



សន្និដ្ឋានការពិគ្រោះ កិច្ចការរដ្ឋបាល



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

ស្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ ពលរដ្ឋទីក្រុងភីឡាដេលៀ

ព័ត៌មានសម្រាប់មនុស្សចាស់



ស្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់។
ចំណាយពេលនៅក្នុងកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។



ក្រុមប្រាកដម៉ាមិត្ត ឬអ្នកជិតខាងចេះពិនិត្យឃ្នាំមើលអ្នក។



ស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាពបើ
អ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។

តើអ្នកដឹងទេ?

- អាកាសធាតុក្តៅមួយថ្ងៃអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាសុខភាព ប៉ុន្តែអាកាសធាតុក្តៅច្រើនថ្ងៃជាប់ៗគ្នានាំឱ្យមាន ហានិភ័យច្រើនបំផុត។
- ជំងឺប្រចាំកាយរ៉ាំរ៉ៃ និងថ្នាំមួយចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់រាងកាយ គ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាព ឬឃើញស្បែកស្រពក្រហម។ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជាមុន ហើយស្វែងរកជំនួយទាន់ពេលវេលាបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។
- បញ្ហានៃការចល័តអាចកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗដោយសារអាកាសធាតុក្តៅ ដែលអាចធ្វើឱ្យវាកាន់តែពិបាកក្នុងការ ធ្វើដំណើរទៅកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ពេលក្តៅ។ សូមទាក់ទង **CCT (215) 580-7700** សម្រាប់សេវាកម្មដឹកជញ្ជូន។
- អ្នកដែលរស់នៅម្នាក់ឯងមានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់។ រៀបចំផែនការជាមុន ដើម្បីឃ្នាំមើល មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ហើយសុំឱ្យពួកគេឃ្នាំមើលអ្នក។

ធនធាន

**Utility Assistance
USEF • កម្មវិធី Utility Grant Program**
ហៅទៅលេខ **215.814.6837** សម្រាប់ ព័ត៌មានបន្ថែមទៀត

រៀបចំផែនការជាមុន ហើយទទួលបានឥតថ្លៃខ្លួន ព័ត៌មានអំពីការប្រមូលនៃកម្មវិធី
និងអាកាសធាតុ @PhilaOEM
ដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ទូរស័ព្ទរបស់អ្នក។ សរសេរអក្សរ
READYPHILA ផ្ញើទៅកាន់លេខ
888-777 ដើម្បីភ្ជាប់សេវានេះ។

**PCA Heatline •
215-765-9040**
គន្លឹះណែនាំពីស្ថានភាពនៃការទប់ទល់កម្តៅ
និងធនធានពីសិលាភ្នាក់ងារដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។

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 ឬគង់កៅស៊ូ។
- ការរលាកនឹងកម្ដៅថ្ងៃអាចបង្កើនសីតុណ្ហភាពរាងកាយរបស់អ្នក និងធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការធ្វើឱ្យខ្លួនត្រជាក់។ ពាក់ និងលាបឡេការពារកម្ដៅថ្ងៃ ដូចដែលបានណែនាំនៅលើកញ្ចប់។
- រាងកាយអាចបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើននៅថ្ងៃក្ដៅ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវផឹកទឹកច្រើនជាង ធម្មតាដើម្បីបំពេញជាតិទឹក។ ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើនមួយថ្ងៃមុនពេលអ្នកនឹងមានអាកាសធាតុក្ដៅ ហើយផឹកទឹកក្នុងពេលមានអាកាសធាតុក្ដៅ ទោះបីជាអ្នកមិនស្រកក៏ដោយ។ ទឹក ទឹកផ្លែឈើធម្មជាតិ ឬអាស៊ីតប្រាំងប្រាំងគឺល្អបំផុត។ ព្យាយាមជៀសវាងអាស៊ីតប្រាំង មានជាតិស្ករ ឬអាស៊ីតប្រាំង មានជាតិកាហ្វេអ៊ីន។

ធនធាន

ទាញយកកម្មវិធី **OSHA-NIOSH Heat Safety Tool App**

រៀបចំវិធានការជាមុន ហើយទទួលបានព័ត៌មានឥតគិតថ្លៃអំពីការប្រមូលនៃកម្ដៅ និងអាកាសធាតុពី **@PhilaOEM**
ដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ទូរសព្ទរបស់អ្នក។ សេវាសេរីសេរី
READYPHILA ផ្ញើទៅកាន់លេខ **888-777**
ដើម្បីរៀបចំការងារ។

**PCA Heatline .
215-765-9040**

គន្លឹះណែនាំពីសុវត្ថិភាពនៃការទប់ទល់កម្ដៅ និងធនធានពីគិលានុបដ្ឋាកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។