ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃទីក្រុង Philadelphia
(Philadelphia Department of Public Health)

ព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព

ដំបូន្មាននិងព័ត៌មានសុខភាពសម្រាប់សហគមន៍

រដូវក្តៅ 2011

ត្រូវនៅកន្លែងត្រជាក់ពេលអាកាសធាតុក្តៅ

នៅក្នុងព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាពនេះ ៖

- *ត្រូវនៅកន្លែងត្រជាក់ពេលអាកាសធាតុក្តៅ*
- *ត្រូវបរិភោគអាហារមានសុវត្ថិភាព*
- *រដូវក្តៅគឺជារដូវកាលសម្បូរមូសនិងសត្វល្អិតចង្រៃ*

នៅទីក្រុង Philadelphia រដូវក្តៅគឺជាពេលគាប់ប្រសើរមួយសម្រាប់ការកំសាន្តនៅខាងក្រៅ។ ក៏ប៉ុន្តែកំដៅ អាកាសធាតុសើម និងរយៈពេលពេលថ្ងៃយូរអាចធ្វើឱ្យគ្មានសុវត្ថិភាពបាន ជាពិសេសសម្រាប់មនុស្សចាស់និងអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព។ កំដៅខ្លាំងពេកអាចបង្កឱ្យមានជំងឺចាញ់ក្តៅ។ ត្រូវដឹងថារោគសញ្ញាអ្វីត្រូវសម្គាល់មើល និងត្រូវបង្ការយ៉ាងដូចម្តេច។

រោគសញ្ញានៃជំងឺចាញ់ក្តៅអាចរួមមាន ៖

- បែកញើសជោកជាំ
- ចង់ក្អួត (ពោះមិនស្រួល)
- មានអារម្មណ៍ខ្សោយ៉ខ្លាំង
- មានអារម្មណ៍ហេវហត់
- ស្រែកទឹក
- ធីងធោងឬវិលមុខ

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមរកកន្លែងម្លប់ត្រជាក់និងរកអ្វីផឹក។ ការប្រើកង្ហារនិងការផ្តិតកន្សែងសើមលើស្បែករបស់លោកអ្នកក៏អាចជួយផងដែរ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួលកាន់តែខ្លាំង ត្រូវទទួលជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ។

ក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅ ត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងក្តៅដោយអនុវត្តតាមដំបូន្មានដូចខាងក្រោមនេះ ៖

ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។

- ផឹកទឹកពេញមួយថ្ងៃ
- ជៀសវាងភេសជ្ជៈមានជាតិកាហ្វេអ៊ីនដូចជាសូដា ទឹកតែ ឬស្រា (ភេសជ្ជៈទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកសោះជាតិទឹក)

ត្រូវនៅកន្លែងត្រជាក់ពេលចេញទៅក្រៅ។

- ជៀសវាងនៅខាងក្រៅក្នុងអំឡុងម៉ោងពេលក្តៅបំផុត (ម៉ោង10ព្រឹក ដល់ ម៉ោង2រសៀល)
- ព្យាយាមសម្រាកនៅកន្លែងម្លប់និងលាបលេការពារកំដៅព្រះអាទិត្យ ពាក់អាវស្តើងៗ មួកនិងវ៉ែនតាការពារកាំរស្មីព្រះអាទិត្យដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ត្រជាក់។

ត្រូវនៅកន្លែងត្រជាក់ពេលនៅខាងក្នុងម្លប់។

- បើកកង្ហារដោយចំហាបង្អួតឬបើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- ចូលទៅកន្លែងដូចជាបណ្ណាល័យ មជ្ឈមណ្ឌលលក់ទំនិញ រោងភាពយន្ត ឬ មជ្ឈមណ្ឌលជនជរាដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។

ប្រយ័ត្នមើលអ្នកដទៃ។

- ពិនិត្យមើលអ្នកជិតខាងរបស់លោកអ្នកនិងអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពដែលលោកអ្នកស្គាល់
- មិនត្រូវទុកឱ្យមនុស្សចាស់ កូនក្មេង ឬសត្វចិញ្ចឹមឱ្យនៅតែងងក្នុងឡានឡើយ

សម្រាប់ជំនួយពេលក្តៅ ឬ ពេលត្រូវការរកកន្លែងត្រជាក់ សូមទាក់ទងមក
Philadelphia Corporation for Aging Heatline តាមលេខទូរស័ព្ទ 215-765-9040។

ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងលេបថ្នាំជាប្រចាំដោយមូលហេតុណាមួយ នោះលោកអ្នកប្រហែលជាមានការប្រឈមមុខខ្ពស់ចំពោះបញ្ហាទាក់ទងនឹងកំដៅ។ ត្រូវពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ហើយប្រយ័ត្នប្រយែងជៀសវាងស្ថានភាពដែលលោកអ្នកឡើងក្តៅជ្រុល។

រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព

លោកអ្នកអាចរកព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាពជាច្រើនភាសាបានតាមគេហទំព័រ
http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទាក់ទងនឹងព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព សូមទាក់ទង Marialisa Ramirez តាមលេខទូរស័ព្ទ 215-685-6861
ឬសារអេឡិកត្រូនិក HealthBulletin@phila.gov។

ត្រូវបរិភោគអាហារមានសុវត្ថិភាព

នៅរដូវក្តៅ គេអាចធ្វើដំណើរកំសាន្តនិងអាំងសាច់បាន។ **ការពុលអាហារ**កើតឡើងជាញឹកញាប់ក្នុងរដូវក្តៅ ពីព្រោះអាកាសធាតុក្តៅ ហើយការបរិភោគអាហារនៅខាងក្រៅមានភាពកាន់តែពិបាកក្នុងការចំអិននិងផ្តល់សេវាម្ហូបប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

សាច់ មាន់ និង ត្រីឆៅ រួមជាមួយបន្លែផ្លែឈើដែលមិនបានលាងសម្អាតអាចមានមេរោគ (បាក់តេរី ឬ ជាតិពុល) ដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ។ មេរោគទាំងនេះក៏អាចមាននៅក្នុងម្ហូបអាហារដែលទុកចោលយូរពេកឬដាក់នៅលើផ្ទៃកខ្វក់ ដូចជាផ្ទៃធ្មឹមចង្ក្រាននិងជ្រុញ។ កុមារនិងមនុស្សចាស់ទំនងជាអាចពុលអាហារពីព្រោះរាងកាយរបស់ពួកគេមានភាពខ្សោយក្នុងការប្រឆាំងទប់ទល់នឹងមេរោគ។

ជួនកាល វាពិបាកក្នុងការកត់សម្គាល់ថានរណាម្នាក់ពុលអាហារពីព្រោះរោគសញ្ញាមិនបានចាប់ផ្តើមរហូតប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយការបរិភោគម្ហូបអាហារខូចទាំងនោះ។

រោគសញ្ញានៃការពុលអាហារមាន ៖ ពោះមិនស្រួល ក្អួត ឈឺពោះ និងរាគ។

មុននឹងលោកអ្នកអង្គុយចុះបរិភោគ ត្រូវប្រាកដថាលោកអ្នកដឹងពីជំហានក្នុងការទុកដាក់ម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

ទុកដាក់ម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នកដោយអនុវត្តតាមជំហានងាយស្រួលបួន៖

លាងសម្អាត ៖ លាងដៃ ប្រដាប់ចំអិនអាហារនិងផ្ទៃចង្ក្រានមុននិងក្រោយពេលដាក់សាច់ មាន់និងត្រីឆៅពីលើ។

ដាក់ដាច់ពីគ្នា ៖ ទុកសាច់ មាន់ និងត្រីឆៅឆ្ងាយពីម្ហូបផ្សេងទៀត។ កុំយកម្ហូមឆ្អិនដាក់ក្នុងថាសដែលមានដាក់ម្ហូបឆៅ លុះត្រាតែមានការលាងសម្អាតត្រឹមត្រូវ។

ចំអិន ៖ ចំអិនម្ហូបអាហារនៅក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវនិងប្រើទែម៉ូម៉ែត្រស្ទង់មើល។ ត្រូវចងចាំថា លោកអ្នកមិនអាចដឹងថាតើម្ហូបអាហារឆ្អិនឬអត់ដោយគ្រាន់តែមើលរូបរាងខាងក្រៅទេ។

ក្លាសេ ៖ ម្ហូបអាហារដែលទុកក្រៅទូរទឹកកក (ឬលើសពីសីតុណ្ហភាព40អង្សា) រយៈពេលលើស 2 ម៉ោងមិនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគឡើយ។ ត្រូវមានវិធានការណ៍សុវត្ថិភាព ៖ ដាក់ម្ហូបនៅសល់ក្លាសេទុកភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីអ្នកឈប់បរិភោគដើម្បីកុំឱ្យវាខូច។

រដូវក្តៅគឺជារដូវសម្បូរមូសនិងសត្វល្អិតចង្រៃ – ជៀសវាងកុំឱ្យសត្វល្អិតទិចខាំដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងជំងឺ

មូសនិងចៃខាំអាចធ្វើឱ្យលោកអ្នកឈឺបាន។ សត្វល្អិតចង្រៃទាំងនេះអាចចម្លងជំងឺដូចជាវីរុស West Nile និងជំងឺ Lyme ។

ដំបូន្មានសម្រាប់អនុវត្តភ្លាមៗ ៖

- ត្រូវនៅខាងក្នុងផ្ទះពេលព្រលឹមស្រាងៗនិងពេលព្រលប់ ដែលជាពេលមូសកំពុងសកម្មបំផុត
- ការពារមូសចូលពីខាងក្រៅដោយប្រើសំណាញ់ការពារទាំងលើបង្អួចនិងទ្វារ
- បំបាត់ចោលនូវទឹកដក់ទាំងឡាយជុំវិញផ្ទះរបស់លោកអ្នកដែលជាកន្លែងមូសអាចពងបាន
- ប្រសិនបើអ្នកនៅខាងក្រៅហើយចំពេលសត្វល្អិតចង្រៃកំពុងសកម្ម ៖
  - ◊ ប្រើថ្នាំបាញ់សម្លាប់សត្វល្អិតដែលមានធាតុផ្សំដូចខាងក្រោម ៖
    - ⇒ **សារធាតុ DEET**
    - ⇒ **សារធាតុ Picaridin**
    - ⇒ **ប្រេង Lemon Eucalyptus ឬ PMD**
  - ◊ ពាក់អាវដៃវែងនិងខោជើងវែងដើម្បីការពារស្បែករបស់លោកអ្នក

សម្រាប់ដំបូន្មានបន្ថែម សូមអញ្ជើញចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ៖
www.phila.gov/health