

ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ: ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន | និទាយរដ្ឋឆ្នាំ 2025



នៅក្នុងព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ អ្នកអាចរំពឹងថា:

ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺដែល
បង្កដោយភ្នាក់ងារចម្លង
ជំងឺ។

គន្លឹះសម្រាប់សុវត្ថិភាព
អាកាសធាតុធ្ងន់ធ្ងរ។

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត
តា។

ព័ត៌មានស្តីពីវីរុសផ្លូវ
ដង្ហើម: វីរុសផ្លូវដង្ហើម
(RSV), គ្រុនផ្តាសាយ និង
ជំងឺ COVID-19។

អំពីព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ:

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយនាយកដ្ឋានកម្មវិធី
ត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈនៅក្នុងទីក្រុង
Philadelphia ដើម្បីត្រៀមខ្លួនបានកាន់តែល្អប្រសើរដល់ប្រជាជន
សម្រាប់គ្រោះអាសន្នពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពសាធារណៈដូចជាព្យុះធ្ងន់ធ្ងរ
ជំងឺ និងច្រើនទៀត។

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសាអង់គ្លេស អារ៉ាប់ ដារី បារាំង ហៃទី
ក្រេអូល ឥណ្ឌូនេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី
វៀតណាម និងអង់គ្លេសនៅគេហទំព័រ bit.ly/CRPNnewsletter។

ស្នើសុំច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ។



bit.ly/PHPMaterials



សូមបន្ទូលទុកសារតាមរយៈលេខ 215 429-3016។

កុំភ្លេចចុះឈ្មោះសម្រាប់ ReadyPhiladelphia!

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអាកាសធាតុអាក្រក់
ធ្ងន់ធ្ងរតាមរយៈការជូនដំណឹងតាមអ៊ីមែល និងសារជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃ
ដោយប្រើប្រព័ន្ធជូនដំណឹងមហាជនរបស់ទីក្រុងគឺ ReadyPhiladelphia។

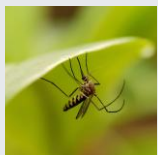
ការជូនដំណឹងឥឡូវនេះមានជា 11 ភាសា: ភាសាអង់គ្លេស បារាំង អារ៉ាប់ រុស្ស៊ី អេស្ប៉ាញ
វៀតណាម ចិនសាមញ្ញ ហៃទី ក្រេអូល ព័រទុយហ្គាល់ ស្វាហ៊ីលី និងភាសាសញ្ញាអា
មេរិក។

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



មូស និងចៃឆ្កែនៅទីក្រុង Philadelphia

ជំងឺដែលបង្កដោយភ្នាក់ងារចម្លងជំងឺ



សីតុណ្ហភាពក្តៅ និងកត្តាអាកាសធាតុផ្សេងទៀត ដូចជាវដ្តរដូវវស្សា និងរដូវក្តៅកាន់តែវែង កំពុងបង្កើតលក្ខខណ្ឌដែលអនុញ្ញាតឱ្យវិចទ័រដូចជាចៃឆ្កែ និងមូសវិកចម្រើន និងវិកាលដាលជំងឺកាន់តែងាយស្រួល។



ការពារប្រឆាំងនឹងមូស

នៅពេលអាកាសធាតុក្តៅ មូសគឺជាញឹកញាប់ជាងធម្មតា។ មូសភាគច្រើនខាំអាចធ្វើឱ្យមាស់ ប៉ុន្តែមូសមួយចំនួនចម្លងមេរោគដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបាន។

វីរុសវ៉េស្តនីល (West Nile Virus)

មូសនៅក្រុង Philadelphia ត្រូវបានគេដឹងថាមានផ្ទុកវីរុស West Nile។

- មនុស្សភាគច្រើនដែលឆ្លងនឹងមិនឈឺទេ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះមានអាការៈក្តៅខ្លួន និងមានរោគសញ្ញាដូចគ្រុនផ្តាសាយ ហើយក្នុងករណីកម្រមានការរលាក ឬហើមខួរក្បាល។

មនុស្សដែលមានអាយុ 50 ឆ្នាំឡើងទៅមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការស្លាប់។

- បើសិនជាអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកមានអាការៈខ្សោយ អស់កម្លាំង ឬឈឺក្បាលមិនដឹងមូលហេតុ សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីមូស និងវីរុស West Nile សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/Mosquito_bites។



បង្ការកុំឱ្យមូសខាំ

- ប្រើថ្នាំបាញ់សត្វល្អិត
 - ដើម្បីរកថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នកសូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/findrepellent។
 - សម្រាប់គន្លឹះសុវត្ថិភាពពីរបៀបលាបថ្នាំដេញសត្វល្អិតលើក្មេងៗ សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/repellent_safety_tips។
- ស្លៀកពាក់ឱ្យជិតៗ
 - ពាក់អាវដែវែង ខោជើងវែង និងស្រោមជើងដើម្បីការពារកុំឱ្យមូសខាំ។
- ចាក់ទឹកចេញ
 - ចាក់ទឹកចេញ ឬគ្របដណ្តប់ទឹកនៅស្ងៀម ដូចជាផ្កាធុង ឬស្លឹកទឹកបក្សី ដើម្បីបញ្ឈប់មូសពីការបង្កាត់ពូជនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក។

ការពារប្រឆាំងនឹងចៃឆ្កែ

ចៃឆ្កែនៅក្រុង Philadelphia ត្រូវបានគេដឹងថាផ្ទុកជំងឺឡែម។ ជំងឺឡែម គឺជាការឆ្លងមេរោគដែលបណ្តាលមកពីមេរោគ។ ជាធម្មតា សត្វដង្កែត្រូវបានគេឃើញនៅក្នុងស្ពាន និងទីធ្លាដែលមានស្មៅខ្ពស់ៗ និងបរិស្ថានមានព្រៃឈើ។

បង្ការសត្វចៃឆ្កែខាំ

- ប្រើថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលអនុម័តដោយ EPA។
- នៅកណ្តាលផ្លូវដើរ។
- ដូតទឹកនិងពិនិត្យរកមើលចៃឆ្កែនៅរាងកាយ និងសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក។

ការយកចៃឆ្កែចេញ

- ប្រើចន្ទាសចុងល្អដើម្បីទាញឡើងលើក្បាលចៃឆ្កែដោយប្រើសម្ពាធចេរ។
- សម្អាតកន្លែងនោះដោយប្រើអាល់កុល ឬសាប៊ូដុំ និងទឹក។

ដោយសារតែចៃឆ្កែត្រូវការភ្ជាប់ខ្លួនរយៈពេល 36 ម៉ោង ដើម្បីចម្លងបាក់តេរី ការយកវាចេញក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងនឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺឡែម។

សម្រាប់ការណែនាំលម្អិតអំពីការយកចៃឆ្កែចេញ សូមចូលទៅកាន់ bit.ly/Safe_TickRemoval។

ស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចយកចៃឆ្កែចេញបាន ឬប្រសិនបើអ្នកមានគ្រុនក្តៅ ឬកន្ទួលក្រហមរាងជារង្វង់នៅជុំវិញកន្លែងខាំ

ទឹកជំនន់នៅទីក្រុង Philadelphia



ហានិភ័យនៃទឹកជំនន់នៅទីក្រុង Philadelphia កំពុងកើនឡើង ហើយត្រូវបានគេរំពឹងថានឹងកើនឡើងបន្ថែមទៀត។ នេះត្រូវបានជំរុញដោយកត្តាដូចជា ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ និងសីតុណ្ហភាពក្តៅដែលរួមចំណែកដល់ការកើនឡើងកម្រិតទឹកសមុទ្រ ព្យុះធ្ងន់ធ្ងរ និងការកើនឡើងនៃព្យុះ និងទឹកភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង ដែលទាំងអស់នេះនាំឱ្យមានទឹកជំនន់ញឹកញាប់ និងធ្ងន់ធ្ងរ។ ការប្រែប្រួលទាំងនេះក៏បង្កើនហានិភ័យសុខភាពដែលទាក់ទងនឹងព្យុះធ្ងន់ធ្ងរ និងទឹកជំនន់ផងដែរ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការជន់លិចនៅ Philadelphia សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/PWDFlood។

ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ទឹកជំនន់

- រក្សាការកំណត់វិទ្យុ AM/FM ដើរដោយថ្មនៅប៉ុស្តិ៍ក្នុងមូលដ្ឋាន។
- បង្កើតកញ្ចប់/កាតាបត្រាអាសន្ន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/MakeAGoBag។
- ចុះឈ្មោះជាមួយ ReadyPhiladelphia ដើម្បីទទួលបានសារជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុដោយឥតគិតថ្លៃដោយសរសេរអក្សរ READYPHILA ធ្វើទៅលេខ 888-777 ឬតាមរយៈគេហទំព័រ bit.ly/ReadyPhila។

ក្នុងពេល និងក្រោយពេលទឹកជំនន់

គេចពីទឹកជំនន់

- ហាមបើកបរ ឬដើរកាត់ជួរលិចទឹក។
- ទឹកហូរខ្លាំងកម្ពស់តែមួយហ្នឹងក៏គ្រប់គ្រាន់នឹងហូរនាំឱ្យទៅបានដែរ។
- ទឹកជំនន់មានផ្ទុកសំរាម ជាតិគីមី និងមេរោគគ្រោះថ្នាក់។
- លាងដៃរបស់អ្នក បើអ្នកប៉ះពាល់ទឹកជំនន់។
- បិទប្រាក់ស្តុក និងទឹក បើផ្ទះលិចទឹក។

បើអ្នកដាច់ភ្លើង

- បើអ្នកឃើញខ្សែភ្លើងធ្លាក់ ឬផ្សិតប្រព័ន្ធស្រព្រះសូមហៅទៅខ្សែទូរសព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់ PECO តាមលេខ 1-800-841-4141។
- បោះចោលអាហារ បើទូទឹកកកមិនបានបើកដំណើរការយូរជាងបួនម៉ោង។
- ប្តូរថ្នាំសង្កូវដែលត្រូវការធ្វើឱ្យគ្រជាក់។



ការបង្ការ និងសម្អាតផ្សិត

ផ្សិតអាចបណ្តាលឱ្យរលាកភ្នែកនិងស្បែក និងប្រតិកម្មអាលែកហ្ស៊ី។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺហឺត ផ្សិតអាចបង្កឱ្យកើតមានអាការៈជំងឺហឺត។

ការបង្ការ

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

ដើម្បីសុវត្ថិភាពក្នុងការសម្អាត

- ពាក់ស្រោមដៃជ័រ ប្រដាប់ការពារភ្នែក អាវដៃវែង ខោជើងវែង និងម៉ាស៊ីនមុខ N-95។
- បើកទ្វារ និងបង្ហូរ។
- អ្នកមិនចាំបាច់ប្រើម៉ាស៊ីនធ្វើឱ្យសទេ។ ប្រើសាប៊ូម្សៅ ឬសាប៊ូគ្មានអាម៉ូញាក់។ មិនត្រូវ លាយទឹកអូសាវែលជាមួយអាម៉ូញាក់ទេ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំនន់និងផ្សិត សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/FloodSafetyandMoldFree។

ការពារសុខភាពរបស់អ្នក

វីរុសផ្លូវដង្ហើម

ជំងឺមួយចំនួនដូចជា ជំងឺ COVID-19 ជំងឺផ្តាសាយ ឬ RSV អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រុនក្តៅញាក់ញាក់ក្នុងកញ្ចប់រាងសំបោរ ឬឈឺក្បាលដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឈឺ។ រក្សាការការពារដោយការចាក់វ៉ាក់សាំង។

ជំងឺផ្តាសាយបក្សី ឬ H5N1 គឺជាការឆ្លងមេរោគដែលឆ្លងមេរោគជាចម្បងតាមរយៈការប៉ះពាល់ជាមួយបក្សីបក្សី ឬសត្វផ្សេងទៀតដែលឆ្លងមេរោគ។ ខណៈពេលដែលហានិភ័យនៃជំងឺ H5N1 នៅទីក្រុង Philadelphia នៅតែទាប វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នប្រសិនបើអ្នកកំពុងគ្រប់គ្រងសត្វស្លាប ឬប្រើប្រាស់ផលិតផលដូចជាទឹកដោះគោនៅដែលអាចផ្ទុកមេរោគ។

ជួយបង្ការការរីករាលដាលនៃវីរុសផ្លូវដង្ហើម។

- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា សូមធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។
- ពាក់ម៉ាស់នៅក្នុងទីធ្លាសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើន។
- នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។
- ជៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយសត្វស្លាប ឬសត្វឈឺជាពិសេសនៅកន្លែងដូចជា សួនសត្វចិញ្ចឹម។

ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវីរុសផ្លូវដង្ហើម។

- bit.ly/Covid19_test
- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSV_PHL
- bit.ly/BirdFlu2025

ស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដោយឥតគិតថ្លៃ ឬតម្លៃទាប ទោះបីជាអ្នកមិនមានការធានារ៉ាប់រងក៏ដោយ។

- phila.gov/primary-care

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

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- អ្នកមិនឯកនោះទេ។
 - ទាក់ទង 24/7 (មានការបកប្រែផ្ទាល់មាត់)។
- ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍អំពីវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត**
- 215-685-6440
- សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្តាច់ការញៀន៖**
- 888-545-2600
- ការពិនិត្យ និងធនធានតាមអនឡាញដោយឥតគិតថ្លៃ**
- HealthyMindsPhilly.org

មនុស្សពេញវ័យជាង 1 ក្នុងចំណោម 6 នាក់នៅទីក្រុង Philadelphia មានជំងឺផ្លូវចិត្ត។



បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង


ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើង។


 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

ស្នើសុំភាវាធនធាន ឬការបណ្តុះបណ្តាល។



ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំសម្រាប់ច្បាប់ចម្លងនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាទាក់ទងនឹងការបកប្រែ។

 PublicHealthPreparedness@phila.go

 សូមបន្ទូលទុកសារតាមរយៈលេខ 215 429-3016។

ចុះឈ្មោះសម្រាប់បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (CRPN)។

 bit.ly/phlcommunityresponse

ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈសំខាន់ៗដើម្បីចែករំលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។

