

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានអំពី

ការត្រៀមលក្ខណៈចំពោះសុខាភិបាលសាធារណៈ |

រដូវក្តៅឆ្នាំ 2025



នៅក្នុងព្រឹត្តិបត្រ ព័ត៌មាននេះ អ្នកអាចរំពឹងថា៖

ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ។

សកម្មភាពរក្សាភាពត្រជាក់នារដូវក្ដៅ។

ជំនួយសេវាសាធារណៈ។

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង
ព័ត៌មានអំពី COVID-19។

អំពីព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីត្រៀមលក្ខណៈ
ចំពោះសុខាភិបាលសាធារណៈ ដើម្បីឱ្យប្រជាពលរដ្ឋត្រៀមលក្ខណៈកាន់តែ
ប្រសើរសម្រាប់ទប់ទល់គ្រោះអាសន្នសុខាភិបាលសាធារណៈ ដូចជាព្យុះខ្លាំង
ជំងឺឆ្លង និងគ្រោះអាសន្នផ្សេងទៀត។

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសាអង់គ្លេស អារ៉ាប់ ដាវី បារាំង ហៃទីក្រេ
អូល ឥណ្ឌូនេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី វៀត
ណាម និងភាសាអង់គ្លេសនៅលើវេបសាយ bit.ly/CRPNnewsletter។

ស្នើសុំច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ។



bit.ly/PHPMaterials



ឬផ្ញើសារទុកទៅកាន់លេខ 215-429-3016។

កុំភ្លេចចុះឈ្មោះទទួល ReadyPhiladelphia!

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអាកាសធាតុអាក្រក់
ធ្ងន់ធ្ងរតាមរយៈការជូនដំណឹងតាមអ៊ីមែល និងសារជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃដោយ
ប្រើប្រព័ន្ធជូនដំណឹងមហាជនរបស់ទីក្រុង ដែលឈ្មោះថា ReadyPhiladelphia។

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

សម្រាប់ការជូនដំណឹងតាមសារជាអក្សរឥតគិតថ្លៃ សូមផ្ញើសារ **READYPHILA** ទៅ
កាន់លេខ **888-777** ឬចុះឈ្មោះនៅលើវេបសាយ bit.ly/ReadyPhila។



ការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក

ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

តើអ្នកដឹងទេថា អាកាសធាតុក្ដៅនៅថ្ងៃណាមួយអាចនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព ប៉ុន្តែប៉ុន្មានថ្ងៃក្ដៅជាប់ៗគ្នាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាងនេះទៅទៀត?

តើអ្នកណាប្រឈមមុខនឹងហានិភ័យ?

- មនុស្សដែលរស់នៅម្នាក់ឯង។
- មនុស្សដែលគ្មានម៉ាស៊ីនត្រជាក់នៅកន្លែងធ្វើការ ឬផ្ទះ។
- មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ។
- ទារក និងកុមារតូចៗ។
- មនុស្សដែលធ្វើការនៅខាងក្រៅ។
- ជនមានពិការភាព និងជំងឺប្រចាំកាយមួយចំនួនដែលធ្វើឲ្យយារងកាយរបស់គេពិបាកត្រជាក់។
- មនុស្សដែលជួបវិបត្តិគ្មានផ្ទះសំបែង។

ការអស់កម្លាំងខ្លាំងដោយសារអាកាសធាតុក្ដៅ

រោគសញ្ញាអាចរួមមាន៖

- បែកញើសច្រើន ឈឺក្បាលខ្សោយ អស់កម្លាំងដំបូងដើរលឿន ប៉ុន្តែខ្សោយ វិលមុខ ចង់ក្អក ឬក្អកចង្កោរ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ៖

- សម្រាកនៅក្នុងកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។
- ពិសាទឹកត្រជាក់។
- ដាក់កន្សែងត្រជាក់នៅលើករបស់អ្នក។
- ដូតទឹកផ្កាឈូកត្រជាក់ ឬដូតទឹកត្រជាក់។
- **ទូរសព្ទទៅលេខ 911** ឬស្វែងរកសេវាព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រប្រសិនបើអ្នកកំពុង ក្អកចង្កោរ រោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានរយៈពេលលើសពីមួយម៉ោង។

ខ្យល់គរដោយសារក្ដៅខ្លាំង

រោគសញ្ញាអាចរួមមាន៖

- ឈឺក្បាលខ្លោកៗ កម្ដៅខ្លួនក្ដៅខ្លាំង (លើសពី 103°F/39.4°C) ស្បែកឡើងក្រហម ក្ដៅ និងស្ងួត (មិនបែកញើស) រង្វេងដំបូងដើរញាប់ប៉ុន្តែខ្លាំង ក្អកចង្កោរ សន្លប់មិនដឹងខ្លួន។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ៖

- ខ្យល់គរដោយសារក្ដៅខ្លាំងគឺជា **បញ្ហាអាសន្នបន្ទាន់។ ហៅទៅលេខ 911**។
- មិនត្រូវឱ្យទឹកអ្វីទៅមនុស្សនោះជិកឡើយ។

អាកាសធាតុក្ដៅនៅខាងក្រៅទីក្រុង Philly!

អាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំងអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតមនុស្ស និងសត្វចិញ្ចឹម។ វាក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានការរំខានដល់សេវាសាធារណៈផងដែរ។

អាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំងកំពុងកើតឡើងញឹកញាប់ជាងដោយសារគ្រោះអាសន្នអាកាសធាតុ។

ស្វែងយល់ពីរបៀបត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ករណីអាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំង ទទួលបានគន្លឹះណែនាំអំពីការរក្សាសុវត្ថិភាពពីអាកាសធាតុក្ដៅ និងធនធានជាច្រើនភាសានៅលើវេបសាយ phila.gov/heat។

លេខខ្សែទូរសព្ទសុំជំនួយរបស់អង្គការ Philadelphia Corporation for the Aging

215-765-9040

អំពាវនាវស្វែងរកជំនួយផ្តល់អាហារ បង់ប្រាក់សម្រាប់ថ្លៃសេវាសាធារណៈ គន្លឹះណែនាំអំពីការរក្សាសុវត្ថិភាពពីកម្ដៅ និងធនធានផ្សេងទៀត។

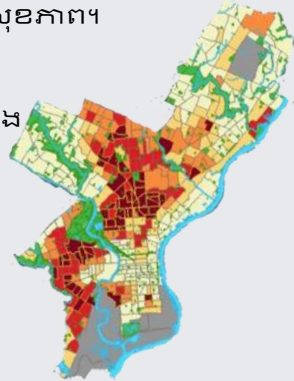
ក្នុងអំឡុងពេលមានគ្រោះអាសន្នដោយសារកម្ដៅ គិលានុបដ្ឋាកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនឹងនៅប្រចាំការ ដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាព ធានាថាអ្នកមានសុវត្ថិភាព និងសុខុមាលភាព។

- នាំសត្វចិញ្ចឹមចូលក្នុងផ្ទះ ហើយកុំទុកឱ្យវានៅម្នាក់ឯងរយៈពេលយូរ។
- ទូរសព្ទទៅសេវាត្រួតពិនិត្យសត្វតាមលេខ **267-385-3800** សម្រាប់សត្វដែលទុកចោលនៅខាងក្រៅ។

សន្ទស្សន៍នៃភាពងាយរងគ្រោះពីកម្ដៅ (HVI)

សន្ទស្សន៍នៃភាពងាយរងគ្រោះពីកម្ដៅ (HVI) នៅទីក្រុង Philadelphia បង្ហាញថាតំបន់ណាខ្លះដែលងាយរងគ្រោះពីកម្ដៅក្ដៅខ្លាំងហួសហេតុ និងកត្តាសំខាន់ៗដែលបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាននៃ អាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំងទៅលើសុខភាព។

- ស្វែងរកអាសយដ្ឋានរបស់អ្នកនៅលើផែនទីដើម្បីស្វែងរកធនធាន និងស្វែងយល់បន្ថែមអំពីមូលហេតុដែលភាពងាយរងគ្រោះនៃកម្ដៅខុសៗគ្នានៅទូទាំងទីក្រុង Philadelphia។ ចូលមើលផែនទីអន្តរកម្មនៅលើវេបសាយ bit.ly/PHLHeatVlmap។





រក្សាភាពត្រជាក់នៅរដូវក្ដៅនេះ

អង្គការ Art Reach

ជួយអ្នកគ្រប់គ្នាឱ្យចូលសារមន្ទីរ រោងកុន សួនច្បារ និងទីតាំងវប្បធម៌ទូទាំងតំបន់ Greater Philadelphia និង Delaware ។

- អង្គការ Art Reach ផ្តល់សំបុត្រចូលទស្សនា \$2 ទៅកាន់តំបន់វប្បធម៌ជាង 80 កន្លែងនៅទីក្រុង Philadelphia និង Delaware សម្រាប់បុគ្គលដែលទទួលបានជំនួយសាធារណៈសម្រាប់អាហារ ឬអត្ថប្រយោជន៍វេជ្ជសាស្ត្រ។
 - រកមើលទីតាំងដែលចូលរួមនៅលើវេបសាយ art-reach.org ឬទូរសព្ទទៅលេខ 267-515-6720។
- សារមន្ទីរខាងក្រោមផ្តល់សំបុត្រចូលទស្សនាដោយឥតគិតថ្លៃជាមួយនឹងកាត EBT ឬ ACCESS សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ រហូតដល់ 4 នាក់ កុមារអាយុក្រោម 18 ឆ្នាំមិនគិតថ្លៃ៖
 - សូមប៉ះសារមន្ទីរ
 - សារមន្ទីរសិល្បៈ Philadelphia
 - សារមន្ទីរបុរាណវិទ្យា និងនវវិទ្យា UPenn
 - តំបន់ប្រវត្តិសាស្ត្រពន្ធនាគាររដ្ឋភាគខាងកើត
- តាមរយៈកម្មវិធី Students at Museums in Philly (STAMP) សិស្សវិទ្យាល័យ Philadelphia ណាមួយម្នាក់អាចទស្សនាសារមន្ទីរ និងទីតាំងវប្បធម៌ចំនួន 20 កន្លែងដោយឥតគិតថ្លៃ។ ចូលទៅកាន់វេបសាយ bit.ly/AR-STAMP។



មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់

- ចូលទស្សនាបណ្តាលយក្នុងតំបន់របស់អ្នកគ្រប់ពេល បណ្តាលយទាំងនេះបើក ដើម្បីឱ្យចូលសម្រាកទទួលបានភាពត្រជាក់ពីម៉ាស៊ីនត្រជាក់។
- ក្នុងអំឡុងពេលមានអាសន្នដោយសារកម្ដៅ ទីតាំងជាច្រើនទៀតនឹងបើកដោយបន្ថែមម៉ោង។
- ទូរសព្ទទៅលេខ 3-1-1 ដើម្បីរកមើលមជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់នៅជិតអ្នក ឬចូលទៅកាន់វេបសាយ bit.ly/CoolingCenterPHL។

សួនបាញ់ទឹក

- សួនបាញ់ទឹកគឺឥតគិតថ្លៃ សប្បាយ និងសុវត្ថិភាពក្នុងការរីករាយលេងទឹកនៅរដូវក្ដៅនេះ។
- ទីក្រុង Philadelphia មានសួនបាញ់ទឹកជាង 90 កន្លែង!
- ទូរសព្ទទៅលេខ 3-1-1 ដើម្បីរកមើលសួនបាញ់ទឹកមួយនៅជិតអ្នក ឬចូលទៅកាន់វេបសាយ bit.ly/SpraygroundFinder។



អាងហែលទឹកសាធារណៈ

- ឥតគិតថ្លៃ និងបើកសម្រាប់អ្នករាល់គ្នា។
- អាងហែលទឹកចំនួន 60 អាងនៅទូទាំងទីក្រុង ជាមួយនឹងឧបករណ៍លើកជនពិការចូលនិងចេញពីអាងដែលមាននៅអាងហែលទឹកចំនួន 13 កន្លែង។
- ចូលទៅកាន់វេបសាយ bit.ly/PublicPoolFinder សម្រាប់កាលវិភាគលម្អិត ព័ត៌មានអំពីសិទ្ធិចូលប្រើ និងថ្នាក់រៀន និងព្រឹត្តិការណ៍ឥតគិតថ្លៃ។

Playstreets

- រៀនរាល់ថ្ងៃធ្វើការក្នុងអំឡុងពេលរដូវក្ដៅ វិចារបស់អ្នកអាចត្រូវបានបិទចរាចរណ៍ដើម្បីផ្តល់អាហារឥតគិតថ្លៃដល់ក្មេងៗនៅតាមប្លុក និងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេលេងនៅខាងក្រៅ។
- ប្រជាពលរដ្ឋអាចដាក់ពាក្យសុំបិទចរាចរណ៍នៅតំបន់ប្លុករបស់ពួកគេ។
- កម្មវិធី Playstreet បើកក្នុងអំឡុងរដូវក្ដៅចាប់ពីម៉ោង 10 ព្រឹកដល់ម៉ោង 4 ល្ងាច
- ដើម្បីដាក់ពាក្យចូលរួមកម្មវិធី Playstreet សូមទូរសព្ទទៅលេខ (215) 685-2719 ឬចូលទៅកាន់វេបសាយ phila.gov/programs/playstreets។



ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់អាកាសធាតុក្តៅនៅ ពេលថ្ងៃ

លំនៅឋាន និងធនធានផ្សេងទៀត

រក្សាសុវត្ថិភាព និងគ្រួសារនៅផ្ទះនៅរដូវក្តៅនេះ។

កម្មវិធីមូលនិធិសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃសេវាសាធារណៈ (UESF)

ការគ្រប់គ្រងករណី ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ សិក្ខាសាលាអប់រំ និងច្រើនទៀត។

215-972-5170 - uesfacts.org

កម្មវិធីជំនួយសេវាសាធារណៈ: UESF

សេវាសាធារណៈដែលបានបង្កគ្រោះថ្នាក់ ឬបិទ។

215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

ផ្តល់ជូនការគាំទ្រមួយទម្រង់ដោយឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីដាក់ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សាធារណៈ។

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

មជ្ឈមណ្ឌលថាមពលតំបន់សង្កាត់

ព័ត៌មានអំពីរបៀបសន្សំថ្លៃភ្លើងហ្គាស និងជួយទូទាត់វិក្កយបត្រថាមពល។ ចូលទៅកាន់វេបសាយ bit.ly/PHLNECs។

វិទ្យុស្ត្រីដង្ហើម

ជំងឺផ្លូវដង្ហើមនៅតែឆ្លង សូមជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាល។

- បន្តចាក់វ៉ាក់សាំងថ្មីៗ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានចេញរោគសញ្ញា សូមធ្វើតេស្តរក COVID-19 ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ពាក់ម៉ាស់នៅកន្លែងសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។
- ស្នាក់នៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ។
- ចូលទៅកាន់វេបសាយ bit.ly/Get_vaccinated

ស្វែងរកសេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដោយឥតគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃទាប

ទោះបីជាអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រងក៏ដោយ។

- phila.gov/primary-care

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

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- អ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ។
- ឈានដល់ 24/7 (អាចបកស្រាយបាន)។

ខ្សែទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ដោះស្រាយវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- 215-685-6440

សម្រាប់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្តាច់គ្រឿងញៀន

- 888-545-2600

ធនធាន និងការពិនិត្យតាមអនឡាញដោយឥតគិតថ្លៃ

- HealthyMindsPhilly.org

មនុស្សពេញវ័យជាង 1 នាក់ក្នុងចំណោម 6 នាក់នៅទីក្រុង Philadelphia មានជំងឺផ្លូវចិត្តដែលត្រូវបានធ្វើរោគ



បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង


ចូលទៅកាន់វេបសាយរបស់យើង។

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

ស្នើសុំតារាងធនធាន ឬការបណ្តុះបណ្តាល។

ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំដើម្បីស្នើសុំច្បាប់ចម្លងនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហានៃការបកប្រែអត្ថបទ។

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 ឬផ្ញើសារទុកទៅកាន់លេខ 215-429-3016។

ចុះឈ្មោះភ្ជាប់សេវាបណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (CRPN)។

 bit.ly/phlcommunityresponse

ទទួលបានព័ត៌មានសុខាភិបាលសាធារណៈសំខាន់ៗ ដើម្បីចែករំលែកជាមួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។

