

# ផ្ទាំងការ ៩ ធានា ២៧ ថ្ងៃ

ការប្រុងប្រយ័ត្ននៃការធានាថ្ងៃនៃការស្រាវជ្រាវ

## វិធានការត្រូវធ្វើ

### តារាងត្រូវផ្គត់ផ្គង់សំរាប់ពេលមានអាសន្ន

រៀបចំប្រុងប្រយ័ត្នផ្គត់ផ្គង់ នៅក្នុងពេលឥឡូវនេះ ដែលអាចជួយផ្តល់នូវសន្តិសុខ និងជាសុភាពបន្ថែម នៅពេល និងបន្ទាប់ពីពេលមានការរញ្ជួយផែនដីនោះមក ។ ទុំប្រុងប្រយ័ត្នផ្គត់ផ្គង់យ៉ាងតិចណាស់ គ្រប់គ្រាន់សំរាប់ ពេល៧២ ម៉ោង ។

#### សំរាប់ប្រុងប្រយ័ត្នជីវិត

- ទឹក-ឧបករណ៍ទៅទីណាមួយ សំរាប់មនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ
- សម្ភារៈព្យាបាលបណ្តោះអាសន្ន-ទុំប្រុងប្រយ័ត្នសម្ភារៈថ្មី ។
- ស្បែកកៅរ៍ ប្រើប្រាស់បណ្តោះអាសន្ន
- ម្ហូបអាហារ (កញ្ចប់ កំប៉ុង ឆ្អិនស្រាប ម្ហូបក្នុងដី និងសំរាប់អ្នកប្រើប្រាស់អាហារពិសេស) ។
- ប្រដាប់បើកកំប៉ុង (ប្រើដោយដៃ)
- ភួយ និងភួយច្រក
- កូនទិញ ពិល និងថ្នាំពិលសង្គ្រោះ
- ថ្នាំពេទ្យសំខាន់ៗ និងកែវទឹក
- ប្រដាប់លក់ភ្លើង-ប្រភេទ A-B-C
- ម្ហូបអាហារ និងទឹកសំរាប់សត្វចិញ្ចឹមក្នុងផ្ទះ
- ប្រាក់កាស

#### ត្រូវផ្គត់ផ្គង់ផ្នែកអាណាចក្រ

- ថង់កៅស៊ូធុសសំរាប់សំរាម របស់បោះចោល សំរាប់ការពារទឹក
- ធុងសំរាមធំ ។
- សាប៊ូដុំ និងសាប៊ូទឹក
- សាប៊ូកក់សក់
- ថ្នាំដុសធ្មេញ និងច្រាសដុសធ្មេញ
- គ្រឿងបរិក្ខារសំរាប់ ឆ្អែ និងទារក
- ក្រដាសចម្អិន
- ជាតិថ្នាំធ្វើឱ្យសស សំរាប់ប្រើក្នុងផ្ទះ
- សារពត៌មាន-សំរាប់ខ្ញុំប្រសិនបើកាកសំណល់ និងសំរាម

#### សន្តិសុខ និងសុភាព

- ស្បែកជើងក្រាស់ ។
- ស្រោមដៃក្រាស់ ។សំរាប់សំអាតកំទេចកំទី
- ទៀន និង ឈើកុស
- សំលៀកបំពាក់សំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ
- កុងតឺន័រ ឬ ផ្លែកាំបិត កេរពុកមាត់
- ទុយយើទឹកស្អុយ-សំរាប់បូមទឹកចេញ និងលក់ភ្លើង
- ជំរំសំពត់

#### ជំនុំកាស្ត្រ

- ចម្រ្កានរាំងសាច់ ចម្រ្កានប្រើនៅព្រៃ ឆ្នាំងភ្លើង
- ប្រេងសំរាប់ដាំស្រូវ (ច្រូង ប្រេងចម្រ្កានប្រើនៅព្រៃ ។ល។)
- កាំបិត សម ស្លាប ព្រាញស្លឹក
- ចាន កែវក្រដាស
- ក្រដាសសំរាប់ជូតសំអាត
- ក្រដាសអាណូយម៉ូញ្យែមក្រាស់ ។

#### ប្រដាប់ប្រដារបោស និងបេសផ្គត់ផ្គង់ដៃ

- ពូក ប៊ែល អំបោស
- ថ្នាំឆ្អែកក្បាលរាងលោកខែ សំរាប់ចិញ្ចឹមផ្កាថ្មប្រាស
- ទ្រូងក្រដាស មធ្យម ញញួរ
- ខ្សែព្រមមួយចង្វាយទំហំកន្លះអ៊ិនធឺ
- បង់ស្លឹក និងសំពត់ផ្លាស្ទិក
- ប្រដាប់តុក្កតាសំរាប់ក្មេងលេង