ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈក្រុងហ្វីឡាដែលហ្ស៊ី

ព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព

ការចេញផ្សាយទី 1 លេខ 3

រដូវក្តៅ ឆ្នាំ2008

ប្រឆាំងនឹងកំដៅ

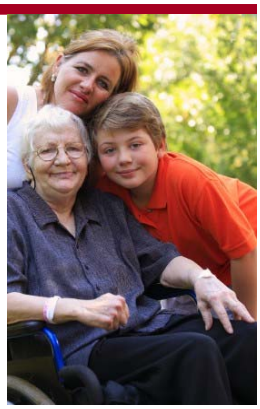
នៅក្រុងហ្វីឡាដែលហ្ស៊ី រដូវក្តៅគឺជាពេលវេលាដ៏អស្ចារ្យមួយ ដើម្បីចេញទៅដើរលេងខាងក្រៅ។ ប៉ុន្តែកំដៅ ខ្យល់សើម និង ពេលថ្ងៃរយៈពេលយូរ អាចធ្វើឱ្យគ្មានសុវត្ថិភាព ជាពិសេសសម្រាប់មនុស្សចាស់ និងមនុស្ស ដែលមានបញ្ហាសុខភាព។ កំដៅខ្លាំងពេក អាចបណ្តាលឱ្យក្តៅខ្លួន - ចូរដឹងពីរោគសញ្ញា ដើម្បីពិនិត្យមើល និង រៀបចំ ទប់ស្កាត់វា។

រោគសញ្ញានៃការក្តៅខ្លួនអាចរួមមាន: បែកញើសខ្លាំង ចង់ក្អួត (ឆ្ពស់ពោះ) មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង នឿយហត់ ឬ ស្រេកទឹក ហើយមានអារម្មណ៍ឈឺក្បាលស្រាលៗ ឬ វិលមុខ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ចូរទៅកាន់កន្លែងត្រជាក់ និង ពិសាសារធាតុរាវ។ ការប្រើប្រាស់កង្តា និង ដាក់ក្រណ្ឌ្ធងត្រជាក់នៅលើស្បែករបស់អ្នក ក៏អាចជួយបានផងដែរ។ ប្រសិនបើ រោគសញ្ញាកាន់តែមិនល្អទៅៗ ចូររកជំនួយព្យាបាល។

ក្នុងកំឡុងពេលមានអាកាសធាតុក្តៅ ចូរនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាពពីកំដៅ។

- **ពិសាសារធាតុរាវឱ្យបានច្រើន:** កុំរង់ចាំរហូតទាល់តែអ្នកស្រេកធឹកទឹក។ (ស្រេកទឹកអាចមានន័យថា អ្នក អស់ជាតិទឹករួចស្រេចទៅហើយ ហើយមិនមានទឹកគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកទេ)។ ចូរច្បាស់ថាផឹកទឹក ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 8 កែវជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ចៀសវាងផឹកដូចជាសូដា តែ ឬ គ្រឿងស្រវឹង ដោយសារ តែកេសជ្ជៈទាំងនេះ ធ្វើឱ្យខ្លួនរបស់អ្នកកាន់តែអស់ជាតិទឹកថែមទៀត។
- **នៅកន្លែងត្រជាក់ខាងក្រៅ:** ប្រសិនបើអ្នកត្រូវស្ថិតនៅកន្លែងក្តៅ ចូរព្យាយាមចៀសវាងពេលវេលាក្តៅបំផុត (10 ព្រឹក - 2 រសៀល)។ ជំនួសមកវិញ ចូរព្យាយាមចេញក្រៅនៅពេលព្រឹក និង ពេលល្ងាច (នៅពេល ត្រជាក់) និង ព្យាយាមសម្រាកនៅក្នុងម្លប់។ សូមស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ការពារព្រះអាទិត្យ សម្លៀកបំពាក់ ពណ៌ស្រាលៗ មួក និង វ៉ែនតា ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកត្រជាក់ខ្លួន។

- **នៅកន្លែងត្រជាក់ខាងក្នុង:** ពេលនៅផ្ទះ ចូរប្រើប្រាស់កង្តារ ដោយចំហរបង្អួច ឬ បើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់។ ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នក មិនបំពាក់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ទេ ចូរទៅកន្លែងត្រជាក់ៗ ដូចជាបណ្ណាល័យ ផ្សារទំនើប រោងភាពយន្ត ឬ មណ្ឌលមនុស្សចាស់។
- **មើលអ្នកផ្សេងទៀត:** ចូរច្បាស់ថាពិនិត្យមើលអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក ឬ មនុស្សដែលអ្នកស្គាល់ ដែលមាន បញ្ហាសុខភាព (ដូចជាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ឬ មានបញ្ហាបេះដូង)។ ចូរកុំទុកឱ្យមនុស្សចាស់ កូនក្មេង ឬ សត្វ នៅក្នុងឡានតែឯង។



សម្រាប់ជំនួយនៅពេលក្តៅ ឬ ស្វែងរកកន្លែងត្រជាក់ សូមទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយការនៃសាជីវកម្ម សម្រាប់មនុស្សចាស់ក្រុងហ្វីឡាដែលហ្ស៊ី (Philadelphia Corporation for Aging) ដែលមានលេខ 215-765-9040។

ការពារការខាំ ឬ ទិចនៃសត្វ

ការខាំ ឬ ទិចរបស់សត្វមូស និង ចៃ អាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបាន។ ចៃទាំងនេះ អាចធ្វើឱ្យរាលដាលជម្ងឺ ដូចជាវីរុស វេសច៍ន្ទៀល (West Nile) និង ជម្ងឺលីមិ (Lyme Disease)។

ការណែនាំភ្លាមៗ:

- នៅខាងក្នុងផ្ទះ:នៅពេលព្រលឹម និងព្រលប់ នៅពេលមូសធ្វើសកម្មភាពខ្លាំង។

ប្រសិនបើអ្នកនៅខាងក្រៅ ពេលមូសធ្វើសកម្មភាពខ្លាំង ៖

- ចូរលាបថ្នាំការពារចៃដែលមាន DEET។
- ពាក់ខោអាវវែង ដើម្បីគ្របខ្លួនរបស់អ្នក ។

សម្រាប់ព័ត៌មាន និង ការណែនាំបន្ថែមទៀត សូមមើលគេហទំព័រ:
www.phila.gov/health.

ផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយ "ព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព"

ព្រឹត្តិប័ត្រចេញដោយក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈក្រុងហ្វីឡាដែលហ្ស៊ីនេះ មានការណែនាំ និង ព័ត៌មាន ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យរស់នៅមានសុខភាពល្អ។ ព្រឹត្តិប័ត្រនេះ ចេញផ្សាយបួនដងក្នុងមួយឆ្នាំ។ **តើមានប្រធានបទស្តីពីសុខ ភាពណាមួយ ដែលអ្នកចង់ដឹងដែរឬទេ? សូមប្រាប់ឱ្យយើងខ្ញុំបានដឹងអំពីបញ្ហានេះ។** សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យ "ទស្សនាវដ្ដីសុខភាព" ផ្ញើជូនអ្នក សូមទាក់ទង Ms. Deborah Knorr តាមលេខទុរស័ព្ទ 215-685-6459 ឬ អាស័យដ្ឋានសារអេឡិកត្រូនិក deborah.knorr@phila.gov ។

Khmer

នៅត្រជាក់ក្នុងអាងហែលទឹក

អាងហែលទឹក ជាកន្លែងប្រសើរបំផុតដើម្បីធ្វើឱ្យត្រជាក់រាងកាយ ដោយទប់ទល់នឹងកំដៅថ្ងៃ។ លើសពីនេះ តើអ្នកបានដឹងទេថា មនុស្ស ជាច្រើនអាចចម្លងមេរោគ និង មានជម្ងឺដោយសារទឹកក្នុងអាង ហែលនេះ ប្រសិនបើ ពួកគេមិនបានប្រុងប្រយ័ត្ន?

ទឹកក្នុងអាងហែលនេះ ត្រូវប្រើរួមជាមួយគ្រប់ៗគ្នាដែលមកលេងនៅទី នេះ។ ប្រសិនបើ នរណាម្នាក់មាន ជម្ងឺរាគរូស (កម្រើកពោះវៀនមិន ល្អ) ហែលនៅក្នុងអាងនេះដែរនោះ ពួកគេអាចចម្លងរោគទៅក្នុងទឹក ឬ ធ្វើឱ្យទឹកនេះ កខ្វក់ (បង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព)។ ជម្ងឺរាគ អាចឆ្លង ទៅអ្នកផ្សេងទៀត ដែលលេបទឹកកខ្វក់នោះ។

មេរោគជាច្រើនបំផុតដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺបាន ត្រូវបានសម្លាប់ ដោយសារធាតុក្លរីន។ តែមេរោគមួយ ចំនួនទៀត អាចប្រឆាំងទៅនឹង សារធាតុក្លរីននេះបាន និង រស់នៅក្នុងអាងទឹកបានជាច្រើនថ្ងៃទៀត ផង។

ដើម្បីឱ្យរស់នៅនិង រក្សាសុខ ភាពឱ្យបានល្អ សូមធ្វើតាម ជំហានងាយស្រួលទាំងនេះ ៖

- កុំចុះទៅក្នុងអាងទឹកនៅ ពេលអ្នកមានជម្ងឺរាគរូសនៅ នោះដែរ។
- កុំលេបទឹកក្នុងអាងហែល។
- ងូតទឹកក្មេងឱ្យបានច្រើនដង។
- ផ្លាស់ប្តូរកន្ទបនៅក្នុងកន្លែងងូតទឹក (នៅលើគោក) មិនមែននៅ អាងហែលទឹកនោះទេ។
- លាងដៃរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីចូលបន្ទប់ទឹក ឬ ផ្លាស់ប្តូរកន្ទប។
- ប្រសិន បើកូនរបស់អ្នកមានកម្រើកពោះវៀននៅក្នុងអាងទឹក ចូរ ប្រាប់បុគ្គលិកភ្លាមៗ។
- ងូតទឹកដុះខ្លួននឹងសាប៊ូ មុនពេលអ្នកចុះទៅក្នុងអាងហែល។

រក្សាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ

រដូវក្តៅមានន័យថា ពិចនិក អាំងសាច់ ចោះជំរុំ និង ដើរ កំសាន្ត។ តែមុនពេលអ្នកអង្គុយបរិភោគអាហារ ចូរច្បាស់ថា អ្នកយល់ដឹងពីជំហានក្នុងការថែរក្សាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

ចំណីអាហារដូចជា សាច់សាច់មាន់ និងត្រីឆៅ ហើយនិងផ្លែ ឈើ ព្រមទាំងបន្លែបង្ការ ដែលមិនបានលាងឱ្យស្អាត អាចមាន មេរោគ (បាក់តេរី ឬ ជាតិពុល) ដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺបាន។ មេរោគទាំងនេះ ក៏អាចរស់នៅក្នុង ចំណីអាហារ ដែលទុក ចោលយូរ ឬ ផ្ទៃកន្លែងដែលមិនបានលាងឱ្យស្អាត ដូចជា ខាង លើផ្ទៃតុ និង ជ្រុញ។

ការពុលចំណីអាហារ កើតមានឡើងកាន់តែញឹកញាប់នៅរដូវ ក្តៅ ដោយសារតែអាកាសធាតុក្តៅ និង ការ បរិភោគនៅខាង ក្រៅ ធ្វើឱ្យកាន់តែពិបាកក្នុងការធ្វើ និង បម្រើចំណីអាហារឱ្យ មានសុវត្ថិភាព។ កុមារ និង មនុស្សចាស់ ងាយនឹងពុលចំណី អាហារ ដោយសាររាងកាយរបស់ពួកគេពិបាកប្រឆាំងនឹង មេរោគ។

នៅពេលនរណាម្នាក់ឈឺដោយសារពុលចំណីអាហារ ពួកគេ មិនស្រួលពោះ ក្អួត ឈឺពោះ ឬ រាគ។ ជួនកាល វាពិបាកប្រាប់ ថា តើមាននរណាម្នាក់ពុលចំណីអាហារណាស់ ដោយសារតែ រោគសញ្ញាអាចនឹងមិនចាប់មានឡើងជាច្រើន ថ្ងៃ បន្ទាប់ពី បរិភោគអាហារមិនល្អ។ ជួនកាល រោគសញ្ញា អាចនឹងដូចជា ជម្ងឺផ្តាសាយ។

ចូរធ្វើឱ្យចំណីអាហារ របស់អ្នកមានសុវត្ថិ ភាព ដោយអនុវត្ត តាមជំហានងាយ ស្រួលទាំងបួន:

ស្អាត: លាងដៃ ឧបករណ៍ចំអិន និង ផ្ទៃសម្ភារ: មុន និង ក្រោយពេលប៉ះពាល់ ជាមួយសាច់ សាច់មាន់ ឬ ត្រីឆៅ។

ទុកឱ្យនៅដាច់ពីគ្នា: ទុកឱ្យសាច់ សាច់មាន់ និង ត្រីនៅឱ្យឆ្ងាយ ពីចំណីអាហារផ្សេងទៀត។

ចំអិន: ចំអិនអាហារឱ្យដល់កំរិតសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវតាម កំណត់ និង ប្រើប្រាស់ទែរម៉ូម៉ែតដើម្បីពិនិត្យមើល។ ចូរចាំថា អ្នកមិនអាចប្រាប់ថាតើវាឆ្អិន ឬ មិនឆ្អិន ដោយមើលវា នឹងភ្នែកតាមធម្មតានោះទេ។

ធ្វើឱ្យត្រជាក់: ចំណីអាហារដែលទុកនៅក្នុងទូទឹកកក (ឬ លើ 40 ដឺក្រេ) រយៈពេលលើសពី 2 ម៉ោង ប្រហែលជាមិនមានសុវត្ថិ ភាពដើម្បីបរិភោគនោះទេ។ នៅកំរិតកំដៅ 90 ដឺក្រេ ឬ ច្រើន ជាងនេះ ចំណីអាហារមិនអាចរក្សាទុកលើសពី 1 ម៉ោងបាន ទេ។ ទុកវាឱ្យមានសុវត្ថិភាព: ទុកចំណីអាហារនៅសល់ក្នុងទឹក កក នៅពេលអ្នកឈប់បរិភោគ ហេតុនេះវានឹងមិនផ្ទុមខូច។

Khmer