



ទឹកសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពី បណ្ណាផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន ដែលពាក់ព័ន្ធ៖

- ការចម្រៀមខ្លួននៅផ្ទះ
- ការត្រៀមសម្រាប់រញ្ជួយដី
- ប្រតិទិនត្រៀម រួចជាស្រេច

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ Take5toSurvive.com

ធនធាននានាបន្ថែមទៀត

ការផ្គត់ផ្គង់ទឹកសម្រាប់ គ្រោះអាសន្ន៖ www.bit.ly/2KY6YDf

ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ គ្រោះអាសន្ន៖ <https://www.RegionalH2O.org/emergency-preparedness>

បង្កើតហិបខុបករណ៍ ប្រើប្រាស់/ទឹក៖ <https://www.ready.gov/water>

ការរក្សាទុកទឹកសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន គឺជារឿងសំខាន់បំផុតមួយ ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ មនុស្ស ភាគច្រើនអាចរស់បានច្រើនថ្ងៃ ឬច្រើនសប្តាហ៍ ដោយគ្មានអាហារ ប៉ុន្តែបានតែពីរបីថ្ងៃប៉ុណ្ណោះបើ គ្មានទឹក។

ស្តុកទឹកមួយហ្គាឡុងសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេលពីរសប្តាហ៍



ការមានទឹកស្អាត គឺចាំបាច់សម្រាប់ការផឹក ចម្អិនអាហារ និងលាងសម្អាតដៃ។ ប្រសិនបើអាច រក្សាទុក ទឹកមួយហ្គាឡុងក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់មនុស្សម្នាក់រយៈពេលពីរសប្តាហ៍។ បន្ទាប់ពីការរញ្ជួយដីធំមួយ វា អាចត្រូវបានណាយពេលពីរសប្តាហ៍ ឬច្រើនជាងនេះដើម្បីឲ្យសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នដឹកជញ្ជូន មកដល់។ រហូតដល់ពេលនោះ យើងម្នាក់ៗនឹងត្រូវពឹងផ្អែកលើសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង។ ទឹកដែលដាក់ដំបូល ដែលអ្នកបានទិញ គឺជាវិធីងាយស្រួល និងមានសុវត្ថិភាពបំផុតមួយក្នុងការស្តុកទឹក ទឹក។ រក្សាសុវត្ថិភាព និងត្រូវមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់តាមការណែនាំ និងគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះ។

ដែលត្រូវធ្វើ និងមិនត្រូវធ្វើអំពីការរក្សាជាតិទឹក

- ចូរផឹកនូវបរិមាណទឹក ដែលអ្នកត្រូវការ តែប៉ុណ្ណោះ ដោយប្រើទឹក ដែលអ្នកដឹងជាមុនថា មិនកខ្វក់។
- ប្រសិនបើអាចកំណត់កម្រិតសកម្មភាពរាងកាយ របស់អ្នក។ កាលណាអ្នកកាន់តែសកម្ម នោះ រាងកាយរបស់អ្នកប្រើទឹកកាន់តែច្រើន។
- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះជាតិទឹក របស់កុមារ មនុស្សចាស់ អ្នកដែលឈឺ និងសត្វ ចិញ្ចឹម ព្រោះពួកគេអាចខ្វះជាតិទឹកងាយជាង អ្នកដទៃទៀត។
- កុំពិសារកេសជ្ជៈ ដែលមានជាតិស្ករ ជាតិ អាល់កុល កាហ្វេអ៊ីន ឬកេសជ្ជៈមានជាតិកាបូ ណាត។ វាធ្វើឱ្យរាងកាយខ្សោះជាតិទឹក ដែល បង្កើនតម្រូវការទឹក។
- កុំប្រើភោគអាហារ ដែលមានជាតិប្រៃ ច្រើនពេក ដូចជាដំឡូងបារាំង គ្រឿងទេស ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ដែលប្រៃ ដែលធ្វើឱ្យអ្នក ស្រេកទឹកលឿន។
- សូមកុំប្រើសារធាតុធ្វើឱ្យទឹកស្អាត ដែលមាន ជាតិគីមី ឬប្រេង។ គ្មានសារធាតុធ្វើឱ្យទឹកស្អាត (ប្រព្រឹត្តិកម្មទឹក) ដែលមានសុវត្ថិភាពណាមួយ អាចធ្វើឱ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកទេ។

វិធីបន្សុទ្ធទឹក

ប្រើតែទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព ឬទឹកដែលបាន បន្សុទ្ធ ដើម្បីចម្អិន លាយទឹកដោះគោទារក ឬកេ សជ្ជៈផ្សេងៗ លាងដបទារក បាន ដុសធ្មេញ និង លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ! មិនមានវិធី ដើម្បីសម្អាត ឬបន្សុទ្ធទឹក ដែលកខ្វក់ ដោយប្រេង


ឬសារធាតុគីមីទេ។ ជម្រើសទី 1៖ ដាំឲ្យពុះ - នៅក្នុងឆ្នាំង ឬ កំសៀវធំមួយ យកទឹកទៅដាំឱ្យពុះមួយនាទី ពេញ។ ទឹកខ្លះ និងហួត ដូច្នោះកុំទុកឱ្យវាពុះ យូរ។ ទឹកទឹកឱ្យត្រជាក់មុនពេលប្រើ។

How to purify water, continued

ជម្រើសទី 2 ៖ ទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យស - សម្អាតទឹកដោយប្រើទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យសគ្មានក្លរិន ដែលមានពីចំណុះ 5.25 ទៅ 6.00 ភាគរយនៃជាតិសូដ្យូមអ៊ីប៉ូក្លរីត ។ សូមកុំប្រើទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យសប្រភេទទឹកអូសាវែល ប្រភេទមានក្លរិនក្រអូប ឬប្រភេទមានកម្លាំងខ្លាំងជ្រុល ។

បន្ថែម 1/8 ស្លាបព្រាកាហ្វេ (ឬ8 ដំណក់ពីកូនដបបណ្តាក់ភ្នែក) ទៅទឹកមួយហ្គាឡុងៗ ។ សូមទុកចោល 30 នាទីមុនពេលប្រើ ។ ប្រសិនបើទឹកមើលទៅមានពណ៌ស្រអាប់ ធ្វើតាមលំនាំម្តងទៀត ហើយទុកឱ្យវាចោលរយៈពេល 15 នាទី ។ ប្រសិនបើទឹកមិនមានក្លរិនថ្នាំធ្វើឱ្យសទេ សូមបោះវាចោល ។

ប្រភពទឹកស្អាតសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

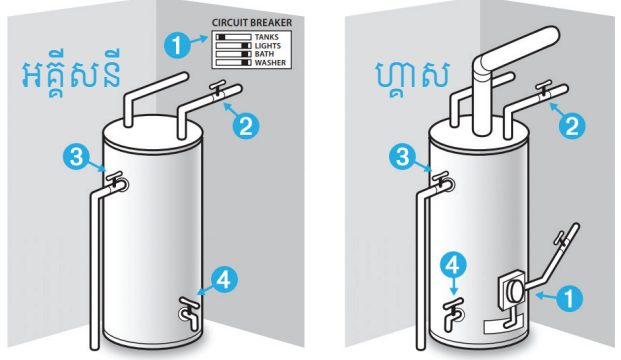
 បញ្ហាប្រព័ន្ធទឹក ឬរញ្ជួយដីអាចធ្វើឱ្យកម្រិតទឹកមិនមានទឹកប្រើប្រាស់បាន ។ ការស្តុកទឹក គឺជាវិធីល្អបំផុតដែលត្រូវរៀបចំទុកជាមុន ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការទឹកជាបន្ទាន់ ហើយមិនអាចទិញវាបានទេ ខាងក្រោមនេះជាការណែនាំខ្លះៗ សម្រាប់ការប្រមូលទឹកទុក ដោយសុវត្ថិភាព ។

ធុងទឹកក្តៅ

ធុងទឹកក្តៅរបស់អ្នកផ្ទុកទឹកដឹកបានពី 30 ទៅ 80 ហ្គាឡុង ។ ចូរធ្វើសកម្មភាពនៅពេលឥឡូវនេះ ដើម្បីរក្សាវាឱ្យមានសុវត្ថិភាពពេលមានការរញ្ជួយដី ដោយដាក់វាជាប់នឹងជញ្ជាំង ។ បន្ទាប់ពីមានការរញ្ជួយដី ឬគ្រោះទឹកជំនន់ធំ សូមការពារទឹកនៅក្នុងម៉ាស៊ីនកំដៅទឹករបស់អ្នកពីការចម្លងរោគ ដោយបិទតម្លៃទឹកចូលផ្ទះរបស់អ្នក

ដើម្បីទទួលបានទឹកពីម៉ាស៊ីនកំដៅទឹករបស់អ្នកនៅពេលមានគ្រោះអាសន្ន សូមអនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ ៖


1. បិទហ្គាស ឬអគ្គិសនី មុនពេលចូលប្រើឧបករណ៍កំដៅទឹក ។
2. បិទការផ្គត់ផ្គង់ទឹករបស់ឧបករណ៍កំដៅទឹករបស់អ្នក ។
3. អនុញ្ញាតឱ្យខ្យល់ចូលក្នុងឧបករណ៍កំដៅទឹករបស់អ្នក ។ អ្នកអាចធ្វើដូចនេះបាន ដោយបើកសន្ទះជំនួយ ដែលមានទីតាំងនៅចំហៀង ឬនៅនឹងធុងរបស់អ្នក ឬដោយបើកក្បាលរូម៉ាណេទឹកក្តៅនៅក្នុងផ្ទះ ។
4. ភ្ជាប់បំពង់ទុយោអាហារទៅនឹងសន្ទះបង្ហូរនៅផ្នែកខាងក្រោមនៃធុង ។ បង្ហូរចំណុចទាញ ឬប្រើទ្រណីវិស បើកសន្ទះបិទបើកយឺតៗ ។ ប្រមូលទឹកត្រង់យកជូលដីណាមួយ ដោយប្រើក្រណាត់ ឬអារីយ៉ាតស្តាត ។



ប្រភពធនធានទឹកខាងក្រៅ

ប្រភពទឹក ដែលអាចមានផ្សេងទៀត គឺទឹកភ្លៀង អាងហែលទឹកស្រះ បឹង ឬទឹកហូរ និងទន្លេ ដែលទឹកហូរ ។ មិនត្រូវប្រើទឹកជាមួយការកំពប់ប្រេង ឬសារធាតុគីមីពុលផ្សេងទៀតឡើយ ។ ប្រសិនបើទឹកមើលទៅមានសុវត្ថិភាព សូមប្រមូល និងសម្លាប់មេរោគ ។ ត្រូវប្រាកដថា ប្រើក្រណាត់ស្អាត ដើម្បីច្រោះវាមុនពេលពុះ ឬប្រើថ្នាំធ្វើឱ្យស ដូចអ្វីដែលបានពិពណ៌នានៅក្នុង ផ្នែកវិធីបន្សុទ្ធទឹក ។

ដបសម្រាប់ផ្ទុកទឹក

 ទឹកដែលដាក់ដប ដែលអ្នកបានទិញ គឺជាវិធីងាយស្រួល និងមានសុវត្ថិភាពបំផុតមួយក្នុងការស្តុកទឹកទឹក ។ ទឹកច្រកធុង (ឬដប) នៅផ្ទះអាចមានតម្លៃថោកជាង ប៉ុន្តែវាបន្ថែមការងារកាន់តែច្រើនហើយអ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរទឹករៀងរាល់ 6 ខែម្តង ។ អនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ ដើម្បីរក្សាទឹកទឹកនៅក្នុងធុង (ឬដប) ដោយខ្លួនឯង ។

30 រំនាទី ហើយត្រូវឱ្យដឹងច្បាស់ថាសារធាតុទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យសរលាយពេញសប្តែងពេញផ្ទៃធុងទាំងអស់របស់អ្នក ។ ធ្វើឲ្យនៅទទេនិងប្រើខ្យល់សម្ងាត់ ។ នៅពេលអ្នកចាក់ទឹកចូលក្នុងធុងរបស់អ្នកហើយ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកមិនបានប៉ះដបខាងក្នុង ឬគម្របវាខាងក្នុងនោះទេ ។ ចាក់ទឹកបំពេញរហូតដល់កំពូល ។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើទឹក ដែលអ្នកបានជាឱ្យពុះ ឬសម្លាប់មេរោគហើយអ្នកត្រូវបន្ថែមទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យស 1/8 នៃស្លាបព្រាកាហ្វេទៅក្នុងហ្គាឡុងនីមួយៗ ។ ត្រូវប្រាកដថាគម្របវា គឺគ្របជិតល្អ ។ ដាក់ស្លាកនិងកាលបរិច្ឆេទប្រើធុង ដូច្នេះអ្នកដឹងថា ពេលណាអ្នកបានចាក់ទឹកចូល ។

ជ្រើសរើសធុងមួយធ្វើឡើង ដើម្បីស្តុកទឹកទឹក ។ កុំប្រើអ្វីផ្សេងណាដែលសម្រាប់ដាក់ទឹកដោះគោ ឬទឹកផ្លែឈើ ។ ប្រើសាប៊ូលាងចាន និងទឹកស្អាត ដើម្បីលាងសម្អាតឱ្យបានល្អ ហើយនឹងព្រមទាំងលាងគម្របវាផង ។ លាងជម្រះវាឱ្យស្អាតជាមួយនឹងទឹកស្អាត ។ ជំហានបន្ទាប់មកទៀត អ្នកត្រូវរៀបចំដំណោះស្រាយធ្វើទឹកឱ្យស ដោយប្រើទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យសដែលគ្មានក្លរិនមួយស្លាបព្រាកាហ្វេ ដាក់លាយជាមួយនឹងទឹកប្តូរកែវ ហើយចាក់វាចូលទៅក្នុងធុងរបស់អ្នក ។ គ្របគម្របវាឱ្យជិតល្អ ហើយអង្រួនវាឲ្យបាន

ស្តុកទឹកទឹករបស់អ្នកនៅកន្លែងងាយស្រួលចេញចូល ដែលងងឹតនឹងត្រជាក់ ។ ត្រូវផ្លាស់ប្តូរទឹករៀងរាល់ 6 ខែម្តង ហើយអនុវត្តជំហានលាងសម្អាតធុងខាងលើឡើងវិញ ។ ជំហានដែលអ្នកធ្វើនៅថ្ងៃនេះ