

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានអំពី ការត្រៀមលក្ខណៈផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ រដូវផ្ការីក ឆ្នាំ 2024

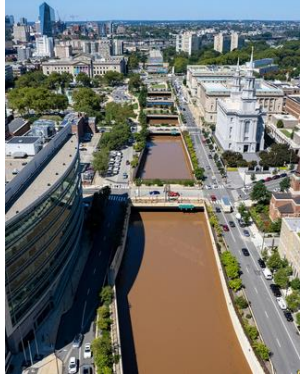
ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីត្រៀមលក្ខណៈរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ Philadelphia ដើម្បីឱ្យប្រជាជនត្រៀមលក្ខណៈកាន់តែប្រសើរសម្រាប់គ្រោះអាសន្នសុខភាពសាធារណៈ ដូចជាព្យុះខ្លាំង ការផ្ទុះជំងឺ និងគ្រោះអាសន្នផ្សេងទៀត។



តើបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុមានឥទ្ធិពលយ៉ាងណាចំពោះការជន់លិច?

បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុអាចប៉ះពាល់ដល់លំនាំអាកាសធាតុ និងសីតុណ្ហភាពនៅក្នុងតំបន់ផ្សេងៗគ្នា។

ជាលទ្ធផលនៃបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុ ទីក្រុង Philadelphia នឹងជួបប្រទះនឹងអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងក្រៃលែង និងភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំងដែលបណ្តាលឱ្យកម្រិតទឹកសមុទ្រកើនឡើង និងហានិភ័យទឹកជំនន់កើនឡើង។



សូមអានបន្តដើម្បីរកព័ត៌មានអំពីរបៀបត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ខ្លួនអ្នក មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក និងផ្ទះរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលរដូវផ្ការីក។

ជំងឺដែលឆ្លងតាមភ្នាក់ងារចម្លង

សីតុណ្ហភាពកាន់តែក្តៅ និងកត្តាអាកាសធាតុផ្សេងទៀតមានឥទ្ធិពលលើភ្នាក់ងារចម្លងដូចជាសត្វដង្កែ និងមូសដែលអាចម្លងជំងឺរដូវរងាកាន់តែខ្លី និងរដូវក្តៅកាន់តែវែងនិងកាន់តែក្តៅ អាចមានន័យថាលក្ខខណ្ឌនានាកាន់តែប្រសើរសម្រាប់អ្នកផ្ទុកជំងឺដែលឆ្លងតាមភ្នាក់ងារចម្លង។

រៀនពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នកពីសត្វដង្កែ និងមូសនៅទំព័រទី 2 និងនៅគេហទំព័រ bit.ly/Phlfightthebite។

- ជំងឺដែលឆ្លងតាមភ្នាក់ងារចម្លង [ទំព័រទី 2]
- គន្លឹះសុវត្ថិភាពពេលអាកាសធាតុអាក្រក់ខ្លាំង [ទំព័រទី 3]
- ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត [ទំព័រទី 4]
- វិស្វកម្មដង្ហើមៈ គ្រុនផ្តាសាយ កូរីដ-19 និង RSV [ទំព័រទី 4]

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសាអង់គ្លេស អារ៉ាប់ ដាវី បារាំង ហៃទីក្រេអូល ឥណ្ឌូនេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី និងវៀតណាម នៅគេហទំព័រ

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



ចុះឈ្មោះជាមួយ ReadyPhiladelphia និងក្លាយជាមនុស្សដំបូងគេដែលដឹងដំណឹង

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្ន ចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអាកាសធាតុអាក្រក់ខ្លាំងតាមរយៈសារ និងអ៊ីមែលដាស់តឿនឥតគិតថ្លៃដោយប្រើប្រព័ន្ធជូនដំណឹងរួមរបស់ទីក្រុង គឺ ReadyPhiladelphia។

សម្រាប់សារដាស់តឿនឥតគិតថ្លៃ សូមផ្ញើសារ **READYPHILA** ទៅកាន់លេខ **888-777** ឬចុះឈ្មោះនៅគេហទំព័រ at bit.ly/ReadyPhilaAlert។

ការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក

ជំងឺឡែម

ជំងឺឡែមគឺជាជំងឺឆ្លងមួយប្រភេទដែលកើតឡើងដោយសារមេរោគមួយប្រភេទដែលសត្វដង្កែដុកក្នុងខ្លួនរបស់វា ហើយអាចចម្លងទៅមនុស្សនៅពេលវាខាំ សត្វដង្កែដុកនៅក្នុង **Philadelphia** ត្រូវបានគេដឹងថាផ្ទុកជំងឺឡែម។ ជាធម្មតា សត្វដង្កែដុកត្រូវបានគេឃើញនៅក្នុងសួន និងទីធ្លាដែលមានស្មៅខ្ពស់ៗ និងបរិស្ថានមានព្រៃឈើ។

បង្ការសត្វដង្កែដុក

- ប្រើថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលបានចុះបញ្ជី EPA
 - ដើម្បីរកថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នកសូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/findrepellent។
- នៅកណ្តាលផ្លូវដើរ។
- ពិនិត្យខោអាវរបស់អ្នកដើម្បីរកមើលសត្វដង្កែ។
- ដូកទឹក និងពិនិត្យរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នកដើម្បីរកមើលសត្វដង្កែ និងប្រើកញ្ចក់បើចាំបាច់។

របៀបយកសត្វដង្កែចេញ

1. ប្រើដង្កើបដែលមានចុងតូចដើម្បីទាញឡើងលើដោយប្រើកម្លាំងដែលនឹងហើយស្មើដើម្បីយកសត្វដង្កែចេញ។
2. សម្អាតកន្លែងនោះដោយប្រើអាវកុលសម្រាប់ដូកស្បែក ឬសាប៊ូនិងទឹក។

សត្វដង្កែត្រូវការរោងចក្ររយៈពេល 36 ម៉ោងទើបឆ្លងជំងឺឡែម។ បើសិនជាអ្នកឆាប់យកសត្វដង្កែចេញ (ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង) អ្នកអាចកាត់បន្ថយឱកាសនៃការឆ្លងជំងឺឡែម។

សម្រាប់ការណែនាំលម្អិតអំពីរបៀបបោះចោលសត្វដង្កែរស់សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/tick_removal។

ទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗបើសិនជា:

- អ្នកមិនអាច ឬមិនចង់យកសត្វដង្កែចេញដោយខ្លួនឯង។
- អ្នកក្តៅខ្លួន ឬចេញកន្ទួលក្រហមដែលមានរាងជារង្វង់ជុំវិញកន្លែងខាំ។



មូស

នៅពេលអាកាសធាតុក្តៅ មូសគឺជារឿងធម្មតា។ មូសភាគច្រើនខាំអាចធ្វើឱ្យមាស់ ប៉ុន្តែមូសមួយចំនួនចម្លងមេរោគដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបាន។

ការពារកុំឱ្យមូសខាំ

- **ប្រើថ្នាំបាញ់សត្វល្អិត**
 - ដើម្បីរកថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/findrepellent។
 - ដើម្បីទទួលបានគន្លឹះសុវត្ថិភាពពីរបៀបលាបថ្នាំដេញសត្វល្អិតលើក្មេងៗ សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/repellent_safety_tips។
- **ស្លៀកពាក់ឱ្យជិតៗ**
 - ពាក់អាវដៃវែង ខោជើងវែង និងស្រោមជើងដើម្បីការពារកុំឱ្យមូសខាំ។
- **ចាក់ទឹកចេញ**
 - ចាក់ទឹកចេញ ឬក្របអ៊ីដែលផ្ទុកទឹកនៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក ដូចជាជើងផ្កា ធុង ឬបានដាក់ទឹកដើម្បីកុំឱ្យមូសបង្កាត់ពូជនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក។



តើវីរុស West Nile ជាអ្វី?

- ជំងឺដែលឆ្លងរាលដាលដោយសារមូសខាំ។
- **មូសនៅក្នុង Philadelphia ត្រូវបានគេដឹងថាមានផ្ទុកវីរុស West Nile**។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលឆ្លងនឹងមិនឈឺទេ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះមានអាការៈក្តៅខ្លួន និងមានរោគសញ្ញាដូចគ្រុនផ្តាសាយ ហើយក្នុងករណីកម្រ មានការរលាក ឬហើមខួរក្បាល។
- មនុស្សដែលមានអាយុ 50 ឆ្នាំឡើងទៅមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការស្លាប់។
 - បើសិនជាអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកមានអាការៈខ្សោយ អស់កម្លាំង ឬឈឺក្បាលមិនដឹងមូលហេតុ សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីមូស និងវីរុស West Nile សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/Mosquito_bites។

ការជន់លិចនៅ Philadelphia

ឱកាសជន់លិចកំពុងកើនឡើងនៅ Philadelphia ហើយត្រូវបានរំពឹងថានឹងបន្តកើនឡើង។ ការនេះដោយសារកត្តាជាច្រើន រាប់ទាំងបម្រែបម្រួលអាកាសធាតុផង។ ការកើនឡើងសីតុណ្ហភាពរួមចំណែកដល់ការកើនឡើងកម្ពស់ទឹកសមុទ្រ ការកើតព្យុះនិងទឹកឡើងដោយសារខ្យល់ព្យុះកាន់តែខ្លាំង និងកំណកអាកាសកាន់តែច្រើន ដែលទាំងអស់នេះបណ្តាលឱ្យមានជន់នន់ និងធ្វើឱ្យវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ការប្រែប្រួលទាំងនេះក៏បង្កើនហានិភ័យសុខភាពពីការជន់លិចផងដែរ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការជន់លិចនៅ Philadelphia សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/PWDFlood។

ការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ទឹកជន់

- រក្សាការកំណត់វិទ្យុ AM/FM ដើរដោយផ្ទាល់នៅប៉ុស្តិ៍ក្នុងមូលដ្ឋាន។
- បង្កើតកញ្ចប់/កាតាបក្រាអាសន្ន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/MakeAGoBag។
- ឈ្មោះជាមួយ ReadyPhiladelphia ដើម្បីទទួលបានការដាស់តឿនអំពីអាកាសធាតុដោយឥតគិតថ្លៃ ដោយការផ្ញើសារ **READYPHILA** ទៅកាន់លេខ **888-777** ឬតាមរយៈ bit.ly/ReadyPhila។

ក្នុងពេល និងក្រោយពេលជន់

គេចពីទឹកជន់

- កុំ បើកបរ ឬដើរកាត់ផ្លូវដែលជន់លិច។
- ទឹកហូរខ្លាំងកម្ពស់តែមួយហ្នឹកក៏គ្រប់គ្រាន់នឹងហូរនាំឱ្យទៅបានដែរ។
- ទឹកជន់នឹងមានផ្ទុកសំរាម ជាតិគីមី និងមេរោគគ្រោះថ្នាក់។
 - លាងដៃរបស់អ្នក បើអ្នកប៉ះពាល់ទឹកជន់។
- បិទ ហ្គាស ភ្លើង និងទឹក បើផ្ទះលិចទឹក។



បើអ្នកដាច់ភ្លើង

- បើអ្នកឃើញខ្សែភ្លើងធ្លាក់ ឬជុំក្លិនហ្គាស សូមហៅទៅខ្សែទូរសព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់ PECO តាមលេខ 1-800-841-4141។
- បោះចោលអាហារ បើទូទឹកកកមិនបានបើកដំណើរការយូរជាងបួនម៉ោង។
- ប្តូរថ្នាំសង្កូវដែលត្រូវការធ្វើឱ្យត្រជាក់។

ការបង្ការ និងសម្អាតផ្សិត

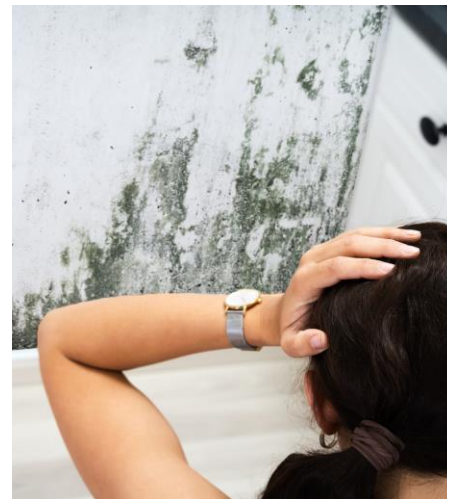
ផ្សិតអាចបណ្តាលឱ្យរលាកភ្នែកនិងស្បែក និងប្រតិកម្មអាលែកហ្ស៊ី។ បើអ្នកមានជំងឺហឺត ផ្សិតអាចបង្កឱ្យជំងឺហឺតរើឡើង។

ការបង្ការ

- សម្អាតនិងសម្អាតផ្ទៃដែលសើមក្នុងពេល 24 ម៉ោង ហើយបោះចោលវត្ថុដែលសម្អាតមិនបាន។
- ដើម្បីសម្អាត ចូរប្រើកង្ហារ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងឧបករណ៍ដកសំណើម។

ដើម្បីសវត្តិភាពក្នុងការសម្អាត

- ពាក់ស្រោមដៃជ័រ ប្រដាប់ការពារភ្នែក អាវដៃវែង ខោជើងវែង និងម៉ាសមុខ N-95។
- បើកទ្វារ និងបង្ហូរ។
- អ្នកមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំធ្វើឱ្យសទេ។ ប្រើសាប៊ូម្សៅ ឬសាប៊ូគ្មានអាម៉ូញាក់។ កុំលាយថ្នាំធ្វើឱ្យសជាមួយអាម៉ូញាក់ឱ្យសោះ។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺជន់នន់និងផ្សិត សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/floods_cdc។

វិសឆ្លុវដង្ហើម

ការចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យគ្រប់ដួស និងការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺ ធ្ងន់ធ្ងរដោយប្រើវ៉ាក់សាំង កូវីដ-19 ទាន់សម័យ។

វ៉ាក់សាំងកូវីដ-19 បានបន្ទាន់សម័យដើម្បីផ្តល់ការការពារ បន្ថែមពីប្រភេទវិសឆ្លុវក្នុងបច្ចុប្បន្ន។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ RSV អាចបង្ការជំងឺ RSV ធ្ងន់ធ្ងរចំពោះ ទារក និងមនុស្សជំរាម 60 ឆ្នាំឡើងទៅ។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងបីក្នុងពេលតែមួយគឺមានសុវត្ថិភាព។

ដើម្បីបង្ការការរាលដាលវិសឆ្លុវដង្ហើម៖

- នៅផ្ទះពេលអ្នកឈឺ។
- ធ្វើតេស្តរកជំងឺកូវីដ បើអ្នកមានអាការរោគណាមួយ។

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

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការធ្វើតេស្តជំងឺកូវីដ សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/Covid19_test។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺផ្តាសាយ កូវីដ និង RSV សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL។



ផ្នែកធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

[មនុស្សជំរាមជាង 1 ម្នាក់ក្នុងចំណោម 6 នាក់នៅក្រុង Philadelphia ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថា មានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។](#)

ត្រូវការជំនួយអំពីវិបត្តិផ្លូវចិត្តមែនទេ?

សូមទូរសព្ទទៅលេខ **215-685-6440**។

សម្រាប់សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងការញៀន

សូមទូរសព្ទទៅលេខ

888-545-2600។

បើក **24** ម៉ោង/7 ថ្ងៃ មានផ្តល់ជូនសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់។

សម្រាប់ធនធាន និងការពិនិត្យអនឡាញឥតគិតថ្លៃ សូមចូលមើលគេហទំព័រ HealthyMindsPhilly.org។

ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព

ការមានអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមដែលអ្នកទុកចិត្តគឺសំខាន់ ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ ជាពិសេសបើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ។

ប្រើ **Primary Care Finder** នៅលើគេហទំព័រ

www.phila.gov/primary-care ដើម្បីស្វែងរកការ

ថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រឥតគិតថ្លៃ ឬគម្លោះទាប។

ស្វែងរកតាមភាសា ទីតាំង ជំនាញ និងច្រើនទៀត។



សូមរក្សាទំនាក់ទំនង

ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើងតាម bit.ly/PDPHPreparednessOutreach។

សម្រាប់ច្បាប់ចម្លងដែលបានបោះពុម្ពនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាទាក់ទងនឹងការបកប្រែ សូមអ៊ីម៉ែលទៅ PublicHealthPreparedness@phila.gov ឬផ្ញើសារទុកទៅលេខ **215-429-3016**។

យើងចង់ឮពីលោកអ្នក!

ចុះឈ្មោះចូល បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (CRPN) នៅគេហទំព័រ

bit.ly/phlcommunityresponse។



ទទួលព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈសំខាន់ៗដើម្បីចែករំលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។