

ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន | រដូវក្ដៅឆ្នាំ 2026



អំពីព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីឱ្យប្រជាជនត្រៀមលក្ខណៈកាន់តែល្អ ប្រសិនបើសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ ដូចជា ព្យុះធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺឆ្លង និងច្រើនទៀត។

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជា ភាសាអាំហារិក អារ៉ាប់ ដាវី បារាំង ហៃទីក្រូអូល ឥណ្ឌូនេស៊ី ខ្មែរ ពីរទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ្គីលី វៀតណាម និងអង់គ្លេសនៅ bit.ly/CRPNnewsletters។

ស្នើសុំច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ។

 bit.ly/PHPMaterials

 សូមបន្សល់ទុកសារតាមរយៈលេខ 215 683-0806។

កុំភ្លេចចុះឈ្មោះសម្រាប់ ReadyPhiladelphia!

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នចែករំលែកព័ត៌មានអំពីគ្រោះអាសន្ន និងអាកាសធាតុអាក្រក់ធ្ងន់ធ្ងរតាមរយៈការជូនដំណឹងតាមអ៊ីមែល និងសារជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃដោយប្រើប្រព័ន្ធជូនដំណឹងមហាជនរបស់ទីក្រុងគឺ ReadyPhiladelphia។

សារជូនដំណឹងឥឡូវនេះ មានជា **អប់រួមភាសា** ភាសាអង់គ្លេស បារាំង អារ៉ាប់ រុស្ស៊ី អេស្ប៉ាញ វៀតណាម ចិនសាមញ្ញ ហៃទីក្រូអូល ពីរទុយហ្គាល់ ស្វាហ្គីលី និងភាសាសញ្ញាអាមេរិក។

សម្រាប់សារជូនដំណឹងជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃ សូមផ្ញើសារ **READYPHILA** ទៅលេខ **888-777** ឬស្វែងយល់បន្ថែមនៅ phila.gov/ready។



នៅក្នុងព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ អ្នកអាចរំពឹងពី៖

ព័ត៌មានអំពីការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍រដូវក្ដៅ។

ការណែនាំអំពីការបង្ការការរីករាលដាលរ៉ែជំងឺ។

ជំនួយលំនៅឋាន និងថ្លៃទឹកភ្លៀង។

ធនធានសម្រាប់សុខភាពជួរចិត្ត និងការទទួលបានអាហារ។



ការរក្សាសុវត្ថិភាពក្នុងកម្មវិធីក្រៅផ្ទះ

វាក្តៅនៅខាងក្រៅទីក្រុង Philly!

ប្រសិនបើអ្នកមានគម្រោងចូលរួមកម្មវិធីក្រៅផ្ទះនាវិស្វកម្មកាលរដូវក្តៅនេះ ដូចជាការទស្សនាពិធីប្រកួត World Cup, កម្មវិធី FIFA Fan Festival, ពិធីបុណ្យ Wawa Welcome America, Roots Picnic ឬកម្មវិធីសហគមន៍ផ្សេងៗ សូមរៀបចំផែនការជាមុន។ ការពារខ្លួនអ្នកពីកម្ដៅខ្លាំង គុណភាពខ្យល់មិនល្អ និងជំងឺផ្សេងៗ។

បន្តទទួលបានព័ត៌មាន

សម្រាប់សារជូនដំណឹងដោយឥតគិតថ្លៃជាក់លាក់សម្រាប់ FIFA World Cup សូមផ្ញើសារពាក្យ CupPHL ទៅកាន់លេខ **888-777**។ ឧបករណ៍ត្រូវតែចុះឈ្មោះជាមួយលេខទូរស័ព្ទរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីទទួលបានសារ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសុវត្ថិភាព និងការរៀបចំផែនការព្រឹត្តិការណ៍ សូមចូលមើល bit.ly/OEMEventSafetyBlog។

ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់អាកាសធាតុ

- **កម្ដៅខ្លាំង**៖ សីតុណ្ហភាពលើសពី 90°F (32°C) រយៈពេល 3 ថ្ងៃឡើងទៅ អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសនៅពេលមានសំណើមខ្ពស់។
- **សំណើម**៖ សំណើមខ្ពស់ធ្វើឱ្យរាងកាយពិបាកក្នុងការបញ្ចេញកម្ដៅ។
- **គុណភាពខ្យល់**៖ គុណភាពខ្យល់ល្អគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់សុខភាព។ សារធាតុបំពុលអាចប៉ះពាល់ដល់បេះដូង និងសួតក្នុងពេលយូរៗទៅ។ ពិនិត្យមើលផ្ទាំងព័ត៌មាន **Breathe Philly** តាមរយៈគេហទំព័រ phila.gov/breathephilly មុនពេលអ្នកចេញទៅក្រៅ។

គន្លឹះ៖ អ្នកក៏អាចពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពជាក់ស្ដែង និងសីតុណ្ហភាពដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមាន គុណភាពខ្យល់ និងកម្រិតសំណើមបានយ៉ាងងាយស្រួលក្នុងកម្មវិធីអាកាសធាតុលើទូរស័ព្ទរបស់អ្នក។

អ្វីដែលត្រូវយកតាមខ្លួនពេលទៅក្រៅផ្ទះ

- ទឹក
 - **ចំណាំ**៖ ដបដឹកទឹកដែលគ្មានទឹក និងអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាន ដែលមានចំណុះរហូតដល់មួយលីត (33.8 អោនស៍) ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យយកចូលក្នុងស្ថានភាព។
- សម្លៀកបំពាក់ស្រាល និងខ្យល់ចេញចូលបានល្អ
- ម្ជុំការពារកម្ដៅថ្ងៃ (SPF 30 ឡើងទៅ និងមានបញ្ជាក់ថា "ការពារបានគ្រប់កាំរស្មី")
- មួក ឬរបស់ការពារកម្ដៅថ្ងៃ
- ថ្នាំដែលចាំបាច់ (ត្រូវរក្សាទុកក្នុងស៊ុយយើងឱ្យត្រជាក់ និងជៀសវាងកុំឱ្យកាំរស្មីថ្ងៃប៉ះផ្ទាល់លើប្រដាប់ស្រួប)
- ថ្នាំបាញ់ការពារសត្វល្អិតដែលទទួលស្គាល់ដោយ EPA
- បញ្ជីឈ្មោះថ្នាំ ស្ថានភាពជំងឺ ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន និងលេខទំនាក់ទំនងបន្ទាន់។
 - ប្រើប្រាស់ ប័ណ្ណព័ត៌មានសុខភាព របស់យើង ដើម្បីកត់ត្រាទុក៖ bit.ly/HealthInfoCard24

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

ជំងឺពីសញ្ញាណៃការអស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅ និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដោយសារកម្ដៅ។ ចាត់វិធានការភ្លាមៗប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។

ចូលមើល phila.gov/heat ដើម្បីទទួលបានបញ្ជីរោគសញ្ញា។

ការអស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅ	គ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដោយសារកម្ដៅ
<p>រកន្លែងត្រជាក់ភ្លាមៗ និងញ៉ាំទឹកឱ្យបានច្រើន។ ស្វែងរកការពិនិត្យពេទ្យបាលពិគ្រេពេទ្យ ប្រសិនបើរោគសញ្ញាមិនបានធូរស្រាល បន្ទាប់ពីរយៈពេលមួយម៉ោង។</p>	<p>គ្រោះថ្នាក់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដោយសារកម្ដៅគឺជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ជាបន្ទាន់ លើយន្តដឹកយោធាទៅកាន់ទីកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។</p>



ការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃកុំឱ្យឈឺ

ទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ

ជួយការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃដោយចាត់វិធានការសាមញ្ញៗ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ។

ចំណុចសំខាន់ៗ

- នៅផ្ទះ និងនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន។
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ ឬប្រើអាល់កុលលាងដៃ។
- ខ្ទប់មាត់ និងម្រមុខរបស់អ្នក នៅពេលក្អក ឬកណ្តាល ដោយប្រើកែងដៃខាងក្នុង ឬស្មា។
- ពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើន ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន ក៏ពុំរកសម្រាកព្យាបាលឱ្យជាសះស្បើយពីជំងឺ ឬប្រសិនបើអ្នកបានទៅក្រុមអ្នកដែលមានជំងឺ។

ទទួលបានការថែទាំសុខភាព

ការទទួលបានការថែទាំសុខភាពអាចមានភាពស្មុគស្មាញ ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការដឹងពីទីកន្លែង ពេលវេលា និងរបៀបស្វែងរកការព្យាបាលនៅពេលដែលអ្នកត្រូវការ។

សម្រាប់ករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ៖ ទូរស័ព្ទទៅលេខ **911** ដើម្បីហៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលនៅជិតបំផុត។

សម្រាប់ការថែទាំសុខភាពដែលមិនមែនសង្គ្រោះបន្ទាន់ សូមទៅមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំបន្ទាន់។

ប្រសិនបើអ្នកមកពីក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិក

សហរដ្ឋអាមេរិកមិនមានប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពជាសកលឡើយ។ ជាអកុសល អ្នកប្រហែលជាត្រូវចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួន។

ធានារ៉ាប់រងសុខភាពសម្រាប់ការធ្វើដំណើរ ជាធម្មតាមិនរ៉ាប់រងលើការទៅជួបគ្រូពេទ្យ ការព្យាបាលបន្ទាន់ ឬការចូលផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ ព្រមទាំងការទិញថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាផងដែរ ប្រសិនបើចាំបាច់។ ពិនិត្យមើលគោលការណ៍ធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក ដើម្បីបញ្ជាក់ពីអ្វីដែលត្រូវបានរ៉ាប់រង។

ការពារខ្លួនពីសត្វមូស

សត្វមូសគឺសំបូរណាស់នៅក្នុងអំឡុងពេលអាសាមនាតក្តៅ។ ការខាំភាគច្រើនគ្រាន់តែរមាស់ប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែការខាំមួយចំនួនអាចម្តងមេរោគដែលធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបាន។

ស្លៀកពាក់ឱ្យជិតៗ

- ពាក់អាវដៃវែង ម៉ោងវែងវែង និងស្រោមជើងដើម្បីការពារកុំឱ្យមូសខាំ។

ប្រើថ្នាំបាញ់សត្វល្អិត

- ប្រើថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលបានចុះបញ្ជីជាមួយ EPA។
 - ថ្នាំបាញ់ដែលមានជាតិ DEET ពី 20% ទៅ 30% គឺមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ហើយមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។
 - ថ្នាំបាញ់ដែលមានជាតិ Picaridin 20% គឺមិនសូវអវិលខ្លាញ់ និងមានក្លិនល្អជាងថ្នាំដែលមានជាតិ DEET។

ដើម្បីរកថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក សូមចូលមើលគេហទំព័រ

bit.ly/findrepellent។

សត្វមូសនៅក្នុងទីក្រុង Philadelphia អាចម្តងផ្តុំសេរ៉ូស៊ីស (West Nile Virus)។

- មនុស្សភាគច្រើនដែលបានឆ្លងមេរោគនឹងមិនឈឺទេ ប៉ុន្តែមនុស្សមួយចំនួននឹងមានអាការៈគ្រុនក្តៅ និងធាតុសញ្ញាដូចជានិមិត្តសាយ។ ក្នុងករណីកម្រ ពួកគេអាចមានអាការៈរលាក ឬហើមខួរក្បាល។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈឈឺក្បាល អស់កម្លាំង ឬល្អិតល្អៃ ដែលមិនដឹងមូលហេតុច្បាស់លាស់ សូមស្វែងរកការពិនិត្យព្យាបាលពីគ្រូពេទ្យ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ

bit.ly/FightTheBitePhilly។

ធនធានត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សុខាភិបាលសាធារណៈ



ធនធានសំខាន់ៗ

មូលនិធិសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់សេវាសាធារណៈ (Utility Emergency Services Fund, UESF)

កម្មវិធីជំនួយថ្លៃទឹកភ្លៀង និងស៊ីវិលភាពលំនៅឋាន។

215-814-6845 — uesfacts.org

BenePhilly

ភ្ជាប់បុគ្គលម្នាក់ៗទៅកាន់ការគាំទ្រផ្ទាល់ខ្លួន ដែលមិនផ្អែកលើកម្រិតប្រាក់ចំណូល ដើម្បីជួយក្នុងការដាក់ពាក្យស្នើសុំអត្ថប្រយោជន៍សាធារណៈផ្សេងៗ។

1-844-848-4376 —

phila.gov/programs/benephilly

វិទ្យាស្ថានសុខាភិបាលស្រាវជ្រាវសម្រាប់មនុស្សចាស់ទីក្រុង Philadelphia (Philadelphia Corporation for Aging, PCA)

គន្លឹះសុវត្ថិភាពក្នុងគោលដៅ និងធនធានជំនួយ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 215-765-9040។

សន្ទស្សន៍នៃភាពងាយរងគ្រោះពីកម្ដៅ

សន្ទស្សន៍នៃភាពងាយរងគ្រោះពីកម្ដៅក្នុងទីក្រុង Philadelphia (HVI) បង្ហាញពីតំបន់ណាដែលមានសីតុណ្ហភាពក្ដៅជាងគេ តំបន់ណាដែលមានសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ជាងគេ និងតំបន់ណាដែលងាយប្រឈមខ្លាំងបំផុតចំពោះផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាពក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំង។ ចូលមើលផែនទីអន្តរកម្មនៅគេហទំព័រ

bit.ly/PhilaHVI។

ការថែទាំបឋម

ស្វែងរកសេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដោយឥតគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃទាប ទោះបីជាអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រងក៏ដោយ។ ចូលមើលគេហទំព័រ phila.gov/primary-care។

មានសំណួរទេ? ទូរស័ព្ទទៅនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈក្រុង Philadelphia តាមលេខ 215-685-5488។ សូមចុចលេខ 2 សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ ចុចលេខ 3 សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ជាភាសារបស់អ្នក។ ចុចលេខ 711 សម្រាប់ជំនួយ TRS/TTY។

ស្វែងរកអាហារឥតគិតថ្លៃនៅជិតអ្នក!

ចូលមើលគេហទំព័រ phila.gov/food។

- មិនត្រូវការអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ឬកម្មសារនៃប្រាក់ចំណូលទេ។



ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ទាក់ទង 24/7 (មានការបកប្រែផ្ទាល់មាត់)។

លេខទូរស័ព្ទដោះស្រាយបញ្ហាអ្វីក៏យក និងវិបត្តិ

- ទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារ 988

ការពិនិត្យតាមអនឡាញ និងធនធានឥតគិតថ្លៃ

- HealthyMindsPhilly.org



អ្នកមិនឯកាទេ។

ការស្នើសុំជំនួយ មិនមែនជារឿងខុសឆ្គងឡើយ។


បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង


ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើង។

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

ស្នើសុំតារាងធនធាន ឬការបណ្តុះបណ្តាល។

ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំសម្រាប់ច្បាប់ចម្លងនៃត្រីប្រតិបត្តិការមាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាជាមួយនឹងការបកប្រែ។

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 សូមបន្ទាប់ទុកសារតាមរយៈលេខ 215 683-0806។

ចុះឈ្មោះសម្រាប់បណ្តាញវែបស៊ីតធានាសុខភាពសាធារណៈ (CRPN)។

 bit.ly/CRPNnewsletters

ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈចាំបាច់នានា ដើម្បីចែករំលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។

