

# Homework\ វិធីសង្គ្រោះបឋមមនុស្សលង់ទឹក

❖តើត្រូវធ្វើបែបណាប្រសិនបើអ្នកមានមិត្តភក្តិឬសាច់ញាតិលង់ទឹក?

✚ ប្រសិនបើមានមនុស្សនៅកន្លែងកើតហេតុច្រើន ឲ្យនរណាម្នាក់ខលហៅឡានសង្គ្រោះបន្ទាន់(បើអាច)។

❖តើមានវិធីណាដែលមានសុវត្ថិភាពដល់អ្នកជួយសង្គ្រោះក្នុងការជួយសង្គ្រោះជនរងគ្រោះ?

- មុននឹងចូលទៅជួយសង្គ្រោះត្រូវពាក់អាវពោង
- ចងខ្សែពួរ(ងាយទាញយើងនឹងជនរងគ្រោះឡើងគោកវិញ)
- បើជនរងគ្រោះនៅមានស្មារតី យើងឲ្យគាត់តោងខ្សែពួរ រួចទាញឡើងគោក
- កុំប៉ះជនរងគ្រោះដែលនៅមានស្មារតី ព្រោះអាចនាំគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួន។

❖ពេលជនរងគ្រោះដល់លើគោក តើមានវិធានការអ្វីខ្លះក្នុងការជួយសង្គ្រោះ?

✚ ជំហានដំបូង៖

- ដោះសម្លៀកបំពាក់ជនរងគ្រោះចេញ
- យកកន្សែងឬភួយមករុំជនរងគ្រោះ
- តាបញ្ចាចុះកម្ដៅខ្លួនជនរងគ្រោះ។

✚ វិធីសង្គ្រោះCRP៖

- សង្កត់ទ្រូង ៣០ដង, ផ្ដុំខ្យល់ដង្ហើម ២ដង(ធ្វើបែបនេះឲ្យបាន ៥ដង)
- ពិនិត្យជីពចរជនរងគ្រោះ
- បើនៅតែមិនមានជីពចរ ត្រូវធ្វើCRP៥ដងទៀត រហូតទាល់តែមានជីពចរ
- រង់ចាំឡានសង្គ្រោះ
- បើមិនមានដង្ហើម ត្រូវផ្ដុំដង្ហើមចំនួនមួយ រាល់៥នាទីម្តង(១២ដង/នាទី)។

## Conclusion

ដើម្បីសុវត្ថិភាព យើងត្រូវថៀសវាងលេងទឹក បើមិនចេះហែលទឹក គួរលេងទឹកភាវាៗឬក៏មិនលេងតែម្ដង។