

ការរលាកភ្លើងនិងរោលដោយសារចំហាយទឹកក្តៅ

Burns and Scalds

WUML, 12/18/05

រាងកាយរបស់យើងកាន់តែចុះដុះដាច់ នៅពេលណាដែលយើងមានអាយុកាន់តែច្រើនឡើង។ ដូច្នេះហើយបានជាអស់លោក ចាស់ទុំ តែងតែមានបញ្ហាភ្នែកមើលពុំសូវឃើញច្បាស់, បញ្ហាត្រចៀក ស្តាប់ពុំសូវឮ, និងបញ្ហាច្រមុះ ហិតពុំសូវដឹងខ្លួន។ ម្យ៉ាង ទៀត ភាគីមានសភាព ពុំសូវរៀនរយ័ត្ន, ពុំសូវមានលំនឹងមាំមួន, និងមានស្មារតីពុំសូវចាំដែរ។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ ដោយរួម ទាំងការពុំសូវបានចាប់ភ្លឹក និងការមានជម្ងឺផង អាចបណ្តាលឲ្យចាស់ទុំមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗបាន។ ជាពិសេស អាចមានគ្រោះ ថ្នាក់ ដូចជារលាកភ្លើង ឬរោលនិងចំហាយទឹកក្តៅ ទៅជាមានរបួសលើស្បែក ឬក៏អាចទទួលបានគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ក៏មាន។ ដូច្នេះ ជាការចាំបាច់ លោកអ្នកចាស់ទុំ គួរប្រយ័ត្ន ក្នុងការរស់នៅរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីជៀសវាងនូវគ្រោះ ថ្នាក់ទាំងនេះ។

លំដាប់តទៅនេះជា ជំនួយខ្លះៗ ក្នុងការការពារ ដើម្បីកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ដោយសារ ការរលាកទឹកក្តៅ, ទឹកស្អុយ, ខ្លាញ់ ក្តៅ, ចំហាយទឹកក្តៅ និងរលាកប្រដាប់ប្រើប្រាស់ក្តៅ ដូចជា ដែកប្រឡាក់ , អណ្តាតភ្លើង ឬ ភ្លើងបារី។

ក្នុងការប្រើប្រាស់ប្រដាប់ប្រដារសំរាប់ដាំស្ករ៖

- សូមចាប់បើកគម្របង្ហាងដោយប្រើក្រណាត់ទ្រាប់ ហើយប្រយ័ត្នកុំឲ្យចំហាយក្តៅ រោល លើដៃ
- ចាប់បង្វែរដៃឆ្លាំងឲ្យឆ្ងាយពីខ្លួន ដើម្បីការពារកុំឲ្យទាក់កំពុប
- ប្រើកំសៀវទឹក ដែលធ្វើឲ្យស្ងួតសម្លេងនៅពេលទឹកពុះ ដើម្បីកុំឲ្យដាំភ្លេចចោលលើ ចង្ក្រាន
- សូមបិទភ្លើងចង្ក្រានមុនពេលអញ្ជើញចេញទៅក្រៅ ទៅលើកទូរស័ព្ទ ឬទៅបើកទ្វារ ឲ្យភ្លៀវចូលផ្ទះ

ក្នុងការលើកឆ្នាំង ឬខ្លះ ចេញពីចង្ក្រាន៖

- សូមយកក្រណាត់, កន្សែង, ឬប្រដាប់ទ្រាប់វា ដើម្បីកុំឲ្យរលាកដៃ

ឯក្នុងការប្រើប្រដាប់គ្រឿង អគ្គិសនីវិញ៖

- សូមរក្សាដៃឲ្យស្អាតជាតិច្នោះ នៅពេលកាន់ប្រដាប់ទាំងនោះ ដើម្បីកុំឲ្យឆក់ខ្សែភ្លើង
- សូមកុំដោតខ្សែភ្លើងច្រើនពេកនៅកន្លែងដោតតែមួយ ដើម្បីការពារកុំវ៉ានេះ
- សូមពិនិត្យមើលនិងប្តូរខ្សែភ្លើងណាដែលចាស់ចេញ កុំសាកជួសជុលវា ដោយរុំ នឹងថែបច្បសោះ

ក្នុងការទុកដាក់ ឬប្រើប្រដាប់ដែលអាចនេះ ឬគ្រឿងគីមីផ្សេងៗ៖

- សូមកុំដាក់វានៅជិតចង្ក្រានដាំបាយ ឬកន្លែងជិតអណ្តាតភ្លើង
- ជៀសវាងកុំកាន់គ្រឿងគីមី ដោយផ្ទាល់ដៃ ដូចជា ប្លិច ជាដើម សូមពាក់ស្រោមដៃ ទ្រាប់មុនពេលកាន់គ្រឿងទាំងនោះ ហើយឲ្យឆ្ងាយពីមុខឬភ្នែក ដើម្បីការពារក្រែង លោវាក្រពប់ ធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់
- នៅពេលដូតទឹក សូមបើកទឹកត្រជាក់មុន សឹមបើកទឹកក្តៅលាយតាមក្រោយ
- បើសិនជាប្រើដំបូងទឹកក្តៅសំរាប់ស្អុំ សូមដាក់ទឹកកុំឲ្យពេញពេក ហើយមូលគម្របឲ្យតឹង, ពិនិត្យមើលក្រែងលោវាមាន លេចនៅត្រង់ណា ហើយរុំនឹងក្រណាត់ ឬកន្សែងសិន មុននឹងដាក់ស្អុំលើខ្លួន
- បើសិនជាប្រើទឹកកកស្អុំ សូមរុំឲ្យជិតសិនមុននឹងដាក់លើខ្លួន ហើយកុំឲ្យដាក់ស្អុំឲ្យ លើសពីរយៈពេល 15 នាទី ឲ្យសោះ។
- សូមកុំពិសារបារីនៅលើគ្រែដំណេក ពីព្រោះក្រែងលោភ្លើងនេះពួក ឬភ្លើង

ពេលអញ្ជើញដើរ នៅខាងក្រៅផ្ទះ៖

- សូមកុំនៅក្រោមកំដៅថ្ងៃយូរពេក ដើម្បីការពារកុំឲ្យរលាកស្បែកដោយសារកំដៅថ្ងៃនេះ

- សូមលាបប្រេងការពារកំដៅថ្ងៃ ហើយពាក់អាវដែកដែក និងពាក់ដែកតាខ្មៅកុំឲ្យចាំងភ្នែក

មធ្យោបាយសំខាន់បំផុតក្នុងការព្យាបាលរលាកភ្លើងឬរោលចំហាយទឹកក្តៅគឺ ធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឲ្យកំដៅនៅលើស្បែកចុះអស់ ថយទិញ កុំឲ្យស្ងួតឬផ្សា ឬមានជំហុយ។ លំដាប់តទៅនេះ ជាវិធីខ្លះៗ ដើម្បីជួយព្យាបាលការរលាកភ្លើង ឬការរោលចំហាយ ទឹកក្តៅ៖

- ជាដំបូង សូមកុំឲ្យមានការតក់ស្លុតឲ្យសោះ
- ជ្រលក់ ឬលាងកន្លែងដែលរលាក ដោយប្រើទឹកត្រជាក់ ក្នុងកំឡុងពេលប្រហែលជា 10 នាទី ដើម្បីបន្ថយកំដៅ លើស្បែកនិងការឈឺចាប់ផ្សេងៗ
- សូមកុំដាក់ទឹកកកផ្ទាល់ ពីលើកន្លែងរលាក ពីព្រោះការធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ អាចបណ្តាលឲ្យ រលាត់ស្បែកបាន
- ដោះនាឡិកាដៃ, ខ្សែដៃ, ជញ្ជ្រៃ, សំលៀកបំពាក់ដែលចង្អៀត, ខ្សែក្រវាត់ ឬស្បែកជើងចេញពីព្រោះកន្លែងដែល រលាកអាចចាប់ហើមបាន
- តែ បើសិនជាសំលៀកបំពាក់នោះស្អិតជាប់នឹងកន្លែងរលាកវិញ សូមកុំដោះវាចេញ ពីព្រោះ វាអាចធ្វើឲ្យរបកស្បែក ហើយធ្វើឲ្យក្លាយជាជំហុយបាន។
- បើសិនជាមានពងនៅលើស្បែក សូមកុំជួសវាចេញ ដើម្បីការពារកុំឲ្យជំហុយ
- សូមកុំលាបប្រេង, ថ្នាំជុសធ្មេញ, lotion, សាប៊ូ ឬប្រេងសំរាប់ធ្វើម្ហូប ដើម្បីការពារកុំឲ្យ ស្បែក ក្លាយទៅជាស្លុត ហើយរបកជាជំហុយបាន
- ហើយសូមកុំដាក់សំឡី ឬបិទបង់ដេតពីលើកន្លែងរលាកឲ្យសោះ។

យោបល់ទាំងប៉ុន្មានដែលបានអធិប្បាយមកនេះ គឺគ្រាន់តែសំរាប់អនុវត្តទៅលើ ការរលាកណាដែលមានលក្ខណៈតូចតាចឬ រោលទឹកក្តៅបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។ តែ បើសិនជា ការរលាកនេះ មានលក្ខណៈខ្លាំងដុះដាប មែនទែន លោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅ មន្ទីរពេទ្យព្យាបាលជាបន្ទាន់ភ្លាម។

អត្ថបទនេះដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី The National Health Information Center, U.S. Department of Health and Human Services Healthfinder's on Self-help Tips for Elderly: Burn and Scalds habits ដោយមជ្ឈមណ្ឌលមេត្តាសុខភាព នៃមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ ក្រុងឡូរីស។ (<http://www.healthfinder.org>)