ការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់សុខាភិបាលសាធារណៈ

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន | រដូវរងាឆ្នាំ 2025

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

អំពីព្រឹត្តិបត្រនេះ

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីត្រៀមលក្ខណៈរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ Philadelphia ដើម្បីឱ្យប្រជាពលរដ្ឋត្រៀមលក្ខណៈកាន់តែប្រសើរសម្រាប់គ្រោះអាសន្នសុខាភិបាលសាធារណៈដូចជា ព្យុះធ្ងន់ធ្ងរ ការផ្ទុះជំងឺឆ្លង និងគ្រោះអាសន្នផ្សេងទៀត។

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសាអាំហារិក អារ៉ាប់ ដារី បារាំង ហៃទីក្រេអូល ឥណ្ឌូណេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី និងវៀតណាម នៅគេហទំព័រ **bit.ly/CRPNnewsletter**។

ស្នើសុំច្បាប់ចម្លងសំណៅបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ

bit.ly / PHPMaterials

ឬផ្ញើសារមកយើងតាមរយៈលេខ (215) 429-3016

នៅក្នុងព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ អ្នកអាចរំពឹងថា៖

- ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់បង្កើតឧបករណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់។
- វិធីការពារពីជំងឺមេរោគផ្លូវដង្ហើម។
- ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
- ព័ត៌មានអំពីជំនួយសេវាសាធារណៈ។

កុំភ្លេចចុះឈ្មោះភ្ជាប់សេវា ReadyPhiladelphia!

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអាកាសធាតុអាក្រក់ធ្ងន់ធ្ងរតាមរយៈការជូនដំណឹងតាមអ៊ីមែល និងសារជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃដោយប្រើប្រព័ន្ធជូនដំណឹងមហាជនរបស់ទីក្រុងនេះគឺ ReadyPhiladelphia។

ការជូនដំណឹងឥឡូវនេះមាន **ដប់មួយភាសា**៖ ភាសាអង់គ្លេស បារាំង អារ៉ាប់ រុស្ស៊ី អេស្ប៉ាញ វៀតណាម ចិនសាមញ្ញ ហៃទីក្រេអូល ព័រទុយហ្គាល់ ស្វាហ៊ីលី និងភាសាសញ្ញាអាមេរិក។

ចំពោះការជូនដំណឹងជាសារឥតគិតថ្លៃ សូមផ្ញើសារ **READYPHILA** ទៅកាន់លេខ **888-777** ឬចុះឈ្មោះតាមគេហទំព័រ **bit.ly/ReadyPhila**។

ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ និងមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក

កញ្ចប់ផ្គត់ផ្គង់សង្គ្រោះបន្ទាន់

ព្យុះធ្ងន់ធ្ងរ ការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី ឬការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្សេងទៀតអាចកើតមានឡើងក្នុងរដូវនេះ។ ប្រមែប្រមូលសម្ភារផ្គត់ផ្គង់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អ្នក និងមនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយយ៉ាងហោចណាស់ប្រើឲ្យបាន **បីថ្ងៃ**។

ស្តុកទុកឧបករណ៍របស់អ្នកជាមួយនឹងសម្ភារទាំងនេះ

- ថ្នាំសង្កូវ
- អាហារ និងទឹក
- សម្ភារផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ទារកនិងកុមារ
- សម្ភារផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម
- ទូរសព្ទដៃ និងឆ្នាំងសាក
- ពិល និងកញ្ចែ
- សាច់ប្រាក់
- កញ្ចប់ជំនួយសង្គ្រោះបឋម
- ច្បាប់ចម្លងនៃឯកសារសំខាន់ៗ
- វិទ្យុដែលដំណើរការដោយថ្ម និងថ្មសាគួរ

រកមើលអ្នកផ្សេងទៀត

ការិយាល័យសេវាជនគ្មានផ្ទះសម្បែង (Office of Homeless Services) នឹងបញ្ជូនក្រុមចុះផ្សព្វផ្សាយដល់ជនអនាថាទៅមនុស្សណាម្នាក់នៅតាមដងផ្លូវ ដែលត្រូវការមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនទៅកាន់ទីជម្រកក្នុងតំបន់ ឬត្រូវការសេវាជនគ្មានផ្ទះសម្បែងផ្សេងទៀត។
215-232-1984 (available 24 ម៉ោង/7 ថ្ងៃ 365 ថ្ងៃ)

រក្សាសត្វចិញ្ចឹម និងសត្វបម្រើសេវាឱ្យមានសុវត្ថិភាព

វាមិនមានសុវត្ថិភាពទេក្នុងការទុកចោលសត្វចិញ្ចឹមរយៈពេលយូរ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកក្នុងគ្រាអាសន្ន សូមស្វែងរកកន្លែងសុវត្ថិភាពដើម្បីយកសត្វចិញ្ចឹមទៅជាមួយ។ មើលសត្វដែលទុកចោលនៅខាងក្រៅក្នុងអាកាសធាតុអាក្រក់ធ្ងន់ធ្ងរឬ? ហៅទៅក្រុមត្រួតពិនិត្យ និងថែទាំសត្វ។
267-385-3800 (មាន 24 ម៉ោង/7 ថ្ងៃ)

តើអ្នកលេបថ្នាំទេ?

ត្រូវមានថ្នាំផ្គត់ផ្គង់យ៉ាងហោចណាស់មួយសប្តាហ៍ជានិច្ច។ មានវេជ្ជបញ្ជាបើកថ្នាំថ្មីមុនពេលថ្នាំអស់ពីស្តុកដើម្បីអ្នកអាចត្រៀមទុកសម្រាប់គ្រាអាសន្ន។

ការបំពេញប័ណ្ណព័ត៌មានសុខភាពគឺជាវិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីតាមដានថ្នាំ ដូស និងទំនាក់ទំនងរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ បោះពុម្ពមួយនៅទីនេះ **bit.ly/HealthInfoCard24** ឬសុំឱ្យយើងផ្ញើខ្លះទៅកាន់គេហទំព័រ **bit.ly/PHPGuidance**។

ការត្រៀមលក្ខណៈតាមគម្រោងថវិកា

- **ចាប់ផ្តើមតូច៖** បន្ថែមរបស់មួយ ឬពីរ ដូចជាអាហារកំប៉ុង ឬថ្មរាល់ពេលដែលអ្នកទៅទិញទំនិញ។ វាបន្ថែមដោយមិនចំណាយប្រាក់ច្រើន!
- **ប្រើអ្វីដែលអ្នកមាន៖** ដើរពិនិត្យជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នករកសម្ភារផ្គត់ផ្គង់ដែលអ្នកមានរួចហើយ ដូចជាពិល និងភួយជាដើម។ ការរៀបចំឡើងវិញនូវរបស់របរប្រចាំថ្ងៃអាចជួយសន្សំប្រាក់អ្នក។
- **ទិញដោយឆ្លាតវៃ៖** រកមើលការលក់ ការបញ្ចុះតម្លៃ និងហាងលក់ទំនិញថោកសម្រាប់តម្រូវការបន្ទាន់។ អ្នកអាចរកឃើញសម្ភារតម្រូវការមូលដ្ឋានដូចជាវត្ថុជំនួយបឋម និងអាហារមិនងាយខូចក្នុងតម្លៃសមរម្យ។

រៀបចំផ្ទះរបស់អ្នក

ជំនួយសេវាសាធារណៈ

កម្មវិធីជំនួយសេវាសាធារណៈ និងកម្មវិធីផ្សេងទៀតជួយអ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងវិក្កយបត្រ មានលទ្ធភាពទិញសម្ភារចាំបាច់ និងកាត់បន្ថយឱកាសនៃបញ្ហាប្រឈមផ្នែកសុខភាព និងសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលព្រឹត្តិការណ៍អាកាសធាតុអាក្រក់ធ្ងន់ធ្ងរ។

អង្គការ Philadelphia Corporation for the Aging (PCA)
ផ្តល់ជំនួយដល់មនុស្សចាស់ដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប និងអ្នកថែទាំ។
215-765-9040 — pcacares.org/contact-us/

Utility Emergency Services Fund (UESF)
កម្មវិធីផ្អែកលើប្រាក់ចំណូលធ្វើឱ្យលំនៅឋានមានស្ថិរភាពសម្រាប់គ្រួសារដែលប្រឈមនឹងវិបត្តិលំនៅឋាន។
215-814-6845 — BAC@uesfacts.org — uesfacts.org

BenePhilly
ជំនួយគាំទ្រមួយទល់មួយមិនផ្អែកលើប្រាក់ចំណូលដើម្បីជួយដាក់ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សាធារណៈ។
1-844-848-4376 — phila.gov/programs/benephilly/

កម្មវិធីសេវាកម្មសកលរបស់ PECO
ស្វែងយល់អំពីកម្មវិធីជំនួយទាំងអស់របស់ PECO។ 1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

មជ្ឈមណ្ឌលថាមពលសង្កាត់
ស្វែងយល់អំពីការអភិរក្សថាមពល និងដាក់ពាក្យសុំជំនួយក្នុងការទូទាត់វិក្កយបត្រ។ ស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលថាមពលនៅលើគេហទំព័រ៖ bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

សុវត្ថិភាពអគ្គិភ័យ និងកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (CO)

- **ដំឡើងឧបករណ៍ចាប់ផ្សែង និងឧស្ម័នកាបូនិក។** ធានាថាវាដំណើរការ។
- **កុំប្រើចង្ក្រានហ្គាស** ដើម្បីកម្តៅផ្ទះរបស់អ្នក។
- **កុំរារាំងឧបករណ៍ចាប់ CO ឬសំឡេងរោទ៍ប្រាប់ពីផ្សែង** ហើយកុំបិទពួកវា។

សញ្ញានៃការពុល CO អាចរួមមានឈឺក្បាល វិលមុខ ឈឺទ្រូង ចង្អោរ ឬក្អួត។

- ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាពុល CO សូមចេញក្រៅភ្លាម ហើយទូរសព្ទទៅលេខ 911 ឬមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជាតិពុលតាមលេខ 1-800-222-1222។

កន្លែងដែលត្រូវយកឧបករណ៍ចាប់សញ្ញា?

- **ឧបករណ៍ប្រកាសអាសន្នពេលមានផ្សែងឥតគិតថ្លៃ៖** ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/RedCrossSmokeAlarm ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 3-1-1 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/PHL311។
- **ឧបករណ៍ចាប់ CO ឥតគិតថ្លៃ៖** ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 3-1-1 ដើម្បីឆែកមើលថាមាននៅក្នុងស្តុកឬអត់។

ម្ចាស់ផ្ទះត្រូវបានតម្រូវឱ្យផ្តល់ និងរក្សាឧបករណ៍ប្រកាសអាសន្នពេលមានផ្សែង ហើយត្រូវផ្តល់ ឬជួសជុលឧបករណ៍ចាប់ CO សម្រាប់អ្នកជួលថ្មី។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/COPHLឬ bit.ly/PHLFire។

អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង
ឬព្យុះធ្ងន់ធ្ងរអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក
ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមិនមានប្រព័ន្ធកម្តៅសមស្រប
ឬប្រសិនបើអ្នកបាត់បង់ថាមពលនៅផ្ទះ។

ការពារសុខភាពរបស់អ្នក

វីរុសផ្លូវដង្ហើម

ការធ្លាក់ខ្លួនឈឺអាចបណ្តាលឱ្យក្តៅខ្លួន ញាក់ ក្អក ហៀរសម្បោរ ឬឈឺក្បាល។ បន្តការពារដោយចាក់វ៉ាក់សាំង។

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយត្រូវចាក់ ជារៀងរាល់ឆ្នាំដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺដែលត្រូវបានព្យាករណ៍ថាជាជំងឺទូទៅបំផុត។
- វ៉ាក់សាំង COVID-19 ត្រូវចាក់ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគបម្លែងខ្លួនបច្ចុប្បន្នក្នុងរដូវរងារនេះ។
- ការចាក់វ៉ាក់សាំង RSV ជួយការពារមេរោគ RSV ធ្ងន់ធ្ងរចំពោះទារក និងមនុស្សពេញវ័យអាយុចាប់ពី 60 ឆ្នាំឡើងទៅ។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងបីក្នុងពេលតែមួយគឺមានសុវត្ថិភាព។

ដើម្បីបង្ការការរាលដាលវីរុសជំងឺផ្លូវដង្ហើម

- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា សូមធ្វើតេស្តរក COVID-19 និងផ្តាសាយ ប្រសិនបើអាច។
- ពាក់ម៉ាសនៅកន្លែងសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។
- នៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

ស្វែងរកសេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដោយឥតគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃទាប ទោះបីជាអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រងក៏ដោយ។

- phila.gov/primary-care

ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីមេរោគជំងឺផ្លូវដង្ហើម

- bit.ly/Covid19_test
- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSV_PHL

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

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- អ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ។
- ទាក់ទង 24 ម៉ោង/7 ថ្ងៃ (មានសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់)។

ខ្សែទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍សម្រាប់ដោះស្រាយវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- 215-685-6440

សម្រាប់សេវាកម្មព្យាបាលផ្តាច់ការញៀន និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- 888-545-2600

ការពិនិត្យតាមអនឡាញ និងធនធានដោយឥតគិតថ្លៃ

- HealthyMindsPhilly.org

មនុស្សពេញវ័យជាង 1 នាក់ក្នុងចំណោម 6 នាក់នៅទីក្រុង Philadelphia មានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។

បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើង

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

ស្នើសុំព័ត៌មាន ឬការបណ្តុះបណ្តាល។

ទាក់ទងមកយើងដើម្បីស្នើសុំច្បាប់ចម្លងនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាជាមួយនឹងការបកប្រែ។

PublicHealthPreparedness@phila.gov

ផ្ញើសារទុកទៅលេខ 215-429-3016

ចុះឈ្មោះប្រើបណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបរបស់សហគមន៍ (CRPN)។

bit.ly/phlcommunityresponse

ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈចាំបាច់ទាន់ពេល ដើម្បីចែករំលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។