

# ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានអំពី ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ សុខភាពសាធារណៈ

រដូវក្តៅ ឆ្នាំ 2023



ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជា ភាសាអង់គ្លេស ភាសាអ៊ីតាលី ភាសាស្ប៉ាញ ភាសាស្កុយណាវេយ ភាសាស្ប៉ាញ ភាសាហ្វីលីពីន និង ភាសាជប៉ុន។  
នៅគេហទំព័រ [bit.ly/CRPNnewsletter](http://bit.ly/CRPNnewsletter)។

ដើម្បីស្នើសុំច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) ឬផ្ញើសារទុកទៅលេខ 215-429-3016។



## អាកាសធាតុក្តៅនៅខាងក្រៅទីក្រុង Philly

### រក្សាភាពត្រជាក់

- ចំណាយពេលនៅក្នុងកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។
  - ◊ សូមមើលទំព័រទី 3 សម្រាប់សកម្មភាពនៅក្នុងអគារ និងនាររដូវក្តៅដោយឥតគិតថ្លៃ។
- ឈរនៅក្រោមម្លប់ពេលនៅខាងក្រៅ។
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្រាល រលុង និងគ្របក្បាលរបស់អ្នក។

### រកមើលអ្នកផ្សេងទៀត

- ពិនិត្យមើលមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលជាប់នៅក្នុងផ្ទះ ឬរស់នៅតែម្នាក់ឯង។
- ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 215-232-1984 សម្រាប់សេវាចុះផ្សព្វផ្សាយដល់ជនគ្មានផ្ទះសំបែង។
- ប្រសិនបើអ្នកគិតថានរណាម្នាក់កំពុងមាន បញ្ហាសង្គ្រោះ បន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 911។

### រក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន

- ផឹកទឹក ឬទឹកផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន ទោះបីជាអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ស្រកក់ដោយ។
- ជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង កាហ្វេអ៊ីន និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករច្រើន។

## វ៉ាក់សាំង ម៉ាស់ និងការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19

ការបញ្ចប់នៃការប្រកាសអាសន្នផ្នែកសុខភាពសាធារណៈដោយសារ COVID-19 នឹងបណ្តាលឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរមួយចំនួនចំពោះគម្រោង Medicaid, SNAP និងសេវាកម្មព្យាបាល COVID-19 ផ្សេងទៀត។ សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីចុងក្រោយបំផុត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [bit.ly/PHEendPHL](http://bit.ly/PHEendPHL)

- ស្វែងរកវ៉ាក់សាំង COVID-19 ដោយឥតគិតថ្លៃ៖ [phila.gov/vaccine, vaccines.gov](http://phila.gov/vaccine, vaccines.gov)
- ស្វែងរកការធ្វើតេស្ត PCR ដោយឥតគិតថ្លៃ៖ [bit.ly/COVIDResourceHubs](http://bit.ly/COVIDResourceHubs)
  - ◊ អ្នកនឹងមិនត្រូវបានសួររកអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ឬការធានារ៉ាប់រងទេ។
- ជារៀងរាល់ខែ ក្រុមការងារសហគមន៍អាចទទួលបានការធ្វើតេស្ត និងម៉ាស់ចំនួន 100 ដោយឥតគិតថ្លៃ៖ [bit.ly/COVIDTestKitRequest](http://bit.ly/COVIDTestKitRequest)

មានសំណួរដែរទេ? មានសំណួរដែរទេ 215-685-5488 (ចុចលេខ 3 សម្រាប់ការបកប្រែភាសារបស់អ្នក ចុចលេខ 2 សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ។ ចុច 711 សម្រាប់ជំនួយ TRS/TTY ។)

សូមអានបន្តសម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបការពារអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកពីអាកាសធាតុក្តៅ។

ជំងឺទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុក្តៅ ជំនួយប្រើប្រាស់សេវាសុខភាព  
គន្លឹះដើម្បីរក្សាភាពត្រជាក់ ផ្លូវចិត្ត និងច្រើនទៀត!  
ពង្រឹងភាពត្រជាក់នារដូវក្តៅ

# ជំងឺទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុក្តៅ

## តើយើងបានម្តងពីអ្នកណានៅពេលអាកាសធាតុក្តៅ?

មនុស្សមួយចំនួនទំនងជាឈឺអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង។

- មនុស្សដែលរស់នៅម្នាក់ឯង
- មនុស្សដែលធ្វើការនៅខាងក្រៅ
- មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ
- ទារក និងកុមារតូចៗ
- ជនមានពិការភាព និងជំងឺប្រចាំកាយមួយចំនួនដែលធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់គេពិបាកត្រជាក់
- មនុស្សដែលជួបវិបត្តិគ្មានផ្ទះសម្បែង
- មនុស្សដែលគ្មានម៉ាស៊ីនត្រជាក់

សូមប្រាកដថា មាននរណាម្នាក់ដឹងដើម្បីពិនិត្យមើលអ្នកហើយពិនិត្យមើលគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាងនៅពេលសីតុណ្ហភាពឡើងខ្ពស់។



## តើខ្ញុំអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងណាដោយសារអាកាសធាតុ

តើអ្នកដឹងទេថា អាកាសធាតុក្តៅនៅថ្ងៃណាមួយអាចនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព ប៉ុន្តែប៉ុន្មានថ្ងៃក្តៅជាប់ៗគ្នាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាងនេះទៅទៀត?

### ការអស់កម្លាំងដោយសារអាកាសធាតុក្តៅ

អ្វីដែលអ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍៖

- បែកញើសខ្លាំង ឈឺក្បាល ខ្សោយកម្លាំង អស់កម្លាំង វិលមុខ ចង់ក្អក ឬក្អកចង្កោរ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ៖

- ហៅទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពប្រសិនបើចេញរោគសញ្ញារយៈពេលលើសពីមួយម៉ោង។
- ទៅកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។
- ពិសាទឹកត្រជាក់។
- ងូតទឹកផ្កាយក្រដាក់ ឬងូតទឹកត្រជាក់។

### ការវាយប្រហារដោយសារកម្ដៅ

អ្វីដែលអ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍៖

- សីតុណ្ហភាពរាងកាយឡើងខ្ពស់ រង្វង់វង្វាន់ ឈឺក្បាលខ្លោកៗ ចង្កោរ សន្លប់។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ៖

- ការវាយប្រហារដោយសារកម្ដៅគឺជា **បញ្ហាអាសន្នបន្ទាន់**។ **ហៅទៅលេខ 911**។

## គន្លឹះរក្សាភាពត្រជាក់បន្ថែមទៀត

អាកាសធាតុក្តៅបំផុតនៅពេលថ្ងៃគឺចាប់ពីម៉ោងប្រហែល 11 ព្រឹក ដល់ ម៉ោង 4 រសៀល។

- ព្យាយាមជៀសវាងសកម្មភាពប្រើកម្លាំងកាយខ្លាំង និងនៅឆ្ងាយពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ។

អ្នកប្រហែលជាត្រូវផឹកទឹកច្រើនជាងសព្វដង ដើម្បីរក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន។

- ពិសាទឹក ឬទឹកផ្លែឈើ ទោះបីជាអ្នកមិនស្រេកក៏ដោយ។



# រក្សាភាពត្រជាក់ជាមួយសកម្មភាពរដូវក្តៅទាំងនេះ

## Art Reach

សិល្បៈ និងវប្បធម៌សម្រាប់អ្នករាល់គ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

- ស្វែងរកទីតាំងដែលចូលរួមនៅគេហទំព័រ [art-reach.org](http://art-reach.org) ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ (267) 515-6720.
  - ◊ ទទួលបាន \$2 ក្នុងម្នាក់ សម្រាប់ការចូលទស្សនាហូតដល់ 3 នាក់។ យកប័ណ្ណ ACCESS ដែលមានសុពលភាព និងអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណមានរូបថតទៅកាន់តុទទួលភ្ញៀវនៅសារមន្ទីរ សួនច្បារ ទីតាំងប្រវត្តិសាស្ត្រ ឬវប្បធម៌ណាមួយដែលចូលរួមកម្មវិធីនេះណាមួយ។
  - ◊ ចូលសារមន្ទីរដោយឥតគិតថ្លៃដោយប្រើកាតសិស្សវិទ្យាល័យរបស់អ្នក។
- សារមន្ទីរទាំងនេះផ្តល់សំបុត្រចូលទស្សនាដោយឥតគិតថ្លៃជាមួយនិងកាត EBT ឬប័ណ្ណ Access សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យរហូតដល់ 4 នាក់។ ឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម 18 ឆ្នាំ
  - ◊ សូមប៉ះសារមន្ទីរ
  - ◊ សារមន្ទីរសិល្បៈ Philadelphia
  - ◊ សារមន្ទីរបុរាណវិទ្យា និងនវវិទ្យា UPenn
  - ◊ ទីតាំងប្រវត្តិសាស្ត្រពន្ធនាគាររដ្ឋភាគខាងកើត



### កន្លែងត្រជាក់ៗ

- ចូលទស្សនាបណ្ណាល័យក្នុងតំបន់របស់អ្នកគ្រប់ពេល បណ្ណាល័យទាំងនេះបើក ដើម្បីទទួលបានភាពត្រជាក់ពីម៉ាស៊ីនត្រជាក់។
- ក្នុងអំឡុងពេលមានអាសន្នដោយសារកម្ដៅ ទីតាំងជាច្រើនទៀតនឹងបើកដោយបន្ថែមម៉ោង។
- រកកន្លែងត្រជាក់ៗនៅជិតអ្នក៖ [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency) ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ 3-1-1។

### សួនបាញ់ទឹក

- សួនបាញ់ទឹកឥតគិតថ្លៃ សប្បាយ និងសុវត្ថិភាពក្នុងការរីករាយលេងទឹកនៅរដូវក្តៅនេះ
- ទីក្រុង Philadelphia មានសួនបាញ់ទឹកជាង 90 កន្លែង!
- រកសួនបាញ់ទឹកមួយនៅជិតអ្នក៖ [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder) ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ 3-1-1។



### កម្មវិធី

- រៀងរាល់ថ្ងៃធ្វើការក្នុងអំឡុងពេលរដូវក្តៅ វិថីរបស់អ្នកអាចត្រូវបានបិទចរាចរណ៍ដើម្បីផ្តល់អាហារឥតគិតថ្លៃដល់ក្មេងៗនៅតាមប្លុក និងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេលេងនៅខាងក្រៅ។
- ប្រជាពលរដ្ឋអាចដាក់ពាក្យសុំបិទចរាចរណ៍នៅតំបន់ប្លុករបស់ពួកគេ។
- កម្មវិធី Playstreets ប្រារព្ធធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងរដូវក្តៅពីម៉ោង 10 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 4 រសៀល ដើម្បីដាក់ពាក្យចូលរួមកម្មវិធី Playstreet សូមហៅទៅលេខ (215) 685-2719 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets)
- អាងហែលទឹកសាធារណៈ៖
  - ឥតគិតថ្លៃ និងបើកសម្រាប់អ្នករាល់គ្នា។
  - កាលវិភាគលម្អិតត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជារៀងរាល់ទាត់នៅគេហទំព័រ [phila.gov/ppr](http://phila.gov/ppr)។



# ផ្នែកធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ត្រូវការជំនួយនឹងវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តមែនទេ? សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ **215-685-6440**។

សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្តាច់ការញៀន៖ **888-545-2600**។

បើក **24** ម៉ោង / **7** ថ្ងៃសម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់

ការពិនិត្យតាមអនឡាញដោយឥតគិតថ្លៃ និងធនធានឥតគិតថ្លៃនៅគេហទំព័រ [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

ត្រៀមខ្លួនស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះសម្រាប់អាកាសធាតុក្តៅនៅពេលថ្ងៃជំនួយសម្រាប់លំនៅដ្ឋានកាន់តែមានជាសុកភាព

**មូលនិធិសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃសេវាសាធារណៈ (UESF)**

ការគ្រប់គ្រងករណី ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ សិក្ខាសាលាអប់រំ និងច្រើនទៀត នៅអាសយដ្ឋាន

**1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103**

**215.972.5170** [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

កម្មវិធីជំនួយសេវាសាធារណៈ

សេវាសាធារណៈដែលបានបង្កគ្រោះថ្នាក់ ឬដាច់ (បិទ)

**215.814.6837** — [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

## BenePhilly

ផ្តល់ជូនការគាំទ្រមួយទល់មួយដោយឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីដាក់ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សាធារណៈ។

**(844).848.4376** [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

មជ្ឈមណ្ឌលថាមពលតំបន់សង្កាត់

ព័ត៌មានអំពីរបៀបសន្សំទឹកភ្លើងប្តាស និងជួយទូទាត់វិក្កយបត្រថាមពល។

[bit.ly/PhillyNEC](http://bit.ly/PhillyNEC)

## ខ្សែទូរសព្ទជំនួយ **215-765-9040**

ជំនួយជាមួយគន្លឹះការពារសុវត្ថិភាពពីកម្តៅ អាហារ និងធនធានផ្សេងទៀត។

ក្នុងអំឡុងពេលមានអាសន្នបន្ទាន់ដោយសារកម្តៅ គិលានុបដ្ឋាកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនឹងអាចរកបានដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាពណាមួយដែលទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុក្តៅ។

## តោះយើងបន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង!

ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើងនៅអាសយដ្ឋាន [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)។

សម្រាប់ច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពនៃព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាជាមួយនឹងការបកប្រែ ឬចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មាន ឬបទបង្ហាញដល់សហគមន៍របស់អ្នក សូមផ្ញើអ៊ីមែលមកយើង នៅគេហទំព័រ [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ឬផ្ញើសារទុកទៅលេខ **215-429-3016**។

យើងចង់ស្តាប់មតិរបស់អ្នក !

ចុះឈ្មោះសម្រាប់បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (CRPN) នៅគេហទំព័រ

[bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)។

ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈចាំបាច់នានា ដើម្បីចែករំលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។

