

# ស្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ ពលរដ្ឋទីក្រុងភីឡាដេលៀ

ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកដែលធ្វើការនៅខាងក្រៅ



ដឹងពីសញ្ញានៃការអស់កម្លាំងខ្លាំងដោយសារកម្ដៅ បែកញើសច្រើន វិលមុខ ចង់ក្អក ឈឺសាច់ដុំ។



បំពេញជាតិទឹក ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើនពេញមួយថ្ងៃ និងមុនមួយថ្ងៃ។



រក្សាភាពត្រជាក់៖ សម្រាកក្នុងកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ឬម្លប់។

## តើអ្នកដឹងទេ?

- អាកាសធាតុក្ដៅមួយថ្ងៃអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាសុខភាព ប៉ុន្តែអាកាសធាតុក្ដៅច្រើនថ្ងៃជាប់គ្នានាំឱ្យមានហានិភ័យច្រើនបំផុត។
- យកល្អគួរតែជៀសវាងសកម្មភាពប្រើកម្លាំងកាយច្រើនក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃក្ដៅបំផុតប្រហែលពីម៉ោង 10 ព្រឹក ទៅម៉ោង 2 រសៀល។ បើអ្នកត្រូវធ្វើការខាងក្រៅក្រោមកម្ដៅថ្ងៃ ត្រូវព្យាយាមធ្វើការក្នុងម្លប់ ហើយបាំងឆ្រុត ឬតង់កៅស៊ូ។
- ការរលាកនឹងកម្ដៅថ្ងៃអាចបង្កើនសីតុណ្ហភាពរាងកាយរបស់អ្នក និងធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការធ្វើឱ្យខ្លួនត្រជាក់។ ពាក់ និងលាបឡេការពារកម្ដៅថ្ងៃ ដូចដែលបានណែនាំនៅលើកញ្ចប់។
- រាងកាយអាចបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើននៅថ្ងៃក្ដៅ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវផឹកទឹកច្រើនជាង ធម្មតាដើម្បីបំពេញជាតិទឹក។ ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើនមួយថ្ងៃមុនពេលអ្នកនឹងមានអាកាសធាតុក្ដៅ ហើយផឹកទឹកក្នុងពេលមានអាកាសធាតុក្ដៅ ទោះបីជាអ្នកមិនស្រកក៏ដោយ។ ទឹក ទឹកផ្លែឈើធម្មជាតិ ឬអេស្ប៉ូប៊ែរកម្លាំងគឺល្អបំផុត។ ព្យាយាមជៀសវាងអេស្ប៉ូប៊ែរមានជាតិស្ករ ឬអេស្ប៉ូប៊ែរមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន។

## ធនធាន

ទាញយកកម្មវិធី OSHA-NIOSH Heat Safety Tool App

រៀបចំផែនការជាមុន ហើយទទួលបានព័ត៌មានឥតគិតថ្លៃពីការប្រុងប្រយ័ត្ននៃកម្ដៅ និងអាកាសធាតុ @PhilaOEM  
ដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ទូរសព្ទរបស់អ្នក។ សេវាសេរី  
READYPHILA ផ្ញើទៅកាន់លេខ 888-777  
ដើម្បីរៀបចំការងារ។

PCA Hotline .  
215-765-9040  
គន្លឹះណែនាំពីសុវត្ថិភាពនៃការទប់ទល់កម្ដៅ  
និងធនធានព័ត៌មានបង្ការដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។

សម្រាប់ធនធានបន្ថែមទៀតដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ ឬស្វែងរក មជ្ឈមណ្ឌលម៉ាស៊ីនត្រជាក់ដែលនៅជិតបំផុត ដោយហៅទៅលេខ 3-1-1 ឬចូលទៅកាន់ [bit.ly/PhillyHeatEmergency](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency)