



# ជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

## ការអស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅ

### ហេតុសញ្ញា៖

- ការបែកញើសខ្លាំង
- ឈឺក្បាល
- ខ្សោយ អស់កម្លាំង វិលមុខ
- ចង្អោរ ឬក្អក

### អ្វីដែលត្រូវធ្វើ៖

- ហៅទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត ប្រសិនបើចេញហេតុសញ្ញារយៈពេលលើសពីមួយម៉ោង
- ទៅកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- ពិសារទឹកត្រជាក់តិចៗ
- ដូតទឹកផ្កាយក ឬដូតទឹកក្នុងអាងត្រជាក់

## គ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល

### ដោយសារកម្ដៅ

### ហេតុសញ្ញា៖

- សិក្សាភាពរាងកាយខ្ពស់ខ្លាំង
- វង្វេងវង្វាន់
- ឈឺក្បាលវិលមុខ
- ចង្អោរ
- សន្លប់

គ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដោយសារកម្ដៅ គឺជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់។ ទូរសព្ទទៅ 911 ប្រសិនបើមានសញ្ញាទាំងនេះ។



## ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ថ្ងៃក្ដៅនៅក្នុងផ្ទះ

មូលនិធិសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់សេវាសាធារណៈ (Utility Emergency Services Fund, UESF) មជ្ឈមណ្ឌលចូលប្រើអត្ថប្រយោជន៍ទ្វារខាងមុខស្វែងយល់អំពី និងចុះឈ្មោះក្នុងអត្ថប្រយោជន៍រដ្ឋ និងសហព័ន្ធ។ 215-814-6845 — BAC@uesfacts.org

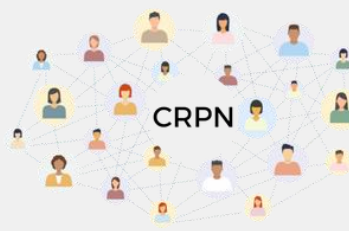
កម្មវិធីជំនួយសេវាសាធារណៈសេវាសាធារណៈដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ឬបិទ។ 215-814-6837 — utility@uesfacts.org

ធនធានកំដៅច្រើនទៀតនៅ [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)។

## សូមបន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង!

បណ្តាញនៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈសំខាន់ៗដើម្បីចែករំលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។

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



# យកឈ្នះកំដៅ!

គន្លឹះសំខាន់ៗសម្រាប់ការរក្សាភាពត្រជាក់នៅទីក្រុង Philly នៅរដូវក្ដៅនេះ



# តើនរណាខ្លះមានហានិភ័យ?

អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងគឺមានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។ មនុស្សមួយចំនួនគឺទំនងជាងាយនឹងឈឺ:

- មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ
- ទារក និងកុមារតូចៗ
- អ្នកដែលមានស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ (ដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺបេះដូង)
- មនុស្សដែលជួបវិបត្តិគ្មានផ្ទះសំបែង
- អ្នកដែលធ្វើការនៅខាងក្រៅអគារ ឬធ្វើការដោយគ្មានម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- អត្តពលិក

អាកាសធាតុក្តៅសើមក៏អាចកាត់បន្ថយគុណភាពខ្យល់បានផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកមានស្ថានភាពផ្លូវដង្ហើមដូចជា ជំងឺហឺត អ្នកប្រហែលជាត្រូវកំណត់ពេលវេលារបស់អ្នកនៅខាងក្រៅអគារ។

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

គន្លឹះ និងធនធានអំពីសុវត្ថិភាពកម្តៅពិគិលានុបដ្ឋាយិកាដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលក្នុងអំឡុងពេលប្រកាសការសង្គ្រោះបន្ទាន់ដោយសារកម្តៅ។ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 215-765-9040។



# អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

## បន្តទទួលបានព័ត៌មាន

- ទទួលបានការព្រមានអំពីកម្តៅ និងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ដោយឥតគិតថ្លៃពី @PhilaOEM ដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ទូរសព្ទរបស់អ្នក។ ផ្ញើសារ **READYPHILA** ទៅលេខ **888-777** ដើម្បីចុះឈ្មោះ។
- បន្តទទួលបានបច្ចុប្បន្នភាពអំពីអាកាសធាតុក្នុងតំបន់ និងគុណភាពខ្យល់។

## រក្សាភាពត្រជាក់

- ស្នាក់នៅដោយមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។
- ជៀសវាងពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់។
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្រាល និងរលុង។

## រក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន

- ផឹកទឹក ទឹកផ្លែឈើ និងសារធាតុរាវផ្សេងៗទៀតឱ្យបានច្រើន។
- ជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង ជាតិកាហ្វេអ៊ីន និងភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ។

## រកមើលអ្នកផ្សេងទៀត

- ពិនិត្យមើលមនុស្សចាស់ និងអ្នកជិតខាងដែលនៅផ្ទះ។
- ប្រសិនបើអ្នកឃើញនរណាម្នាក់កំពុងជួបប្រទះភាពគ្មានផ្ទះសំបែងដែលត្រូវការជំនួយ សូមទូរសព្ទទៅលេខ **215-232-1984**។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថានរណាម្នាក់កំពុងមានបញ្ហាសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ **911** ។

# សេវាកម្មទីក្រុង



**មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់**  
កន្លែងដើម្បីគេចចេញពីកម្តៅ និងរីករាយជាមួយម៉ាស៊ីនត្រជាក់ខ្លះក្នុងអំឡុងពេលមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ដោយសារកម្តៅ។ ដើម្បីស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់នៅជិតអ្នក សូមទូរសព្ទទៅលេខ **3-1-1** ឬចូលមើល [bit.ly/PHLHeatSafety](http://bit.ly/PHLHeatSafety)។



**កន្លែងបាញ់ទឹក**  
វិធីដែលឥតគិតថ្លៃ សប្បាយ និងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការរីករាយជាមួយទឹកនៅរដូវក្តៅនេះ ហើយទីក្រុង Philly មានច្រើនជាង 90 កន្លែងក្នុងចំណោមពួកវា! ដើម្បីស្វែងរកកន្លែងមួយដែលនៅជិតអ្នក សូមចូលមើល [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder)។



**អាងហែលទឹកសាធារណៈ**  
អាងហែលទឹក គឺជាវិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីធ្វើឱ្យត្រជាក់ រីករាយ និងសកម្ម។ សម្រាប់កាលវិភាគបើកប្រើអាងហែលទឹក សូមមើល [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder)។



**ដងវិថីលេងកម្សាន្ត**  
រៀងរាល់ថ្ងៃធ្វើការក្នុងអំឡុងពេលរដូវក្តៅ ដងវិថីរបស់អ្នកអាចត្រូវបានបិទចោលដើម្បីផ្តល់អាហារឥតគិតថ្លៃដល់ក្មេងៗនៅតាមប្លុក និងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេលេងនៅខាងក្រៅ។ ដាក់ពាក្យដើម្បីក្លាយជាដងវិថីលេងកម្សាន្ត! ទូរសព្ទទៅលេខ **215-685-2719** ឬចូលមើល [bit.ly/PHLPlaystreets](http://bit.ly/PHLPlaystreets)។