

# តើអ្នកជួលផ្ទះរបស់អ្នកមែនទេ? រកមើលផ្សិត!

ផ្សិតកើតឡើងតាមធម្មជាតិនៅក្នុងបរិស្ថាន។ វាមានទាំងខាងក្នុង និងខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។ សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន ការរំពឹងទុកផ្សិតមានឥទ្ធិពលដល់សុខភាពជាតិដូចជា ពិបាកដកដង្ហើម ភ្នែកឡើងក្រហម និងមានទឹក និងថែមទាំងរមាស់ស្បែក។ អ្នកដែលមានអាឡែស៊ី និងមានជំងឺរាគមន៍ អាចមានឥទ្ធិពលធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះ ដូចជាបញ្ហាដកដង្ហើមជាដើម។

បើមានបញ្ហាផ្សិត នោះក៏មានបញ្ហាសំណើមលើសលប់ដែរ។ មធ្យោបាយដំលុំបំផុតដើម្បីបង្ការផ្សិតគឺការគ្រប់គ្រងសំណើម។ ធ្វើការជាមួយម្ចាស់ផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីជួយកំណត់ និងគ្រប់គ្រងសំណើមលើសលប់ និងបង្ការផ្សិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

## ជួយផង ខ្ញុំមានផ្សិតក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំ!

- ប្រសិនបើអ្នកឃើញផ្សិត សូមទាក់ទងម្ចាស់ផ្ទះរបស់អ្នកភ្លាម។
- ប្រសិនបើអ្នកឃើញបញ្ហាដែលបណ្តាលឱ្យមានជាតិសំណើមលើសលប់ ដូចជាការលេចឆ្កាយបំពង់ទឹក ដំបូលលេចឆ្កាយ ឬកំណកទឹកដោយសារខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ ចូរច្រាបម្ចាស់ផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន។
- ដើម្បីលុបបំបាត់ការលូតលាស់នៃផ្សិត និងដើម្បីការពារកុំឱ្យវាត្រឡប់មកវិញ ម្ចាស់ផ្ទះត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាប្រភពនៃសំណើមជាមុនសិន។
- នៅពេលដែលប្រភពនៃសំណើមត្រូវបានដោះស្រាយរួច ម្ចាស់ផ្ទះអាចកម្ចាត់ផ្សិតចេញ ហើយសម្អាតតំបន់នោះបាន។
- កំរាលព្រំ ភ្លើងពិដាន និងរបស់របរផ្សេងទៀតដែលមិនអាចសម្អាត និងសម្អាតឱ្យបានទាំងស្រុងបាន គួរតែត្រូវប្តូរថ្មី។
- ប្រសិនបើផ្សិតត្រឡប់មកវិញ ម្ចាស់ផ្ទះត្រូវស្វែងរកដំណោះស្រាយរយៈពេលវែង ដើម្បីគ្រប់គ្រងសំណើមលើសលប់ ដូចជាការដំឡើងកង្ហារខ្យល់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ឬម៉ាស៊ីនបំបាត់សំណើមនៅក្នុងបន្ទប់ក្រោមដី។
- ប្រសិនបើអ្នកបានកំពុងបំពេញតួនាទីរបស់អ្នករួចហើយ ប៉ុន្តែម្ចាស់ផ្ទះមិនបានបំពេញតួនាទីរបស់ខ្លួនទេនោះ សូមទូរសព្ទទៅមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក ហើយស្នើសុំការត្រួតពិនិត្យលំនៅដ្ឋាន។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផ្សិតនៅក្នុងផ្ទះ និងការការពារជំងឺរាគមន៍ សូមចូលទៅកាន់៖

- EPA: <https://www.epa.gov/mold/brief-guide-mold-moisture-and-your-home>
- CDC: <https://www.cdc.gov/mold/faqs.htm>
- កម្មវិធី DPH Asthma Program: <http://www.mass.gov/service-details/about-the-asthma-prevention-and-control-program>

# តើការត្រួតពិនិត្យផ្សិតគឺជាអ្វី?

អ្នកមានសិទ្ធិទូទៅទៅកាន់ក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់របស់អ្នកដើម្បីស្នើសុំការត្រួតពិនិត្យ។ ការត្រួតពិនិត្យផ្សិត គឺជាការត្រួតពិនិត្យដោយភ្នែក រកមើលសំណើមលើសលប់ និងវត្ថុមាននៃផ្សិត។ អ្នកត្រួតពិនិត្យសុខភាពមិនយកសំណាក បរិស្ថាន ឬធ្វើតេស្តរកផ្សិតទេ។ អ្នកអាចបង្ហាញអ្នកត្រួតពិនិត្យកន្លែងដែលផ្សិតស្ថិតនៅ។ ប្រសិនបើពួកគេសង្កេត ឃើញមានផ្សិត ឬលក្ខខណ្ឌដែលបណ្តាលឱ្យមានជាតិសំណើមលើសលប់នោះ ពួកគេនឹងវាយការណ៍ពីម្ចាស់ផ្ទះ និងបញ្ជាឱ្យកែតម្រូវ។ ក្រសួងសុខាភិបាលនឹងមិនបញ្ជាឱ្យម្ចាស់ផ្ទះ ធ្វើតេស្តរកផ្សិតទេ។

# តើខ្ញុំគួរធ្វើតេស្តរកផ្សិតទេ?

- មិនមានស្តង់ដារសហព័ន្ធ ឬរដ្ឋដែលកំណត់ថាអ្វីជា និងអ្វីមិនមែនជាបរិមាណដែលមានសុវត្ថិភាពនៃផ្សិតនោះទេ។
- ការផ្តល់កុំបរិស្ថានមិនត្រូវបានណែនាំទេ។ ផ្សិតដែលមើលឃើញត្រូវតែសម្អាត។ អ្នកមិនចាំបាច់ដឹងពីចំនួន ឬប្រភេទនៃផ្សិត ដុះនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីត្រូវឱ្យម្ចាស់ផ្ទះត្រូវដោះស្រាយបញ្ហា និងធ្វើការសម្អាតឡើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសធ្វើតេស្តរកផ្សិត សូមពិចារណាចំណុចនេះ៖
  - ផ្សិតគឺជាផ្នែកមួយនៃបរិស្ថាន ហើយវាមិនអាចធ្វើទៅរួចទេក្នុងការកម្ចាត់ផ្សិត និងលំអងផ្សិតទាំងអស់នៅក្នុងផ្ទះ។ លំអងផ្សិតនឹងមិនលូតលាស់ទេ ប្រសិនបើមិនមានជាតិសំណើម នោះហើយជាមូលហេតុដែលការត្រួតពិនិត្យសុខភាពផ្ទះលើការលើសនៃសំណើម។
  - អធិការសុខាភិបាលក្នុងតំបន់មិនអាចប្រើលទ្ធផលតេស្តរកផ្សិតតែមួយមុខដើម្បីបញ្ជាឱ្យម្ចាស់ផ្ទះធ្វើការកែតម្រូវបានទេ។
  - អធិការសុខាភិបាលក្នុងតំបន់មិនអាចបញ្ជាឱ្យម្ចាស់ផ្ទះផ្តល់សំណងដល់អ្នកសម្រាប់ការធ្វើតេស្តឡើយ។

# តើខ្ញុំអាចជួយគ្រប់គ្រងសំណើមក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំតាមរបៀបណា?

- ដូតទឹកនៅលើផ្ទះបាយ និងបញ្ជាបន្ទប់ទឹក និងលើកម្រាលបន្ទប់ទឹក បន្ទាប់ពីដូតទឹករួច។
- ប្រើកង្ហារខ្យល់ពិលើចង្ហាន នៅពេលអ្នកចម្អិន ជាពិសេសនៅពេលអ្នកម្ចាស់អាហារ។
- មិនត្រូវទុកកន្លែងសើម សម្លៀកបំពាក់ និងក្រណាត់ដូតខ្លួនក្នុងរយៈពេលយូរ។
- រក្សាផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យស្អាត ជាពិសេស អាងទឹក ផ្កាឈូក និងអាងដូតទឹកដើម្បីការពារកុំឱ្យដុះផ្សិត។
- សូមប្រើកង្ហារខ្យល់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ឬលើកបង្ហូរនៅពេលអ្នកដូតទឹកដើម្បីបង្ហាញបញ្ជីនៃសំណើម។ ទុកកង្ហារខ្យល់ដំណើរការ ហើយបើកទ្វារ និង/ឬបង្ហូរក្នុងរយៈពេលខ្លីមួយ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបញ្ចប់ ដើម្បីឱ្យចំហាយទឹកចេញ។
- បើអ្នកមានរុក្ខជាតិក្នុងផ្ទះ ត្រូវបាញ់ទឹកជាការស្រោចទឹកវា។ កុំឱ្យទឹកហូរលើកង្ហារ ឬដក់ក្នុងបានក្រោមរុក្ខជាតិ។
- ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើឱ្យកំពាប់ទឹក ឬរុក្ខារណាមួយនៅលើកំរាល សូមសម្អាតកន្លែងកំពាប់ និងសម្អាតតំបន់នោះឱ្យបានហ្មត់ចត់។
- ប្រសិនបើបន្ទប់ក្រោមដីរបស់អ្នកសើម កុំទុកប្រអប់ក្រដាសកាតុង ឬក្រដាសនៅក្នុងនោះ។ សូមប្រើដុំដីប្លាស្ទិក។
- ប្រសិនបើផ្ទះ ឬបន្ទប់ក្រោមដីរបស់អ្នកសើម សូមសួរម្ចាស់ផ្ទះរកម៉ាស៊ីនបំបាត់សំណើមដើម្បីជួយកម្ចាត់សំណើមនៅក្នុងខ្យល់។



# ការសម្អាតផ្សិត៖

- ប្រសិនបើមានផ្សិតដែលអាចមើលឃើញច្រើន ឬផ្សិតបណ្តាលមកពីបញ្ហាប្រព័ន្ធទឹក ទឹកជំនន់ ឬការលេចជ្ជាយទឹកស្អុយ ម្ចាស់ផ្ទះគួរតែពិចារណាជួលអ្នកជំនាញដើម្បីកំណត់បញ្ហា ធ្វើការជួសជុល និងសម្អាតបញ្ហាផ្សិត។
- ការជួសជុលមួយចំនួនលើប្រព័ន្ធទឹក ឬប្រព័ន្ធ HVAC អាចត្រូវការអ្នកម៉ៅការដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ ប៉ុន្តែការសម្អាតផ្សិតមិនទាមទារអ្នកជំនាញទេ។
- ការជួសជុលត្រូវតែមានគុណភាពល្អ ធ្វើដោយសុវត្ថិភាព ហើយចូលិ និងកម្រិតកំរិតការជួសជុលត្រូវតែសម្អាត។

