

# ការត្រៀមបង្ការសុខភាពសាធារណៈ ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន | រដូវរងាឆ្នាំ 2026



## នៅក្នុងព្រឹត្តិបត្រ ព័ត៌មាននេះ អ្នកអាចរំពឹងពី៖

គន្លឹះសម្រាប់ការរៀបចំកញ្ចប់សម្ភារៈ  
សង្គ្រោះបន្ទាន់។

ព័ត៌មានអំពីជំនួយលើថ្លៃសេវាប្រើ  
ប្រាស់សាធារណៈ។

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ព័ត៌មានអំពីរបៀបរក្សាសុវត្ថិភាពពី  
ជំងឺផ្លូវដង្ហើម។

### អំពីព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីត្រៀម  
បង្ការបស់ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃទីក្រុង Philadelphia  
ដើម្បីឱ្យប្រជាជនត្រៀមលក្ខណៈកាន់តែល្អប្រសើរសម្រាប់ការសង្គ្រោះ  
បន្ទាន់ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ ដូចជា ព្យុះធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺឆ្លង  
និងច្រើនទៀត។

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសាអង់គ្លេស អារ៉ាប់ ដារី បារាំង  
ហៃទីក្រេអូល ឥណ្ឌូនេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស  
ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី វៀតណាម និងអង់គ្លេសនៅគេហទំព័រ

[bit.ly/CRPNnewsletter](http://bit.ly/CRPNnewsletter)។

ស្នើសុំច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ។

 [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials)

 សូមបន្ទូលទុកសារតាមរយៈលេខ 215 683-0806។

### កុំភ្លេចចុះឈ្មោះសម្រាប់ ReadyPhiladelphia!

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងសង្គ្រោះបន្ទាន់ចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអាកាសធាតុ  
អាក្រក់ធ្ងន់ធ្ងរតាមរយៈការជូនដំណឹងតាមអ៊ីមែល និងសារជាអក្សរដោយ  
ឥតគិតថ្លៃដោយប្រើប្រព័ន្ធជូនដំណឹងមហាជនរបស់ទីក្រុងគឺ  
ReadyPhiladelphia។

សារជូនដំណឹងឥឡូវនេះ មានជា **ដប់មួយភាសា** ភាសាអង់គ្លេស បារាំង អារ៉ាប់  
រុស្ស៊ី អេស្ប៉ាញ វៀតណាម ចិនសាមញ្ញ ហៃទីក្រេអូល ព័រទុយហ្គាល់ ស្វាហ៊ី  
លី និងភាសាសញ្ញាអាមេរិក។

សម្រាប់សារជូនដំណឹងជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃ សូមផ្ញើសារ **READYPHILA**  
ទៅលេខ **888-777** ឬចុះឈ្មោះតាមរយៈ [bit.ly/ReadyPhila](http://bit.ly/ReadyPhila)។



# ត្រៀមខ្លួនអ្នក និងមនុស្ស ជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក



## កញ្ចប់ផ្គត់ផ្គង់សង្គ្រោះបន្ទាន់

ព្យុះធ្ងន់ធ្ងរ ការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី ឬគ្រោះអាសន្នផ្សេងទៀតអាចកើតឡើងនៅរដូវកាលនេះ។ ប្រមូលសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រូបអ្នក និងអ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នកយ៉ាងហោចណាស់សម្រាប់រយៈពេល ៧ ថ្ងៃ។

ចូលទៅគេហទំព័រ [bit.ly/PHLEmergencyPlanning](http://bit.ly/PHLEmergencyPlanning) សម្រាប់បញ្ជីទាំងមូលនៃអ្វីដែលត្រូវដាក់បញ្ចូលក្នុងកញ្ចប់របស់អ្នក។

ប្រើប្រាស់ប័ណ្ណព័ត៌មានសុខភាពដើម្បីកត់ត្រាអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ និងលេខទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗ។ បោះពុម្ពប័ណ្ណនេះតាម

[bit.ly/HealthInfoCard24](http://bit.ly/HealthInfoCard24) ឬបញ្ជាទិញមួយតាមរយៈប្រៃសណីយ៍តាម [bit.ly/PHPGuidance](http://bit.ly/PHPGuidance)។

## រកមើលអ្នកផ្សេងទៀត

ការិយាល័យសេវាជនគ្មានផ្ទះសំបែងនឹងបញ្ជូនក្រុមចុះផ្សព្វផ្សាយជនអនាថាទៅមនុស្សណាម្នាក់នៅតាមដងផ្លូវដែលត្រូវការមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនទៅកាន់ទីជម្រកក្នុងតំបន់ ឬសេវាជនគ្មានផ្ទះសំបែងផ្សេងទៀត។

**215-232-1984 (មាន 24/7)**

## រក្សាសុវត្ថិភាពសត្វចិញ្ចឹម និងសត្វជំនួយ

វាមិនមានសុវត្ថិភាពទេក្នុងការទុកសត្វចិញ្ចឹមនៅតែម្នាក់ឯងរយៈពេលយូរ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកក្នុងគ្រោះអាសន្ន សូមស្វែងរកកន្លែងសុវត្ថិភាពដើម្បីយកសត្វចិញ្ចឹមទៅជាមួយ។

ឃើញសត្វដែលត្រូវបានទុកចោលនៅខាងក្រៅក្នុងអាកាសធាតុអាក្រក់ទេ? សូមទូរសព្ទទៅក្រុមការងារថែទាំ និងគ្រប់គ្រងសត្វ។

**267-385-3800 (មាន 24/7)**

## ស្វែងរកអាហារតតកិតថ្លៃ

### នៅទីតាំងអ្នក

ចូលទៅគេហទំព័រ [phila.gov/food](http://phila.gov/food)។

ស្វែងរកតាមអាសយដ្ឋានដើម្បីស្វែងរក៖

- អាហារសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក
- កន្លែងអាហារសម្រាប់មនុស្សចាស់
- កន្លែងអាហារសម្រាប់សិស្ស
- មិនត្រូវការអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ឬភស្តុតាងនៃប្រាក់ចំណូលទេ



## ការត្រៀមខ្លួនដោយសន្សំសំចៃ

- **ចាប់ផ្តើមពីតូចទៅ។** បន្ថែមរបស់របរមួយ ឬពីរមុខ ដូចជាអាហារកំប៉ុង ឬផ្លាស់ពេលដែលអ្នកទិញទំនិញ។ វាពិតជាអាចជួយបានច្រើន ដោយមិនចាំបាច់ចំណាយថវិកាច្រើននោះទេ!
- **ប្រើប្រាស់អ្វីដែលអ្នកមាន។** ពិនិត្យមើលផ្សិតវិញផ្ទះរបស់អ្នកដើម្បីរកមើលសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ដែលអ្នកមានរួចហើយ ដូចជាពិល និងក្តុយ។ ការប្រើប្រាស់របស់របរប្រចាំថ្ងៃឡើងវិញអាចជួយសន្សំប្រាក់អ្នកបាន។
- **ទិញទំនិញដោយឆ្លាតវៃ។** រកមើលការបញ្ចុះតម្លៃ ការលក់ពិសេស និងទិញសម្ភារៈចាំបាច់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ននៅតាមហាងលក់ទំនិញដែលមានតម្លៃថោក។ អ្នកអាចស្វែងរកសម្ភារៈមូលដ្ឋានដូចជា សម្ភារៈសង្គ្រោះបឋម និងអាហារត្រៀមដែលអាចរក្សាទុកបានយូរក្នុងតម្លៃសមរម្យ។

# រៀបចំផ្ទះរបស់អ្នក



## ជំនួយសេវាសាធារណៈ

កម្មវិធីជំនួយសេវាសាធារណៈ និងកម្មវិធីផ្សេងទៀតជួយអ្នកគ្រប់គ្រង វិក្កយបត្រ មានលទ្ធភាពទិញសម្ភារៈចាំបាច់ និងអាចជួយឱ្យអ្នកមាន សុវត្ថិភាពនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ក្នុងអំឡុងពេលព្រឹត្តិការណ៍អាកាសធាតុ អាក្រក់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬគ្រោះអាសន្នផ្សេងៗទៀត។

### សាជីវកម្មសម្រាប់មនុស្សចាស់ទីក្រុង Philadelphia (Philadelphia Corporation for Aging, PCA)

PCA ផ្តល់សេវាកម្មដល់មនុស្សចាស់ និងអ្នកថែទាំដែលមានប្រាក់ ចំណូលទាប រួមទាំងព័ត៌មានអំពីធនធាននានា ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព ក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្រដាក់។  
215-765-9040 — [bit.ly/pca-accessing-services](http://bit.ly/pca-accessing-services)។

### មូលនិធិសេវាបង្ក្រាបបន្ទាន់សេវាសាធារណៈ (Utility Emergency Services Fund, UESF)

ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីកម្មវិធីផ្អែកលើប្រាក់ចំណូល ដែលធ្វើឱ្យលំនៅឋាន មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បណ្តាគ្រួសារដែលប្រឈមនឹងវិបត្តិលំនៅឋាន។  
215-814-6845 — [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org) — [uesfacts.org](http://uesfacts.org)។

### BenePhilly

ភ្ជាប់បុគ្គលម្នាក់ៗទៅនឹងការគាំទ្រដោយផ្ទាល់ ដែលមិនផ្អែកលើកម្រិត ប្រាក់ចំណូល ដើម្បីជួយក្នុងការដាក់ពាក្យស្នើសុំអត្ថប្រយោជន៍សាធារណៈផ្សេងៗ។  
1-844-848-4376 — [phila.gov/programs/benephilly/](http://phila.gov/programs/benephilly/)។

### មជ្ឈមណ្ឌលថាមពលសហគមន៍

ស្វែងយល់អំពីការអភិរក្សថាមពល និងស្នើសុំជំនួយក្នុងការទូទាត់វិក្កយ បត្រ។ ស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលថាមពលនៅ [bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)។

សូមទាក់ទងទៅ **លេខ 311** ដើម្បីទទួលបានជំនួយ និងធនធាន ដើម្បី រក្សាផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងរដូវរងារ។

## សុវត្ថិភាពពីអគ្គិភ័យ និងឧស្ម័នកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (CO)

ឧស្ម័នកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (CO) គឺជាឧស្ម័នមួយដែលមិន អាចមើលឃើញ និងគ្មានក្លិន ដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺធ្ងន់ ឬរហូតដល់បាត់បង់ជីវិត ជាពិសេសប្រសិនបើវាប្រមូលផ្តុំខ្លាំង នៅក្នុងផ្ទះ ឬទីកន្លែងបិទជិត។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការពុល CO:

- ដំឡើងឧបករណ៍ចាប់ផ្តេង និង CO។
- ហាមប្រើចង្ក្រានហ្គាសដើម្បីកំដៅផ្ទះរបស់អ្នក។
- ហាមដាក់អ្វីៗដល់ឧបករណ៍រកចាប់ឧស្ម័នកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (CO) ឬឧបករណ៍ចាប់ផ្តេង ហើយហាមបិទ ឬដកវាចេញឱ្យសោះ។

សញ្ញានៃការពុលឧស្ម័នកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (CO) អាចរួម មាន ការឈឺក្បាល វិលមុខ ឈឺទ្រូង ចង្កោរ ឬក្អក។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមានការពុល CO សូមចេញទៅខាង ក្រៅជាបន្ទាន់ ហើយទូរសព្ទទៅលេខ **911** ឬមជ្ឈមណ្ឌលគ្រួសារ ពិនិត្យផ្ទះពុលតាមរយៈលេខ **1-800-222-1222**។

## តើអាចរកទិញឧបករណ៍ចាប់សញ្ញាបាននៅឯណា?

- ឧបករណ៍ចាប់ផ្តេងឥតគិតថ្លៃ: ចូលទៅ [bit.ly/RedCrossSmokeAlarm](http://bit.ly/RedCrossSmokeAlarm) ទូរសព្ទទៅលេខ **311**, ឬចូលទៅ [bit.ly/PHL311](http://bit.ly/PHL311)។
- ឧបករណ៍ចាប់ CO ឥតគិតថ្លៃ: ទូរសព្ទទៅលេខ **311** ដើម្បីពិនិត្យមើលភាពអាចរកបាន។

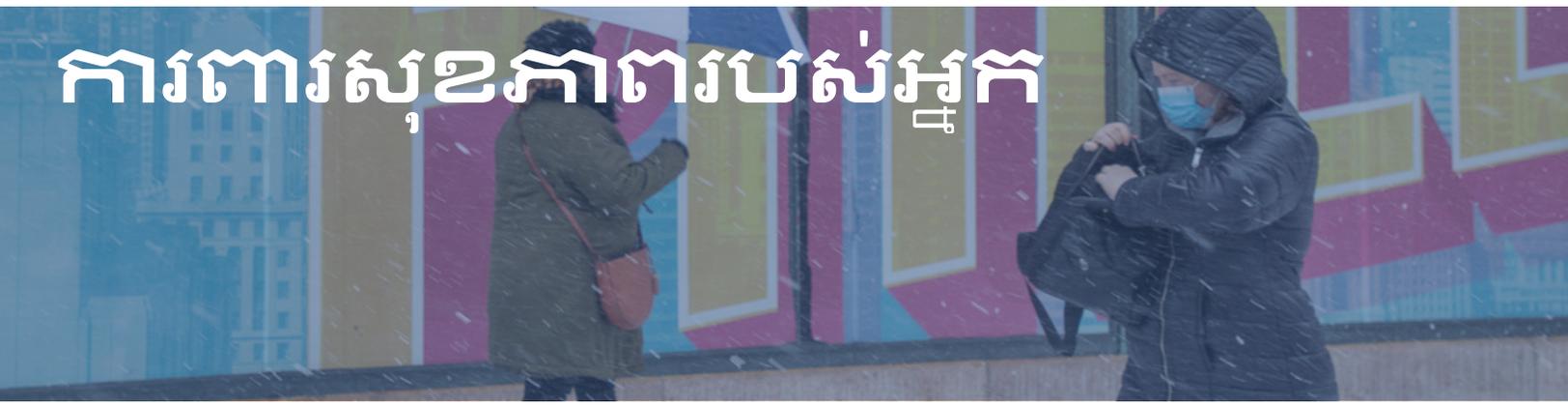
ម្ចាស់ផ្ទះត្រូវបានគម្របឱ្យផ្តល់ និងថែទាំឧបករណ៍ចាប់ផ្តេង ហើយត្រូវតែផ្តល់ ឬជួសជុលឧបករណ៍ចាប់ CO សម្រាប់អ្នក ជួលផ្ទះថ្មី។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅ [bit.ly/COPHL](http://bit.ly/COPHL) ឬ [bit.ly/PHLFire](http://bit.ly/PHLFire)។



ពិនិត្យមើលថ្មីនៅក្នុងឧបករណ៍ចាប់ផ្តេង និង CO របស់អ្នកនៅរៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្តង!

# ការពារសុខភាពរបស់អ្នក



## វិវិស្សវេជ្ជសាស្ត្រ

មនុស្សភាគច្រើនមានរោគសញ្ញាក្រុនក្តៅ រងា ក្អក ហឿនសំបោរ ឬឈឺក្បាល ប្រសិនបើពួកគេឆ្លងវិវិស្សវេជ្ជសាស្ត្រ ប៉ុន្តែបុគ្គលមួយចំនួនអាចនឹងឈឺធ្ងន់ ឬរហូតដល់បាត់បង់ជីវិត។ សូមការពារខ្លួនអ្នកដោយការចាក់វ៉ាក់សាំងក្នុងរដូវកាលនេះ។

- វ៉ាក់សាំងក្រុនក្តៅត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគប្រភេទដែលត្រូវបានគេព្យាករណ៍ថានឹងរីករាលដាលខ្លាំងបំផុត។
- វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកូវីដ-19 ត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងវិវិស្សវេជ្ជសាស្ត្រ ឬប្រភេទវិវិស្សវេជ្ជសាស្ត្រដែលកំពុងរីករាលដាលនាពេលបច្ចុប្បន្ន។
- ការផ្តល់ភាពសុវត្ថិភាពមេរោគ RSV ជួយបង្ការជំងឺផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរចំពោះទារក និងមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 60 ឆ្នាំឡើងទៅ។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងបីក្នុងពេលតែមួយគឺមានសុវត្ថិភាព។

## បង្ការការរីករាលដាលវិវិស្សវេជ្ជសាស្ត្រ

- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា សូមធ្វើតេស្តរកមេរោគជំងឺកូវីដ-19 និងក្រុនក្តៅសាយ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ពាក់ម៉ាស់នៅក្នុងទីក្លាសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើន។
- នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

ស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃទាបទោះបីជាអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រងក៏ដោយ។

- [phila.gov/primary-care](http://phila.gov/primary-care)

ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវិវិស្សវេជ្ជសាស្ត្រ

- [bit.ly/Covid19\\_test](http://bit.ly/Covid19_test)
- [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL)
- [bit.ly/COVIDvaxPHL](http://bit.ly/COVIDvaxPHL)
- [bit.ly/RSV\\_PHL](http://bit.ly/RSV_PHL)

មានសំណួរដែរទេ? សូមទូរសព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃទីក្រុង Philadelphia តាមរយៈលេខ **215-685-5488**។ ចុចលេខ **2** សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ ចុចលេខ **3** សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ភាសារបស់អ្នក។ ចុចលេខ **711** សម្រាប់ជំនួយ TRS/TTY។

## ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ទាក់ទងមក 24/7 (មានការបកប្រែផ្ទាល់មាត់)។

ខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់សម្រាប់វិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- 215-685-6440

សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្តាច់ការញៀន៖

- ទូរសព្ទ ឬផ្ញើសារ 988

ការពិនិត្យតាមអនឡាញ និងធនធានឥតគិតថ្លៃ

- [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)



## អ្នកមិនឯកាទេ?

ការស្នើសុំជំនួយគឺជាជម្រើសដ៏ត្រឹមត្រូវ។

## បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើង។

 [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

- ស្នើសុំតារាងធនធាន ឬការបណ្តុះបណ្តាល។
- បញ្ជាទិញសម្ភារៈអប់រំដោយឥតគិតថ្លៃជាច្រើនភាសា។

សូមទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ ដើម្បីទទួលបានច្បាប់ចម្លងនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ ឬប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរ ឬបញ្ហាផ្សេងៗទាក់ទងនឹងការបកប្រែ។

 [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)

 សូមបន្សល់ទុកសារតាមរយៈលេខ 215 683-0806។

ចុះឈ្មោះសម្រាប់បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (Community Response Partner Network, CRPN)។

 [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)

ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈសំខាន់ៗ ដើម្បីចែករំលែកជាមួយក្រុមសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។

