

ឃ្នាំមើលរកសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

អស់កម្លាំងខ្លាំងដោយសារក្ដៅ

រោគសញ្ញា

- បែកញើសច្រើន
- ឈឺក្បាល
- ទន់ខ្សោយ អស់កម្លាំងខ្លាំង វិលមុខ
- ចង់ក្អក ឬក្អកចង្អោរ



អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

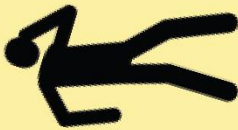
- ហៅទូរសព្ទទៅផ្តល់ជំនួយបណ្ឌិតបើរោគសញ្ញាមានរយៈពេលលើសពីមួយម៉ោង
- ទៅកាន់កន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- ផឹកទឹកត្រជាក់មួយជ័ប
- ងូតទឹកផ្កាឈូក ឬងូតទឹកត្រជាក់



ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដោយសារកម្ដៅ

រោគសញ្ញា

- កម្ដៅខ្លួនក្ដៅខ្លាំង
- វង្វេង
- បេះដូងលោតញាប់ ឈឺក្បាល
- ចង់ក្អក
- សន្លប់



ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដោយសារកម្ដៅគឺជាជំងឺអាសន្នដែលត្រូវការសង្គ្រោះបន្ទាន់

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ **911** បើមានសញ្ញាទាំងនេះ



ត្រៀមខ្លួននៅខាងក្នុងអគារសម្រាប់ថ្ងៃក្ដៅ

UESF

ទ្វារខាងមុខនៃមណ្ឌលចូលច្រើប្រាស់អគ្គប្រយោជន៍

ស្វែងយល់អំពី និងចុះឈ្មោះ

នៅក្នុងអគ្គប្រយោជន៍របស់រដ្ឋ និងសហព័ន្ធ

[215-814-6845 – BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org)

កម្មវិធីជំនួយសេវាសាធារណៈ

សេវាសាធារណៈដែលអាក់អន្តរ ឬបិទ

[215-814-6837 – utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីធនធានកម្ដៅនៅលើគេហទំព័រ

phila.gov/heat

តោះយើងរក្សាទំនាក់ទំនង!

បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបរបស់សហគមន៍

ចូលរួមដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗស្តីពីការត្រួតពិនិត្យអំពីកម្ដៅ និងអាសន្នសុខាភិបាលសាធារណៈផ្សេងទៀត។



ចុះឈ្មោះ
លើបណ្តាញ

bit.ly/phlcommunityresponse

ស្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ក្នុងរដូវក្ដៅនេះ

ស្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ ពលរដ្ឋទីក្រុងភីឡាដេហ្វី!



តើអ្នកដឹងទេ?



តើនរណាប្រឈមនឹងហានិភ័យ?

អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងមានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។

មនុស្សមួយចំនួនងាយនឹងឈឺ៖

- មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ
- ទារក និងកុមារតូចៗ
- អ្នកដែលមានជំងឺប្រចាំកាយរ៉ាំរ៉ៃ (ដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺបេះដូង)
- មនុស្សដែលគ្មានផ្ទះសម្បែង
- កម្មករធ្វើការនៅខាងក្រៅ
- អត្តពលិក



អាកាសធាតុក្តៅនឹងសើមក៏អាចកាត់បន្ថយគុណភាពខ្យល់ផងដែរ។

បើអ្នកមានអាការជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដូចជាជំងឺហឺត អ្នកប្រហែលជាត្រូវកំណត់ ពេលរបស់អ្នកនៅខាងក្រៅ។



អង្គការមនុស្សចាស់ Philadelphia Corporation for Aging (PCA) Heatline

គន្លឹះណែនាំពីសុវត្ថិភាពនៃការទប់ទល់កម្ដៅ និងធនធានព័ត៌មានបង្ការដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។

PCA Heatline • 215-765-9040



អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

កំណែកន្លែងត្រជាក់

- ស្នាក់នៅក្នុងអគារបំបាក់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- ជៀសវាងត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់
- ស្លៀកសម្លៀកបំបាក់ស្តើង និងរលុង



បំពេញជាតិទឹក

- ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន ទឹកផ្លែឈើ និងទឹកប្រភេទផ្សេងទៀត
- ជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង អាស៊ីត៖មានជាតិកាហ្វេអ៊ីន និងអាស៊ីត៖មានជាតិស្ករ

បន្តទទួលការជូនដំណឹង

- ទទួលបានព័ត៌មាន **ឥតគិតថ្លៃ** អំពីការប្រមូលនៃកម្ដៅ និងអាសន្នពី **@PhilaOEM** ដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ទូរស័ព្ទរបស់អ្នក។ **សរសេរអក្សរ READYPHILA** ផ្ញើទៅកាន់លេខ **888-777** ដើម្បីភ្ជាប់សេវានេះ។
- បន្តទទួលបានបច្ចុប្បន្នភាពអំពីអាកាសធាតុក្នុងតំបន់

ឃ្នាំមើលអ្នកដទៃ

- ឃ្នាំមើលមនុស្សចាស់ និងអ្នកជិតខាងដែលមិនអាចចេញពីផ្ទះបានដោយសារជំងឺ ឬចាស់ជរា
- បើអ្នកឃើញនរណាម្នាក់កំពុងជួបប្រតិបត្តិការផ្ទះសម្បែងដែលត្រូវការជំនួយ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ **215-232-1984**
- បើអ្នកគិតថាមាននរណាម្នាក់មានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ សូមហៅទៅលេខ **911**

សេវាកម្មទីក្រុង

មជ្ឈមណ្ឌលម៉ាស៊ីនត្រជាក់

កន្លែងដើម្បីគេចពីកម្ដៅ និងវិភាគនឹងភាពត្រជាក់ពីម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងអំឡុងពេលអាសន្ននៃអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង។ ចូលទៅកាន់បណ្ណាល័យឥតគិតថ្លៃក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ **3-1-1** ដើម្បីស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលម៉ាស៊ីនត្រជាក់នៅជិតអ្នក។

កន្លែងទឹកបាញ់

វិធីមានសុវត្ថិភាព សប្បាយ និងឥតគិតថ្លៃក្នុងការសប្បាយជាមួយទឹកនៅរដូវក្តៅនេះ ហើយនៅទីក្រុងភីឡាដេល្យាមានកន្លែងទឹកបាញ់លើសពី **90** កន្លែង! រកមើលកន្លែងទឹកបាញ់មួយនៅជិតអ្នក៖ bit.ly/SpraygroundFinder

អាងហែលទឹកសាធារណៈ

អាងហែលទឹកគឺជាផ្នែកដ៏គួរឱ្យសរសើរនៃរដូវក្តៅនៅក្នុងទីក្រុង និងជាវិធីអស្ចារ្យក្នុងការធ្វើឱ្យខ្លួនត្រជាក់ សប្បាយ និងនៅតែសកម្ម។ ចំពោះកាលវិភាគបើកឱ្យចូលអាងហែលទឹក សូមមើលគេហទំព័រ phila.gov/ppr



កម្មវិធីវិថីកម្សាន្ត

រៀនរាល់ថ្ងៃធ្វើការក្នុងរដូវក្តៅ អាចបិទផ្លូវដើម្បីផ្តល់អាហារឥតគិតថ្លៃដល់ក្មេងៗនៅតាមតំបន់ប្តុកនេះ និងអន្តរាគមន៍ក្មេងៗលេងនៅខាងក្រៅ។

ដើម្បីដាក់ពាក្យចូលរួមកម្មវិធី Playstreet សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ

(215) 685-2719 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ

www.phila.gov/programs/playstreets/

