



សន្និកការពិភាក្សា ក៏ដោយជូនគ្នា



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

ស្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ ពលរដ្ឋទីក្រុងភីឡាដេហ្វៀ

ព័ត៌មានសម្រាប់មនុស្សចាស់



ស្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់។
ចំណាយពេលនៅក្នុងកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។



ក្រុមប្រាកដថាមិត្ត ឬអ្នកជិតខាងចេះពិនិត្យឃ្លាំមើលអ្នក។



ស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាពបើ
អ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។

តើអ្នកដឹងទេ?

- អាកាសធាតុក្តៅមួយថ្ងៃអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាសុខភាព ប៉ុន្តែអាកាសធាតុក្តៅច្រើនថ្ងៃជាប់គ្នានាំឱ្យមាន ហានិភ័យច្រើនបំផុត។
- ជំងឺប្រចាំកាយរ៉ាំរ៉ៃ និងថ្នាំមួយចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់រាងកាយ គ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាព ឬញើសឱ្យបានសមស្រប។ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជាមុន ហើយស្វែងរកជំនួយទាន់ពេលវេលាអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។
- បញ្ហានៃការចល័តអាចកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗដោយសារអាកាសធាតុក្តៅ ដែលអាចធ្វើឱ្យវាកាន់តែពិបាកក្នុងការ ធ្វើដំណើរទៅកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ពេលក្តៅ។ សូមទាក់ទង **CCT (215) 580-7700** សម្រាប់សេវាកម្មដឹកជញ្ជូន។
- អ្នកដែលរស់នៅម្នាក់ឯងមានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់។ រៀបចំផែនការជាមុន ដើម្បីឃ្លាំមើល មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ហើយសុំឱ្យពួកគេឃ្លាំមើលអ្នក។

ធនធាន

Utility Assistance
USEF • កម្មវិធី Utility Grant Program
ហៅទៅលេខ **215.814.6837** សម្រាប់ ព័ត៌មានបន្ថែមទៀត

រៀបចំផែនការជាមុន ហើយទទួលបានឥតថ្លៃថ្នូរ ព័ត៌មានអំពីការប្រគល់ឱ្យ
និងអាកាសធាតុពី **@PhilaOEM**
ដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ទូរសព្ទរបស់អ្នក។ សរសេរអក្សរ
READYPHILA ផ្ញើទៅកាន់លេខ
888-777 ដើម្បីភ្ជាប់សេវានេះ។

PCA Heatline •
215-765-9040
គន្លឹះណែនាំពីសុវត្ថិភាពនៃការទប់ទល់កម្តៅ
និងធនធានពីសិលាចុបភ្នាក់ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។

ស្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ ពលរដ្ឋទីក្រុងភីឡាដេហ្វៀ

ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកដែលធ្វើការនៅខាងក្រៅ



ដឹងពីសញ្ញានៃការអស់កម្លាំងខ្លាំងដោយសារកម្ដៅ៖
បែកញើសច្រើន វិលមុខ ចង់ក្អក ឈឺសាច់ដុំ។



បំពេញជាតិទឹក ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើនពេញមួយថ្ងៃ និងមុនមួយថ្ងៃ។



រក្សាភាពត្រជាក់៖ សម្រាកក្នុងកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ឬម្លប់។

តើអ្នកដឹងទេ?

- អាកាសធាតុក្ដៅមួយថ្ងៃអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាសុខភាព ប៉ុន្តែអាកាសធាតុក្ដៅច្រើនថ្ងៃជាប់គ្នានាំឱ្យមានហានិភ័យច្រើនបំផុត។
- យកល្អគួរតែជៀសវាងសកម្មភាពប្រើកម្លាំងកាយច្រើនក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃក្ដៅបំផុតប្រហែលពីម៉ោង 10 ព្រឹក ទៅម៉ោង 2 រសៀល។ បើអ្នកត្រូវធ្វើការខាងក្រៅក្រោមកម្ដៅថ្ងៃ ត្រូវព្យាយាមធ្វើការក្នុងម្លប់ ហើយបាំងឆ្រប្រក់ក្ដៅស្ងួត។
- ការរលាកនឹងកម្ដៅថ្ងៃអាចបង្កើនសីតុណ្ហភាពរាងកាយរបស់អ្នក និងធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការធ្វើឱ្យខ្លួនត្រជាក់។ ពាក់ និងលាបឡើងវិញជាញឹកញយ ដូចដែលបានណែនាំនៅលើកញ្ចប់។
- រាងកាយអាចបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើននៅថ្ងៃក្ដៅ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវផឹកទឹកច្រើនជាង ធម្មតាដើម្បីបំពេញជាតិទឹក។ ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើនមួយថ្ងៃមុនពេលអ្នកនឹងមានអាកាសធាតុក្ដៅ ហើយផឹកទឹកក្នុងពេលមានអាកាសធាតុក្ដៅ ទោះបីជាអ្នកមិនស្រកក៏ដោយ។ ទឹក ទឹកផ្លែឈើធម្មជាតិ ឬអេសផ្លែប្រាំងគឺល្អបំផុត។ ព្យាយាមជៀសវាងអេសផ្លែឈើមានជាតិស្ករ ឬអេសផ្លែឈើមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន។

ធនធាន

ទាញយកកម្មវិធី OSHA-NIOSH Heat
Safety Tool App

រៀបចំវិធីការជាមុន ហើយទទួលបានព័ត៌មានគតិវិធីពីការប្រមាទនៃកម្ដៅ
និងអាកាសធាតុ @PhilaOEM
ដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ទូរសព្ទរបស់អ្នក។ សេវាឥតគិតថ្លៃ
READYPHILA ផ្ញើទៅកាន់លេខ 888-777
ដើម្បីភ្ជាប់ឯកសារ។

PCA Heatline .
215-765-9040
គន្លឹះណែនាំពីសុវត្ថិភាពនៃការទប់ទល់កម្ដៅ
និងធនធានព័ត៌មានបង្ការដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។