ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានស្ដីពីការត្រៀមសម្រាប់សុខាភិបាលសាធារណៈ

និទាឃរដូវ ឆ្នាំ 2023

Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសាអាំហារិក អារ៉ាប់ បារាំង ហៃទីក្រេអូល ឥណ្ឌូណេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី និងវៀតណាមតាមរយៈគេហទំព័រ bit.ly/CRPNnewsletter។

ដើម្បីស្នើសុំច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/PHPMaterials ឬទូរសារទៅលេខ 215-429-3016។

តើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុប៉ះពាល់ដល់ទឹកជំនន់យ៉ាងដូចម្ដេច?

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុអាចប៉ះពាល់ដល់លំអានអាកាសធាតុ និងសីតុណ្ហភាពក្នុងតំបន់ផ្សេងៗគ្នា។

ជាលទ្ធផលនៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ទីក្រុង Philadelphia នឹងជួបប្រទះនឹងអាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំងក្រៃលែង និងភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង ដែលបណ្ដាលឱ្យកម្រិតទឹកសមុទ្រកើនឡើង និងហានិភ័យទឹកជំនន់កើនឡើង។

ជំងឺដែលបង្កដោយភ្នាក់ងារចម្លងជំងឺ

សីតុណ្ហភាពកាន់តែក្ដៅ និងការប្រែប្រួលនៃលំអានអាកាសធាតុអាចរំខានដល់តុល្យភាពធម្មតារបស់ធម្មជាតិ។

ទីក្រុង Philly កាន់តែក្ដៅ។ សីតុណ្ហភាពកាន់តែក្ដៅអាចធ្វើឲ្យកើតមានមូស និងចៃកាន់តែច្រើន ដែលបណ្ដាលឱ្យមានការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺដែលបង្កដោយភ្នាក់ងារចម្លងជំងឺ។

ទទួលបាន ReadyPhiladelphia និងក្លាយជាអ្នកដំបូងដែលដឹង

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នផ្ដល់សារជូនដំណឹងអំពីគ្រោះមហន្តរាយ និងគ្រោះអាសន្នក្នុងតំបន់។

ចំពោះសារជូនដំណឹងជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃ សូមសរសេរ READYPHILA ផ្ញើទៅលេខ 888-777 ឬចុះឈ្មោះនៅគេហទំព័រ bit.ly/ReadyPhila។

សូមអានបន្តដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីរបៀបត្រៀមខ្លួនអ្នក មនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក និងផ្ទះរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងនិទាឃរដូវ។

- ជំងឺឡែម (Lyme Disease)
- មេរោគវ៉េស្តនីល (West Nile Virus)
- ទឹកជំនន់
- ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយតាមរដូវ
- COVID-19 និងជាច្រើនទៀត

ការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក

ជំងឺឡែម (Lyme Disease)

ជំងឺឡែមគឺជាជំងឺឆ្លងដែលបង្កឡើងដោយចៃមេរោគដែលនាំមក និងអាចឆ្លងដល់មនុស្សតាមរយៈចៃខាំ។
មិនមែនចៃទាំងអស់សុទ្ធតែមានជំងឺឡែមទេ។
ជាធម្មតា ចៃត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងស្មៅដុះខ្ពស់ និងបរិស្ថានព្រៃឈើ។

ការពារពីចៃខាំ

- ត្រូវស្ថិតនៅកណ្តាលផ្លូវ។
- ពិនិត្យសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នករកមើលចៃ។
- ងូតទឹកផ្កាឈូក និងពិនិត្យមើលរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នករកមើលចៃ ហើយប្រើកញ្ចក់ប្រសិនបើចាំបាច់។

របៀបយកចៃចេញ

1. ទាញឡើងលើដោយប្រើកម្លាំងសង្កត់ស្មើៗគ្នាដើម្បីយកចៃចេញ។
2. លាងសម្អាតកន្លែងនោះដោយអាល់កុល ឬសាប៊ូ និងទឹក។

សម្រាប់ការណែនាំលម្អិតអំពីរបៀបកម្ចាត់ចៃរស់ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ
bit.ly/tick_removal។

ពេលណាត្រូវទទួលការព្យាបាលភ្លាមៗ។

- បើអ្នកមិនអាច ឬមិនចង់យកចៃចេញដោយខ្លួនឯង។
- បើអ្នកមានគ្រុនក្តៅ ឬឡើងកន្ទួលក្រហមរាងជារង្វង់ជុំវិញកន្លែងខាំ។

មូស

មូសកើតមានជាធម្មតានៅពេលដែលអាកាសធាតុក្តៅល្មម។ មូសខាំភាគច្រើនអាចរមាស់ ប៉ុន្តែមូសខ្លះចម្លងមេរោគដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកឈឺ។

ការពារពីមូសខាំ

- ប្រើថ្នាំបាញ់សម្លាប់សត្វល្អិត
  - ◊ ដើម្បីស្វែងរកថ្នាំបាញ់សម្លាប់សត្វល្អិតដែលស័ក្តិសមសម្រាប់អ្នក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ bit.ly/findrepellent។
  - ◊ ដើម្បីទទួលបានគន្លឹះសុវត្ថិភាពអំពីរបៀបលាបថ្នាំការពារសត្វល្អិតលើខ្លួនកុមារ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ bit.ly/repellent_safety_tips។
- គ្របបិទបាំង
  - ◊ ពាក់អាវដៃវែង ខោជើងវែង និងស្រោមជើងដើម្បីការពារកុំឱ្យមូសខាំ។
- ចាក់ទឹកចោល
  - ◊ បោសសម្អាត ឬគ្របអ្វីៗដែលនៅជិតផ្ទះរបស់អ្នកដែលមានដក់ទឹក (ផើងផ្កា អាហារសត្វចិញ្ចឹម ចានមានទឹក ធុងទឹក ។ល។) នឹងបញ្ឈប់មូសពីការបង្កកំណើតនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក។

តើមេរោគវ៉េស្តនីល (West Nile Virus) ជាមេរោគអ្វី?

- មេរោគវ៉េស្តនីលគឺជាជំងឺដែលឆ្លងតាមរយៈមូសខាំ។
- មិនមែនមូសទាំងអស់ផ្ទុកមេរោគវ៉េស្តនីលទេ។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលឆ្លងមេរោគនឹងមិនឈឺទេ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះមានគ្រុនក្តៅ និងរោគសញ្ញាដូចផ្តាសាយ ហើយក្នុងករណីកម្រ រលាកឬហើមខួរក្បាល។
- មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅមានការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់បំផុតនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការស្លាប់។
  - ◊ ប្រសិនបើអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសារជួបប្រទះអាការៈឈឺក្បាល ខ្សោយ ឬអស់កម្លាំងដោយគ្មានមូលហេតុ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីមូស និងមេរោគវ៉េស្តនីល សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/Mosquito_bites។

ទឹកជំនន់នៅទីក្រុង Philadelphia

ូចទីក្រុងធំៗនៅតំបន់ឆ្នេរសមុទ្រខាងកើតែ រ ទីក្រុង Philadelphia ងាយនឹងលិចលង់។
ទីក្រុង Philadelphia ជួបប្រទះនូ ទឹកជំនន់បីប្រភេទដោយសារភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង៖ ទឹកជំនន់ពីទន្លេ ទឹកលើ និងទឹកក្រោមី ។ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុអាចជះឥទ្ធិពល ល់ព្យុះ លធ្វើឱ្យកាន់តែខ្លាំង និងញឹកញាប់ជាង។ នេះបង្កើនឱកាសកើតមានទឹកជំនន់នៅទីក្រុង Philadelphia។

ចំ្ពុះគ ែតែ មូនបែ ន្ថមអំពីទឹកជំនន់គនៅទីក្រុង Philadelphia សូមចូលទៅន់គហេទំព័រ៖ bit.ly/PWDFlood

ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់គ្រោះទឹកជំនន់

- បើកវិទ្យុ Am/FM ដែលប្រើថ្ម ដោយសេរ៉េទៅប៉ុស្តិ៍ក្នុងតំបន់មូលដ្ឋាន។
- បង្កើតកញ្ចប់/កាបូបសង្គ្រោះបន្ទាន់។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/MakeAGoBag។
- ចុះឈ្មោះជាមួយ ReadyPhiladelphia ដើម្បីទទួលបានសារជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុដោយឥតគិតថ្លៃដោយសរសេរអក្សរ **READYPHILA** ផ្ញើទៅលេខ **888-777** ឬតាមរយៈគេហទំព័រ at bit.ly/ReadyPhila។

អំឡុងពេល និងក្រោយទឹកជំនន់

ជៀសវាងទឹកជំនន់

- កុំ បើកបរ ឬដើរកាត់ផ្លូវលិចទឹក។
- ទឹកកំពុងហូរត្រឹមតែជម្រៅ មួយ ហ្វីត គឺគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីហូរនាំយកឡានទៅឆ្ងាយបាន។
- ទឹកជំនន់មានផ្ទុកមេរោគ សារធាតុគីមី និងសំរាមដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់។
  - ◊ លាងដៃរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកប៉ះទឹកជំនន់។
- បិទ ហ្គាស ភ្លើង និងទឹកប្រសិនបើផ្ទះជន់លិច។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអគ្គិសនី

- ចំពោះខ្សែភ្លើងដែលដួលរលំ ឬបើអ្នកធុំក្លិនហ្គាស សូមទូរសព្ទទៅខ្សែសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់ PECO តាមរយៈលេខ 1-800-841-4141។
- បោះចោលអាហារប្រសិនបើទូទឹកកកមិនដំណើរការលើសពីបួនម៉ោង។

ការបង្ការការដុះផ្សិត និងសម្អាតផ្សិត

ផ្សិតអាចបណ្ដាលឱ្យរលាកភ្នែក និងស្បែក និងប្រតិកម្មអាលែកហ្ស៊ី។
ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺហឺត ផ្សិតអាចបង្កឱ្យកើតមានអាការៈជំងឺហឺត។

ការបង្ការ

- លាងសម្អាត និងសម្ងួតផ្ទៃសើមក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ហើយបោះចោលរបស់ដែលមិនអាចសម្ងួតបាន។
- ដើម្បីសម្ងួត សូមប្រើកង្ហារ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងម៉ាស៊ីនសម្ងួត។

សម្រាប់ការសម្អាតដោយសុវត្ថិភាព

- ពាក់ស្រោមដៃកៅស៊ូ ប្រដាប់ការពារភ្នែក អាវដៃវែង ខោជើងវែង និងម៉ាស់។
- បើកទ្វារ និងបង្អួចចំហ។
- ប្រើសាប៊ូដុំ ឬសាប៊ូម្សៅដែលមិនមានសារធាតុអាម៉ូញាក់។ មិនត្រូវ លាយទឹកអូសាវែលជាមួយអាម៉ូញាក់ឡើយ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីទឹកជំនន់ និងផ្សិត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/floods_cdc។

ផ្នែកធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ត្រូវការជំនួយដោះស្រាយវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តមែនទេ? ទូរសព្ទទៅលេខ 215-685-6440។

ចំពោះសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសេវាព្យាបាលផ្តាច់សារធាតុញៀនផ្សេងទៀត សូមទូរសព្ទទៅលេខ 888-545-2600។

សេវាកម្មត្រូវ បានផ្តល់ជូន 24 ម៉ោង/7 ថ្ងៃ។ មានផ្តល់ជូនសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់។

ចង្អុល ភូពិនិត្យអន ញ្ញាដោយឥតគិតថ្លៃ និងធនធានមានប្រយោជន៍ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ
HealthyMindsPhilly.org

ជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ

វ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ ត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងប្រភេទនៃជំងឺផ្តាសាយដែលគេរំពឹងថានឹងកើតឡើងញឹកញាប់បំផុត។

វ៉ាក់សាំង COVID-19 ដូសជំរុញប្រភេទពីរវ៉ាឡង់ ផ្តល់ការការពារបន្ថែមពីមេរោគបម្លែងខ្លួនអូមីក្រុង។

មនុស្សគ្រប់វ័យដែលមានសុខភាពល្អអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ ចូលដេកពេទ្យ និងអាចស្លាប់ដោយសារផលវិបាកនៃជំងឺ COVID-19 ឬមេរោគផ្តាសាយ។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយប្រចាំឆ្នាំ និងវ៉ាក់សាំង COVID-19 ដូសជំរុញដើម្បីប្រាកដថា ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងទម្រង់ល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺនានា។

ក្រខ្យានស្តង្ហ ក្រពន្ធក្យារចាក់វា ក្រក់សាំ ងទាំ ងពីរក្នុងពេល ម្រួយ។វ

bit.ly/FluPHL bit.ly/COVIDvaxPHL

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ឬប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ សូមទូរសព្ទទៅ PDPH តាមរយៈលេខ 215-685-5488។

ចំពោះការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ សូមចុចលេខ 3 សម្រាប់ភាសារបស់អ្នក ចុចលេខ 2 សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ ហើយចុចលេខ 711 សម្រាប់សេវា TRS/TTY

ក្រខ្យានស្យាំរៈសរ្ន់ ក្រាស រូវលខ្យានផ្តល់សេ ក្រ រូំថទបឋម ស្ត្រូលាកចិត្ត រើ ម្បី ជួ យអ្នកបួនរក្សាសុខ ក្រពលព្យាពសេស្សបិសនបើ អ្ន កខ្យានំជងឺ រ៉ាំ វ៉ែ ។

រួសងរកសេ ក្រ រូំថទាជួ សប្បស្ត ដោយឥតគិតថ្លៃ វឬខ្យានថ្លៃ ទ្យាបរ ទ្យោរ បីជព្រអ្នកវិមនខ្យានធ្យានា្យប់ រងក៏ ដោយវនៅលេហទំ ព័ រ

www.phila.gov/primary-care

សូមបន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង!

សូមចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើង bit.ly/PDPHPreparednessOutreach។

ចំពោះច្បាប់បោះពុម្ពនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាជាមួយការបកប្រែ ឬប្រសិនបើអ្នកចាប់អារម្មណ៍ឲ្យយើងផ្តល់តុព័ត៌មាន ឬបទបង្ហាញដល់សហគមន៍របស់អ្នក សូមផ្ញើអ៊ីមែលមកយើងតាមរយៈ PublicHealthPreparedness@phila.gov ឬទុកសារទៅលេខ 215-429-3016។

យើងចង់ឮពីលោកអ្នក!

ចុះឈ្មោះសម្រាប់បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបរបស់សហគមន៍នៅគេហទំព័រ bit.ly/phlcommunityresponse។

ទទួលបានព័ត៌មានសុខាភិបាលសាធារណៈសំខាន់ៗ ដើម្បីចែករំលែកជាមួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។

សូមឱ្យមានសុវត្ថិភាព!