ພະແນກສາທາລະນະສຸກລັດຟີລາເດລເຟຍ

ใบข่าวสานด้านสุขะพาบ

ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ຂ່າວສານສຳລັບຊຸມຊົນ

ละดูร้อน ปี 2012

ยู่ในที่เย็นเวลาอากาดร้อน

ອາການເມົາແດດ ເຊັ່ນອ່ອນເພຍ ແລະ ເປັນລົມຍ້ອນອາກາດຮ້ອນ ແມ່ນອາການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍສາມາດຂົ່ມຂູ່ເຖິງຊີວິດ. ຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ແມ່ນກຸ່ມຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງເມົາແດດຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນການເມົາແດດ. ຖ້າຫາກທ່ານມີໝູ່ເພື່ອນ, ເພື່ອນບ້ານ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຫຼື ເພື່ອນເຊົ່າເຮືອນຮ່ວມ ທີ່ມີອາຍຸສູງ ແມ່ນຕ້ອງຕິດຕາມເບິ່ງພວກເຂົາໃຫ້ໃກ້ຊິດໃນລະດູຮ້ອນ! ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າພວກເຂົາຢູ່ໃນທີ່ອາກາດຊຸ່ມ, ເຢັນ,ສະບາຍ ແລະໃຫ້ແນະນຳພວກເຂົາ:

ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍ.

- ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຕະຫຼອດວັນ.
- ຫຼີກລ້ຽງດື່ມນ້ຳປະເພດມີທາດກະຕຸ້ນປະສາດ ເຊັ່ນ ນ້ຳໂຊດາ ແລະ ຊາ ນັບທັງເຫຼົ້າ (ເຄື່ອງດື່ມເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕົວທ່ານສູນເສຍນ້ຳ).

ຮັກສາຄວາມເຢັນເວລາຢູ່ນອກບ້ານ.

- ຫຼີກລ້ຽງບໍ່ອອກນອກເວລາແດດຮ້ອນທີ່ສຸດຂອງມື້ (10 ເຊົ້າ - 2 ແລງ).
- ພະຍາຍາມພັກຜ່ອນໃນທີ່ຮົ່ມ, ທາຄີມກັນແດດ, ນຸ່ງເສື້ອຜ້າ ແລະ ໃສ່ແວ່ນຕາກັນແດດເພື່ອຮັກສາຄວາມເຢັນ.

ຮັກສາຄວາມເຢັນເວລາຢູ່ໃນບ້ານ.

- ໃຊ້ພັດລົມ ແລະ ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ຫຼື ເປີດແອເຢັນ.
- ໄປຢ້ຽມພັກຜ່ອນຕາມສະຖານທີ່ຕ່າງໆທີ່ມີແອເຢັນເຊັ່ນ ຫໍສະໝຸດ, ສູນການຄ້າ, ໂຄງໜັງ ຫຼື ສູນຜູ້ສູງອາຍຸ.

ຕິດຕາມເບິ່ງຜູ້ອື່ນໆ.

- ຕິດຕາມເບິ່ງເພື່ອນບ້ານ ແລະ ຄົນທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກຜູ້ທີ່ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ.
- ຢ່າປະປ່ອຍຜູ້ເຖົ້າແກ່, ເດັດນ້ອຍ ຫຼືສັດລ້ຽງໄວ້ຢູ່ໃນລົດ.

ດ້ານໃນໃບຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ:

- *ຮັກສາຄວາມເຢັນໃນອາກາດຮ້ອນ*
- *ເມົາແດດ*
- *ກິນອາຫານທີ່ປອດໄພ*
- *ລະດູຮ້ອນແມ່ນລະດູແຜ່ຂະຫຍາຍຂອງຍຸງ ແລະ ແມງໄມ້*

ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເມື່ອອາກາດຮ້ອນ ຫຼືເພື່ອຊອກຫາສະຖານທີ່ເຢັນ, ໃຫ້ໂທຫາ ບໍລິສັດຫຸ້ນສ່ວນ **Philadelphia** ເບີໂທສຳລັບຜູ້ສູງອາຍຸ **215-765-9040.**

ແດດຮ້ອນຫຼາຍສາມາດເຮັດໃຫ້**ເມົາແດດ**. ອາການຂອງການເມົາແດດ ລວມມີ:

- ອອກເຫື່ອຫຼາຍ
- ປວດຫາກ (ປວດທ້ອງ)
- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ
- ໜ້າມືດ ຫຼື ວິນວຽນ
- ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍຫຼາຍ

ຖ້າທ່ານຫາກມີບັນດາອາການນີ້ ໃຫ້ໄປຊອກບ່ອນອາກາດປອດໂປ່ງ ແລະ ຊອກນ້ຳດື່ມ. ໃຊ້ພັດລົມພັດ ແລະ ໃຊ້ຜ້າຈຸ່ມນ້ຳມາເຊັດຕົນຕົວ ກໍ່ອາດສາມາດຊ່ວຍໄດ້. ຖ້າທ່ານຫາກຮູ້ສຶກເລີ່ມຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກການແພດ.

ຖ້າທ່ານພວມກິນຢາບໍ່ດ້ວຍເຫດຜົນໃດກໍ່ຕາມ ທ່ານອາດມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ບັນຫາກ່ຽວພັນກັບອາກາດຮ້ອນ. ໃຫ້ຖາມທ່ານໝໍຂອງທ່ານໃຫ້ແນ່ໃຈ ແລະລະມັດລະວັງເພື່ອຫຼີກລ້ຽງສະຖານະການຕ່າງໆບ່ອນທີ່ທ່ານຈະສາມາດເອົາຊະນະກັບຄວາມຮ້ອນໄດ້.

ຮັບຮູ້ຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບຢູ່ສະເໝີ

ທ່ານສາມາດເບິ່ງຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບໃນຫຼາຍພາສາໄດ້ທີ່ http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ທານ Marialisa Ramirez ທີ່ເລກໂທຣ 215-685-6496 ຫຼື HealthBulletin@phila.gov.

ຮັບປະທານອາຫານທີ່ປອດໄພ

ລະດູຮ້ອນໝາຍເຖິງປິກນິກ ແລະ ງານລ້ຽງຊຸມນຸມ. **ອາຫານເນົ່າບູດ**ມັກເກີດຂຶ້ນຫຼາຍໃນຊ່ວງລະດູຮ້ອນ ເພາະອາກາດຮ້ອນ ແລະ ການກິນອາຫານຢູ່ນອກບ້ານພາໃຫ້ຍາກໃນການຈັດເກັບ ແລະ ໃຫ້ອາຫານທີ່ປອດໄພ,

ຊີ້ນ, ໄກ່, ປາດິບ, ໝາກໄມ້ ແລະ ພັກທີ່ບໍ່ລ້າງສະອາດສາມາດມີເຊື້ອໂລກ (ແບັກທີເລຍ ຫຼື ສານພິດ) ເຮັດໃຫ້ຄົນປ່ວຍ. ເຊື້ອໂລກກໍ່ສາມາດຢູ່ນຳອາຫານທີ່ປະໄວ້ນອກດົນເກີນໄປ ຫຼືໄວ້ເທິງໜ້າໂຕະ ແລະ ຊຽງທີ່ບໍ່ລ້າງສະອາດ. ເດັກນ້ອຍແລະຜູ້ເຖົ້າມີຄວາມສ່ຽງໄດ້ຮັບສານພິດຫຼາຍກ່ວາ ເພາະຮ່າງກາຍພວກເຂົາບໍ່ມີພູມຕ້ານທານສູງຕໍ່ເຊື້ອໂລກຕ່າງໆ.

ບາງຄັ້ງເປັນການຍາກທີ່ຈະບອກໄດ້ວ່າບຸກຄົນໃດໜຶ່ງໄດ້ຮັບສານພິດ ເພາະອາການຈະບໍ່ປາກົດຈົນກ່ວາພາຍຫຼັງມື້ກິນອາການທີ່ບໍ່ດີ.

ອາການຂອງການກິນອາຫານທີ່ເປັນພິດມີ: ປວດທ້ອງ, ຮາກ, ເຈັບທ້ອງ ແລະ ຖອກທ້ອງ.

ກ່ອນຈະນັ່ງກິນ ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າແຕ່ລະຂັ້ນຕອນເກັບຮັກສາອາຫານນັ້ນປອດໄພ.

ຮັກສາອາຫານຂອງທ່ານໃຫ້ປອດໄພໂດຍການປະຕິບັດຕາມສີ່ຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້:

ການທຳຄວາມສະອາດ. ລ້າງມື, ລ້າງອຸປະກອນແຕ່ງກິນ ແລະ ທຳຄວາມສະອາດພື້ນທີ່ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈັບບາຍຊີ້ນ, ໄກ່ ຫຼື ປາດິບ.

ການແຍກປະເພດ. ເກັບອາຫານດິບເຊັ່ນ ຊີ້ນ, ໄກ່ ແລະ ປາ ອອກຈາກອາຫານປະເພດອື່ນ. ຫ້າມນຳອາຫານສຸກກັບຄືນມາໃສ່ພາຖາດທີ່ບັນຈຸອາຫານດິບຈົນກ່ວາມັນໄດ້ຖືກລ້າງຢ່າງສະອາດແລ້ວ.

ການປຸງແຕ່ງ. ປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ຖືກຕ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ແລະ ໃຊ້ເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມເພື່ອກວດກາ. ຈົ່ງຈົດຈຳວ່າ, ທ່ານບໍ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າອາຫານສະອາດຫຼືບໍ່ໂດຍການເບິ່ງພຽງລັກສະນະຮູບພາຍນອກ.

ການແຊ່ເຢັນ. ອາຫານທີ່ເອົາອອກຈາກຕູ້ແຊ່ເຢັນ (ຫຼືສູງກ່ວາ 40 ອົງສາ) ຫຼາຍກ່ວາ 2 ຊົ່ວໂມງແມ່ນບໍ່ປອດໄພທີ່ຈະກິນ. ເກັບຮັກສາໃຫ້ປອດໄພ: ເກັບອາຫານກັບຄືນໃສ່ຕູ້ແຊ່ແຂງພາຍຫຼັງຮັບປະທານແລ້ວຈຶ່ງຈະບໍ່ເນົ່າບູດ.

ລະດູຮ້ອນແມ່ນລະດູແຜ່ລະບາດຍຸງ ແລະ ແມງໄມ້ - ຫຼີກລ້ຽງຖືກແມງໄມ້ກັດ ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງຕິດເຊື້ອພະຍາດ

ຍຸງ ແລະ ໝັດກັດສາມາດພາໃຫ້ທ່ານເຈັບປ່ວຍ. ແມງໄມ້ເຫຼົ່ານີ້ສາມາດແຜ່ລະບາດເຊື້ອພະຍາດເຊັ່ນເຊື້ອພະຍາດເວັດສ໌ໄນລ ແລະ ພະຍາດ ລີມ (West Nile Virus ແລະ Lyme Disease).

ເຄັດລັບງ່າຍໆ:

- ຢູ່ໃນບ້ານຍາມເຊົ້າ ແລະ ເລວາຄ່ຳມືດ, ເຊິ່ງເປັນຍາມທີ່ຍຸງອອກຫາກິນຫຼາຍທີ່ສຸດ
- ປ້ອງກັນຍຸງອອກຈາກບ້ານດ້ວຍການຕິດຕັ້ງຕາບ່າງກັນຍຸງຕາມປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູ
- ຖອກນ້ຳຕາມໂຖຕ່າງໆຢູ່ອ້ອມແອ້ມບ້ານເຮືນບ່ອນທີ່ຍຸງສາມາດວາງໄຂ່ຖິ້ມ
- ຖ້າທ່ານອອກນອກບ້ານເວລາແມງໄມ້ອອກຫາກິນ:
  - ◊ ຖືເອົາສະເປສິດທີ່ບັນຈຸໜຶ່ງໃນບັນດາທາດລຸ່ມນີ້ໄປນຳ:
    - ⇒ **ດີດທ໌ (DEET)**
    - ⇒ **ພິການາຣີດິນ (Picaridin)**
    - ⇒ **ນ້ຳມັນໝາກເນົ່າຂອງຕົ້ນຢູດາ ຫຼື PMD**
  - ◊ ນຸ່ງເສື້ອແຂນຍາວ ແລະ ໂສ້ງຂາຍາວປົກຄຸ້ມຜິວຂອງທ່ານ.

ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳເພີ່ມເຕີມ, ເຂົ້າໄປເບິ່ງທີ່ເວັບໄຊ:
www.phila.gov/health