

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានអំពីការត្រៀម ខ្លួនសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ

រដូវរងា ឆ្នាំ 2023



ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសា អាំហារិក អារ៉ាប់ បារាំង ក្រេអូលហៃទី ឥណ្ឌូណេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី និងវៀតណាមតាមរយៈគេហទំព័រ bit.ly/CRPNnewsletter។

ដើម្បីស្នើសុំច្បាប់ចម្លងដែលបានបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ សូមចូលមើលគេហទំព័រ៖ bit.ly/PHPMaterials ឬផ្ញើសារតាមរយៈលេខ 215-429-3016។



ទទួលបាន ReadyPhiladelphia ដើម្បីដឹងមុនគេ

ការិយាល័យយកគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអាសាធាតុអាក្រក់ធ្ងន់ធ្ងរតាមរយៈការជូនដំណឹងតាមអ៊ីមែល និងសារជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃដោយប្រើប្រព័ន្ធជូនដំណឹងមហាជនរបស់ទីក្រុងគឺ ReadyPhiladelphia។

ចំពោះការជូនដំណឹងតាមសារជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃ សូម ផ្ញើសារ ដោយ វាយពាក្យ READYPHILA ទៅលេខ 888-777 ឬចុះឈ្មោះនៅ គេហ ទំព័រ bit.ly/ReadyPhilaAlert.

ការិយាល័យសេវាជនគ្មានផ្ទះសំបែងនឹងបញ្ជូនក្រុមចុះផ្សព្វផ្សាយជនអនាថាទៅមនុស្សណាម្នាក់នៅតាមដងផ្លូវដែលត្រូវការមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនទៅ កាន់ទីជម្រកក្នុងតំបន់ ឬត្រូវការសេវាជនគ្មានផ្ទះសំបែងផ្សេងទៀត។

លេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍សម្រាប់ចុះផ្សព្វផ្សាយជនអនាថា
215-232-1984

រក្សាទុកលេខនេះនៅក្នុងទូរសព្ទរបស់អ្នក ដើម្បីស្នើសុំចុះផ្សព្វផ្សាយ នៅពេលណាក៏បាន 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់អាសាធាតុ អាក្រក់ ធ្ងន់ ធ្ងរ

ភាពអាសន្នអាសាធាតុកំពុងបង្កឡើងនូវ៖

- **អ្បងធ្លាក់កាន់តែច្រើន។** ខ្យល់ព្យុះកាន់តែខ្លាំង និងញឹកញាប់ជាងនេះអាចបណ្តាល ឱ្យ ទន្លេ បឹង និងប្រភពទឹកផ្សេងទៀតហៀរញឹកញាប់ជាងមុន។
- **ខ្យល់ព្យុះកើនឡើង។** ខ្យល់ព្យុះនៅឆ្នេរសមុទ្របក់កាន់តែខ្លាំង កាន់តែញឹកញាប់ ហើយអាចបណ្តាលឱ្យទឹកកើនឡើងលើសពីកម្រិតធម្មតា។
- **ការកើនឡើងកម្រិតទឹកសមុទ្រ។** តំបន់មួយចំនួននៃទីក្រុង Philadelphia ប្រឈមនឹងហានិភ័យ នៃការកើនឡើងកម្ពស់ទឹកសមុទ្រ និងទឹកជំនន់។



សូមបន្តអានព័ត៌មានអំពីរបៀបត្រៀមខ្លួន មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក និង ផ្ទះរបស់អ្នកសម្រាប់ទប់ទល់អាសាធាតុកាន់តែអាក្រក់ធ្ងន់ធ្ងរ។

កញ្ចប់ជំនួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ បំណុលព័ត៌មានសុខភាព សុខភាពផ្លូវចិត្ត	ជំនួយសេវាសាធារណៈ គ្រូនគ្រូសាយតាមរដូវ និងជំងឺ COVID-19 និងច្រើនទៀត
--	--

ត្រៀមខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក

កញ្ចប់ផ្គត់ផ្គង់សង្គ្រោះបន្ទាន់

រៀបចំសម្ភារផ្គត់ផ្គង់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អ្នក និងមនុស្សដែលអ្នក រស់ នៅជាមួយយ៉ាងហោចណាស់ប្រើឱ្យបានបីថ្ងៃ។

ធានាថា កញ្ចប់របស់អ្នកមានសម្ភារដូចខាងក្រោម៖

- ថ្នាំ
- អាហារ និងទឹក
- សម្ភារផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ទារក និងកុមារ
- សម្ភារផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម
- ទូរសព្ទដៃ និងឆ្នាំងសាក
- ពិល និងកញ្ចក់
- សាច់ប្រាក់
- ច្បាប់ចម្លងនៃឯកសារសំខាន់ៗ
- កញ្ចប់ជំនួយសង្គ្រោះបឋម
- វិទ្យុដែលដំណើរការដោយថ្ម និងថ្មសាក

កុំភ្លេចសត្វចិញ្ចឹម និងសត្វបម្រើរបស់អ្នក!

វាមិនមានសុវត្ថិភាពទេក្នុងការទុកសត្វចិញ្ចឹមនៅតែម្នាក់ឯងរយៈពេលយូរ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកក្នុងគ្រាអាសន្ន សូមស្វែងរក កន្លែងសុវត្ថិភាពដើម្បីយកសត្វចិញ្ចឹមទៅជាមួយ។

យកសត្វចិញ្ចឹមដាក់នៅខាងក្នុងផ្ទះ។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញសត្វនៅខាងក្រៅក្នុងអំឡុងពេលអាសន្ន អាជ្ញាធរសុខាភិបាល ឬត្រូវបានទុកចោល សូមទូរសព្ទទៅក្រុមថែទាំ និងត្រួតពិនិត្យសត្វ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ តាមលេខ **267-385-3800**។



តើអ្នកលេបថ្នាំទេ?

ត្រូវមានថ្នាំសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់យ៉ាងហោចណាស់មួយសប្តាហ៍ជានិច្ច។ ទទួលបានការបន្តចេញវេជ្ជបញ្ជាមុនពេលថ្នាំអស់ស្តុក ដើម្បីអ្នកអាចត្រៀមទុក។

សរសេរឈ្មោះថ្នាំទាំងអស់។ រួមបញ្ចូលកម្រិតដូសថ្នាំ ពេលណា និងមូលហេតុដែលអ្នកលេបថ្នាំ និងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ប័ណ្ណព័ត៌មានសុខភាព

ប័ណ្ណព័ត៌មានសុខភាពរួមមានប្រវត្តិជំងឺសំខាន់ៗរបស់អ្នក ព័ត៌មានការិ យា លំយង្គបណ្ឌិត ថ្នាំ និងបរិក្ខារទាំងអស់របស់អ្នក។ វានឹងជួយអ្នកឆ្លើយតបខាងវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់ដឹងពីវិធីជួយអ្នកក្នុងគ្រាអាសន្ន។

ទាញយក និងសរសេរបំពេញនៅថ្ងៃនេះ៖ <https://bit.ly/PHPGuidance>

Name (legal name if different) Birthdate Phone Email Address Gender (pronouns) Preferred Language Blood Type	Allergies (food, medicine, other) Medical Conditions Additional medical/communication needs	Emergency Contact 1 Name: Phone: Emergency Contact 2 Name: Phone: Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)	Health Information Card Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place. 	YOUR MEDICINE RECORD Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, and herbal supplements that you take. Keep this list up to date (use a pencil or cross out changes to your medications). Fill out with the help of your doctor, pharmacist or other healthcare provider. Take medicine as prescribed, and prepare to bring medicine with you in case of an emergency. Equipment, Supplies or Other Supports refrigerated medications, oxygen, or nebulizer, etc.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Medicine</th> <th>Dose</th> <th>Frequency</th> </tr> <tr> <td>Name of medication, purpose and strength</td> <td>How many pills, puffs, units, drops per dose</td> <td>How many times a day</td> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Medicine	Dose	Frequency	Name of medication, purpose and strength	How many pills, puffs, units, drops per dose	How many times a day												
Medicine	Dose	Frequency																					
Name of medication, purpose and strength	How many pills, puffs, units, drops per dose	How many times a day																					

រៀបចំផ្ទះរបស់អ្នក

អាគារសណ្ឋាគារខ្លាំង និងត្រជាក់ខ្លាំងអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងម៉ាស៊ីនកម្ដៅនៅក្នុងផ្ទះ សម រម្យ នោះទេ។

កម្មវិធីជំនួយសេវាសាធារណៈ និងកម្មវិធីផ្សេងទៀតជួយអ្នកក្នុង ការគ្រប់ គ្រងវិក្កយបត្រ មានលទ្ធភាពទិញសម្ភារចាំបាច់ និងកាត់បន្ថយឱកាស នៃ បញ្ហាប្រឈមផ្នែកសុខភាព និងសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលព្រឹត្តិការណ៍ អា កាស ធាតុ អា ក្រក់ ធ្ងន់ធ្ងរ។

មូលនិធិសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃសេវាសាធារណៈ: (UESF)

កម្មវិធីផ្អែកលើប្រាក់ចំណូលធ្វើឱ្យគេហដ្ឋានមានស្ថិរភាពសម្រាប់បណ្តាក្រសួងដែលប្រឈមនឹងវិបត្តិលំនៅដ្ឋាន។

ការគ្រប់គ្រងករណី — ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ — សិក្ខាសាលាអប់រំ និងច្រើនទៀត។

មជ្ឈមណ្ឌលទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ UESF

ស្វែងយល់អំពី និងចុះឈ្មោះក្នុងអត្ថប្រយោជន៍នៃរដ្ឋ និងសហព័ន្ធ។

215.814.6845 – BAC@uesfacts.org – www.uesfacts.org

BenePhilly

ជំនួយគាំទ្រមួយទល់មួយមិនផ្អែកលើប្រាក់ចំណូល និងឥតគិតថ្លៃដើម្បី ជួយ ដាក់ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សាធារណៈ។

ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា - ការធានារ៉ាប់រងសុខភាព - គ្រឿងឧបសគ្គបរិភោគ - ជំនួយសេវាថែទាំកុមារ។

សេវាម៉ាស៊ីនកម្ដៅ និងសេវាសាធារណៈផ្សេងទៀត - ពន្ធលើអចលនទ្រព្យ - អត្ថប្រយោជន៍ពិការភាព។

1.844.848.4376 – www.phila.gov/programs/benephilly/

កម្មវិធីសេវាកម្មសកលរបស់ PECO

ស្វែងយល់អំពីកម្មវិធីជំនួយទាំងអស់របស់ PECO។

1.800.774.7040 – bit.ly/PECOPrograms

ជំនួយរបស់អង្គការ Philadelphia Corporation for the Aging (PCA)

សម្រាប់មនុស្សចាស់ដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប និងអ្នកថែទាំ។

លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់ផ្តល់ជំនួយ: 215.765.9040 – www.pcacares.org/contact-us/

មជ្ឈមណ្ឌលថាមពលតំបន់សង្កាត់

ស្វែងយល់អំពីការអភិរក្សថាមពល និងស្នើសុំជំនួយក្នុងការទូទាត់វិក្កយ បត្រ ។

សេវាម៉ាស៊ីនកម្ដៅ និងសេវាសាធារណៈផ្សេងទៀត - ពន្ធលើអចលនទ្រព្យ - អត្ថប្រយោជន៍ពិការភាព និងច្រើនទៀត។

ស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលថាមពលនៅទីតាំងជិតអ្នក: bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters



ផ្នែកធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត



ត្រូវការជំនួយក្នុងវិបត្តិផ្លូវចិត្តមែនទេ? ទូរស័ព្ទទៅលេខ 215-685-6440។

សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្តាច់ការញៀន៖ 888-545-2600។

បើក 24 ម៉ោង /7 ថ្ងៃសម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់

ការពិនិត្យតាមអនឡាញដោយឥតគិតថ្លៃ និងធនធានឥតគិតថ្លៃនៅ គេហទំព័រ HealthyMindsPhilly.org

ជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ

វាក់សាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ ត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្ន ភាពជាដៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងប្រភេទនៃជំងឺផ្តាសាយ ដែលគេរំពឹងថានឹងកើតឡើងញឹកញាប់បំផុត។

ដូសជំរុញការពារជំងឺ COVID-19 ពីវ៉ាខ្យង ត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីផ្តល់ការការពារបន្ថែមពីមេរោគបម្លែងខ្លួន Omicron ក្នុងរដូវរងារនេះ។

មនុស្សគ្រប់វ័យដែលមានសុខភាពល្អអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ដោយសារមេរោគ COVID-19 ឬមេរោគផ្តាសាយ។

ដើម្បីធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពភាពស្មារតីរបស់អ្នក វាជាដៀងសំខាន់ក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយប្រចាំឆ្នាំ និងដូសជំរុញការពារជំងឺ COVID-19 ដើម្បីធានាថា ប្រព័ន្ធភាពស្មារតីរបស់អ្នកគឺល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺក្នុងរដូវរងារនេះ។



វាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងពីរក្នុងពេលតែមួយ។

bit.ly/FluPHL bit.ly/COVIDvaxPHL

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ឬបើអ្នកមានចម្ងល់ផ្សេងៗ សូមទូរស័ព្ទ ទៅ មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង PDPH តាមរយៈលេខ 215-685-5488។
សម្រាប់សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ សូមចុចលេខ 3 សម្រាប់ភាសារបស់អ្នក ចុចលេខ 2 សម្រាប់ភាសាអេស៉្បាញ ហើយចុចលេខ 711 សម្រាប់ ជំនួយ TRS/TTY។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការមានអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំបឋមដែលអ្នកទុកចិត្ត ដើម្បីជួយអ្នកបន្តរក្សាសុខភាពល្អក្នុងរដូវរងារ ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។
ប្រើប្រាស់កម្មវិធី **Primary Care Finder** នៅគេហទំព័រ www.phila.gov/primary-care ដើម្បីស្វែងរកការព្យាបាលដោយឥតគិតថ្លៃ ឬតម្លៃទាប។
ស្វែងរកតាមភាសា ទីតាំង ជំនាញ និងច្រើនទៀត។

តោះយើងបន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង!



ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើងតាមអាសយដ្ឋាន bit.ly/PDPHPreparednessOutreach។

ចំពោះច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហានានា ជាមួយនឹងការបកប្រែភាសា សូមអ៊ីមែលមកយើងតាមអាសយដ្ឋាន PublicHealthPreparedness@phila.gov ឬផ្ញើសារទូរស័ព្ទទៅលេខ 215-429-3016។

យើងចង់ស្តាប់មតិរបស់អ្នក!

ចុះឈ្មោះសម្រាប់ **បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (CRPN)** នៅគេហទំព័រ

bit.ly/phlcommunityresponse។

ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈចាំបាច់នានា ដើម្បីចែករំលែក ជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។