

ការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ

ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មានអំពី

រដូវក្តៅ ឆ្នាំ 2024

ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីត្រៀមលក្ខណៈរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ Philadelphia ដើម្បីរៀបចំប្រជាពលរដ្ឋឱ្យត្រៀមលក្ខណៈកាន់តែប្រសើរឡើងសម្រាប់ករណីអាសន្នសុខភាពសាធារណៈ ដូចជាអាកាសធាតុអាក្រក់បំផុត ការផ្ទុះជំងឺ និងគ្រោះអាសន្នផ្សេងទៀត។



**សូមអានបន្តសម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀប
ការពារអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់
អ្នកពីអាកាសធាតុក្តៅ។**

- ជំងឺទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុក្តៅ [ទំព័រទី 2]
- សកម្មភាពរក្សាភាពត្រជាក់នៅ
ដូរក្តៅ [ទំព័រទី 3]
- ជំនួយសេវាសាធារណៈ: [ទំព័រទី 4]
- ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង
ជំងឺ COVID-19 [ទំព័រទី 4]

ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសាអង់គ្លេស អារ៉ាប់ ដាវីបារាំង ហៃទីក្រូមូល ឥណ្ឌូនេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសម័យ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី និងវៀតណាមនៅគេហទំព័រ bit.ly/PHPGuidance។

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

វាក្តៅនៅខាងក្រៅទីក្រុង Philly

រក្សាភាពត្រជាក់

- ចំណាយពេលនៅក្នុងកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។
 - សូមមើលទំព័រទី 3 សម្រាប់សកម្មភាពនៅក្នុងអគារ និងនារដូរក្តៅ ដោយឥតគិតថ្លៃ។
- ចៀសវាងសកម្មភាពប្រើកម្លាំងកាយនៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃ។
- ឈរនៅក្រោមម្លប់ពេលនៅខាងក្រៅ។
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្រាល រលុង និងគ្របក្បាលរបស់អ្នក។

រកមើលអ្នកផ្សេងទៀត

- ពិនិត្យមើលមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលជាប់នៅក្នុងផ្ទះ ឬរស់នៅតែម្នាក់ឯង។
- ហៅទូរសព្ទទៅលេខ **215-232-1984** សម្រាប់ សេវាចុះផ្សព្វផ្សាយដល់ជនគ្មានផ្ទះសំបែង។
- ប្រសិនបើអ្នកគិតថានរណាម្នាក់កំពុងមានបញ្ហាសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ **911**។

រក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន

- ផឹកទឹក ឬទឹកផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន ទោះបីជាអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ស្រេកក៏ដោយ។
- ចៀសវាងទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង កាហ្វេអ៊ីន និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករច្រើន។

ការណែនាំអំពីការរក្សាសុវត្ថិភាពពីអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង

អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតមនុស្ស និងសត្វចិញ្ចឹម។ វាក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានការរំខានដល់សេវាសាធារណៈផងដែរ។ អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងកំពុងកើតឡើងញឹកញាប់ជាងដោយសារគ្រោះអាសន្នអាកាសធាតុ។

ស្វែងយល់ពីរបៀបត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ករណីអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង ទទួលបានគន្លឹះណែនាំអំពីការរក្សាសុវត្ថិភាពពីអាកាសធាតុក្តៅ និងធនធានជាច្រើនភាសានៅគេហទំព័រ www.phila.gov/heat។

ចុះឈ្មោះសម្រាប់ ReadyPhiladelphia និងក្លាយជាមនុស្សដំបូងគេដែលដឹងដំណឹង

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្ន ចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអាកាសធាតុអាក្រក់តាមរយៈការជូនដំណឹងតាមអ៊ីមែល និងសារជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃដោយប្រើប្រព័ន្ធជូនដំណឹងមហាជនរបស់ទីក្រុងគឺ ReadyPhiladelphia។

សម្រាប់ការជូនដំណឹងជាសារឥតគិតថ្លៃ សូមផ្ញើសារជាអក្សរ **READYPHILA** ទៅលេខ **888-777** ឬចុះឈ្មោះនៅគេហទំព័រ bit.ly/ReadyPhilaAlert។

ត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក

តើយើងប្រមូលព័ត៌មានណាពេល អាកាសធាតុក្តៅ?

មនុស្សមួយចំនួនទំនងជាឈឺអំឡុង ពេលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង។

- មនុស្សដែលរស់នៅម្នាក់ឯង។
- មនុស្សដែលគ្មានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ប្រើ។
- មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុ ចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ។
- ទារក និងកុមារតូចៗ។
- មនុស្សដែលធ្វើការនៅខាងក្រៅ។
- ជនមានពិការភាព និងជំងឺប្រចាំ កាយមួយចំនួនដែលធ្វើឲ្យរាង កាយរបស់គេពិបាកត្រជាក់។
- មនុស្សដែលជួបវិបត្តិគ្មានផ្ទះសម បែង។

ត្រូវប្រាកដថានរណាម្នាក់ដឹងពីរបៀប ឃ្នាំមើលអ្នក និងឃ្នាំមើលគ្រួសារ មិត្ត ភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។



តើខ្ញុំអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងណា ដោយសារអាកាសធាតុក្តៅ?

តើអ្នកដឹងទេថា អាកាសធាតុក្តៅនៅថ្ងៃ ណាមួយអាចនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព ប៉ុន្តែ ប៉ុន្មានថ្ងៃក្តៅជាប់ៗគ្នាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ជាងនេះទៅទៀត?

ការអស់កម្លាំងដោយសារអាកាស ធាតុក្តៅ

អ្វីដែលអ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍៖

- បែកញើសខ្លាំង ឈឺក្បាល ខ្សោយ កម្លាំង អស់កម្លាំង វិលមុខ ចងក្អក ឬក្អកចង្ហោរ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ៖

- ទៅកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។
- ពិសាទឹកត្រជាក់។
- ដូតទឹកផ្កាឈូកត្រជាក់ ឬដូតទឹកត្រ ជាក់។
- **ហៅទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់ សេវាថែទាំសុខភាព** ប្រសិនបើចេញ រោគសញ្ញារយៈពេលលើសពីមួយម៉ោ ង។

ការវាយប្រហារដោយសារកម្តៅ

អ្វីដែលអ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍៖

- សិតុណ្ណភាពរាងកាយឡើងខ្ពស់ រង្វង រង្វាន់ ឈឺក្បាលខ្លោកៗ ចង្ហោរ បាត់បង់ស្មារតី ក្អក។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ៖

- ការវាយប្រហារដោយសារកម្តៅគឺជា **បញ្ហាអាសន្នបន្ទាន់ ហៅទៅលេខ 911**។

ខ្សែទូរសព្ទជំនួយរបស់អង្គការ Philadelphia Corporation for the Aging
215-765-9040

អំពាវនាវរកជំនួយជាអាហារ បង់ប្រាក់ សម្រាប់សេវាសាធារណៈ កន្លឹះណែនាំអំពី ការរក្សាសុវត្ថិភាពពិកម្តៅ និងធនធាន ផ្សេងទៀត។

ក្នុងអំឡុងពេលមានគ្រោះអាសន្ន ដោយសារកម្តៅ គិលានុបដ្ឋាកដែល បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនឹងអាចរក បាន ដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាព ណាមួយដែលទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុ ក្តៅ។



កុំភ្លេចសត្វចិញ្ចឹម និងសត្វ បម្រើរបស់អ្នក

យកសត្វចិញ្ចឹមដាក់នៅខាងក្នុងផ្ទះ។ បើអ្នកឃើញសត្វដែលមិនត្រូវបានមើល ឬទុកចោលនៅខាងក្រៅអំឡុងពេល អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង សូមហៅទូរសព្ទ ទៅក្រុមថែទាំ និងគ្រប់គ្រងសត្វម៉ោង ណាក់បាននៅពេលថ្ងៃ ឬយប់តាមរយៈ លេខ **267-385-3800**។

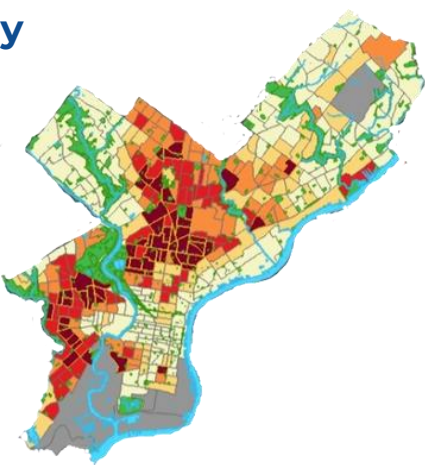
វាមិនមានសុវត្ថិភាពទេក្នុងការទុកសត្វ ចិញ្ចឹមនៅតែឯងរយៈពេលយូរ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះរបស់ អ្នកក្នុងគ្រាអាសន្ន សូមស្វែងរកកន្លែង សុវត្ថិភាពដើម្បីយកសត្វចិញ្ចឹមទៅជាមួយ។

សន្ទស្សន៍នៃភាពងាយរងគ្រោះពិកម្តៅនៅទីក្រុង Philly

សន្ទស្សន៍នៃភាពងាយរងគ្រោះពិកម្តៅ (HVI) នៅទីក្រុង Philadelphia បង្ហាញថាតំបន់ ណាដែលក្តៅជាងក្នុងរដូវក្តៅ និងកត្តាសំខាន់ៗដែលបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន ដល់សុខភាពដោយសារអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង។

- ស្វែងរកអាសយដ្ឋានរបស់អ្នកនៅក្នុងផែនទី ដើម្បីស្វែងរកធនធានដើម្បីជួយអ្នក ក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង។
- ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីមូលហេតុដែលភាពងាយរងគ្រោះពិកម្តៅមានភាពខុសប្លែកគ្នា នៅទូទាំងទីក្រុង Philadelphia។

ចូលមើលផែនទីអន្តរកម្មនៅគេហទំព័រ bit.ly/PHLHeatVlmap។



រក្សា ភាពត្រជាក់ ជាមួយសកម្មភាពរដូវក្តៅទាំងនេះ

Art Reach

ជួយអ្នកគ្រប់គ្នាឱ្យចូលសារមន្ទីរ រោងកុន សួនច្បារ និងកន្លែងវប្បធម៌ទូទាំងតំបន់
Greater Philadelphia និង Delaware ។

- ទទួលបាន \$2 ក្នុងអ្នកចូលម្នាក់ (សម្រាប់អ្នកកាន់ប័ណ្ណ និងមនុស្សបន្ថែមរហូតដល់ 3 នាក់)។ យកប័ណ្ណ ACCESS ដែលមានសុពលភាព និងអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណមានរូបថតទៅកាន់តុទទួលភ្ញៀវនៅសារមន្ទីរ សួនច្បារ ទីតាំងប្រវត្តិសាស្ត្រ ឬទីតាំងវប្បធម៌ដែលចូលរួម។
 - ទីតាំងដែលចូលរួម៖
 - សូមប៉ះសារមន្ទីរ
 - សារមន្ទីរសិល្បៈ Philadelphia
 - សារមន្ទីរកំពង់ផែងកកាជូ
 - បណ្ឌិត្យសភាវិទ្យាសាស្ត្រធម្មជាតិ Drexel
- ស្វែងរកទីតាំងដែលចូលរួមបន្ថែមទៀតនៅគេហទំព័រ art-reach.org ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ **267-515-6720**។
- តាមរយៈកម្មវិធី Students at Museums in Philly (STAMP) សិស្សវិទ្យាល័យ Philadelphia ណាមួយ ម្នាក់អាចទស្សនាសារមន្ទីរ និងទីតាំងវប្បធម៌ចំនួន 20 កន្លែងដោយឥតគិតថ្លៃ។ ចូលទៅគេហទំព័រ bit.ly/AR-STAMP



កន្លែងត្រជាក់ៗ

- ចូលទស្សនាបណ្ណាល័យក្នុងតំបន់របស់អ្នកគ្រប់ពេលបណ្ណាល័យទាំងនេះបើក ដើម្បីទទួលបានភាពត្រជាក់ពីម៉ាស៊ីនត្រជាក់។
- ក្នុងអំឡុងពេលមានអាសន្នដោយសារកម្ដៅ ទីតាំងជាច្រើនទៀតនឹងបើកដោយបន្ថែមម៉ោង។
- ហៅទូរសព្ទទៅលេខ **3-1-1** ដើម្បីស្វែងរកកន្លែងត្រជាក់នៅជិតអ្នក។

សួនបាញ់ទឹក

- សួនបាញ់ទឹកគឺឥតគិតថ្លៃ សប្បាយ និងសុវត្ថិភាពក្នុងការរីករាយលេងទឹកនៅរដូវក្តៅនេះ។
- ទីក្រុង Philadelphia មានសួនបាញ់ទឹកជាង 90 កន្លែង!
- ហៅទូរសព្ទទៅលេខ **3-1-1** ដើម្បីស្វែងរកកន្លែងត្រជាក់មួយនៅជិតអ្នក។



អាងហែលទឹកសាធារណៈ

- ឥតគិតថ្លៃ និងបើកសម្រាប់អ្នករាល់គ្នា។
- អាងហែលទឹកចំនួន 60 អាងនៅទូទាំងទីក្រុង ជាមួយនឹងឧបករណ៍លើកអាងដែលមាននៅអាង 13 កន្លែង។
- ចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/PublicPoolFinder សម្រាប់កាលវិភាគលម្អិត ព័ត៌មានអំពីការចូលប្រើ និងថ្នាក់ និងព្រឹត្តិការណ៍ឥតគិតថ្លៃ។

ការលេងនៅលើដងផ្លូវ

- រៀនរាល់ថ្ងៃធ្វើការក្នុងអំឡុងពេលរដូវក្តៅ វិធីរបស់អ្នកអាចត្រូវបានបិទចរាចរណ៍ដើម្បីផ្តល់អាហារឥតគិតថ្លៃដល់ក្មេងៗនៅតាមប្លុក និងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេលេងនៅខាងក្រៅ។
- ប្រជាពលរដ្ឋអាចដាក់ពាក្យសុំបិទចរាចរណ៍នៅតំបន់ប្លុករបស់ពួកគេ។
- កម្មវិធី Playstreet បើកក្នុងអំឡុងរដូវក្តៅចាប់ពីម៉ោង 10 ព្រឹកដល់ម៉ោង 4 ល្ងាច
- ដើម្បីដាក់ពាក្យចូលរួមកម្មវិធី Playstreet សូមហៅទៅលេខ **(215) 685-2719** ឬចូលទៅគេហទំព័រ phila.gov/programs/playstreets



ត្រៀមខ្លួនស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះសម្រាប់អាកាស ធាតុក្តៅនៅពេលថ្ងៃ

ជំនួយសម្រាប់លំនៅដ្ឋានកាន់តែមានជាសុខភាព

Utility Emergency Services Fund (UESF)

ការគ្រប់គ្រងករណី ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ សិក្ខាសាលាអប់រំ និង ច្រើនទៀត។

1608 Walnut St., Suite 600, Phila., PA 19103
215-972-5170 - uesfacts.org

កម្មវិធីជំនួយសាធារណៈ: UESF

សេវាសាធារណៈដែលបានបង្កគ្រោះថ្នាក់ ឬដាច់ (បិទ)
215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

ផ្តល់ជូនការគាំទ្រមួយទល់មួយដោយឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីដាក់ ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សាធារណៈ។

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

មជ្ឈមណ្ឌលថាមពលតំបន់សង្កាត់

ព័ត៌មានអំពីរបៀបសន្សំទឹកភ្លើងហ្គាស និងជួយទូទាត់ វិក្កយបត្រថាមពល។ ចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/PHLNECs។



ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ត្រូវការជំនួយដោះស្រាយវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តមែនទេ? ទូរសព្ទទៅលេខ **215-685-6440**។

សម្រាប់សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្តាច់គ្រឿងញៀន សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ **888-545-2600**។

ខ្សែទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ទាំងពីរ **បើក 24 ម៉ោង/7 ថ្ងៃ ដោយមានសេវាកម្មប្រែផ្ទាល់មាត់។**

ការពិនិត្យតាមអនឡាញដោយឥតគិតថ្លៃ និងធនធានឥត គិតថ្លៃនៅគេហទំព័រ HealthyMindsPhilly.org។

ជំងឺ COVID-19

COVID-19 នៅតែកំពុងរីករាលដាលនៅទីក្រុង Philadelphia។ ការបន្តទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីវ៉ាក់សាំងរបស់អ្នកនៅតែជា មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជុំវិញអ្នក ពីការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។

- ស្វែងរកវ៉ាក់សាំង COVID-19 ដោយឥតគិតថ្លៃតាមរយៈគេហទំព័រ phila.gov/vaccine។
 - ប្រសិនបើអ្នកមិនមានការធានារ៉ាប់រងទេ សូមស្វែងរកវ៉ាក់សាំង និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមតាមរយៈគេហទំព័រ phila.gov/primarycare។
- ស្វែងរកការធ្វើតេស្ត PCR និងការធ្វើតេស្តរហ័សដោយឥតគិតថ្លៃនៅគេហទំព័រ bit.ly/COVIDResourceCalendar។
 - អ្នកនឹងមិនត្រូវបានសួររកអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ឬការធានារ៉ាប់រងទេ។
- ជារៀងរាល់ខែ ក្រុមការងារសហគមន៍អាចទទួលបានការធ្វើតេស្ត និងម៉ាស់ចំនួន 100 ដោយឥតគិតថ្លៃតាមគេហទំព័រ bit.ly/COVIDTestKitRequest។

មានសំណួរដែរទេ? ហៅទូរសព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ Philadelphia តាមលេខ **215-685-5488**។ ចុចលេខ **2** សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ។ ចុចលេខ **3** សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ជាភាសារបស់អ្នក។ ចុចលេខ **711** សម្រាប់ជំនួយ TRS/TTY។

សូមបន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើងតាមអាសយដ្ឋាន bit.ly/PDPHPreparednessOutreach។

ចំពោះច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហានានាជាមួយនឹងការបកប្រែភាសា សូមអ៊ីមែលមកយើងតាមអាសយដ្ឋាន PublicHealthPreparedness@phila.gov ឬផ្ញើសារទុកតាមលេខ **215-429-3016**។

យើងចង់ឮពីលោកអ្នក!

ចុះឈ្មោះសម្រាប់ **បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ Network (CRPN)** តាមអាសយដ្ឋាន bit.ly/phlcommunityresponse។



ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈចាំបាច់នានា ដើម្បីចែករំលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។