

អ្វីដែលត្រូវមាន :

ប្រសិនបើអ្នកមានសមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិណាម្នាក់ដែលមានតំរូវ ការជាក់លាក់ អ្នកត្រូវរៀបចំជា មុនដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតំរូវការ ទាំងអស់នោះ។ ការ រៀបចំកញ្ចប់សង្គ្រោះបន្ទាន់គឺត្រូវធ្វើដូច តទៅនេះ :

- ភេសជ្ជៈត្រជាក់ដែលគ្មានជាតិស្រា
- កញ្ចប់សង្គ្រោះបឋម
- ក្រែមលាបការពារកំដៅ
- មួក/មួកកាតិបដែលមានស្លាបជំរាបពាក់ចេញក្រៅផ្ទះ
- ម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- កញ្ចប់ស្បែកកក
- ក្រែមលាបកុំឱ្យស្ងួតស្បែក

តាមដានអ្នកដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងគេ

ទោះបី...

ជានរណាក៏ដោយអាចទទួលបាននូវជំងឺដែលទាក់ទងនឹងផលប៉ះពាល់ នៃកំដៅបានគ្រប់ពេលវេលា មនុស្សខ្លះគឺប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង ជាងគេ

- ទារក និង កុមារតូចៗងាយនឹងទទួលបានដោយសារសីតុណ្ហភាពក្ដៅ និង ពីងផ្អែកលើអ្នកថែទាំដើម្បីកម្រិតនូវបរិយាកាសជុំវិញរបស់ពួកគេ។
- មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ គឺមិនសូវមានអារម្មណ៍ដឹង និង ឆ្លើយតបទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរនៃសីតុណ្ហភាពឡើយ។
- មនុស្សដែលលើសទំងន់ អាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសារកំដៅចរាចរ ដោយសារស្ថានភាពខ្លួនប្រឈម រាលដាលបំផ្លាញរាងកាយនៅក្នុងខ្លួន
- មនុស្សដែលប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធកំដៅកាបូន ឬ ហាត់ប្រាណអាចខ្សោះជាតិទឹក និង កាន់តែងាយទទួលបាននឹងជំងឺដោយសារសីតុណ្ហភាពក្ដៅ
- មនុស្សដែលមានជំងឺបេះដូង លើសឈាម ឬ អ្នកដែលប្រើប្រាស់ ឱសថ មួយចំនួនសម្រាប់ការបំបាត់ទឹកចិត្ត សំរាមមិនលក់

រដ្ឋឡូសអងេឡីស

គណៈកម្មការនាយក



Gloria Molina

តំបន់ទី 1 First District

Mark Ridley-Thomas

តំបន់ទី 2 Second District

Zev Yaroslavsky

តំបន់ទី 3 Third District

Don Knabe

តំបន់ទី 4 Fourth District

Michael D. Antonovich

តំបន់ទី 5 Fifth District

William T Fujioka

រដ្ឋឡូសអងេឡីស នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការិយាល័យទំនាក់ទំនងរដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍

មន្ត្រីព័ត៌មានសាធារណៈ

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

KHM

រដ្ឋឡូសអងេឡីស

នាយដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត



ស្ថានភាពនៃអារម្មណ៍ពេលមានកំដៅខ្លាំង



កសាងក្តីសង្ឃឹម លើកកម្ពស់សុខុមាលភាព និង

ការិយាល័យសង្គ្រោះបន្ទាន់តាមមូលដ្ឋាន

សេវាកម្មពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ

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

លោក Marvin J. Southard, DSW
នាយក



រដ្ឋឡាសអេនធីលេស នាយកដ្ឋានសុខភាពឥរិយាបថ

សេចក្តីថ្លែងការណ៍បេសកកម្ម

លើកកំពស់ជីវិតរស់នៅតាមរយៈដៃគូ ក្នុងទិសដៅពង្រឹងសមត្ថភាពសហគមន៍ ដើម្បីគាំទ្រដល់ការស្តារឡើងវិញអោយបានឆាប់រហ័ស។

តើកំដៅខ្លាំងគឺជាអ្វី

សីតុណ្ហភាពនៅក្នុងតំបន់ប្រហែល 10 អង្សាសេស៊ីស៊ីតុណ្ហភាពខ្ពស់ធម្មតា ឬ លើសពីនេះ និង កើតមានរយៈពេលច្រើនសប្តាហ៍ គឺត្រូវបានកំណត់ថា ក្តៅខ្លាំង។ ស្តុកខ្លាំង និង កំដៅខ្លាំង អាចធ្វើឱ្យមានខ្យល់បក់ដី និង មិនអាច មើលឃើញច្បាស់។ រយៈពេលយូរទៅ ភាពហួតហែងវាកើតមានឡើងដោយ មិនសូវធ្លាក់ភ្លៀង។ រលកកំដៅរួមជាមួយនឹងភាពរាំងស្ងួតហួតហែង គឺជា ស្ថានភាពមួយដែលគ្រោះថ្នាក់បំផុត។

emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/

ការពារកំដៅ_ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកំដៅ

មនុស្សពេញវ័យចំណាស់ (អាយុ65 និង ចាស់ជាងនេះ) កុមារ មនុស្សដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃប្រចាំកាយ អ្នកដែលកំពុងតែប្រើប្រាស់ឱសថ មួយចំនួន និង អ្នកដែលមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងទំងន់និងជាតិស្រា គឺជាប្រភេទមនុស្សដែលងាយរងគ្រោះបំផុតដោយសារកំដៅ។

ស្ថានភាពកំដៅ

រលាកកំដៅថ្ងៃ

រោគសញ្ញា: ស្បែកឡើងក្រហម និង ឈឺចាប់ អាចហើម ពងបែក ក្តៅខ្លួន ឈឺក្បាល

រមួលសាច់ដុំដោយសារកំដៅ

រោគសញ្ញា: កន្ត្រាក់ឈឺសាច់ដុំ ជាទូទៅកើតមាននៅជើងនិងសាច់ដុំពោះ។ ហើមខ្លាំង។

អស់កំលាំងដោយសារកំដៅ

រោគសញ្ញា: ហើមខ្លាំង ខ្សោយ ស្បែកត្រជាក់ ស្លេកស្លាំង និង បែ.

ការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដោយសារកំដៅ

ការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដោយសារកំដៅគឺជាជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរជាងគេ បំផុតទាក់ទងនឹងកំដៅ។ ឈប់បែកញើស ហើយខ្លួនប្រឈមមិនអាចចុះត្រជាក់។ សីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនអាចឡើងដល់ 106 °F ឬខ្ពស់ជាងនេះ ក្នុងកំឡុងពេល 10 ទៅ 15 នាទី។ សញ្ញាប្រធាននៃការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដោយសារ កំដៅគឺមានលក្ខណៈខុសៗគ្នា ប៉ុន្តែអាចរួមមាន:

- ឡើងក្រហម ក្តៅ និង ស្លេកស្លាំង (គ្មានបែកញើស)
- ដឹងចរដើរលឿននិងខ្លាំងៗ
- ឈឺក្បាលភ្លៀងៗ
- វិលមុខ ចង្អោរ ច្របូកច្របល់ ឬ សន្លប់បាត់ស្មារតី
- សីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនឡើងខ្ពស់ខ្លាំង (លើសពី 103 °F)

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅក្នុងស្ថានភាពអាសន្នសម្រាប់សុខភាព

នៅពេលអាកាសធាតុក្តៅ

- នាំគ្នាទៅតំបន់ដែលមានម្លប់ត្រជាក់
- ធ្វើឱ្យខ្លួនត្រជាក់ភ្លាមៗដោយងូតទឹកត្រជាក់ឬត្រាំក្នុងអាងទឹកត្រជាក់
- រំខួនជាមួយនឹងកន្សែងសើមត្រជាក់និង បក់កង្ហាល់
- តាមដានសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួន និង បញ្ចុះកំដៅឱ្យត្រជាក់រហូតដល់សីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួន ឈានដល់ 101 ទៅ 102 °F
- ស្វែងរកជំនួយសង្គ្រោះផ្នែកពេទ្យជាបន្ទាន់

ប្រតិកម្ម

ប្រតិកម្មដែលមានជាធម្មតា:

- ឆាប់ខឹង
- ខុសបំណង
- ការរំជួលចិត្តខ្លាំង
- ដំណើរស្ត្រីក/យឺតៗ
- អស់កំលាំង
- បន្ថយកម្រិតនៃសកម្មភាព

ជំងឺធានសម្រាប់ជំងឺនួយ

ជំងឺធានសម្រាប់ជំងឺនួយ :

- ម៉ាស៊ីនត្រជាក់គឺជាឧបករណ៍ការពារមួយដែលល្អជាងគេបំផុត ដើម្បីទប់ទល់នឹងជំងឺនិងការបាត់បង់ជីវិតដែលទាក់ទងនឹងកំដៅ។
- សូមទៅទីកន្លែងណាដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ដូចជាហាងទំនើប មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់មនុស្សចាស់ បណ្ណាល័យ ទីជម្រកការពារកំដៅដែល ឧបត្ថម្ភដោយសុខភាពសាធារណៈនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក
- ផឹកភេសជ្ជៈត្រជាក់ ដែលគ្មានជាតិស្រា និងបង្កើតការផឹកជាតិទឹក ដោយមិនគិតពីកម្រិតនៃការធ្វើសកម្មភាពរបស់អ្នក (2.4 កែវទឹករៀងរាល់ម៉ោង)
- ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ដែលមានទំងន់ស្រាល រលុងសមនឹងខ្លួនដែល មានពណ៌ខ្ចី និង លាបក្រមការពារកំដៅ
- កម្រិតការធ្វើសកម្មភាពក្រៅផ្ទះនៅម៉ោងពេលព្រឹក និង ពេលល្ងាច

រក្សាតាមដានស្តាប់នូវព័ត៌មាន

- មិនត្រូវទុកទារក កុមារ និង សត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងឡានដែលចតចោលឡើយ។
- ជៀសវាសហូបអាហារដែលក្តៅ និង ការបរិភោគច្រើនពេក។ វាបង្កើនកំដៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក។
- ព័ត៌មាននិងសេចក្តីណែនាំក្នុងកំឡុងពេលស្ថានភាពអាសន្ននឹងត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយបណ្តាញក្រុមសង្គ្រោះបន្ទាន់

