លែងថែទាំមួយចំនួនទេ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកដឹងពីគោលការណ៍ដែលអ្នកធ្វើការ។ ប្រសិនបើភារកិច្ចការងាររបស់អ្នករួមបញ្ចូលការប្រើជណ្តើរ សូមធ្វើតាមការណែនាំសុវត្ថិភាពទាំងនេះ។

- ប្រើជណ្តើរដែលមានកម្ពស់សមរម្យសម្រាប់ការងារ។ ជណ្តើរគួរលាតសន្ធឹងយ៉ាងហោចណាស់ 3 ហ្វីតពីលើផ្ទៃដែលអ្នកនឹងធ្វើការ។
- កុំឈរនៅលើកំពូលទាំងបីនៃជណ្តើរ។
- ពិនិត្យជណ្តើរសម្រាប់វីសរលុង ត្រចៀករលុង ឬកាំរលុង។ ជណ្តើរដែលមានផ្នែកខូច ឬបាត់នឹងមិនអាចទ្រទ្រង់មនុស្សដោយសុវត្ថិភាពបានទេ។
- តែងតែប្រឈមមុខនឹងជណ្តើរនៅពេលអ្នកឡើងលើ ចុះក្រោម។ រក្សាដៃទាំងពីរនៅម្ខាងនៃជណ្តើរ។
- សម្អាតភក់ ឬកំទេចកំទីផ្សេងៗដែលអាចមាននៅលើជណ្តើរ។
- ប្រើជណ្តើរតែលើផ្ទៃដែលមានស្ថេរភាព និងកម្រិត។
- ដើម្បីលើកជណ្តើរ ដាក់ដៃរបស់អ្នកតាមជណ្តើរ ហើយរក្សាលំនឹងវានៅលើស្មារបស់អ្នក។ ដឹកជណ្តើរផ្តេកដោយផ្នែកខាងលើនៃជណ្តើរបែរមុខទៅខាងមុខ។

- ពាក់ស្បែកជើងរាបស្មើ រឹង ធន់នឹងការរអិល។ ស្បែកជើងទន់អាចពត់លើជណ្តើរ និងមិនផ្តល់ស្ថេរភាពគ្រប់គ្រាន់។
- កុំលើកដៃដាក់លើជណ្តើរ។ យកឧបករណ៍ឡើងលើ ឬចុះក្រោមនៅលើខ្សែក្រវាត់ ឬដោយខ្សែ ឬស្នូច មិនមែននៅក្នុងដៃរបស់អ្នកទេ។
- កុំព្យាយាមឈានទៅដល់ឆ្ងាយ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកបាត់បង់តុល្យភាពរបស់អ្នក។ ផ្លាស់ទីជណ្តើរ។
- បើកកាំជណ្តើរទាំងស្រុង ធ្វើឱ្យប្រាកដថាសោទាំងអស់ត្រូវបានភ្ជាប់។
- ជណ្តើរភាគច្រើនមិនត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីប្រើប្រាស់ដែលដួលរលំ និងផ្អៀងលើជញ្ជាំង ឬដោយគ្មានរបាររាលដាលបើក និងចាក់សោរទាំងស្រុងនោះទេ។ ធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកផលិតជានិច្ចសម្រាប់ការប្រើប្រាស់។
- ដែកចម្លងចរន្តអគ្គិសនី! រក្សាកាំជណ្តើរដែកចម្ងាយ 10 ហ្វីតពីខ្សែភ្លើង និងខ្សែអគ្គិសនីដែលផ្តល់ថាមពល។
- ត្រឡប់ជណ្តើរទៅកន្លែងផ្ទុកត្រឹមត្រូវរបស់វា នៅពេលអ្នកប្រើវារួចរាល់ ហើយត្រូវប្រាកដថាវាមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីកុំឱ្យវាដួល និងបណ្តាលឱ្យមានរបួសដោយចៃដន្យ។

នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការឡើង តែងតែប្រើជណ្តើរ។ កុំប្រើកៅអី ប្រអប់ ឬជណ្តើរបណ្តោះអាសន្នផ្សេងទៀត។

2 បង្ក្រមអប្បបរមា និង ឆ្លើយតបទៅនឹងការដួល

រឿងរបស់ Patricia *៖ Patricia រស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់នាងផ្ទាល់។ នាងទទួលបានការគាំទ្រពីអ្នកថែទាំតាមរយៈភ្នាក់ងារថែទាំផ្ទះពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច។ Patricia បានបាត់បង់កម្លាំងនៅក្នុងជើងរបស់នាង ហើយជារឿយៗប្រើឧបករណ៍ដើរដើម្បីផ្លាស់ទីជុំវិញផ្ទះរបស់នាង។ នាងក៏ពាក់វ៉ែនតាដែរ។ យប់មួយ នាងបានភ្ញាក់ពីដំណេក ហើយត្រូវការបត់ជើងតូចជាបន្ទាន់។ នាងមិនមានពេលពាក់វ៉ែនតាទេ ដូច្នេះហើយ នាងគ្រាន់តែចាប់អ្នកដើររបស់នាង ហើយដើរយ៉ាងលឿនទៅកាន់សាលធំទៅបន្ទប់ទឹក។ វាងងឹតហើយ នាងមិនបានឃើញកម្រាលព្រំនៅតាមសាលធំត្រូវបានរុំនៅគែមម្ខាងទេ។ អ្នកដើររបស់នាងបានចាប់គែមកម្រាល ហើយនាងបានដួល។*

Patricia មិនអាចក្រោកពីដំណេកបានទេ ហើយត្រូវដេកលើឥដ្ឋរហូតដល់ពេលព្រឹកអ្នកមើលថែនាងមកដល់។ បើអ្នកជាអ្នកមើលថែអ្នកនោះ តើអ្នកគួរធ្វើយ៉ាងណា ពេលអ្នករកឃើញ Patricia? ក្រោយមក តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារការដួលទៀត?

ការដួលមិនមែនជាផ្នែកធម្មជាតិនៃភាពចាស់នោះទេ ប៉ុន្តែវាជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់ និងរបួសមិនស្លាប់ក្នុងចំណោមមនុស្សចាស់។ ការដួលអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ រួមទាំងការបាក់ឆ្អឹង និងសន្លាក់ ការហូរឈាមខាងក្នុង និងរបួសខួរក្បាល។ ការដួលចុះអាចបង្កឱ្យមានការភ័យខ្លាចក្នុងការដួលម្តងទៀត ដែលអាចកំណត់ការចល័ត និងបង្កើនភាពឯកោក្នុងសង្គម។ ផ្នែកមួយនៃតួនាទីរបស់អ្នកក្នុងសុវត្ថិភាពអតិថិជនគឺដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការដួល និងឆ្លើយតបឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅពេលមានការដួល។

ការរក្សាការដួលជាអប្បបរមា

អ្នកអាចជួយការពារការដួលជាច្រើនដោយការយល់ដឹងអំពីមូលហេតុនៃការដួល ការគាំទ្រអតិថិជនដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការដួលរបស់ពួកគេ និងធ្វើឱ្យបរិស្ថានរបស់ពួកគេកាន់តែមានសុវត្ថិភាព។ ធ្វើការការពារការដួលចុះជាអាទិភាពក្នុងការងាររបស់អ្នករាល់ថ្ងៃ៖

- ផ្តល់អាទិភាពដល់សុវត្ថិភាព និងការការពារអំឡុងពេលថែទាំ។ ការដួលអាចជាកង្វល់ធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសចំពោះមនុស្សចាស់។
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអតិថិជន នៅពេលពួកគេផ្លាស់ទីជុំវិញ ហើយត្រៀមខ្លួនដើម្បីគាំទ្រពួកគេ។
- ស្វែងយល់ពីអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យដួល និងនៅពេលដែលពួកគេទំនងជាកើតឡើង។
- ស្គាល់អតិថិជនដែលអ្នកគាំទ្រ និងស្វែងយល់ពីតម្រូវការពិសេសរបស់ពួកគេ។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់ដួលនៅក្នុងបរិយាកាសរបស់អតិថិជន និងចាត់វិធានការដើម្បីធ្វើឱ្យពួកគេមានសុវត្ថិភាពជាងមុន។
- ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអតិថិជន អ្នកគ្រប់គ្រង ឬនិយោជករបស់អ្នក និងក្រុមថែទាំរបស់អតិថិជនផ្សេងទៀត ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា មុនពេលពួកគេបណ្តាលឱ្យមានការដួលរលំ។

យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអតិថិជន វាយតម្លៃស្ថានភាពរបស់ពួកគេ និងចាត់វិធានការដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពពួកគេ។

ស្វែងយល់ពីមូលហេតុនៃការដួល

ការដួលកើតឡើងដោយសារតែការរួមបញ្ចូលគ្នានៃ "កត្តាហានិភ័យ" ។ កត្តាហានិភ័យរួមមានលក្ខខណ្ឌទាក់ទងនឹងសុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់បរិស្ថាន។ ស្ថានភាព និងសកម្មភាពមួយចំនួនមានហានិភ័យខ្ពស់ជាពិសេស។

កត្តាហានិភ័យទាក់ទងនឹងសុខភាព

នរណាម្នាក់អាចដួល ប្រសិនបើពួកគេរអិលលើកម្រាលបន្ទប់ទឹកសើម ឬធ្វើដំណើរលើកម្រាលព្រំក្នុងទីងងឹត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកដែលទទួលបានសេវាថែទាំរយៈពេលវែងទំនងជាជួបប្រទះនឹងការដួលរលំដោយសារតែកត្តាហានិភ័យបន្ថែម។ ស្វែងយល់អំពីអតិថិជនដែលអ្នកគាំទ្រ និងដឹងពីកត្តាហានិភ័យដែលពួកគេមាន។

ប្រវត្តិនៃការដួល៖ ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា អ្នកដែលធ្លាប់ដួលពីមុនទំនងជានឹងដួលចុះម្តងទៀត។

ភាពទន់ខ្សោយនៃសាច់ដុំ - ជាពិសេសនៅក្នុងរាងកាយផ្នែកខាងក្រោម៖ ការថយចុះកម្លាំង តុល្យភាព ការស៊ូទ្រាំ និងភាពបត់បែនធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់ពិបាកអង្គុយ ឈរ ឬចាប់ខ្លួនឯងបន្ទាប់ពីជំពប់ដួល។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ៖ ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំអាចបណ្តាលឱ្យវិលមុខ ដួលសន្លប់ ច្រលំ ងងុយគេង កើនឡើង ឬបន្ថយការឆ្លុះ។

ការបាត់បង់ការយល់ឃើញ៖ ការបាត់បង់ការមើលឃើញ ការស្តាប់ និង/ឬអារម្មណ៍អាចប៉ះពាល់ដល់តុល្យភាព កាត់បន្ថយការយល់ដឹង និងបណ្តាលឱ្យដើរខុស។

លក្ខខណ្ឌនៃការយល់ដឹង៖ ជំងឺវង្វេង ភ្លេចភ្លាំង និងលក្ខខណ្ឌនៃការយល់ដឹងផ្សេងទៀត ក៏ដូចជាការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងសារធាតុអាចកាត់បន្ថយការយល់ដឹង និងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការវិនិច្ឆ័យ។

លក្ខខណ្ឌសុខភាពផ្សេងទៀត៖ សម្ពាធឈាមទាប ប្រកាច់ ជំងឺផាកឃីនសុន ជំងឺបេះដូង ជំងឺស្លួត ជំងឺសន្លាក់ និងលក្ខខណ្ឌបណ្តោះអាសន្នដូចជាការជាសះស្បើយពីការវះកាត់ ការឆ្លងជំងឺ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងការខះជាតិទឹក សុទ្ធតែអាចបង្កើនហានិភ័យនៃការដួលចុះរបស់មនុស្ស។

កត្តាហានិភ័យបរិស្ថាន

រកមើលគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងបរិយាកាសរបស់អតិថិជនដែលជាផ្នែកនៃការងាររបស់អ្នក បន្ទាប់មកចាត់វិធានការដើម្បីធ្វើឱ្យបរិស្ថានកាន់តែមានសុវត្ថិភាព។

សម្លៀកបំពាក់៖ សម្លៀកបំពាក់វែង ឬរលុងអាចរហែក និងធ្វើដំណើរ។

ស្បែកជើង៖ ស្បែកជើងដែលមិនត្រឹមត្រូវអាចបណ្តាលឱ្យរអិល និងជំពប់ជើង។ ជៀសវាងស្បែកជើងដែលមិនមានខ្នង ស្បែកជើងរអិល ឬស្បែកជើងផ្ទាត់ ស្បែកជើងដែលមានបាតដៃទន់ ឬពាក់ដែលអាចរអិលលើផ្ទៃសើមបានយ៉ាងងាយ ស្បែកជើងដែលមិនត្រូវបានចង ឬជាប់ដោយសុវត្ថិភាព និងស្បែកជើងដែលមានកែងជើងខ្ពស់ពេក។

បរិយាកាសក្នុងផ្ទះ៖ ការដួលភាគច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងផ្ទះ។ ខ្សែអគ្គិសនី កំម្រាលព្រំរលុង ផ្លូវរញ៉េរញ៉ៃ ពន្លឺស្រអាប់ ជាន់សើម សត្វចិញ្ចឹម និងជំហានគ្រាន់តែជាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនដែលអាចបណ្តាលឱ្យដួលក្នុងផ្ទះ។

បរិស្ថានខាងក្រៅ៖ ផ្ទៃមិនស្មើគ្នាដូចជាផ្លូវថ្នល់ដែលខូច ផែនដី និងស្មៅដែលដុះលើសអាចធ្វើឲ្យជើងមិនច្បាស់។ ពន្លឺថ្ងៃភ្លឺ និងស្រមោលងងឹតអាចកាត់បន្ថយការមើលឃើញ។ ការពង្រាយវត្ថុ ឬសំរាមនៅលើដីអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់។ រនាំងដែលខូច ឬបាត់នៅជិតជណ្តើរក៏ជាកត្តាហានិភ័យទូទៅដែរ។

ស្ថានភាព និងសកម្មភាពដែលមានហានិភ័យខ្ពស់

តែងតែយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអតិថិជនគ្រប់ពេលដែលអ្នកផ្តល់ការថែទាំ និងការគាំទ្រ។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាពិសេស និងត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីជួយក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។ គិតអំពីការផ្លាស់ប្តូរបរិស្ថានដែលអាចធ្វើឱ្យស្ថានភាពទាំងនេះមានសុវត្ថិភាព។

ជំនួយជាមួយការចល័តៈ នៅពេលដែលអតិថិជនត្រូវការជំនួយដើម្បីផ្លាស់ទី ពួកគេមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការដួល។ ការដួលក៏ទំនងជាមានផងដែរក្នុងអំឡុងពេលភារកិច្ចថែទាំទាំងនេះ។

តំបន់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ដូចជាបន្ទប់ទឹកៈ កម្រាលសើមរលោង និងផ្ទៃរឹងធ្វើឱ្យការដួលកាន់តែងាយ និងគ្រោះថ្នាក់។ ការឡើង និងចេញពីបង្គន់ ឬចូល និងក្រៅបន្ទប់ទឹក ឬងូតទឹក គឺជាសកម្មភាពដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ជាញឹកញាប់។

ការប្រញាប់ទៅបន្ទប់ទឹកៈ ការរួមបញ្ចូលគ្នានៃស្ថានភាពសុខភាព និងគ្រោះថ្នាក់បរិស្ថាន ធ្វើឱ្យការប្រញាប់ទៅបន្ទប់ទឹក ជាមូលហេតុចម្បងនៃការដួលនៅក្នុងផ្ទះ។

កន្លែងធម្មតាបំផុតសម្រាប់ការដួលនៅផ្ទះគឺបន្ទប់គេង បន្ទប់ទឹក និងជណ្តើរ។ ប្រហែលពាក់កណ្តាលនៃការដួលទាំងអស់ពាក់ព័ន្ធនឹងព្រំ ឬកម្រាលព្រំ។

ចាត់វិធានការដើម្បីការពារការដួល

គិតអំពីរបៀបជួយការពារការដួលក្នុងស្ថានភាពនីមួយៗ នៅពេលអ្នកផ្តល់ការថែទាំ។ រកមើលកត្តាហានិភ័យ។ នៅពេលអ្នកឃើញគ្រោះថ្នាក់ សូមចាត់វិធានការដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា។ ទំនាក់ទំនងជាមួយអតិថិជន អ្នកគ្រប់គ្រង ឬនិយោជករបស់អ្នក និងក្រុមថែទាំរបស់អតិថិជន នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការការអនុញ្ញាត ឬការគាំទ្រ។

ចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍ពីកង្វល់សុវត្ថិភាពណាមួយដែលអ្នកមាន និងសកម្មភាពណាមួយដែលអ្នកធ្វើចំពោះបុគ្គលដែលសមស្របនៅក្នុងការកំណត់ការងាររបស់អ្នក។

គោរពសិទ្ធិអតិថិជន

ចងចាំថាបរិយាកាសរបស់អតិថិជនគឺជាផ្ទះរបស់ពួកគេ។ ពួកគេមានសិទ្ធិរក្សាផ្ទះរបស់ពួកគេតាមដែលពួកគេចង់បាន។ កុំរៀបចំឡើងវិញនូវរបស់របរ គ្រឿងសង្ហារិម ឬបរិស្ថានរបស់អតិថិជនដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីពួកគេ។ នេះអាចជាការរំខានដល់អតិថិជន ជាពិសេសអ្នកដែលបាត់បង់ការចងចាំ។ កុំបោះចោលអ្វីមួយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អតិថិជនដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីពួកគេ។ ទំនាក់ទំនងជាមួយអតិថិជនអំពីកង្វល់របស់អ្នក ហើយធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយ។

សូមចងចាំផងដែរថា អ្នកគួរតែគាំទ្រសេរីភាព និងការចល័តរបស់អតិថិជនជានិច្ច។ ការដាក់កម្រិតចលនារបស់មនុស្សមិនការពារពួកគេពីការដួលនោះទេ។ ជាការពិត ការកំណត់ការចល័តរបស់មនុស្សម្នាក់បង្កើនហានិភ័យនៃការដួល។

ស្វែងយល់អំពីមនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រ

- ដឹងពីប្រវត្តិនៃការដួលរបស់ពួកគេ ហើយប្រសិនបើពួកគេមានការភ័យខ្លាចនៃការដួល ឬមានអារម្មណ៍ថាមិនស្ថិតស្ថេរនៅលើជើងរបស់ពួកគេ។
- ត្រូវស្គាល់ថ្នាំរបស់ពួកគេ និងផលប៉ះពាល់របស់វា។
- ស្វែងយល់ពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់ពួកគេ និងរាយការណ៍ពីការផ្លាស់ប្តូរដែលអ្នកឃើញ។
- ជួយពួកគេទៅបន្ទប់ទឹកមុនពេលវាក្លាយជារឿងបន្ទាន់។

គាំទ្រការចល័តអតិថិជន

- លើកទឹកចិត្តដល់សកម្មភាពដែលបង្កើតកម្លាំង ស្ថេរភាព តុល្យភាព ការស៊ូទ្រាំ និងភាពបត់បែន។
- ក្រែនរំលឹក និងលើកទឹកចិត្តអតិថិជនឱ្យប្រើឧបករណ៍ជំនួយរបស់ពួកគេ ដូចជា ផ្លូវដើរ អំពៅ របារចាប់ និងដៃ។
- គាំទ្រ និងការពារពួកគេកំឡុងពេលផ្ទេរ ការផ្លាស់ប្តូរទីតាំង និងចលនា។
- លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យក្រោកឈរយឺតៗ ហើយនៅជាមួយពួកគេពេលពួកគេដើរ។
- តែងតែប្រើសោររទេះរុញ និងដោះ/ដាក់ជើងដាក់ជើង មុនពេលពួកគេអង្គុយ ឬឈរ។
- ដើរពីក្រោយបន្តិច ហើយទៅម្ខាងរបស់មនុស្សដោយប្រើឧបករណ៍ដើរ។ កុំដើរពីមុខគេ។

ពង្រីកការមើលឃើញ និងការស្តាប់

- រំលឹក និងលើកទឹកចិត្តអតិថិជនឱ្យពាក់វ៉ែនតា និង/ឬឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ (ការស្តាប់ប៉ះពាល់ដល់តុល្យភាព)។
- អតិថិជនគួរតែទទួលបានការត្រួតពិនិត្យការមើលឃើញ និងការស្តាប់ប្រចាំឆ្នាំ។
- ប្រសិនបើវេជ្ជបញ្ជាវ៉ែនតាហួសសម័យ ឬអតិថិជនមិនអាចមើលឃើញច្បាស់តាមរយៈវ៉ែនតារបស់ពួកគេទៀតទេ សូមធ្វើការជាមួយពួកគេ (និងអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក) ដើម្បីកំណត់ពេលទៅជួបគ្រូពេទ្យឯកទេសភ្នែក ឬគ្រូពេទ្យភ្នែក។
- ជួយរក្សាវ៉ែនតារបស់ពួកគេឱ្យស្អាត និងធ្វើឱ្យប្រាកដថាឧបករណ៍ស្តាប់មានថ្ម និងដំណើរការបានត្រឹមត្រូវ។
- ត្រូវប្រាកដថាមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ រួមទាំងពន្លឺពេលយប់ ជាពិសេសនៅក្នុងបន្ទប់ដេក សាល និងបន្ទប់ទឹក។
- ប្រើកាសែតដែលអាចមើលឃើញខ្ពស់ដើម្បីធ្វើឱ្យជំហាន និងគែមកាន់តែងាយស្រួលមើល។

លើកទឹកចិត្តស្បែកជើង និងសំលៀកបំពាក់ដែលមានសុវត្ថិភាពជាងមុន

- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនឱ្យពាក់ស្បែកជើងដែលមានកែងជើងទាប ដែលមានបាតជើងមិនរអិល។
- ត្រូវប្រាកដថាស្បែកជើងរបស់អតិថិជនត្រូវបានធានា (ខ្សែក ខ្សែក ឬខ្សែ) និងនៅលើជើងត្រឹមត្រូវ។
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនឱ្យជៀសវាងស្បែកជើងផ្ទាត់ ឬស្បែកជើងដោយគ្មានកែងជើង។
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនឱ្យជៀសវាងអាវវែង ឬអាវរលុង។

កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ក្នុងផ្ទះ

- ទុកកម្រាលឥដ្ឋឱ្យស្ងួត។ សម្អាតកំពប់ភ្លាមៗ។
- រក្សាផ្លូវឱ្យច្បាស់ ជាពិសេសទៅបន្ទប់ទឹក។
- យករបស់រប៉ាត់រប៉ាយចេញពីកម្រាលឥដ្ឋ។
- រំកិលខ្សែអគ្គិសនីឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដើរ ឬបិទវាចុះក្រោម។
- ដោះ ឬរក្សាកម្រាលព្រំឱ្យជាប់។
- ទុករបស់ដែលប្រើញឹកញាប់បំផុតនៅលើធ្នើរទាប។
- ប្រសិនបើកៅអី និងគ្រែទាបពេក ឬខ្ពស់ សូមធ្វើការជាមួយអតិថិជន និងអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ដើម្បីកែតម្រូវវា។
- ត្រូវប្រាកដថាបង្កាន់ដៃ និងរបារចាប់ត្រូវបានដំឡើងយ៉ាងត្រឹមត្រូវក្នុងតំបន់ដែលត្រូវការ។

កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៅខាងក្រៅ

- រកមើលគ្រោះថ្នាក់នៅលើចិញ្ចើមផ្លូវ និងច្រកចូលដូចជា ស្នាមប្រេះ រន្ធ រអិល ឬផ្ទៃមិនស្មើគ្នា។
- ប្រយ័ត្នចំពោះឈើដែលរលួយ ឬបង្កាន់ដៃ ឬជណ្តើររអិល។
- យករបស់រប៉ាត់រប៉ាយ និងសំរាមចេញនៅកន្លែងដែលអតិថិជនដើរទៅខាងក្រៅ។
- ប្រសិនបើអ្នកឃើញអ្វីមួយខុស សូមធ្វើការជាមួយអតិថិជន ក្រុមថែទាំរបស់ពួកគេ និយោជករបស់អ្នក និងការថែទាំអគារដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា។
- យកចិត្តទុកដាក់លើខ្សែនៅពេលដើរឆ្កែ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការធ្វើឱ្យប្រាកដថាវាមិនជាប់គាំងនៅក្នុងផ្លូវដើរ ឬផ្តៅ។

កុំលះបង់ការចល័ត និងសេរីភាពរបស់អតិថិជនសម្រាប់ការបំភាន់នៃសុវត្ថិភាព

- សូមចងចាំថាមនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រពឹងផ្អែកលើអ្នក ដើម្បីជួយរក្សាភាពចល័ត និងសេរីភាពរបស់ពួកគេ។
- កុំដាក់កម្រិតអតិថិជនឱ្យជិះរទេះរុញ ព្រោះវានឹងកាត់បន្ថយសកម្មភាពរាងកាយរបស់ពួកគេ។
- កុំប្រើការរឹតបន្តឹង។ ការរឹតបន្តឹងបង្កើនការរងរបួស។

តើអ្នកគួរទាក់ទងនរណាដើម្បីរាយការណ៍ពីគ្រោះថ្នាក់ដួលចុះក្នុងការកំណត់ការងាររបស់អ្នក?

____

____

____

ការឆ្លើយតបទៅនឹងការដួល

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ អ្នកប្រហែលជាឃើញអតិថិជនដួល ឬត្រូវការជួយអតិថិជនដែលដួល។ ការឆ្លើយតបរបស់អ្នកក្នុងស្ថានភាពទាំងនេះគឺសំខាន់សម្រាប់សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អតិថិជន។

នៅពេលអតិថិជនដួល

ប្រសិនបើអតិថិជនចាប់ផ្តើមដួលចុះនៅពេលអ្នកនៅជាមួយពួកគេ៖

1. ព្យាយាមលើកក្បាលពួកគេបន្តិចម្តងៗឱ្យស្រួលខ្លួនទៅនឹងឥដ្ឋ។
2. រក្សាជើងរបស់អ្នកដាច់ពីគ្នា ហើយខ្នងរបស់អ្នកត្រង់។ បត់បែននៅជង្គង់ និងត្រគាក។
3. ទាញមនុស្សដែលនៅជិតអ្នក ហើយឱ្យគេរុញខ្លួនអ្នកចុះទៅនឹងឥដ្ឋ។
4. ជារឿយៗអ្នកនឹងរើទៅជាន់ជាមួយមនុស្ស។

កុំព្យាយាមចាប់ ឬបញ្ឈប់អតិថិជនដែលកំពុងដួលចុះ។ អ្នកអាចធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នក និងអតិថិជនរងរបួស។

ប្រសិនបើមនុស្សដួល ចូរទ្រក្បាលពួកគេថ្នមៗទៅនឹងឥដ្ឋ។

បន្ទាប់ពីអតិថិជនដួល

និយោជករបស់អ្នកនឹងមានគោលការណ៍អំពីរបៀបជួយអតិថិជនដែលដួល។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកដឹង និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍របស់និយោជករបស់អ្នក។ គោលការណ៍ណែនាំក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះគឺជាការអនុវត្តល្អបំផុតទូទៅ។

រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងវាយតម្លៃស្ថានភាព

កុំភ័យខ្លាច។ ដកដង្ហើមវែងៗ ហើយចូលទៅជិតស្ថានការណ៍ដោយស្ងប់ស្ងាត់។

មើលមនុស្សដើម្បីរកសញ្ញាអាសន្ន៖

- ប្រសិនបើពួកគេសន្លប់ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 911 ហើយពិនិត្យផ្លូវដង្ហើមរបស់ពួកគេ។
- ប្រសិនបើពួកគេមានការហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 911 ហើយដាក់សម្ពាធ។
- ប្រសិនបើពួកគេមានការលំបាកក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនង (ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចនិយាយ យល់ ឬធ្វើតាមការណែនាំ) សូមទូរសព្ទទៅ 911 ។

កុំផ្លាស់ទីអតិថិជន ប្រសិនបើពួកគេក្រោកពីដំណេក ឬត្អូញត្អែរពីការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ។

ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គល

និយាយជាមួយមនុស្ស។ ប្រាប់ពួកគេថាអ្នកជានរណា ហើយធានាពួកគេថាអ្នកនឹងជួយពួកគេ។ សួរថា "តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា?" ហើយ "តើអ្នកបានវាយក្បាលរបស់អ្នកទេ?" ហើយសង្កេតមើលវាដោយប្រយ័ត្នប្រយែងសម្រាប់សញ្ញារបួស។

មនុស្សភាគច្រើនមានការខ្មាស់អៀនបន្ទាប់ពីការដួល ហើយពួកគេប្រហែលជាចង់ក្រោកពីដំណេក ឬប្រាប់អ្នកថាអ្វីគ្រប់យ៉ាងគឺល្អ ទោះបីជាវាមិនអីក៏ដោយ។ សង្កេតមើលអតិថិជនដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ភាសាកាយវិការរបស់អតិថិជនអាចបង្ហាញអ្នកពីរបៀបដែលពួកគេមានអារម្មណ៍។

ប្រសិនបើមនុស្សអាចក្រោកឡើង

ប្រសិនបើមនុស្សមានអារម្មណ៍ថាមិនឈឺ ហើយអាចក្រោកឡើងដោយខ្លួនឯង ចូរសង្កេតមើលពួកគេដោយប្រយ័ត្នប្រយែងពេលពួកគេក្រោកឡើង។ ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការជំនួយ ឬជំនួយខ្លះដើម្បីក្រោកឡើង អ្នកត្រូវតែពិចារណាអំពីគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នក។ នៅក្នុងការកំណត់ការងារមួយចំនួន អ្នកនឹងជួយឱ្យបុគ្គលនោះត្រលប់ទៅទីតាំងមុនការដួលរបស់ពួកគេវិញ ប៉ុន្តែនៅក្នុងការកំណត់ផ្សេងទៀតអាចមានច្បាប់ផ្សេងៗគ្នា។ អនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នកអំពីអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន និងមិនអាចធ្វើបន្ទាប់ពីមនុស្សម្នាក់ដួល។

នេះគឺជានីតិវិធីមួយដើម្បីជួយមនុស្សម្នាក់ឱ្យដួលពីលើឥដ្ឋ និយោជករបស់អ្នកអាចមាននីតិវិធីផ្សេងៗដែលអ្នកត្រូវអនុវត្តតាម។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ ឬមិនអាចបំពេញជំហានទាំងនេះបានទេ សូមលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យឈប់ ហើយរង់ចាំជំនួយមកដល់។

1. ទទួលបានជំនួយពីមិត្តរួមការងារ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
2. អ្នកក៏នឹងត្រូវការកៅអីពីរផងដែរ។
3. ជួយមនុស្សឱ្យរមៀលទៅចំហៀងរបស់ពួកគេ ហើយបន្ទាប់មកចូលទៅក្នុងទីតាំងលុតជង្គង់។
4. ដាក់កៅអីនៅពីមុខមនុស្ស ហើយលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យដាក់ដៃលើកៅអី។
5. ជួយមនុស្សឱ្យដាក់ជើងខ្លាំងបំផុតរបស់ពួកគេនៅលើឥដ្ឋ ហើយលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យប្រើដៃ និងជើងរបស់ពួកគេដើម្បីរុញឡើងទៅកាន់ទីតាំងឈរ។
6. ដាក់កៅអីមួយទៀតនៅពីក្រោយមនុស្ស ហើយជួយពួកគេឱ្យអង្គុយលើកៅអីនោះ។

អ្នកអាចជួយអតិថិជនឲ្យមានស្ថិរភាពពេលពួកគេក្រោកឡើង ប៉ុន្តែកុំព្យាយាមលើកពួកគេឡើង។

ប្រសិនបើមនុស្សមិនអាចក្រោកឡើង

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺឈឺ ឬមិនមានកម្លាំងដើម្បីក្រោកឡើង កុំព្យាយាមលើក ឬផ្លាស់ទី។ អ្នកអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសបន្ថែមទៀត។

- ធ្វើឱ្យមនុស្សមានផាសុកភាពតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ គ្របដណ្តប់ពួកគេដោយភួយ។
- កុំផ្តល់អ្វីឲ្យស៊ី ឬផឹក។
- ទទួលបានជំនួយ។ អនុវត្តតាមគោលការណ៍របស់និយោជករបស់អ្នកថាតើនរណាត្រូវហៅទូរសព្ទទៅនរណា។
- ស្នាក់នៅជាមួយមនុស្សរហូតដល់ជំនួយមកដល់។

អនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នកជានិច្ចអំពីការដួល។ ដឹងថាពេលណាត្រូវហៅទៅលេខ 911 និងរបៀបចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍ពីការដួល។

ការចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍ពីការដួល

ការដួលរលំអាចជាសញ្ញាមួយបង្ហាញថា អតិថិជនមានតម្រូវការដែលមិនបានបំពេញ ឬស្ថានភាពថ្មី ឬកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។ ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអតិថិជនដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀប និងមូលហេតុដែលពួកគេដួល។ រកមើលអ្វីដែលបានកើតឡើងនៅមុនរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ។ រាយការណ៍ពីការដួលរលំទៅមនុស្សសមរម្យនៅក្នុងការកំណត់ការងាររបស់អ្នក។ និយោជករបស់អ្នកនឹងមានគោលការណ៍ និងនីតិវិធីអំពីរបៀប ពេលណា និងកន្លែងដែលត្រូវរាយការណ៍ពីការដួល។

តើអ្នកគួរធ្វើយ៉ាងណានៅពេលអតិថិជនដួលក្នុងកន្លែងការងាររបស់អ្នក?

3

ការបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លង

***រឿងរបស់ Fatima ៖** Fatima គឺជាបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងនៅក្នុងកន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ។ នាងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកស្រុកផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ នាងដឹងថាការឆ្លងអាចឆ្លងពីមនុស្សទៅមនុស្ស។ នាងក៏ដឹងដែរថា ការឆ្លងជំងឺទូទៅអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង ឬអាចសម្លាប់អ្នកស្រុកដែលនាងគាំទ្រ។ Fatima ការពារខ្លួននាង និងមនុស្សគ្រប់រូបដែលនាងធ្វើការជាមួយ ដោយអនុវត្តអនាម័យដៃតាមរបៀបត្រឹមត្រូវ ការប្រើប្រាស់ស្រោមដៃដែលអាចបោះចោលបានត្រឹមត្រូវ និងពាក់ម៉ាស់ និងឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀត ស្របតាមគោលការណ៍របស់និយោជករបស់នាង។ នៅព្រឹកមួយ Fatima ភ្ញាក់ឡើងដោយក្អក និងក្តៅខ្លួន។ នាងដឹងថា នាងមិនត្រូវបញ្ចេញមេរោគដល់អ្នកស្រុកនោះទេ។ នាងបានទូរសព្ទទៅនិយោជកភ្លាមៗ ហើយប្រាប់ពួកគេថានាងមិនអាចមកធ្វើការបានទេ។ Fatima បានធ្វើរឿងត្រឹមត្រូវ និងការពារមនុស្សដែលនាងគាំទ្រ។*

ការឆ្លងជំងឺអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់អ្នកដែលទទួលបានការថែទាំរយៈពេលវែង ហើយមេរោគអាចរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅក្នុងកន្លែងថែទាំលំនៅដ្ឋាន។ អ្នកថែទាំផ្ទាល់ក៏មានហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺផងដែរ ដោយសារតែទំនាក់ទំនងរាងកាយជិតស្និទ្ធជាមួយអតិថិជន និងការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុរាវក្នុងរាងកាយ។

បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបានដោយប្រើការប្រុងប្រយ័ត្នស្តង់ដារនៅកន្លែងធ្វើការជាមួយអតិថិជនគ្រប់រូប។ ការប្រុងប្រយ័ត្នតាមស្តង់ដារគឺជាកម្រិតមូលដ្ឋាននៃការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺដែលប្រើជាមួយការថែទាំអតិថិជនទាំងអស់។ ធ្វើឱ្យការប្រុងប្រយ័ត្នស្តង់ដារជាផ្នែកមួយនៃទម្លាប់របស់អ្នក។

- អនុវត្តអនាម័យដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុន និងក្រោយពេលទាក់ទងជាមួយអតិថិជន។
- ប្រើស្រោមដៃបោះចោលឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ពាក់ម៉ាស និងឧបករណ៍ដកដង្ហើម អនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងការបណ្តុះបណ្តាលរបស់និយោជករបស់អ្នក។
- ខ្ទប់ការក្អក និងកណ្តាស់របស់អ្នក។
- ការពារខ្លួនអ្នកពីការប៉ះពាល់នឹងឈាម និងសារធាតុរាវក្នុងរាងកាយផ្សេងទៀត។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ និងបរិស្ថាន ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ មុនពេលពួកវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់។
- នៅផ្ទះពេលអ្នកឈឺ។
- រាយការណ៍នៅពេលអតិថិជនឈឺ។

បញ្ឈប់មេរោគមិនឱ្យរាលដាល ឬមុនពេលវាមានពេលចូលក្នុងខ្លួន។

និយមន័យ

ជំងឺឆ្លងតាមឈាម - ជំងឺដែលឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់នឹងឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងរាងកាយ ដែលអាចមានឈាមដូចជា ទឹកនោម ទឹករំអិល ទឹកមាត់ លាមក ក្អួត ទឹកកាម និងទឹករំអិលទ្វារមាស។

ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) - ឧបករណ៍ ឬសម្លៀកបំពាក់ដូចជាស្រោមដៃ សម្លៀកបំពាក់ ឬរបាំង ដែលត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីការពារការរងរបួស ឬជំងឺពីគ្រោះថ្នាក់ជាក់លាក់មួយនៅកន្លែងធ្វើការ។

ការប្រុងប្រយ័ត្នតាមស្តង់ដារ – ការអនុវត្តការការពារការឆ្លងជំងឺអប្បបរមាដែលត្រូវប្រើជាមួយអតិថិជនគ្រប់រូប ទោះបីជាពួកគេមានសុខភាពល្អក៏ដោយ។

កខ្វក់ – អាចមើលឃើញដោយកខ្វក់ ឬបានប៉ះឈាម ឬសារធាតុរាវក្នុងរាងកាយ។

ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ – ប្រព័ន្ធរាងកាយដែលប្រឆាំងនឹងមេរោគដើម្បីការពារ និងព្យាបាលការឆ្លងជំងឺ។

របៀបដែលការឆ្លងរាលដាល

មានវិធីទូទៅមួយចំនួនដែលមេរោគរីករាលដាលនៅក្នុងកន្លែងថែទាំសុខភាព។ ពិនិត្យឡើងវិញនូវយុទ្ធសាស្ត្របង្ការសម្រាប់ប្រភេទនៃការឆ្លងនីមួយៗ។ មេរោគអាចឆ្លងបានច្រើនវិធី ដូច្នេះអ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រើយុទ្ធសាស្ត្រការពារច្រើន។

ទំនាក់ទំនង	មេរោគផ្លាស់ទីពីមនុស្សម្នាក់ ឬលើផ្ទៃទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយការប៉ះ។	• អនុវត្តអនាម័យដៃ។ • ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន។ • សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ ឧបករណ៍ និងបរិស្ថាន។
ស្តោះ និង ប្រេះ **(ដំណក់ទឹក)**	នៅពេលអ្នកឆ្លងក្អក ឬកណ្តាស់ ដំណក់ទឹកដែលផ្ទុកមេរោគនៅចម្ងាយខ្លី (6 ហ្វីត) ដែលអាចធ្លាក់មកលើភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នកដទៃ។	• ខ្ទប់ការក្អក និងកណ្តាស់របស់អ្នក។ • ពាក់ម៉ាសមុខ។ • ជៀសវាងការប៉ះមុខរបស់អ្នក។
ដង្ហើមចូល **(ខ្យល់)**	មេរោគមួយចំនួន (ដូចជា Covid-19) អាចស្ថិតនៅលើអាកាសក្នុងរយៈពេលយូរ និងធ្វើដំណើរផ្លូវឆ្ងាយ។	• ពាក់ឧបករណ៍ដកដង្ហើមដែលបានអនុម័ត NIOSH ដូចជា N95 ។ • ការដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ ឬដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់អ្នកឆ្លង។
របួសឧបករណ៍មុតស្រួច	ជំងឺឆ្លងតាមឈាមចូលមនុស្សតាមរយៈការចាក់ស្បែកដោយម្ជុលប្រើរួច ឬឧបករណ៍មុតស្រួច។	• ដោះស្រាយ និងបោះចោលម្ជុល និងឧបករណ៍មុតស្រួចផ្សេងទៀតដោយសុវត្ថិភាព។ • សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគឧបករណ៍ដែលប៉ះនឹងឈាម ដូចជាឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករ។

ដោយមិនគិតពីប្រភេទនៃការឆ្លង ការប្រុងប្រយ័ត្នស្តង់ដារដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុងជំពូកនេះអាចជួយការពារការរីករាលដាលនៃការឆ្លងជំងឺ។ ពិធីការដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ឬដាក់ឱ្យនៅដាច់ពីគេ និងការស្នាក់នៅផ្ទះនៅពេលដែលអ្នកអាចឆ្លងមេរោគ ក៏ជួយការពារអតិថិជន និងមិត្តរួមការងាររបស់អ្នកពីការឆ្លងប្រភេទណាមួយ។

អនុវត្តអនាម័យដៃ

ការអនុវត្តអនាម័យដៃមានន័យថា លាងដៃជាមួយសាប៊ូ ឬ ដែលលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល ។ អនាម័យដៃគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុត ដើម្បីបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃការឆ្លងជំងឺ។ ដៃរបស់អ្នករើសមេរោគពីមនុស្សគ្រប់រូប និងផ្ទៃដែលអ្នកប៉ះ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអនុវត្តអនាម័យដៃជាប្រចាំទេ អ្នកអាចចម្លងមេរោគបាន។

ពេលណាត្រូវអនុវត្តអនាម័យដៃ

មេរោគគឺតូចពេកមិនអាចមើលឃើញ។ ទោះបីជាដៃរបស់អ្នកមើលទៅស្អាត និងមានក្លិនស្អុយក៏ដោយ ពួកគេអាចចម្លងមេរោគបាន។ អ្នកត្រូវតែធ្វើឱ្យការលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាផ្នែកមួយស្របគ្នានៃសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ អនុវត្តអនាម័យដៃនៅពេលដូចខាងក្រោម៖

ប្រើទឹកជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល៖

- ពេលមកដល់កន្លែងធ្វើការ
- ពេលចូលបន្ទប់/អាផាតមិនរបស់អតិថិជន
- មុនពេលផ្តល់ការថែទាំអ្នករស់នៅដោយដៃ
- មុនពេលពាក់ស្រោមដៃ
- បន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃ
- មុនពេលចាកចេញពីបន្ទប់/អាផាតមិនរបស់អ្នករស់នៅ
- បន្ទាប់ពីផ្តល់ការថែទាំអ្នករស់នៅដោយដៃ
- បន្ទាប់ពីប៉ះវត្ថុដែលមានសក្តានុពល
- មុនពេលចាកចេញពីការងារនៅចុងបញ្ចប់នៃការផ្លាស់ប្តូររបស់អ្នក។

លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹក៖

- មុនពេលរៀបចំអាហារ
- មុននិងក្រោយពេលញ៉ាំ

បន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់ទឹក

- បន្ទាប់ពីផ្លុំច្រមុះ កណ្តាស់ ក្អក ឬប៉ះមុខរបស់អ្នក។
- បន្ទាប់ពីជក់បារី
- បន្ទាប់ពីប៉ះ / ប៉ះសត្វ
- បន្ទាប់ពីថែទាំអតិថិជនដែលមានជំងឺរាគរូស
- នៅពេលណាដែលដៃរបស់អ្នកប្រឡាក់ដោយមើលឃើញ។

ការលាងដៃរបស់អ្នកតាមរបៀបត្រឹមត្រូវ

មនុស្សភាគច្រើនមិនលាងដៃទាំងស្រុងនោះទេ។ ពួកគេលាងសម្អាតក្នុងរយៈពេលខ្លីពេក ហើយមិនជូតដៃរបស់ពួកគេឱ្យបានហ្មត់ចត់។ ដើម្បីឱ្យការលាងដៃមានប្រសិទ្ធភាព អ្នកត្រូវលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

1. បើកទឹកក្តៅ។
2. ផ្សើមដៃ និងកដៃរបស់អ្នកឱ្យបានស្អាតល្អ។
3. ដាក់សាប៊ូនៅលើដៃរបស់អ្នក។
4. លាបលើផ្ទៃទាំងអស់នៃដៃ និងកដៃរបស់អ្នក។
5. អនុវត្តការកកិតលើផ្ទៃទាំងអស់នៃម្រាមដៃ និងដៃរបស់អ្នក រួមទាំងពីលើកដៃ យ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ខណៈពេលដែលរក្សាម្រាមដៃរបស់អ្នកចង្អុលចុះក្រោម។
6. លាងជម្រះផ្ទៃទាំងអស់នៃដៃ និងកដៃរបស់អ្នកយ៉ាងហ្មត់ចត់ ដោយទុកម្រាមដៃរបស់អ្នកឱ្យចង្អុលចុះក្រោម។ កុំបំពុលដៃរបស់អ្នកម្តងទៀតដោយប៉ះអាងលិចឬក្បាលម៉ាសីនតឹក។
7. ប្រើកន្សែងក្រដាសស្អាត ដើម្បីសម្ងួតដៃ និងកដៃឱ្យបានហ្មត់ចត់។ ស្ងួតតែផ្នែកដែលអ្នកលាង។
8. ប្រើកន្សែងក្រដាសមួយទៀតដើម្បីបិទក្បាលម៉ាសីនដោយមិនធ្វើឱ្យដៃរបស់អ្នកកខ្វក់។
9. បោះកន្សែងក្រដាសទៅក្នុងសំរាមដោយមិនបំពុលដៃរបស់អ្នក។

ការប្រើទឹកជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល

ការប្រើទឹកជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល (ABHR) សម្លាប់មេរោគភាគច្រើននៅលើដៃរបស់អ្នក។ ទឹកជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុលក៏អាចងាយស្រួលនៅលើស្បែករបស់អ្នកជាងសាប៊ូ និងទឹកផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើដៃរបស់អ្នកប្រឡាក់ខ្លាំង សាប៊ូ និងទឹកនៅតែជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុត។

ទឹកជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុលមិនមានប្រសិទ្ធភាពប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលបណ្តាលឱ្យរាគ ដូចជា Norovirus និង Clostridium difficile នោះទេ។ អ្នកគួរតែលាងដៃជានិច្ច ជាជាងប្រើទឹកជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល បន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់ទឹក និងក្រោយពេលជួយអតិថិជនឱ្យប្រើបន្ទប់ទឹក។ អ្នកមិនគួរប្រើទឹកជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុលពេលរៀបចំ ឬបម្រើអាហារឡើយ។ ការលាងដៃគឺល្អបំផុត។

សួរនិយោជក ឬអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ប្រសិនបើទឹកជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុលមាន និងយល់ព្រមនៅក្នុងការកំណត់ថែទាំរបស់អ្នក។ ត្រូវប្រាកដថាធ្វើតាមគោលការណ៍របស់និយោជករបស់អ្នកលើការប្រើប្រាស់ទឹកជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល

ដើម្បីប្រើប្រាស់ ABHR ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព៖

1. ប្រើផលិតផលដែលមានអេតាណុល 60-95% ឬអាល់កុល isopropyl ។
2. លាបបាតដៃពេញលើផលិតផលក្នុងដៃដែលមានពែងល្មមល្មមគ្របលើផ្ទៃទាំងអស់។
3. ជូតដៃជាមួយគ្នា គ្របលើផ្ទៃទាំងអស់ រួមទាំងបាតដៃ ខ្នងដៃនីមួយៗ និងរវាងម្រាមដៃ។
4. ជូតរហូតដល់ស្ងួត - វាត្រូវចំណាយពេលប្រហែល 20 វិនាទី។

ការអនុវត្តអនាម័យដៃគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺ។

ប្រើស្រោមដៃដែលបោះចោលបាន

ស្រោមដៃការពារទាំងអ្នក និងអតិថិជនដែលអ្នកគាំទ្រ។ ស្រោមដៃការពារដៃរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកប៉ះផ្ទាល់ជាមួយឈាម ឬសារធាតុរាវក្នុងខ្លួន។ សូម្បីតែស្នាមប្រេះតូចៗ ឬស្នាមប្រេះលើស្បែកពីស្ថានភាពទូទៅដូចជាជំងឺរលាកស្បែក ក្រចកដៃ មុន ស្នាមប្រេះ ឬស្នាមប្រេះអាចអនុញ្ញាតឱ្យមេរោគចូលក្នុងខ្លួនអ្នក។ ការប្រើស្រោមដៃដែលបោះចោលបានត្រឹមត្រូវក៏ជួយអ្នកជៀសវាងការរីករាលដាលមេរោគផងដែរ។

ពេលណាត្រូវពាក់ស្រោមដៃ

អ្នកត្រូវតែពាក់ស្រោមដៃ នៅពេលអ្នក៖

- ទំនងជាមានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយឈាម សារធាតុរាវក្នុងខ្លួន ឬភ្នាសរំអិលរបស់អ្នកដទៃ។
- គ្រប់គ្រងរបស់ដែលមានមេរោគដូចជាជាលិកា ខោក្នុងដែលអាចចោលបាន ឬសម្លៀកបំពាក់ដែលប្រឡាក់ ឬក្រណាត់ទេសឯក។
- ផ្តល់ជំនួយសង្គ្រោះបឋម។
- ទាក់ទងជាមួយអតិថិជនដែលមានមុខរបួសបើកចំហ។
- សម្អាតជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។
- ជួយអតិថិជននូវបង្គន់អនាម័យ ឬកិច្ចការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀត។
- ដាច់រលាត់ កោស ប្រេះ ដៃ ឬរលាកស្បែក។

កុំប្រើស្រោមដៃឡើងវិញ។ ពាក់ស្រោមដៃថ្មីរាល់ពេលដែលអ្នកផ្តល់ការថែទាំ។ ផ្លាស់ប្តូរស្រោមដៃរបស់អ្នក ប្រសិនបើពួកវាប្រឡាក់អំឡុងពេលថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន។

ការពាក់ស្រោមដៃ (ហៅថា “Donning”)

- អនុវត្តអនាម័យដៃ មុនពេលអ្នកប៉ះស្រោមដៃ។
- ពិនិត្យស្រោមដៃនីមួយៗរកមើលរន្ធ ឬស្នាមរហែក មុនពេលប្រើវា។ កុំប្រើស្រោមដៃដែលខូច។
- ទាញស្រោមដៃមកពាក់។
- ត្រូវប្រាកដថាស្រោមដៃសមនឹងម្រាមដៃនីមួយៗ។

ការដោះស្រោមដៃ (ហៅថា "Doffing")

នៅពេលអ្នកដោះស្រោមដៃ ជៀសវាងការប៉ះផ្នែកដែលមានមេរោគ។ អនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ៖

1. ដោយដៃស្រោមដៃម្ខាង សូមចាប់ស្រោមដៃម្ខាងទៀតនៅក្រោមស្រោមដៃខាងក្រៅ។
2. ទាញស្រោមដៃចុះពីលើដៃរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យវានៅខាងក្នុង។
3. បន្តកាន់ស្រោមដៃដែលបានដកចេញនៅក្នុងដៃស្រោមដៃ ហើយច្របាច់វាចូលទៅក្នុងបាល់មួយ។
4. ដោយប្រើម្រាមដៃពីរនៃដៃទទេ សូមចូលទៅក្រោមស្រោមដៃទីពីរ។
5. ទាញស្រោមដៃចុះក្រោម ដើម្បីឱ្យវាគ្របស្រោមដៃទីមួយ។
6. បោះចោលស្រោមដៃក្នុងធុងសំរាម។
7. អនុវត្តអនាម័យដៃ។

អាឡែស៊ី និងភាពរសើប

មនុស្សខ្លះមានអាឡែស៊ីទៅនឹងជ័រ។ ប្រសិនបើអ្នក ឬអតិថិជនមានអាឡែស៊ី សូមប្រើស្រោមដៃ nitrile ឬ vinyl ជំនួសវិញ។ ស្រោមដៃខ្លះមានម្សៅ។ ប្រសិនបើម្សៅធ្វើឱ្យអ្នក ឬអតិថិជនរលាក សូមប្តូរទៅស្រោមដៃដែលមិនមានម្សៅ។

តើនិយោជករបស់អ្នកមានគោលការណ៍អ្វីខ្លះអំពីអនាម័យដៃ និងការពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន?

ពាក់ម៉ាស ឬឧបករណ៍ដកដង្ហើម

ការពាក់ម៉ាស់មុខ ឬឧបករណ៍ដកដង្ហើមជួយការពារអ្នក និងមនុស្សជុំវិញអ្នកពីជំងឺផ្លូវដង្ហើមដូចជា Covid-19 និងគ្រុនផ្តាសាយ។ អនុវត្តតាមច្បាប់របស់និយោជករបស់អ្នក និងការបណ្តុះបណ្តាលអំពីពេលណាត្រូវពាក់ម៉ាស់មុខ ឬឧបករណ៍ដកដង្ហើម និងប្រភេទដែលត្រូវប្រើ។ សម្រាប់ឧបករណ៍ដកដង្ហើម N95 អ្នកនឹងត្រូវធ្វើតេស្តសម នៅពេលអ្នកត្រូវបានជួល និងបំពាក់ឡើងវិញជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

គន្លឹះក្នុងការពាក់ម៉ាស

- អនុវត្តអនាម័យដៃ មុនពេលអ្នកពាក់ម៉ាស់។
- ពាក់ម៉ាសលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
- អនុវត្តអនាម័យដៃមុន និងក្រោយពេលប៉ះម៉ាសរបស់អ្នក ដើម្បីកែតម្រូវវា។
- ជំនួសរបាំងរបស់អ្នកនៅពេលដែលវាសើម ឬកខ្វក់។
- អនុវត្តអនាម័យដៃមុនពេលដោះម៉ាស។
- ដោះម៉ាសរបស់អ្នកដោយប៉ះតែខ្សែ ឬចំណង។
- បោះម៉ាសទៅឆ្ងាយ ហើយធ្វើអនាម័យដៃជាបន្ទាន់។

តើនិយោជករបស់អ្នកមានគោលការណ៍អ្វីខ្លះអំពីការពាក់ម៉ាស់ ឬឧបករណ៍ដកដង្ហើមនៅក្នុងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក?

____

____

____

____

____

____

បិទបាំងការក្អក និងកណ្តាស់របស់អ្នក

នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ ដំណក់ទឹកតូចៗរាប់ពាន់ហូរចេញពីច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកទៅក្នុងខ្យល់។ ដំណក់ទឹកទាំងនេះអាចចម្លងមេរោគរបស់អ្នកទៅមនុស្សផ្សេងទៀត។ ការពារមនុស្សជុំវិញអ្នកដោយបិទបាំងការក្អក និងកណ្តាស់របស់អ្នក។

- ខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយក្រដាសជូតមាត់ ពេលក្អក ឬកណ្តាស់។
- បោះចោលជាលិកានៅក្នុងធុងសំរាមដែលនៅជិតបំផុត។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនមានក្រដាសជូតមាត់ទេ ក្អក ឬកណ្តាស់ចូលទៅក្នុងដៃអាវខាងលើ ឬកែងដៃជំនួសឱ្យដៃរបស់អ្នក។
- អនុវត្តអនាម័យដៃ។

ប្រសិនបើអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ញឹកញាប់ សូមពិចារណាពាក់ម៉ាសដើម្បីការពារអ្នកដទៃ។

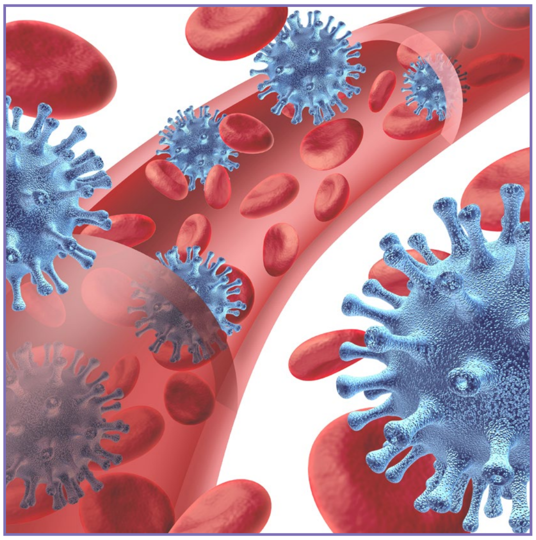
ការពារខ្លួនអ្នកពីការប៉ះពាល់នឹងឈាម និងវត្ថុរាវផ្សេងៗពីរាងកាយ

អ្នកអាចជួបប្រទះនឹងឈាមរបស់អតិថិជន ឬសារធាតុរាវក្នុងរាងកាយផ្សេងទៀត ខណៈពេលដែលផ្តល់ជំនួយ។ នេះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់នឹងជំងឺឆ្លងតាមឈាម។ ការដឹងពីរបៀបដែលជំងឺទាំងនេះរីករាលដាល ការពាក់ស្រោមដៃ និងការប្រុងប្រយ័ត្នតាមស្តង់ដារមួយចំនួនផ្សេងទៀតអាចការពារអ្នកពីការឆ្លងបាន។

ស្វែងយល់ពីជំងឺឆ្លងតាមសរសៃឈាម

ជំងឺដូចជាជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B (HBV) ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C (HCV) និងវីរុសភាពស៊ាំរបស់មនុស្ស (HIV) ឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់នឹងឈាម។ វត្ថុរាវក្នុងរាងកាយផ្សេងទៀតដូចជា ទឹកនោម លាមក ទឹករំអិល កំអួត ទឹកកាម និងទឹករំអិលទ្វារមាស ក៏អាចមានឈាមផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកប៉ះវត្ថុរាវទាំងនេះជាមួយនឹងស្បែកទទេរបស់អ្នក មេរោគអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកតាមរយៈដំបៅស្នាម ឬស្នាមនៅលើស្បែករបស់អ្នក។

ការប្រើការប្រុងប្រយ័ត្នតាមស្តង់ដារត្រឹមត្រូវ និងជាប់លាប់អាចការពារការប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុរាវក្នុងរាងកាយទាំងនេះ។ តែងតែប្រើការប្រុងប្រយ័ត្នតាមស្តង់ដារក្នុងគ្រប់ស្ថានភាព ដែលអាចពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះពាល់ជាមួយឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងរាងកាយផ្សេងទៀត។ ប្រើការប្រុងប្រយ័ត្នស្តង់ដារជាមួយអតិថិជនគ្រប់រូប។



វិធីដែលជំងឺឆ្លងតាមឈាមអាចរីករាលដាល

ការប្រុងប្រយ័ត្នតាមស្តង់ដារកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់នឹងជំងឺឆ្លងតាមឈាមពី៖

- កាន់ម្ជុលឬស្រួចផ្សេងទៀត។
- ជួយអតិថិជនដែលកំពុងហូរឈាម។
- ផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ទេសឯកដែលកខ្វក់ដោយឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងរាងកាយផ្សេងទៀត។
- ជួយសម្អាតឈាម ក្អួត ទឹកនោម ឬលាមក។
- ផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ ឬបង់រុំដោយឈាមដែលហូរចេញពីមុខរបួស។
- ទាក់ទងជាមួយស្បែកដែលខូច (ញាក់ យំ ឬរលាកស្បែក)។
- ទំនាក់ទំនងជាមួយភ្នាសរំអិល (មាត់ច្រមុះនិងភ្នែក) ។

វិធីដែលជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនអាចឆ្លងបាន។

ជំងឺឆ្លងតាមឈាមឆ្លងតាមការប៉ះពាល់ឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនដែលមានឈាមប៉ុណ្ណោះ។ សកម្មភាពសង្គមទូទៅទាំងនេះមិនធ្វើឱ្យអ្នកឆ្លងមេរោគឆ្លងតាមឈាមទេ លុះត្រាតែមានឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងរាងកាយផ្សេងទៀតដែលអាចផ្ទុកឈាមបាន៖

- ការចែករំលែកឧបករណ៍បរិភោគស្អាត ចាន ឬកែវ
- បន្ទប់ទឹករួម
- ដកដង្ហើមខ្យល់ដូចគ្នា
- អោប
- ចាប់ដៃ ឬចាប់ដៃ

ការប្រុងប្រយ័ត្នតាមស្តង់ដារធ្វើឱ្យហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺតាមឈាមរបស់អ្នកកាន់តែតូច។

ប្រើឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE)

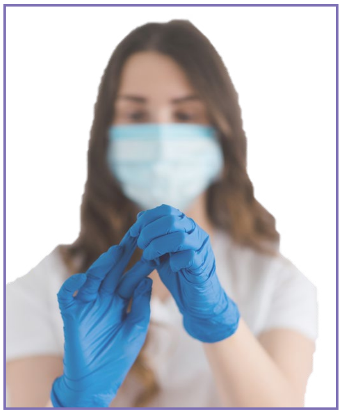
ពាក់ស្រោមដៃដើម្បីការពារដៃរបស់អ្នក នៅពេលដែលមានលទ្ធភាពនៃការប៉ះពាល់នឹងឈាម ឬសារធាតុរាវក្នុងខ្លួន។ សូម្បីតែស្នាមប្រេះតូចៗ ឬស្នាមប្រេះលើស្បែកពីស្ថានភាពទូទៅដូចជាជំងឺរលាកស្បែក ក្រចកដៃ មុន ស្នាមប្រេះ ឬស្នាមប្រេះអាចអនុញ្ញាតឱ្យមេរោគចូលក្នុងខ្លួនអ្នក។ បោះស្រោមដៃចោលបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ និងអនុវត្តអនាម័យដៃ។

បន្ថែមពីលើស្រោមដៃ ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀតផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការការពារបន្ថែម។

- សម្លៀកបំពាក់ការពារស្បែក និងសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក។
- វ៉ែនតាការពារភ្នែករបស់អ្នក។
- របាំងមុខការពារមុខ មាត់ ភ្នែក និងច្រមុះ។

អនុវត្តតាមការណែនាំ និងការបណ្តុះបណ្តាលរបស់និយោជករបស់អ្នកអំពីការពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន។

ការដកឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន



នៅពេលអ្នកដក PPE របស់អ្នក សន្មតថានៅខាងក្រៅ PPE ទាំងអស់ត្រូវបានបំពុល។ ដកបំណែក PPE នីមួយៗចេញដោយមិនប៉ះផ្ទៃខាងក្រៅ។ ប្រសិនបើដៃរបស់អ្នកកខ្វក់ ខណៈពេលដែលយកបំណែក PPE ចេញ សូមធ្វើអនាម័យដៃភ្លាមៗ មុនពេលបន្ត។ ដើម្បីលុប PPE ដោយសុវត្ថិភាព សូមអនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ៖

1. ខណៈពេលដែលនៅតែនៅក្នុងបន្ទប់របស់អតិថិជន សូមដោះស្រោមដៃ ដូចដែលបានណែនាំខាងលើ ហើយបោះចោល។
2. ដោះវ៉ែនតា ឬរបាំងមុខដោយលើកខ្សែក ឬកាសស្តាប់ត្រចៀក។
3. ដោះអាវហើយបោះចោល។
4. ចាកចេញពីបន្ទប់របស់អតិថិជន។
5. ដោះ និងបោះចោលម៉ាស។
6. អនុវត្តអនាម័យដៃ។

អនុវត្តតាមច្បាប់របស់និយោជករបស់អ្នកអំពីការពាក់ PPE ជានិច្ច។

ការលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគក្នុងឈាម ឬសារធាតុរាវក្នុងខ្លួន

ពាក់ស្រោមដៃ និងឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀត នៅពេលអ្នកសម្អាតផ្ទៃដែលប្រឡាក់ដោយឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងរាងកាយផ្សេងទៀត។

- ជៀសវាងការហែកស្រោមដៃរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកហែកស្រោមដៃ ចូរពាក់គូថ្មី។
- ប្រើកន្សែងក្រដាសដែលអាចចោលបាន ដើម្បីត្រាំឈាមភាគច្រើន។
- សម្លាប់មេរោគជាមួយសូលុយស្យុងដែលសម្លាប់មេរោគសមស្រប ដូចជាទឹកដប់ភាគទៅមួយភាគ។
- បន្ទាប់ពីសម្អាតរួច សម្លាប់មេរោគប្រដាប់ជូតឥដ្ឋ និងឧបករណ៍សម្អាតផ្សេងៗទៀត។
- ដាក់កន្សែងកខ្វក់ និងកាកសំណល់ទាំងអស់ក្នុងធុងបិទជិតដែលមានកូដពណ៌ ឬមានស្លាកសញ្ញាការពារការលេចធ្លាយ។ ច្រកថង់ឌុបនូវវត្ថុកខ្វក់ទាំងអស់ដែលអ្នកកំពុងបោះចោល។
- ដោះស្រោមដៃ ហើយបោះវាចោល។
- អនុវត្តអនាម័យដៃ នៅពេលកិច្ចការត្រូវបានបញ្ចប់។

ប្រព្រឹត្តលើគ្រប់ឈាម ឬសារធាតុរាវក្នុងខ្លួនថាជាជំងឺឆ្លងយ៉ាងខ្លាំង។

បោះចោលវត្ថុកខ្វក់ដោយសុវត្ថិភាព

ប្រសិនបើអ្នកបោះចោលវត្ថុកខ្វក់ដោយគ្មានសុវត្ថិភាព អ្នកដែលយកសំរាមអាចរងរបួស ឬឆ្លងមេរោគ។ អនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នកអំពីការបោះចោលវត្ថុកខ្វក់។

- ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបាននៅពេលរើសវត្ថុដែលមានមេរោគ។
- ដាក់កាកសំណល់កខ្វក់ក្នុងថង់សម្រាមធ្ងន់ដែលមិនធ្លាយចេញ ហើយចងវា។
- ដាក់ថង់នេះនៅក្នុងថង់សំរាមមួយទៀត ចងវា ហើយដាក់ស្លាកវាថា “Biohazard” មុននឹងបោះវាចោល។

ការបោះចោលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ការពារការរងរបួស និងការឆ្លងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។

សុវត្ថិភាពរបស់ឧបករណ៍មុតស្រួច

សឺរ៉ាំង ឡាម កាំបិត ឬរបស់របរផ្សេងទៀតដែលមានគែមឧបករណ៍មុតស្រួចអាចវាយលុកស្បែករបស់អ្នក និងធ្វើឱ្យអ្នកប្រឈមនឹងជំងឺឆ្លងតាមឈាម។ អ្នកត្រូវតែដឹងពីរបៀបគ្រប់គ្រងឧបករណ៍មុតស្រួចឱ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃ។

ប្រយ័ត្នចំពោះឧបករណ៍មុតស្រួច

គិតអំពីកន្លែងដែលអ្នកអាចរកឃើញម្ជុល ឬមុតផ្សេងទៀតនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។ ជាឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកគាំទ្រអតិថិជនដែលចាក់ថ្នាំអាំងស៊ុយលីន សូមពិនិត្យម្ជុលមុននឹងចូលទៅក្នុងគំនរបោកគក់ ឬនៅក្រោមខ្នើយ ឬខ្នើយ។

គ្រប់គ្រងឧបករណ៍មុតស្រួចឱ្យមានសុវត្ថិភាព

ប្រើប្រាស់រាល់ការផ្គត់ផ្គង់ និងឧបករណ៍ដែលអាចចោលបាន និងតែមួយដងប៉ុណ្ណោះ ដូចដែលបានបញ្ជាក់ដោយក្រុមហ៊ុនផលិត។

ប្រសិនបើអ្នករកឃើញឧបករណ៍មុតស្រួច សូមកុំប៉ះវាដោយដៃរបស់អ្នក។ ប្រើដង្កៀប ឬដង្កៀបដើម្បីយកមុត ហើយបោះចោលក្នុងធុងសុវត្ថិភាពឧបករណ៍មុតស្រួច។

មិនមានឧបករណ៍មុតស្រួចនៅក្នុងថង់សំរាមទេ។

ដាក់ឧបករណ៍មុតស្រួចទាំងអស់នៅក្នុងធុងឧបករណ៍មុតស្រួចប្លាស្ទិករឹងពិសេស។ ប្រភេទ និងទីតាំងរបស់ធុងអាស្រ័យលើកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ។

កុំដាក់របស់មុតទៅក្នុងថង់សំរាមធម្មតា ឬដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងធុងសំរាម ពីព្រោះឧបករណ៍មុតស្រួចអាចវាយស្បែកអ្នកណាម្នាក់ និងឆ្លងមេរោគ។

ស្វែងយល់ និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នក អំពីការចោលឧបករណ៍មុតស្រួច។

គ្រោះថ្នាក់នៃការប៉ះពាល់ផ្សេងទៀត

កិច្ចការផ្ទះអាចបង្ហាញអ្នកទៅនឹងឈាម និងសារធាតុរាវក្នុងខ្លួនផ្សេងទៀត។ ឈាម ទោះបីជាអ្នកមើលមិនឃើញក៏ដោយ វាអាចមានស្ទើរតែគ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកសម្អាត ដូចជា បង្គន់អនាម័យ កន្លែងបោកគក់ ធុងសំរាមជាដើម។

ការបោកគក់

ការបោកគក់អាចលាក់បាំងវត្ថុកខ្វក់ដូចជា ក្រដាស់បង្ហូរឈាម ឬប្រឡាក់ សម្លៀកបំពាក់ ក្រមា ឬស្រួចដែលកខ្វក់។ ការពារខ្លួនអ្នកនៅពេលបោកគក់។

- ពាក់ស្រោមដៃ។
- តែងតែកាន់ និងយកថង់បោកគក់ដែលកខ្វក់នៅពីលើ។ កុំដាក់ដៃនៅក្រោមដើម្បីគាំទ្រវា។
- ដោះស្រោមដៃចេញ ហើយអនុវត្តអនាម័យដៃ មុនពេលបោកគក់ស្អាត។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានប៉ះពាល់នឹងឈាម ឬសារធាតុរាវក្នុងខ្លួន

នៅពេលដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងរាងកាយផ្សេងទៀត វាមានហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់នឹងជំងឺឆ្លងតាមឈាម។ អនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះសម្រាប់ប្រភេទនៃការប៉ះពាល់នីមួយៗ។

ប្រភេទនៃការប៉ះពាល់ និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើ	
ស្បែកទទេ	លាងសម្អាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹកដែលមិនច្រេះភ្លាមៗ។
មាត់	លាងទឹកភ្លាមៗរយៈពេល 5 នាទីក្នុងភ្នែកនីមួយៗនៅកន្លែងលិច ឬនៅកន្លែងលាងភ្នែក។
ទាំងភ្នែក និងមាត់	លាងជម្រះមាត់របស់អ្នកដោយទឹក។ ទទួលការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់សកម្មភាពបន្ថែម។
ដំបងម្ជុល ឬស្នាមរបួស	ភ្លាមៗត្រូវលាងសម្អាតទាំងពីរដូចដែលបានណែនាំខាងលើ ហើយទទួលការយកចិត្តទុកដាក់ពីគ្រូពេទ្យ ដើម្បីចាត់វិធានការបន្តទៀត។
ភ្នែក	លាងជម្រះជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។ ទទួលការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់សកម្មភាពបន្ថែម។
ស្នាមខាំ ស្នាមកោស ឬដំបៅដែលអាចមានឈាម ឬសារធាតុរាវក្នុងខ្លួន	លាងសម្អាតតំបន់នោះឱ្យបានហ្មត់ចត់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។ ទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្របន្ថែមទៀត

ការរាយការណ៍ពីការប៉ះពាល់

ប្រសិនបើអ្នកមានការប៉ះពាល់ដោយមិនបានការពារទៅនឹងឈាម ឬសារធាតុរាវក្នុងរាងកាយផ្សេងទៀតនៅក្នុងការងាររបស់អ្នក អ្នកត្រូវតែដឹង និងធ្វើតាមការណែនាំរបស់និយោជករបស់អ្នក។

តើអ្នកគួររាយការណ៍ទៅនរណា ប្រសិនបើអ្នកមានការប៉ះពាល់ដោយមិនបានការពារនឹងឈាម ឬសារធាតុរាវក្នុងរាងកាយផ្សេងទៀត? តើនីតិវិធីជាក់លាក់អ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវអនុវត្តតាម?

____

____

____

____

____

____

ការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B (HBV)

ការចាក់ថ្នាំបង្ការមានប្រសិទ្ធភាពការពារការឆ្លងជំងឺជាច្រើន។ មានវ៉ាក់សាំងសម្រាប់ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ។ អាស្រ័យលើទំនួលខុសត្រូវការងាររបស់អ្នក និយោជករបស់អ្នកត្រូវតែផ្តល់វ៉ាក់សាំង HBV ដល់អ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ (WAC 296-823-13005)។

វ៉ាក់សាំងការពារអ្នកពីវីរុស HBV ។ មានការបាញ់ជាបន្តបន្ទាប់ពីរ បី ឬបួន អាស្រ័យលើវ៉ាក់សាំង ឬលក្ខខណ្ឌ។

តើនិយោជករបស់អ្នកផ្តល់វ៉ាក់សាំង HBV ដែរឬទេ?

____

____

____

____

____

____

អ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺដែលទាក់ទងនឹងឈាម។

សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគបរិស្ថាន

អ្នកអាចជួយបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃការឆ្លងជំងឺដោយការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគបរិស្ថានរបស់អតិថិជនជាប្រចាំ និងតាមតម្រូវការ ខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងផ្ដល់ការថែទាំ។ តួនាទីរបស់អ្នកក្នុងការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនឹងអាស្រ័យលើការកំណត់ការងាររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកគាំទ្រអតិថិជននៅក្នុងផ្ទះឯកជនរបស់ពួកគេ ធ្វើការជាមួយពួកគេដើម្បីបង្កើតកាលវិភាគ ឬទម្លាប់នៃការសម្អាត។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះគ្រួសារមនុស្សពេញវ័យ កន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ ឬកន្លែងផ្ដល់សេវាប្រសើរឡើង សូមអនុវត្តតាមច្បាប់ និងកាលវិភាគសម្អាតរបស់និយោជករបស់អ្នក។

ការសម្អាតធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែពិបាកសម្រាប់មេរោគ

ការលាងសម្អាតជាទៀងទាត់អាចជួយបញ្ឈប់មេរោគមិនឱ្យលូតលាស់។

- រក្សាផ្ទៃឱ្យស្អាត និងស្ងួត - មេរោគត្រូវការសំណើមដើម្បីលូតលាស់។
- អនុញ្ញាតឱ្យមានខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ និងពន្លឺព្រះអាទិត្យច្រើន - មេរោគដូចជាភាពងងឹត។
- សម្អាតរបស់កំពប់ភ្លាមៗ - មេរោគត្រូវការអាហារដើម្បីលូតលាស់។

សម្អាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹកជានិច្ច មុនពេលធ្វើអនាម័យ ឬសម្លាប់មេរោគ។

ការធ្វើអនាម័យ និងសម្លាប់មេរោគ

ការលាងសម្អាត អនាម័យ និងការសម្លាប់មេរោគគឺមិនដូចគ្នាទេ។

ការសម្អាត	អនាម័យ	ការសម្លាប់មេរោគ
• កម្ចាត់មេរោគ និងកខ្វក់ភាគច្រើនចេញពីវត្ថុ និងផ្ទៃ។ • ប្រើសាប៊ូ ឬទឹកសាប៊ូដុសខ្លួន លាងសម្អាតចេញ។ • សម្អាតផ្ទៃប៉ះខ្ពស់ដូចជា កុងតាក់ពន្លឺ កូនសោទ្វារ និងបញ្ជរ។ • សម្អាតឱ្យបានទៀងទាត់ និងនៅពេលណាដែលផ្ទៃមានស្នាមប្រឡាក់។	• កាត់បន្ថយចំនួនមេរោគនៅលើវត្ថុ និងផ្ទៃទៅកម្រិតសុវត្ថិភាពសម្រាប់អាហារ។ • ប្រើស្ព្រាយបាញ់សម្លាប់មេរោគ ឬសូលុយស្យុងម្សៅធ្វើឱ្យសខ្សោយ **(1 ស្លាបព្រាកាហ្វេម្សៅធ្វើឱ្យសជាមួយទឹកត្រជាក់ 1 ហ្គាឡុង)**។ • សម្អាតផ្ទៃទំនាក់ទំនងអាហារ។ • ធ្វើអនាម័យលើផ្ទៃដែលបានប៉ះ ឬត្រូវបានបំពុលដោយសាច់ឆៅ បសុបក្សី ឬទឹកផ្លែឈើរបស់ពួកគេ រួមទាំងនៅខាងក្នុងអាងងូតទឹកផងដែរ។	• សម្លាប់មេរោគភាគច្រើនលើផ្ទៃ និងវត្ថុ។ • ប្រើផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជី EPA ឬសូលុយស្យុងម្សៅធ្វើឱ្យសខ្លាំងជាង **(5 ស្លាបព្រាបាយ ឬ 1/3 ពែងម្សៅធ្វើឱ្យស ជាមួយនឹងទឹកត្រជាក់មួយហ្គាឡុង)** ។ • មាប់មគលាងដៃ បន្ទប់ទឹក ចានបង្គន់ កៅអីបង្គន់ កន្លែងដាក់សាប៊ូ ដៃទ្វារ និងទូ។ល។ • សម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃ និងវត្ថុនានា នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ឈឺ ឬមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឈឺ ដោយសារប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ។

សម្អាតវត្ថុ និងផ្ទៃមុនពេលធ្វើអនាម័យ ឬសម្លាប់មេរោគ។

ការប្រើប្រាស់ម្សៅធ្វើឱ្យស

ម្សៅធ្វើឱ្យស មិនមែនជាអ្នកសំអាតទេ។ វាគឺជាថ្នាំសំលាប់មេរោគ ឬថ្នាំសំលាប់មេរោគ អាស្រ័យលើភាពខ្លាំងនៃដំណោះស្រាយ។ ដោយសារតែផលិតផលម្សៅធ្វើឱ្យស មានភាពខុសប្លែកគ្នាក្នុងកំហាប់ វាជាការសំខាន់ក្នុងការធ្វើតាមការណែនាំនៅលើដបនៅពេលលាយដំណោះស្រាយសម្រាប់អនាម័យ ឬសម្លាប់មេរោគ។ ប្រសិនបើដបរបស់អ្នកមិនមានការណែនាំ អ្នកអាចបង្កើតសូលុយស្យុងម្សៅធ្វើឱ្យសដោយប្រើល្បាយដែលបានរាយក្នុងតារាងនៅទំព័រ 39 ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការសម្លាប់មេរោគ និងអនាម័យជាមួយសារធាតុម្សៅធ្វើឱ្យស សូមចូលទៅកាន់៖ cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html និង dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf

គន្លឹះសម្អាតផ្ទះ៖

- លាងសម្អាតផ្ទៃផ្ទះបាយ និងបន្ទប់ទឹកជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ដើម្បីលាងសម្អាតភាពកខ្វក់ និងមេរោគ បន្ទាប់មកសម្លាប់មេរោគ។
- ពាក់ស្រោមដៃក្នុងផ្ទះដើម្បីការពារស្បែករបស់អ្នកពេលសម្អាត។ សូមពិនិត្យមើលការណែនាំរបស់ស្លាក ដើម្បីមើលថាតើអ្នកគួរពាក់ការការពារភ្នែកដែរឬទេ។
- ធ្វើតាមការណែនាំស្លាកនៅលើផលិតផលសម្អាតជានិច្ច។
- ប្រើផលិតផលត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការងារត្រឹមត្រូវ។ ផលិតផលសម្អាតមួយចំនួនដំណើរការល្អបំផុតលើផ្ទៃរឹង ខណៈពេលដែលផលិតផលផ្សេងទៀតគឺពិសេសសម្រាប់ផ្ទៃដែលមានរន្ធ ឬទន់។
- ចាក់ទឹកកខ្វក់ដែលប្រើសម្រាប់សម្អាត និងសារធាតុរាវរាងហូរចូលបង្គន់។

ការលាងចាន

ច្បាប់សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងអាហារ និងការលាងចានអាស្រ័យលើការកំណត់ការថែទាំ។ ការកំណត់មួយចំនួនត្រូវតែប្រើទឹកអនាម័យសម្រាប់ចាន និងប្រដាប់ប្រើប្រាស់បន្ទាប់ពីលាងសម្អាត។ ពិនិត្យជាមួយនិយោជករបស់អ្នកសម្រាប់គោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់ពួកគេ។ ខាងក្រោមនេះជានីតិវិធីមូលដ្ឋានសម្រាប់លាងចាននៅផ្ទះឯកជនរបស់អតិថិជន៖

- កោសកាកសំណល់អាហាររឹងទៅក្នុងធុងសម្រាម ឬកន្លែងចោលសម្រាម។
- ប្រើម៉ាស៊ីនលាងចាន ឬលាងដោយដៃ។
- ដើម្បីលាងចានកខ្វក់ដោយដៃ លាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ។ លាងជម្រះជាមួយនឹងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ បន្ទាប់មកស្ងួត។
- ទុកចានចោលនៅពេលស្ងួត។

ពិនិត្យជាមួយអតិថិជនសម្រាប់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេអំពីការលាងចាននៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ។

ច្បាប់សម្រាប់ការលាងសម្អាត និងអនាម័យចាន និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់អាស្រ័យលើការកំណត់ការថែទាំ។

តើនិយោជករបស់អ្នករំពឹងអ្វីខ្លះអំពីការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគនៅក្នុងកន្លែងការងាររបស់អ្នក?

ធ្វើការជាមួយសារធាតុគីមីក្នុងគ្រួសារ

នៅពេលអ្នកប្រើសារធាតុគីមីក្នុងគ្រួសារ សូមធ្វើតាមការណែនាំនៅលើផ្លាកជានិច្ច។ កុំលាយសារធាតុគីមី ឬបង្កើតដំណោះស្រាយដែលខ្លាំងជាងការណែនាំ។

អានស្លាកផលិតផល

តែងតែមើលស្លាកផលិតផលមុនពេលប្រើវា។ ស្លាកផលិតផលប្រាប់អ្នកថាតើផលិតផលមានជាតិពុល ឬគ្រោះថ្នាក់ប៉ុណ្ណា។ រកមើលពាក្យ **ប្រុងប្រយ័ត្ន ការព្រមាន** កុំដកស្លាកផលិតផលចេញ។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន មានន័យថាផលិតផលអាចប៉ះពាល់ដល់អ្នក។ វាអាចរំខានដល់ស្បែករបស់អ្នក ធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ ប្រសិនបើអ្នកដកដង្ហើមផ្សែង ឬធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ភ្នែករបស់អ្នក ប្រសិនបើទំនាក់ទំនងកើតឡើង។

ការព្រមាន គឺធ្ងន់ធ្ងរជាងការប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយមានន័យថាអ្នកអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ឬឈឺធ្ងន់ធ្ងរជាមួយនឹងការគ្រប់គ្រងផលិតផលមិនត្រឹមត្រូវ។ វាក៏កំណត់ផលិតផលដែលអាចឆេះបានយ៉ាងងាយ។

គ្រោះថ្នាក់ បង្ហាញពីការព្រួយបារម្ភធ្ងន់ធ្ងរ។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នខ្លាំងនៅពេលដោះស្រាយផលិតផលដែលមានពាក្យថាគ្រោះថ្នាក់នៅលើផ្លាក។ ប្រសិនបើប្រើមិនត្រឹមត្រូវ អ្នកអាចឈឺខ្លាំង។

អាន និងធ្វើតាមស្លាកផលិតផលសម្អាត។ ពួកគេក៏មានព័ត៌មានព្យាបាលបន្ទាន់ផងដែរ។

គន្លឹះក្នុងការធ្វើការជាមួយសារធាតុគីមីក្នុងគ្រួសារ

- កុំលាយសារធាតុសម្អាតពីរប្រភេទផ្សេងគ្នាចូលគ្នា ជាពិសេសផលិតផលដែលមានអាម៉ូញាក់ និងសារធាតុធ្វើឱ្យស។
- ការលាយសារធាតុធ្វើឱ្យស ជាមួយអាម៉ូញាក់ បង្កើតជាឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចបង្កបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដល់ការដកដង្ហើម ហើយអាចស្លាប់បាន ប្រសិនបើស្រូបចូលក្នុងបរិមាណច្រើន។
- នៅពេលធ្វើការជាមួយម៉ាស៊ីនសម្អាតចង្ក្រាន ឬឧបករណ៍សម្អាតបង្គន់ សូមពាក់ស្រោមដៃ និងវ៉ែនតាសុវត្ថិភាពជានិច្ច។ កុំដកដង្ហើមផ្សែង។ ត្រូវប្រាកដថាកន្លែងធ្វើការមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។
- នៅពេលធ្វើការជាមួយអ្នកសម្អាតគ្រប់គោលបំណង សូមពាក់ស្រោមដៃកៅស៊ូដើម្បីការពារស្បែករបស់អ្នក។
- ទុកផលិតផលដែលមានគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ ស្ងួត ឆ្ងាយពីអតិថិជន កុមារ ភ្លើងអ្នកបើកបរ ចង្ក្រាន ឬម៉ាស៊ីនកម្តៅទឹក។
- ជង់ផលិតផលដើម្បីកុំឱ្យវាធ្លាក់ចុះ។
- កុំជក់បារីពេលប្រើផលិតផលសម្អាតងាយឆេះ។
- ឈប់ប្រើផលិតផល ប្រសិនបើអ្នកវិលមុខ ឈឺពោះ ឬឈឺក្បាល។

ប្រើសារធាតុគីមីក្នុងផ្ទះតែក្នុងកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។

ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានសារធាតុគីមីលើអ្នក។

ធ្វើតាមការណែនាំដែលបានបោះពុម្ពនៅលើស្លាកជានិច្ច។ លើសពីនេះ និយោជករបស់អ្នកគួរតែមានគោលនយោបាយអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគីមីនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។

ជាទូទៅ ប្រសិនបើអ្នកមានជាតិគីមីមកលើអ្នក ចូរលាងសម្អាត ឬដុសម្សៅ វត្ថុរាវដែល ឬម្សៅលាបមុខ រួចលាងទឹកឱ្យបានច្រើន។

ប្រសិនបើអ្នកមានជាតិគីមីក្នុងភ្នែក ចូរចាប់ផ្តើមលាងភ្នែកភ្លាមរយៈពេល 15 នាទី។ កាលណាសារធាតុគីមីស្ថិតនៅក្នុងភ្នែករបស់អ្នកយូរ ការខូចខាតកាន់តែច្រើនកើតឡើង។ ការលាងសម្អាតភាគល្អិតណាដែលអាចមានក្នុងសារធាតុគីមីគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។

POISON Help®
1-800-222-1222

ទោះបីជាវាមិនស្រួលក៏ដោយ ចូរបើកត្របកភ្នែករបស់អ្នកឱ្យទូលាយតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន នៅពេលអ្នកលាងភ្នែករបស់អ្នក។ អ្នកប្រហែលជាចង់ធ្វើបែបនេះនៅក្នុងផ្កាឈូក។ ការលាងសម្អាតលើកដំបូងនេះគឺមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។

ចងចាំថាថ្នាំក៏ជាសារធាតុគីមីដ៏មានឥទ្ធិពលផងដែរ។ ថ្នាំមួយចំនួនអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើអ្នកយកវានៅលើស្បែករបស់អ្នក ដកដង្ហើមចូល ឬយកវានៅលើដៃរបស់អ្នក ហើយបន្ទាប់មកគ្រប់គ្រងអាហារ ឬឧបករណ៍ប្រើប្រាស់។ តែងតែធ្វើតាមការណែនាំជាក់លាក់ណាមួយនៅពេលដោះស្រាយថ្នាំ។

ប្រសិនបើអ្នកមានចម្ងល់អំពីគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុគីមី ឬមិនប្រាកដថាវាជាអ្វី សូមពិនិត្យមើលជាមួយនិយោជករបស់អ្នក។

ពេលមានអាសន្ន សូមទូរសព្ទទៅលេខ 911។

សូមចូលមើលគេហទំព័ររបស់សមាគមអាមេរិចនៃមជ្ឈមណ្ឌលកំចាត់ជាតិពុលសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសុវត្ថិភាពថ្នាំពុល៖ aapcc.org

តើអ្នកគួរធ្វើយ៉ាងណាប្រសិនបើអ្នកមានសារធាតុគីមីក្នុងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក?

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ការចោលកាកសំណល់

ការចោលសំរាម និងកាកសំណល់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ គឺជាផ្នែកនៃការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ។ ការបោះចោលត្រឹមត្រូវអាស្រ័យលើប្រភេទកាកសំណល់ និងគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នក។

សំរាម ឬសំរាមធម្មតា។

រក្សាបរិស្ថានឱ្យស្អាតដោយបោះចោលសំរាមធម្មតា និងសំរាមនៅកន្លែងសមស្របដែលអ្នកធ្វើការ។ ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក កុំដាក់ជើង ឬដៃរបស់អ្នកនៅក្នុងធុងសំរាម ដើម្បីបង្រួមធុងសំរាម។

កាកសំណល់កខ្វក់

អ្វីដែលអាចប៉ះពាល់ឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនគឺជាកាកសំណល់កខ្វក់។ ញែកកាកសំណល់កខ្វក់ចេញពីសំរាមធម្មតា។ អនុវត្តតាមគោលការណ៍របស់និយោជករបស់អ្នកអំពីការចោលវត្ថុដែលមានមេរោគ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលការវេចខ្ចប់ពីរដង ឬប្រើថង់សម្រាមពណ៌ពិសេស។

ឧបករណ៍មុតស្រួច

កុំដាក់សឺរ៉ាំង ឡាម កាំបិត ឬរបស់ផ្សេងទៀតដែលមានគែមឧបករណ៍មុតស្រួចក្នុងកន្ត្រកសំរាម ឬធុងសំរាមធម្មតា។ ការបោះចោលស្រួចត្រូវការធុងរឹងពិសេស។ ច្បាប់សម្រាប់ការចោលធុងឧបករណ៍មុតស្រួចត្រឹមត្រូវខុសគ្នាតាមខេត្ត និង/ឬក្រុមហ៊ុនចោលសំរាម។ ពិនិត្យជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រង និយោជក ឬនាយកដ្ឋានសុខភាពក្នុងតំបន់សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

តើនិយោជករបស់អ្នកមាននិតិវិធីបែបណាក្នុងការចោលកាកសំណល់កខ្វក់ និងឧបករណ៍មុតស្រួច?

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ការរាយការណ៍ពីជំងឺ

នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។ អតិថិជនជាច្រើនមានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ។ ប្រសិនបើអ្នកបញ្ចេញពួកវាទៅនឹងមេរោគរបស់អ្នក ពួកគេអាចឈឺយ៉ាងងាយ និងមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ។

សូមចងចាំថា អតិថិជនពឹងផ្អែកលើការគាំទ្ររបស់អ្នកចំពោះសុវត្ថិភាព និងសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចមកធ្វើការបានទេ អ្នកត្រូវតែទាក់ទងជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ឬអ្នកចាត់តាំងផ្សេងទៀតនៅកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ផ្តល់ឱ្យនិយោជករបស់អ្នកនូវពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីស្វែងរកមនុស្សផ្សេងទៀតដើម្បីគាំទ្រអតិថិជន។

ការចាកចេញពីអតិថិជនដោយគ្មានការគាំទ្រអាចបង្កឱ្យមានការលំបាកយ៉ាងខ្លាំង ហើយថែមទាំងអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតទៀតផង។

តើអ្នកគួរហៅអ្នកណា បើអ្នកឈឺហើយមិនអាចមកធ្វើការ? តើព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេគឺជាអ្វី?

____

____

____

____

____

ការរាយការណ៍ពីជំងឺរបស់អតិថិជន

ប្រសិនបើអតិថិជនមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ សូមធ្វើឯកសារ និងរាយការណ៍ភ្លាមៗទៅកាន់បុគ្គលដែលសមស្របនៅក្នុងការកំណត់ថែទាំរបស់អ្នក។ នេះអាចជាអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ឬសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំអតិថិជន។

តើអ្នកគួររាយការណ៍ទៅអ្នកណា ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញរោគសញ្ញានៃជំងឺ?

____

____

____

____

____

4

ទំនាក់ទំនង

រឿងរបស់ Connie ៖ *Connie គឺជាអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះគ្រួសារមនុស្សពេញវ័យ។ នាងត្រូវការជំនួយក្នុងការចល័ត និងការព្រួយបារម្ភអំពីភាពអាសន្ន។ ចុះបើមានភ្លើងឆេះ ឬរញ្ជួយដី? តើនាងនឹងចេញពីផ្ទះដោយរបៀបណា? តើនាងនឹងទៅណា? ការព្រួយបារម្ភទាំងនេះបំភ័យ Connie និងធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍ថាមិនមានសុវត្ថិភាព។ Connie សួរអ្នកមើលថែម្នាក់របស់នាងថានឹងមានអ្វីកើតឡើងក្នុងគ្រាអាសន្ន ប៉ុន្តែពួកគេគ្រាន់តែនិយាយថា "កុំបារម្ភ យើងនឹងមើលថែអ្នក"។ នេះមិនជួយ Connie មានអារម្មណ៍ល្អទេ។ នាងចង់ដឹងពីផែនការ ដើម្បីឱ្យនាងមានអារម្មណ៍ជឿជាក់ និងសុវត្ថិភាព។ នាងសួរអ្នកមើលថែម្នាក់ទៀត ដែលមានប្រយោជន៍ជាង។ ពួកគេស្តាប់កង្វល់របស់ ខុននី និងយល់ពីការព្រួយបារម្ភរបស់នាង។ ពួកគេពន្យល់ពីផែនការជម្លៀសរបស់ផ្ទះ និងបង្ហាញនាងពីរបៀបដែលពួកគេនឹងជួយនាងចេញពីផ្ទះ។ ឥឡូវនេះ Connie ដឹងថាផែនការនេះជាអ្វី ដូច្នេះនាងមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព និងរីករាយជាងមុន។*

សុវត្ថិភាពគឺជាកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ក្រុម។ អ្នកថែទាំ អតិថិជន សមាជិកក្រុមថែទាំ ម្ចាស់អចលនទ្រព្យ បុគ្គលិកថែទាំអគារ និងសេវាកម្មក្នុងតំបន់ ដូចជាបុគ្គលិកពេទ្យសង្គ្រោះបន្ទាន់ ការអនុវត្តច្បាប់ និងនាយកដ្ឋានពន្លត់អគ្គីភ័យ សុទ្ធតែធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសសុវត្ថិភាព។

ការធ្វើការងារជាក្រុមប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ទាមទារឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អ។ បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអតិថិជន សមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំរបស់ពួកគេ និងអ្នកគ្រប់គ្រង ឬនិយោជករបស់អ្នក ហើយធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាសុវត្ថិភាព។

ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រ

មនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រគឺជាដៃគូរបស់អ្នកក្នុងការថែទាំ។ អ្នកគឺជាអ្នកថែទាំដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈ ហើយពួកគេគឺជាអ្នកជំនាញខាងរាងកាយ និងផ្ទះរបស់ពួកគេ។

ស្តាប់

នៅពេលអ្នកកំពុងជួយអតិថិជនដោយការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន សូមស្តាប់ពីរបៀបដែលពួកគេចង់ឱ្យអ្នកធ្វើកិច្ចការ។ ពួកគេដឹងថាអ្វីដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់ពួកគេ និងអ្វីដែលធ្វើឱ្យពួកគេស្រួល។ នៅពេលអ្នកគោរពតាមចំណូលចិត្តរបស់អតិថិជន វាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការធ្វើការជាមួយពួកគេដោយសុវត្ថិភាព។

ប្រសិនបើអតិថិជនស្នើឱ្យអ្នកធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកគិតថាមិនមានសុវត្ថិភាព ចូរនិយាយអំពីកង្វល់របស់អ្នក។ សូមចងចាំថា យើងទាំងអស់គ្នាមានភាពខុសគ្នារវាងបុគ្គល និងវប្បធម៌។ ព្យាយាមស្វែងរកដំណោះស្រាយដែលលើកកម្ពស់សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងស្វ័យភាព ព្រមទាំងសុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើអតិថិជនយល់ព្រម សូមពិភាក្សាជាមួយសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំរបស់អតិថិជនដើម្បីជួយស្វែងរកដំណោះស្រាយ។

សូមចងចាំថាគោលដៅរបស់អ្នកជាអ្នកថែទាំគឺដើម្បីគាំទ្របុគ្គលនោះតាមរបៀបដែលធ្វើការសម្រាប់ពួកគេ។ អតិថិជនត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះអ្វីដែលកើតឡើងចំពោះខ្លួនពួកគេ។

ធ្វើទំនាក់ទំនងដោយគោរព

តែងតែប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រដោយការគោរព។ កុំនិយាយជាមួយពួកគេដូចជាកុមារ។ ប្រើសម្លេងធម្មតា ហើយនិយាយក្នុងកម្រិតសំឡេងដែលពួកគេអាចឮបាន។ ប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាតាមរបៀបដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតសម្រាប់ពួកគេ។ ទុកពេលឱ្យពួកគេគិត និងឆ្លើយតប។

វាមិនតែងតែជាពេលវេលា ឬកន្លែងដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ការសន្ទនានោះទេ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានការយកចិត្តទុកដាក់របស់ពួកគេ ហើយវាជាពេលវេលាដ៏ល្អសម្រាប់ពួកគេក្នុងការនិយាយជាមួយអ្នក។ អង្គុយជាមួយពួកគេ ដើម្បីកុំឱ្យអ្នកមើលងាយពួកគេ។ កាត់បន្ថយការរំខាន និងផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ពេញទំហឹងដល់ការសន្ទនារបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមានការខ្វែងគំនិតជាមួយអតិថិជន សូមបញ្ចេញមតិរបស់អ្នកដោយស្ងប់ស្ងាត់ ហើយពន្យល់ពីមូលហេតុដែលអ្នកព្រួយបារម្ភ។ ផ្តោតលើការលើកទឹកចិត្តរបស់អ្នក ដើម្បីជួយការពារអ្នកគ្រប់គ្នា។ ប្រើសេចក្តីថ្លែងការណ៍ "ខ្ញុំ" ជំនួសឱ្យសេចក្តីថ្លែងការណ៍ "អ្នក" ។ ជាឧទាហរណ៍ អ្នកអាចនិយាយបានថា "ខ្ញុំបារម្ភពីពួកយើងម្នាក់ដែលជិះលើទស្សនាវដ្តីចាស់ទាំងនេះនៅលើឥដ្ឋ" ជាជាង "អ្នកត្រូវបោះទស្សនាវដ្តីចាស់ទាំងនេះចោល"។

ទទួលស្គាល់ឥរិយាបថជាការប្រាស្រ័យទាក់ទង

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងការគោរពអាចជាការពិបាក ឬមិនអាចទៅរួច នៅពេលដែលមានអ្វីមួយខុស។ អាកប្បកិរិយាដែលហាក់ដូចជាមិនសមរម្យ ឈ្លើយ ឆេវឆាវ វាយតប់ ឬហិង្សា ច្រើនតែទាក់ទងបញ្ហាមូលដ្ឋាន ឬតម្រូវការដែលមិនអាចបំពេញបាន។

បញ្ហាមូលដ្ឋាន

- ការប្រព្រឹត្តខុសលើ
- ធ្វេសប្រហែស*
- បំពាន*
- របួសផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវចិត្ត
- ការឈឺចាប់
- ផ្លូវទឹកនោម ឬការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ
- ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំ
- ជំងឺ
- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ការភ័យខ្លាច
- ការថប់បារម្ភ
- ភាពតានតឹងស្រួចស្រាវ ឬរ៉ាំរ៉ៃ
- វិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ស្រេកទឹក ឬឃ្លាន
- ភាពមិនស្រួល
- ភាពអាម៉ាស់
- ទុក្ខព្រួយ

នៅពេលអាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលម្នាក់ប្រាប់អ្នកថាមានអ្វីមួយខុស ទាក់ទងជាមួយពួកគេ ព្យាយាមយល់ពីបញ្ហា និងស្វែងយល់ពីរបៀបដែលអ្នកអាចគាំទ្រពួកគេ។

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ អ្នកមានអំណាចក្នុងការជួយមនុស្សនោះក្នុងការបំពេញតម្រូវការរបស់ពួកគេ។ ផែនការថែទាំរបស់អតិថិជន និងសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំរបស់ពួកគេអាចជួយអ្នកឱ្យយល់ពីអ្វីដែលអតិថិជនកំពុងទំនាក់ទំនង។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចូរចាំថា ការធ្វើបាបឬការយល់ខុសដោយអ្នកដ៏ទៃក៏អាចជាមូលហេតុនៃបញ្ហាដែរ។

*ក្នុងនាមជាបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង អ្នកគឺជាអ្នករាយការណ៍ដែលមានកាតព្វកិច្ចអំពីការរំលោភបំពាន និងការមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះ។ សូមមើលទំព័រ 56 សម្រាប់របៀបរាយការណ៍។

អាកប្បកិរិយាគឺជាការប្រាស្រ័យទាក់ទង។

ជៀសវាងស្លាកសញ្ញា

របាយការណ៍ និងឯកសាររបស់អ្នកជួយសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំឱ្យយល់ពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងតម្រូវការរបស់អតិថិជន។ នៅពេលអ្នកទំនាក់ទំនងអំពីអតិថិជនជាមួយសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំរបស់ពួកគេ សូមជៀសវាងស្លាក។ ស្លាកដូចជា “ឈ្លានពាន” មិនជួយឱ្យយល់ពីតម្រូវការដែលមិនអាចបំពេញបាន។ ផ្ទុយទៅវិញ ចូរផ្តោតលើការពិពណ៌នាអំពីស្ថានភាព និងស្វែងរកមូលហេតុនៃអាកប្បកិរិយា។

ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំ

អតិថិជនម្នាក់ៗជ្រើសរើសក្រុមថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ ក្រុមថែទាំអាចរួមមានគ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិ អ្នកជិតខាង សមាជិកសហគមន៍ អ្នកថែទាំផ្សេងទៀត បព្វជិត គិលានុបដ្ឋាយិកា វេជ្ជបណ្ឌិត និងនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលអតិថិជនជ្រើសរើស។ ក្រុមថែទាំធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីជួយដល់សុខុមាលភាពរបស់អតិថិជន។ ក្រុមថែទាំរបស់អតិថិជនអាចត្រូវបានកត់សម្គាល់នៅក្នុងគម្រោងសេវាកម្មរបស់ពួកគេ ឬអ្នកអាចសួរអតិថិជនខ្លួនឯង។ នៅក្នុងកន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ ក្រុមថែទាំរបស់អតិថិជន ជាទូទៅរួមមានអតិថិជន គ្រួសារ និង/ឬមិត្តភក្តិ បុគ្គលិកដែលនៅសេសសល់នៅឯកន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ និងអ្នកអនុវត្តរបស់អតិថិជន និងជំនួយដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត។ អតិថិជនតែងតែជាប្រធានក្រុមថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។

គ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិ និងសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំអាចអាចជួយអ្នកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាសុវត្ថិភាព ឬចូលប្រើប្រាស់ធនធានដែលអតិថិជនត្រូវការ។ អ្នកក៏ប្រហែលជាត្រូវទាក់ទងសមាជិកមួយចំនួននៃក្រុមថែទាំក្នុងគ្រាមានអាសន្នផងដែរ។ ស្វែងយល់អំពីសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំរបស់អតិថិជន និងតួនាទីរបស់ពួកគេនៅក្នុងជីវិតរបស់អតិថិជន។

សូមចងចាំថា វាអាចជាភាពតានតឹងដែលមានមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ទទួលបានសេវាថែទាំរយៈពេលវែង។ ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិដោយក្តីមេត្តា ការគោរព និងវិជ្ជាជីវៈ។

ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រង ឬនិយោជករបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកឃើញបញ្ហា សូមកុំព្រងើយកន្តើយ ឬទុកវាឱ្យខ្លួនឯង។ និយោជករបស់អ្នកនឹងមានការរំពឹងទុកអំពីអ្នកដែលអ្នកគួរតែទាក់ទងប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុវត្ថិភាព។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកដឹងពីទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នកអំពីការរាយការណ៍អំពីកង្វល់សុវត្ថិភាព។ នេះគឺជាឧទាហរណ៍ទូទៅមួយចំនួននៃពេលដែលអ្នកត្រូវការរាយការណ៍៖

- អ្នកព្រួយបារម្ភអំពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាពដែលអាចកើតមាន។
- អ្នកមានអារម្មណ៍ថាការសម្រេចចិត្ត ឬសកម្មភាពរបស់អតិថិជនធ្វើឱ្យពួកគេ ឬអ្នកផ្សេងទៀតស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់។
- អតិថិជនមានរោគសញ្ញាថ្មី ឬផ្លាស់ប្តូររោគសញ្ញានៃជំងឺ ឬជំងឺ។
- អ្នកសម្គាល់ឃើញលំនាំនៃការផ្លាស់ប្តូរ ឬការធ្លាក់ចុះនៅក្នុងដំណើរការរបស់អតិថិជន។
- អតិថិជនជ្រើសរើសមិនទទួលការថែទាំ ឬការព្យាបាល។

តើអ្នកគួរទាក់ទងអ្នកណា ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុវត្ថិភាព?

____

____

____

____

____

____

សុវត្ថិភាពទាមទារការងារជាក្រុម ហើយការងារជាក្រុមទាមទារការទំនាក់ទំនង។

5

ការអនុវត្តសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ

(សេណារីយ៉ូខាងក្រោមគឺសមរម្យសម្រាប់តែអ្នកថែទាំដែលធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះឯកជនរបស់អតិថិជន។ ផ្ទះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ កន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ និងកន្លែងផ្តល់សេវាកម្មប្រសើរឡើងត្រូវតែមានឧបករណ៍ចាប់ផ្សែងដែលធ្វើការគ្រប់ពេលវេលា ហើយការជក់បារីក្នុងផ្ទះត្រូវបានហាមឃាត់។)

រឿងរបស់ Arnel ៖ *Arnel ធ្វើការឱ្យភ្នាក់ងារថែទាំលំនៅដ្ឋាន។ អតិថិជនម្នាក់ដែលគាត់គាំទ្រ Dercy រស់នៅជាមួយលក្ខខណ្ឌជាច្រើន និងលេបថ្នាំជាច្រើន។ ថ្នាំមួយចំនួនរបស់នាងធ្វើឱ្យនាងងងុយគេងយ៉ាងខ្លាំង។ Dercy ក៏ជក់បារី ហើយពេលខ្លះក៏ងងុយគេងពេលកំពុងជក់បារី។ សម្លៀកបំពាក់របស់ Dercy ត្រូវបានគ្របដោយរន្ធភ្លើង ហើយក៏ដូចជាគ្រឿងសង្ហារិម និងកំរាលព្រំរបស់នាងដែរ។*

នៅពេលដែលគាត់ចាប់ផ្តើមធ្វើការជាមួយ Dercy, Arnel បានកត់សម្គាល់ថាផ្ទះរបស់ Dercy មិនមានឧបករណ៍ចាប់ផ្សែង។ Arnel មានការព្រួយបារម្ភអំពីភ្លើង។ គាត់បាននិយាយជាមួយ Dercy និងក្រុមថែទាំរបស់នាងដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ។ ម្ចាស់ផ្ទះរបស់ Dercy បានបដិសេធមិនដំឡើងឧបករណ៍ចាប់ផ្សែង។ Arnel បានទាក់ទងទៅផ្នែកពន្លត់អគ្គីភ័យក្នុងតំបន់ ហើយដោយមានការអនុញ្ញាតពី Dercy នាយកដ្ឋានពន្លត់អគ្គីភ័យបានដំឡើងឧបករណ៍ចាប់ផ្សែងសម្រាប់នាង។ ល្ងាចមួយ Dercy បានដេកលក់ពេលកំពុងជក់បារី ហើយផ្ទះបានឆេះ។ ឧបករណ៍ចាប់ផ្សែងថ្មីបានដាស់នាង ហើយនាងអាចជម្លៀសចេញបាន។ ការយកចិត្តទុកដាក់របស់ Arnel ចំពោះសុវត្ថិភាព ការទំនាក់ទំនង និងជំនាញដោះស្រាយបញ្ហាប្រហែលជាបានជួយសង្គ្រោះជីវិតរបស់ Dercy ។

ការយកចិត្តទុកដាក់លើសុវត្ថិភាពផ្ទះអាចការពារគ្រោះថ្នាក់ និងគ្រោះអាសន្ន។ រក្សាសុវត្ថិភាពក្នុងចិត្តនៅពេលអ្នកធ្វើការ ហើយរកមើលគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើអ្នកគាំទ្រអតិថិជននៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ ធ្វើការជាមួយអតិថិជន សមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំរបស់ពួកគេ និងនិយោជករបស់អ្នកដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា។

ផ្ទះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ កន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ និងគ្រឿងបរិក្ខារសេវាកម្មដែលប្រសើរឡើង ត្រូវតែរក្សាបរិយាកាសដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់អតិថិជនទាំងអស់។ ស្វែងយល់ពីគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នកអំពីការរាយការណ៍អំពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព។ នៅពេលដែលអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ ចូររាយការណ៍វាទៅមនុស្សដែលសមស្របនៅក្នុងការកំណត់ការងាររបស់អ្នក។ តាមដានកង្វល់របស់អ្នក ប្រសិនបើបញ្ហាមិនអាចដោះស្រាយបាន។

ដឹងថានៅពេលណាដែលអ្នកគួរចងក្រងឯកសារ និង/ឬរាយការណ៍ពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព និងទៅអ្នកណា។

ការទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម

មានធនធានសុវត្ថិភាពផ្ទះជាច្រើនដែលអាចរកបាន ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែម ឬជំនួយ។ បុគ្គលិកផ្នែកពន្លត់អគ្គីភ័យ និងប៉ូលីសក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬជំពូកក្នុងតំបន់នៃកាកបាទក្រហមអាមេរិកនឹងរីករាយក្នុងការជួយ ឬដឹកនាំអ្នកទៅកាន់ធនធានផ្សេងទៀត។

ការថែរក្សាលំនៅដ្ឋាន

ការថែរក្សាលំនៅដ្ឋានល្អជួយរក្សាសុវត្ថិភាពគ្រប់គ្នា។ គ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនគឺជាលទ្ធផលផ្ទាល់នៃកន្លែងរស់នៅដែលស្មុះ។

- រក្សាកំរាលឥដ្ឋ សាលធំ និងជណ្ដើរកុំឱ្យមានការពង្រាយ នៅពេលអ្នកឃើញអ្វីមួយដែលអាចជាហានិភ័យដែលអាចកើតមានសម្រាប់ការរអិល ការធ្វើដំណើរ ការដួល ឬរបួស សូមសួរអតិថិជនថាតើអ្នកអាចដាក់វាឱ្យឆ្ងាយ ឬផ្លាស់ទីវាទៅទីតាំងដែលមានសុវត្ថិភាពជាងនេះ។
- សម្អាតបន្ទាប់ពីខ្លួនអ្នក។
- បិទតុ និងទូដាក់ខោអាវ ហើយរក្សាទូផ្ទះបាយបិទនៅពេលមិនប្រើ។
- ទុករបស់របរនៅលើធ្នើរ ដើម្បីកុំឱ្យវារអិល ឬធ្លាក់ចេញ។ ដាក់វត្ថុធ្ងន់ជាងនៅលើធ្នើរទាបទៅកណ្ដាល។ ដាក់របស់របរប្រើប្រាស់ភាគច្រើនឱ្យងាយស្រួលទៅដល់។
- ជង់សម្ភារ និងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ឱ្យមានរបៀបរៀបរយ ដើម្បីកុំឱ្យរលំ។
- ជូត ឬសម្អាតកំពប់ទឹកភ្លាមៗ។
- រក្សាទុកផលិតផលសម្អាតក្នុងផ្ទះដោយសុវត្ថិភាព នៅក្នុងធុងដើមរបស់វា និងមានស្លាកសញ្ញាច្បាស់លាស់។
- រក្សារន្ធខ្យល់ឱ្យស្អាតពីធូលីដី និងការស្ទះ។
- រើសសំរាមដាក់ក្នុងធុងសំរាម។ យកសំរាមចេញជាញឹកញាប់ទៅធុងសម្រាមដែលមានគម្របតឹង។
- ប្រសិនបើអ្នកឃើញសារធាតុងាយឆេះ ឬសារធាតុពុលដែលមិនមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងទីតាំងដែលមានសុវត្ថិភាព សូមរាយការណ៍ពីកង្វល់របស់អ្នកទៅកាន់មនុស្សដែលសមស្របនៅក្នុងការកំណត់ការងាររបស់អ្នក។
- រក្សាផ្ទះបាយឱ្យស្អាត ដើម្បីការពារជំងឺពីអាហារ។
- សាប៊ូបោកខោអាវខ្លះអាចបង្កើតកន្ទួលលើអ្នក ឬអតិថិជន។ ប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញចំណុចនេះ អ្នកប្រហែលជាចង់ណែនាំការផ្លាស់ប្ដូរសាប៊ូបោកខោអាវ/សាប៊ូដុំ។

កន្លែងធ្វើការស្អាត និងមានសណ្ដាប់ធ្នាប់គឺជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពជាងសម្រាប់អតិថិជន ខ្លួនអ្នក មិត្តរួមការងាររបស់អ្នក និងមនុស្សគ្រប់រូបផ្សេងទៀត។

តើនិយោជករបស់អ្នកមានគោលការណ៍ និងនីតិវិធីអ្វីខ្លះអំពីការអនុវត្តការថែរក្សាលំនៅដ្ឋានប្រកបដោយសុវត្ថិភាព?

____

____

____

____

____

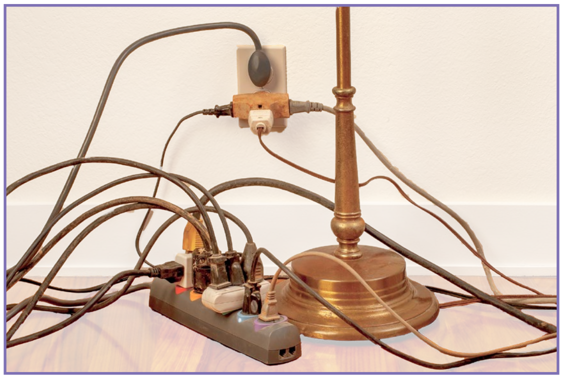
____

____

____

ពិនិត្យរកមើលគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព

តែងតែរកមើលហានិភ័យសុវត្ថិភាពដែលមានស្រាប់ និងសក្តានុពល។ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព សូមធ្វើការជាមួយអតិថិជន ហើយមើលថាតើមានវិធីដើម្បីលុបបំបាត់វាដែរឬទេ។ ចងចាំជានិច្ចនូវសិទ្ធិជ្រើសរើសរបស់អតិថិជន។



ការចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍ពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព

ជូនដំណឹងដល់បុគ្គលដែលសមស្របនៅកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ នៅពេលដែលអ្នកមិនអាចជួសជុលគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព ឬអតិថិជនមិនចង់ឱ្យវាផ្លាស់ប្តូរ។ សុវត្ថិភាពរបស់អ្នកគឺសំខាន់។ កុំព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាសុវត្ថិភាព ប្រសិនបើអ្នកអាចរងរបួស ឬអ្នកមិនមានជំនាញដើម្បីធ្វើវា។

ឯកសារ និងរាយការណ៍ពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព

តើការចងក្រងឯកសារ និងការរាយការណ៍អំពីសុវត្ថិភាព និងគោលការណ៍ និងនីតិវិធីអ្វីខ្លះដែលអ្នកធ្វើការ?

សុវត្ថិភាពអុកស៊ីសែន

មនុស្សជាច្រើនប្រើអុកស៊ីសែនជាការព្យាបាលតាមវេជ្ជបញ្ជា។ ការប្រើប្រាស់អុកស៊ីសែនក៏រួមបញ្ចូលហានិភ័យសុវត្ថិភាពមួយចំនួនផងដែរ។ អ្នកត្រូវដឹងពីហានិភ័យ និងអនុវត្តតាមការអនុវត្តប្រកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់អតិថិជនដែលប្រើប្រាស់អុកស៊ីសែន។

រក្សាអណ្តាតភ្លើង ឬផ្កាភ្លើងឱ្យឆ្ងាយពីអុកស៊ីសែន

ការប្រើប្រាស់អុកស៊ីសែនធ្វើឱ្យភ្លើងចាប់ផ្តើម និងឆេះកាន់តែលឿនជាងមុន។ រក្សាប្រភពភ្លើង និងផ្កាភ្លើងទាំងអស់ឱ្យឆ្ងាយពីអុកស៊ីសែន។

- អណ្តាតភ្លើងចំហ ដូចជាទៀន និងអណ្តាតភ្លើងចម្អិនអាហារមិនគួរជិតជាង 5 ហ្វីតទៅប្រភពអុកស៊ីហ្សែន ឬអ្នកដែលប្រើអុកស៊ីហ្សែនទេ។
- អ្នកដែលជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេគួរតែនៅឆ្ងាយពីអុកស៊ីសែនយ៉ាងហោចណាស់ 25 ហ្វីត ហើយល្អជាងនៅក្នុងបន្ទប់ផ្សេងទៀត។ អ្នកដែលជក់បារីប្រហែលជាមិនដឹងពីបារីរបស់ពួកគេ ហើយចូលទៅជិតប្រភពអុកស៊ីហ្សែនដែលមានបារីភ្លឺ។
- អតិថិជនដែលប្រើអុកស៊ីហ្សែន គួរតែនៅឱ្យឆ្ងាយពីផលិតផលដែលងាយឆេះ ដូចជា វ៉ាសេលីន ឬផលិតផលប្រេងផ្សេងទៀត ថ្នាំខាត់ក្រចកជាតិខាញ់ ប្រេង ឬថ្នាំបាញ់ aerosol។
- អតិថិជនដែលប្រើអុកស៊ីហ្សែន និងជក់បារីត្រូវតែបិទអុកស៊ីហ្សែន ហើយយកកំប៉ុង ឬម៉ាសបិទច្រមុះមុនពេលដុតបារី។

រក្សាប្រភពនៃអណ្តាតភ្លើង ឬផ្កាភ្លើងទាំងអស់ឱ្យឆ្ងាយពីអុកស៊ីសែន។

ធុងអុកស៊ីសែន

ទុកធុងអុកស៊ីសែនតែក្នុងកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។ ទុកស៊ីឡាំងអុកស៊ីហ្សែននៅចំហៀងខ្លួនក្នុងកន្លែងផ្ទុកឬច្រវាក់ជាប់នឹងជញ្ជាំង។ ប្រសិនបើស៊ីឡាំងធ្លាក់ចុះ សម្ពាធនៃការបញ្ចេញអុកស៊ីហ្សែនអាចបង្កើតជាកាំជ្រួច ឬគ្រោះថ្នាក់ភ្លើង។

រថក្រោះទាំងអស់ហួតបរិមាណអុកស៊ីសែនជាក់លាក់ទៅក្នុងខ្យល់ជុំវិញ។ បន្ទប់បិទជិតនឹងក្លាយទៅជាសំបូរទៅដោយអុកស៊ីហ្សែន និងងាយឆេះឆាប់ៗនេះ។ នៅក្នុងកន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ ឬកន្លែងផ្តល់សេវាប្រសើរឡើង បន្ទប់អុកស៊ីសែនត្រូវតែមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ និងបំពេញតាមតម្រូវការផ្សេងទៀតតាមការណែនាំរបស់អគ្គស្នងការ។ នៅក្នុងផ្ទះគ្រួសារមនុស្សពេញវ័យ ឬផ្ទះឯកជនរបស់អតិថិជន សូមរក្សាទ្វារឱ្យចំហ ហើយបន្ទប់មានខ្យល់ចេញចូល។

អុកស៊ីសែនច្រើនពេកនៅក្នុងកន្លែងចង្អៀតក៏ជាគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពផងដែរ។ រាងកាយរបស់យើងដំណើរការល្អបំផុតជាមួយនឹងអុកស៊ីសែននៅកំហាប់ចន្លោះពី 19.5% ទៅ 23.5%។ កំហាប់ខ្ពស់ឬទាបមិនមានសុខភាពល្អទេ។

ឧបករណ៍ប្រមូលផ្តុំអុកស៊ីសែន

ដោតឧបករណ៍ប្រមូលផ្តុំអុកស៊ីសែនដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងព្រីជញ្ជាំង។ កុំប្រើខ្សែបន្ថែម ឬខ្សែថាមពល។ ឧបករណ៍ប្រមូលផ្តុំមានភាពរសើបខ្លាំងចំពោះការផ្លាស់ប្តូរថាមពល ហើយអាចបិទជាលទ្ធផល។ បន្ទះថាមពល ប្រសិនបើប្រើច្រើនពេក អាចផ្ទុកលើសសៀគ្វីបានយ៉ាងងាយ។ ខ្សែផ្នែកបន្ថែម ប្រសិនបើវែងពេក អាចបណ្តាលឱ្យតង់ស្យុងធ្លាក់ចុះ ឬគ្រោះថ្នាក់ភ្លើង។

បំពង់អុកស៊ីសែន

បំពង់អុកស៊ីហ្សែនមានទំនោរទៅកេះ និងរមួលដែលបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ តម្រង់បំពង់ឱ្យបានញឹកញាប់ ហើយរក្សាវាឱ្យនៅក្រៅផ្លូវ ដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់ពីការរអិល ឬធ្លាក់។

តើនិយោជករបស់អ្នកមានគោលការណ៍ និងនីតិវិធីអ្វីខ្លះអំពីការធ្វើការជាមួយអុកស៊ីសែន?

____

____

____

____

____

____

សុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ

ក្នុងនាមជាបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង អ្នកអាចលើកកម្ពស់សុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យនៅក្នុងបរិយាកាសរបស់អតិថិជន។

- ផ្ទះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ កន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ និងកន្លែងផ្តល់សេវាប្រសើរឡើង ត្រូវតែមានឧបករណ៍ចាប់ផ្សែង និងឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកដឹងពីកន្លែងដែលពួកគេស្ថិតនៅ។
- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះរបស់អតិថិជន អ្នកគួរតែពិនិត្យមើលឧបករណ៍ចាប់ផ្សែង និងបំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យ។ ប្រសិនបើមិនមានទេ សូមណែនាំអតិថិជនឱ្យទទួលបានខ្លះ។ សាកល្បងសំឡេងរោទិ៍ផ្សែងច្រើនដងក្នុងមួយឆ្នាំ ដើម្បីប្រាកដថាវាដំណើរការ។ នៅពេលដែលពេលវេលាសន្សំពន្លឺថ្ងៃចាប់ផ្តើម និងបញ្ចប់ គឺជាពេលវេលាដ៏ល្អក្នុងការចងចាំដើម្បីធ្វើរឿងនេះ។ រក្សាថ្មបន្ថែមនៅលើដៃ។
- ប្រសិនបើអតិថិជនមិនមានសុវត្ថិភាពក្នុងការជក់បារីតែម្នាក់ឯង សូមធ្វើការជាមួយអតិថិជន និងអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ដើម្បីកំណត់ជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពជាងនេះ។
- ត្រូវប្រាកដថាចង្ក្រានបាយរលត់ពេលមិនប្រើ ហើយកុំទុកអាហារចម្អិនដោយមិនមានអ្នកមើលថែ។
- ប្រសិនបើអតិថិជនប្រើជើងក្រានកំដៅផ្ទះ ឬចង្ក្រានឈើ ត្រូវប្រាកដថា សន្ទះបិទបើក មុនពេលភ្លើងត្រូវបានភ្លឺ។ អេក្រង់ជើងក្រានកំដៅផ្ទះគឺចាំបាច់ ហើយត្រូវតែនៅនឹងកន្លែងជានិច្ច។ ផេះគួរតែត្រូវបានយកចេញតែនៅពេលដែលភ្លើងរលត់ ហើយផេះត្រជាក់ដល់ការប៉ះ។ បន្ទាប់ពីសម្អាតជើងក្រានកំដៅផ្ទះ យកផេះនៅខាងក្រៅក្នុងធុងដែក។ កុំដាក់ផេះនៅក្នុងធុងក្រដាស ឬក្បែរអគារឈើ។
- ប្រសិនបើអតិថិជនប្រើឧបករណ៍កម្តៅលំហ កម្តៅគួរតែស្ថិតនៅលើកម្រិតមួយ រឹង និងមិនងាយឆេះ ដូចជាកម្រាលឥដ្ឋសេរ៉ាមិច។ រក្សាកម្តៅយ៉ាងហោចណាស់បីហ្វីតពីពូក ក្រណាត់ទេសឯក គ្រឿងសង្ហារឹម និងសម្ភារៈងាយឆេះផ្សេងទៀត។ បិទឧបករណ៍កម្តៅលំហអាកាសប្រសិនបើអ្នកចាកចេញពីតំបន់នោះ។ ឧបករណ៍កម្តៅអវកាសអាចមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅក្នុងកន្លែងរបស់អ្នកទេ។ ពិនិត្យជាមួយនិយោជករបស់អ្នក។

សូមមើលផ្នែកស្តីពីគ្រោះអគ្គីភ័យ សម្រាប់ការណែនាំអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើមានអគ្គីភ័យ។

ចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍ពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យដល់បុគ្គលដែលសមស្រប នៅកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ។

សុវត្ថិភាពអគ្គិសនី

អគ្គិសនីអាចបង្កឲ្យមានអគ្គិភ័យ និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនីស្លាប់។ អនុវត្តសុវត្ថិភាពអគ្គីសនីដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រ។

- ពិនិត្យឧបករណ៍អគ្គិសនីជាប្រចាំ រកមើលសញ្ញានៃការពាក់។ ប្រសិនបើខ្សែនោះដាច់ ឬប្រេះ កុំប្រើឧបករណ៍រហូតទាល់តែវាត្រូវបានជួសជុល ឬជំនួស។
- ប្រសិនបើឧបករណ៍មានឌុយបីជ្រុង សូមប្រើវាតែក្នុងរន្ធដោតបីប៉ុណ្ណោះ។ កុំបង្ខំវាឱ្យសមនឹងរន្ធដោតពីរ ឬខ្សែបន្ថែម។
- ត្រូវប្រាកដថាឧបករណ៍មានមូលដ្ឋានហើយជំនួសគម្របព្រីដែលបាត់។
- ទុកឧបករណ៍អគ្គិសនីឱ្យឆ្ងាយពីកម្រាលឥដ្ឋសើម លិច ឬអាងងូតទឹក។
- ត្រូវប្រាកដថាខ្សែផ្នែកបន្ថែមមិនដាច់ ហើយមិនផ្ទុកលើសពីបន្ទុកត្រឹមត្រូវ។
- ប្រើ Ground Fault Circuit Interrupter (GFCI) - ពួកវាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក។
- កុំប្រើខ្សែបន្ថែមដើម្បីផ្គាកភ្លើងបំភ្លឺ ឬជាខ្សែភ្លើងអចិន្ត្រៃយ៍។
- កុំរត់ខ្សែបន្ថែមនៅក្រោមកំរាលព្រំ ឬកម្រាលព្រំ។ សម្ពាធពីការដើរអាចឆក់ខ្សែភ្លើង និងបណ្តាលឱ្យមានផ្កាភ្លើង។
- បិទភ្លាមៗ ហើយជំនួសកុងតាក់ពន្លឺដែលក្តៅដល់ការប៉ះ។
- រកមើលសញ្ញាព្រមានអំពីបញ្ហាអគ្គិសនីដូចជាការបន្ថយពន្លឺ ការដាច់ចរន្តអគ្គិសនីញឹកញាប់ ឬហ្វុយហ្ស៊ីបផ្ទុំ។

ចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍ពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាពអគ្គិសនីដល់មនុស្សសមស្រប នៅកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ។

សុវត្ថិភាពទឹក

បញ្ហាបំពង់ទឹក និងការជ្រាបចូលទឹកអាចបណ្តាលឱ្យខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិមានតម្លៃថ្លៃ និងលក្ខខណ្ឌមិនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អតិថិជន។ អាងលិចទឹក ឬអាងងូតទឹកអាចជន់លិចបន្ទប់ក្នុងរយៈពេលតែប៉ុន្មាននាទីប៉ុណ្ណោះ។ ស្វែងយល់ពីកន្លែងដែលសន្ទះបិទទឹកសម្រាប់បំពង់ និងបង្គន់នៅក្នុងផ្ទះ។ សិក្សាផងដែរថាតើសន្ទះបិទបើកទឹកសំខាន់នៅឯណា ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។

- កុំទុកកន្លែងលាងចាន ឬអាងងូតទឹកឱ្យទឹកហូរដោយមិនបានមើល។
- កុំជូតកន្លែងកាច់ទឹក ឬបំពង់បង្ហូរចូលទៅក្នុងបង្គន់។
- ប្រសិនបើបង្គន់មានការស្ទះ ហើយចាប់ផ្តើមហៀរចេញ សូមបិទទឹកដោយបិទសន្ទះបិទទឹកនៅខាងក្រោយ និងខាងក្រោមបង្គន់។
- ប្រសិនបើក្បាលរ៉ូប៊ីណេទឹកចាប់ផ្តើមលេចធ្លាយ សន្ទះបិទបើកទឹកក្តៅ និងទឹកត្រជាក់ជាធម្មតាស្ថិតនៅក្រោមអាងលិច។

ប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញទឹកលេចធ្លាយចូលក្នុងផ្ទះ សូមជូនដំណឹងដល់អតិថិជន សមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំរបស់ពួកគេ បុគ្គលិកថែទាំ អ្នកមើលការខុសត្រូវ និង/ឬនិយោជក។

ការទប់ស្កាត់ និងឆ្លើយតបទៅនឹងអំពើហិង្សា

ក្នុងនាមជាបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង អ្នកអាចឃើញ ឬជួបប្រទះអំពើហិង្សានៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។ អំពើហិង្សាអាចប៉ះពាល់ដល់អ្នកថែទាំ អ្នកទទួលការថែទាំ អ្នកទស្សនា បុគ្គលិក គ្រួសារ ឬមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងបរិស្ថាន។ ការបង្រួមអប្បបរមា និងឆ្លើយតបទៅនឹងអំពើហិង្សាជួយរក្សាសុវត្ថិភាពគ្រប់គ្នា។

មូលហេតុនៃអំពើហិង្សា

អំពើហិង្សា មានន័យថា ការប្រើកម្លាំង ឬការគម្រាមប្រើប្រាស់កម្លាំង ដែលអាចបង្កឲ្យមានរបួសស្នាម។ អំពើហិង្សាអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្ត។ អំពើហិង្សាក៏អាចរារាំងការអភិវឌ្ឍន៍ដែលមានសុខភាពល្អ និងធ្វើឱ្យមនុស្សបាត់បង់តម្រូវការមូលដ្ឋានផងដែរ។

អំពើហិង្សាអាចកើតឡើងនៅពេលដែលមនុស្សមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច កំហឹង ឬការភ័យស្លន់ស្លោ។ ភាពតានតឹងខាងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវអារម្មណ៍អាចធ្វើឱ្យអារម្មណ៍អវិជ្ជមានកាន់តែអាក្រក់ និងទំនងជាមានអំពើហិង្សា។ ជនដែលជាជនរងគ្រោះនៃអំពើហិង្សាអាចប្រើអំពើហិង្សាដោយខ្លួនឯងក្នុងការឆ្លើយតប។ នរណាម្នាក់ដែលមានអារម្មណ៍ថាគ្មានអំណាចអាចប្រើអំពើហិង្សាជាជម្រើសចុងក្រោយដើម្បីការពារខ្លួន ឬអ្នកដទៃ។

ការទប់ស្កាត់អំពើហិង្សា

អ្នកអាចជួយទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាដោយរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា។

ការយល់ដឹង ការគោរព និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា គឺជាកត្តាចាំបាច់សម្រាប់កាត់បន្ថយអំពើហិង្សាក្នុងទំនាក់ទំនងថែទាំ។

ការថែទាំខ្លួនឯងសម្រាប់អ្នកថែទាំ

ការទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាចាប់ផ្តើមពីក្នុងខ្លួន។ អ្នកថែទាំដែលហត់នឿយ ផ្ទុកលើសទម្ងន់ និង/ឬមានភាពតានតឹងខ្លាំងពេក អាចពិបាកនឹងស្ងប់ស្ងាត់ និងទន់ភ្លន់។ ការថែទាំខ្លួនឯងល្អអាចជួយឱ្យអ្នកថែទាំរក្សាភាពអត់ធ្មត់ ការយល់ចិត្ត និងសេចក្តីសប្បុរសរបស់ពួកគេ។

ការថែទាំខ្លួនឯងអាចជាការលំបាកសម្រាប់អ្នកដែលរវល់។ ការគេង ហាត់ប្រាណ និងរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អត្រូវការពេលវេលា ហើយជារឿយៗមិនងាយស្រួលក្នុងការបង្កើតកាលវិភាគថែទាំនោះទេ។

មានយុទ្ធសាស្ត្រថែទាំខ្លួនឯងសាមញ្ញ និងរហ័សជាច្រើន។ លំហាត់ប្រាណដកដង្ហើម ការសម្រាកខ្លី និងការនិយាយជាមួយអ្នកគាំទ្រក៏អាចគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងផងដែរ។

ពិនិត្យមើលការហ្វឹកហ្វឺនតំរង់ទិសរបស់អ្នកសម្រាប់យុទ្ធសាស្ត្រថែទាំខ្លួនឯងបន្ថែមទៀត។

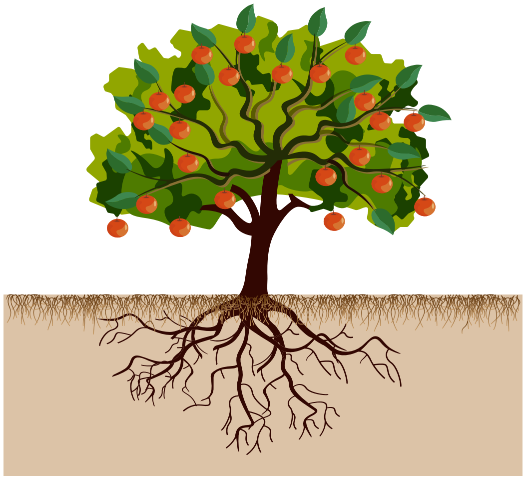
ការយល់ដឹងអំពីឥរិយាបទ

ប្រសិនបើបុគ្គលដែលអ្នកគាំទ្រកំពុងប្រព្រឹត្តដោយគឃ្លើន ឬហិង្សា ពួកគេអាចនឹងកំពុងទាក់ទងថាមានអ្វីខុស។ ជំនួសឱ្យប្រតិកម្មចំពោះអាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលនោះ រកមើលមូលហេតុ ឬតម្រូវការដែលមិនបានបំពេញ។

- **បញ្ហាសុខភាពស្រួចស្រាវ៖** អ្នកជំងឺអាចមានបញ្ហាសុខភាពស្រួចស្រាវដែលត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ។ បញ្ហាសុខភាពស្រួចស្រាវរួមមាន ការឆ្លងជំងឺផ្លូវទឹកនោម ការឈឺចាប់ ឬផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំ។ ធ្វើការរួមគ្នាជាមួយបុគ្គល និងសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំរបស់ពួកគេ ដើម្បីប្រាកដថាបុគ្គលនោះទទួលបានការថែទាំដែលពួកគេត្រូវការ។
- **ជំងឺ ឬស្ថានភាព៖** ជំងឺឬលក្ខខណ្ឌក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានអាកប្បកិរិយាផងដែរ។ បុគ្គលនោះប្រហែលជាមិនមានចេតនាធ្វើបាប ឬមិនមានការគ្រប់គ្រងពេញលេញលើសកម្មភាពរបស់ពួកគេទេ។ ពួកគេអាចមានប្រតិកម្មទៅនឹងការបំភាន់ដែលគួរឱ្យភ័យខ្លាច ឬគំរាមកំហែង។ ស្វែងយល់អំពីបុគ្គលនោះ ដើម្បីឲ្យអ្នកដឹងពីអ្វីដែលត្រូវរំពឹង និងយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីដែលនឹងគាំទ្របុគ្គលនោះបានល្អបំផុត។
- **ការបង្កហេតុ៖** មនុស្សម្នាក់ទៀតប្រហែលជាបានធ្វើអ្វីមួយដើម្បីធ្វើឲ្យអតិថិជនខឹង ឬភ័យខ្លាច។ ជាឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកថែទាំអ្នកធ្វើបាបអតិថិជននោះ អតិថិជននោះក៏អាចមានប្រតិកម្មអវិជ្ជមានចំពោះអ្នកថែទាំផ្សេងទៀតផងដែរ។ អាកប្បកិរិយាហិង្សាអាចជាការស្រែករកជំនួយ និងការការពារពីការរំលោភបំពាន ឬការធ្វេសប្រហែស។ ចងចាំជានិច្ចដើម្បីរកមើលឥរិយាបថផ្ទៃអតីតកាលដើម្បីយល់និងគាំទ្របុគ្គលនោះ។

ការថែទាំដែលមានព័ត៌មានរបួស

ឥរិយាបថគឺជាអ្វីដែលយើងឃើញនៅលើផ្ទៃ។ ការយល់ដឹងអំពី "ឫសគល់" នៃអាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលម្នាក់ អាចជួយអ្នកឱ្យយល់ចិត្ត និងជួយពួកគេតាមរបៀបដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់ពួកគេ។



ពីលើផ្ទៃ៖ ស្រែក ជេរប្រមាថ ស្តោះទឹកមាត់ ខាំ វាយ ច្របាច់ រុញ ទះ បោះ ចោទប្រកាន់អ្នកដ៏ទៃ កំហឹង មន្ទិល ខ្លាច មិនទុកចិត្ត ការពារ។

ខាងក្រោមផ្ទៃ៖ ការរំលោភបំពាន ការធ្វេសប្រហែស ភាពឯកោ ភាពឯកោ កង្វះមិត្តភក្តិក្នុងគ្រួសារ ការភ័យខ្លាច ភាពគ្មានអំណាច ជំងឺ ការឈឺចាប់ លក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់ វិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត ភាពតានតឹងរ៉ាំរ៉ៃ ការអស់សង្ឃឹម ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំ ការដកប្រាក់ ការបាត់បង់ ការរើសអើង អយុត្តិធម៌ ភាពខ្វះខាត ព្រឹត្តិការណ៍ជីវិតមហន្តរាយ របួស ការខកចិត្ត ការខកចិត្ត។

រារាំងការកើនឡើង

"ការកើនឡើង" គឺជាពេលដែលអារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់បុគ្គលម្នាក់កំពុងកើនឡើង។ "បដិសេធ" មានន័យថាជួយនរណាម្នាក់ឱ្យស្ងប់ដោយធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព ឱ្យតម្លៃ និងស្តាប់ឮ។

1. **រក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យស្ងប់។ ការរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ជួយបង្ហាញអ្នកដទៃថាអ្នកមិនគំរាមកំហែង។ ដកដង្ហើមវែងៗ ហើយផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តដល់ខ្លួនអ្នកដូចជា "ខ្ញុំអាចដោះស្រាយវាបាន" ។**
2. **បង្ហាញមនុស្សដែលអ្នកចង់ជួយ។ នៅពេលនរណាម្នាក់តូចចិត្ត ពួកគេអាចមានប្រតិកម្មចំពោះការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាដោយគ្មានពាក្យសំដីរបស់អ្នកច្រើនជាងអ្វីដែលអ្នកនិយាយ។ ប្រើទឹកដមសម្លេងដ៏ស្រទន់ និងភាសាកាយវិការទន់ភ្លន់។**
3. **ជៀសវាងការឈ្លោះប្រកែកគ្នា។ មនុស្សម្នាក់ដែលបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ប្រហែលជាមិនឆ្លើយតបទៅនឹងតក្កវិជ្ជា និងហេតុផលនោះទេ។ ការប្រកែកនិងស្តីបន្ទោសក៏អាចធ្វើឲ្យស្ថានការណ៍កាន់តែខ្លាំងឡើងដែរ។ ផ្តោតលើការជួយមនុស្សគ្រប់គ្នាឱ្យស្ងប់ហើយបន្ទាប់មកធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីយល់ពីបញ្ហា។**

1. **ស្តាប់ ហើយបញ្ជាក់អារម្មណ៍។ ការស្តាប់អាចឱ្យបុគ្គលនោះបង្ហាញខ្លួនឯង និងធ្វើការតាមរយៈអារម្មណ៍ខ្លាំង។ ប្រើឃ្លាគាំទ្រដូចជា "តើអ្នកអាចប្រាប់ខ្ញុំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកបានទេ?" ហើយ "វាស្តាប់ទៅគួរឱ្យធុញថប់ណាស់" អាចជួយមនុស្សឱ្យមានអារម្មណ៍ថាមានតម្លៃ និងយល់។**
2. **អត់ធ្មត់ និងផ្តល់ពេលវេលា។ ការទុកពេលនៅស្ងៀមផ្តល់ឱកាសឱ្យអ្នកទាំងពីរគិតនិងពិចារណា។ អារម្មណ៍នៃភាពបន្ទាន់បង្កើនភាពតានតឹង។ ការផ្តល់ពេលវេលាអាចបង្ហាញមនុស្សដែលអ្នកគោរពពួកគេ និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។**
3. **ពិភាក្សាអំពីជម្រើស និងលទ្ធផល។ អ្នកមិនអាចដោះស្រាយរាល់បញ្ហា ឬផ្តល់ឱ្យរាល់ការចង់បាន។ មានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន និងផ្តល់ជូននូវជម្រើសដ៏សាមញ្ញ ប្រាកដនិយម និងវិជ្ជមាន។ ពិភាក្សាអំពីផលវិបាកនៃជម្រើសនីមួយៗ ប៉ុន្តែជៀសវាងការដាក់ឱសានវាទ និងកុំគំរាមកំហែងនរណាម្នាក់ដោយអំពើហិង្សា ឬការធ្វេសប្រហែស។**

មនុស្ស និងស្ថានភាពផ្សេងៗគ្នា ត្រូវការយុទ្ធសាស្ត្រខុសៗគ្នា។ ប្រសិនបើយុទ្ធសាស្ត្ររបស់អ្នកមិនដំណើរការ សូមសាកល្បងអ្វីផ្សេងទៀត។ ជាចុងក្រោយ សូមចងចាំនូវគន្លឹះទូទៅទាំងនេះ៖

- រក្សាបរិយាកាសសុខស្រួល (សីតុណ្ហភាព ពន្លឺ សំលេងរំខាន)។
- មានទស្សនិកជនទេ? បុគ្គលនោះអាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬអាម៉ាស់ ប្រសិនបើអ្នកដទៃកំពុងមើល។
- ការបង្វែរទិសដៅមនុស្សទៅសកម្មភាពរីករាយអាចជំរុញពួកគេឱ្យហួសពីអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន។
- ប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាតាមរបៀបដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់មនុស្ស។
- កុំប៉ះអ្នកដែលខឹង។
- រកមើលគន្លឹះ/មូលហេតុដើម្បីជៀសវាងវានៅពេលអនាគត។
- ចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍ពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនអំពីរបៀបដើម្បីគាំទ្រអតិថិជនឱ្យល្អបំផុត។

ឆ្លើយតបទៅនឹងអំពើហិង្សា

នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់បាត់បង់ការគ្រប់គ្រងលើអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេ ហើយក្លាយជាអំពើហិង្សា គោលដៅដំបូងរបស់អ្នកគួរតែរក្សាសុវត្ថិភាព និងការពាររបួស។ បើអាចធ្វើបាន សូមព្យាយាមជួយអ្នកជំងឺឱ្យស្ងប់។ ប្រសិនបើស្ថានភាពក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់ ចូររកវិធីចាកចេញ ហើយហៅរកជំនួយ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ថាមានគ្រោះថ្នាក់

បន្តរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ ហើយព្យាយាមជួយអ្នកដ៏ទៃ បន្ថយភាពតានតឹង។ ចងចាំថាត្រូវរក្សាចម្ងាយរាងកាយ និងដឹងពីជុំវិញខ្លួន។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានគ្រោះថ្នាក់

ជឿជាក់លើសភាវគតិរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានគ្រោះថ្នាក់ ចូរស្តាប់ខ្លួនឯង។

- រកវិធីដោះសារខ្លួនឯង ("ក្រឡារបស់ខ្ញុំកំពុងរោទ៍ ហើយខ្ញុំត្រូវឆ្លើយវានៅខាងក្រៅ" ឬ "ខ្ញុំបានទុករបស់សំខាន់នៅក្នុងឡានរបស់ខ្ញុំ") ហើយចាកចេញពីបន្ទប់/តំបន់។
- កុំបែរខ្នងរបស់អ្នកដាក់មនុស្ស។ ផ្លាស់ទីថយក្រោយបន្តិចម្តង ៗ ។
- ជៀសវាងទីតាំងដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជាកំពូលជណ្តើរ ឬកន្លែងដែលគ្រឿងសង្ហារឹម ឬវត្ថុផ្សេងទៀតអាចប្រើជាអាវុធ។
- ទទួលបានជំនួយនៅពេលដែលអ្នកនៅឆ្ងាយពីស្ថានភាពដោយសុវត្ថិភាព។

ទូរសព្ទទៅ 911 ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ។

អនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នក។

និយោជករបស់អ្នកនឹងមានគោលការណ៍ និងនីតិវិធីសម្រាប់ពេលដែលអតិថិជនមានអំពើហិង្សា។ វាជាទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នកក្នុងការដឹង និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីទាំងនេះ។

តើគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នកមានអ្វីខ្លះនៅពេលអតិថិជនមានអំពើហិង្សា?

____

____

____

____

____

____

ការរាយការណ៍ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហិង្សាចំពោះអតិថិជន

សូមចងចាំថា អ្នកគឺជាអ្នករាយការណ៍ដែលមានកាតព្វកិច្ច។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើជាសាក្សី ឬសង្ស័យថាមានការរំលោភបំពាន ការធ្វេសប្រហែស ឬការកេងប្រវ័ញ្ចចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះដោយនរណាម្នាក់ ច្បាប់តម្រូវឱ្យអ្នកធ្វើរបាយការណ៍។

របៀបរាយការណ៍

ដើម្បីរាយការណ៍ពីការរំលោភបំពានលើមនុស្សពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះគ្រួសារមនុស្សពេញវ័យ កន្លែងរស់នៅជំនួយ ឬកន្លែងផ្តល់សេវាប្រសើរឡើង សូមទូរសព្ទទៅអង្គភាពដោះស្រាយបណ្តឹងតាមលេខ 1-800-562-6078។

ដើម្បីរាយការណ៍ពីការរំលោភបំពានលើមនុស្សពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ សូមទូរសព្ទទៅនាយកដ្ឋានសេវាសង្គម និងសុខភាពតាមលេខ 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) ឬសេវាការពារមនុស្សពេញវ័យនៅ 1-877-734-6277 ។

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យ ឬឃើញការរំលោភលើរាងកាយ ឬផ្លូវភេទ អ្នកក៏ត្រូវរាយការណ៍វាទៅសមត្ថកិច្ចផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអតិថិជន ឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតមានគ្រោះថ្នាក់ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 911។

ឯកសារ និងរាយការណ៍ទៅនិយោជករបស់អ្នក។

ចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍អំពីឧប្បត្តិហេតុនៃអំពើហិង្សាណាមួយទៅកាន់បុគ្គលដែលសមស្របនៅកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ។ អនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នកសម្រាប់ការចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍អំពីឧប្បត្តិហេតុនៃអំពើហិង្សា។

តើនិយោជករបស់អ្នកមានគោលការណ៍ និងនីតិវិធីអ្វីខ្លះអំពីការចងក្រងឯកសារ និងការរាយការណ៍អំពីឧប្បត្តិហេតុនៃអំពើហិង្សា?

____

____

____

____

____

សុវត្ថិភាពអាវុធ/អាវុធ

នៅក្នុងផ្ទះគ្រួសារមនុស្សពេញវ័យ និងកន្លែងផ្ដល់សេវាប្រសើរឡើង អាវុធទាំងអស់ត្រូវតែចាក់សោ និងអាចចូលប្រើបានសម្រាប់តែមនុស្សដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលប្រើប្រាស់ប៉ុណ្ណោះ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការឱ្យភ្នាក់ងារថែទាំលំនៅដ្ឋាន អ្នកប្រហែលជារកឃើញថា អតិថិជនរក្សាអាវុធ ឬអាវុធផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនមានសុវត្ថិភាព ដោយសារអតិថិជនកាន់កាំភ្លើង ឬមានកាំភ្លើងនៅក្នុងផ្ទះ សូមពិភាក្សាអំពីកង្វល់របស់អ្នកជាមួយអតិថិជន។ សួរអតិថិជនថាតើពួកគេអាចទុកកាំភ្លើង ឬអាវុធឱ្យនៅឆ្ងាយបានទេ នៅពេលអ្នកមានវត្តមាន។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរៀបចំផែនការដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពជាមួយអតិថិជនទេ សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ឬមនុស្សដែលសមស្របដែលអ្នកធ្វើការអំពីកង្វល់របស់អ្នក។

ថិជនឱ្យទទួលបានសោសុវត្ថិភាពគន្លឹះសម្រាប់
គេ។ សោទាំងនេះរារាំងកាំភ្លើងពីការបាញ់។
ក្នុងតំបន់អាចផ្តល់សោសុវត្ថិភាពដោយឥតគិតថ្លៃ
និងមានថ្នាក់សុវត្ថិភាពកាំភ្លើង។

ុនុស្សសមរម្យដែលអ្នកធ្វើការ ប្រសិនបើអ្នកមាន
។ អតិថិជនអាចប្រើប្រាស់អាវុធនៅពេលដែល

រាយការណ៍អំពីអាវុធណាមួយទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក និងទទួលបានជំនួយក្នុងការគ្រប់គ្រងស្ថានភាព។

សុវត្ថិភាពសត្វ

បុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងគួរតែដឹងពីរបៀបធ្វើអន្តរកម្មដោយសុវត្ថិភាពជាមួយសត្វចិញ្ចឹម សត្វបម្រើ សត្វកសិដ្ឋាន និងសត្វផ្សេងទៀតដែលរស់នៅក្នុងសង្កាត់។ សត្វអាចបង្កើតបញ្ហាសុវត្ថិភាព ប្រសិនបើមនុស្សមិនប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេដោយការគោរព និងការប្រុងប្រយ័ត្ន។

សត្វដែលរស់នៅក្នុង ឬទៅលេងផ្ទះគ្រួសារមនុស្សពេញវ័យ កន្លែងផ្តល់សេវាប្រសើរឡើង ឬកន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ ត្រូវតែបំពេញតាមតម្រូវការដ៏តឹងរឹង។ ទាំងនេះរួមបញ្ចូល ប៉ុន្តែមិនកំណត់ចំពោះ ការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពលើការចាក់វ៉ាក់សាំង ការមិនឆ្លងជំងឺដែលអាចឆ្លងដល់មនុស្ស និងការស្នាក់នៅឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងរៀបចំអាហារ។

គោរពសិទ្ធិអតិថិជន

សត្វបម្រើផ្តល់ការគាំទ្រចាំបាច់ដល់មនុស្ស។ អតិថិជនមានសិទ្ធិរក្សាសត្វសេវាកម្ម និងគ្រប់គ្រងអ្វីដែលកើតឡើងចំពោះពួកគេ។ កុំប្រកាន់យកការគ្រប់គ្រងលើសត្វរបស់អតិថិជន។ ជាឧទាហរណ៍ សុំការអនុញ្ញាតពីអតិថិជន មុនពេលបញ្ចេញឆ្កែរបស់ពួកគេ ឱ្យវាចេញពីប្រអប់របស់វា ឬយកវាចេញពីបន្ទប់។

ខាំ

សត្វខ្លះមិនអាចទាយទុកជាមុនបាន ហើយសូម្បីតែសត្វដែលរួសរាយបំផុតក៏អាចខាំក្នុងស្ថានភាពខ្លះដែរ។ គិតអំពីស្ថានភាព និងសញ្ញាដែលសត្វកំពុងផ្តល់ឱ្យអ្នក មុនពេលអ្នកចូលទៅជិត ឬប៉ះវា។

ការការពារខាំ

កុំចូលទៅជិត ព្យាយាមចិញ្ចឹម ឬសន្មតថាសត្វមានភាពរួសរាយរាក់ទាក់ រហូតដល់អ្នកស្គាល់ពួកវា។ តែងតែសួរម្ចាស់ថាតើវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការចូលទៅជិតសត្វណាមួយមុនពេលធ្វើដូច្នេះ។

កុំចិញ្ចឹមឆ្កែដែលកំពុងដេក ស៊ីចំណី នៅខាងក្រោយរបង ក្នុងទ្រុង ឬយានជំនិះ ចងជាប់ ឬហាក់ដូចជាភ័យខ្លាច រងរបួស ឬគំរាមកំហែង។

ឆ្មាតែងតែប្រាប់អ្នកឱ្យដឹងនៅពេលដែលពួកវាមានចំណីគ្រប់គ្រាន់ដោយការខាំ ឬកោស។ មានសញ្ញាជាក់លាក់ដែលអាចប្រាប់អ្នកអំពីការកោស ឬខាំ។ ទាំងនេះរួមមាន៖

- កន្ទុយរបស់ឆ្មាចាប់ផ្តើមរមួល។
- ត្រចៀករបស់វាបែរទៅក្រោយ ឬត្រឡប់ទៅមុខ។
- ឆ្មាបែរ ឬរំកិលក្បាលទៅកាន់ដៃរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកឃើញសញ្ញាទាំងនេះ សូមដកដៃចេញពីឆ្មាភ្លាម រក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ ហើយទុកឱ្យឆ្មាបន្តដំណើរទៅ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានខាំ

ការពារការឆ្លងរោគ បន្ទាប់ពីខាំ ឬកោស ដោយលាងរបួសជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានហ្មត់ចត់។

រកមើលសញ្ញានៃការឆ្លងជំងឺបន្ទាប់ពីខាំ។ ខាំអាចបណ្ដាលឱ្យមានការឆ្លងជំងឺរួមគ្នា ឬជាប្រព័ន្ធ ជាពិសេសពីឆ្មា។ រាយការណ៍ពីការខាំទៅអ្នកគ្រប់គ្រង ឬនិយោជករបស់អ្នក។ ទាក់ទងអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជានិច្ច ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬកង្វល់ទាក់ទងនឹងសត្វខាំ។

រាយការណ៍ពីសត្វខាំណាមួយទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ឬអ្នកដែលសមស្រប នៅកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ។

លោត

ឆ្មា និងឆ្កែអាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់។ ត្រូវដឹងជានិច្ចថាសត្វនៅកន្លែងណានៅក្នុងផ្ទះ។ ប្រសិនបើអ្នកបារម្ភថាសត្វអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នក ឬអតិថិជន សូមស្នើសុំការអនុញ្ញាតពីអតិថិជន ដើម្បីយកសត្វចេញពីបន្ទប់។

សត្វផ្សេងៗ

សត្វកសិដ្ឋាន

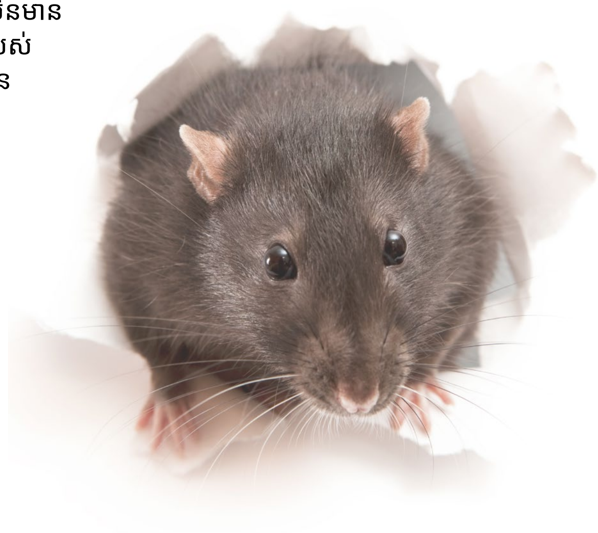
សត្វកសិដ្ឋាន ដូចជាគោ ជ្រូក សេះ មាន់ ឬសត្វចិញ្ចឹមកម្រនិងអសកម្ម គួរតែត្រូវបានធានាសុវត្ថិភាព ហ៊ុមព័ទ្ធ ឬរក្សាលំនឹងមុនពេលអ្នកមកធ្វើការ។ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាណាមួយអំពីសត្វកសិដ្ឋាននៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក សូមទាក់ទងអ្នកគ្រប់គ្រង ឬនិយោជករបស់អ្នក។

សត្វជិតខាង

ប្រសិនបើមានសត្វដែលឈ្លានពាន ឬគម្រាមកំហែងនៅក្នុងសង្កាត់ ដូចជាសត្វឆ្កែ ឬឆ្មា វាជាការល្អបំផុតក្នុងការទាក់ទងការគ្រប់គ្រងសត្វ។

សត្វល្អិត និងសត្វកកេរ

សត្វល្អិតចង្រៃ ដូចជាសត្វល្អិត ឬចៃ និងសត្វកកេរ ដូចជាកណ្ដុរ និងកណ្ដុរ គឺមិនមានសុខភាពល្អ និងគ្រោះថ្នាក់។ ប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញសត្វល្អិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អតិថិជន ឬប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាព ឬសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក សូមទាក់ទងអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ឬអ្នកដែលសមស្របនៅកន្លែងធ្វើការ។



ការថែទាំសត្វ និងអនាម័យ

ការងាររបស់អ្នកអាច ឬមិនរួមបញ្ចូលការថែទាំសត្វចិញ្ចឹម អាស្រ័យលើនិយោជករបស់អ្នក។ ក្នុងករណីណាក៏ដោយ ប្រសិនបើមានសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះរបស់អតិថិជន អ្នកអាចមានទំនាក់ទំនងជាមួយពួកគេ។ អនុវត្តអនាម័យដៃជានិច្ច បន្ទាប់ពីបានចាត់ចែងសត្វចិញ្ចឹម អាហារ ឬកាកសំណល់របស់វា។

អនាម័យសត្វចិញ្ចឹម

អនាម័យល្អ និងអនាម័យត្រឹមត្រូវកាត់បន្ថយឱកាសដែលសត្វចិញ្ចឹមនឹងឆ្លងទៅមនុស្ស ឬសត្វផ្សេងទៀតដែលមានការឆ្លងជំងឺ ឬការឆ្លងជំងឺប៉ារ៉ាស៊ីត។ មិនគួរមានកាកសំណល់សត្វចិញ្ចឹមនៅលើកំរាលឥដ្ឋ ហប់ក្នុងធុងសំរាម ឬទុកក្នុងទីធ្លានោះទេ។ លើកទឹកចិត្តអតិថិជនឱ្យអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំនៃអនាម័យសត្វចិញ្ចឹមទាំងនេះ៖

- ប្រមូល និងបោះចោលកាកសំណល់សត្វចិញ្ចឹមជាប្រចាំ និងត្រឹមត្រូវ។ បរិមាណសំណល់តិចតួចគួរទៅជាមួយសំរាមធម្មតា។ កាកសំណល់សត្វចិញ្ចឹម និងសំរាមមិនគួរចុះបង្គន់ទេ។
- ទុកសត្វឱ្យឆ្ងាយពីផ្ទៃរៀបចំអាហារ។
- ព្យាបាលរាល់សត្វល្អិតចង្រៃ ដើម្បីភាពសុខស្រួល និងសុវត្ថិភាពរបស់សត្វ និងមនុស្ស។

ទាក់ទងអ្នកគ្រប់គ្រង ឬអ្នកគ្រប់គ្រងករណីរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីកាកសំណល់សត្វ ឬក្លិន។

សុខុមាលភាពសត្វ

ក្នុងស្ថានភាពដ៏កម្រ អតិថិជនប្រហែលជាមិនអាចផ្តល់នូវស្តង់ដារតិចតួចនៃការថែទាំដែលសត្វត្រូវការនោះទេ។ ទទួលបានជំនួយសម្រាប់សត្វទាំងអស់នៅក្នុងផ្ទះដែលមិនមានអាហារ ទឹក ឬទីជម្រក មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលមិនអាចព្យាបាលបាន ឬកំពុងរងគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយ។ សត្វដែលមិនយកចិត្តទុកដាក់ ឬត្រូវបានគេធ្វើបាបក៏អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃដែរ។

រាយការណ៍ពីកង្វល់ទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ឬមនុស្សសមរម្យដែលអ្នកធ្វើការ។ ការគ្រប់គ្រងសត្វក្នុងតំបន់ និងការអនុវត្តច្បាប់ទទួលយករបាយការណ៍អំពីការរំលោភបំពានសត្វ។

6

ការរៀបចំ និងការឆ្លើយតបគ្រាមានអាសន្ន

***ព្យុះព្រិលប្រវត្តិសាស្រ្ត៖** Eastern Washington បានជួបប្រទះព្យុះព្រិលជាប្រវត្តិសាស្រ្តក្នុងឆ្នាំ 2008។ ព្រិលជាងពីរហ្វីតបានធ្លាក់ចុះក្នុងរយៈពេលត្រឹមតែ 24 ម៉ោង។ ផ្លូវថ្នល់ រថយន្ត និងការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈត្រូវបានបិទ។ ភ្លើងបានរលត់នៅតំបន់ជាច្រើន។ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវបានរងផលប៉ះពាល់ដោយព្យុះ រួមទាំងអតិថិជន និងអ្នកថែទាំ។ អ្នកថែទាំត្រូវបានជាប់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ ហើយមិនអាចធ្វើដំណើរទៅកាន់អតិថិជនបានទេ។ អតិថិជនមួយចំនួនមិនអាចចូលប្រើរបស់របរជាមូលដ្ឋានដូចជា ភួយបន្ថែម អាហារដែលមិនត្រូវការកំដៅ ទឹក ឬថ្នាំ។ តើអ្នក និងមនុស្សដែលអ្នកគាំទ្របានត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ស្ថានភាពបែបនេះទេ?*

ភាពអាសន្នអាចកើតឡើងគ្រប់ពេល។ ការរៀបចំ និងការរៀបចំផែនការ គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពនៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង។ ក្នុងករណីជាច្រើន ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ អ្នកអាចជាមនុស្សដំបូង ឬតែមួយគត់ដែលអាចឆ្លើយតបទៅនឹងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដើម្បីជួយអតិថិជន និងរក្សាសុវត្ថិភាពពួកគេ។ ផ្នែកមួយនៃទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នកក្នុងនាមជាបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងគឺដើម្បីរៀបចំ និងឆ្លើយតបទៅនឹងភាពអាសន្ន។

និយោជករបស់អ្នកមានផែនការ គោលនយោបាយ និងនីតិវិធីសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន និងគ្រោះមហន្តរាយ។ អតិថិជនក៏អាចមានតម្រូវការជាក់លាក់សម្រាប់ការថែទាំរបស់ពួកគេក្នុងអំឡុងពេល និងបន្ទាប់ពីការសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលមានឯកសារនៅក្នុងផែនការសេវាកម្មរបស់ពួកគេ។ ប្រើប្រភពទាំងនេះដើម្បីស្វែងយល់ពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង។

- រៀនពីរបៀបដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងប្រភេទផ្សេងៗនៃភាពអាសន្ន។
- ដឹងថាត្រូវទាក់ទងអ្នកណាក្នុងពេលមានអាសន្ន ហើយបន្ទាប់ពីវាស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រង។
- ចាត់វិធានការសមស្រប ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពទាំងអស់គ្នា រួមទាំងខ្លួនអ្នកផងដែរ។
- ស្វែងយល់ពីតម្រូវការជាក់លាក់របស់អតិថិជនម្នាក់ៗ។

ដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅពេលមានអាសន្ន មុនពេលវាកើតឡើង។

តើអ្នកអាចស្វែងរកផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់និយោជករបស់អ្នកនៅឯណា?

____

____

____

____

____

ការដោះស្រាយស្ថានភាពអាសន្ន

រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ក្នុងពេលមានអាសន្ន

ការរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់នឹងជួយឱ្យអ្នក និងអតិថិជនមានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលមានអាសន្ន។ វាអាចពិបាកក្នុងការរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់នៅពេលមានអាសន្នកើតឡើង។ នេះគឺជាគន្លឹះមានប្រយោជន៍មួយចំនួន៖

- ដឹងពីផែនការ។ ការរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ច្រើនតែជាលទ្ធផលនៃការដឹងថាត្រូវធ្វើអ្វីបន្ទាប់ទៀត។ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍កាន់តែខ្លាំងក្នុងការគ្រប់គ្រងប្រសិនបើអ្នកដឹងពីជំហានណាដែលត្រូវធ្វើ។
- ការអនុវត្តផែនការគឺសូម្បីកាន់តែល្អ! ធ្វើសមយុទ្ធ និងរៀបចំផែនការឱ្យបានហ្មត់ចត់។
- ដកដង្ហើមវែងៗជាច្រើន ហើយរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យជាប់។
- វាយតំលៃស្ថានភាព។ មានគំនិតអំពីស្ថានភាពទាំងមូលមុនពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាព។
- មានវត្តមានក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន។ ផ្តោតលើអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ដើម្បីឆ្លងកាត់គ្រាអាសន្ន។
- ផ្តាច់ខ្លួនអ្នកពីអារម្មណ៍ខ្ពស់នៃស្ថានភាព។ អ្នកផ្សេងទៀតទំនងជានឹងនាំមុខអ្នក ហើយរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ប្រសិនបើអ្នកធ្វើ។

សុវត្ថិភាពគឺជាអាទិភាពរបស់អ្នក។

ត្រូវចាំថាសុវត្ថិភាពគឺមកមុនគេ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នក ឬអតិថិជនស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 911។ ប្រសិនបើអ្នកនៅម្នាក់ឯង ហើយមានការសង្ស័យ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 911។ បុគ្គលិកសង្គ្រោះបន្ទាន់ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើមានភាពអាសន្ន ឬអត់ វាជាផ្នែកនៃការងាររបស់ពួកគេ។ ពន្យល់ពីស្ថានភាព និងធ្វើតាមការណែនាំរបស់បុគ្គលិកសង្គ្រោះបន្ទាន់។

ការហៅទៅ 911

នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការទូរសព្ទទៅ 911 ៖

- រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់។
- រៀបរាប់យ៉ាងខ្លីអំពីភាពអាសន្ន។
- ផ្តល់អាសយដ្ឋាន និងផ្លូវធំ ឬផ្លូវប្រសព្វដែលនៅជិតបំផុត។
- រក្សាទូរសព្ទ ហើយធ្វើតាមការណែនាំរបស់ប្រតិបត្តិករ 911 ។

វាជាការល្អក្នុងការរក្សាព័ត៌មានសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅជិតទូរសព្ទ ឬនៅកន្លែងដែលអាចមើលឃើញផ្សេងទៀត។ ព័ត៌មាននេះអាចរួមបញ្ចូលអាសយដ្ឋាន និងផ្លូវឆ្លងកាត់នៃផ្ទះ ឬកន្លែងថែទាំរបស់អតិថិជន។

គ្រាអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រគឺជារបួស ឬជំងឺដែលគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិតរបស់មនុស្ស ឬសុខភាពរយៈពេលវែង។ តួនាទីរបស់អ្នកជាបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងគឺត្រូវទទួលស្គាល់សញ្ញានៃការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងឆ្លើយតបឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

សញ្ញានៃការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

រាល់ការផ្លាស់ប្តូរសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងភ្លាមៗ គឺជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ រោគសញ្ញាដែលបានរាយខាងក្រោមអាចជាសញ្ញានៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ការគាំងបេះដូង របួស ជំងឺ ការឆ្លងជំងឺ ប្រតិកម្មអាលែហ្ស៊ី ការពុល ឬអន្តរកម្មថ្នាំ។

បញ្ហាដកដង្ហើម

- ពិបាកដកដង្ហើម
- ញាក់
- ដង្ហើមខ្លី

ការផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗនៅក្នុងមុខងារខួរក្បាល

- សន្លប់ ឬបាត់បង់ស្មារតី
- វិលមុខភ្លាមៗ ភាពទន់ខ្សោយ ឬការផ្លាស់ប្តូរការមើលឃើញ
- ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរដោយមិនដឹងមូលហេតុ
- មានបញ្ហាក្នុងការនិយាយ ឬការយល់ដឹង
- ការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត (ដូចជាអាកប្បកិរិយាមិនធម្មតា ការភាន់ច្រឡំ ការលំបាកក្នុងការដាស់អារម្មណ៍)
- វិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជាប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង ឬអ្នកដ៏ទៃ
- អាកប្បកិរិយាទាក់ទងនឹងការធ្វើអត្តឃាត (ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 988 សម្រាប់ Suicide & Crisis Lifeline ឬចូលទៅកាន់ 988lifeline.org)

របួស

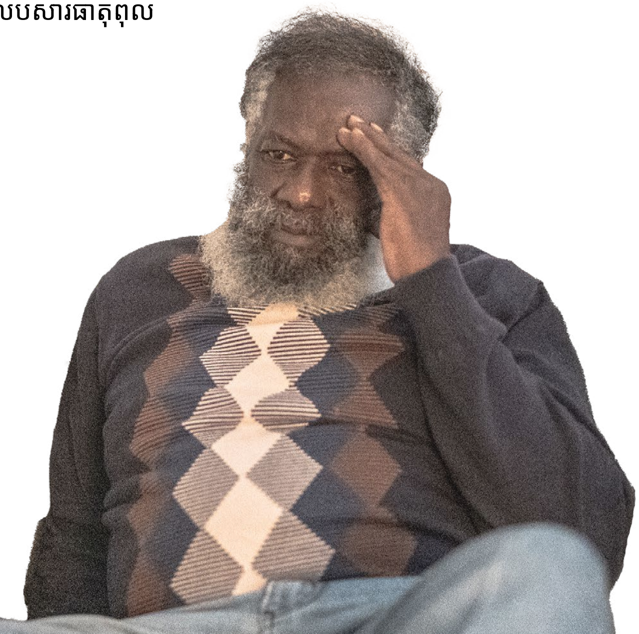
- របួសពីការដួល
- របួសដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- រលាកឬស្រូបផ្សែង
- របួសជ្រៅឬធំ
- ការហូរឈាមដែលមិនឈប់
- របួសក្បាលឬឆ្អឹងខ្នង

ការឈឺចាប់

- ឈឺទ្រូង
- ឈឺពោះឬសម្ពាធ
- ភ្លាមៗ ការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ គ្រប់ទីកន្លែងក្នុងរាងកាយ

សញ្ញាផ្សេងទៀតនៃការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

- ក្អួតឬក្អួតឈាម
- ក្អួតធ្ងន់ធ្ងរឬជាប់លាប់
- អស់កម្លាំងខ្លាំង
- ស្ពឹកឬខ្សោយនៅផ្នែកម្ខាងនៃរាងកាយ
- ហើមមុខ អណ្តាត ឬភ្នែក
- ការផ្លាស់ប្តូរពណ៌ស្បែកជុំវិញក្រចក បបូរមាត់ និងភ្នែក (ប្រផេះ/សសម្រាប់អ្នកដែលមានស្បែកខ្មៅ និងខៀវសម្រាប់អ្នកដែលមានស្បែកស្រាល)
- លេបសារធាតុពុល



ការឆ្លើយតបទៅនឹងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

និយោជករបស់អ្នកមានគោលការណ៍ និងនីតិវិធីសម្រាប់ឆ្លើយតបទៅនឹងភាពអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ផែនការនេះនឹងរួមបញ្ចូលអ្នកណាដែលត្រូវហៅរកជំនួយ និងនៅពេលណា។ អតិថិជនដែលមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រត្រូវតែទទួលបានជំនួយជាបន្ទាន់។

HIPAA PERMITS DISCLOSURE OF POLST TO OTHER HEALTH CARE PROVIDERS AS NECESSARY

Washington POLST
Portable Orders for Life-Sustaining Treatment
A Participating Program of National POLST

LAST NAME / FIRST NAME / MIDDLE NAME/INITIAL

DATE OF BIRTH / / — GENDER (optional) — PRONOUNS (optional)

This is a medical order. It must be completed with a medical professional. Completing a POLST is always voluntary.
IMPORTANT: See page 2 for complete instructions.

MEDICAL CONDITIONS/INDIVIDUAL GOALS: — AGENCY INFO / PHONE (if applicable)

A (CHECK ONE) **Use of Cardiopulmonary Resuscitation (CPR): When the individual has NO pulse and is not breathing.**
- ☐ **YES – Attempt Resuscitation / CPR** *(choose FULL TREATMENT in Section B)*
- ☐ **NO – Do Not Attempt Resuscitation (DNAR) / Allow Natural Death**

When not in cardiopulmonary arrest, go to Section B.

B (CHECK ONE) **Level of Medical Interventions: When the individual has a pulse and/or is breathing.**
Any of these treatment levels may be paired with DNAR / Allow Natural Death above.
- ☐ **FULL TREATMENT – Primary goal is prolonging life by all medically effective means.** Use intubation, advanced airway interventions, mechanical ventilation, and cardioversion as indicated. Includes care described below. *Transfer to hospital if indicated. Includes intensive care.*
- ☐ **SELECTIVE TREATMENT – Primary goal is treating medical conditions while avoiding invasive measures whenever possible.** Use medical treatment, IV fluids and medications, and cardiac monitor as indicated. ***Do not intubate.*** May use less invasive airway support (e.g., CPAP, BiPAP, high-flow oxygen). Includes care described below. *Transfer to hospital if indicated. Avoid intensive care if possible.*
- ☐ **COMFORT-FOCUSED TREATMENT – Primary goal is maximizing comfort.** Relieve pain and suffering with medication by any route as needed. Use oxygen, oral suction, and manual treatment of airway obstruction as needed for comfort. *Individual prefers no transfer to hospital. EMS: consider contacting medical control to determine if transport is indicated to provide adequate comfort.*

Additional orders (e.g., blood products, dialysis):

C **Signatures:** A legal medical decision maker *(see page 2)* may sign on behalf of an adult who is not able to make a choice. An individual who makes their own choice can ask a trusted adult to sign on their behalf, or clinician signature(s) can suffice as witnesses to verbal consent. A guardian or parent must sign for a person under the age of 18. Multiple parent/decision maker signatures are allowed but not required. Virtual, remote, and verbal consents and orders are addressed on page 2.

Discussed with:
- ☐ Individual ☐ Parent(s) of minor
- ☐ Guardian with health care authority
- ☐ Legal health care agent(s) by DPOA-HC
- ☐ Other medical decision maker by 7.70.065 RCW

SIGNATURE – MD/DO/ARNP/PA-C **(mandatory)** — DATE **(mandatory)**
PRINT – NAME OF MD/DO/ARNP/PA-C **(mandatory)** — PHONE
SIGNATURE(S) – INDIVIDUAL OR LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) **(mandatory)** — RELATIONSHIP — DATE **(mandatory)**
PRINT – NAME OF INDIVIDUAL OR LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) **(mandatory)** — PHONE

Individual has: ☐ Durable Power of Attorney for Health Care ☐ Health Care Directive (Living Will)
Encourage all advance care planning documents to accompany POLST.

SEND ORIGINAL FORM WITH INDIVIDUAL WHENEVER TRANSFERRED OR DISCHARGED

WSMA Washington State Medical Association — Washington State Department of Health

All copies, digital images, faxes of signed POLST forms are valid.
See page 2 for preferences regarding medically assisted nutrition.
For more information on POLST, visit **www.wsma.org/POLST**.

REV 04/2021 — Page 1

ការបញ្ជាទិញចល័តសម្រាប់ការព្យាបាលប្រកបដោយនិរន្តរភាពជីវិត (POLST) ទម្រង់បែបបទ

ទម្រង់បែបបទនៃការបញ្ជាទិញចល័តសម្រាប់ការព្យាបាលប្រកបដោយនិរន្តរភាពជីវិត (POLST) ផ្តល់ការណែនាំដល់វេជ្ជបណ្ឌិត និងបុគ្គលិកពេទ្យសង្គ្រោះបន្ទាន់អំឡុងពេលមានអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ វាពន្យល់ពីវិធីព្យាបាលដែលអតិថិជនចង់បាន និងថាតើអតិថិជនធ្វើ ឬមិនចង់បានការសង្គ្រោះបេះដូង (CPR)។

អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមួយ ឬច្រើន ឬស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃជំងឺដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត អាចរៀបចំទម្រង់ POLST ។ អតិថិជន (ឬអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់របស់ពួកគេ) និងអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីបំពេញ និងចុះហត្ថលេខាលើទម្រង់នេះ។

រកមើលថាតើមនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រមានទម្រង់ POLST ហើយត្រូវប្រាកដថាអ្នកដឹងថាវានៅឯណា ដូច្នេះអ្នកអាចផ្តល់ឱ្យវាដល់បុគ្គលិកពេទ្យសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅពេលពួកគេមកដល់។

អនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នកអំពីតួនាទីរបស់អ្នកក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់អតិថិជនដែលមានទម្រង់ POLST ។

តើនិយោជករបស់អ្នកតម្រូវឱ្យអ្នកធ្វើអ្វី នៅពេលអតិថិជនមានអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ? ចុះបើបុគ្គលនោះមានទម្រង់ POLST?

ការណែនាំជាមុន

ការណែនាំជាមុនគឺជាឯកសារផ្លូវច្បាប់ដែលពន្យល់ពីការថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តដែលអតិថិជនចង់បាន ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តទាំងនេះបានទៀតទេ។ ការណែនាំជាមុនជួយធ្វើឱ្យប្រាកដថាក្រុមថែទាំដឹង និងធ្វើតាមបំណងប្រាថ្នារបស់អតិថិជន។

នៅពេលមានអាសន្ន អ្នកត្រូវដឹងថាតើអតិថិជនមានទម្រង់ POLST ឬការណែនាំជាមុនកន្លែងដែលពួកគេស្ថិតនៅ និងផ្តល់ឱ្យពួកគេទៅអ្នកឆ្លើយតបពេលមានអាសន្ន។

ឯកសារ និងរាយការណ៍អំពីគ្រាអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

បន្ទាប់ពីការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រង អ្នកនឹងត្រូវចងក្រងឯកសារអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង អ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ និងលទ្ធផលអ្វី ហើយរាយការណ៍រឿងនេះទៅមនុស្សសមរម្យនៅក្នុងកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក។ អនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់អ្នកសម្រាប់ការចងក្រងឯកសារ និងការរាយការណ៍។

តើអ្នកគួរចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍ពីការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទៅនិយោជកដោយរបៀបណា?

____

____

____

____

____

____

____

____

គ្រោះអាសន្នអគ្គីភ័យ

យោងតាមរដ្ឋបាលអគ្គីភ័យរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក មូលហេតុទូទៅបំផុតនៃអគ្គីភ័យលំនៅដ្ឋានក្នុងឆ្នាំ 2021 គឺ ភ្លើងឆេះចង្ក្រាន ភ្លើងកំដៅ ភ្លើងឆេះដោយអចេតនា ឬការធ្វេសប្រហែស និងអគ្គិភ័យដែលដំណើរការខុសប្រក្រតី។ មនុស្សចាស់មានហានិភ័យខ្ពស់បំផុតនៃការស្លាប់នៅក្នុងភ្លើង។ ប្រសិនបើអគ្គីភ័យកើតឡើង អតិថិជននឹងត្រូវការជំនួយរបស់អ្នក ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពពួកគេ។

កំពុងរៀបចំសម្រាប់គ្រោះអាសន្នអគ្គីភ័យ

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះគ្រួសារមនុស្សពេញវ័យ កន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ ឬកន្លែងផ្តល់សេវាប្រសើរឡើង និយោជករបស់អ្នកនឹងមានសមយុទ្ធពន្លត់អគ្គីភ័យជាប្រចាំ ដើម្បីអនុវត្តអ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងករណីមានអគ្គីភ័យ។ ធ្វើសមយុទ្ធទាំងនេះយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ - ពួកគេជួយសង្គ្រោះជីវិត។

ប្រសិនបើអ្នកគាំទ្រអតិថិជននៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ អ្នកគួរតែដឹងពីផែនការជម្លៀសសម្រាប់អតិថិជន ផ្លូវជម្លៀសដ៏ល្អបំផុតចេញពីផ្ទះរបស់ពួកគេ និងអាសយដ្ឋានរបស់ពួកគេ និងផ្លូវឆ្លងកាត់។ ព័ត៌មាននេះមាននៅក្នុងគម្រោងសេវាកម្មរបស់អតិថិជន។

តើកាលវិភាគហ្វឹកហាត់ពន្លត់អគ្គិភ័យរបស់និយោជកអ្នកជាអ្វី?

____

____

____

____

____

រៀនពីរបៀបប្រើឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យ

ត្រូវការឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យនៅក្នុងផ្ទះគ្រួសារពេញវ័យទាំងអស់ កន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ និងកន្លែងសេវាកម្មដែលប្រសើរឡើង។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះរបស់អតិថិជន សូមលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យយកបំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យ ប្រសិនបើមិនមាននៅក្នុងផ្ទះ។ បំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យដែលសរសេរថា "ABC" នៅខាងមុខនឹងពន្លត់ភ្លើងគ្រប់ប្រភេទដែលពាក់ព័ន្ធនឹងឈើ/ក្រដាស ប្រេង/ខាញ់ និងអគ្គិសនី។

ពាក្យ **P.A.S.S.** នឹងជួយអ្នកចងចាំជំហានក្នុងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យ។

P = ទាញ កាន់ឧបករណ៍ពន្លត់ឱ្យត្រង់ហើយទាញម្ជុលចិញ្ចៀនដោយខ្ទាស់ត្រាផ្លាស្ទិច។

A = តម្រង់ ក្រោកឈរឡើងពីភ្លើង តម្រង់ទៅមូលដ្ឋានភ្លើងដែលនៅជិតអ្នកបំផុត។

S = ច្របាច់ រក្សាធុងពន្លត់ឱ្យត្រង់ ច្របាច់ចំណុចទាញចូលគ្នាដើម្បីបញ្ចេញទឹកចេញ។

S = សំឡឹងមើល សំឡឹងមើលពីចំហៀងទៅម្ខាងបាញ់ចំនុះនៃបំពង់ពន្លត់នៅមូលដ្ឋានភ្លើង។

ពេលភ្លើងរលត់ ត្រូវមើលឱ្យច្បាស់ថាវានៅតែរលត់។ ជម្លៀសមនុស្សគ្រប់គ្នាចេញពីតំបន់ និងបញ្ចេញខ្យល់ចេញពីតំបន់នោះភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីប្រើបំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យ។

ការត្រៀមខ្លួនជួយសង្គ្រោះជីវិត។

ឆ្លើយតបទៅនឹងភ្លើង

ប្រសិនបើអ្នករកឃើញភ្លើង សូមចងចាំ **R.A.C.E.** ដើម្បីជួយអ្នកឆ្លើយតបដោយសុវត្ថិភាព និងត្រឹមត្រូវ។

R = សង្គ្រោះ៖ បញ្ឈប់អ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ហើយនាំអតិថិជនទៅកាន់សុវត្ថិភាព។

A = ការជូនដំណឹង៖ បន្លឺសំឡេងរោទិ៍។ នេះប្រហែលជាទាញសំឡេងរោទិ៍ភ្លើង ឬហៅទៅ 911។

C = កំណត់ព្រំដែន៖ បិទទ្វារ និងបង្អួចទាំងអស់ដែលអ្នកអាចទៅដល់ដោយសុវត្ថិភាព។

E = ពន្លត់៖ ប្រើឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យប្រសិនបើវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះ។

ឬជម្លៀសចេញ៖ ចាកចេញពីតំបន់ប្រសិនបើភ្លើងធំពេកសម្រាប់បំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យ។

ការព្រមាន

- កុំដាក់ទឹកលើខ្លាញ់ ឬភ្លើងរាវ។ ទឹកនឹងធ្វើឱ្យភ្លើងឆេះ។ បិទគម្របភ្លើងដោយប្រើគម្របឆ្នាំង កន្សែងសើម សូដាអំបិល ឬប្រើបំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យ។
- កុំដាក់ទឹកលើភ្លើង។ វាអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការភ្ញាក់ផ្អើលធ្ងន់ធ្ងរ។
- កុំចូលអគារដែលកំពុងឆេះឡើងវិញ ដើម្បីរក្សាទុកសត្វចិញ្ចឹម ឬរបស់មានតម្លៃ។
- កុំព្យាយាមផ្លាស់ទីវត្ថុដែលឆេះចេញពីបន្ទប់។
- កុំប្រើជណ្តើរយន្តជាផ្លូវរត់គេចពីភ្លើង។

ប្រសិនបើភ្លើងរារាំងអ្នកពីការជម្លៀស

- នៅជាមួយអតិថិជន។
- ទូរសព្ទទៅ 911 ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកជាប់។
- ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានទ្វារបិទ ដើម្បីបន្ថយភ្លើង។
- យកសំលៀកបំពាក់ ឬកន្សែងក្នុងរន្ធជុំវិញទ្វារ និងរន្ធខ្យល់។
- កំដៅនិងផ្សែងកើនឡើង។ នៅជិតឥដ្ឋដែលមានផ្សែងតិច។

ផ្សែងពុល និងសម្លាប់មនុស្សច្រើនជាងភ្លើងឆេះផ្ទះ។

បន្ទាប់ពីភ្លើង

ផ្ទះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ កន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ និងកន្លែងផ្តល់សេវាប្រសើរឡើង ត្រូវតែចងក្រងឯកសារ និងរាយការណ៍អំពីអគ្គីភ័យណាមួយទៅកាន់អង្គភាពដោះស្រាយបណ្តឹង។ អនុវត្តតាមគោលការណ៍រៀបចំឯកសារ និងរបាយការណ៍សម្រាប់និយោជករបស់អ្នក។

ការដាច់ភ្លើង

ផ្ទះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ កន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ និងគ្រឿងបរិក្ខារសេវាកម្មដែលប្រសើរឡើង ត្រូវតែផ្តល់ភ្លើងសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬភ្លើងពិលនៅគ្រប់តំបន់ទាំងអស់នៃផ្ទះ។

ប្រសិនបើអតិថិជនស្ថិតនៅក្នុងភាពងងឹតទាំងស្រុង ជាពិសេសនៅពេលយប់៖

- ចំណាយពេលដើម្បីធានាថាអតិថិជនទាំងអស់មានសុវត្ថិភាព និងដឹងពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។
- ប្រសិនបើថាមពលដាច់នៅក្នុងសង្កាត់ សូមផ្តាច់ឧបករណ៍កម្តៅអគ្គិសនី និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ទាំងអស់ ដើម្បីកាត់បន្ថយតម្រូវការដំបូង និងការពារម៉ូទ័រពីការខូចខាតតង់ស្យុងទាបដែលអាចកើតមាន។
- ដកខ្សែកុំព្យូទ័រ និងឧបករណ៍រសើបតង់ស្យុងផ្សេងទៀត ដើម្បីការពារពួកគេពីការកើនឡើងដែលអាចកើតមាន នៅពេលដែលថាមពលត្រូវបានស្តារឡើងវិញ។
- អភិរក្សទឹក ជាពិសេសប្រសិនបើប្រភពទឹកជាអណ្តូង។
- រក្សាទ្វារ បង្អួច និងក្រណាត់បិទជិត ដើម្បីរក្សាកំដៅ។
- ទុកកុងតាក់ភ្លើងមួយនៅក្នុងទីតាំង "បើក" ដើម្បីជូនដំណឹងអ្នកនៅពេលសេវាកម្មត្រូវបានស្តារឡើងវិញ។
- បិទទ្វារទូទឹកកក និងទូទឹកកក។ ប្រសិនបើទ្វារទូទឹកកកនៅតែបិទ នោះទូទឹកកកដែលផ្ទុកពេញអាចរក្សាអាហារកកបានរយៈពេលពីរថ្ងៃ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ចំពោះគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងដែលបង្កឡើងដោយទៀន ឬប្រភពពន្លឺដែលអាចឆេះបានផ្សេងទៀត (មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅក្នុងកន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយទេ)។
- នៅពេលប្រើម៉ាស៊ីនកម្តៅប្រេងកាត ចង្កៀងហ្គាស ឬចង្ក្រាននៅក្នុងផ្ទះ រក្សាខ្យល់ចេញចូល ដើម្បីជៀសវាងការឡើងនៃផ្សែងពុល (មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅក្នុងកន្លែងរស់នៅជំនួយ)។
- កុំប្រើធ្យូង ឬអាំងហ្គាសនៅខាងក្នុង។ ពួកគេផលិតកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត ដែលអាចសម្លាប់អ្នកបាន។
- ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនភ្លើង រៀនពីរបៀបបើក និងបិទ និងផ្នែកណាមួយនៃអគារដែលម៉ាស៊ីនភ្លើងគ្របដណ្តប់។
- អតិថិជនមួយចំនួនអាចមានឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រដែលប្រើប្រាស់អគ្គិសនីដូចជា ឧបករណ៍ប្រមូលផ្តុំអុកស៊ីសែន ម៉ាស៊ីន CPAP គ្រែអគ្គិសនី និង/ឬពូកជាដើម។

នៅពេលធ្វើការនៅផ្ទះរបស់អតិថិជន៖

- ចុះឈ្មោះឧបករណ៍ទ្រទ្រង់ជីវិតណាមួយដែលអតិថិជនត្រូវការ (ប្រសិនបើមាន) ជាមួយក្រុមហ៊ុនឧបករណ៍ប្រើប្រាស់របស់ពួកគេ។
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនឱ្យពិចារណាទិញម៉ាស៊ីនភ្លើង ឬដឹងពីកន្លែងដែលត្រូវជួល ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការឧបករណ៍ទ្រទ្រង់ជីវិតដែលត្រូវការអគ្គិសនី។ មានលេខទូរសព្ទសម្រាប់ម៉ាស៊ីនភ្លើងជួល ប្រសិនបើអតិថិជនមិនអាចទិញបានទេ។
- ដាក់លេខទូរសព្ទរបស់ក្រុមហ៊ុនឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងស្រុករបស់អតិថិជនសម្រាប់ការរាយការណ៍អំពីការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី ឬបច្ចុប្បន្នភាពនៃការដាច់ភ្លើង។
- ប្រសិនបើអតិថិជនមានឧបករណ៍បើកទ្វារយានដ្ឋានអគ្គិសនី សូមរៀនពីរបៀបបើកទ្វារដោយគ្មានថាមពល។
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនឱ្យមានប្រភពកំដៅជំនួស និងការផ្គត់ផ្គង់ប្រេងឥន្ធនៈ។
- ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អតិថិជនគឺជាផ្ទះតែមួយគត់ដែលគ្មានថាមពល សូមពិនិត្យមើលប្រអប់ហ្វុយស៊ីប ឬបន្ទះបំបែកសៀគ្វី។
- បិទគ្រឿងប្រើប្រាស់ធំៗ មុនពេលប្តូរហ្វុយស៊ីប ឬកំណត់សៀគ្វីឡើងវិញ។

កុំប្រើចង្ក្រានដុតធ្យូង ឬឧស្ម័ន ឬម៉ាស៊ីនកម្តៅក្នុងផ្ទះ។
ពួកគេផលិតកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត ដែលអាចសម្លាប់អ្នក។

ការជម្លៀស

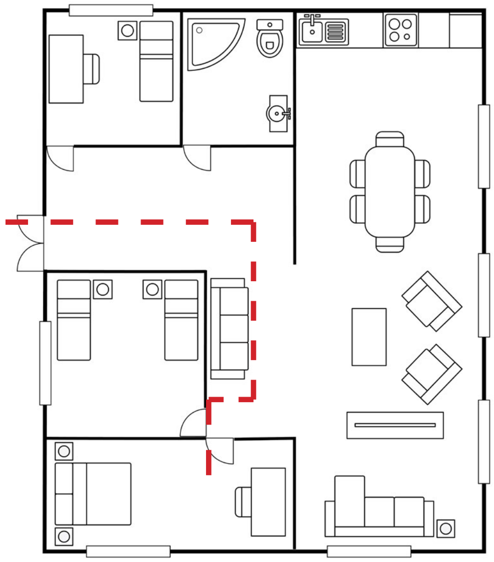
ប្រហែលជាមានពេលខ្លះដែលអតិថិជនត្រូវជម្លៀសចេញពីអគារ ដោយសារអាកាសធាតុខ្លាំង គ្រោះធម្មជាតិ ឬគ្រោះអាសន្នផ្សេងៗ។ ការនាំអតិថិជនចេញដោយសុវត្ថិភាព និងឆាប់រហ័សតម្រូវឱ្យមានការរៀបចំផែនការជាមុន។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការឱ្យកន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ ផ្ទះគ្រួសារពេញវ័យ ឬកន្លែងផ្តល់សេវាប្រសើរឡើង និយោជករបស់អ្នកនឹងមានផែនការជម្លៀសចេញ។ ផែនការនឹងរាយបញ្ជីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអតិថិជនត្រូវការផ្លាស់ទីទៅផ្នែកផ្សេងទៀតនៃអគារ នៅខាងក្រៅអគារទៅកាន់តំបន់សុវត្ថិភាព ឬផ្លាស់ទីទៅទីតាំងដាច់ដោយឡែកទាំងអស់គ្នា។ ទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នកគឺត្រូវដឹងពីផែនការសម្រាប់មនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រ ហើយធ្វើចំណែករបស់អ្នកនៅពេលដែលពេលវេលាមកដល់។

អតិថិជនដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេអាចមានគម្រោងជម្លៀសខ្លួននៅក្នុងកិច្ចព្រមព្រៀងសេវាកម្មរបស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើអតិថិជនមិនមានគម្រោងជម្លៀសសម្រាប់ផ្ទះរបស់ពួកគេទេ សូមនិយាយជាមួយអតិថិជន និង/ឬសមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំអំពីផែនការ និងរបៀបដែលអ្នកអាចជួយអតិថិជនឱ្យជម្លៀសដោយសុវត្ថិភាពប្រសិនបើចាំបាច់។

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកដឹងពីផែនការសម្រាប់ការជម្លៀសបន្ទាន់នៅកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ។

តើអ្នកអាចស្វែងរកផែនការជម្លៀសអតិថិជននៅកន្លែងណានៅក្នុងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក?



ការរៀបចំសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ

គ្រោះធម្មជាតិអាចកើតឡើងដោយគ្មានការព្រមាន និងជាការគំរាមកំហែងយ៉ាងសំខាន់ចំពោះអ្នក និងអតិថិជន។ មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីមានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលមានគ្រោះធម្មជាតិគឺត្រូវមានផែនការ និងការផ្គត់ផ្គង់សង្គ្រោះបន្ទាន់រួចរាល់។

សម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់

ការផ្គត់ផ្គង់សង្គ្រោះបន្ទាន់អនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សរស់នៅដោយគ្មានជំនួយក្នុងករណីមានអាសន្ន។ ការផ្គត់ផ្គង់សង្គ្រោះបន្ទាន់ត្រូវតែមាន ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះគ្រួសារមនុស្សពេញវ័យ កន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ ឬកន្លែងផ្តល់សេវាប្រសើរឡើង។ ស្វែងយល់ពីកន្លែងដែលការផ្គត់ផ្គង់គ្រាអាសន្នស្ថិតនៅក្នុងការកំណត់ការងាររបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកគាំទ្រអតិថិជននៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេផ្ទាល់ សូមលើកទឹកចិត្តអតិថិជនឱ្យមានឧបករណ៍ផ្គត់ផ្គង់សង្គ្រោះបន្ទាន់។

ការរញ្ជួយដី

- ក្នុងអំឡុងពេលរញ្ជួយដី សូមរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងជួយអតិថិជននៅពេលការរញ្ជួយឈប់។ អ្នកគួរតែ៖
- ស្នាក់នៅក្នុងអាគារ យកគម្របនៅក្រោមតុ ឬតុ ហើយសង្កត់លើ។
- នៅឱ្យឆ្ងាយពីបង្អួច ទូធំៗ ទូសៀវភៅ ឬកញ្ចក់បំបែក។
- នៅពេលដែលរញ្ជួយឈប់ ចូរចេញពីអាគារ។ កុំព្យាយាមផ្លាស់ទីអ្នករបួសធ្ងន់ចេញ លុះត្រាតែពួកគេស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់នៃរបួសបន្ថែមទៀត។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅខាងក្រៅ៖ ឈរឱ្យឆ្ងាយពីអគារ ដើមឈើ ឬទូរសព្ទ និងខ្សែអគ្គិសនី។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅលើផ្លូវ៖ បើកបរឱ្យឆ្ងាយពីផ្លូវក្រោមដី ឬស្ពានអាកាស។ ស្នាក់នៅក្នុងយានជំនិះ។

ភាពអាសន្នអាកាសធាតុ

ភាពអាសន្នដែលទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុអាចឬមិនផ្តល់ការព្រមានដល់អ្នក។ លក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុដែលអាចបង្កឱ្យមានភាពអាសន្នរួមមានខ្យល់បក់ខ្លាំង ភ្លៀងខ្លាំង កំដៅខ្លាំង រន្ទះ និងទឹកជំនន់។ រក្សាការជូនដំណឹងសម្រាប់ការជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ហើយធ្វើតាមការព្រមាន ឬការណែនាំណាមួយពីអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។

កំដៅខ្លាំងសម្បើម

សីតុណ្ហភាពកំពុងកើនឡើងនៅក្នុង Washington ហើយព្រឹត្តិការណ៍កំដៅធ្ងន់ធ្ងរ (លើសពី 90°F / 32°C) កាន់តែជារឿងធម្មតា។ កំដៅខ្លាំងអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺនិងស្លាប់។ វាមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានវ័យចំណាស់ មានបញ្ហាសុខភាព ឬលេបថ្នាំមួយចំនួន។

ជួយមនុស្សដែលអ្នកគាំទ្ររក្សាភាពត្រជាក់ និងមានសំណើម។ ប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ប្រសិនបើមាន ហើយនៅឆ្ងាយពីព្រះអាទិត្យ។ គេហទំព័រខោនធីរបស់អ្នកអាចមានបញ្ជីស្ថានីយ៍ត្រជាក់ ឬអគារម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ដូចជាបណ្ណាល័យ ដែលអតិថិជនអាចទៅបាន ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំងនៅក្នុងផ្ទះ។

មើលអតិថិជនសម្រាប់សញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ។ ក្នុងស្ថានភាពក្តៅខ្លាំង សូមមើលរោគសញ្ញានៃការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទាំងនេះ៖

- សីតុណ្ហភាពរាងកាយខ្ពស់ (លើសពី 103°F)
- ស្បែកក្តៅ ក្រហម ស្ងួត ឬសើម
- មិនបែកញើសទោះក្តៅក៏ដោយ
- ជីពចររឹងមាំលឿន
- ការចាប់ផ្តើមនៃការភាន់ច្រលំភ្លាមៗ ឬកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ

កុំទុកមនុស្ស ឬសត្វចិញ្ចឹមក្នុងយានជំនិះ នៅថ្ងៃដែលមានពន្លឺថ្ងៃក្តៅ។

គ្រោះធម្មជាតិផ្សេងៗ

ព្រឹត្តិការណ៍ភ្នំភ្លើង ភ្លើងឆេះព្រៃ និងរលកយក្សស៊ូណាមិ អាចបង្ខំឱ្យអតិថិជនជម្លៀសចេញ។ ស្វែងយល់ថាតើព្រឹត្តិការណ៍ណាដែលទំនងជានៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ហើយបន្តជូនដំណឹងសម្រាប់ការជូនដំណឹងអំពីគ្រោះអាសន្ន។

ពិនិត្យមើល weather.gov/alerts សម្រាប់ការជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុ។

ពិនិត្យមើល ready.gov/disability សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការរៀបចំសម្រាប់គ្រោះមហន្តរាយ។

C

ជាសេចក្តីសន្និដ្ឋាន

គោលដៅរបស់អ្នកជាបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែងគឺដើម្បីលើកកម្ពស់ឯករាជ្យភាព និងសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សដែលអ្នកគាំទ្រ ហើយឯករាជ្យភាព និងសុខុមាលភាពពិតប្រាកដគឺអាចធ្វើទៅបានតែនៅក្នុងបរិយាកាសដែលមានសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះ។ រក្សាសុវត្ថិភាពក្នុងចិត្តរបស់អ្នកពេញមួយថ្ងៃ។ សម្រាប់កិច្ចការ ឬស្ថានភាពនីមួយៗ សូមសួរខ្លួនឯងអំពីរបៀបកាត់បន្ថយហានិភ័យ និងធ្វើវាឱ្យកាន់តែមានសុវត្ថិភាព។ សុំជំនួយប្រសិនបើអ្នកត្រូវការវា។ មើលគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព ហើយធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃដើម្បីជួសជុលវា។ ជារឿយៗវាត្រូវការពេលតែប៉ុន្មាននាទីបន្ថែមជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អក្នុងការងាររបស់អ្នក។

រាល់ពេលដែលអ្នកដកចេញ ឬកាត់បន្ថយការព្រួយបារម្ភអំពីសុវត្ថិភាព ការពាររបួស ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ បញ្ឈប់ការឆ្លង ឬឆ្លើយតបប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពចំពោះគ្រាអាសន្ន អ្នកកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ការភ័យខ្លាច ការថប់បារម្ភ និងការឈឺចាប់ដែលអាចកើតមានចំពោះអ្នក ឬអ្នកផ្សេងទៀតក្នុងការថែទាំរបស់អ្នក។

ក្នុងនាមជាបុគ្គលិកថែទាំរយៈពេលវែង អ្នកពិតជាធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដទៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ចូរមានមោទនភាពចំពោះអ្វីដែលអ្នកធ្វើដើម្បីរក្សាខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដែលនៅក្នុងការមើលថែរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងល្អ។

សុវត្ថិភាពគឺអាស្រ័យលើអ្នក!

ឧបសម្ព័ន្ធ A ៖ ផែនការសកម្មភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់ការថែទាំតាមផ្ទះ

(អតិថិជន និងអ្នកថែទាំគួរតែបង្កើតផែនការនេះ ហើយបង្ហោះនៅជិតទូរសព្ទ)

ឈ្មោះនិយោជក៖ ______________________________ កាលបរិច្ឆេទ៖ ______________

1. គ្រាអាសន្ន- ការគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត – ទូរសព្ទទៅលេខ 9-1-1 ប្រាប់ពួកគេពីលេខដែលអ្នកកំពុងហៅពី

អាសយដ្ឋានផ្ទះ៖ ______________________________

____

____

____

____

ផ្លូវបំបែកសំខាន់៖ ______________________________

ទិសដៅផ្ទះពីផ្លូវបំបែក៖ ______________________________

2. គ្រាអាសន្ន- ការគំរាមកំហែងមិនដល់អាយុជីវិត៖ វាយលេខក្នុងស្រុកខាងក្រោម

អគ្គីភ័យ/គ្រូពេទ្យ៖ ______________ គ្រូពេទ្យ៖ ______________

មន្ទីរពេទ្យ៖ ______________ រថយន្តសង្គ្រោះ៖ ______________

ប៉ូលីស/តម្រួត៖ ______________ ការគ្រប់គ្រងជាតិពុល៖ ______________

ផ្សេងទៀត៖ ______________________________

3. ការជម្លៀសចេញពីផ្ទះ៖ ធ្វើគំនូរព្រាងផ្ទះនៅក្នុងលំហនេះ ហើយបង្ហាញកន្លែងដែលច្រកចេញ។ គូរព្រួញដើម្បីបង្ហាញផ្លូវរត់គេច។ ក្នុងករណីមានអគ្គីភ័យ ចូរយកខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដែលអ្នកគាំទ្រចេញ។

4. កន្លែងផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅបណ្តោះអាសន្ន៖ រាយបញ្ជីកន្លែងជំនួសដែលត្រូវទៅ នៅពេលដែលផ្ទះគ្មានសុវត្ថិភាព។

ឈ្មោះ៖ ________________ ទូរសព្ទ៖ ________________

អាសយដ្ឋាន៖ ________________

____

____

____

ឈ្មោះ៖ ________________ ទូរសព្ទ៖ ________________

អាសយដ្ឋាន៖ ________________

____

____

____

5. ឧបករណ៍សុវត្ថិភាព - នាយកដ្ឋានពន្លត់អគ្គីភ័យអាចជួយអ្នកជាមួយនឹងព័ត៌មានអំពីការដំឡើង។

ឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យ៖ ________________ ការជូនដំណឹងអំពីផ្សែង៖ ________________

6. ឧបករណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្សេងទៀត - កំណត់ទីតាំងឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋម ភួយ អាហារ និងទឹក ពិល វិទ្យុ និងឧបករណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្សេងទៀត។

ទីតាំង៖ ________________

____

____

____

____

ឧបសម្ព័ន្ធ B ៖ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព

វគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលនេះគ្របដណ្ដប់លើប្រធានបទជាច្រើន។ អ្នកអាចពិនិត្យមើលខ្លួនអ្នក និងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកសម្រាប់សុវត្ថិភាពដោយបំពេញបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះ។ ប្រសិនបើអ្នករកឃើញវត្ថុដែលអ្នកមិនអាចពិនិត្យបាន សូមពិនិត្យមើលវគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលនេះ ឬនិយាយជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬកង្វល់។

សុវត្ថិភាពការងារ

- ☐ ខ្ញុំគិតអំពីសុវត្ថិភាពសម្រាប់រាល់កិច្ចការ បរិស្ថាន និងស្ថានភាព។
- ☐ ខ្ញុំអាចជួយអតិថិជនដោយសុវត្ថិភាពជាមួយនឹងការចល័តដោយមិនមានការលើកដោយដៃ ឬធ្វើឱ្យខ្លួនឯង ឬអតិថិជនឈឺចាប់។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបផ្លាស់ទីវត្ថុដោយសុវត្ថិភាពដោយមិនធ្វើឱ្យខ្លួនឯងឈឺចាប់។
- ☐ ខ្ញុំពាក់ស្បែកជើងមិនរអិល និងសម្លៀកបំពាក់មិនតឹងពេក ឬកាបូប។
- ☐ ខ្ញុំបើកបរដោយសុវត្ថិភាពដោយពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាព ដោយគ្មានការរំខាន។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបប្រើជណ្ដើរដោយសុវត្ថិភាព។

ទឹកធ្លាក់អតិថិជន

- ☐ ខ្ញុំដឹងពីប្រវត្តិរបស់អតិថិជនជាមួយនឹងការដួល។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីផលប៉ះពាល់នៃការប្រើថ្នាំរបស់អតិថិជន។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីកត្តាហានិភ័យទាក់ទងនឹងសុខភាពដែលអតិថិជនមានសម្រាប់ការធ្លាក់ចុះ។
- ☐ អតិថិជនពាក់វ៉ែនតា និងឧបករណ៍ស្ដាប់។
- ☐ អតិថិជនពាក់ស្បែកជើងដែលមិនរអិល ហើយសម្លៀកបំពាក់របស់ពួកគេមិនវែងពេក ឬរលុង។
- ☐ ជាន់បន្ទប់ទឹកត្រូវបានរក្សាទុកស្ងួត។
- ☐ បន្ទប់ទឹកមានរបារចាប់ និងកៅអីងូតទឹក។
- ☐ មានកន្ទេលមិនរអិលនៅក្នុងបន្ទប់ទឹកឬផ្កាឈូក។
- ☐ ផ្លូវដើរខាងក្រៅមានពន្លឺល្អ ជម្រះការស្ទះ ហើយទឹក ទឹកកក ព្រិល ឬខាញ់ត្រូវបានសម្អាតភ្លាមៗ។
- ☐ នៅខាងក្នុងជាន់ និងតាមសាលធំត្រូវបានជម្រះពីការពង្រាយ ហើយចង្អៀង ផ្នែកបន្ថែម និងខ្សែទូរសព្ទ លែងមានលំហូរចរាចរណ៍។
- ☐ កម្រាលព្រំត្រូវបានយកចេញ ឬកម្រាលដែលមិនរអិល ឬកាសែតពីរជាន់នៅនឹងកន្លែង។
- ☐ គែមកម្រាលមិនត្រូវបានរហែកទេ ហើយបើចាំបាច់។
- ☐ ជណ្ដើរមានបង្កាន់ដៃ និងមានពន្លឺភ្លឺល្អ។
- ☐ ភ្លើងបំភ្លឺត្រឹមត្រូវមាននៅទូទាំងផ្ទះ។
- ☐ សម្ភារៈត្រូវបានរក្សាទុកដោយសុវត្ថិភាព និងនៅកម្ពស់សមរម្យ។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបជួយភ្ញៀវដោយសុវត្ថិភាព ប្រសិនបើពួកគេដួល
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីគោលការណ៍របស់និយោជករបស់ខ្ញុំអំពីអ្វីដែលខ្ញុំត្រូវធ្វើ នៅពេលអតិថិជនដួល។

ការត្រួតពិនិត្យការឆ្លង

- ☐ ខ្ញុំធ្វើអនាម័យដៃយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទីមុន និងក្រោយកិច្ចការ ឬជួយអតិថិជន។
- ☐ ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនគ្រប់គ្រាន់ (PPE) មានសម្រាប់ខ្ញុំសម្រាប់កិច្ចការដែលត្រូវការ។
- ☐ ខ្ញុំប្រើស្រោមដៃចោលគ្រប់ពេលដែលខ្ញុំអាចប៉ះឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនផ្សេងទៀត។
- ☐ ខ្ញុំដឹង និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍របស់និយោជករបស់ខ្ញុំអំពីការពាក់ម៉ាស។
- ☐ ធុងដាក់ឧបករណ៍មុតស្រួច ឬបិទជិត ដែលជាប់បាន ធុងប្លាស្ទីករឹង អាចប្រើបាន បើចាំបាច់។
- ☐ ខ្ញុំជៀសវាងការប៉ះរបស់ឧបករណ៍មុតស្រួច ហើយដឹងពីរបៀបបោះចោលពួកវាដោយសុវត្ថិភាព។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបសម្អាតឈាម និងសារធាតុរាវក្នុងខ្លួនផ្សេងទៀតដោយសុវត្ថិភាព និងសម្លាប់មេរោគក្នុងតំបន់។
- ☐ ខ្ញុំដឹង និងអនុវត្តតាមនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់ខ្ញុំក្នុងការចោលកាកសំណល់កខ្វក់។
- ☐ ខ្ញុំទូរសព្ទទៅនិយោជក ឬអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់ខ្ញុំ ហើយប្រាប់ពួកគេថា ប្រសិនបើខ្ញុំនៅផ្ទះពេលខ្ញុំឈឺ។
- ☐ ខ្ញុំតែងតែទូរសព្ទទៅនិយោជក ឬអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់ខ្ញុំភ្លាមៗ នៅពេលដែលខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំមិនអាចមកធ្វើការបាន។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបរាយការណ៍ពីជំងឺរបស់អតិថិជន ហើយត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកណា។

ទំនាក់ទំនង

- ☐ ខ្ញុំដឹងថាត្រូវនិយាយជាមួយអ្នកណាអំពីកង្វល់សុវត្ថិភាពរបស់ខ្ញុំ។
- ☐ ប្រសិនបើខ្ញុំកែតម្រូវគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព ឬឃើញគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាពដែលខ្ញុំមិនអាចកែបាន ខ្ញុំរាយការណ៍វា។
- ☐ ខ្ញុំអាចធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពជាមួយអតិថិជន។ ខ្ញុំស្តាប់ពួកគេដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយត្រូវប្រាកដថាខ្ញុំយល់។
- ☐ ខ្ញុំអាចឆ្លើយសំណួររបស់អតិថិជន ឬស្វែងរកចម្លើយ។
- ☐ ខ្ញុំស្គាល់សមាជិកផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំរបស់អតិថិជន ហើយខ្ញុំអាចធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពជាមួយពួកគេ។
- ☐ ខ្ញុំដឹង និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់ខ្ញុំអំពីឯកសារ និងការរាយការណ៍។

សុវត្ថិភាពផ្ទះ

- ☐ វត្ថុមុតស្រួច ដូចជាស៊ុមគ្រែត្រូវបានទ្រនាប់។
- ☐ ទុយោអុកស៊ីហ្សែន មិនត្រូវបានរមូរ គ្មានការគៀប និងចេញពីផ្លូវដើរ។
- ☐ គ្មានការជក់បារី អណ្តាតភ្លើងចំហ ឬវត្ថុដែលងាយឆេះគឺនៅជិត នៅពេលដែលអុកស៊ីសែនកំពុងប្រើប្រាស់។
- ☐ ប្រសិនបើអតិថិជនជក់បារី ពួកគេអាចជក់បារីដោយសុវត្ថិភាពដោយខ្លួនឯង។
- ☐ ប្រសិនបើអតិថិជនជក់បារី ប៉ុន្តែមិនអាចជក់បារីដោយសុវត្ថិភាពដោយខ្លួនឯងទេនោះ មានផែនការដើម្បីធានាថាពួកគេនៅតែមានសុវត្ថិភាព។
- ☐ អាវុធ ឬអាវុធផ្សេងទៀតត្រូវបានរក្សាទុកដោយសុវត្ថិភាព។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបឆ្លើយតបចំពោះអាកប្បកិរិយាហិង្សា ឬឈ្លានពាន។
- ☐ ខ្ញុំមានការគាំទ្រដែលខ្ញុំត្រូវការដើម្បីជួយខ្ញុំក្នុងការឆ្លើយតបចំពោះអាកប្បកិរិយាហិង្សា ឬឈ្លានពាន។
- ☐ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការរបស់ខ្ញុំ។
- ☐ ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រស្ថិតក្នុងសណ្តាប់ធ្នាប់ល្អ និងត្រូវបានរក្សាទុកយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
- ☐ ផ្ទះគ្មានហ្វូងសត្វល្អិត និងកាកសំណល់សត្វ។
- ☐ សត្វត្រូវបានគ្រប់គ្រង។
- ☐ ឱសថ និងសារធាតុគីមីត្រូវបានដាក់ស្លាក និងរក្សាទុកយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
- ☐ គ្មានគ្រឿងប្រើប្រាស់ ឬខ្សែបន្ថែមដែលមានខ្សែអគ្គិសនីដែលលាតត្រដាង ឬប្រេះស្រាំត្រូវបានប្រើប្រាស់ទេ។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបបិទទឹក ក្នុងករណីបង្គន់ហៀរ។
- ☐ ឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យអាចរកបាន និងផ្តល់សេវាយ៉ាងងាយស្រួល។
- ☐ ការជូនដំណឹងអំពីផ្សែងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដំណើរការ ហើយកាលវិភាគត្រូវបានបង្កើតឡើង និងរក្សាសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរថ្ម។

គ្រាអាសន្ន

- ☐ ខ្ញុំដឹងពីកន្លែងដែលត្រូវស្វែងរកផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងគ្រោះមហន្តរាយរបស់និយោជករបស់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំបានពិនិត្យមើលវាឡើងវិញ។
- ☐ ខ្ញុំដឹងថាការងាររបស់ខ្ញុំជាអ្វី អំឡុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ការជម្លៀស ឬសង្គ្រោះបន្ទាន់។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីសញ្ញានៃការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់និយោជករបស់ខ្ញុំអំពីអ្វីដែលខ្ញុំគួរធ្វើក្នុងគ្រាអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីកន្លែងដែលទម្រង់ POLST របស់អតិថិជន និងការណែនាំជាមុនក្នុងករណីមានអាសន្ន។
- ☐ ខ្ញុំស្គាល់អាសយដ្ឋាន និងចំណុចប្រសព្វដែលនៅជិតបំផុតនៃកន្លែងធ្វើការរបស់ខ្ញុំ ឬព័ត៌មាននេះងាយស្រួលរកនៅពេលមានអាសន្ន។
- ☐ ប្រសិនបើអតិថិជនដែលខ្ញុំគាំទ្រមានផែនការសកម្មភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់ ខ្ញុំបានពិនិត្យ និងយល់ពីវា។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបប្រើឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យ។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបពន្លត់ភ្លើង។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបដែលអតិថិជននឹងទទួលបានពន្លឺ និងកំដៅនៅពេលដាច់ភ្លើង។
- ☐ ខ្ញុំមិនដែលប្រើចង្ក្រានដុតឧស្ម័ន ឬធ្យូងថ្ម ឬម៉ាស៊ីនកម្តៅក្នុងផ្ទះទេ។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីរបៀបរក្សាអតិថិជនឱ្យត្រជាក់ក្នុងអំឡុងពេលព្រឹត្តិការណ៍កំដៅខ្លាំងសម្បើម។
- ☐ ខ្ញុំដឹងពីសញ្ញានៃការថយចុះកម្តៅ និងរបួសដោយអាកាសធាតុត្រជាក់។

- [ ] ខ្ញុំដឹងពីរបៀបធ្វើឱ្យអតិថិជនមានភាពកក់ក្តៅដោយសុវត្ថិភាព។
- [ ] មានការផ្គត់ផ្គង់សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលនឹងជួយយើងក្នុងករណីមានអាសន្ន ឬគ្រោះមហន្តរាយ។
- [ ] ខ្ញុំដឹងពីផែនការជម្លៀសសម្រាប់ការកំណត់ការងាររបស់ខ្ញុំ ហើយបានអនុវត្តវា ប្រសិនបើអាចអនុវត្តបាន។
- [ ] ខ្ញុំរក្សាព័ត៌មានអំពីព្រឹត្តិការណ៍អាកាសធាតុ និងការជូនដំណឹងអំពីគ្រោះមហន្តរាយ។

កំណត់ចំណាំ៖

ការទទួលស្គាល់

កម្មវិធីសិក្សានេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយមានមតិកែលម្អ និងធាតុចូលប្រមូលផ្តុំពីអ្នកជំនាញប្រធានបទ អ្នកពាក់ព័ន្ធ គ្រូបង្ហាត់ ដៃគូកុលសម្ព័ន្ធ និងអ្នកចូលរួមសេវាកម្មនៅទូទាំងរដ្ឋ។ យើងមិនអាចធ្វើវាដោយគ្មានជំនាញរបស់ពួកគេបានទេ ហើយសូមកោតសរសើរយ៉ាងខ្លាំងចំពោះការគាំទ្រយ៉ាងក្លៀវក្លារបស់ពួកគេចំពោះសុវត្ថិភាពអតិថិជន។

ការអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា

Samuel Cooke, អ្នករចនាខាងបង្រៀន
សេវាកម្មនៅផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

អ្នករួមចំណែក

Jessica Baker, ការថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការអប់រំ
សេវាកម្មនៅផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Ashley Beckley, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធី CRSB Learning Solutions
ការគ្រប់គ្រងពិការភាពអភិវឌ្ឍន៍ DSHS

Julie Boghokian, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល
សេវាសហគមន៍កាតូលិកនៃ Western Washington

Brenna Botsford, អ្នកឯកទេសផ្នែកអប់រំ និងជំនួយ
ក្រុមប្រឹក្សាគ្រួសារពេញវ័យ

Adora Brouillard, អ្នកគ្រប់គ្រងអង្គភាពបណ្តុះបណ្តាល
សេវាកម្មនៅផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Melissa Brunton, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល QA និយតកម្ម
សេវាថែទាំលំនៅដ្ឋាន
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Frank Buchanan, សមាជិកក្រុមបទពិសោធន៍សេវាកម្ម

Mary M Campbell, ការពិគ្រោះយោបល់ពិបាកស្តាប់ និង
អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីធនធាន ការិយាល័យមនុស្សថ្លង់ និងពិបាកស្តាប់
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Brenda Carlstrom, សមាជិកក្រុមបទពិសោធន៍សេវាកម្ម

Stephany Castilleja, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធី QA បទប្បញ្ញត្តិ - សេវាថែទាំលំនៅដ្ឋានសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

David Chappell, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីធានាគុណភាព និងគោលនយោបាយ
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Earnest Covington III, នាយក
ការិយាល័យមនុស្សថ្លង់ និងពិបាកស្តាប់
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Kenny Davis, អ្នកគ្រប់គ្រងអង្គភាពបណ្តុះបណ្តាលលំនៅដ្ឋាន
ការគ្រប់គ្រងពិការភាពអភិវឌ្ឍន៍ DSHS

Marla Emde, អ្នកឯកទេសការពាររបួស EMS/ការទន្ទិចខ្លាំង
ការធានាគុណភាពប្រព័ន្ធសុខភាព
នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលរដ្ឋ Washington

Arielle Finney, ជំនួយការអ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីគោលនយោបាយកន្លែងរស់នៅ
សេវាថែទាំលំនៅដ្ឋាន
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Jackie Fry, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Robin Gibson, នាយកសេវាកម្ម
សេវាថែទាំសហគមន៍កាតូលិករយៈពេលវែងនៃ Western Washington

Stacy Graff, ប្រធានផ្នែកអភិវឌ្ឍន៍កម្លាំងការងារ
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Barbara Hannemann, ប្រធានការិយាល័យ កម្មវិធីផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Huy Ho, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល QA និយតកម្ម
សេវាថែទាំលំនៅដ្ឋាន
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Colleen Jensen, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីគោលនយោបាយផ្ទះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ
សេវាថែទាំលំនៅដ្ឋាន
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Drew Kertzman, អ្នកឯកទេសបច្ចេកទេសសុវត្ថិភាព និងសុខភាព
ផ្នែកសុវត្ថិភាព និងសុខភាពការងារ
ការងារ និងឧស្សាហកម្មរដ្ឋ Washington

Saira Khan, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Christine Kubiak, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីគិលានុបដ្ឋាយិកា QA បទប្បញ្ញត្តិ
សេវាថែទាំលំនៅដ្ឋាន
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Allison Lally, អ្នកឯកទេសផ្នែកប្រតិបត្តិការ
Brookdale Senior Living

Larissa Lewis, អ្នកប្រឹក្សាគិលានុបដ្ឋាយិកាសុខភាពការងារជំងឺឆ្លង
ការងារ និងឧស្សាហកម្មរដ្ឋ Washington

Suzanne Mannella, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធី
ការិយាល័យមនុស្សថ្លង់ និងពិបាកស្តាប់
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Stephanie Marko, អ្នកឯកទេសកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ និងរក្សាកម្លាំងពលកម្ម
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Kristine Mazulo, CRSB Training and Transition Specialist
ការគ្រប់គ្រងពិការភាពអភិវឌ្ឍន៍ DSHS

Vicki McNealley, នាយក Assisted Living, Washington Health Care Association

Cheryl Miller, នាយក
សេវាកុមារ និងគ្រួសារ
Port Gamble S'Klallam កុលសម្ព័ន្ធ

David Minor, ក្រុមប្រឹក្សា TBI និងអ្នកសម្របសម្រួលមូលនិធិ
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Nicole Moon, អ្នកប្រឹក្សាកែលម្អគុណភាពសុខភាពអាកប្បកិរិយា
សេវាថែទាំលំនៅដ្ឋាន
ក្រុមគាំទ្រសុខភាពអាកប្បកិរិយា
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Christine Morris, ប្រធានការិយាល័យ
អង្គភាពបណ្តុះបណ្តាល ទំនាក់ទំនង និងអភិវឌ្ឍន៍កម្លាំងពលកម្ម
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Marlo Moss, អ្នកការពារការឆ្លងជំងឺ RN
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Faduma Mursal, នាយកបណ្តុះបណ្តាល, Washington Care Academy

Angela Nottage, អ្នកគ្រប់គ្រងអង្គភាព NPI
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Julie Peters, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលការធានាគុណភាព,
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Isaac Peterson, សមាជិកក្រុមបទពិសោធន៍សេវាកម្ម

Kerry Reetz, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល QA និយតកម្ម
សេវាថែទាំលំនៅដ្ឋាន
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Angela Regensburg, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធី អង្គភាព
បណ្តុះបណ្តាល កម្មវិធីសិក្សា និងធានាគុណភាព
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

AJ Roberts, អ្នកគ្រប់គ្រង QA បទប្បញ្ញត្តិ - CCRSS/ICF
សេវាថែទាំលំនៅដ្ឋាន
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Lisa J. Robbe, ទីប្រឹក្សាច្បាប់នៃ DD Ombuds
Ombuds ពិការភាពអភិវឌ្ឍន៍តំបន់, ការិយាល័យ Spokane

Manny Santiago, នាយកប្រតិបត្តិនៃ Washington State
LGBTQ Commission

Jes Shabatura, អ្នករចនាការបង្រៀន និងអ្នកអភិវឌ្ឍន៍ការ
បណ្តុះបណ្តាល
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Michael Sheehan, អ្នកគ្រប់គ្រងអង្គភាព; ការអភិវឌ្ឍន៍ការ
បណ្តុះបណ្តាល និងការគ្រប់គ្រងការរៀនសូត្រ
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Crissy Smith, អ្នកអភិវឌ្ឍន៍ eLearning
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

John Stebbins, សេវាកម្មបច្ចេកទេស
ផ្នែកសុវត្ថិភាព និងសុខភាពការងារ
ការងារ និងឧស្សាហកម្មរដ្ឋ Washington

Barbara Thomas, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធី QA និយតកម្ម -
សហគមន៍
សេវាថែទាំលំនៅដ្ឋាន
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Robin VanHyning, ស្ថាបនិក ម្ចាស់ នាយកបណ្តុះបណ្តាល
ក្រុមហ៊ុនបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព Cornerstone, LLC

Sarah Verhei, ជំនួយការការិយាល័យ 3
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Mary Yakawich, អ្នកគ្រប់គ្រងការប្រឹក្សាអនាម័យឧស្សាហកម្ម
ក្រសួងការងារ និងឧស្សាហកម្មនៃរដ្ឋ Washington

Zya Williams, សមាជិកក្រុមបទពិសោធន៍សេវាកម្ម

គ្រូបង្រៀនសាកល្បង

Dave Foltz, គ្រូជំនួយថែទាំផ្ទះ
Rythm អ្នកប្រឹក្សាជាន់ខ្ពស់រស់នៅ

ការកែសម្រួល និងប្លង់ចុងក្រោយ

Cheri Huber, អ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកទំនាក់ទំនងដែលមើលឃើញ
ការិយាល័យច្នៃប្រឌិត យុទ្ធសាស្ត្រ និងទំនាក់ទំនងដែលមើលឃើញ
ការិយាល័យលេខាធិការ
DSHS

Jessica Nelson, អ្នកគ្រប់គ្រងទំនាក់ទំនងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ
ការិយាល័យទំនាក់ទំនង និងកិច្ចការរដ្ឋាភិបាល
ការិយាល័យលេខាធិការ
DSHS

ភាពងាយស្រួលនៃឯកសារ

Crissy Smith, អ្នកអភិវឌ្ឍន៍ eLearning
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

Samuel Cooke, អ្នករចនាបង្រៀន
សេវាកម្មផ្ទះ និងសហគមន៍
រដ្ឋបាលជំនួយចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង DSHS

ក្រេឌីតរូបភាព

រូបភាពទាំងអស់ត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្រោមអាជ្ញាប័ណ្ណស្តង់ដារ ឬកិច្ចសន្យាពី Microsoft 365, Adobe Stock, Getty Images ឬ DSHS ។ រូបភាពរបស់អតិថិជន និងអ្នកថែទាំរដ្ឋ Washington ត្រូវបានប្រើដោយមានការអនុញ្ញាតពីពួកគេ។ រូបភាពមួយចំនួនត្រូវបានកែសម្រួលដោយប្រើឧបករណ៍ AI ជំនាន់របស់ Adobe ៖

- ទំព័រ 16 - បានបន្ថែមខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពដល់អ្នកបើកបរ។
- ទំព័រ 18 - បានបន្ថែមសំណាញ់បន្ថែមទៅឧបករណ៍ជំនួយ។
- ទំព័រទី 30 - បន្ថែមស្រោមដៃទៅដៃអ្នកថែទាំ។

រូបភាពនៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះ មិនអាចប្រើឡើងវិញសម្រាប់គោលបំណងផ្សេងទៀតទេ។

ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ

សម្រាប់សំណួរ កង្វល់ ឬការផ្តល់យោបល់អំពីសៀវភៅសិក្សានេះ សូមទាក់ទងមកយើងខ្ញុំតាមរយៈ TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov.

អ្នករុករកកម្លាំងពលកម្មថែទាំរយៈពេលវែងអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មាន និងការណែនាំតាមរយៈដំណើរការនៃការក្លាយជាជំនួយការថែទាំផ្ទះដែលមានការបង់ប្រាក់ និងមានការបញ្ជាក់។ សម្រាប់ជំនួយ សូមផ្ញើសារទៅកាន់ Navigator ក្នុងតំបន់របស់អ្នកតាមរយៈគេហទំព័រ៖ caregivercareerswa.com ឬអ៊ីមែល caregivercareerswa@dshs.wa.gov។

កំណត់ចំណាំ

កំណត់ចំណាំ

DSHS
WASHINGTON STATE
Department of Social
and Health Services

DSHS CA 22-1963 Cambodian