

# ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន | និទាយរដ្ឋឆ្នាំ 2026



## អំពីព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីត្រៀមខ្លួនរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈទីក្រុង Philadelphia ដើម្បីឱ្យប្រជាជនត្រៀមលក្ខណៈកាន់តែល្អប្រសើរសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ ដូចជា ព្យុះធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺឆ្លង និងច្រើនទៀត។

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជា ភាសាអង់គ្លេស អារ៉ាប់ អារ៉ាប់ ហៃទីក្រូអូល ឥណ្ឌូនេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី វៀតណាម និងអង់គ្លេសនៅ [bit.ly/CRPNnewsletters](http://bit.ly/CRPNnewsletters)។

## នៅក្នុងព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ អ្នកអាចរំពឹងពី៖

ព័ត៌មានអំពីជំងឺដែលបង្កឡើងដោយភ្នាក់ងារចម្លង។

គន្លឹះសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលអាសាធាតុអាក្រក់។

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ព័ត៌មានអំពីវីរុសផ្លូវដង្ហើម៖ មេរោគ RSV, គ្រុនផ្តាសាយ និងជំងឺ COVID-19។

ស្នើសុំឱ្យចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ។



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



សូមបន្សល់ទុកសារតាមរយៈលេខ 215 683-0806។

## កុំភ្លេចចុះឈ្មោះសម្រាប់ ReadyPhiladelphia!

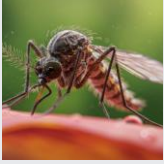
ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអាសាធាតុអាក្រក់ធ្ងន់ធ្ងរតាមរយៈការជូនដំណឹងតាមអ៊ីមែល និងសារជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃដោយប្រើប្រព័ន្ធជូនដំណឹងមហាជនរបស់ទីក្រុងគឺ ReadyPhiladelphia។

សារជូនដំណឹងឥឡូវនេះ មានជា [អប់រយភាសា](#)៖ ភាសាអង់គ្លេស អារ៉ាប់ អារ៉ាប់ រុស្ស៊ី អេស្ប៉ាញ វៀតណាម ចិនសាមញ្ញ ហៃទីក្រូអូល ព័រទុយហ្គាល់ ស្វាហ៊ីលី និងភាសាសញ្ញាអាមេរិក។

សម្រាប់សារជូនដំណឹងជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃ សូមផ្ញើសារ **READYPHILA** ទៅលេខ **888-777** ឬចុះឈ្មោះនៅ [phila.gov/ready](http://phila.gov/ready)។



# មូស និងដង្កែនៅទីក្រុង Philadelphia



ការកើនឡើងកម្រិតនៃវីរុសហាមីកាសណាតុ កំពុងធ្វើឱ្យរដូវរងាកាន់តែខ្លី និងធ្វើឱ្យរដូវក្តៅកាន់តែវែង។ កត្តានេះជួយឱ្យភ្នាក់ងារចម្លងដូចជា ដង្កែ និងមូស រីកដុះដាល និងចម្លងជំងឺកាន់តែខ្លាំង។



## ការពារខ្លួនពីសត្វមូស

សត្វមូសគឺសំបូរណាស់នៅក្នុងអំឡុងពេលអាណាតុក្តៅ។ ការខាំភាគច្រើនគ្រាន់តែរមាស់ប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែការខាំមួយចំនួនអាចចម្លងមេរោគដែលធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបាន។

### ប្រើថ្នាំដេញសត្វល្អិត

ដើម្បីរកថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក សូមចូលមើលគេហទំព័រ [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent)។

ដើម្បីទទួលបានគន្លឹះសុវត្ថិភាពពីរបៀបលាបថ្នាំដេញសត្វល្អិតលើក្មេងៗ សូមចូលមើលគេហទំព័រ

[bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](http://bit.ly/repellent_safety_tips)។

### ចាក់ទឹកដក់ចេញ

ចាក់ទឹកចេញ ឬគ្របកន្លែងដែលមានទឹកដក់ ដូចជា ជើងផ្កា ផ្ទុះទឹក ឬអាងទឹកសម្រាប់បក្សី ដើម្បីបញ្ឈប់សត្វមូសកុំឱ្យបង្កកំណើតនៅក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក។

### ស្លៀកពាក់ឱ្យជិតៗ

ពាក់អាវដែង ខោជើងដង និងស្រោមជើងដើម្បីការពារកុំឱ្យមូសខាំ។

## សត្វមូសនៅក្នុងទីក្រុង Philadelphia អាចចម្លងវីរុសវេសស្តីល (West Nile Virus)។

- មនុស្សភាគច្រើនដែលបានឆ្លងមេរោគនឹងមិនឈឺទេ ប៉ុន្តែមនុស្សមួយចំនួនអាចនឹងមានអាការៈគ្រុនក្តៅ និងរោគសញ្ញាដូចជាជំងឺផ្កាសាយ។ ក្នុងករណីកម្រ ពួកគេអាចមានអាការៈរលាក ឬហើមខួរក្បាល។

មនុស្សដែលមានអាយុ 50 ឆ្នាំឡើងទៅមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការស្លាប់។

- ប្រសិនបើអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកមានអាការៈឈឺក្បាល អស់កម្លាំង ឬឈឺចាប់ខ្លាំងដោយមិនដឹងមូលហេតុ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីមូស និងវីរុសវេសស្តីល សូមចូលមើលគេហទំព័រ

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

## ការពារខ្លួនពីសត្វដង្កែ

សត្វដង្កែនៅក្នុងទីក្រុង Philadelphia អាចចម្លងជំងឺឆ្កែម។ ការឆ្លងមេរោគនេះគឺមកពីមេរោគដែលមាននៅក្នុងសត្វដង្កែ។ ជាទូទៅ អ្នកអាចរកឃើញសត្វដង្កែនៅក្នុងសួនច្បារ ទីធ្លាដែលមានស្បែកស្ងួត ឬតំបន់ដែលមានដើមឈើច្រើន។

### បង្ការសត្វដង្កែខាំ

- ប្រើថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលបានអនុម័តដោយ EPA។
- សូមនៅចំកណ្តាលផ្លូវដែក។
- សូមដូតទឹក និងពិនិត្យមើលរាងកាយ ក៏ដូចជាសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក ដើម្បីស្វែងរកសត្វដង្កែ។



សូមដកសត្វដង្កែចេញភ្លាមៗ ឬក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។ សត្វដង្កែត្រូវតែដាច់នឹងខ្លួនរយៈពេលពី 24 ទៅ 72 ម៉ោង ទើបអាចចម្លងជំងឺឆ្កែមមកមនុស្សបាន។

### ការដកសត្វដង្កែចេញ

- សូមប្រើដង្កៀបដែលមានចុងស្រួច ដើម្បីចាប់ក្បាលសត្វដង្កែ រួចដកវាឡើងលើឱ្យត្រង់ដោយប្រើកម្លាំងចេញ។
- លាងសម្អាតកន្លែងនោះជាមួយអាល់កុល ឬសាប៊ូ និងទឹក។

សម្រាប់សេចក្តីណែនាំលម្អិតអំពីរបៀបដកសត្វដង្កែចេញ សូមចូលមើល

[bit.ly/Safe\\_TickRemoval](http://bit.ly/Safe_TickRemoval)។

**សូមស្វែងរកការពិនិត្យព្យាបាលភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចដកសត្វដង្កែចេញបាន ឬប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈគ្រុនក្តៅ ឬមានកន្ទួលក្រហមជាដង្កែនៅជុំវិញកន្លែងខាំ។**

# ការជន់លិចនៅក្នុងទីក្រុង

# Philadelphia

ហានិភ័យនៃការជន់លិចនៅក្នុងទីក្រុង Philadelphia កំពុងតែកើនឡើង ហើយទំនងជា  
នឹងបន្តកើនឡើងបន្ថែមទៀត។

ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុបង្កឱ្យមានការកើនឡើងកម្ពស់ទឹកសមុទ្រ ព្យុះកាន់តែខ្លាំង និង  
មានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង។ កត្តានេះបណ្តាលឱ្យមានការជន់លិចកាន់តែញឹកញាប់ និងមានហានិ  
ភ័យសុខភាពកាន់តែខ្លាំង រួមមានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមដែលបង្កឡើងដោយផ្សិត សត្វល្អិតចម្រុះ  
រោគ និងរបួសដែលបណ្តាលមកពីព្យុះ។

## ការត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ទឹកជំនន់

- សូមទុកវិទ្យុដែលប្រើថ្នាំលក់សញ្ញា AM/FM នៅក្បែរខ្លួនជានិច្ច ហើយបើកស្តាប់  
ស្ថានីយក្នុងស្រុក។
- បង្កើតកាបូបសម្រាប់បន្ទាន់។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ  
[bit.ly/MakeAGoBag](http://bit.ly/MakeAGoBag)។
- ចុះឈ្មោះជាមួយ **ReadyPhiladelphia** ដើម្បីទទួលបានសារ  
ជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុដោយឥតគិតថ្លៃដោយសេរីសេរីអក្សរ  
**READYPHILA** ផ្ញើទៅលេខ **888-777** ឬតាមរយៈគេហទំព័រ  
[phila.gov/ready](http://phila.gov/ready)។

## ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពេលការជន់លិច

**គេចពីទឹកជំនន់។** វាអាចមានផ្ទុកនូវមេរោគបង្កគ្រោះថ្នាក់ សារធាតុគីមី និងសំរាម។

- **ហាម** បើកបរ ឬដើរឆ្លងផ្លូវលិចទឹក។
  - ទឹកហូរខ្លាំងកម្ពស់តែមួយហ្វីតក៏គ្រប់គ្រាន់នឹងហូរនាំឱ្យទៅបានដែរ។
- លាងដៃរបស់អ្នក បើអ្នកប៉ះពាល់ទឹកជំនន់។
- **បិទ** ហ្គាស ភ្លើង និងទឹក ប្រសិនបើផ្ទះរបស់លិចទឹក។

### ប្រសិនបើអ្នកដាច់ភ្លើង

- សូមបោះចោលអាហារ ប្រសិនបើទូរទឹកកកត្រូវបានដាច់ភ្លើងលើសពីបួនម៉ោង។
- សូមផ្លាស់ប្តូរថ្នាំពេទ្យដែលត្រូវរក្សាទុកក្នុងទូរទឹកកកចេញថ្មី។

បើអ្នកឃើញខ្សែភ្លើងធ្លាក់ ឬផ្ទុក្តិនហ្គាស សូមហៅទៅខ្សែទូរសព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់  
**PECO** តាមលេខ **1-800-841-4141**។



## ការបង្ការ និងសម្អាតផ្សិត

ផ្សិតអាចបណ្តាលឱ្យលាកភ្នែកនិងស្បែក ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺហឺត ផ្សិតអាចបង្កឱ្យ  
និងប្រតិកម្មអាលែកហ្សឺ។ កើតមានអាការៈជំងឺហឺត។

### ការបង្ការ

- លាងសម្អាត និងជូតកន្លែងដែលសើមឱ្យស្ងួត ក្នុងរយៈពេល **24** ម៉ោង។ បោះចោលរបស់រូបវន្តដែលមិនអាចជូតឱ្យស្ងួតបាន។
- ដើម្បីធ្វើឱ្យផ្ទះរបស់អ្នកស្ងួត សូមប្រើកង្ហារ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ឬម៉ាស៊ីនប៊ីតសំណើម។

### ការសម្អាតដោយសុវត្ថិភាព

- ពាក់ស្រោមដៃជ័រ ប្រដាប់ការពារភ្នែក អាវដៃដង ខោជើងដង និងម៉ាស៊ីន **N-95**។
- បើកទ្វារ និងបង្អួច។
- អ្នកមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំធ្វើឱ្យស្ងួតទេ។ ប្រើសាប៊ូម្សៅ ឬសាប៊ូគ្មានអារម្មណ៍ក្តៅ។ **មិនត្រូវ** លាយទឹកអូសាដែលជាមួយអារម្មណ៍ក្តៅឡើយ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំនន់និងផ្សិត សូមចូលមើលគេហទំព័រ [bit.ly/FloodSafetyandMoldFree](http://bit.ly/FloodSafetyandMoldFree)។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម  
អំពីទឹកជំនន់ សូមចូលមើលគេហទំព័រ  
[bit.ly/PWDFlood](http://bit.ly/PWDFlood)។

# ការពារសុខភាពរបស់អ្នក

## វិស្វកម្មផ្លូវដង្ហើម

មេរោគផ្លូវដង្ហើមនៅតែបន្តឆ្លងរាលដាលពេញមួយរដូវវស្សា។ សូមការពារខ្លួនដោយការចាក់វ៉ាក់សាំង។

### ជួយបង្ការការរីករាលដាលនៃវិស្វកម្មផ្លូវដង្ហើម។

- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា សូមធ្វើតេស្តរកមេរោគកូវីដ-19 និងគ្រុនផ្តាសាយ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ពាក់ម៉ាស់នៅក្នុងទីធ្លាសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើន។
- នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

### ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវិស្វកម្មផ្លូវដង្ហើម។

- [bit.ly/Covid19\\_test](https://bit.ly/Covid19_test)
- [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)
- [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL)
- [bit.ly/PHLVax](https://bit.ly/PHLVax)

## ជំងឺផ្តាសាយបក្សី

ជំងឺផ្តាសាយបក្សី ឬ H5 គឺជាការឆ្លងមេរោគវីរុស ដែលរីករាលដាលជាធម្មតាតាមរយៈការប៉ះពាល់ជាមួយបក្សីប្រៃ ឬសត្វបក្សី (មាន ទា...) ឬសត្វដទៃទៀត។ នៅក្នុងទីក្រុង Philadelphia ហានិភ័យចំពោះមនុស្ស គឺមានកម្រិតទាប ប៉ុន្តែការប្រុងប្រយ័ត្ននៅតែជាដៀងសំខាន់។

- ហាមប៉ះពាល់សត្វស្លាប ឬសត្វដទៃទៀត ដែលមានជំងឺ ឬបានងាប់។
- លាងដៃរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីបានទៅទស្សនាកសិដ្ឋាន ឬសួនសត្វចិញ្ចឹម។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ [bit.ly/BirdFlu2025](https://bit.ly/BirdFlu2025)។

## ការថែទាំបឋម

ស្វែងរកសេវាថែទាំដ្ឋានសុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃទាប ទោះបីជាអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រងក៏ដោយ។

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

មានសំណួរដែរទេ? សូមទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈទីក្រុង Philadelphia តាមលេខ **215-685-5488**។ សូមចុចលេខ **2** សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ សូមចុចលេខ **3** សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ភាសារបស់អ្នក។ ចុចលេខ **711** សម្រាប់ជំនួយ TRS/TTY។

## ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ទាក់ទង **24/7** (មានការបកប្រែផ្ទាល់មាត់)។

## លេខទូរស័ព្ទដោះស្រាយបញ្ហាធ្វើអត្តឃាត និងវិបត្តិ

- ទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារ **988**

## ការពិនិត្យតាមអនឡាញ និងធនធានឥតគិតថ្លៃ

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



អ្នកមិនឯកទេ។

ការស្នើសុំជំនួយ មិនមែនជាជឿនខុសឆ្គងឡើយ។

## បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង



ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើង។

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

ស្នើសុំតារាងធនធាន ឬការបណ្តុះបណ្តាល។

ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំសម្រាប់ច្បាប់ចម្លងនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាជាមួយនឹងការបកប្រែ។

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

សូមបន្សល់ទុកសារតាមរយៈលេខ **215 683-0806**។

ចុះឈ្មោះសម្រាប់បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (CRPN)។

[bit.ly/CRPNnewsletters](https://bit.ly/CRPNnewsletters)

ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈចាំបាច់នានា ដើម្បីថែកែរលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។