



ຄູ່ມື

ຄູ່ມືສໍາລັບໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນ

ໃນການປະຕິບັດວຽກງານ
ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ

FIT FOR
SCHOOL

ສາລະບານ

ບົດນຳຈາກ ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ	1
ຄຳສັ່ງຕ່າງໆກ່ຽວກັບວຽກງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ	2
ບົດນຳຈາກ SEAMEO INNOTECH ແລະ GIZ	5
ບົດນຳສະເໜີ	7
1. ສະພາບແວດລ້ອມທິດີຕິການຮຽນຮູ້	8
2. ການລ້າງມື	1 6
3. ການຫຼຸດແຂ້ວ	2 2
4. ການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ	2 8
5. ການນຳໃຊ້ ແລະ ປົກປັກຮັກສາ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ວິດຖ່າຍ	3 4
6. ການຕິດຕາມກວດກາ	4 2
7. ບົດບາດ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບ	4 8
ລາຍການກວດກາຄືນສຳລັບອຳນວຍການ ແລະ ຄູ	5 8
ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ	6 0

ຄຳນຳ

ປຶ້ມຄູ່ມື ສຳລັບໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນໃນການປະຕິບັດວຽກງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ ສະບັບນີ້ສ້າງຂຶ້ນໂດຍໜ່ວຍງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ ເຊິ່ງແມ່ນກົມອະນຸບານ ແລະ ປະຖົມສຶກສາ ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາເປັນຫຼັກຮ່ວມກັບ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນທາງດ້ານວິຊາການຈາກອົງການ Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH ແລະ ອົງການ SEAMEOINNOTECH,

ທ້າຍປີ 2011 ສ.ປ.ປ ລາວ ໄດ້ເລີ່ມຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນທຶນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ ຢູ່ 4 ເມືອງ ກວມເອົາໂຮງຮຽນປະຖົມສຶກສາ 22 ແຫ່ງ ເປັນໂຮງຮຽນຕົວແບບມີນັກຮຽນ 4,800 ກວ່ານັ້ນ, ປັດຈຸບັນໄດ້ຂະຫຍາຍໄປສູ່ໂຮງຮຽນປະຖົມສຶກສາທັງພາກລັດ ແລະ ເອກະຊົນຫຼາຍແຫ່ງ. ເພື່ອຕອບສະໜອງຕໍ່ຜົນສຳເລັດຂອງວຽກງານສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ ໄດ້ພັດທະນາປຶ້ມຄູ່ມື ແລະ ວິດີໂອນີ້ຂຶ້ນ ໂດຍອີງໃສ່ບົດຮຽນທີ່ຖອດຖອນໄດ້ຈາກການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໃນໂຮງຮຽນຕ່າງກ່າວ ແລະ ປະສົບການຈາກປະເທດ ຟິລິບປິນ ມາປັບປຸງໃຫ້ແທດເໝາະກັບສະພາບຄວາມເປັນຈິງຂອງ ສ.ປ.ປ ລາວ. ດັ່ງນັ້ນ, ເພື່ອຜັນຂະຫຍາຍກິດຈະກຳໄປສູ່ໂຮງຮຽນປະຖົມສຶກສາທຸກແຫ່ງ ໃນຂອບເຂດທົ່ວປະເທດ, ລັດຖະບານຈຶ່ງໄດ້ນຳເອົາວຽກງານ ສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນເຊື່ອມເຂົ້າໃນແຜນພັດທະນາວຽກງານການສຶກສາແຕ່ລະຂັ້ນ ແລະ ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໃຫ້ເປັນປົກກະຕິເພື່ອເຮັດໃຫ້ວຽກງານດັ່ງກ່າວມີຄວາມຍືນຍົງ.

ປຶ້ມຄູ່ມື ແລະ ວິດີໂອຊຸດນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນໃນການກະກຽມ ແລະ ປະຕິບັດວຽກງານສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ ເຊິ່ງມີຈຸດສຸມເພື່ອປ້ອງກັນບັນດາພະຍາດຕິດຕໍ່ທີ່ແຜ່ຫຼາຍໃນກຸ່ມເດັກເກນອາຍຸເຂົ້າໂຮງຮຽນເຊັ່ນ: ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກການບໍ່ຮັກສາອະນາໄມ, ແຂ້ວພູ, ແຂ້ວແມງ ແລະ ຕິດເຊື້ອແມ່ກາຟາກໃນລຳໄສ້. ໂຮງຮຽນທີ່ປະຕິບັດວຽກງານສຸຂະພາບດີຈະມີສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເປັນຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນມີທັກສະໃນການຮັກສາອະນາໄມເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນການຂາດຮຽນ ແລະ ການປະລະການຮຽນເນື່ອງຈາກການເຈັບເປັນຍ້ອນຕິດເຊື້ອພະຍາດ, ນອກນັ້ນວຽກງານສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນຍັງປັບປຸງຜົນການຮຽນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ທິດທາງຂອງວຽກງານສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນສອດຄ່ອງກັບນະໂຍບາຍແຫ່ງຊາດ ວ່າດ້ວຍວຽກງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ມາດຕະຖານຄຸນນະພາບການສຶກສາທີ່ມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ປົກປ້ອງເດັກໂດຍມີຈຸດປະສົງເພື່ອປັບປຸງສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເອື້ອອຳນວຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເດັກເລີ່ມແຕ່ຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ, ປະຖົມສຶກສາ ແລະ ມັດທະຍົມສຶກສາທັງພາກລັດ, ເອກະຊົນ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ປຶ້ມຄູ່ມື ແລະ ວິດີໂອຊຸດນີ້ເປັນບ່ອນອີງໃຫ້ແກ່ຜູ້ບໍລິຫານການສຶກສາໃນແຕ່ລະຂັ້ນ, ຊຸມຊົນ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ທີ່ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນໃຫ້ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ປະສິດທິຜົນ. ໃນການຮຽບຮຽງຄັ້ງນີ້ ບໍ່ປາສະຈາກຂໍຂາດຕົກບົກຜ່ອງ, ສະນັ້ນ ໜ່ວຍງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນຫວັງຢາງຍິງວ່າຈະໄດ້ຮັບຄຳຄິດເຫັນທີ່ເປັນປະໂຫຍດຈາກບັນດາທ່ານຜູ້ອ່ານ ແລະ ຜູ້ຊົມໃຊ້ເພື່ອປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.

ຫົວໜ້າກົມອະນຸບານ ແລະ ປະຖົມສຶກສາ
ປະທານຮ່ວມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ



ທ. ນິທະ ຄຸວັນວິໄຊ

ນະໂຍບາຍແຫ່ງຊາດ ວ່າດ້ວຍ ການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ

ບົດບັນຍັດສ່ວນ

ລະຫວ່າງ

ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ

ກ່ຽວກັບການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ

ລັດຖະບານແຫ່ງ ສປປ.ລາວ ໄດ້ກຳນົດວິໄສທັດ ການພັດທະນາການສຶກສາ ແລະ ສາທາລະນະສຸກ ເຖິງ ປີ 2020 ໂດຍມີຈຸດປະສົງເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍສະຫັດສະວັດ, ແຕ່ປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດ ການສຶກສາເພື່ອ ທຸກຄົນ ແລະ ສຸຂະພາບດີເດັມໝັ້ນ ໃນປີ 2015.

ນັບແຕ່ປີ 1993 ເປັນຕົ້ນມາ, ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ໄດ້ຮ່ວມຕົ້ນຈັດ ກົດຈະກຳສຸຂະພາບສູນກາງຢ່າງໃນໂຮງຮຽນ. ຂະບວນການເຄື່ອນໄຫວວຽກງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບກໍໄດ້ຂຶ້ນຕໍ່ ປະຕິບັດຢ່າງກວ້າງຂວາງ ແລະ ຕໍ່ເນື່ອງ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ວຽກງານດັ່ງກ່າວຖືກຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຢ່າງເປັນລະບົບ ແລະ ມີຄວາມເປັນຢັ້ງໃນຂອບເຂດສັງຄົມປະເທດ. ໃນປີ 2005 ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ຈຶ່ງໄດ້ເຊັນເຊີຕົວສົ່ງຮ່ວມກັນ.

ນະໂຍບາຍແຫ່ງຊາດ ວ່າດ້ວຍການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນລະບົບນີ້ ໄດ້ຖືກພັດທະນາຂຶ້ນເພື່ອເປັນ ບ່ອນອີງໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຍຸດທະສາດ ການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ ໃຫ້ເປັນເອກະພາບສຳລັບທະນະ ກຳມະການ ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ ແຕ່ຂັ້ນສູນກາງລົງຮອດຂັ້ນທ້ອງຖິ່ນ. ຜູ້ບໍ່ມີສຳນວນໂຮງຮຽນ ນັບແຕ່ຊັ້ນສະຖານະສຶກສາ ຈົນເຖິງ ຊັ້ນພັດທະນາຍົກສູງ, ທັງເປັນບ່ອນອີງໃຫ້ແກ່ບັນດາຕະຊວງ, ບັນດາ ອົງການຈັດຕັ້ງລັດ ທີ່ມີຈຸດປະສົງສະໜັບສະໜູນ ວຽກງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ ສຳລັບກຸ່ມເປົ້າໝາຍ ແມ່ນເປັນພິການອະນຸຍາຍ, ສະກຽມປະຖົມ, ປະຖົມ ແລະ ມີພະຍາຍາມສຶກສາ.

ນະໂຍບາຍສະບັບນີ້ມີ 7 ອົງປະກອບຄື: ການສຶກສາສຸຂະພາບສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ສັກກະຊີວິດ; ສະພາບແວດລ້ອມດ້ານການສຶກສາ; ສະພາບແວດລ້ອມດ້ານຈິດຕະສັງຄົມ; ການກິນ ແລະ ຄວບຄຸມໝະຍາດ; ການດູແລ ແລະ ການປິ່ນກົດດ້ານສຸຂະພາບ; ໄຂສະຖານະການ ແລະ ການຮ່ວມງານລະຫວ່າງໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ນະໂຍບາຍແຫ່ງຊາດ ວ່າດ້ວຍການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ ຈະໄດ້ຮັບການຕັ້ງຂະໜານຈັດຕັ້ງ ປະຕິບັດເປັນອັນລະອຽດ.

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ວັນທີ 21 MAY 2010

ຮັດຖະມົນຕີສຶກສາທິການ ກະຊວງສຶກສາທິການ



ຄຸສ ພັນຄຳ ວິພາວັນ,

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ວັນທີ 21 MAY 2010

ຮັດຖະມົນຕີສາທາລະນະສຸກ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ



ຈສ ປອນເນກ ດາວາລອຍ



ຄຳນຳ ຈາກ SEAMEOINNOTECH ແລະ GIZ

"ປາສະຈາກການສຶກສາທີ່ເໝາະສົມສຸຂະພາບຈະມີບັນຫາ ແລະ ປາສະຈາກສຸຂະພາບທີ່ເໝາະສົມການສຶກສາທີ່ດີຈະເປັນໄປບໍ່ໄດ້"

ທ່ານກຸ້ຮາແລມບຣຸນແລນ, ອະດີດປະທານປະເທດຂອງ ປະເທດ ນອກແວ ແລະ ຜູ້ອຳນວຍການໃຫຍ່ອົງການ WHO

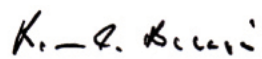
ພະຍາດຊຶມເຊືອ, ແຂ້ວແມງ, ແມ່ກາຝາກໃນລຳໄສ້, ແລະ ການຂາດສານອາຫານແມ່ນພະຍາດທົ່ວໄປທີ່ມັກພົບໃນເດັກ ນ້ອຍເກນອາຍຸເຂົ້າໂຮງຮຽນ ຢູ່ຫຼາຍພື້ນທີ່ຂອງພາກພື້ນ ອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້ ແລະ ພາກພື້ນອື່ນໆ. ບັນດາພະຍາດທີ່ ສາມາດຫຼີກລ່ຽງໄດ້ເຫລົ່ານີ້ບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນຜົນກະທົບຕໍ່ພັດທະນາ ການທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຍັງເປັນຜົນກະທົບ ຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການໄປໂຮງຮຽນ ແລະ ການຮຽນຮູ້ ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີລະບົບການສຶກສາທີ່ດີທີ່ສຸດ ກໍ່ບໍ່ສາມາດບັນລຸເຖິງຄຸນນະພາບການຮຽນໄດ້ຖ້າຫາກວ່າ ນັກຮຽນເຈັບເປັນ ຫຼື ມີອາການເຈັບປວດເລື້ອຍໆ. ການພົວພັນ ລະຫວ່າງ ສຸຂະພາບ ແລະ ການສຶກສາມີສອງທິດທາງ: ເດັກນ້ອຍ ທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງມີໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈາກ ການສຶກສາໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ການສຶກສາທີ່ດີກໍ່ສາມາດຍົກ ສະຖານະພາບທາງດ້ານເສດຖະກິດ-ສັງຄົມ ແລະ ມີຜົນຕໍ່ ສຸຂະພາບໃນໄລຍະຍາວ.

ການຮຽນຮູ້ໃນໂຮງຮຽນເປັນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບຊີວິດຂອງເດັກ ແລະ ໂຮງຮຽນແມ່ນສະຖານທີ່ ທີ່ເໝາະສົມໃນການຂະຫຍາຍ ພາລະບົດບາດເພື່ອສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ແລະ ພັດທະນາການ ໂດຍລວມຂອງເດັກນ້ອຍ. ຄູ່ສາມາດປະກອບສ່ວນດ້ວຍ ການຈັດຕັ້ງ ແລະ ຄວບຄຸມກິດຈະກຳເປັນກຸ່ມໃນແຕ່ລະວັນ ພຽງແຕ່ຕ້ອງການຄວາມພະຍາຍາມເພີ່ມເຕີມເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ, ໃນຂະນະດຽວກັນນັກຮຽນຈະກາຍເປັນຜູ້ສະໜັບສະໜູນ. ຜູ້ອຳນວຍການໂຮງຮຽນແມ່ນຜູ້ຂັບເຄື່ອນທີ່ສຳຄັນໃນການປັບປຸງ ສະພາບແວດລ້ອມຂອງໂຮງຮຽນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ໃນການ ລະດົມການສະໜັບສະໜູນ. ການພົວພັນຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ຢ່າງໃກ້ຊິດລະຫວ່າງໂຮງຮຽນ, ພໍ່ແມ່ນັກຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນແມ່ນ ສິ່ງຈຳເປັນໃນຂະບວນການນີ້.

ເພື່ອສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງ ຮຽນຂອງພາກພື້ນອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້, ກໍ່ຕີການຍົກ ພາລະບົດບາດອັນສຳຄັນຂອງໂຮງຮຽນ, ພະນັກງານຂະແໜງການ ສຶກສາ ແລະ ຊຸມຊົນຢູ່ໃນຂະບວນການນີ້. ໂຄງການສຸຂະພາບ ດີໃນໂຮງຮຽນຂອງອົງການ GIZ ລະດັບພາກພື້ນ ແລະ SEAMEOINNOTECH ໄດ້ສ້າງຄູ່ມືສຳລັບໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນ ສະບັບນີ້ຮ່ວມກັບຄູ່ຮ່ວມງານຂັ້ນສູນກາງໃນ ສ.ປ.ປ. ລາວ, ກຳປູເຈຍ ແລະ ອິນໂດເນເຊຍ. ວຽກງານດັ່ງກ່າວ ແມ່ນອີງໃສ່ ຕົວແບບທີ່ສ້າງໂດຍກະຊວງສຶກສາທິການຢູ່ປະເທດ ຟິລິບປິນ, ໂດຍໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກອົງການ NGO Fit For School Inc.

ພວກເຮົາຂໍເຊີນຊວນບັນດາທ່ານສຶກສາຄົນຄ້ວາປົມຄູ່ມືນີ້ ແລະ ນຳໃຊ້ບາດກ້າວຕ່າງໆທີ່ໄດ້ລະບຸໄວ້ເຂົ້າໃນກິດຈະກຳຂອງ ໂຮງຮຽນ. ປົມຄູ່ມືໃຫ້ການກະຈ່າງແຈ້ງໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ກິດຈະກຳສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນທີ່ສາມາດປະຕິບັດໄດ້ ຈິ່ງໂດຍອີງໃສ່ແນວທາງຂອງໂຄງການສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ອະທິບາຍເຖິງວິທີການເຮັດໃຫ້ໂຮງຮຽນສາມາດກາຍເປັນ ສະຖານທີ່ ທີ່ມີສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເປັນຜົນຕໍ່ການຮຽນຮູ້ ເພື່ອປັບປຸງການສຶກສາ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ. ພວກເຮົາ ເຊື່ອໝັ້ນວ່າໂຮງຮຽນ, ຊຸມຊົນ ແລະ ເດັກນ້ອຍແມ່ນພາກ ສ່ວນສຳຄັນໃນການຫັນປ່ຽນນີ້.

ພ້ອມກັນເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຂະບວນການທີ່ຫນ້າຕື່ນເຕັ້ນ ນີ້, ເລີ່ມຕົ້ນດຽວນີ້ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໂຮງຮຽນຂອງທ່ານເປັນ ສະຖານທີ່ທີ່ເປັນຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບ !



ດຣ. ຣາມອນ ຊີ. ບາການີ.



ດຣ.ເບລາມອນສ໌

ຜູ້ອຳນວຍການ, SEAMEOINNOTECH ທີ່ປຶກສາສູງສຸດ, GIZ



ພາກສະເໜີ

ການສ້າງໂຮງຮຽນໃຫ້ເປັນສະຖານທີ່ ທີ່ເດັກນ້ອຍສາມາດ ຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ຮຽນຮູ້ແມ່ນຈຸດປະສົງຂອງແນວທາງ ສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ, ຊຶ່ງແມ່ນແນວຄວາມຄິດສຸຂະພາບດີ ໃນໂຮງຮຽນແບບສ້າງສັນ ແລະ ປະສົມປະສານ ໂດຍສ້າງຂຶ້ນເປັນ ຄັ້ງທຳອິດໃນປະເທດພິລິບປິນ ແລະ ໄດ້ນຳສະເໜີຢູ່ຫຼາຍ ປະເທດໃນພາກພື້ນອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້ ເຊັ່ນ: ກຳປູເຈຍ, ອິນໂດເນເຊຍ ແລະ ສ.ປ.ປລາວ.

ແນວທາງສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນແມ່ນອີງໃສ່ສາມ ຫຼັກການພື້ນຖານ ເຊັ່ນ: ມີຄວາມງ່າຍດາຍ, ສາມາດຂະຫຍາຍໄດ້ ແລະ ມີຄວາມຍືນຍົງ. ແຜນງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ກິດຈະກຳຕ່າງໆຂອງແຜນງານຕ້ອງອີງໃສ່ຫຼັກການທີ່ອາດ ເປັນໄປໄດ້, ຄຸ້ມຄຳກັບການໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ເປັນຊຸດເພື່ອອຳນວຍ ຄວາມສະດວກໃຫ້ແກ່ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໃນໂຮງຮຽນໂດຍມີ ການໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພີ່ມເຕີມພຽງເລັກນ້ອຍ. ການນຳໃຊ້ ໂຄງຮ່າງການຈັດຕັ້ງ ແລະ ຊັບພະຍາກອນກໍຄືການປະຕິບັດຕາມ ຕົວແບບທີ່ມີໄວ້ແລ້ວລ້ວນແຕ່ເປັນອີງປະກອບສຳຄັນໃຫ້ແກ່ ພາກຂະຫຍາຍ. ເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ມີຄວາມຍືນຍົງ, ສິ່ງສຳຄັນ ແມ່ນຕ້ອງມີການຊັບຊ້ອນບຸກຄະລາກອນ ແລະ ງົບປະມານ ໄລຍະຍາວຂອງລັດຖະບານ ການຮ່ວມມືຢ່າງໃກ້ຊິດກັບພິເສດ ນັກຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ຫຼີກລ່ວງບໍ່ໄດ້ເພື່ອເພີ່ມ ທະວີຜົນໄດ້ຮັບທີ່ດີຂອງໂຄງການ.

ໂດຍສອດຄ່ອງກັບຫຼັກການພື້ນຖານເຫຼົ່ານີ້, ບັນດາກິດຈະ ກຳປະກອບດ້ວຍການລ້າງມືໃສ່ສະບູ ແລະ ການຖູແຂ້ວດ້ວຍຢາ ຖູແຂ້ວທີ່ມີຟຣອ້ໂຣດເປັນກິດຈະກຳກຸ່ມທຸກວັນ; ໂດຍສົມ ທົບກັບການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ 2 ຄັ້ງຕໍ່ປີ. ການເຮັດໃຫ້ກິດຈະ ກຳເຫຼົ່ານີ້ກາຍເປັນສະຖາບັນສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທີ່ ແຜ່ຫຼາຍກັບພວກເດັກນ້ອຍນັກຮຽນໃນໂຮງຮຽນ. ເພື່ອເຮັດ ໃຫ້ສະພາບ ແວດລ້ອມເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ໂຮງຮຽນ ຈຳເປັນຕ້ອງມີສິ່ງ ອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ວິດຖ່າຍ ທີ່ໃຊ້ງານໄດ້. ໂຄງລ່າງຂັ້ນພື້ນຖານເຫຼົ່ານີ້ຂອງໂຮງຮຽນແມ່ນ ເງື່ອນໄຂເບື້ອງຕົ້ນທີ່ສ້າງໃຫ້ນັກຮຽນມີພຶດຕິກຳທີ່ດີໃນການຮັກ ສາອະນາໄມ ແລະ ເປັນຕົວກຳນົດດ້ານສຸຂະພາບທີ່ດີ.

ການຮັບຮູ້ເຖິງການບໍລິຫານແບບອີງໃສ່ໂຮງຮຽນ(SBM) ເປັນເສົາຫຼັກທີ່ສຳຄັນ, ແນວທາງສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນເສີມສ້າງ ຄວາມເຂັ້ມແຂງແກ່ບັນດາໂຮງຮຽນໃຫ້ເປັນໜ່ວຍງານສາມາດ ຄຸ້ມຄອງດ້ວຍຕົນເອງໂດຍມີການນຳພາ ແລະ ມີສ່ວນຮ່ວມຢ່າງ

ຫ້າວຫັນຂອງພະນັກງານຂະແໜງການສຶກສາ ກໍຄືການຮ່ວມມື ຢ່າງໃກ້ຊິດກັບຊຸມຊົນ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ພິເສດນັກຮຽນ ໃນວົງກ້ວາງ. ສະມາຊິກຊຸມຊົນແຕ່ລະຄົນສາມາດປະກອບສ່ວນເຂົ້າໄດ້ຫຼາຍ ວິທີທາງເພື່ອເຮັດໃຫ້ໂຄງການໄດ້ຮັບຜົນສຳເລັດ ລວມທັງ ການກໍ່ສ້າງສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ, ການມີສ່ວນຮ່ວມໃນ ການຕິດຕາມກວດກາ ຫຼື ການທຳຄວາມສະອາດ, ການສ້ອມແປງ ແລະ ການປົວລະບົດຮັກສາ. ດ້ວຍວິທີການນີ້, ແມ່ນແຕ່ໂຮງຮຽນ ທີ່ມີຊັບພະຍາກອນຢ່າງຈຳກັດກໍສາມາດຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ແລະ ປັບປຸງໂຄງລ່າງພື້ນຖານຂອງເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນເທື່ອລະກ້າວ.

ປົມຄຸ່ມມີໄດ້ຍິນຍາຍໂດຍຫຍໍ້ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຊຶ່ງ ອຳນວຍການ, ຄູ, ພິເສດນັກຮຽນ ແລະ ສະມາຊິກຊຸມຊົນສາມາດ ນຳໃຊ້ໄດ້ກ່ຽວກັບວິທີການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ເຂົ້າຮ່ວມໃນ ກິດຈະກຳຕ່າງໆຂອງແນວທາງສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ. ປົມຄຸ່ມມີ ອະທິບາຍຄຸນລັກສະນະຂອງສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເອື້ອອຳນວຍ ໃນໂຮງຮຽນຢ່າງລະອຽດ ແລະ ອະທິບາຍການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ຕົວຈິງ. ນອກນັ້ນ, ປົມຄຸ່ມມີຍັງໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການທຳ ຄວາມສະອາດ, ການດຳເນີນງານ ແລະ ການ ປົວລະບົດຮັກສາ, ກໍຄືການຕິດຕາມກວດກາຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ຢ່າງມີການ ຈັດຕັ້ງ ພ້ອມກັນນັ້ນກໍໄດ້ກຳນົດພາລະບົດບາດ ແລະ ຄວາມຮັບ ຜິດຊອບຂອງບັນດາພາກສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຕ່າງໆຢ່າງຊັດເຈນ.

ການປະສານສົມທົບທຳແຮງຂອງໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນ ແມ່ນຂະບວນການໂດຍປົກກະຕິ ແລະ ມີເຫດຜົນ. ການນຳໃຊ້ ທິດທາງຮ່ວມກັນຈະຊ່ວຍຮັບປະກັນຜົນໄດ້ຮັບທີ່ດີທີ່ສຸດຕໍ່ ສຸຂະພາບ ແລະ ການສຶກສາຂອງເດັກນັກຮຽນໃນໂຮງຮຽນ. ນອກນັ້ນ, ມັນຍັງເປັນປະສົບການທີ່ອຸດົມສົມບູນ ແລະ ໜ້າພໍໃຈ ສຳລັບທຸກຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງເພື່ອຢາກເຫັນເດັກນ້ອຍບັນເທົາ, ມີຄວາມສຸກ ແລະ ໄດ້ກຽມຄວາມພ້ອມເພື່ອປະສົບຜົນສຳເລັດໃນການຮຽນຮູ້.

1

ການລ້າງມືໄດ້ຖືກຮັບຮອງວ່າເປັນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການສະກັດ
ກັນການຕິດຕໍ່ຂອງພະຍາດ ແລະ ມີລາຄາຖືກ.

ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ດີຕໍ່ການຮຽນຮູ້



ອະນາໄມ, ນໍ້າສະອາດ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມໃນໂຮງຮຽນ

ການຈັດຫານໍ້າສະອາດ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ ຍັງເປັນສິ່ງທ້າທາຍອັນໃຫຍ່ຫຼວງ ໃນໂຮງຮຽນຢູ່ ສ.ປ.ປ ລາວ. ໂຄງການສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ ສາມາດເປັນຈຸດເລີ່ມຕົ້ນໃຫ້ແກ່ການເຂົ້າເຖິງນໍ້າສະອາດ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ ເຊິ່ງເປັນບຸລິມະສິດຂອງແຜນການພັດທະນາໂຮງຮຽນ. ພາກນີ້ຈະເປັນທິດທາງໃຫ້ແກ່ໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນ ກ່ຽວກັບວິທີການປັບປຸງສະພາບແວດລ້ອມໃນໂຮງຮຽນໃຫ້ດີຂຶ້ນດ້ວຍການເລີ່ມຕົ້ນຈາກບາດກ້າວນ້ອຍໆ ແລະ ຊັບພະຍາກອນທີ່ມີຢູ່.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນັກຮຽນສາມາດເຝິກປະບັດຕົວຈິງໃນການລ້າງມື ແລະ ຖູແຂ້ວປະຈຳວັນຕ້ອງມີອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວລວມໝູ່. ເຖິງແມ່ນວ່າ ໂຮງຮຽນຍັງບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງນໍ້າສະອາດ, ແຕ່ກໍສາມາດກໍ່ສ້າງອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວແບບງ່າຍດາຍໄດ້ໂດຍເຕີມນໍ້າໃສ່ຖັງ.

ໃນພາກນີ້ ທ່ານຈະເຫັນຂໍ້ມູນທີ່ສໍາຄັນ ແລະ ຈໍາເປັນທີ່ຕ້ອງໄດ້ຄໍານຶງໃນເວລາກໍ່ສ້າງອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ ທີ່ໃຊ້ງານໄດ້ໃນໂຮງຮຽນຂອງທ່ານ. ຈົ່ງກວດເບິ່ງລາຍລະອຽດຂໍ້ມູນດ້ານເຕັກນິກກ່ຽວກັບການກໍ່ສ້າງອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ ໃນປຶ້ມຄູ່ມື: ປຶ້ມຮວບຮວມແບບການກໍ່ສ້າງສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກດ້ານສຸຂະອະນາໄມຂອງໂຄງການສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ. (Field guide: hardware for Group Handwashing in Schools)

ອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວທີ່ໃຊ້ງານໄດ້ແມ່ນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ກິດຈະກຳໄດ້ຖືກປະຕິບັດຢ່າງເປັນຂະບວນ. ຖ້າຫາກບໍ່ມີອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວນັກຮຽນກໍບໍ່ສາມາດປະຕິບັດຕົວຈິງກ່ຽວກັບກິດຈະກຳຮັກສາອະນາໄມ ແບບເປັນກຸ່ມໄດ້.

ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການສໍາຫຼວດໃນປີ 2011 ຂອງໂຮງຮຽນປະຖົມສຶກສາ

ຄວາມຈິງ

ຢູ່ ສ.ປ.ປ ລາວ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າມີພຽງ 42% ໃນ 8,940 ໂຮງຮຽນປະຖົມສຶກສາມີລະບົບນໍ້າສະອາດ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ.¹



ໂຮງຮຽນ ແມ່ນສະຖານທີ່ສໍາຄັນຂອງຊຸມຊົນເປັນບ່ອນສຶກສາ ຮຽນຮູ້ຂອງລູກຫຼານ ເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າໃຊ້ເວລາສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຢູ່ໂຮງຮຽນ. ການສ້າງສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບສະໜັບສະໜູນການຮຽນຮູ້ດ້ວຍການປະຕິບັດການລ້າງມືໃສ່ທີ່ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບເປັນປະຈຳ ທ່ານສາມາດສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ແລະ ການສຶກສາຂອງນັກຮຽນໄປພ້ອມໆກັນ. ເພື່ອຢາກເຮັດໄດ້ແນວນັ້ນ, ການມີສ່ວນຮ່ວມຢ່າງທົ່ວທັນຂອງນັກຮຽນ, ຄູ່, ອໍານວຍການໂຮງຮຽນ, ພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງ, ອົງການປົກຄອງບ້ານ ແລະ ຊຸມຊົນແມ່ນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ສຸດ. ອໍານວຍການໂຮງຮຽນມີບົດບາດສໍາຄັນໃນການປຸກລະດົມ ແລະ ຊີແຈງໃຫ້ເຫັນຢ່າງຈະແຈ້ງເຖິງພາລະບົດບາດ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງຊຸມຊົນຕ່າງໆ.

ຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບ ການອອກແບບ ແລະ ການກໍ່ສ້າງ ອ່າງລ້າງມື-ຫູແຂ້ວ

ສຳຫຼວດເບິ່ງ ເງື່ອນໄຂຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ນ້ຳສະອາດ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມໃນໂຮງຮຽນຂອງພວກທ່ານ, ປຶກສາ ຫາລື ເຖິງສິ່ງທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປັບປຸງ ແລະ ຂຶ້ນຂວາຍ ການສະໜັບສະໜູນຈາກ ຜູ້ປົກຄອງນັກຮຽນ, ຊຸມຊົນ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆ.

ຄິດເຖິງສິ່ງທີ່ຕ້ອງປັບປຸງຮີບດ່ວນ ແລະ ໃນໄລຍະ ຍາວ ແລ້ວບັນຈຸເຂົ້າໃນ ແຜນການພັດທະນາໂຮງຮຽນ

ເອື້ອອຳນວຍຄວາມສະດວກ ໃຫ້ແກ່ ການລ້າງມື ແລະ ຫູແຂ້ວໃຫ້ເປັນກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງໂຮງຮຽນ, ແຕ່ລະຫ້ອງຮຽນ ຕ້ອງມີ ອ່າງລ້າງມື-ຫູແຂ້ວ ຂອງຕົນ

ສິ່ງສຳຄັນ ກວ່າໝູ່ໝົດ ແມ່ນ ອ່າງລ້າງມື-ຫູແຂ້ວ ຕ້ອງ ໃຊ້ງານໄດ້ ບໍ່ວ່າຈະເຮັດດ້ວຍວັດສະດຸ ເຮັດດ້ວຍຊີມັງ ຫຼື ແບບປະຖົມປະຖານກໍຕາມ.

ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ອ່າງລ້າງມື-ຫູແຂ້ວ ຄວນ ປະຕິບັດເປັນປະຈຳ ແລະ ມີຄວາມພູມໃຈ ທີ່ໂຮງຮຽນ ມີສະພາບແວດລ້ອມດີ.

ນຳໃຊ້ ປະສົບການຕ່າງໆ ຈາກໂຮງຮຽນອື່ນ. ເບິ່ງວິດີ ໂອ, DVD ຫຼື ໃນເວັບໄຊຕ໌ ແລະ ກວດກາເບິ່ງໃນ ປຶ້ມຄູ່ມື: ປຶ້ມຮວບຮວມ ແບບການກໍ່ສ້າງ ສິ່ງອຳນວຍ ຄວາມສະດວກ ດ້ານສຸຂະອະນາໄມ ຂອງໂຄງການ ສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ. (Field guide: hardware for Group Handwashing in Schools). ເພື່ອຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບລາຍລະອຽດດ້ານເຕັກນິກ:



1. ສ້າງ ອ່າງລ້າງມື-ຫູແຂ້ວ ໃກ້ກັບຫ້ອງຮຽນ



2. ອ່າງລ້າງມື-ຫູແຂ້ວ ຕ້ອງໃຫ້ເໝາະສົມກັບນັກຮຽນ ແລະ ສາມາດເຂົ້າໄດ້ ຢ່າງໜ້ອຍ 10-15 ຄົນ



3. ນຳໃຊ້ວັດສະດຸອຸປະກອນ ແບບປະຖົມປະຖານ ຫຼື ວັດສະດຸອຸປະກອນ ທີ່ມີລາຄາຖືກ ແລະ ຫາໄດ້ໃນທ້ອງຖິ່ນ.



4.

ໃນກໍລະນີຄວາມແຮງດັນນໍ້າຕໍ່າ ຫຼື ບໍ່ມີນໍ້າໃດໆເລີຍ ນໍ້າໃຊ້ ລະບົບນໍ້າ ທີ່ເຮັດເອົາເອງ



7.

ຄວາມຄ້ອຍຊັນ ຂອງສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກ ພາໃຫ້ນໍ້າໄຫຼສະດວກ



5.

ທີ່ນີ້ ເຈາະຮູ ຈະຫຼຸດຜ່ອນຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ, ການໃຊ້ນໍ້າ ແລະ ທຶນທານກ່ວາ ຖ້າທຽບໃສ່ກັອກນໍ້າທົ່ວໄປ.



8.

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ພວກນັກຮຽນ ສາມາດເຂົ້າເຖິງນໍ້າໄຫຼ ຢ່າງສະດວກ. ກວດກາເບິ່ງຄວາມສູງ ແລະ ຄວາມກ້ວາງ ຂອງອ່າງນີ້.



6.

ກັອກກະຕຸກນໍ້າ ເປັນວິທີທາງແກ້ໄຂ ແບບຮີບດ່ວນ ທີ່ມີລາຄາຖືກ



9.

ຮັບປະກັນວ່າ ມີຮ່ອງລະບາຍນໍ້າຢ່າງຖືກຕ້ອງ



ທ່ານສາມາດປະຢັດນໍ້າໄດ້ດີກວ່າ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເຈາະ ຮູທີ່ນີ້ ໃຫ້ນ້ອຍ ປະມານ 1 ມິລິແມັດ

ຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບ ບ່ອນເກັບມ້ຽນ ຟອຍຫູແຂ້ວ

ໃນແຕ່ລະສຶກຮຽນນັກຮຽນທຸກຄົນ ຄວນມີ
ຟອຍຫູແຂ້ວ ທີ່ມີຝາປິດໜຶ່ງອັນເປັນຂອງຕົນເອງ.
ຟອຍຫູແຂ້ວດັ່ງກ່າວຈະຖືກຮັກສາໄວ້ ຢູ່ບ່ອນ
ເກັບມ້ຽນ ຟອຍຫູແຂ້ວ, ຊຶ່ງຕາມຫຼັກການແລ້ວ
ແມ່ນເອົາໄວ້ໃນແຕ່ລະຫ້ອງຮຽນ

.....
ບໍ່ໃຫ້ນັກຮຽນ ເອົາຟອຍຫູແຂ້ວເມື່ອເຮືອນ.
ເພື່ອປ້ອງກັນການຫຼົງລືມ ແລະ ເປີເປືອນ.



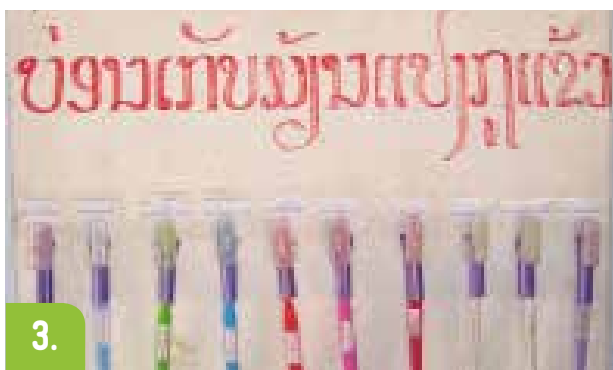
1.

ນັກຮຽນຈັບເອົາໄດ້ງ່າຍ.



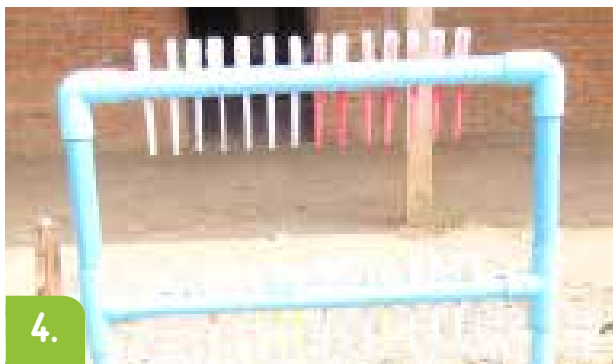
2.

ບ່ອນເກັບມ້ຽນ ຟອຍຫູແຂ້ວ ຕ້ອງເປັນບ່ອນທີ່ ທຳຄວາມສະອາດໄດ້ງ່າຍ.



3.

ຕ້ອງມີໄລຍະຫ່າງ ລະຫວ່າງ ຟອຍຖູແຂ້ວແຕ່ລະອັນ ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດໃສ່ກັນ.



4.

ຄວນອອກແບບ ບ່ອນຫ້ອຍຟອຍຖູແຂ້ວ ໃຫ້ຫົວຟອຍ ໄດ້ລະບາຍອາກາດ. ຝາອັດຄວນ ມີຮຸ້ນອຍໆ ເພື່ອປ້ອງກັນການເກີດເຊື້ອລາ.



5.

ແຕ່ລະຊ່ອງຫ້ອຍ ແລະ ຟອຍຖູແຂ້ວແຕ່ລະອັນຕ້ອງ ມີ ເຄື່ອງໝາຍຢ່າງຊັດເຈນ ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງ ການຫຼົງຟອຍຖູແຂ້ວກັນ.



6.

ຟອຍຖູແຂ້ວ ທັງໝົດ ຕ້ອງມີເຄື່ອງໝາຍ ຕາມ ຊື່ ຫຼື ນ້ຳເບີ ຂອງນັກຮຽນ ດ້ວຍການໃຊ້ ບົກເຟີດຖາວອນໝາຍໃສ່.



7.

ອີກທາງເລືອກໜຶ່ງ ໃນການໝາຍ ຟອຍຖູແຂ້ວ ແມ່ນໃຫ້ນັກຮຽນໃຊ້ ເຄື່ອງໝາຍສ່ວນຕົວ ໃສ່ຟອຍຖູແຂ້ວຂອງຕົນ ເພື່ອເປັນການຈຶງຍາຍ.



8.

ຕ້ອງຕິດເຄື່ອງໝາຍ ດ້ວຍສະກັອດ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລົບອອກໄດ້.

ຄໍາຖາມທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆ

1. ເມື່ອບໍ່ມີນ້ຳສະອາດ ໃນໂຮງຮຽນ ພວກເຮົາ ຍັງຈະສາມາດ ປະຕິບັດກິດຈະກຳ ໄດ້ບໍ່?

ໄດ້ ໂດຍໃຊ້ ລະບົບນ້ຳທີ່ເຮັດເອົາເອງ ເພື່ອຮັບໃຊ້ອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ ສໍາລັບກຸ່ມ. ອາດໃຊ້ອຸປະກອນ ທີ່ເປັນຖັງນ້ຳ ຫຼື ຄູນ້ຳ. ນອກຈາກນັ້ນ ຍັງສາມາດນໍາໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ນ້ອຍກວ່າເຊັ່ນ: ກະຕູກນ້ຳ ກໍເປັນສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກ ເຊິ່ງນັກຮຽນ ແຕ່ລະຄົນມີກະຕູກນ້ຳຂອງໃຜລາວເພື່ອປະຕິບັດກິດຈະກຳ. ພຽງແຕ່ຕ້ອງການນ້ຳສະອາດປະມານ 300 ມລ ຕໍ່ເດັກ/ຄົນ/ມື ເທົ່ານັ້ນສໍາລັບກິດຈະກຳ. ເບິ່ງໃນ“ປຶ້ມຄູ່ມື: ປຶ້ມຮວບຮວມ ແບບການກໍ່ສ້າງ ສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກ ດ້ານສຸຂະອະນາໄມ ຂອງ ໂຄງການສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ. (Field guide: hardware for Group Handwashing in Schools) ສໍາລັບ ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຄວາມເປັນໄປໄດ້ໃນໂຮງຮຽນຂອງທ່ານ.

2. ອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ ແບບໃດ ທີ່ເໝາະສົມກັບ ໂຮງຮຽນ ຂອງພວກເຮົາ?

ໃນເວລາ ເລືອກ ປະເພດ ອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ ທ່ານຕ້ອງ ຄໍາຖືງເຖິງ ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ເຊັ່ນ: ວັດສະດຸ ອຸປະກອນທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຊັບພະຍາກອນຕ່າງໆທີ່ມີຢູ່, ການເຂົ້າເຖິງນ້ຳສະອາດ ແລະ ຄວາມແຮງດັນຂອງນ້ຳ, ການໃຊ້ນ້ຳ, ຈຳນວນເດັກນ້ອຍ ໃນໂຮງຮຽນ, ກໍຄືການທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ. ບໍ່ວ່າທ່ານຈະຕັດສິນໃຈ ສ້າງອ່າງປະເພດໃດກໍຕາມ, ສິ່ງສໍາຄັນກວ່າໝູ່ໝົດແມ່ນ ສາມາດໃຊ້ງານໄດ້ກ່ອນ, ສ່ວນສິ່ງອື່ນໆ ທ່ານຍັງສາມາດລະດົມທຶນ ຕາມພາຍຫຼັງ ເຊັ່ນ: ເຮັດໃຫ້ສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກກົງດາມກ່ວາເກົ່າ ຫຼື ປັບປຸງອ່າງນ້ຳ.

3. ເປັນຫຍັງ ພິແມ່ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ຊຸມຊົນ ຈຶ່ງຕ້ອງມີສ່ວນຮ່ວມ ໃນການກໍ່ສ້າງອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ?

ຜົນສໍາເລັດ ແລະ ຄວາມຍືນຍົງຂອງໂຄງການ ແມ່ນຂຶ້ນກັບການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງ ພິແມ່ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ຊຸມຊົນ. ຜູ້ອໍານວຍການໂຮງຮຽນມີບົດບາດ ໃນການລະດົມຊຸມຊົນໃຫ້ມີຄວາມຮັບຮູ້, ເຂົ້າໃຈ, ຮັບຜິດຊອບ ແລະ ເປັນເຈົ້າການໃນການປະຕິບັດໂຄງການ. ການປະກອບສ່ວນຕ່າງໆຂອງພິແມ່ຜູ້ປົກຄອງສາມາດເຮັດໄດ້ ຫຼາຍຮູບແບບ ເຊັ່ນ: ການປະກອບສ່ວນແຮງງານ, ວັດສະດຸອຸປະກອນ ຫຼື ເປັນເງິນ. ຜູ້ປົກຄອງສາມາດຊ່ວຍລະດົມ ຊຸກຍູ້ໃນການເຂົ້າເຖິງນ້ຳສະອາດ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມໃນໂຮງຮຽນ.

4. ຈະສ້າງອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ ແນວໃດໃຫ້ເໝາະສົມ ກັບກຸ່ມນັກຮຽນ?

ອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ ໃຫ້ເໝາະສົມ ສໍາລັບນັກຮຽນເພື່ອດຳເນີນກິດຈະກຳເປັນກຸ່ມ ຢ່າງໜ້ອຍ 10-15 ຄົນ ສາມາດ ໃຊ້ໄດ້ພ້ອມກັນ. ນອກນັ້ນ, ສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກຂະໜາດໃຫຍ່ພາໃຫ້ໃຊ້ເວລາໜ້ອຍໃນການດຳເນີນກິດຈະກຳ ປະຈຳວັນ. ເມື່ອມີສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກຂະໜາດໃຫຍ່ ພໍລິມະດອນ ແລະ ໃກ້ທ້ອງຮຽນຈະໃຊ້ເວລາພຽງແຕ່ ປະມານ 10 ນາທີ ຕໍ່ມື ສໍາລັບໝົດທຸກຄົນໃນທ້ອງເພື່ອດຳເນີນກິດຈະກຳ.

5. ອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ ຂອງພວກເຮົາ ຕ້ອງມີ ຫຼັງຄາ ບໍ່?

ດີແທ້ຕ້ອງມີຫຼັງຄາກັນແດດ ແລະ ຝົນ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ປະຕິບັດກິດຈະກຳເປັນປົກກະຕິ. ສິ່ງສໍາຄັນໃນເບື້ອງຕົ້ນ ຕ້ອງສ້າງອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ ໃຫ້ສໍາເລັດກ່ອນ ສ່ວນຫຼັງຄາສາມາດລະດົມທຶນສ້າງ ຫຼື ຕໍ່ເຕີມໄດ້ຕາມພາຍຫຼັງອີງຕາມ ເງື່ອນໄຂ ແລະ ທ່າແຮງຂອງໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ປະສົບການຕ່າງໆ



ທ່ານ ທັກສິນ ພະຈະເລີນ

ຫົວໜ້າຄະນະພັດທະນາການສຶກສາກຸ່ມບ້ານສີຖານ
ເໜືອ, ເມືອງສີໂຄດຕະບອງ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
"ໂຮງຮຽນປະຖົມອາກາດແມ່ນຄວາມຮັບຜິດຊອບ
ຂອງ 4 ບ້ານ. ນາຍບ້ານແຕ່ລະບ້ານໄດ້ປຶກສາຫາລື
ລົງເຜີຍແຜ່ອະທິບາຍໃຫ້ຊາວບ້ານເຂົ້າໃຈ ແລະ
ລະດົມທຶນຈາກປະຊາຊົນກ່ຽວກັບການກໍ່ສ້າງອ່າງລ້າງ
ມື. ເພາະຖ້າວ່າໃຫ້ແຕ່ໂຄງການເປັນຄົນລົງທຶນ
ກໍຈະບໍ່ຍືນຍົງມັນເປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງທັງ 4 ບ້ານ
ເພາະວ່າມັນເປັນເງິນລວມ ແລະ ພວກເຮົາກໍໄດ້ພາກັນ
ຕັດສິນໃຈກໍ່ສ້າງອ່າງລ້າງມືດັ່ງກ່າວ".

ທ່ານນາງ ເລືອນທອງ ໄຊຍະວົງ

ອຳນວຍການໂຮງຮຽນບ້ານດົງສະຫວາດ,
ເມືອງສີສັດຕະນາກ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
"ເຄີຍຄຶດຖ້ວາຈະເຮັດໄດ້ບໍ່, ບ້ານຈະເຫັນດີບໍ່. ຫຼັງຈາກ
ເວົ້າກັບບ້ານແລ້ວເພິ່ນກໍເຫັນດີ ແລະ ໃຫ້
ການຊ່ວຍເຫຼືອຈົນສຳເລັດ. ເຄີຍຄຶດຖ້ວາຈະກັບນັກຮຽນ
ວ່າຈະບໍ່ມີຄວາມຊື່ນເຄີຍ ແຕ່ຫຼັງຈາກມີອ່າງລ້າງມື
ນັກຮຽນປະຕິບັດກິດຈະກຳໄດ້ດີ ແລະ ມີຄວາມ
ມ່ວນຊື່ນ. ນອກຈາກນີ້ ຍັງໄດ້ຂຶ້ນແຜນ ແລະ
ປຶກສາຫາລືກັບບ້ານ ວ່າເຮົາຈະເຮັດແນວໃດໃຫ້
ໂຄງການສຳເລັດ ແລະ ຍືນຍົງ. ສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ ຖ້າຊຸມຊົນ
ບໍ່ຊ່ວຍໂຮງຮຽນກໍຈະບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້".

2

ການລ້າງມື

ການລ້າງມືໃສ່ສະບູ ໄດ້ຖືກຍອມຮັບວ່າເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດ
ໃນການຫຼີກລ່ຽງຈາກການເຈັບປວຍ, ກັນພະຍາດ ເຂົ້າສູ່ຕົນເອງ
ແລະ ແຜ່ເຊື້ອພະຍາດສູ່ຜູ້ອື່ນ.





ຈາກການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າທາງວິທະ
ຍາສາດເຫັນວ່າການລ້າງມືໃສ່ສະບູ
ຢ່າງເປັນປະຈຳສາມາດຫຼຸດຜ່ອນອັດຕາການຖອກທ້ອງ
ແຕ່ 31% ເຖິງ 47% ແລະ ພະຍາດອັກເສບລະບົບ
ຫາຍໃຈເຖິງ 30%.²

ຄວາມຈິງ

ບັນດາພະຍາດຕິດຕໍ່

ບັນດາພະຍາດທີ່ແຜ່ເຊື້ອຈາກຄົນຜູ້ໜຶ່ງໄປຫາຜູ້ອື່ນ ເຊັ່ນ:
ຖອກທ້ອງ, ທ້ອງບິດ, ອັກເສບລະບົບຫາຍໃຈຮຸນແຮງ,
ໄຂ້ຫວັດ, ໄອ, ແມ່ກາຟາກ, ຕາແດງ ແລະ ພະຍາດຜິວໜັງ
ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທີ່ພົບເຫັນຫຼາຍກ່ວາໝູ່. ການປ້ອງກັນ
ອະນາໄມເປັນສາເຫດຂອງການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ. ຖ້າຫາກວ່າ
ທຸກຄົນເອົາໃຈໃສ່ດູແລເບິ່ງແຍງຕົນເອງ, ເຄຫາສະຖານ
(ເຮືອນຊານ ແລະ ໂຮງຮຽນ) ໃຫ້ສະອາດຈະຢຸດຕິການແຜ່ເຊື້ອ
ພະຍາດເກືອບທັງໝົດໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຮົາຄວນແນະນຳ
ນັກຮຽນໃຫ້ຮັກສາຄວາມສະອາດຢູ່ເລື້ອຍໆ.



ຄວນລ້າງມືໃສ່ສະບູ
ທຸກຄັ້ງຫຼັງໃຊ້ວິດຖ່າຍ,
ກ່ອນຈັບບາຍອາຫານ
ແລະ ກ່ອນກິນເຂົ້າ.

ຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບການລ້າງມື ປະຈຳວັນ

ນັກຮຽນທັງໝົດ ຕ້ອງລ້າງມືໃສ່ສະບູຢ່າງໜ້ອຍມືລະເທື່ອໃນໂຮງຮຽນເປັນກິດຈະກຳກຸ່ມ.

ເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດແມ່ນ ກ່ອນກິນເຂົ້າ ເຊັ່ນ: ຊົ່ວໂມງພັກຜ່ອນ ຫຼື ພັກກິນເຂົ້າທ່ຽງ

ໃຫ້ມື ສະບູຢູ່ບ່ອນລ້າງມືຕະຫຼອດເວລາ. ສາມາດວາງສະບູໃສ່ຖົງຕາໜ່າງ ແລະ ມັດຕິດໃສ່ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ.

ຄູ ມອບໝາຍ ແລະ ເຝິກນັກຮຽນເພື່ອຊ່ວຍເພື່ອນຮ່ວມຫ້ອງ ໃນການປະຕິບັດກິດຈະກຳການລ້າງມືໃຫ້ເປັນລະບຽບ.

ຕ້ອງການນ້ຳສະອາດໃນເບື້ອງຕົ້ນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມືປຽກ ແລະ ໃນຕອນທ້າຍເພື່ອລ້າງສະບູອອກ. ປິດນ້ຳໃນຂະນະທີ່ນັກຮຽນຮຸກສະບູໃສ່ມືຂອງຕົນ.

ຫຼັງຈາກນັ້ນປະມານໜຶ່ງອາທິດ ພວກນັກຮຽນຈະມີຄວາມຊື່ນເຄີຍກັບຂັ້ນຕອນຂອງກິດຈະກຳ ແລະ ປົດປາດ ໃນການຊີ້ນຳຂອງຄູກໍຈະຫຼຸດລົງ.

ຄູ ແນະນຳໃຫ້ນັກຮຽນລ້າງມືໃສ່ສະບູຫຼັງຈາກໃຊ້ວິດຖ່າຍ, ກ່ອນຈັບບາຍອາຫານ ແລະ ກ່ອນກິນເຂົ້າ.

ຊຸກຍູ້ ສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນເປັນຜູ້ປຸກລະດົມການລ້າງມືໃສ່ສະບູ ແລະ ເຮັດໃຫ້ກາຍເປັນກິດຈະກຳປະຈຳວັນໃນຊີວິດຄອບຄົວ.



ຖືສະບູ , ໃຫ້ເປັນຟອງແລະຖືໃຫ້ທົ່ວມືປະມານ 20 ວິນາທີ.



ຖືມືຂວາໃສ່ມືຊ້າຍ ແລະ ຖືມືຊ້າຍໃສ່ມືຂວາ.



ຖືຝາມືໃສ່ກັນສອດນິ້ວມືສັບຫວ່າງກັນ.



4.

ຖືທາງຫຼັງນິວມີເບືອງໜຶ່ງໃສ່ຝາມີ ອີກເບືອງໜຶ່ງ.



5.

ກຳນົວໄປ້ ແລະ ຖືບິດໄປມາ. ເຮັດແນວນັ້ນກັບນິວໄປ້ອີກຂ້າງໜຶ່ງ.



6.

ຖືຝາມີຊ້າຍໃສ່ຫຼັງມີເບືອງຂວາ ແລະ ຖືຝາມີຂວາໃສ່ຫຼັງມີເບືອງຊ້າຍ.



7.

ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳໄຫຼຜ່ານ.



8.

ປອຍໃຫ້ ມືແຫ້ງໃນອາກາດ. ຈົ່ງຢາໃຊ້ຜ້າເຊັດ! ຜ້າເຊັດ
ກາຍເປັນແຫຼ່ງຕິດຕໍ່ເຊື້ອພະຍາດ ຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ.

ຈົ່ງຊ່ວຍກັນ
ປະຢັດນ້ຳ ແລະ
ຢາປອຍໃຫ້ ນ້ຳໄຫຼ
ຕະຫຼອດກິດຈະກຳ.

ຄໍາຖາມຕ່າງໆທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆ ກ່ຽວກັບການລ້າງມືໃສ່ສະບູ

1. ເວລາລ້າງມື, ຂ້ອຍສາມາດໃຊ້ ສະບູຊະນິດໃດກໍໄດ້ບໍ່?

ແມ່ນແລ້ວ. ການນໍາໃຊ້ທີ່ຖືກຕ້ອງ ສະບູທຸກຊະນິດແມ່ນແຕ່ແຟ້ບຊັກເຄື່ອງ ແລະ ນໍ້າຢາລ້າງຖ້ວຍກໍລ້ວນແຕ່ມີປະສິດທິຜົນ ໃນການລ້າງມືຂອງພວກເຮົາ. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມແຟ້ບຊັກເຄື່ອງມີສຸດເຂັ້ມກວ່າສະບູອື່ນໆ. ທ່ານສາມາດໃຊ້ສະບູ ປະເພດໃດກໍໄດ້ໃນການລ້າງມື.

2. ພວກເຮົາຕ້ອງໃຊ້ສະບູສໍາລັບ ຂ້າເຊື້ອພະຍາດບໍ່ ? ຍ້ອນຫຍັງ?

ບໍ່. ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ສະບູຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ແຕ່ເຮົາສາມາດໃຊ້ສະບູຊະນິດໃດກໍໄດ້ ສໍາຄັນແມ່ນການຮຸກຖູ ແລະ ລ້າງເຊື້ອພະຍາດອອກຈາກມື.

3. ສາມາດໃຊ້ນໍ້າຝົນລ້າງມືໄດ້ບໍ່?

ໄດ້. ຖ້າຫາກຂາດນໍ້າສະອາດ, ສາມາດໃຊ້ນໍ້າຝົນ, ນໍ້າສ້າງເພື່ອລ້າງມື. ແຕ່ສິ່ງສໍາຄັນກວ່າໝູ່ໝົດແມ່ນການລ້າງມື ໃສ່ສະບູທຸກຄັ້ງ.

4. ການຕັດເລັບມື ມີຄວາມສໍາຄັນແນວໃດ?

ການຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນມີຄວາມສໍາຄັນ ເພາະວ່າຕາມບໍລິເວນໃນເລັບມືເປັນບ່ອນປົມຊ້ອນເຊື້ອພະຍາດ(ແບັກເຕເຣຍ ແລະ ເຊື້ອໄວຣັສ). ການຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນແມ່ນຮັກສາຄວາມສະອາດໄດ້ງ່າຍກວ່າ.

5. ຖ້າຫາກວ່າຂາດນໍ້າເຮົາສາມາດຈຸ່ມມືລົງຊາມ ຫຼື ຄູ ເພື່ອລ້າງມືນໍາກັນໄດ້ບໍ່?

ບໍ່ຄວນໃຫ້ນັກຮຽນຈຸ່ມມືໃສ່ຊາມ ຫຼື ຄູດຽວກັນໃນເວລາລ້າງມືເພາະວ່າຈະເປັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໃສ່ກັນ. ນັກຮຽນຕ້ອງລ້າງມືຂອງຕົນ ແລະ ດີທີ່ສຸດແມ່ນຕ້ອງໃຫ້ນໍ້າໄຫຼຜ່ານ. ຕ້ອງການປະລິມານນໍ້າພຽງໜ້ອຍດຽວເທົ່ານັ້ນສໍາລັບ ການລ້າງມື.

6. ການສົ່ງເສີມການລ້າງມື ປະຕິບັດຢູ່ລາວເທົ່ານັ້ນບໍ່?

ບໍ່, ການສົ່ງເສີມການລ້າງມື ໄດ້ປະຕິບັດໃນທົ່ວໂລກ ເຊິ່ງໄດ້ຮັບການຢັ້ງຢືນແລ້ວວ່າການລ້າງມືໃສ່ສະບູແມ່ນກິດຈະກຳໜຶ່ງ ທີ່ມີປະສິດທິຜົນທີ່ດີກວ່າໝູ່ໃນການຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໄດ້. ໃນທົ່ວໂລກມີຄູ່ຮ່ວມພັດທະນາເຊັ່ນ: ອົງການອຸຍນິເຊັບ, ທະນາຄານໂລກ, ບັນດາມະຫາວິທະຍາໄລ, ພາກລັດຖະບານ ແລະ ເອກະຊົນ ຂອງປະເທດຕ່າງໆໄດ້ ຮ່ວມແຮງກັນເພື່ອສົ່ງເສີມການລ້າງມືໃສ່ສະບູຢ່າງກ້ວາງຂວາງ. ລັດຖະບານລາວກໍເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຂະບວນການດັ່ງກ່າວ.

7. ທຸກຄົນສາມາດເຂົ້າຮ່ວມການສົ່ງເສີມການລ້າງມື ໄດ້ບໍ່ ແລະ ເຮັດແນວໃດ?

ແມ່ນແລ້ວ, ທຸກຄົນສາມາດເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນການລ້າງມືໃສ່ສະບູໄດ້. ສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງເຮັດກໍພຽງແຕ່ເຝິກປະຕິບັດໃຫ້ກາຍເປັນນິໄສສ່ວນຕົວ, ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບປະເດັນບັນຫາດັ່ງກ່າວກັບສະມາຊິກຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ເພື່ອນຮ່ວມງານຂອງທ່ານ. ຊັກຊວນເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງ ໃນເວລາປະຕິບັດກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວສັງຄົມຕ່າງໆໃຫ້ປະຕິບັດການລ້າງມືໃສ່ສະບູ ຫຼັງຈາກໃຊ້ວິດຖ່າຍ, ກ່ອນຈັບບາຍອາຫານ ແລະ ກ່ອນກິນເຂົ້າ. ອັນນີ້ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີ ທີ່ໄດ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການ ລິເລີ່ມທີ່ສໍາຄັນທົ່ວໂລກ.

ປະສົບການຕ່າງໆ



ທ່ານນາງ ຄຳໃບ ຈັນທະວິໄຊ
ຄູປະຈຳຫ້ອງ ປ5, ໂຮງຮຽນປະຖົມສົມບູນທ່າງ່ອນ,
ເມືອງໄຊທານີ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
"ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ສ້າງອ່າງລ້າງມື-ຕູແຂ້ວແລ້ວ ເດັກນ້ອຍບໍ່
ຮູ້ຈະປະຕິບັດກິດຈະກຳແນວໃດ ແລະ ກໍບໍ່ມັກໃສ່ເກີບ
ໃນເວລາຈັດຕັ້ງການປະຕິບັດການລ້າງມືຕູແຂ້ວ. ພວກ
ເຮົາກໍໄດ້ເລີ່ມເຝິກເຂົາເຈົ້າເລື້ອຍໆ ປັດຈຸບັນນີ້ ເຫັນວ່າ
ໄດ້ຮັບຜົນດີ ເດັກໃສ່ເກີບ ແລະ ຫ້າວຫັນປະຕິບັດ
ກິດຈະກຳພໍແຕ່ຕົກະແລ່ງ ພວກເຂົາກໍແລ່ນອອກໄປ
ລ້າງມືໂລດ".

ນາງ ເອເຊຍ ໄຊຍະບຸລີ
ນັກຮຽນຫ້ອງ ປ4, ໂຮງຮຽນປະຖົມສົມບູນທ່າງ່ອນ,
ເມືອງໄຊທານີ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
"ຫຼານຮູ້ສຶກດີໃຈ ແລະ ມ່ວນທີ່ໄດ້ຕູແຂ້ວ ແລະ ລ້າງມື
ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສະອາດ. ຫຼານໄດ້ ເວົ້າສູ່ພໍ່ແມ່ອ້າຍນ້ອງ
ຟັງວ່າການລ້າງມືມີຈັກຂັ້ນຕອນ. ຫຼານລ້າງມືຫຼັງຈາກໃຊ້
ວິດຖ່າຍ, ກ່ອນຈັບບາຍອາຫານ ແລະ ກ່ອນກິນເຂົ້າ.
ລ້າງມືເຮັດໃຫ້ມີສະອາດ ແລະ ບໍ່ມີພະຍາດ".

3

.....
ໂດຍອີງຕາມ ອົງການອະນາໄມໂລກ (WHO) ແລະ ສະມາຄົມ
ທັນຕະແພດສາກົນ(FDI), ການຫຼຸດແຂ້ວດ້ວຍຢາກູແຂ້ວທີ່ມີ
ຟລູອໍໄຣດ໌ ເປັນວິທີການທີ່ແທດເໝາະກັບຕົວຈິງ ກວ່າໝູ່ໝົດ
ເພື່ອປ້ອງກັນການເປັນພະຍາດແຂ້ວແມງ.³
.....

ການຫຼຸດແຂ້ວ



ແຂ້ວແມງ

ແຂ້ວແມງແມ່ນພະຍາດຊຳເຮືອທີ່ພົບເຫັນຫຼາຍກວ່າໝູ່ໝົດໃນໄວເດັກທົ່ວໂລກ. ແຂ້ວແມງຈະບໍ່ດີເອງໂດຍປາສະຈາກການປິ່ນປົວ. ໃນບັນດາປະເທດທີ່ມີລາຍໄດ້ຕ່ຳ ເກືອບວ່າຄົນທີ່ເປັນແຂ້ວແມງທັງໝົດຍັງບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ຜົນຮ້າຍທີ່ຕາມມາກໍ່ຄື ຈະເປັນແຂ້ວແມງໄປຕະຫຼອດຊີວິດເຊິ່ງມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບ ໂດຍລວມ ແລະ ຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງບຸກຄົນນັ້ນ.

ແຂ້ວແມງເຮັດໃຫ້ມີຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ເປັນການລົບກວນເຮັດໃຫ້ນອນບໍ່ຫຼັບດີ, ເຮັດໃຫ້ຜູ້ທີ່ເປັນແຂ້ວແມງບໍ່ສາມາດມີຄວາມ ຕັ້ງໃຈໃນການຮ້າຮຽນ, ໃນທີ່ສຸດມັນອາດຈະເປັນອຸປະສັກກົດກັນ ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ແລະ ການພັດທະນາສັງຄົມໂດຍລວມ.

ຄວາມຈິງ

ໂດຍອີງໃສ່ການສຳຫຼວດລະດັບຊາດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບປາກ ແລະ ແຂ້ວ ຄັ້ງທີ 2

ຂອງລາວ ໃນປີ 2010, ເຫັນວ່າ 84% ຂອງນັກຮຽນ ສ.ປ.ປ ລາວ ເປັນແຂ້ວແມງ ໂດຍສະເລ່ຍແລ້ວ ນັກຮຽນຜູ້ໜຶ່ງ ມີແຂ້ວແມງຈຳນວນ 6 ເຫຼັ້ມ.⁴ ການວິໄຈຄືນຄວ້າປີ 2011 ທີ່ນະຄອນຫລວງວຽງຈັນ ໃນ 4 ຕົວເມືອງ 44 ໂຮງຮຽນໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ 91% ຂອງນັກຮຽນ ໃນກຸ່ມອາຍຸ 6-7 ປີ ມີແຂ້ວແມງ, ໂດຍສະເລ່ຍແລ້ວນັກຮຽນຜູ້ໜຶ່ງມີແຂ້ວແມງຈຳນວນ 7-8 ເຫຼັ້ມ.⁵

ການຄືນຄວ້າ ແລະ ວິໄຈໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຢາກູ້ແຂ້ວທີ່ມີຟລູອໍໄຮດ ແມ່ນມີປະສິດທິພາບໃນການປ້ອງກັນແຂ້ວແມງໄດ້ດີ. ການກູ້ແຂ້ວດ້ວຍຢາກູ້ແຂ້ວທີ່ມີຟລູອໍໄຮດ ຢູ່ໂຮງຮຽນພາໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນການເກີດເປັນແຂ້ວແມງໄດ້ 40% ເຖິງ 50% .^{6,7}



ຕ້ອງກູ້ແຂ້ວ
ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້
ຕອນເຊົ້າ ແລະ ກ່ອນນອນ.

ຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບການຫຼຸດແຂ້ວ ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ພວກເຮົາຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນມືໃໝ່ຂອງຕົນດ້ວຍລົມຫາຍໃຈສົດຊື່ນ ແລະ ແຂ້ວສະອາດ.

ນັກຮຽນທຸກຄົນຕ້ອງຫຼຸດແຂ້ວ ຢ່າງໜ້ອຍມືລະເທື່ອ ຢູ່ໂຮງຮຽນ ໂດຍເປັນກິດຈະກຳກຸ່ມ.

ຄູ່ຕ້ອງມອບໝາຍ ແລະ ເຝິກນັກຮຽນ ນຳພາກິດຈະກຳການຫຼຸດແຂ້ວເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອນຮ່ວມຫ້ອງຂອງຕົນ ດຳເນີນກິດຈະກຳ ການຫຼຸດແຂ້ວ ຢ່າງເປັນລະບຽບ.

ນັກຮຽນມ່ວນຊື່ນກັບກິດຈະກຳເປັນກຸ່ມ. ການຫຼຸດແຂ້ວເປັນປົກກະຕິຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດກິດຈະກຳຮ່ວມກັນໄດ້ດີຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ຄູ່ມີໜ້າທີ່ຕິດຕາມ, ແນະນຳ ແລະ ດູແລການເຮັດກິດຈະກຳຂອງນັກຮຽນ.

ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ຮັບການເຝິກແລ້ວ ການເຮັດກິດຈະກຳລ້າງມືຫຼຸດແຂ້ວໃນໂຮງຮຽນແຕ່ລະຄັ້ງແມ່ນບໍ່ຄວນເກີນ 5 ນາທີ.

ຊຸກຍູ້ສິ່ງເສີມນັກຮຽນ ໃຫ້ກາຍເປັນຕົວແບບດ້ານແຂ້ວສະອາດ ແລະ ລົມຫາຍໃຈສົດຊື່ນ” ກະຕຸກຊຸກຍູ້ໃຫ້ ພິແມ່ ແລະ ອ້າຍເອື້ອຍນ້ອງຂອງພວກເຂົາເຈົ້າເຮັດໃຫ້ການຫຼຸດແຂ້ວກາຍເປັນກິດຈະກຳປະຈຳວັນ, ພິເສດແມ່ນກ່ອນເຂົ້ານອນ.



ຖ້າວ່າຢາຫຼຸດແຂ້ວທີ່ເປັນກະຕຸກ ກ່ອນຈະໃຊ້ໃຫ້ປິດລັອກ 2 ອັນອອກຈາກຫົວຈ່າຍຢາຫຼຸດແຂ້ວກ່ອນ ແລະ ກົດຫົວປ້າຈົນກວ່າຢາຫຼຸດແຂ້ວອອກມາແລ້ວເອົາລັອກ 1 ອັນເຂົ້າຄືນ. ກົດຫົວຈ່າຍເທື່ອໜຶ່ງເພື່ອເອົາຢາຫຼຸດແຂ້ວຢອດໜຶ່ງໃສ່ຟອຍຫຼຸດແຂ້ວ.



ຖ້າຫາກວ່າຢາຫຼຸດແຂ້ວເປັນຫຼອດ, ຈົ່ງບິບຢາຫຼຸດແຂ້ວໃຫ້ອອກມາຂະໜາດເທົ່າເມັດສາລີແລ້ວທາໃສ່ຟອຍຫຼຸດແຂ້ວທາງຂວາງ.



3.

ການຫຼຸດຊ້ອຍຈຳເປັນໃຊ້ນ້ຳ ພຽງແຕ່ໃຊ້ນ້ຳລາຍເທົ່ານັ້ນກໍໄດ້.
ຫຼຸດຊ້ອຍທຸກເຫຼັ້ມໃຫ້ທົ່ວເປັນເວລາ 2 ນາທີ, ພິເສດແມ່ນຊ້ອຍກີກ.



6.

ໃຊ້ປາຍລິ້ນສຳຜັດວ່າຊ້ອຍທັງໝົດມື້ນ ແລະ ສະອາດດີບໍ່?



4.

ຖືມຢາຫຼຸດຊ້ອຍອອກ ແລະ ບໍ່ຄວນບ້ວນປາກ ເພື່ອຮັກສາ ຟລູອໍໄຮດໄວ້.



7.

ລ້າງຟອຍຫຼຸດຊ້ອຍດ້ວຍນ້ຳໃຫ້ສະອາດ.



5.

ເອົາມືປຽກເຊັດຟອດຢາຫຼຸດຊ້ອຍອອກຈາກປາກ.



8.

ເອົາຟອຍຫຼຸດຊ້ອຍກັບໄປໄວ້ບ່ອນເກັບມ້ຽນຂອງໃຜລາວ.

ຄໍາຖາມຕ່າງໆທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆກ່ຽວກັບການຖູແຂ້ວ

1. ລົມຫາຍໃຈບໍ່ດີມີກິນປາກຍ້ອນຫຍັງ?

ລົມຫາຍໃຈບໍ່ດີຍ້ອນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າມີແບັກເຕເຣຍ ໃນຝັງປາກຊຶ່ງຜະລິດສານກໍາມະຖິນ. ລົມຫາຍໃຈບໍ່ດີເຮັດໃຫ້ຄົນອ້ອມຂ້າງລຳຄານ, ສະນັ້ນ ເຮົາຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ຖູແຂ້ວ ແລະ ລືນໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ.

2. ເພື່ອຮັກສາແຂ້ວໃຫ້ແຂງແຮງຄວນເຮັດແນວໃດ?

ຄວນຫຼຸດຜ່ອນການກິນເຂົ້າໜົມຫວານ ແລະ ນໍ້າອັດລົມ. ເຝິກນົໄສການກິນໜາກໄມ້ສິດເປັນອາຫານຫວ່າງ, ທົດແທນນໍ້າອັດລົມດ້ວຍນໍ້າດື່ມ ແລະ ຖູແຂ້ວຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະ 2 ເທື່ອດ້ວຍຢາຖູແຂ້ວ ທີ່ມີຟລູອໍໂຣດ.

3. ເປັນຫຍັງການໃຊ້ຢາຖູແຂ້ວທີ່ມີຟລູອໍໂຣດ ຈຶ່ງສໍາຄັນ?

ໃນຫຼາຍປະເທດ, ລະດັບການເປັນແຂ້ວແມ່ງ ຫຼຸດລົງກວ່າ 50% ໃນໄລຍະ 20 ປີທີ່ຜ່ານມາແມ່ນຍ້ອນການໃຊ້ຢາຖູແຂ້ວທີ່ມີຟລູອໍໂຣດ. ຟລູອໍໂຣດຊ່ວຍປົກປ້ອງແຂ້ວບໍ່ໃຫ້ເປັນແຂ້ວແມ່ງ.

4. ເປັນຫຍັງ ຫຼັງຈາກຖູແຂ້ວແລ້ວບໍ່ຄວນບ້ວນປາກ?

ການບ້ວນປາກຈະເຮັດໃຫ້ຟລູອໍໂຣດໃນຝັງປາກຫຼຸດລົງ ນີ້ໝາຍເຖິງການບ້ວນປາກຫຼັງຈາກໃຊ້ຢາຖູແຂ້ວທີ່ມີຟລູອໍໂຣດທຸກຊະນິດ. ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຢາກບ້ວນເອົາເສດອາຫານອອກ ທ່ານຄວນຖູແຂ້ວອີກເທື່ອໜຶ່ງ ດ້ວຍຢາຖູແຂ້ວທີ່ມີຟລູອໍໂຣດ ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານບ້ວນເອົາເສດອາຫານອອກແລ້ວ.⁸

5. ຕ້ອງປຸງນ ຟອຍຖູແຂ້ວ ທຸກ 3 ເດືອນບໍ່?ຍ້ອນຫຍັງ?

ບໍ່. ການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ລະຫວ່າງຟອຍຖູແຂ້ວເກົ່າ ແລະ ໃໝ່. ບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງໃນດ້ານປະສິດທິພາບຂອງການທຳຄວາມສະອາດ.^{9,10}

6. ການກິນ ຢາຖູແຂ້ວຈະປອດໄພບໍ່?

ຢາຖູແຂ້ວບໍ່ມີຈຸດປະສົງເພື່ອກິນກິນ ແຕ່ຕ້ອງແນະນຳ ໃຫ້ນັກຮຽນຖືມຝອດຢາຖູແຂ້ວອອກ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມຖ້ານັກຮຽນກິນຝອດຢາຖູແຂ້ວບາງສ່ວນກໍບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ.

ປະສົບການຕ່າງໆ



ທ່ານນາງ ບົວພັນ ແກ້ວວັນນະວົງ
ຄູປະຈຳຫ້ອງ ປ3, ໂຮງຮຽນປະຖົມຈັນສະຫວ່າງ,
ເມືອງສີໂຄດຕະບອງ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
"ປີກາຍນີ້ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກເພາະນັກຮຽນລຶງປ້ອນປາກ
ພວກເຂົາຢ້ານກິນຢາກູແຂ້ວລົງທ້ອງ. ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້
ອະທິບາຍເຖິງຜົນປະໂຫຍດຂອງຟລູອໍໄຣດ໌ ແລະ
ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງຮັກສາຟລູອໍໄຣດ໌ ໄວ້ໃນປາກ
ມາຮອດປະຈຸບັນນັກຮຽນມີຄວາມເບີກບານ ແລະ
ຫ້າວຫັນໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ. ຖ້າຮອດໂມງກູແຂ້ວ
ນັກຮຽນຈະຖາມໂລດວ່າບໍ່ກູແຂ້ວບັນຍາຍຄູ. ສັງເກດເຫັນ
ແຂ້ວເຂົາເຈົ້າສະອາດຂຶ້ນ ແລະ ບໍ່ມີກິນປາກ".

ທ່ານນາງ ພິມມະສອນ ພິມມະຈັກ
ແມ່ນັກຮຽນຫ້ອງ ປ4, ໂຮງຮຽນປະຖົມສົມບູນດົງສະ
ຫວາດ, ເມືອງສີສັດຕະນາກ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
"ຕັ້ງແຕ່ມີກິດຈະກຳການກູແຂ້ວພໍ້ແມ່ບໍ່ໄດ້ຫຍຸ້ງຍາກນຳ.
ລູກມັກສະອາດຂຶ້ນເຮັດເອົາເອງ ກ່ອນກິນເຂົ້າກໍມັກ
ລ້າງມືເອງ. ຕັ້ງແຕ່ຍ້າຍມາຢູ່ໂຮງຮຽນນີ້ເຫັນລູກດີຂຶ້ນຫຼາຍ
ປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຕື່ນເຊົ້າມາລູກກໍກູແຂ້ວເອງ ແລະ
ກ່ອນນອນກໍຖືວ່າລາວຮູ້ຈັກຄວາມຫຼາຍຂຶ້ນ".

4

ປັດຈຸບັນນີ້ການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ດ້ວຍການ
ປະຕິບັດຫຼັກການອະນາໄມ ແລະ ກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ ລາຄາຖືກ
ແລະ ມີປະສິດທິຜົນສູງ.

ການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ



ການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງໂດຍທົ່ວໄປ

ການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງໃນລຳໄສ້ແມ່ນພົບເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດໃນເດັກນັກຮຽນ ຢູ່ບັນດາປະເທດທີ່ມີລາຍໄດ້ຕໍ່າ. ການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວເປັນສາເຫດຂອງພາວະເລືອດຈາງ ແລະ ສາມາດໄປສູ່ການພັດທະນາທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສະໝອງ. ເມື່ອມີການຕິດເຊື້ອ, ເດັກນ້ອຍຈະສູນເສຍພະລັງງານ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງຕົນໃນການມີສະມາທິ. ໃນທີ່ສຸດ ພວກເຂົາເຈົ້າຈະມີແຕ່ຄວາມອິດເມື່ອຍ ແລະ ບໍ່ສາມາດເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງທ້າວຫັນໃນຫ້ອງຮຽນ. ການໄປໂຮງຮຽນກາຍເປັນຄວາມອິດເມື່ອຍສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ຕິດເຊື້ອ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ຕິດເຊື້ອຮຸນແຮງຈະບໍ່ເຕີບໂຕຕາມເກນອາຍຸຂອງພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້. ເດັກທີ່ມີການຂາດສານອາຫານຢູ່ແລ້ວ ກໍຍິ່ງຂາດສານອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມອີກ.

ການປະເມີນຜົນຂອງການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງໃນໂຮງ ຮຽນຂອງປະເທດເຄນຢາ ພົບວ່າການຂາດຮຽນໄດ້ ຫຼຸດຜ່ອນລົງເຖິງ 25%.¹¹

ຄວາມຈິງ



ຢາຂ້າແມ່ທ້ອງແມ່ນປອດໄພ ແລະ ສາມາດເອົາໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ທີ່ບໍ່ທັນໄດ້ຕິດເຊື້ອກິນໄດ້.

ຂໍ້ແນະນຳ ການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ ແບບລວມໝູ່

ໜ່ວຍງານ ສົງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນຂັ້ນເມືອງ (ສສຣມ) ລົງເຜີຍແຜ່ ແລະ ແນະນຳໃຫ້ອຳນວຍການໂຮງຮຽນ ກ່ຽວກັບຂະບວນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງແບບລວມໝູ່ໃນໂຮງຮຽນ.

ອຳນວຍການໂຮງຮຽນແຈ້ງໃຫ້ພໍ່ແມ່-ຜູ້ປົກຄອງຮູ້ລ່ວງໜ້າກ່ຽວກັບ ກິດຈະກຳການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງແບບລວມໝູ່ຢູ່ໂຮງຮຽນ.

ລະດົມຊຸກຍູ້ໃຫ້ອຳນວຍການໂຮງຮຽນປະສານສົມທົບກັບຊຸມຊົນ ແລະ ອາສາສະໝັກຮັກສາສຸຂະພາບຂັ້ນບ້ານເຂົ້າຮ່ວມໃນມືກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ.

ຄູປະຈຳຫ້ອງແຕ່ລະຫ້ອງຈະເອີ້ນນັກຮຽນ ແລະ ຢາຍຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ 1 ເມັດໃຫ້ເທືອລະຄົນ ຕ້ອງຫຍ້າທັນທີໂດຍຢູ່ໃນການສັງເກດຂອງຄູ.

ການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງແບບລວມໝູ່ນີ້ຈະດຳເນີນໃນທຸກ 6 ເດືອນ ຫຼື ປີລະຄັ້ງ ເຊິ່ງຂຶ້ນກັບອັດຕາການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງໃນແຂວງນັ້ນ.

ຂໍ້ມູນການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ ແລະ ລາຍຊື່ນັກຮຽນທີ່ໄດ້ກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງທັງໝົດຈະບັນທຶກໄວ້ໃນປຶ້ມບັນທຶກຂອງຄູ ເພື່ອເປັນເອກະສານອ້າງອີງ.



1.

ທີມງານ ສສຣມ (ສຶກສາ ແລະ ສາທາ) ລົງເຜີຍແຜ່ ແລະ ແນະນຳໃຫ້ອຳນວຍການໂຮງຮຽນ ແລະ ຄູ.



2.

ອຳນວຍການໂຮງຮຽນ ແລະ ຄູ ແຈ້ງໃຫ້ ພໍ່ແມ່ນັກຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ



3.

ຄູເອີ້ນນັກຮຽນເທືອລະຄົນ ອອກມາກິນຢາຕໍ່ໜ້າຄູ.



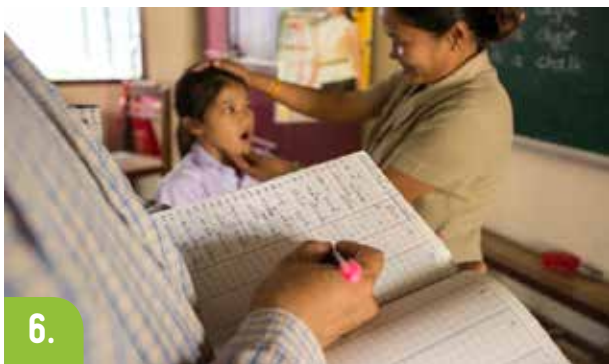
4.

ເມື່ອໄດ້ຮັບຢາແລ້ວ, ນັກຮຽນ ຕ້ອງຫຍ້າ ແລະ ກິນຢາໃນທັນທີໂລດ.



5.

ຄູກວດກາເບິ່ງປາກຂອງນັກຮຽນວ່າຫຍ້າ ແລະ ກິນຢາໝົດແລ້ວບໍ່.



6.

ຄູບັນທຶກການກິນຢາຂ້າມຂ້ອງຂອງນັກຮຽນແຕ່ລະຄົນໃສ່ປຶ້ມບັນທຶກ

ຄໍາຖາມຕ່າງໆທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆ ກ່ຽວກັບການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ

1. ອາການຕ່າງໆຂອງການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງມີຫຍັງແດ່?

ແມ່ທ້ອງ ຫຼື ແມ່ກາຝາກອື່ນໆອາໄສໃນລຳໄສ້ຂອງຄົນ ແລະ ເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດຕ່າງໆ. ແມ່ທ້ອງບາງຊະນິດສາມາດເຫັນໄດ້ໃນອາຈີມ. ແມ່ທ້ອງບາງຊະນິດວາງໄຂ່ນອກຮູຫວານ ພາໃຫ້ມີອາການຄັນ. ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອແລ້ວອາດມີອາການກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ, ເຈັບຊ່ວງທ້ອງ ແລະ ອ່ອນເພຍ. ພາໃຫ້ເກີດການຂາດສານອາຫານ ແລະ ມີພາວະເລືອດຈາງ(ສໍາລັບກໍລິນີແມ່ທ້ອງປາກຂໍ) ບາງກໍລະນີພາໃຫ້ລຳໄສ້ອຸດຕັນ.

2. ມີວິທີການອັນໃດເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີການຕິດເຊື້ອ?

ການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງ ຕ້ອງປະຕິບັດຫຼັກການອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ສ້າງສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກດ້ານສຸຂະອະນາໄມ. 1. ຕ້ອງໃຊ້ວິດຖ່າຍທຸກຄັ້ງ. 2. ລ້າງມືໃສ່ສະບູທຸກຄັ້ງ ຫຼັງຈາກໃຊ້ວິດຖ່າຍ ແລະ ກ່ອນກິນອາຫານ. ການລ້າງມືໃສ່ສະບູຈະເຮັດໃຫ້ໄຂ່ແມ່ທ້ອງທີ່ບໍ່ສາມາດເຫັນດ້ວຍຕາເປົ່າອອກຈາກມືຂອງຕົນ. 3. ລ້າງຜັກໃຫ້ລະອຽດດ້ວຍນ້ຳສະອາດ. 4. ຕັດເລັບມື ແລະ ເລັບຕີນໃຫ້ສັ້ນ. ໃສ່ເກີບເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຕີນສຳພັດກັບດິນໂດຍກົງ.

3. ເປັນຫຍັງລູກຂ້ອຍຕ້ອງໄດ້ກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງອີກໃນເມື່ອລາວກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງປົກກະຕິແລ້ວ?

ເດັກນ້ອຍ ຈະຕິດເຊື້ອຄືນໃໝ່ໄດ້ງ່າຍຖ້າບໍ່ມີການຮັກສາອະນາໄມ. ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງທຸກ 6 ເດືອນ ຫຼື ປີລະຄັ້ງ ໂດຍຂຶ້ນກັບອັດຕາການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງໃນແຂວງນັ້ນ. ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງແບບຊໍາເຮືອ ແລະ ການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງແບບຮຸນແຮງ.

4. ຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ ປອດໄພບໍ່?

ຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ ໂດຍລວມແລ້ວແມ່ນປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນສູງ. ມັນປອດໄພສໍາລັບເດັກນ້ອຍທຸກຄົນອາຍຸ 2 ປີຂຶ້ນໄປ(ຕາມການແນະນຳຂອງກະຊວງສາທາລະນະສຸກ)¹² ແລະ ຍັງສາມາດໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ຕິດເຊື້ອກິນໄດ້ອີກ. ບໍ່ຄ່ອຍມີເຫດການອັນຕະລາຍເກີດຂຶ້ນ ແລະ ບາງຄັ້ງ ອາດພົບເຫັນໃນກໍລະນີການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງຮຸນແຮງ. ເຖິງແມ່ນວ່າການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງຈະມີບາງອາການສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້, ແຕ່ວ່າຜົນກະທົບຂອງມັນແມ່ນບໍ່ອັນຕະລາຍ (ມີອາການວິນຫົວ, ຮາກ, ອິດເມື່ອຍ ຫຼື ຖອກທ້ອງ) ແລະ ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ ດ້ວຍການໃຫ້ເດັກພັກຜ່ອນ ແລະ ດືມນ້ຳບໍ່ເທົ່າໃດຊົ່ວໂມງກໍຈະຊ່ວຍຫາຍໄປ. (ການຄວບຄຸມແມ່ທ້ອງໃນພວກເດັກນ້ອຍ ໄວເຂົ້າໂຮງຮຽນ. WHO, 2011)¹³

5. ສາມາດກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ ໂດຍປາສະຈາກຜົນກວດຈາກທ້ອງທົດລອງບໍ່?

ແມ່ນແລ້ວ, ທຸກຄົນສາມາດກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງໄດ້. ອົງການອະນາໄມໂລກໄດ້ແນະນຳໃຫ້ມີການແຈກຢາຢາຂ້າແມ່ທ້ອງໃຫ້ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນໂດຍປາສະຈາກການຜົນກວດຈາກທ້ອງທົດລອງຖ້າຫາກວ່າອັດຕາການຕິດເຊື້ອໃນເຂດນັ້ນສູງກວ່າ 20%. ເພາະວ່າຢາທີ່ນຳໃຊ້ແມ່ນປອດໄພ.

6. ເປັນຫຍັງພວກເດັກນ້ອຍຈຶ່ງມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ ການຕິດເຊື້ອແມ່ທ້ອງໃນລຳໄສ້?

ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວແມ່ທ້ອງໃນລຳໄສ້ ແມ່ນ "ແມ່ທ້ອງ ທີ່ຕິດຕໍ່ມາຈາກດິນ" ດິນສາມາດປົນ ເປືອນອາຈີມ ຫຼື ສິ່ງເສດເຫຼືອຕ່າງໆ. ເດັກນ້ອຍມັກຫຼິ້ນເກືອກ ກັບດິນ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍມັກເອົານົວມີເຂົ້າປາກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດໄດ້ງ່າຍ. ສະນັ້ນການລ້າງມືດ້ວຍສະບູຢ່າງຖືກຕ້ອງກ່ອນກິນອາຫານແມ່ນ ສຳຄັນທີ່ສຸດ.

ປະສົບການຕ່າງໆ



ທ່ານນາງ ພຸວັນ ມິນຕິວົງ

ແມ່ຂອງນັກຮຽນຫ້ອງ ປ4 ໂຮງຮຽນ ປະຖົມ ທ່າງ່ອນ ເມືອງໄຊທານີ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ.

"ຂ້ອຍຮູ້ສຶກດີໃຈທີ່ລູກໄດ້ກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງຢູ່ໂຮງຮຽນ ຜ່ານມາລູກມີອາການເຈັບທ້ອງ ແລະ ຄັນກິນ (ຮຸທວານ) ຫຼັງຈາກກິນຢາສອງສາມມື້ອາການກໍ່ ຫາຍໄປ ແລະ ກໍ່ບໍ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຍັງ".

5

ການນຳໃຊ້ ແລະ ປົກປັກຮັກສາ

ການທຳຄວາມສະອາດວິດຖ່າຍ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການສົ່ງເສີມສະພາບແວດລ້ອມຂອງໂຮງຮຽນ ໃຫ້ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ການນຳໃຊ້ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກເຫຼົ່ານັ້ນຢ່າງຖືກຕ້ອງຈະປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອແມ່ພະຍາດ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນການເຈັບເປັນຕ່າງໆ. ສິ່ງເກດເຫັນວ່ານັກຮຽນຈະມັກໃຊ້ວິດຖ່າຍຫຼາຍຂຶ້ນເມື່ອມັນສະອາດ ແລະ ມີການປົວລະບັດຮັກສາເປັນຢ່າງດີ.



ການທຳຄວາມສະອາດວິດຖ່າຍ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ເປັນນິໄສ ທີ່ມີຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

ໂຮງຮຽນຂອງຊຸມຊົນຈຳເປັນຕ້ອງມີລະບົບຄອງກິດຈະກຳ ຕ່າງໆໃນການນຳໃຊ້ ແລະ ທຳຄວາມສະອາດວິດຖ່າຍ, ສ້າງນິໄສ ເພື່ອຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ການສ້າງ ນິໄສແບບນັ້ນ ນັກຮຽນຮູ້ຮັກສາວັດຖຸສິ່ງຂອງສ່ວນລວມ ແລະ ເຫັນ ຄຸນຄ່າຂອງການທີ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຮ່ວມກັນ ດ້ວຍການສ້າງ ແຜນອະນາໄມ ແລະ ປົກປັກຮັກສາສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ທີ່ມີຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ.

ປະຕິບັດເນື້ອໃນ 3(ຈ) ງ່າຍໆ ລຸ່ມນີ້ ເພື່ອກຳຈັດບັນຫາວິດຖ່າຍ ເບີເປືອນ ແລະ ສິ່ງຜົນໃຫ້ໂຮງຮຽນມີສະພາບແວດລ້ອມທີ່ດີ.

1. ຈົ່ງນຳໃຊ້ເປັນປົກກະຕິ

ຄູ ແລະ ນັກຮຽນ ທຸກຄົນຕ້ອງມີທັກສະໃນການນຳໃຊ້ວິດຖ່າຍ, ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ນຳໃຊ້ເປັນປົກ ກະຕິ.

2. ຈົ່ງອະນາໄມເປັນປະຈຳ

ຕ້ອງອະນາໄມວິດຖ່າຍ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ ກາຍເປັນກິດຈະກຳປະຈຳວັນ

3. ຈົ່ງປົກປັກຮັກສາໃຫ້ຍືນຍົງ

ການປົວລະບົດຮັກສາຈະແກ່ຍາວອາຍຸການນຳໃຊ້ຂອງສິ່ງອຳ ນວຍຄວາມສະດວກເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີການເປເພ ແລະ ການ ສ້ອມແປງທີ່ມີລາຄາແພງ.



ຜົນປະໂຫຍດຂອງການຮັກສາ ອະນາໄມວິດຖ່າຍ:

ຄວາມຈິງ

- ➔ ອັດຕາການຊົມໃຊ້ວິດຖ່າຍ ເພີ່ມຂຶ້ນ
- ➔ ຫຼີກລ້ຽງການຖ່າຍຊະຊາຍ
- ➔ ຫຼຸດຜ່ອນການຕິດເຊື້ອພະຍາດ
- ➔ ນັກຮຽນຂາດໂຮງຮຽນໜ້ອຍລົງ
- ➔ ສະພາບແວດລ້ອມຂອງໂຮງຮຽນເປັນຜົນ ດີຕໍ່ສຸຂະພາບເຊິ່ງອຳນວຍໃຫ້ແກ່ການຮຽນຮູ້

ຂໍ້ແນະນຳເນື້ອໃນ 3(ຈ) ໃນການ ຮັກສາອະນາໄມວິດຖ່າຍ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍ

1. ຈົ່ງນຳໃຊ້ເປັນປົກກະຕິ

ແຕ່ລະຄົນ ໃນໂຮງຮຽນນຳໃຊ້ວິດຖ່າຍຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະ ຮູ້ວິທີອະນາໄມຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ.

ໂຮງຮຽນ ຈັດຫາວັດສະດຸອຸປະກອນທັງໝົດທີ່ຈຳເປັນ ໃນການຮັກສາອະນາໄມ ແລະ ນຳໃຊ້ວິດຖ່າຍເຊັ່ນ: ນ້ຳ, ຖົງ, ກະບວຍ, ສະບູສຳລັບລ້າງມື ຕາມທີມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ຊຸມຊົນປະກອບສ່ວນ. ວັດຖຸອຸປະກອນຕ່າງໆຕ້ອງເໝາະ ສົມກັບເດັກທາງດ້ານຂະໜາດ ແລະ ຄວາມປອດໄພ. ຄູ, ນັກຮຽນ ແລະ ທຸກຄົນໃນໂຮງຮຽນນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ຮ່ວມກັນໂດຍແຍກຫ້ອງນ້ຳ ຍິງ - ຊາຍ

ຄູ ເຕືອນ ນັກຮຽນ ໃຫ້ຮັກສາຄວາມສະອາດວິດຖ່າຍ ແລະ ລ້າງມືຂອງຕົນຫຼັງໃຊ້ວິດຖ່າຍທຸກຄັ້ງ.

ເຈົ້າຮູ້ບໍ່ວ່າ! ໂດຍສະເລ່ຍ **ຄວາມຈິງ**
ແລ້ວຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການ
ຊື້ອຸປະກອນອະນາໄມ ແລະ ປົວລະ
ບັດຮັກສາວິດຖ່າຍ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍ
ຄວາມສະດວກໃຫ້ສະອາດມີພຽງແຕ່
ປະມານ 25,000 ກີບ ຕໍ່ ເດືອນ

2. ຈົ່ງອະນາໄມເປັນປະຈຳ

ຕ້ອງທຳຄວາມສະອາດວິດຖ່າຍ, ປ່ອນຖ່າຍເບົາ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກຕ່າງໆ ທຸກໆມື້.

ສ້າງຕາຕະລາງ: ການແບ່ງເວລາ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບ ໃນການຮັກສາອະນາໄມວິດຖ່າຍ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ

ຄູ, ນັກຮຽນ ແລະ ທຸກຄົນໃນໂຮງຮຽນຊ່ວຍກັນຮັກສາອະນາໄມວິດຖ່າຍ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ.

ທຸກໆຫ້ອງຕ້ອງໄດ້ປະກອບສ່ວນໃນການເຮັດອະນາໄມ.

- ຮັກສາອະນາໄມວິດຖ່າຍ ເປັນກິດຈະກຳກຸ່ມ
- ມອບໝາຍໃຫ້ນັກຮຽນຮູ້ໜ້າທີ່ປະຈຳວັນຕາມແຜນອະນາໄມແຕ່ລະອາທິດ
- ຊຸກຍູ້ສົ່ງເສີມການປະກອບສ່ວນຂອງນັກຮຽນ, ຊຸມຊົນເຊັ່ນ: ຊາວໜຸ່ມ, ແມ່ຍິງເຂົ້າໃນກິດຈະກຳທີ່ ສາມາດສ້າງບັນຍາກາດໄດ້ ຕົວຢ່າງ: ອອກແບບແຜ່ນພາບ (ໂປສະເຕີ) ຫຼື ສ້າງຕາຕະລາງເຮັດອະນາໄມ.

ຄວາມສະດວກ ໃຫ້ລະອາດ ແລະ ພ້ອມໃຊ້ງານ



ນຳໃຊ້ເຄື່ອງອຸປະກອນທີ່ງ່າຍດາຍເຊັ່ນ:

.....
ແຜ່ນພາບ(ໂປສະເຕີ): ທີ່ຕິດໄວ້ວິດຖ່າຍໂດຍກຳນົດໜ້າທີ່ຕ່າງໆສາມາດຊ່ວຍທ່ານໃນການຮັກສາຄວາມສະອາດວິດຖ່າຍ! ມີຄຳອະທິບາຍວ່ານັກຮຽນຄວນເຮັດຫຍັງແດ່? ແຕ່ມຮູບລະບາຍສິ່ງທີ່ສຳຄັນໃນການສົ່ງເສີມສຸຂະອະນາໄມ ເຊັ່ນ: ຈົ່ງນຳໃຊ້ປົກກະຕິ, ຈົ່ງເຮັດ ອະນາໄມເປັນປະຈຳ ແລະ ຈົ່ງປົກປັກຮັກສາໃຫ້ຍືນຍົງ.

.....
ຕາຕະລາງທຳຄວາມສະອາດ: ແມ່ນເຄື່ອງມືທີ່ສຳຄັນໃນການວາງແຜນກິດຈະກຳ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຫັນໄດ້ວ່າແມ່ນໃຜຮັບຜິດຊອບຫຍັງ. ສ້າງຕາຕະລາງໃສ່ກະດານໃຫ້ເຫັນໜ້າວຽກ ແລະ ໃສ່ຊື່ຜູ້ຮັບຜິດຊອບ.

.....
ອຸປະກອນທຳຄວາມສະອາດ: ເພື່ອເຮັດໃຫ້ວິດຖ່າຍສະອາດບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງການຫຍັງຫຼາຍພຽງແຕ່ໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ ເຊັ່ນ: ຟອຍທີ່ມີກ້ານຍາວກໍສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ອະນາໄມພື້ນທ້ອງນີ້ໄດ້.

3. ຈົ່ງປົກປັກຮັກສາໃຫ້ຍືນຍົງ

ການກວດກາເບິ່ງຄວາມຮຽບຮ້ອຍປະຈຳວັນແມ່ນເພື່ອຮັບປະກັນຄຸນນະພາບຂອງການເຮັດອະນາໄມ ແລະ ປຸກຈິດສຳນຶກໃຫ້ແກ່ຄູ, ນັກຮຽນ ຮູ້ປົກປັກຮັກສາວິດຖ່າຍໃຫ້ນຳໃຊ້ໄດ້ຍາວນານ.

.....
ນັກຮຽນ ເຮັດໜ້າທີ່ງ່າຍໆ ເຊັ່ນ: ການຕັກນ້ຳໃສ່ຖັງ, ປຽນສະບູ ແລະ ອຸປະກອນທຳຄວາມສະອາດ.

.....
ຖ້າມີການເປເພຂະໜາດນ້ອຍຄວນສ້ອມແປງທັນທີ.

.....
ຖ້າມີການເປເພຂະໜາດໃຫຍ່ໃຫ້ປະສານງານ ແລະ ລາຍງານຕາມຂັ້ນຕອນ.

.....
ມີການບັນທຶກເປັນລາຍລັກອັກສອນເພື່ອຮັບປະກັນວ່າໄດ້ປະຕິບັດຕາມແຜນ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບທີ່ວາງໄວ້.

ດຳເນີນການເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາວິດຖ່າຍ ແລະ ສົ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກດ້ານສຸຂະອະນາໄມຮ່ວມກັບກິດຈະກຳອື່ນໄມໃນໂຮງຮຽນໃນປະຈຳວັນ.

ເຄື່ອງມືໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ດ້ານສຸຂະອະນາໄມ

ເຄື່ອງມືຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເພື່ອຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ໂຮງຮຽນຂອງທ່ານເປັນສະຖານທີ່ທີ່ມີຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບ. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົວຢ່າງ ໃນການສ້າງແຜນພາບ ແລະ ແຜນການອະນາໄມຂອງໂຮງຮຽນ ເຊັ່ນ: ຕາຕະລາງ ແລະ ແຜນການດ້ານສຸຂະອະນາໄມໃນໂຮງຮຽນ.

ຕາຕະລາງອະນາໄມວິດຖ່າຍສຳລັບແຕ່ລະຫ້ອງ

	ວັນຈັນ	ວັນອັງຄານ	ວັນສຸດ	ວັນພະຫັດ	ວັນສຸກ
ຫ້ອງຮັບຜິດຊອບ	ຊື່:				
ຈັດກຳໄຮງ ເປັນປົກກະຕິ "ຮ້ອຍຊ່ວຍເດີດຕາມການເປີດກຳໄຮງຂອງວິດຖ່າຍ"					
ຈັດກຳຄວາມສະອາດ "ຮ້ອຍຊ່ວຍອະນາໄມວິດຖ່າຍຂອງພວກເຮົາໃຫ້ເປັນຕາມກຳໄຮງ"					
ຈັດວິວລະບົດຂໍ້ກຳໄລງ "ຮ້ອຍຊ່ວຍເດີດຕາມ ເພື່ອຮັບປະກັນວິດຖ່າຍຂອງພວກເຮົາໃຫ້ງ່າຍໄດ້"					

ລາຍຊື່ຕິດຕໍ່ພົວພັນ

	ຊື່	ເບີໂທລະສັບ/ທີຢູ
ນາຍບ້ານ		
ຄະນະພັດທະນາການ ສຶກສາຂັ້ນບ້ານ		
ອາສາສະມັກສາທາລະນະສຸກຂັ້ນບ້ານ		
ປະທານສະມາຄົມພິແມ່ນັກຮຽນ		
ຜູ້ຮັບຜິດຊອບຂັ້ນເມືອງ		
ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ		
ຊ່າງໄມ້		
ຊ່າງສອ້ມແປງຫີນີ້າ		
ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງກໍ່ສ້າງ		
ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງທຳຄວາມສະອາດ		
ບໍລິການດູດສ້ວມ		

3 ຈັ່ງເພື່ອຮັກສາ ວິດຖ່າຍໃຫ້ສະອາດ ແລະ ໃຊ້ໄດ້

1. ຈົ່ງນຳໃຊ້ເປັນປົກກະຕິ

ຖອກນ້ຳໃສ່ຫົວວິດ ແລະ ນັ່ງຖ່າຍ ໃຫ້ຖືກຕ້ອງ

ທຳຄວາມສະອາດຕົນເອງ

ຖືມເຈ້ຍເຊັດລົງໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ

ລ້າງນ້ຳຢ່າງ ຫຼື ອາຈົມຢ່າງພຽງພໍດ້ວຍກະບວຍໃຫຍ່ ຫຼື ຄູ

ກວດກາເບິ່ງວ່າບໍ່ມີຫຍັງເຫຼືອຄ້າງຢູ່ໃນຫົວວິດ

ລ້າງມືຂອງຕົນດ້ວຍສະບູ

2. ຈົ່ງອະນາໄມເປັນປະຈຳ

ຫົວວິດຖ່າຍ:

- ໂຮຍນ້ຳຢ່າ ຫຼື ແພ້ບໃສ່ ທັງເບື້ອງໃນ ແລະ ເບື້ອງນອກຂອງຫົວວິດຖ່າຍ
- ຖຽງ ເບື້ອງໃນວິດຖ່າຍດ້ວຍຟອຍເຊັດເບື້ອງນອກຂອງວິດຖ່າຍດ້ວຍຜ້າແຫ້ງທີ່ສະອາດ

ເສດຂີ້ເຫຍື້ອ:

- ເກັບມ້ຽນເສດຂີ້ເຫຍື້ອ
- ກຳຈັດເສດຂີ້ເຫຍື້ອ

ພື້ນວິດຖ່າຍ:

- ປັດພື້ນດ້ວຍຟອຍ ແລະ ແນວຊີວານຂີ້ເຫຍື້ອ
- ໂຮຍນ້ຳຢ່າ ຫຼື ແພ້ບໃສ່ພື້ນວິດຖ່າຍ
- ຖຽງພື້ນວິດຖ່າຍດ້ວຍຟອຍ.

ອ່າງລ້າງມື:

- ໂຮຍນ້ຳຢ່າ ຫຼື ແພ້ບໃສ່ອ່າງເຊັດຫຼອກດ້ວຍຜ້າປຽກສະອາດ

- ລ້າງມືຂອງຕົນດ້ວຍສະບູ

3. ຈົ່ງປົກປັກຮັກສາໃຫ້ຍືນຍົງ

ເຕີມ:

- ນ້ຳ ແລະ ສະບູເປັນປະຈຳ

ກວດກາ ແລະ ລາຍງານ:

- ທີ່ຫຼີກອກນ້ຳຮົ່ວ
- ປະຕູເປ່ເພ
- ລົກປະຕູ, ກະບວຍ, ຄູ...
- ອຸປະກອນການທຳຄວາມສະອາດ



ການຈັດປະເພດງົບປະມານ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບ

ກິດຈະກຳຕ່າງໆ	ຜະລິດຕະພັນ	ລາຄາ	ມູນຄ່າໃນແຕ່ລະສົກຮຽນ	ລະດັບຄວາມຮັບຜິດຊອບ (ຫ້ອງຮຽນ-ໂຮງຮຽນ- ຍານ)
ການດຳເນີນງານ	ສະບຸ	 /ເດືອນ		
	ນົກ	/ເດືອນ		
	ໂອ/ບວຍ	/ລາຍການ		
	ກະຕຳ ຂີ້ເຫຼືອ	/ລາຍການ		
	ຖັງນົກ	/ລາຍການ		
ການທຳຄວາມ ສະອາດ	ນົກຢາ ແລະ ເກີດຊີວ	/ເດືອນ		
	ຟອຍບູຫຼິນ	/ລາຍການ		
	ຟອຍບູຫຼິວິດ	/ລາຍການ		
	ຖັງນົກເດືອນ	/ລາຍການ		
ການປົວລະ ບັດຮັກສາ ແລະ ການສ້ອມແປງ	ປີ້ຫົວລົດ(ປາກປັງ)	/ລາຍການ		
	ກະແຈ: ໂຂດວງ, ຄືມ...	/ລາຍການ		
	ຫີນີ້ ແລະ ອຸປະກອນທີ່ນີ້	/ລາຍການ		
	ກ້ອກນົກ	/ລາຍການ		
	ຫົວລົດ, ອ່າງປ່ຽວ	/ລາຍການ		
	ລ່ອກປະຕູ	/ລາຍການ		
	ເທັບຄຽນຫີນີ້	/ລາຍການ		
ລວມທັງໝົດ:				

ປະຫວັດການສ້ອມແປງໃຫ່ຍ

[illegible]

ຕາຕະລາງຂ້າງເທິງນີ້ແມ່ນລາຍການທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການວາງແຜນການປະຕິບັດຕົວຈິງກ່ຽວກັບການອະນາໄມ ແລະ ການປົວລະບົດຮັກສາສິດຖ່າຍ. ຖ້າມີການສັງລວມລາຄາຂອງແຕ່ລະລາຍການໃນແຕ່ລະເດືອນ ແລະ ມູນຄ່າຕື່ສຶກຮຽນ ມັນຈະຊ່ວຍໃນການຄິດໄລ່ງົບປະມານໄລຍະຍາວ. ນອກນັ້ນ ທ່ານຍັງສາມາດກຳນົດໄດ້ວ່າຜູ້ໃດຈະຮັບຜິດຊອບໃນການຈັດຊື້ວັດຖຸປະກອນ. ຕ້ອງມີການຈັດວາງງົບປະມານຢ່າງຖືກຕ້ອງເພື່ອຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໃຫ້ຄຸອາຈານຊື້ດ້ວຍເງິນສ່ວນຕົວຂອງຕົນເອງ.

ຮູບມື ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ມີຫ້ອງຮຽນທີ່ໄດ້ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ອະນາໄມ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ວິດຖ່າຍໂດຍ ການແບ່ງເປັນ5 ຈຸ. ໜຶ່ງຄັ້ງຕົວຢ່າງ ທຸກຈຸຕ້ອງໄດ້ ອະນາໄມ ວິດຖ່າຍ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ. ຄູຈະເປັນຜູ້ ຕິດຕາມ ແລະ ວາງແຜນເປັນແຕ່ລະທິດໂດຍຂຽນຊື່ຫ້ວຍ ນັກຮຽນໃສ່ແຕ່ລະມື. ເມື່ອໄດ້ປະຕິບັດແລ້ວນັກຮຽນຈະນຳ ເອົາບັດໄປສົ່ງໃຫ້ຄູ່ຜູ້ຮັບຜິດຊອບດ້ານອະນາໄມເພື່ອກວດກາ ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ.

ຢູ່ໃນຕາຕະລາງ ເນື້ອໃນ 3ຈ ເພື່ອຮັກສາວິດຖ່າຍ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ສະອາດ ແລະ ພ້ອມໃຊ້ງານແມ່ນໄດ້ກຳນົດລະອຽດວ່າມີໜ້າວຽກຫຍັງແດ່ ທີ່ຈະໄດ້ປະຕິບັດ?

ຄໍາຖາມທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆ ກ່ຽວກັບການນໍາໃຊ້ ແລະ ປົກປັກຮັກສາ

1. ພວກເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງແດ່ໃນທັນທີໃດເພື່ອສິ່ງເສີມກິດຈະກຳ ການທຳຄວາມສະອາດປະຈຳວັນ?

ກ່ອນອື່ນໝົດ, ກຳນົດພາລະບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບໃຫ້ຊັດເຈນພາຍໃນໂຮງຮຽນ (ຜູ້ອຳນວຍການ, ນັກຮຽນ, ຄູອາຈານ, ພະນັກງານ) ແລະ ຊຸມຊົນ (ສະມາຄົມພິພິດພິດ, ພະນັກງານບ້ານ). ວິດຖາຍທີ່ຕ້ອງຕາຕ້ອງໃຈມັກຈະໄດ້ຮັບການທຳຄວາມສະອາດທາງໃນ ແລະ ທາງນອກ, ວິດຖາຍທີ່ເປັນມິດກັບເດັກມີແສງສະຫວ່າງພຽງພໍ, ມີຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ, ມີຂະໜາດທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ມີແຜ່ນອີກຈະເປັນທີ່ດຶງດູດໃຈ.

2. ພວກເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງແດ່ຖ້າຫາກວ່າວິດຖາຍອຸດຕັນ?

ສ່ວນໃຫຍ່ເຮົາສາມາດແກ້ໄຂສິ່ງອຸດຕັນໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງຕາມບາດກ້າວງ່າຍໆດັ່ງນີ້:

→ ໃຊ້ອັນປົກຫົວວິດ: ແມ່ນເຄື່ອງມືທີ່ງ່າຍດາຍກວ່າໝູ່ໝົດເພື່ອແກ້ໄຂ ວິດອຸດຕັນ

→ ໃຊ້ນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍ ແລະ ນ້ຳຮ້ອນ: ຢອດນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍພຽງເລັກນ້ອຍ ແລະ ຖອກນ້ຳຮ້ອນໜຶ່ງຄູ່ໃສ່ (ບໍ່ແມ່ນນ້ຳຟົດ) ຈາກລະດັບຄວາມສູງພຽງແອວໃສ່ຮູວິດຖາຍ. ຖ້າຫາກບໍ່ໄດ້ຜົນມັນອາດເປັນໄປໄດ້ວ່າວິດຖາຍນັ້ນເຕັມແລ້ວ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ເອີ້ນຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານນີ້ມາຊ່ວຍ(ບໍ່ຄວນໃຫ້ນັກຮຽນເຮັດກິດຈະກຳນີ້ຍ້ອນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ນ້ຳຮ້ອນ).

3. ການຮັກສາອະນາໄມ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາ ວິດຖາຍໜ່ວຍໜຶ່ງມີມູນຄ່າເທົ່າໃດ?

ວິດຖາຍທີ່ໄດ້ຮັບການບົວລະບັດຮັກສາ ຢ່າງຖືກຕ້ອງມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຕໍ່າກວ່າ 25,000 ກີບ ຕໍ່ເດືອນ, ການຊື້ວັດຖຸອຸປະກອນການຮັກສາອະນາໄມໃນຈຳນວນຫຼາຍຈະມີລາຄາຖືກກວ່າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການຕິດຕາມກວດກາວັດສະດຸອຸປະກອນໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

4. ຈະເຮັດແນວໃດໃຫ້ຊຸມຊົນມີສ່ວນຮ່ວມ?

ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງສະເໜີໃຫ້ພິພິດພິດຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ຊຸມຊົນ ຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບສະພາບຂອງ ວິດຖາຍ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກໃນໂຮງຮຽນ. ຊຸມຊົນສາມາດປະກອບສ່ວນແຮງງານ, ສ້ອມແປງຂະໜາດນ້ອຍ ແລະ ປັບປຸງສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ (ເປັນຕົ້ນການລະບາຍສີ). ຊຸມຊົນສາມາດລະດົມທຶນຮອນ ເພື່ອນຳໃຊ້ໃນການບົວລະບັດຮັກສາສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກດ້ານສຸຂະອະນາໄມ.

5. ຈະເຮັດແນວໃດ ຄ່ານ້ຳຂອງໂຮງຮຽນຈິງຈະຫຼຸດຜ່ອນ?

ມັນເປັນການງ່າຍທີ່ຈະປະຢັດທັງນ້ຳ ແລະ ເງິນ. ຄວນໃຊ້ຖັງເກັບນ້ຳ ແລະ ໃຊ້ກະບວຍຕັກນ້ຳເພື່ອລ້າງວິດຖາຍ, ແທນທີ່ຈະໃຊ້ວິດຖາຍແບບຊັກໂຄກ.

ທ່ານຍັງສາມາດນຳໃຊ້ນ້ຳ ທີ່ໃຊ້ແລ້ວຈາກສະຖານທີ່ລ້າງມືເພື່ອທົດຕົ້ນໄມ້, ທົດປ່ອນມືຂີ້ຝຸນຕາມບໍລິເວນໂຮງຮຽນ ຫຼື ເອົາໄປລ້າງວິດຖາຍ.

ສຳລັບອ່າງລ້າງມືເປັນກຸ່ມ, ທີ່ນ້ຳທີ່ເຈາະຮູຂະໜາດ1.5ມມ ຈະປະຢັດນ້ຳ ແລະ ໃຊ້ໄດ້ດີ. ຕ້ອງປິດນ້ຳໄວ້ໃນເວລາຮຸກສະບູໃສ່ມື ແລະ ເວລາຖູແຂ້ວ. ຄວນເຕືອນສະຕິເດັກນ້ອຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິໃນການປະຢັດຊັບພະຍາກອນ.

ປະສົບການຕ່າງໆ



ທ່ານນາງ ໄຄເພັດ ອິນທາວົງ
 ຜູ້ອຳນວຍການ ໂຮງຮຽນປະຖົມອາກາດ,
 ເມືອງສີໂຄດຕະບອງ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
 "ບົດບາດຂອງຂ້າພະເຈົ້າແມ່ນເປັນຜູ້ຊີ້ນຳລວມ ດູແລ
 ເບິ່ງແຍງຄວາມເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍ ແລະ ຄວາມສະ
 ອາດ ເຊັ່ນ ເດີນໂຮງຮຽນ, ຫ້ອງຮຽນ, ຫ້ອງນ້ຳ. ໃນການ
 ທຳຄວາມສະອາດຫ້ອງນ້ຳ ແມ່ນໄດ້ແບ່ງຄວາມຮັບຜິດ
 ຊອບໃຫ້ຄູ່ຜູ້ໜຶ່ງສະເພາະ. ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ແຕ່ງຕັ້ງຄູ່ກໍໄດ້
 ນຳພານັກຮຽນທຳຄວາມສະອາດເຮັດໃຫ້ຫ້ອງນ້ຳສະອາດ
 ບໍ່ມີກິນເໝັນ. ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈທີ່ນັກຮຽນ
 ໄດ້ຊົມໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳທີ່ສະອາດເຊິ່ງມີຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບ".

ທ້າວ ທິບມິງເມືອງ ແກ້ວວິໄລ
 ນັກຮຽນ ຫ້ອງ ໔, ໂຮງຮຽນປະຖົມອາກາດ,
 ເມືອງສີໂຄດຕະບອງ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
 "ຫຼານ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນໃນຫ້ອງໄດ້ຊ່ວຍຄູ່ ທຳຄວາມ
 ສະອາດ ເຊັ່ນ: ຫ້ອງນ້ຳ, ເດີນໂຮງຮຽນ, ຫ້ອງຮຽນຕາມ
 ຫ້າທີ່ປະຈຳວັນຂອງໜ່ວຍທີ່ອາຈານແຕ່ງຕັ້ງ. ຫຼານ
 ຮູ້ສຶກດີໃຈຫຼາຍທີ່ຫ້ອງນ້ຳສະອາດ, ບໍ່ເປືອນ,
 ບໍ່ມີກິນເໝັນ ຫຼານບໍ່ມັກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳເປືອນເພາະຈະພາ
 ໃຫ້ມີແມ່ພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງ. ທຸກຄົນໄດ້ນຳໃຊ້
 ຫ້ອງນ້ຳສະດວກສະບາຍ ຍາມແຂກມາຢາມໃຜກໍຍ້ອງ
 ພວກຫຼານ".

6

ການຕິດຕາມກວດກາ

ການຕິດຕາມກວດກາແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອປະເມີນຜົນຂອງການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ, ຖອດຖອນບົດຮຽນຈາກ ຈຸດດີ ແລະ ຈຸດອ່ອນ, ເປັນການສະທ້ອນຄືນໃຫ້ແກ່ໂຮງຮຽນ ເພື່ອເສີມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃນດ້ານການຄຸ້ມຄອງບໍລິຫານໂຮງຮຽນ.



ເນື້ອໃນການຕິດຕາມ

ການປະເມີນຜົນ ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ

ການຕິດຕາມກວດກາ ແລະ ປະເມີນຜົນເປັນປະຈຳ ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງສະຖານະພາບຂອງການປະຕິບັດ ການລ້າງມື ແລະ ຖູແຂ້ວ ໄດ້ກາຍເປັນກິດຈະກຳ ປະຈຳວັນຂອງໂຮງຮຽນຫຼືບໍ. ເພື່ອຄົ້ນພົບ ສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການ ການສະໜັບສະໜູນເພີ່ມເຕີມໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ.

ສະໜອງຂໍ້ມູນຜົນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໃຫ້ແກ່ໂຮງຮຽນ

ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການຕິດຕາມກວດກາຕ້ອງໄດ້ຮັບການສົນທະນາກັນ ລະຫວ່າງທີມງານ ສສຮມ, ຄູປະຈຳຫ້ອງ ແລະ ອຳນວຍການໂຮງຮຽນ. ເຊິ່ງເປັນການສະທ້ອນຄືນທີ່ມີຄຸນຄ່າ ແລະ ເປັນປະໂຫຍດໃນການປັບປຸງສະພາບແວດລ້ອມ, ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳ ແລະ ການຄຸ້ມຄອງບໍລິຫານໂຮງຮຽນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ການປັບປຸງການຄຸ້ມຄອງວຽກງານສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ

ໃນໂຮງຮຽນ

ພາຍຫຼັງການຕິດຕາມກວດກາແລ້ວ ໜ່ວຍງານ ສສຮມ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ໜ່ວຍງານ ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບຂັ້ນໂຮງຮຽນ (ສສຮຮ) ສ້າງແຜນດຳເນີນງານເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ ແລະ ສິ່ງທ້າທາຍຈາກຜົນການປະເມີນ ໂດຍມີການມອບໝາຍຄວາມຮັບຜິດຊອບແຕ່ລະພາກສ່ວນຢ່າງຊັດເຈນ ແລະ ຈະແຈ້ງ.

ຂອບເຂດຂອງ ການຕິດຕາມກວດກາ:

- ວັດສະດຸອຸປະກອນ
- ການແນະນຳເຜີຍແຜ່
- ການຈັດຕັ້ງກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ
- ການເຂົ້າເຖິງນ້ຳສະອາດ
- ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ
- ກິດຈະກຳກຸ່ມ
- ການທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ການປົວລະບົດຮັກສາ



ທີມງານ ສສຮຮ ນຳໃຊ້
ແບບຟອມການຕິດຕາມ
ກວດກາໂຮງຮຽນຕົນເອງ
ຕະຫຼອດສົກຮຽນ.

ຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບການຕິດຕາມກວດກາ

ການຕິດຕາມກວດກາປະຈຳປີແມ່ນດຳເນີນໂດຍເລືອກສຸມເອົາຫ້ອງຮຽນໜຶ່ງຂອງແຕ່ລະໂຮງຮຽນ.

.....
ໜ່ວຍງານຕິດຕາມກວດກາປະກອບມີຕາງໜ້າ ສສຮມ ແລະ ສສຮຮ (ຜູ້ຕາງໜ້າຄະນະພັດທະນາການສຶກສາ ຂັ້ນບ້ານ ແລະ ອາສາສະໜັກສາທາລະນະສຸກຂັ້ນບ້ານ)

.....
ແຈກຢາຍ ແບບຟອມການຕິດຕາມກວດກາລ່ວງໜ້າໃຫ້ສະມາຊິກທຸກຄົນ. ໃນມື້ທີລົງຢ້ຽມຢາມຕົວຈິງ, ໜ່ວຍງານຈະນຳໃຊ້ແບບຟອມເພື່ອເປັນບ່ອນອີງໃນການຕິດຕາມກວດກາ.

.....
ໜ່ວຍງານ ສົງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ (ຂັ້ນແຂວງ ຫຼື ເມືອງ) ໂດຍແມ່ນພາກສ່ວນສຶກສາ ເປັນເຈົ້າການລົງລະຫັດຂໍ້ມູນ ທີ່ເກັບກຳໄດ້ຈາກແບບຟອມຕິດຕາມກວດກາເຂົ້າໃນລະບົບການຕິດຕາມກວດກາ



1.

ກະກຽມໜ່ວຍງານ ແລະ ວັດຖຸອຸປະກອນທີ່ຕ້ອງການໃນການລົງຕິດຕາມ.



2.

ກວດກາວັດຖຸອຸປະກອນ (ສະບູ, ຢາກູແຂ້ວ, ຟອຍກູແຂ້ວ).



3.

ກວດກາການບັນທຶກຂໍ້ມູນການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງໃນໂຮງຮຽນ(ຖາມອຳນວຍການ)



4.

ສຸມເອົາຫ້ອງຮຽນໜຶ່ງ ເພື່ອລົງຕິດຕາມ ກິດຈະກຳລະອຽດ.



7.

ສົມທຽບຄຳຕອບ ແລະ ຕົກລົງເຫັນດີໃນການໃຫ້ຄະແນນຮ່ວມກັນ.



5.

ກວດກາ ການນຳເອົາ ກິດຈະກຳລ້າງມື-ຫູແຂ້ວ ເຂົ້າໃນຕາຕະລາງຮຽນຂອງ ຫ້ອງຮຽນ



8.

ສົນທະນາຜົນທີ່ໄດ້ຮັບ ກັບອຳນວຍການໂຮງຮຽນ ແລະ ສ້າງແຜນການ ເພື່ອປັບປຸງ.



6.

ສ້າງເກດ ແລະ ປະເມີນຜົນກິດຈະກຳກຸ່ມ.



9.

ລົງລະຫັດ ຂໍ້ມູນ.

ຄໍາຖາມທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆ ກ່ຽວກັບການຕິດຕາມກວດກາ

1. ພວກເຮົາຈະຮັບປະກັນການມີສ່ວນຮ່ວມ ຂອງພໍ່ແມ່ ແລະ ຊຸມຊົນ ຫຼື ບ້ານໄດ້ແນວໃດ?

ອົງການປົກຄອງບ້ານ, ຄູ ແລະ ຊຸມຊົນ (ຄະນະພັດທະນາການສຶກສາຂັ້ນບ້ານ) ຕ້ອງໄດ້ຮັບແຈ້ງການລ່ວງໜ້າ ກ່ຽວກັບການລົງຕິດຕາມກວດກາ. ນອກນັ້ນ, ສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດທີ່ມີການ ສສຮມ ຕ້ອງໄດ້ອະທິບາຍຂັ້ນຕອນການຕິດຕາມ ກວດກາໃຫ້ລະອຽດ, ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດນໍາໃຊ້ປຶ້ມຄູ່ມືເພື່ອອະທິບາຍ. ບາງແຂວງອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ແປແບບຟອມການ ຕິດຕາມກວດກາ ເປັນພາສາທ້ອງຖິ່ນເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນເຂົ້າໃຈ.

2. ເປັນຫຍັງທີ່ມີການ ຕິດຕາມກວດກາຈົງປະກອບດ້ວຍ 3 ຫຼື 4 ທ່ານຊົງທຸກຄົນຕ້ອງຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ແບບຟອມ?

ການໃຫ້ສະມາຊິກແຕ່ລະຄົນຂອງທີມງານຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ແບບຟອມການຕິດຕາມກວດກາດ້ວຍຕົນເອງ ສະແດງໃຫ້ເຫັນ ເຖິງການມີສ່ວນຮ່ວມ, ສ້າງຄວາມຮັບຜິດຊອບ ແລະ ຄວາມໂປ່ງໃສ. ການຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ແບບຟອມພຽງແຕ່ເປັນ ບາດກ້າວທໍາອິດຂອງການຕິດຕາມກວດກາ. ແບບຟອມທີ່ຕື່ມຂໍ້ມູນສໍາເລັດສົມບູນຈະເປັນບ່ອນອີງໃຫ້ແກ່ການສິນທະນາ ກ່ຽວກັບຜົນທີ່ໄດ້ຮັບໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ, ຊຶ່ງແມ່ນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນກ່ວາໝູ່ໝົດໃນການຕິດຕາມກວດກາ.

3. ພວກເຮົາຈະຮັບປະກັນໄດ້ແນວໃດວ່າຜົນທີ່ໄດ້ຮັບ ຂອງການຕິດຕາມກວດກາເປັນຄວາມຈິງ ແລະ ຖືກຕ້ອງ?

ເບື້ອງຕົ້ນແມ່ນ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງໜ່ວຍງານ ຕິດຕາມກວດກາທີ່ລາຍງານຜົນທີ່ໄດ້ຮັບຢ່າງເປັນຄວາມຈິງ ແລະ ຖືກຕ້ອງ. ຈາກນັ້ນ, ໂຮງຮຽນຈົງສາມາດຕີລາຄາການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຂອງຕົນ ແລະ ປັບປຸງສິ່ງທີ່ຈຳເປັນຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ຕໍ່ມາ ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບ ຈາກການຕິດຕາມກວດກາມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ທຸກລະດັບເພື່ອເປັນທິດທາງໃນການປັບປຸງ ແລະ ສົ່ງເສີມ. ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບສາມາດ ກວດສອບໄດ້ທຸກເມື່ອທີ່ຕ້ອງການໃນການລົງຢ້ຽມຢາມຕິດຕາມຜົນ ຫຼື ການປະເມີນຜົນລະຫວ່າງ ໂຮງຮຽນດ້ວຍກັນ.

4. ເປັນຫຍັງຈົງຕ້ອງເລືອກຫ້ອງຮຽນໜຶ່ງແບບສຸ່ມເອົາ?

ການເລືອກແບບສຸ່ມເອົາແມ່ນສິ່ງສໍາຄັນຍ້ອນວ່າ ທຸກຫ້ອງຮຽນ ຕ້ອງປະຕິບັດກົດຈະກຳ. ໂຮງຮຽນຕ້ອງບໍ່ເລັ່ງຈຸດສຸ່ມໃສ່ຫ້ອງ ຮຽນຕົວແບບເພື່ອເປັນການສະແດງຜົນງານເທົ່ານັ້ນ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງມັນກໍ່ບໍ່ເໝາະສົມກັບສະພາບຕົວຈິງສໍາລັບໜ່ວຍງານ ທີ່ຈະຕິດຕາມກວດກາທຸກຫ້ອງຮຽນ, ສະນັ້ນ ຈົ່ງຈຳເປັນຕ້ອງເລືອກເອົາຫ້ອງຮຽນໜຶ່ງເພື່ອປະຢັດເວລາ.

5. ເປັນຫຍັງຈົງຕ້ອງໃຫ້ຄູປະຈຳຫ້ອງ ແລະ ອຳນວຍການໂຮງຮຽນລົງລາຍເຊັນໃສ່ແບບຟອມ?

ການລົງລາຍເຊັນ ໃສ່ແບບຟອມການຕິດຕາມກວດກາ ທີ່ສໍາເລັດສົມບູນນັ້ນ ເັນໃຫ້ເຫັນບົດບາດອັນສໍາຄັນໃນການປະຕິ ບັດກົດຈະກຳ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງພວກເຂົາເຈົ້າໃນການສິນທະນາກັນ ເຖິງສິ່ງທີ່ຄົນພົບ, ການລາຍງານສ່ອງແສງ, ການຄົ້ນພົບສິ່ງທ້າທາຍ ແລະ ການຊອກຫາ ວິທີການແກ້ໄຂ ເພື່ອປັບປຸງການປະຕິບັດ.

6. ຕ້ອງສ້າງແຜນດຳເນີນງານແນວໃດ?

ແຜນດຳເນີນງານຕ້ອງອີງໃສ່ສິ່ງທີ່ຄົນພົບຈາກການຕິດຕາມກວດກາ. ອຳນວຍການໂຮງຮຽນ ແລະ ສະມາຊິກ ໜ່ວຍງານ ຕິດຕາມກວດກາ(ໜ່ວຍງານ ສສຮມ ແລະ ຜູ້ຕາງໜ້າຄະນະພັດທະນາການສຶກສາຂັ້ນບ້ານ) ຕ້ອງສ້າງແຜນດຳເນີນງານຮ່ວມກັນ. ຜູ້ມີສ່ວນຮ່ວມເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຕັດສິນໃຈເຮັດຕາມຕົວຢ່າງທີ່ດີຈາກການສັງເກດໃນໄລຍະຕິດຕາມກວດກາໂຮງຮຽນອື່ນ ຫຼື ເພື່ອປັບປຸງແກ້ໄຂບັນຫາສະເພາະ.

7. ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຕ້ອງປະຕິບັດການຕິດຕາມກວດກາໃນທຸກໂຮງຮຽນ?

ຍັງມີໂຮງຮຽນ ທີ່ບໍ່ໄດ້ເຂົ້າໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບການແນະນຳ ຫຼື ການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານວັດຖຸອຸປະກອນໃດໆ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າອາດໄດ້ລິເລີມດ້ວຍຕົນເອງ ອັນນີ້ແມ່ນການປະຕິບັດທີ່ດີເຊິ່ງຄວນໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ. ການຕິດຕາມກວດກາຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກະຕືລືລົ້ນ ແລະ ໄດ້ຮັບການແນະນຳທາງດ້ານວິຊາການ.

ປະສົບການຕ່າງໆ



ທ່ານ ນາງ ຈັນຄຳ ອິນທະລາ
(ອສສບ ກຸ່ມບ້ານສີຖານເໜືອ)

"ການຕິດຕາມກວດກາກິດຈະກຳສົ່ງເສີມສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນເປັນໜຶ່ງໃນໜ້າທີ່ຂອງ ອສສບ ກຸ່ມບ້ານຂອງພວກຂ້າພະເຈົ້າ. ພວກເຮົາເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງວຽກນີ້ໂດຍສະເພາະສຸຂະພາບຂອງເດັກນັກຮຽນ. ການຈັດຕັ້ງແຕ່ລະຂັ້ນໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເດັກໃນໂຮງຮຽນການຕິດຕາມກວດກາຈະຊ່ວຍໃຫ້ໂຮງຮຽນ ແລະ ຄູອາຈານມີການພັດທະນາປັບປຸງກິດຈະກຳໃຫ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ".

ທ່ານ ນາງ ສິມເພັດ ສອນສັກດາ
ຄູສຶກສານິເທດເມືອງໄຊທານີ

"ການຕິດຕາມຈະເປັນການໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ຄູອາຈານທີ່ຍັງບໍ່ທັນເຂົ້າໃຈການປະຕິບັດກິດຈະກຳ. ໜ່ວຍງານໄດ້ລົງຕິດຕາມເລື້ອຍໆເປັນການກະຕຸກຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຕື່ນຕົວໃສ່ວຽກສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ. ພ້ອມນີ້ຍັງເປັນຜົນດີຕໍ່ໜ່ວຍງານສສຮມ, ຄູໄດ້ມີໂອກາດປະສານງານ ແລະ ພົບປະແລກປ່ຽນບົດຮຽນ ນຳກັນ".

7

ແນວທາງຂອງວຽກງານສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ (Fit For School) ຕ້ອງມີຫຼາຍພາກສ່ວນທີ່ມີບົດບາດແຕກຕ່າງກັນເພື່ອຮັບປະກັນການມີສະພາບແວດລ້ອມທີ່ສະໜັບສະໜູນຕໍ່ການຮຽນຮູ້ໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ຮັບປະກັນຈັດຕັ້ງປະຕິບັດການລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ຖູແຂ້ວດ້ວຍຢາຖູແຂ້ວທີ່ມີຟລູອໍໄຮດ໌ທຸກວັນ. ນັກຮຽນບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ວ່າຍັງເປັນຜູ້ປະຕິບັດທີ່ສໍາຄັນໃນການເຮັດໃຫ້ໂຮງຮຽນເປັນສະຖານທີ່ທີ່ມີຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບອີກດ້ວຍ.

ບົດບາດ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບ





ບົດບາດຂອງນັກຮຽນ

- ເຕືອນຄູໃນເມື່ອເຖິງເວລາລ້າງມື-ຫູແຂ້ວ ແລະ ນຳພາການຈັດແຖວຂອງນັກຮຽນໃນເວລາດຳເນີນກິດຈະກຳ
- ບົວລະບັດຮັກສາຄວາມສະອາດສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກດ້ານສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ເດີນໂຮງຮຽນ
- ຊ່ວຍເຫຼືອຄູໃນການປະຕິບັດກິດຈະກຳ ແລະ ຕິດຕາມກວດກາ
- ລາຍງານສະພາບບັນຫາຂໍ້ຫຍຸ້ງຍາກຕໍ່ຄູ
- ເຕືອນພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງໃຫ້ໃຊ້ສະບູ ແລະ ຢາກູແຂ້ວຢູ່ໃນຄອບຄົວ
- ເຕືອນອ້າຍເອື້ອຍນ້ອງ ແລະ ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຄວນເອົາໃຈໃສ່ລ້າງມືຫຼັງຈາກໃຊ້ວິດຖ່າຍ, ກ່ອນກິນອາຫານ, ກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ພິເສດເຕືອນໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າກູແຂ້ວ ກ່ອນເຂົ້ານອນ

ບົດບາດຂອງຄູສອນ

- ຊີແຈງໃຫ້ນັກຮຽນ ກ່ຽວກັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳ, ອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ຄວບຄຸມກິດຈະກຳກຸ່ມເປັນປະຈຳ
- ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ, ຄວບຄຸມດູແລ, ທຳຄວາມສະອາດ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກດ້ານສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມຂອງໂຮງຮຽນເປັນປະຈຳ
- ອຳນວຍຄວາມສະດວກການຮຽນຮູ້ແບບມີສ່ວນຮ່ວມສົມທົບພາກປະຕິບັດຕົວຈິງກັບທິດສະດີ ແລະ ສອດແຊກເຂົ້າໃນບົດສອນ
- ມອບຄວາມເປັນເຈົ້າການໃຫ້ນັກຮຽນ ໃນການເປັນຜູ້ນຳ ແລະ ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ
- ກວດກາເບິ່ງວ່າຍັງມີຢາກູແຂ້ວ, ສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດຫຼືບໍ່ເພື່ອດຳເນີນກິດຈະກຳ
- ຈັດຕັ້ງການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ ຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບການແນະນຳຈາກອຳນວຍການໂຮງຮຽນແລ້ວ



ບົດບາດຂອງອຳນວຍການໂຮງຮຽນ

- ເຕົາໂຮມພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ຄູ່ເພື່ອຊີ້ແຈງ ໃຫ້ຮູ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບວຽກງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ (Fit for School)
- ລະດົມການຮ່ວມມືຢ່າງໃກ້ຊິດຈາກພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ຊຸມຊົນ ໃນການກໍ່ສ້າງ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ບ່ອນເກັບມ້ຽນ ຫຼື ບ່ອນຫ້ອຍຟອຍຕູແຂ້ວ
- ເອົາກິດຈະກຳກຸ່ມ ລ້າງມື-ຕູແຂ້ວ ເຂົ້າໃນຕາຕະລາງຮຽນປະຈຳວັນ
- ໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ບັນດາຄູໃນໂຮງຮຽນເພື່ອຮັບປະກັນການປະຕິບັດກິດຈະກຳໄດ້ເຮັດຕາມຂໍ້ແນະນຳໃນປຶ້ມຄູ່ມື
- ພົວພັນປະສານງານກັບໜ່ວຍງານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ມີວັດຖຸອຸປະກອນເຊັ່ນ: ສະບູ, ຢາຕູແຂ້ວ, ຟອຍຕູແຂ້ວ
- ຮັບປະກັນການມີນ້ຳສະອາດໃຊ້ໃນໂຮງຮຽນ
- ຮັບປະກັນຄວາມສະອາດສະພາບແວດລ້ອມຂອງໂຮງຮຽນ. ພ້ອມທັງຮັບປະກັນການໃຊ້ງານໄດ້ຂອງລະບົບສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ
- ຮັບປະກັນວ່າໄດ້ມີການຕິດຕາມກິດຈະກຳຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ປີ ແລະ ໄດ້ແຈ້ງຜົນການຕິດຕາມໃຫ້ຄູ ແລະ ຊຸມຊົນຮູ້
- ຮັບຮູ້ຜົນສຳເລັດໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງຄູໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນ ເພື່ອກະຕຸກຊຸກຍູ້ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງຄູໃຫ້ມີບົດບາດຢັ້ງຢືນ.

ບົດບາດຂອງພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ຊຸມຊົນ (ຄະນະພັດທະນາການສຶກສາ ຂັ້ນບ້ານ)

- ສະໜັບສະໜູນການກໍ່ສ້າງສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ບ່ອນຫ້ອຍຟອຍຕູແຂ້ວ
- ສົ່ງເສີມໃຫ້ໂຮງຮຽນມີລະບົບນ້ຳ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ
- ລະດົມອົງການຈັດຕັ້ງມະຫາຊົນ ແລະ ສາສະໜາ ເຊັ່ນ: ວັດ, ສະມາຄົມອາດິດນັກຮຽນຂອງໂຮງຮຽນ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆ ໃນການສະໜັບສະໜູນ ການປະຕິບັດກິດຈະກຳ
- ເຂົ້າຮ່ວມການຕິດຕາມກວດກາ ປະຈຳປີ
- ເຂົ້າຮ່ວມກອງປະຊຸມປຶກສາຫາລືທີໂຮງຮຽນຈັດຂຶ້ນ
- ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ດີໃນການລ້າງມືໃສ່ສະບູທຸກຄັ້ງ, ຕູແຂ້ວ ແລະ ເຕືອນລູກຫຼານໃຫ້ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ແລະ ຕູແຂ້ວກ່ອນເຂົ້າອອນ
- ຈັດຫາສະບູ, ຢາຕູແຂ້ວ ແລະ ຟອຍຕູແຂ້ວ ໃຫ້ມີໃຊ້ຢູ່ເຮືອນ ແລະ ໂຮງຮຽນ



ບົດບາດຂອງພະນັກງານສຸກສາລາ ແລະ ອາສາສະໜັກຮັກສາສຸຂະພາບຂັ້ນບ້ານ

- ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ຈຳເປັນ ແກ້ຜູ້ປົກຄອງນັກຮຽນ ແລະ ຄູ່ກ່ຽວກັບ ການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງໃນກໍລະນີມີຄຳຖາມ ຫຼື ຂໍ້ຂ້ອງໃຈ
- ເຂົ້າຮ່ວມໃນມືກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນອາສາສະໜັກຮັກສາສຸຂະພາບຂັ້ນບ້ານ
- ເຂົ້າຮ່ວມໃນການຕິດຕາມໃນການກວດກາປະຈຳປີ

ບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ ຂອງໜ່ວຍງານສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ ໃນໂຮງຮຽນ ຂັ້ນແຂວງ ແລະ ຂັ້ນເມືອງ

- ດຳເນີນການເຜີຍແຜ່ວຽກງານສິ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ ໃຫ້ແກ່ອຳນວຍການ, ຄູ, ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ຊຸມຊົນ ພ້ອມທັງ ແນະນຳການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳ
- ຕິດຕາມກວດກາການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳ. ຮັບປະກັນ ຢ່າງໜ້ອຍປີລະຄັ້ງຕໍ່ໂຮງຮຽນ
- ປຸກລະດົມຂຶ້ນຂວາຍໃຫ້ມີອຸປະກອນເຊັ່ນ: ສະບູ, ຢາກູແຂ້ວ ແລະ ຟອຍກູແຂ້ວ
- ຮວບຮວມເອົາກິດຈະກຳສິ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນເຂົ້າ ໃນລະບົບປະເມີນຜົນງານການເຮັດວຽກຂອງຄູ ແລະ ອຳນວຍການໂຮງຮຽນ



ບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ ຂອງໜ່ວຍງານສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ ໃນໂຮງຮຽນຂັ້ນສູນກາງ

- ພາລະບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບຂອງ ໜ່ວຍງານ
ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ ແລະ ຄະນະກຳມະການ ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ
ໃນໂຮງຮຽນ
- ກຳນົດທິດທາງ ແລະ ວາງນະໂຍບາຍ ກ່ຽວກັບວຽກງານ
ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ.
- ຈັດຕັ້ງຜັນຂະຫຍາຍນະໂຍບາຍ ໃຫ້ເປັນຍຸດທະສາດ, ນິຕິກຳ,
ແຜນງານ, ໂຄງການລວມທັງໃຫ້ຂຶ້ນນຳ ແລະ ຄຸ້ມຄອງ
ເພື່ອຮັບປະກັນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກ່ຽວກັບ ວຽກງານ ສສຮ
- ແຕ່ງຕັ້ງ ແລະ ປັບປຸງຄະນະກຳມະການ ສສຮ ແລະ ສ້າງກົນໄກ
ການປະສານງານຂອງຄະນະກຳມະການວຽກງານ ສສຮ
ແຕ່ລະຂັ້ນ.
- ປະສານສົມທົບ ແລະ ອຳນວຍຄວາມສະດວກໃນການ
ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດທຸກກິດຈະກຳຂອງວຽກງານ ສສຮ
ໃຫ້ປະກົດຜົນເປັນຈິງ.
- ລະດົມທຶນ ແລະ ຂົນຂວາຍຊັບພະຍາກອນຈາກພາຍໃນ
ແລະ ຕ່າງປະເທດເພື່ອສະໜັບສະໜູນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ.
- ກະຕຸກຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການຕິດຕາມຊຸກຍູ້, ປະເມີນຜົນ,
ຖອດຖອນບົດຮຽນ ແລະ ເຜີຍແຜ່ຜົນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ
ວຽກງານ ສສຮ ຢູ່ແຕ່ລະຂັ້ນ.
- ເຊື່ອມສານວຽກງານ ສສຮ ເຂົ້າກັບຂະແໜງການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ



ບົດບາດຂອງອົງການປົກຄອງທ້ອງຖິ່ນ (ເຈົ້າແຂວງ, ເຈົ້າເມືອງ, ນາຍບ້ານ)

- ສະໜັບສະໜູນ, ຊຸກຍູ້, ວຽກງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນເຂົ້າໃນແຜນພັດທະນາເສດຖະກິດສັງຄົມຂອງທ້ອງຖິ່ນທີ່ຕົນເອງຮັບຜິດຊອບ
- ສະໜັບສະໜູນກິດຈະກຳເຊັ່ນ: ການສະເຫຼີມສະຫຼອງວັນລ້າງມືສາກົນ...
- ນຳພາການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ແລະ ສ້າງນິໄສທີ່ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບ
- ປຸກລະດົມຂົນຂວາຍຊຸມຊົນໃຫ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນວຽກງານສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ
- ເສີມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນໂດຍການສ້າງສິ່ງຈູງໃຈ ແລະ ການຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍຕໍ່ຜູ້ທີ່ມີຜົນງານດີເດັ່ນ

ບົດບາດຂອງ NGOs, ອົງການການພັດທະນາ ແລະ ອົງການສາກົນອື່ນໆ (WHO, ທະນາຄານໂລກ ຯລຯ)

- ສົ່ງເສີມ ແລະ ຊຸກຍູ້ການສ້າງສະພາບແວດລ້ອມໃນການຮຽນຮູ້ທີ່ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບໃນລະດັບທ້ອງຖິ່ນ, ລະດັບຊາດ ແລະ ທົ່ວໂລກ
- ສະໜັບສະໜູນ ຊຸມຊົນ ແລະ ໂຮງຮຽນໃນຄວາມພະຍາຍາມຂອງເຂົາເຈົ້າໃນການປັບປຸງລະບົບນໍ້າສະອາດ, ສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ
- ຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານເຕັກນິກວິຊາການໃຫ້ແກ່ພະນັກງານຂອງລັດ ແລະ ເສີມສ້າງຄວາມເປັນເຈົ້າການໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ
- ສົ່ງເສີມ ແລະ ເສີມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງຄູ່ຮ່ວມພັດທະນາ ແລະ ປ້ອງກັນການຊື້ຊ້ອນ ແລະ ຊ້ອນທັບກັນຂອງໂຄງການ



ບົດບາດຂອງພາກເອກະຊົນ

- ສະໜອງຜະລິດຕະພັນອະນາໄມຫຼືຢາທີ່ມີຄຸນນະພາບໃນຕະຫຼາດທົ່ວປວງຊື່ນດ້ວຍລາຄາທີ່ສາມາດຈ່າຍໄດ້ (ເຊັ່ນ: ສະບູ, ຢາກູແຂ້ວ, ຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ)
- ຈັດຫາ ແລະ ສະໜັບສະໜູນດ້ານການເງິນສໍາລັບໂຄງການທົດລອງ ແລະ ຂະຫຍາຍອອກສູ່ວົງກ້ວາງ
- ນໍາໃຊ້ສື່ມວນຊົນໃນຂະບວນການໂຄສະນາດ້ານສຸຂະພາບ
- ເປັນຄູ່ຮ່ວມພັດທະນາໃນລະດັບສາກົນ
- ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ ນັກວິທະຍາສາດໃນການວິໄຈຄົ້ນຄວ້າດ້ານການພັດທະນາ
- ເຂົ້າຮ່ວມໃນສະມາຄົມຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ



ບົດບາດຂອງບັນດາສະຖາບັນ ບັນດິດ

- ດໍາເນີນການວິໄຈຄົ້ນຄວ້າຢ່າງມີປະສິດທິຜົນເພື່ອເປັນຫຼັກຖານໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການ
- ນໍາໃຊ້ຫຼັກຖານຈາກການວິໄຈເພື່ອສົ່ງເສີມພຶດຕິກຳທີ່ມີຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ລາຄາທີ່ສາມາດຈ່າຍໄດ້
- ເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການພັດທະນາດ້ານວິທະຍາສາດ
- ຖ່າຍທອດເຕັກໂນໂລຢີ ແລະ ຄວາມຮູ້ໃຫ້ແກ່ພາກລັດຖະບານ, ບັນດາບໍລິສັດເອກະຊົນ ແລະ ອົງການ NGOs
- ເຮັດວຽກຢ່າງໃກ້ຊິດກັບຫຼາກຫຼາຍອົງການພັດທະນາ ແລະ ພະແນກການຕ່າງໆຂອງລັດເພື່ອສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ, ການສຶກສາ ແລະ ສະຫວັດດີການຂອງເດັກນ້ອຍ
- ຫ້າວຫັນໃນຂະບວນການໂຄສະນາ



ຄໍາຖາມຕ່າງໆທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆກ່ຽວກັບບົດບາດ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບ

1. ເປັນຫຍັງຄູຈຶງຕ້ອງມີສ່ວນຮ່ວມໃນການສຶກສາອົບຮົມ ນັກຮຽນເພື່ອສ້າງນິໄສທີ່ເປັນຜົນດີ ຕໍ່ສຸຂະພາບ?

ສຸຂະພາບບໍ່ແຂງແຮງເປັນຕົ້ນເຫດ ຂອງການຮຽນອອນ. ຄູໃຫ້ໂອກາດແກ່ນັກຮຽນຜູ້ທີ່ຮຽນອອນເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮຽນ ທັນໝູ່ເພື່ອນ, ດ້ວຍການລົງທຶນໃສ່ການສ້າງນິໄສທີ່ເປັນຜົນດີ ຕໍ່ສຸຂະພາບ. ນັກຮຽນທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີຈະຮຽນດີ ກວ່າ ແລະ ໄປໂຮງຮຽນຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ນອກນັ້ນ, ສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ ແລະ ນິໄສທີ່ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ສ້າງຄວາມ ເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງໃນການພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບ ແລະ ມີພະລັງເພື່ອເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳກິລາ ແລະ ງານສັງຄົມຕ່າງໆ.

2. ຄູສາມາດແນະນຳນັກຮຽນໃນການຫຼຸດແຂ້ວ ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ແມ່ນທັນຕະແພດຊັ້ນບໍ່?

ແມ່ນ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເປັນທັນຕະແພດເພື່ອສອນວິທີການຫຼຸດແຂ້ວຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ພໍແມ່ໃນຫົວໂລກກໍລ້ວນແຕ່ເຮັດໃຫ້ ພວກເດັກນ້ອຍ ມີຄວາມຊື່ນເຄີຍກັບການຫຼຸດແຂ້ວ ທັງທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນທັນຕະແພດ. ການຫຼຸດແຂ້ວເປັນທັກສະຊີວິດຢ່າງຍາວ ແລະ ພວກເດັກນ້ອຍຕ້ອງປະຕິບັດຕົວຈິງທຸກວັນ ເພື່ອໃຫ້ຊື່ນເຄີຍ. ຄູພ້ອມແລ້ວເພື່ອສອນທັກສະຊີວິດຕ່າງໆໃຫ້ນັກຮຽນ.

3. ຍ້ອນຫຍັງ ຄູຈຶງໄດ້ຮັບອານຸມັດໃຫ້ດຳເນີນ ການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ?

ອົງການອະນາໄມໂລກແນະນຳວ່າການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງໃນໂຮງຮຽນຕ້ອງດຳເນີນໂດຍຄູຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການແນະນຳເປັນຢ່າງດີ. ຄູໃນຫົວໂລກໄດ້ດຳເນີນວຽກດັ່ງກ່າວຢ່າງມີຜົນສຳເລັດມາແລ້ວ ແລະ ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ດຳເນີນການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ. ຄູໄດ້ຮັບການແນະນຳກ່ຽວກັບຂັ້ນຕອນການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ. ອຳນາດການປົກຄອງບ້ານ, ພໍແມ່ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ພະນັກງານ ສຸກສາລາຕ້ອງມີໜ້າໃນໂຮງຮຽນໃນມືດຳເນີນກິດຈະກຳດັ່ງກ່າວ. ນີ້ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງອຳນວຍການໂຮງຮຽນເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜູ້ມີ ສ່ວນຮ່ວມເຫຼົ່ານັ້ນເຂົ້າຮ່ວມ.

4. ເປັນຫຍັງນັກຮຽນຈຶງເປັນເຈົ້າການນຳພາການປະຕິບັດຕົວຈິງກ່ຽວກັບການຮັກສາອະນາໄມ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ ຂອງໂຮງຮຽນ?

ນັກຮຽນ ສາມາດເປັນຜູ້ນຳທີ່ດີໄດ້ ແລະ ໄດ້ຮັບການຢັ້ງຢືນແລ້ວວ່າ ສາມາດນຳພາການຈັດແຖວໃນໂອກາດຕ່າງໆມາແລ້ວ. ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດການຮັກສາອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນແບບລວມໝູ່ ເປັນໂອກາດໃຫ້ນັກຮຽນທຸກຄົນສາມາດຮຽນຮູ້. ເຂົາເຈົ້າ ສາມາດນຳເອົາປະສົບການນີ້ໄປຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຢູ່ເຮືອນ ແລະ ແນະນຳສະມາຊິກໃນຄອບຄົວສຳຄັນແມ່ນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ທຸກວັນໃຫ້ກາຍເປັນຄວາມຊື່ນເຄີຍ.

5. ພະນັກງານສາທາລະນະບົດບາດຫຍັງແຕ່ຖ້າຫາກວ່າຄູດຳເນີນ ການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ, ການລ້າງມື-ຫຼຸດແຂ້ວກັບ ກັບນັກຮຽນ?

ພະນັກງານສາທາລະນະ, ກໍຄືພະນັກງານສຸກສາລາມີບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່ໃນການບໍລິການ ການປ້ອງກັນ ແລະ ປົນປົວພະຍາດ, ພ້ອມກັນນັ້ນກໍເປັນຂົວຕໍ່ລະຫວ່າງໂຮງຮຽນ ແລະ ລະບົບສາທາລະນະສຸກ. ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳທີ່ສຳຄັນ ກ່ຽວກັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳສິ່ງເສີມສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ.

6. ອົງການປົກຄອງຂັ້ນເມືອງ, ອົງການສາສະໜາ ແລະ ອົງການອື່ນໆສາມາດເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການສົ່ງເສີມ ສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ Fit for School ໄດ້ດີ ແນວໃດ?

ບັນດາອົງການຊຸມຊົນ (ອາດີດນັກຮຽນ, ບັນດາ ກອງທຶນຂອງທ້ອງຖິ່ນ ຯລຯ) ແລະ ບັນດາອົງການ ສາສະໜາສາມາດເສີມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງໂຄງ ການໃນລະດັບທ້ອງຖິ່ນ. ພວກເຂົາ ເຈົ້າສາມາດເຂົ້າ ຮ່ວມ ດ້ວຍການສະໜັບສະໜູນຊຸມຊົນໃນການ ເຂົ້າເຖິງນ້ຳສະອາດ ແລະ ປັບປຸງສິ່ງອຳນວຍຄວາມ ສະດວກດ້ານສຸຂະອະນາໄມ. ໃນບາງເຂດ, ອົງການ ເຫຼົ່ານັ້ນຍັງຈັດຫາທຶນສຳລັບການປັບປຸງສະພາບ ແວດລ້ອມຂອງໂຮງຮຽນ ແລະ ສະໜັບສະໜູນການ ບໍລິການສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນ.

ປະສົບການຕ່າງໆ



ທ່ານ ພູສະຫວັນ ກາຍະສິດ
ອຳນວຍການ ໂນນສະອາດ

ໃນໂຮງຮຽນເຮົາມີຄູປະຈຳຫ້ອງຈະຮັບຜິດຊອບ ກິດຈະກຳການລ້າງມື-ຫູແຂ້ວຢູ່ຫ້ອງ ແລະ ຂ້າພະເຈົ້າ ໄດ້ແຕ່ງຕັ້ງຄູຜູ້ຮັບຜິດຊອບລວມຕ່າງຫາກອີກໜຶ່ງຄົນ ໃນການນຳພາກິດຈະກຳດັ່ງກ່າວ. ຄູຜູ້ຮັບຜິດຊອບລວມ ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາກ່ອນ ແລະ ມາເຜີຍແຜ່ໃຫ້ ຄູຜູ້ອື່ນຢູ່ໂຮງຮຽນ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍເລີ່ມປະຕິບັດກິດຈະກຳ ຢູ່ຫ້ອງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຄູປະຈຳຫ້ອງກໍຈັດລະບຽບຫ້ອງ ຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ທຳອິດຄູກໍເປັນຜູ້ນຳພາຫຼັງຈາກ ຈັດລະບຽບໄດ້ແລ້ວນັກຮຽນກໍເລີ່ມປະຕິບັດ ແລະ ຈັດລະບຽບເອົາເອງ.

ນາງ ຕາໂບລີ ແກ້ວນິນວນ
ແລະ ທ້າວ ສຸກສະຫວັນ ຫຼວງອາມາດ
ນັກຮຽນຫ້ອງ ປ5 ທ່າພະລານໄຊ

"ເວລາບິບກະລິງເຂົ້າຫ້ອງແລ້ວພວກຫຼານຈະແລ່ນໄປ ເອົາແປງຫູແຂ້ວແລ້ວລຽນແຖວຢູ່ຫ້ອງຮຽນຂອງ ພວກຫຼານ. ຫຼານເປັນຜູ້ຢາຍແປງຫູແຂ້ວ ແລະ ບິບຢາຫູແຂ້ວຢອດດຽວໃຫ້ໝູ່ແຕ່ລະຄົນ. ຫຼານນຳພາ ໝູ່ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການລ້າງມື-ຫູແຂ້ວດ້ວຍການ ເປົາໝາກຫວິດ ແລະ ຈັດແຖວໃຫ້ເປັນລະບຽບໃນເວລາ ປະຕິບັດກິດຈະກຳ".

ໄລຍະທີ່ I: ການກະກຽມ (ລາຍການເພື່ອກວດກາຄືນສຳລັບອຳນວຍການ)

ໜ້າວຽກ	
ການປະເມີນຜົນ ເບື້ອງຕົ້ນ	
ອ່ານປຶ້ມຄູ່ມື	
ເບິ່ງ ວິດີໂອ ທີ່ໄດ້ຈັດຫາໃຫ້ພ້ອມກັບປຶ້ມຄູ່ມື	
ອ່ານຂໍ້ແນະນຳໃນປຶ້ມຄູ່ມື: ປຶ້ມຮວບຮວມແບບກໍ່ສ້າງສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກດ້ານສຸຂະອະນາໄມຂອງໂຄງການສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ Fit for School	
ຈັດປະຊຸມກັບຄະນະພັດທະນາການສຶກສາຂັ້ນບ້ານ, ພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ອົງການປົກຄອງບ້ານ	
ແຈ້ງໃຫ້ ອົງການປົກຄອງບ້ານ ຮັບຮູ້ການປະຊຸມ ກະຕຸກຊຸກຍູ້ໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າມີສ່ວນຮ່ວມ	
ແນະນຳຄູໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳລ້າງມືທຸ່ວຍແຂ້ວເປັນກຸ່ມ	
ໃຫ້ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ອາສາສະໝັກບ້ານເຂົ້າຮ່ວມການປະຊຸມ	
ສົນທະນາກັນກ່ຽວກັບວຽກງານຮັກສາສຸຂະພາບໃນໂຮງຮຽນກັບຄະນະພັດທະນາການສຶກສາ ຂັ້ນບ້ານ, ພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ອົງການປົກຄອງບ້ານ	
ນຳສະເໜີ ປຶ້ມຄູ່ມື, ຂໍ້ແນະນຳພາກສະໜາມ ແລະ ສາຍວິດີໂອໃຫ້ພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ສະມາຊິກຊຸມຊົນເບິ່ງ	
ສົນທະນາກັນວ່າມີວິທີການໃດແດ່ທີ່ພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ຊຸມຊົນສາມາດປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນການກໍ່ສ້າງສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ປ່ອນຫ້ອຍ ຟອຍທຸ່ວຍແຂ້ວ	
ຄວບຄຸມດູແລການກໍ່ສ້າງ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກດ້ານສຸຂະອະນາໄມ ຮ່ວມກັບ ພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງອາສາສະໝັກ ຫຼື ອົງການປົກຄອງຂັ້ນບ້ານ ເພື່ອຮັບປະກັນການໃຊ້ງານໄດ້ຂອງສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ	

ໄລຍະທີ່ II: ການປະຕິບັດ (ລາຍການກວດກາຄືນສຳລັບຄູ)

ການລ້າງມືໃສ່ສະບູປະຈຳວັນ	
ຮັບປະກັນໃຫ້ມີສະບູຢູ່ໃກ້ກັບສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ເຊັ່ນ: ເອົາສະບູໃສ່ໃນຖົງຕາໜ່າງ ແລະ ມັດຕິດໃສ່ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ.	
ຮັກສາສະບູໄວ້ບ່ອນແຫ້ງດີໃນມູມຫ້ອງເພື່ອສຸຂະພາບ.	
ມອບໝາຍ ແລະ ຝຶກອົບຮົມຫົວໜ້າຫ້ອງເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຮ່ວມຫ້ອງຮຽນຂອງຕົນໃນການດຳເນີນກິດຈະກຳການລ້າງມືຢ່າງເປັນລະບຽບ.	
ດຳເນີນກິດຈະກຳໃຫ້ເປັນກິດຈະວັດປະຈຳວັນ ແລະ ເອົາກິດຈະກຳເຂົ້າໃນຕາຕະລາງການຮຽນ.	
ຮັບປະກັນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດການລ້າງມື 7 ຂັ້ນຕອນ(ໂດຍບໍ່ໃຊ້ຜ້າເຊັດມື).	
ຕິດຕາມການຄວມຄຸມນ້ຳໃນເວລາການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດການລ້າງມື (ປິດນ້ຳໃນເວລານັກຮຽນຖືມືຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອປະຢັດນ້ຳ, ເປີດນ້ຳຕອນເຮັດໃຫ້ມືປຽກ ແລະ ໄລສະບູອອກມືເທົ່ານັ້ນ).	
ການຖູແຂ້ວໃສ່ຢາຖູແຂ້ວທີ່ມີຟລູໂອໂຣດ໌ເປັນປະຈຳວັນ	
ເອົາອັນຫ້ອຍຟອຍຖູແຂ້ວ ໄວ້ບ່ອນນັກຮຽນສາມາດເອົາໄດ້ງ່າຍ	
ສະເໜີຂໍ້ຟອຍຖູແຂ້ວ, ຢາຖູແຂ້ວ ແລະ ສະບ ຈາກອຳນວຍການໂຮງຮຽນ	
ເຮັດເຄື່ອງໝາຍໃສ່ຟອຍຖູແຂ້ວຂອງແຕ່ລະຄົນ ອີງຕາມຊື່ນັກຮຽນ ຫຼື ນ້ຳເບີໂດຍໃຊ້ເພີດທິລົບບັອກຫຼືໃຫ້ນັກຮຽນເຮັດສັນຍາລັກຕາມໃຈຊອບໃສ່ຟອຍຖູແຂ້ວຂອງຕົນເພື່ອຈິງໆ	
ປິດລັອກໜຶ່ງອອກໃນເວລາໃຊ້ຢາຖູແຂ້ວທີ່ເປັນກະຕຸກ ເພື່ອຮັບປະກັນປະລິມານຂອງຢາຖູແຂ້ວທີ່ແຈກຢາຍໃຫ້ແຕ່ລະຄົນ	
ມອບໝາຍ ແລະ ຝຶກອົບຮົມຫົວໜ້າຫ້ອງເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຮ່ວມຫ້ອງຮຽນຂອງຕົນໃນການດຳເນີນກິດຈະກຳການລ້າງມື-ຖູແຂ້ວຢ່າງມີການຈັດຕັ້ງ	
ຮັບປະກັນນັກຮຽນຖູແຂ້ວຢ່າງນ້ອຍ 2 ນາທີ	
ປິດນ້ຳໄວ້ໃນເວລາທີ່ນັກຮຽນຖູແຂ້ວຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ 2 ນາທີນັ້ນ. ຢ່າປອຍໃຫ້ນ້ຳໄຫຼຕະຫຼອດກິດຈະກຳ!	
ເວລາທີ່ໃຊ້ໃນກິດຈະກຳທັງໝົດ, ພາຍຫຼັງຝຶກອົບຮົມ 1 ອາທິດ, ຕ້ອງບໍ່ໃຫ້ເກີນ 10 ນາທີສຳລັບກິດຈະກຳເປັນກຸ່ມລວມທັງການລ້າງມື ແລະ ການຖູແຂ້ວ	
ການທຳຄວາມສະອາດປະຈຳວັນ	
ຮັບປະກັນນັກຮຽນທຳຄວາມສະອາດ ອ່າງລ້າງມື-ຖູແຂ້ວ ແລະ ວິດຖ່າຍໃຫ້ສະອາດ.	
ກວດກາຮ່ອງລະບາຍນ້ຳບໍ່ໃຫ້ອຸດຕັນ ແລະ ມີນ້ຳຂັງເຊິ່ງອາດເປັນບ່ອນວາງໄຂ່ຂອງຍຸງ	
ການປຸກຝັງພຶດຕິກຳຮັກຄວາມສະອາດ	
ສົງເລີມໃຫ້ນັກຮຽນຮັກສາອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນເປັນປະຈຳ ເຊັ່ນ: ລ້າງມືກ່ອນກິນເຂົ້າ, ກ່ອນຈັບບາຍອາຫານ ແລະ ຫຼັງໃຊ້ວິດຖ່າຍທຸກຄັ້ງ, ໃສ່ເກີບ, ຕັດເລັບມື ແລະ ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ	

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ການຈັດປະເພດງົບປະມານ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບ

ກິດຈະກຳຕ່າງໆ	ຜະລິດຕະພັນ	ລາຄາ	ມູນຄ່າໃນແຕ່ລະສິກຮຽນ	ລະດັບຄວາມຮັບຜິດຊອບ (ຫ້ອງຮຽນ-ໂຮງຮຽນ- ບ້ານ)
ການດຳເນີນງານ	ສະບູ	 /ເດືອນ		
	ນ້ຳ	/ເດືອນ		
	ໂອ/ບວຍ	/ລາຍການ		
	ກະຕ່າ ຂີເທີຍອ	/ລາຍການ		
	ຖົງນ້ຳ	/ລາຍການ		
ການທຳຄວາມ ສະອາດ	ນ້ຳຢາ ແລະ ຜ້າເຊັດ	/ເດືອນ		
	ຟອຍຖູພື້ນ	/ລາຍການ		
	ຟອຍຖູຫົວວິດ	/ລາຍການ		
	ຖົງມືກັນເປືອນ	/ລາຍການ		
ການປົວລະ ບັດຮັກສາ ແລະ ການສ້ອມແປງ	ປ້າຫົວວິດ(ປາກປິງ)	/ລາຍການ		
	ກະແຈ: ໄຂຄວງ,ຄີມ...	/ລາຍການ		
	ທໍ່ນ້ຳ ແລະ ອຸປະກອນຕໍ່ນ້ຳ	/ລາຍການ		
	ກໍ່ອກນ້ຳ	/ລາຍການ		
	ຫົວວິດ, ອ່າງຢຽວ	/ລາຍການ		
	ລ່ອກປະຕູ	/ລາຍການ		
	ເທັບຄຽນທໍ່ນ້ຳ	/ລາຍການ		
ລວມທັງໝົດ:				

3ຈ ເພື່ອຮັກສາ ວິດຖ່າຍໃຫ້ສະອາດ ແລະ ໃຊ້ໄດ້

1. ຈົ່ງນຳໃຊ້ເປັນປົກກະຕິ

ຖອກນ້ຳໃສ່ຫິວິດ ແລະ ນັ່ງຖ່າຍ ໃຫ້ຖືກຕ້ອງ

ທຳຄວາມສະອາດຕົນເອງ

ຖິ້ມເຈ້ຍເຊັດລົງໃສ່ຖົງຂີເຫຍືອ

ລ້າງນ້ຳຢຽວ ຫຼື ອາຈົມຢ່າງພຽງພໍດ້ວຍກະບວຍໃຫຍ່ ຫຼື ຄູ່

ກວດກາເບິ່ງວ່າປ່ຽນຍັງເຫຼືອຄ້າງຢູ່ໃນຫິວິດ

ລ້າງມືຂອງຕົນດ້ວຍສະບູ

2. ຈົ່ງອະນາໄມເປັນປະຈຳ

ຫິວິດຖ່າຍ:
→ ໂຮຍນ້ຳຢາ ຫຼື ແຟ້ບໃສ່ ທັງເບື້ອງໃນ ແລະ ເບື້ອງນອກຂອງຫິວິດຖ່າຍ
→ ຖຸຮູ ເບື້ອງ ໃນວິດຖ່າຍດ້ວຍພອຍ
ເຊັດເບື້ອງນອກຂອງວິດຖ່າຍດ້ວຍຜ້າແທ້ງ
ທີ່ສະອາດ

ເສດຂີເຫຍືອ:
→ ເກັບມ້ຽງເສດຂີເຫຍືອ
→ ກຳຈັດເສດຂີເຫຍືອ

ພື້ນວິດຖ່າຍ:
→ ປັດພື້ນດ້ວຍພອຍ ແລະ ແນວຊ້ວນຂີເຫຍືອ
→ ໂຮຍນ້ຳຢາ ຫຼື ແຟ້ບໃສ່ພື້ນວິດຖ່າຍ
→ ຖຸພື້ນວິດຖ່າຍດ້ວຍພອຍ.

ອ່າງລ້າງມື:
→ ໂຮຍນ້ຳຢາ ຫຼື ແຟ້ບໃສ່ອ່າງ
ເຊັດຖອກດ້ວຍຜ້າປຽກສະອາດ

• ລ້າງມືຂອງຕົນດ້ວຍສະບູ

3. ຈົ່ງປົກປັກຮັກສາໃຫ້ຍືນຍົງ

ເຕີມ:
→ ນ້ຳ ແລະ ສະບູເປັນປະຈຳ

ກວດກາ ແລະ ລາຍງານ:
→ ທີ່ຫຼີກອກນ້ຳຮົ່ວ
→ ປະຕູປິ່ນ
→ ລ່ອກປະຕູ, ກະບວຍ, ຄູ່...
→ ອຸປະກອນການທຳຄວາມສະອາດ



ຕາຕະລາງອະນາໄມວິດຖ່າຍສໍາລັບແຕ່ລະຫ້ອງ

	ວັນຈັນ	ວັນອັງຄານ	ວັນພຸດ	ວັນພະຫັດ	ວັນສຸກ
ຫ້ອງຮັບຜິດຊອບ					
ຈົງນໍາໃຊ້ ເປັນປົກກະຕິ "ຂ້ອຍຊ່ວຍຕິດຕາມການ ເປີດນໍາໃຊ້ຂອງວິດຖ່າຍ"	✍️				
ຈົງທຳຄວາມສະອາດ "ຂ້ອຍຊ່ວຍອະນາໄມ ວິດຖ່າຍຂອງພວກເຮົາ ໃຫ້ເປັນຕາຢາກໃຊ້"					
ຈົງປົວລະບົດຮັກສາ "ຂ້ອຍຊ່ວຍຕິດຕາມ ເພື່ອ ຮັບປະກັນວ່າວິດຖ່າຍຂອງ ພວກເຮົາໃຊ້ງານໄດ້"					

ປະຫວັດການສ້ອມແປງໃຫ່ຍ

ປະເພດບັນຫາ	ວັນທີ່ສ້ອມແປງ	ຜູ້ຮັບຜິດຊອບ	ມູນຄ່າ
			

ປະຫວັດການສ້ອມແປງໃຫ່ຍ

ປະເພດບັນຫາ	ວັນທີສ້ອມແປງ	ຜູ້ຮັບຜິດຊອບ	ມູນຄ່າ
			



References

1. Education Management Information System – EMIS (2011). Department of Planning. Ministry of Education and Sports
2. Curtis V and Cairncross S (2003). Effect of washing Hands with Soap on Diarrhoea Risk in the Community: A Systematic Review. *Lancet Infect Dis* 3 pp 275–281.
3. WHO and FDI (International Association for Dental Research) (2006): Call to action to promote dental health by using fluoride: Global Consultation on Oral Health through Fluorides: http://www.who.int/oral_health/events/oral%20healthc.pdf (accessed July 2014)
4. Second Lao National Dental Health Survey (2010). Ministry of Public Health, Lao PDR
5. MoEYS, MoH and GIZ (2012): Health Outcome Study Lao PDR. Results of the Baseline Study – Report. Page 16
6. Adyatmaka A et. al. School-Based Primary Preventive Programme for Children: Affordable Toothpaste as a Component in Primary Oral Health Care. Experiences from a Field Trial in Kalimantan Barat, Indonesia. <<http://www.whocollab.od.mah.se/searo/indonesia/afford/whoafford.html>>
7. Curnow M M et al (2002). A Randomised Controlled Trial of the Efficacy of Supervised Toothbrushing in High-Caries-Risk Children. *Caries Res* vol 36 issue 4 pp 294–300.
8. Chestnutt IG, Schafer F, Jacobson AP, Stephen KW. 1998. The influence of toothbrushing frequency and postbrushing rinsing on caries experience in a caries clinical trial. *Community Dent Oral Epidemiol.* 26(6): 406–411.
9. Palenstein Helderma WH van, Kyaing MM, Aung MT et al. Plaque Removal by Young Children Using Old and New Toothbrushes. *J Dent Res* 2006 85: 1138– 1142.
10. American Dental Association (ADA): Statement on Toothbrush Care: Cleaning, Storage and Replacement. Available at: <http://www.ada.org/1887.aspx> (accessed August 2013)
11. Miguel E and Kremer M (2004). Worms: Identifying Impacts on Education and Health in the Presence of Treatment Externalities. *Econometrica* Vol 72 No 1 pp 159–217.
12. Ministry of Health (2008). Policy and Strategy of Parasite Prevention and Control.
13. WHO (2011). Helminth Control in School Age Children: A Guide for Managers of Control Programmes. 2nd ed p 32.
14. MoES and MoH (updated 2014). Guidelines for School Deworming Implementation

© 2014 GIZ Fit for School Deutsche Gesellschaft für International Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
Fit for School
7/F PDCP Bank Centre cor. V.A. Rufino and L.P. Leviste Streets
Salcedo Village, Makati City 1227
Philippines
www.giz.de

© 2014 1st edition: VerlagshausMonsenstein und Vannerdat OHG, Münster, Germany
www.mv-verlag.de
Design by malzwei, Berlin, Germany
Layout: pankham jampa Co., LTD and insmai Creative Communication
Printed by insmai Creative Communication

ອົງການ GIZ ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການ ແລະ ແຜນງານເພື່ອການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ ໂດຍເປັນຕົວແທນໃຫ້ ກະຊວງຮ່ວມມືດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ການພັດທະນາ (BMZ). ແຜນງານ Regional Fit for School ແມ່ນໄດ້ ຮັບຜົນສໍາເລັດຢູ່ປະເທດ ຟິລິບປິນ, ອິນໂດເນເຊຍ, ກຳປູເຈຍ ແລະ ສ.ປ.ປ ລາວ ມີການຮ່ວມມືກັບອົງການຊີເມວໂອ ອິນໂນເທັກ (Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Educational Innovation and Technology (SEAMEO INNOTECH)). ໂດຍ ໄດ້ຮັບທຶນສົມທົບລະຫວ່າງລັດທະບານອິດສຕຼາລີ ແລະ ເຢຍລະມັນ ແລະ ຍັງໄດ້ຖືກຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຢູ່ເຂດປົກຄອງຕົນ ເອງມຸສລິມ ມິນດານາວ ປະເທດ ຟິລິບປິນ.

ຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈ

ໂຄງການ GIZ Fit for School ຂໍສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນຕໍ່ກະ ຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາໂດຍສະເພາະທີມງານສົ່ງເສີມສຸຂະ ພາບໃນໂຮງຮຽນ ກົມອະນຸບານ ແລະ ປະຖົມສຶກສາ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ອົງການທົບ ຂຶ້ນກັບລັດທະບານ Fit for School. Inc ທີ່ປະເທດຟິລິບປິນ ແລະ ທຸກທ່ານ ທີ່ໄດ້ປະກອບສ່ວນທັງດ້ານໂຄງຮ່າງ, ເນື້ອໃນ ແລະ ຄວາມຮູ້ເຂົ້າ ໃນການຈັດພິມຄັ້ງນີ້.

ທ່ານນາງ ນິໂກ ຊິກມຸນ (Nicole Siegmund), ທ່ານ ຈວນ ອານໂຟນໂຊ ເລນາເດຍ (Juan Alfonso Leonardia), ທ່ານ ດຣ ແບວລາ ມອນສ໌ (Dr. Bella Monse), ທ່ານ ດຣ ຣາໂມນີ ບາການີ (Dr. Ramoni Bacani), ທ່ານ ນາງ ບົວຈັນ ຈັນສິມ (Bouachanh Chansom (Lao PDR)), ທ່ານ ຣິກິວ ມູນາແຈ້ດ (Rigil Munajat (Indonesia)), ທ່ານນາງ ອາຍພາລາ ເຕ (Ayphalla Te (Cambodia)), ທ່ານ ດຣ ມິທອງ ສຸວັນວິໄຊ, ທ່ານ ດຣ ພັດ ເກີງສະເນດ, ທ່ານນາງ ສຸດສາຍໃຈ ດວງສະຫວັນ, ທ່ານນາງ ເພັດສະມອນ ສີບຸນເຮືອງ, ຄູ, ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ນັກຮຽນໃນໂຮງຮຽນເປົ້າໝາຍ.

ຮູບພາບ: Ivan Sarenas, Dorothea Tuch, Bella Monse, Nicole Siegmund,

ຕ້ອງການຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບ GIZ Fit for School ແລະ ສົ່ງອີເມວຄວາມສະ ດວກໃນການລ້າງມືເປັນກຸ່ມກະລຸນາຕິດຕໍ່ ດຣ ແບວລາ ມອນສ໌ Dr. Bella Monse (bella.monse@giz.de)

ມິຖຸນາ 2014

ຄໍາປະຕິເສດ

ການຈັດພິມນີ້ແມ່ນມີຈຸດປະສົງເພື່ອແຈກຢາຍລ້າ ແລະ ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຜະລິດຄືນໃໝ່ ເພື່ອເປັນສິນຄ້າ. ອົງການ GIZ ສົ່ງເສີມໃຫ້ມີການແຈກຢາຍໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນ. ການລອກແບບບົດລາຍງານ ແລະ ກາຍບາງເນື້ອໃນເພື່ອຈຸດປະ ສົງສ່ວນບຸກຄົນ ຫຼື ເພື່ອການສຶກສາແມ່ນບໍ່ມີການເກືອດທ້າມ ແຕ່ຕ້ອງມີການອ້າງອີງແຫຼ່ງທີ່ມາຂອງຂໍ້ມູນ.

ການຮ້ອງຂໍສໍາລັບການຈັດພິມຄືນໃໝ່ ແລະ ຂໍສະເໜີອື່ນໆແມ່ນ ໃຫ້ຕິດຕໍ່ໄປທີ່ຫ້ອງການ GIZ Fit for School, ມະນີລາ, ປະເທດຟິລິບປິນ.

ISBN 978-3-95645-245-1

ສະໜັບສະໜູນໂດຍ:



giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



www.fitforschool.international