

ការរៀបចំកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់

ប្រសិនបើអ្នកមានសមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិណាម្នាក់ដែលមានតម្រូវការ ការជាក់លាក់ អ្នកត្រូវរៀបចំជាមុនដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ ទាំងអស់នោះ។ ការរៀបចំកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់គឺត្រូវធ្វើដូចតទៅ នេះ៖

- ត្រូវមានអាហារដែលអាចរក្សាទុកបានយូរសម្រាប់រយៈពេល ២ សប្តាហ៍ និងប្រដាប់បើកកំប៉ុងដោយដៃផង
- ទឹកស្អាតសម្រាប់រយៈពេល ២ សប្តាហ៍ [1 ហ្គាលូន (3.7 លីត្រ) សម្រាប់ ១ នាក់ ក្នុង ១ ថ្ងៃ]
- វិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍ប្រើថ្មរំពិលដែលអាចយូរបាន ព្រមទាំងថ្មរំពិលបំប៉ន
- ពិល
- ឧបករណ៍ជួយសង្គ្រោះជាបឋម
- សំភារៈអនាម័យ (សាប៊ូលាងដៃ កន្សែង ដែលមានសំណើម និងក្រដាសអនាម័យ)
- កញ្ចប់ថ្នាំ សំលៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរ និងក្បាលដណ្តប់
- វ៉ែនតា កែវពាក់ក្នុងភ្នែក និងទឹកថ្នាំដាក់ភ្នែក
- សំភារៈសម្រាប់ទារក ដូចជា ទឹកដោះគោ ខោទឹកនោម ដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះសិប្បនិម្មិត ។
- សំភារៈជាង សំភារៈសម្រាប់សត្វជាដើម និងផែនទីក្នុងតំបន់

ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់ជនពិការ

- រៀបចំកញ្ចប់/ផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាក់លាក់ទៅតាមតម្រូវការ ការជាក់លាក់ស្តែងរបស់អ្នក
- វ៉ែនតា ថ្មរំពិល ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ និងសំភារៈចល័ត បន្ថែមទៀត ក្នុងករណីដែលសំភារៈខូច
- រៀបចំបញ្ជីសំភារៈពិសេសដែលអ្នកប្រើ និងសេចក្តីណែនាំ ប្រសិនបើ អ្នកមានបញ្ហាក្នុងការទំនាក់ទំនង
- រៀបចំបញ្ជីទំនាក់ទំនងដែលលំអិតសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្នដែល មានបញ្ហាទាំងគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងវេជ្ជបណ្ឌិត

ប្រភពធនធាន

រដ្ឋឡូសអងេនីលេស
នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត
មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍
លេខ: 1-800 854-7771

ឬ
លេខ: 562-651-2549 TDD/TTY
(បំរើការ 24 ម៉ោងក្នុង 1 ថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុង 1 សប្តាហ៍ រាប់ទាំងថ្ងៃឈប់សំរាក)

រដ្ឋឡូសអងេនីលេស នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ
1-800-427-8700 ឬ ph.lacounty.gov

រដ្ឋឡូសអងេនីលេស
សេវាកម្មជនជរា និង សហគមន៍
213-738-2600 ឬ dcss.co.la.ca.us

ក្រុងឡូសអងេនីលេស
នាយកដ្ឋានជនពិការ
213-202-2764 ឬ 213-202-2755 TTY
ឬ lacity.org/dod

រដ្ឋឡូសអងេនីលេស (Los Angeles County)
នាយកដ្ឋានថែទាំ និងត្រួតពិនិត្យសត្វពាហនៈ
562-728-4882 ឬ animalcare.lacounty.gov

ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានរដ្ឋឡូសអងេនីលេស
ទូរស័ព្ទមកលេខ: 211 ឬ 211la.org

ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានក្រុងឡូសអងេនីលេស
ទូរស័ព្ទមកលេខ: 311 ឬ lacity.org/LAFD/311.htm

កម្មវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់
espfocus.org

រដ្ឋឡូសអងេនីលេស គណៈកម្មការរដ្ឋបាល



Gloria Molina
តំបន់ទី ១ First District

Mark Ridley-Thomas
តំបន់ទី ២ Second District

Zev Yaroslavsky
តំបន់ទី ៣ Third District

Don Knabe
តំបន់ទី ៤ Fourth District

Michael D. Antonovich
តំបន់ទី ៥ Fifth District

William T Fujioka
មន្ត្រីនាយកប្រតិបត្តិ CEO

រដ្ឋឡូសអងេនីលេស នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត
ការិយាល័យទំនាក់ទំនងរដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍
មន្ត្រីព័ត៌មានសាធារណៈ
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

KHM

រដ្ឋឡូសអងេនីលេស នាយដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត



ស្ថានភាពរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត



**កសាងក្តីសង្ឃឹម លើកកម្ពស់សុខុមាលភាព និង
គាំទ្រការរស់រានមានជីវិតឡើងវិញ**

ការិយាល័យសង្គ្រោះបន្ទាន់តាមមូលដ្ឋាន
សេវាកម្មពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ
550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

លោក Marvin J. Southard, DSW
នាយក



រដ្ឋឡូសអែនជីលេស នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

សេចក្តីថ្លែងការណ៍បេសកកម្ម

លើកកំពស់ជីវិតរស់នៅតាមរយៈដៃគូ ក្នុងទិស...
ដៅពង្រឹងសមត្ថភាព សហគមន៍

តើស្ថានភាពអាសន្ននៃសារធាតុគីមីគឺជាអ្វី ?

សារធាតុគីមីបន្ទាន់កើតឡើងនៅពេលដែលកំពប់ឧស្ម័នពុល សារ...
ធាតុរាវ ឬ រឹង ដែលអាចធ្វើឱ្យបំពុលមនុស្សនិងបរិស្ថាន។ សារ...
ធាតុគីមីមួយចំនួន គឺដូចជាឧស្ម័នម៉ូតាត ឧស្ម័នសារីន និង អាសេ...
នីច ។

ការកំពប់សារធាតុគីមីអាចកើតឡើងដោយអចេតនា ដូចជាក្នុងករណី
ឧបដិហេតុឧស្សាហកម្ម ឬ ដោយចេតនា ដូចជាក្នុងករណីការ...
វាយប្រហារ ដោយការវះកម្ម ។

ព័ត៌មានទូទៅ

គ្រោះថ្នាក់ដោយសារធាតុគីមីដូចជាឧបដិហេតុការវះកម្ម ឬ
ការកំពប់ សារធាតុគីមីប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ អាចធ្វើឱ្យ “បង្ក”
គ្រោះថ្នាក់

- ក្នុងករណីនេះ វាមានសុវត្ថិភាពជាងសម្រាប់អ្នក ក្នុងការ...
ជម្លៀសចេញ ឬ ចាកចេញពីកន្លែងកើតហេតុជាបន្ទាន់
- អ្នកប្រហែលជាត្រូវទៅកន្លែងផ្តល់ជំរកការពារជាបន្ទាន់

រោគសញ្ញាប្រែប្រួលអាស្រ័យលើប្រភេទសារធាតុគីមី

- អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ឈឺឆ្អាស្បែក មានបញ្ហាដកដង្ហើម
និងចេញទឹកភ្នែក
- សារធាតុគីមីខ្លះមានសកម្មភាពភ្លាមៗ ធ្វើឱ្យពុលដល់មនុស្ស
និង សត្វភ្លាមៗ
- សារធាតុគីមីខ្លះទៀត មាន...
រយៈពេលជាច្រើនម៉ោងនិងច្រើនថ្ងៃ ទើបមានសកម្មភាព
- អ្នកអាចប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគីមី ទោះបីជាអ្នកមិនអាច...
មើលឃើញ ឬ ហិតក្លិនអ្វីមួយខុសធម្មតា ។

ការប៉ះពាល់ទៅនឹងសារធាតុគីមី

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ទៅនឹងសារធាតុគីមី
អនុវត្តតាមជំហាននេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយនូវការប៉ះពាល់

- ស្វែងរកជំនួយផ្នែកពេទ្យជាបន្ទាន់ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន ។
- សូមដោះសំលៀកបំពាក់ ចេញ ងូតទឹក និង លាងសំអាត
ជាមួយនឹងសាប៊ូ ឱ្យបានឆាប់រហ័ស ៖
- ប្រសិនបើគ្មានទឹកសម្រាប់ងូត សូមស្វែងរកទុក្ខព្យាបាល
រាង្សទឹក ឬ ប្រភពទឹកផ្សេងៗទៀត និង លាងសំអាតជាមួយ...
នឹងសាប៊ូ ប្រសិនបើ អាចធ្វើបាន ហើយត្រូវ
ឱ្យច្បាស់ថាមិនឈឺសារធាតុគីមីនោះ
នៅលើស្បែករបស់អ្នក ។
- ប្រសិនបើសារធាតុគីមីនៅក្នុងអាគារ ព្យាយាមចេញក្រៅ...
អាគារ ដោយមិនឆ្លង...
កាត់តំបន់ដែលមានឆ្លងសារធាតុគីមី ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចចេញក្រៅអាគារ
យកល្អអ្នកគួរតែនៅឱ្យឆ្ងាយ បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
និង នៅក្នុងទីជម្រក ការពារ ។



ប្រតិកម្ម

ប្រតិកម្មដែលមានជាធម្មតា

- កង្វល់ជាមួយនឹងភាពមហន្តរាយ
- គ្មានសង្ឃឹម និង សោកសៅ
- គារថប់អារម្មណ៍តែងតែកើតមាន
- ព្រួយបារម្ភខ្លាំង
- រំខានដល់ការសម្រាគ្គ
- ភ័យខ្លាចសារធាតុឆ្លងដែលមិនអាចមើលឃើញ
- ព្រួយបារម្ភពីសុវត្ថិភាពបរិស្ថាន
- ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់រូបចក
- ភ័យខ្លាចស្លាប់

ផលប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេលយូរ

ប្រសិនបើអ្នក ឬ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ពិច...
ាកដោះស្រាយបញ្ហាក្នុង កំឡុងពេលនេះ អ្នកត្រូវស្វែងរកអ្នក...
ងកទេសដើម្បីព្យាបាលបញ្ហា។

ភាពងាយត្រលប់មករកភាពដើមវិញ

មនុស្សភាគច្រើននឹងរកបានវិធីដោះស្រាយនឹងការប៉ះទង្គិច
ផ្លូវចិត្តនេះ។ ជាញឹកញាប់ បានអនុវត្តដូចតទៅ៖

- យល់ថាប្រតិកម្មខាងរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តចំពោះគ្រោះមហន្តរាយ
គឺជា រឿងធម្មតា និង តែងតែរំពឹងកើតមានឡើង ។
- រកវិធីដើម្បីលំហែរចិត្ត និងគិតពីខ្លួនឯង
- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗដែលអ្នកចូលចិត្ត
- កត់សំគាល់ថាអ្នកមិនអាចត្រួតពិនិត្យបានគ្រប់បែបយ៉ាងនោះទេ
- និយាយអំពីបទពិសោធន៍ស្រដៀងរបស់អ្នកជាមួយពួកគេ
- ត្រលប់មករកក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ បញ្ចពិពិធី ឬ អ្នកណាម្នាក់
ដែលអ្នកជឿជាក់សំរាប់ការគាំទ្រ ។
- ទទួលស្គាល់ នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការរកជំនួយឯកទេស

ជំនួយសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហា

អ្វីដែលអាចធ្វើបានដើម្បីរួមរបស់អ្នក និងរក្សាជំនួយ

- ស្មោះត្រង់
និងផ្តល់មូលហេតុដែលស័ក្តិសមនឹងអាយុស្តីពីព្រឹត្តិ...
ការណ៍ដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
- ជួយកុមារឱ្យបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន
- ស្តាប់បទពិសោធន៍របស់ពួកគេ
- បន្តផ្តល់ការណែនាំចំពោះកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ និង រក្សាទំលាប់...
និងកាលវិភាគរបស់ពួកគេ
- លើកទឹកចិត្តឱ្យគួររូបភាពដែលបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍របស់ពួកគេ
- កំណត់ព្រំដែនព័ត៌មាន

យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាចំពោះមនុស្សចាស់

- និយាយពីអារម្មណ៍របស់អ្នក
- ចែករំលែកបទពិសោធន៍ជាមួយជនរងគ្រោះមហន្តរាយ
អាចជួយដល់ដំណើរការត្រលប់ទៅរកភាពដើមវិញ
- រក្សាការទំនាក់ទំនងជាប្រចាំ ជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួ...
សារ
- ត្រូវចងចាំថាប្រតិកម្មខាងរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តចំពោះគ្រោះ...
គោះមហន្តរាយ គឺជារឿងធម្មតា
- កំណត់ព្រំដែនព័ត៌មាន

រក្សាតាមដានស្តាប់នូវព័ត៌មាន

- ផ្តោតលើចំណុចខ្លាំងរបស់អ្នក
- សុំរកជំនួយ នៅពេលចាំបាច់
- ស្តាប់ការណែនាំតាមរយៈវិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍
- ប្រសិនបើមានបញ្ហាជាផ្លូវការអោយធ្វើការជម្លៀសចេញ...
នោះត្រូវផ្តល់កិច្ច សហប្រតិបត្តិការយ៉ាងរួសរាន់ និងអ...
នុវត្តតាមការណែនាំរបស់ពួកគេ
- ទាក់ទងទៅនឹងផ្លូវដែលត្រូវជម្លៀសទៅ និងទីកន្លែងដែលត្រូវ...
ទៅតាំងទីលំនៅ។