

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់អំពីការសម្អាតបន្ទាប់ពីមានករណីភ្លើងឆេះមួយ

ថ្ងៃទី 15 ខែមករា ឆ្នាំ 2025

ផ្នែកសុខភាពបរិស្ថាន (ENVIRONMENTAL HEALTH)



ផ្នែកសុខភាពបរិស្ថានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles (The Los Angeles County, Department of Public Health, Environmental Health Division) គឺនៅទីនេះ ដើម្បីផ្តល់ការណែនាំ និងការគាំទ្រ ខណៈដែលអ្នកធ្វើឱ្យគ្រប់យ៉ាងបានប្រសើរឡើងវិញ បន្ទាប់ពីមានករណីភ្លើងឆេះមួយ។ សូមកត់សម្គាល់ថា សូម្បីតែបន្ទាប់ពីភ្លើងបានរលត់ទៅហើយនោះ ចំណុចបង្កគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗក៏អាចនឹងនៅតែមានដដែល ហើយអ្នកគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន ដើម្បីការពារសុខភាព ហើយនិងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នក ផងដែរ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាសំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ និងចម្លើយនានា ដើម្បីជួយនាំផ្លូវដល់អ្នក ក្នុងអំឡុងពេលការសម្អាតរបស់អ្នក។

1. នៅពេលវិលត្រឡប់ទៅពិនិត្យ និងសម្អាតទីតាំងដំបូងរបស់ខ្ញុំដែលស្ថិតនៅក្នុងបរិវេណទទួលរងការប៉ះពាល់នោះ តើខ្ញុំគួរតែស្លៀកពាក់យ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?

ណែនាំយ៉ាងខ្លាំងឱ្យពាក់ឧបករណ៍ការពារដែលត្រឹមត្រូវ ដោយរួមមាន៖

- ម៉ាស់ការពារផ្លូវដង្ហើមប្រភេទ N95 ឬប្រភេទ P100៖ ប្រោះយកភាគល្អិតតូចៗបង្កគ្រោះថ្នាក់ដែលមកពីករណីភ្លើងឆេះ ចេញពីខ្យល់ដែលអ្នកដកដង្ហើម។
- គ្រឿងស្រោមដៃ៖ ការពារដៃរបស់អ្នកពីការមុតនានា ហើយនិងជេរ ធ្នូលីដី កំទេចដី និងសារធាតុគីមីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការពិនិត្យ និងសម្អាត។
- អាវដៃវែង និងខោជើងវែង៖ ការពារដៃ និងជើងរបស់អ្នកពីជេរ ធ្នូលីដី កំទេចដី រត្តមុតស្រួច ហើយនិងចំណុចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដែលទំនងជាអាចមានផ្សេងទៀត។
- ស្បែកជើងដែលធន់ ហើយបិទជិតម្រាមជើង៖ រក្សាឱ្យជើងមានសុវត្ថិភាពពីកំទេចកំទី រត្តមុតស្រួច ហើយនិងចំណុចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដែលទំនងជាអាចមានផ្សេងទៀត។
- វ៉ែនតាការពារសុវត្ថិភាព (ប្រភេទបិទជិតជុំវិញភ្នែកដោយមិនមានចន្លោះប្រហោង)៖ ការពារភ្នែកពីជេរ ធ្នូលីដី និងកំទេចដីដែលអាចនឹងហុយឡើង ក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យ និងសម្អាត។

2. ក្នុងអំឡុងពេលខ្ញុំសម្អាត តើខ្ញុំអាចពាក់កន្សែងដែលសើមគ្របលើច្រមុះ និងមាត់របស់ខ្ញុំជំនួសឱ្យម៉ាស់ការពារផ្លូវដង្ហើមបាន ដែរឬទេ?

មិនណែនាំឱ្យពាក់កន្សែងដែលសើមជំនួសឱ្យម៉ាស់ការពារផ្លូវដង្ហើមនោះទេ។ កន្សែងដែលសើមគឺមិនមានប្រសិទ្ធភាពដូចម៉ាស់ការពារផ្លូវដង្ហើមឡើយ។ ខណៈអាចរារាំងភាគល្អិតដែលមានទំហំធំៗបាន កន្សែងដែលសើមនឹងមិនការពារប្រឆាំងនឹងភាគល្អិតតូចៗដែលទទួលបានពីផ្សែង និងជេរដែលហុយឡើងនោះទេ។ ចូរប្រើប្រាស់ម៉ាស់ការពារផ្លូវដង្ហើមប្រភេទ N95 ឬប្រភេទ P100 ដែលបិទជិតត្រឹមត្រូវ ដោយមិនមានចន្លោះប្រហោងនៅតែមួយ ដើម្បីឱ្យទទួលបានប្រព័ន្ធការពារដែលកាន់តែល្អ។

3. ខ្ញុំបានបោកគក់សម្អាតសម្លៀកបំពាក់របស់ខ្ញុំរួចហើយ ប៉ុន្តែនៅតែមានក្លិនផ្សែងដដែល។ តើអាចស្លៀកពាក់ខោ ឬអាវទាំងនេះបានដោយសុវត្ថិភាព ដែរឬទេ?

សម្លៀកបំពាក់ដែលនៅជាប់ក្លិនផ្សែងអាចធ្វើឱ្យមានការរំខាន និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ ជាពិសេសដល់អ្នកដែលមានបញ្ហាផ្នែកបេះដូង ហើយនិងផ្នែកសួត។ ចូរបោកគក់សម្អាតសម្លៀកបំពាក់សាជាថ្មីជាមួយនឹងសាប៊ូកម្រិតខ្លាំង ឬសារធាតុដែលបានផលិតឡើងជាពិសេសសម្រាប់កម្អាតក្លិន។ មុនពេលបោកគក់សម្អាតសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក ហើយខណៈពេលកំពុងពាក់ឧបករណ៍ការពារដែលត្រឹមត្រូវ (ដូចបានពិពណ៌នាខាងលើ) នោះ ចូរលាស់ប្រែងភ្លើង និងជេរចេញដោយថ្មមៗទៅក្នុងថង់សំរាមមួយ ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យកំទេចកំទីទាំងនេះហុយចូលទៅក្នុងខ្យល់។ ចូរប្រកបថង់ពីរជាន់ ហើយចងមាត់ថង់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យប្រែងភ្លើង និងជេរហុយឡើង នៅពេលចាក់សំរាមចេញពីផ្ទះ។

4. ប្រសិនបើមានផេះ ឬផ្សែងនៅខាងក្នុងស្នាក់នៅរបស់អ្នក និងទ្វារ (ដោយសារផេះជាច្រើនគឺជាសំ និងមិនបិទជិតបានល្អ) នោះ តើការស្ថិតនៅខាងក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កម្រិតណាទៅ?

ផ្ទះទាំងឡាយដែលមានផេះ ឬក្លិនផ្សែងនៅខាងក្នុង។ បើទោះបីផ្ទះរបស់អ្នកមិនបានទទួលរងការខូចខាតដោយផ្ទាល់ក៏ដោយ ប៉ុន្តែការស្ថិតនៅខាងក្នុងផ្ទះដែលមានផេះ ម្សៅឆ្អឹង និងផ្សែងអាចបង្កជាហានិភ័យផ្នែកសុខភាពបាន ជាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានបញ្ហាផ្នែកដួងដើម សម្រាប់កុមារ ហើយនិងសម្រាប់មនុស្សចាស់។ គ្រោះថ្នាក់នានាគឺទទួលបានពីភាគល្អិតទំហំតូចៗ និងវត្ថុធាតុតូចៗដែលមាននៅក្នុងខ្យល់ ហើយនៅជាប់នឹងផ្ទៃផ្សែង។ ខាងក្រោមនេះគឺជាសេចក្តីណែនាំសំខាន់ៗ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យទាំងនោះ៖

- a. **ធ្វើឱ្យខ្យល់នៅខាងក្នុងបក់ចេញចូល៖** បើកបង្អួច និងទ្វារ ដើម្បីឱ្យមានខ្យល់បក់ចេញចូលពីបរិវេណខាងក្នុងនៅពេលដែលអ្នកវិលត្រឡប់ទៅវិញជាលើកដំបូង ប៉ុន្តែចូរធ្វើដូចនេះនៅពេលដែលគុណភាពខ្យល់នៅខាងក្រៅបានប្រសើរឡើង តែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើមានផេះ និងកំទេចកំទីច្រើននៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក ចូរពិចារណាលើការធ្វើឱ្យមានខ្យល់បក់ចេញចូលពីខាងក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកនេះ បន្ទាប់ពីបានសម្អាតកំទេចកំទីនោះរួច។ ចូរធ្វើការប្រោះសម្អាតខ្យល់នៅខាងក្នុង (សូមមើលចំណុចខាងក្រោម) នៅចន្លោះពេលរង់ចាំនេះ។
- b. **ប្រោះសម្អាតខ្យល់៖**
 - ចូរប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បន្ថយខ្យល់ ឬឧបករណ៍សម្អាតខ្យល់ចល័តដែលមានតម្រងប្រភេទ HEPA និងកាន់តែល្អនោះគឺមានតម្រងប្រភេទធ្យូង (charcoal filter) ដើម្បីជួយប្រោះយកភាគល្អិតនៃផ្សែង និងធ្វើឱ្យគុណភាពខ្យល់នៅខាងក្នុងបានប្រសើរឡើង។
 - ប្រសិនបើអ្នកមានប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនកម្តៅ ប្រព័ន្ធខ្យល់ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់រួមគ្នា (HVAC) សម្រាប់ផ្ទះទាំងមូលនោះ ចូរពិចារណាលើការសម្អាតបំពង់របស់ប្រព័ន្ធ HVAC ទាំងឡាយ។ ចូរផ្លាស់ប្តូរតម្រងប្រព័ន្ធ HVAC ទៅជាតម្រងដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ដើម្បីបង្កើនការចម្រោះ។ ចូរជ្រើសរើសយកតម្រងមួយដែលមានកម្រិត MERV 13 ឬកម្រិតខ្ពស់បំផុតដែលអាចដាក់ប្រើប្រាស់សម្រាប់កង្វារនៅក្នុងប្រព័ន្ធខ្យល់នេះ ហើយត្រឹមត្រូវទៅនឹងចន្លោះសម្រាប់ដាក់តម្រងនៅក្នុងប្រព័ន្ធខ្យល់របស់អ្នក ផងដែរ។ ចូរដាក់ឱ្យកង្វារនៅក្នុងប្រព័ន្ធខ្យល់នេះដំណើរការតាមបែបមិនស្រូបយកខ្យល់ពីខាងក្រៅ (recirculation mode) ឱ្យបានញឹកញាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីចាប់យកភាគល្អិតតូចៗ។ ចូរផ្លាស់ប្តូរតម្រងនៅពេលដែលមានការកកស្ទះ ឬផ្លាស់ប្តូរជារៀងរាល់ខែរហូតដល់រយៈពេលមួយឆ្នាំ បន្ទាប់ពីបានសម្អាតបរិវេណដែលនៅជុំវិញនោះរួច។
- c. **សម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់៖** ចូរពាក់ឧបករណ៍ការពារដែលត្រឹមត្រូវ ដូចដែលបានពិពណ៌នាខាងលើ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាសេចក្តីណែនាំផ្សេងៗ ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យផេះ និងភាគល្អិតចូលមកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
 1. **បោស៖** ចូរបោសផ្ទៃផ្សេងៗដោយថ្មមៗ ហើយដាក់កំទេចកំទីនានាទៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកសម្រាប់ដាក់សំរាមដោយថ្មមៗផងដែរ ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យកំទេចកំទីទាំងនេះខ្ចាត់ខ្ចាយបន្ថែមទៀត។ ចូរចងមាត់ថង់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយកាន់តែល្អនោះគឺច្រកថង់ពីរជាន់ ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យកំទេចកំទីនានាហុយចូលទៅក្នុងខ្យល់ នៅពេលចាក់សំរាមចេញពីផ្ទះ។
 2. **បូម៖** ចូរបូមដោយប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដែលមានតម្រងប្រភេទ HEPA ដើម្បីប្រោះយកភាគល្អិតតូចៗពីលើផ្ទៃនានា។
 3. **ជូតដោយសំពត់៖** បន្ទាប់ពីការបោសដោយថ្មមៗរួច ចូរជូតសើមដោយប្រើប្រាស់ដងមានសំពត់ដើម្បីកម្តាត់ផេះ ម្សៅឆ្អឹង និងធូលីដីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ ចេញពីផ្ទៃនានា។
 4. **ជូតដោយកន្សែង៖** ចូរជូតសើមដោយប្រើប្រាស់កន្សែង ដើម្បីកម្តាត់ផេះ ម្សៅឆ្អឹង និងធូលីដីដែលនៅសេសសល់ដោយមានប្រសិទ្ធភាពពីផ្ទៃរឹងៗ ដូចជាក្រោមបង្អួច ផ្ទៃធ្វើការ និងគ្រឿងសង្ហារឹមដែលមិនជ្រាបទឹកទាំងឡាយ។
 5. **លាងសម្អាត ឬបោះបោល៖** ចូរលាងសម្អាតវត្ថុដែលជ្រាបទឹក ដូចជាកម្រាលផ្សេងៗ និងកម្រាលព្រំ ឬក៏បោះវត្ថុទាំងនេះបោល។
 6. **សម្លាប់មេរោគ (ស្រេចនិងចិត្ត)៖** ប្រសិនបើចង់ ចូរប្រើប្រាស់ល្បាយទឹកធ្វើឱ្យស (bleach) ជាមួយនឹងទឹកធម្មតា ដើម្បីធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅបរិវេណនោះ។

ចំណុចសំខាន់៖ ត្រូវអានស្លាកសញ្ញានៅលើកំប៉ុងឬធុង bleach នេះជានិច្ច ដើម្បីដឹងអំពីអត្រាពង្រាវ (ថាត្រូវដាក់បន្ថែមទឹកធម្មតាប៉ុន្មាន) ហើយនិងការណែនាំផ្នែកសុវត្ថិភាពផ្សេងៗឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

- d. **កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការហុយផេះ ធ្នូលីដី និងផ្សែងពីខាងក្រៅចូលមកក្នុងផ្ទះ៖** ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថា បានបិទបង្អួច និងទ្វារទាំងអស់ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការហុយផេះ ធ្នូលីដី និងផ្សែងពីខាងក្រៅ ចូលមកក្នុងផ្ទះ។ ចូរប្រើប្រាស់បង់ស្តិកសម្រាប់លាបថ្នាំពណ៌ (painter's tape) បង់ស្តិកដែលស្អិតខ្លាំង (duct tape) កន្លែងក្រាស ឬកន្លែងស្តើង ដើម្បីបិទផ្និតចន្លោះប្រហោងណាមួយនៅជុំវិញទ្វារ និងបង្អួច ដើម្បីកាត់បន្ថយមិនឱ្យផ្សែងជ្រាតចូល។
- e. **លាងសម្អាតដៃ និងប្រដាប់លេងឱ្យបានញឹកញាប់៖** ដើម្បីកាត់បន្ថយការរយកដៃដែលប្រឡាក់ផេះ ហើយ និងធ្នូលី ឬកំទេចដឹកខ្ទក់ដាក់ចូលក្នុងមាត់នោះ ចូរលាងសម្អាតដៃរបស់កូនៗអ្នក បន្ទាប់ពីបានលេង នៅខាងក្រៅរួច មុនពេលញ៉ាំអាហារ និងនៅពេលរៀបនឹងចូលគេង។ ចូរលាងសម្អាតប្រដាប់លេងនានា របស់ពួកគេឱ្យបានទៀងទាត់ ផងដែរ។
- f. **ទប់ស្កាត់មិនឱ្យកុមារលេងនៅខាងក្រៅ៖** កុំអនុញ្ញាតឱ្យលេងនៅខាងក្រៅ រហូតដល់បានសម្អាត បរិវេណដីនៅជុំវិញផ្ទះរួច។
- g. **កាត់បន្ថយការនាំយកផេះចូលទៅផ្ទះរបស់អ្នក៖** ចូរដោះស្បែកជើងចេញ មុនពេលចូលទៅខាងក្នុងផ្ទះ របស់អ្នក។ ចូរពិចារណាដាក់ប្រើប្រាស់ "sticky mats" (ជាកម្រាលជូតជើងដែលមានភាពស្អិត) នៅតាម ច្រកចូលនីមួយៗ ដើម្បីចាប់យកធ្នូលីដី កំទេចដី និងភាគល្អិតតូចៗពីបាតស្បែកជើង។
- h. **ជៀសវាងមិនឱ្យសត្វចិញ្ចឹមចំណាយពេលវេលាប្រយោជន៍នៅខាងក្រៅ៖** ចូរដាក់កំណត់ទៅលើពេលវេលាដែល ចំណាយនៅខាងក្រៅ ហើយរក្សាឱ្យសត្វចិញ្ចឹមទាំងឡាយបានស្អាត។ សត្វចិញ្ចឹមទាំងឡាយអាចនឹងនាំ យកផេះពីខាងក្រៅចូលមកក្នុងផ្ទះ។
- i. **ដោះសម្លៀកបំពាក់ចេញ និងបោកគក់សម្អាត៖** ចូរដោះសម្លៀកបំពាក់ដែលអ្នកស្លៀកពាក់ក្នុងអំឡុង ពេលធ្វើការសម្អាត និងក្នុងអំឡុងពេលធ្វើកិច្ចការនៅខាងក្រៅនោះចេញ មុនពេលចូលទៅក្នុងផ្ទះ។ ចូរ ដាក់សម្លៀកបំពាក់ទាំងនេះនៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកដែលបិទជិត ដើម្បីបោកគក់សម្អាតផ្សេងពីសម្លៀក បំពាក់ផ្សេងទៀត។
- j. **ដូតទឹក ប្រសិនបើចាំបាច់៖** ការដូតទឹកអាចជួយកម្ទាត់ភាគល្អិតតូចៗណាមួយចេញពីស្បែក និងសក់ របស់អ្នក។
- k. **តាមដានសុខភាពរបស់អ្នក៖** តាមដានរកមើលរោគសញ្ញានានា ដូចជាការក្អក ពិបាកដកដង្ហើម ឈឺ ក្បាល អស់កម្លាំងដែលខុសពីធម្មតា ក្រហាយឬរលាកភ្នែកហើយនិងបំពង់ក ហៀរសំបោរឬក៏ក្រហាយឬ រលាកប្រហោងឆ្អឹងក្បាល (sinus) ឬក៏ឈឺទ្រូង។ ចូរស្វែងរកជំនួយផ្នែកពេទ្យ ប្រសិនបើរោគសញ្ញានានា មិនជាសះស្បើយ ឬមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំ ខ្លួនស្រាប់។ ចូរពិគ្រោះគ្នាជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាព។ ចំពោះការព្រួយបារម្ភណា មួយដែលមានការភ័យខ្លាចហែងដល់ជីវិត ចូរទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 911។

5. តើសេចក្តីបង្គាប់ខុសៗគ្នាទាក់ទងទៅនឹងទឹកដែលកខ្វក់នោះមានន័យយ៉ាងណាខ្លះ ហើយប្រសិនបើខ្ញុំបាន ដូតទឹកដែលខ្ញុំទើបតែដឹងនាពេលឥឡូវនេះថាខ្ញុំមិនត្រូវប្រើប្រាស់នោះ តើខ្ញុំគួរតែធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះដែរ?

សេចក្តីជូនដំណឹង ឬការផ្តល់ព័ត៌មានណែនាំអំពីទឹក (Water Notices/Advisories)។ ចូរសាកសួរទៅកាន់ នាយកដ្ឋានចាត់ចែងផ្នែកទឹកនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកថាបានចេញ Common Water Contamination Order, Notice, or Advisory (សេចក្តីបង្គាប់ ឬសេចក្តីជូនដំណឹង ឬការផ្តល់ព័ត៌មានណែនាំទូទៅអំពីទឹក ដែលកខ្វក់) សម្រាប់តំបន់របស់អ្នកឬទេ។ ត្រូវអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងឡាយដែលបានចេញដោយនាយក ដ្ឋានចាត់ចែងផ្នែកទឹកនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកជានិច្ច ដើម្បីធ្វើឱ្យហានិភ័យដល់សុខភាពមានកាន់តែតិច បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ទាំងនេះគឺជាប្រភេទសេចក្តីបង្គាប់សំខាន់ៗ៖

- 1. **Boil Water Notice (សេចក្តីជូនដំណឹងឱ្យដាំទឹក)៖** ទឹកគឺអាចនឹងកខ្វក់ដោយមានភ្នាក់ងារបង្កជំងឺ ផ្សេងៗ (ឧ. មេរោគរស់ [bacteria] មេរោគជំងឺ [viruses] និងសត្វចង្រៃល្អិតតូចៗ [parasites])។ ចូរដាំ ទឹកឱ្យពុះ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគរស់ មេរោគជំងឺ ឬសត្វចង្រៃល្អិតតូចៗ មុនពេលញ៉ាំ ចម្អិនម្ហូបអាហារ ឬ ដុសធ្មេញ។ ចូរមានការប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលដូតទឹកឱ្យទារក ឬកុមារតូចៗ។ ចូរពិចារណាលើការប្រើ ប្រាស់ទឹកដែលបានដាំពុះ (ហើយបានទុកឱ្យត្រជាក់) ឬក៏ទឹកដបសម្រាប់ការដូតទឹកឱ្យពួកគេ ឬក៏ដូត ទឹកដោយប្រើប្រាស់ដុំដុំកៅស៊ូទន់ៗសម្រាប់ដុសខ្លួន (sponge) ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសដែលពួកគេ លេបទឹក។

2. **Do Not Drink Notice (សេចក្តីជូនដំណឹងមិនឱ្យញ៉ាំទឹក)៖** ទឹកគឺអាចនឹងមានផ្ទុកសារធាតុគីមី សារធាតុដែកប្រភេទធ្ងន់ ឬក៏សារធាតុដែលធ្វើឱ្យកខ្វក់ផ្សេងទៀត។ ការដាំឱ្យពុះនឹងមិនធ្វើឱ្យទឹកនេះមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ញ៉ាំ ចម្អិនម្ហូបអាហារ ឬដុសធ្មេញនោះទេ ប៉ុន្តែអាចនឹងនៅអនុញ្ញាតឱ្យដូត លុះត្រាតែមានការបញ្ជាក់ផ្សេងពីនេះ។
3. **Do Not Boil Notice (សេចក្តីជូនដំណឹងមិនឱ្យដាំទឹក)៖** ទឹកគឺមានផ្ទុកសារធាតុគីមី ឬសារធាតុពុលផ្សេងៗដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្បែក និងខ្លួនអ្នកផ្ទាល់នៅពេលដាំឱ្យពុះ។
4. **Do Not Use Order (សេចក្តីបង្គាប់មិនឱ្យប្រើប្រាស់ទឹក)៖** ទឹកគឺមិនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងលក្ខណៈណាក៏ដោយ រួមមានការញ៉ាំ ចម្អិនម្ហូបអាហារ ដូត ឬសម្អាត។ នេះគឺជាការដាក់កំហិតក្នុងកម្រិតខ្លាំងបំផុត។

ប្រសិនបើអ្នកបានដូតទឹកនៅពេលមានការផ្តល់ព័ត៌មានណែនាំ "Do Not Use (មិនឱ្យប្រើប្រាស់ទឹក)" ឬ "Do Not Drink (មិនឱ្យញ៉ាំទឹក)" នោះ ចូរលាងខ្លួនចេញដោយប្រើប្រាស់ទឹកដប ឬទឹកដែលបានបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ថាមានសុវត្ថិភាពឱ្យបានភ្លាមៗ ហើយតាមដានសុខភាពរបស់អ្នក។ ចំពោះការប្រឡាក់នឹងសារធាតុគីមីវិញ ចូរទាក់ទងទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ឬក៏មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងការពុល (poison control) ដើម្បីទទួលបានការណែនាំ។

6. ប្រសិនបើខ្ញុំជួបប្រទះនឹងការក្រហាយឬរលាកក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការសម្អាតនោះ តើខ្ញុំគួរតែទាក់ទងទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនៅពេលណា?

នៅពេលមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការសម្អាត។ ចូរឈប់ធ្វើការសម្អាតភ្លាមៗ ហើយទាក់ទងទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះនឹងការក្រហាយឬរលាកដែលមិនបាត់ ការពិបាកដកដង្ហើម ឬក៏រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលមានកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានការគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ដូចជាការវិលមុខ ការពិបាកដកដង្ហើមកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ការឈឺទ្រូងមិនបាត់ និងរោគសញ្ញាជាច្រើនផ្សេងទៀត។

7. ប្រសិនបើនៅតែមានផេះ ឬកំទេចកំទីនៅខាងក្រៅ បន្ទាប់ពីសេចក្តីបង្គាប់ទាំងឡាយបានដកចេញវិញហើយនោះ តើកុមារទាំងឡាយអាចវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញបានដោយសុវត្ថិភាព ដែរឬទេ?

កុមារទាំងឡាយអាចវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។ ប្រសិនបើនៅតែមានផេះ ឬកំទេចកំទីនៅខាងក្រៅនោះ មានការក្រើនរំលឹកឱ្យទុកកុមារទាំងឡាយនៅឆ្ងាយពីបរិវេណខាងក្រៅទាំងអស់ រហូតដល់ពេលដែលបានសម្អាតយ៉ាងហ្មត់ចត់រួច។ ប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើមរបស់ពួកគេគឺកាន់តែឆាប់នឹងរងប្រតិកម្មដោយសារការប៉ះពាល់ទៅនឹងផេះ ហើយម្រែងក្តើងអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់បាន។ ដើម្បីការពារ និងធ្វើឱ្យគុណភាពខ្យល់នៅខាងក្នុងបានប្រសើរឡើង ចូរ៖

- a. **ច្រោះសម្អាតខ្យល់៖**
 - ចូរប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បន្សុទ្ធខ្យល់ ឬឧបករណ៍សម្អាតខ្យល់ចល័តដែលមានតម្រងប្រភេទ HEPA និងកាន់តែល្អនោះគឺមានតម្រងប្រភេទធ្យូង (charcoal filter) ដើម្បីជួយច្រោះយកភាគល្អិតនៃផ្សែង និងធ្វើឱ្យគុណភាពខ្យល់នៅខាងក្នុងបានប្រសើរឡើង។
 - ប្រសិនបើអ្នកមានប្រព័ន្ធហាត់ម៉ាស៊ីនកម្តៅ ប្រព័ន្ធខ្យល់ និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់រួមគ្នា (HVAC) សម្រាប់ផ្ទះទាំងមូលនោះ ចូរពិចារណាលើការសម្អាតបំពង់របស់ប្រព័ន្ធ HVAC ទាំងឡាយ។ ចូរផ្លាស់ប្តូរតម្រងប្រព័ន្ធ HVAC ទៅជាតម្រងដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ដើម្បីបង្កើនការចម្រោះ។ ចូរជ្រើសរើសយកតម្រងមួយដែលមានកម្រិត MERV 13 ឬក៏កម្រិតខ្ពស់បំផុតដែលអាចដាក់ប្រើប្រាស់សម្រាប់កង្ហារនៅក្នុងប្រព័ន្ធខ្យល់នេះ ហើយត្រឹមត្រូវទៅនឹងចន្លោះសម្រាប់ដាក់តម្រងនៅក្នុងប្រព័ន្ធខ្យល់របស់អ្នក ផងដែរ។ ចូរដាក់ឱ្យកង្ហារនៅក្នុងប្រព័ន្ធខ្យល់នេះដំណើរការតាមបែបមិនស្រូបយកខ្យល់ពីខាងក្រៅ (recirculation mode) ឱ្យបានញឹកញាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីចាប់យកភាគល្អិតតូចៗ។ ចូរផ្លាស់ប្តូរតម្រងនៅពេលដែលមានការកកស្ទះ ឬផ្លាស់ប្តូរជារៀងរាល់ខែរហូតដល់រយៈពេលមួយឆ្នាំ បន្ទាប់ពីបានសម្អាតបរិវេណដែលនៅជុំវិញនោះរួច។
- b. **កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការហុយផេះ ធ្នូលីដី និងផ្សែងពីខាងក្រៅចូលមកក្នុងផ្ទះ៖** ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាបានបិទបង្អួច និងទ្វារទាំងអស់ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការហុយផេះ ធ្នូលីដី និងផ្សែងពីខាងក្រៅចូលមកក្នុងផ្ទះ។

- c. **បិទផ្ចិតចន្លោះប្រហោងនានា:** ចូរប្រើប្រាស់បង់ស្តិកសម្រាប់លាបថ្នាំពាណិ (painter's tape) បង់ស្តិកដែលស្តិកខ្លាំង (duct tape) កន្សែងក្រាស ឬកន្សែងស្តើង ដើម្បីបិទផ្ចិតចន្លោះប្រហោងណាមួយនៅជុំវិញទ្វារ និងបង្អួច ដើម្បីកាត់បន្ថយមិនឱ្យផ្សែងជ្រាតចូល។

8. ដោយសារដឹងថាការតែសន្សំសំចៃទឹក តើខ្ញុំគួរតែសម្អាតទីធ្លាក្នុងបរិវេណដី ឬរាងកាយរបស់ខ្ញុំដែលពោរពេញទៅដោយកំទេចកំទីនោះ ដោយវិធីណាខ្លះ?

ការសម្អាតទីធ្លាក្នុងបរិវេណដីរបស់អ្នក។ ត្រូវពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (Personal Protective Equipment/PPE) ជានិច្ច ដូចជាស្រោមដៃ ម៉ាស់ប្រភេទ N95 ដែលប្រើប្រាស់រួចអាចបោះចោលបានហើយ ដែលបិទជិតត្រឹមត្រូវដោយមិនមានចន្លោះប្រហោងនៅតែមួយ ស្បែកជើងដែលធន់ហើយដែលបិទជិតម្រាមជើង អាវដែរវែង ហើយនិងខោជើងវែង។ ដើម្បីសម្អាតទីធ្លាក្នុងបរិវេណដី ឬរាងកាយរបស់អ្នកខណៈសន្សំសំចៃទឹកនោះ ចូរអនុវត្តតាមកម្រិតផ្នែកសម្អាតខាងក្រោមនេះ៖

- a. **ការបោសដោយថ្មមៗ:** ចាប់ផ្តើមដោយបោសផ្ទៃផ្សេងៗនៅខាងក្រៅដោយថ្មមៗ ហើយដាក់កំទេចកំទីនានាទៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកសម្រាប់ដាក់សំរាមដោយថ្មមៗផងដែរ ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យកំទេចកំទីទាំងនេះខ្ចាត់ខ្ចាយបន្ថែមទៀត។ ចូរចងមាក់ចង់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយកាន់តែល្អនោះគឺច្រកចងពីរជាន់ ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យកំទេចកំទីនានាខ្ចាត់ខ្ចាយបន្ថែមទៀត ឬហុយចូលទៅក្នុងខ្យល់ នៅពេលចាក់សំរាមចេញពីផ្ទះ។
- b. **ការជូតសើម:** បន្ទាប់មក ចូរជូតសើមដោយប្រើប្រាស់ដងមានសំពត់ ដើម្បីកម្ទាត់ផេះ ម្រៃងក្តើង និងធ្នូលីដដែលនៅសេសសល់ ហើយដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ ចេញពីផ្ទៃនានា។
- c. **ការសម្លាប់មេរោគ (ស្រេចនឹងចិត្ត):** ប្រសិនបើចង់ ចូរប្រើប្រាស់ល្បាយទឹកធ្វើឱ្យស (bleach) ជាមួយនឹងទឹកធម្មតា ដើម្បីធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅបរិវេណនោះ។
ចំណុចសំខាន់៖ ត្រូវអានស្លាកសញ្ញានៅលើកំប៉ុងឬដប bleach នេះជានិច្ច ដើម្បីដឹងអំពីអត្រាពង្រាវ (ថាត្រូវដាក់បន្ថែមទឹកធម្មតាប៉ុន្មាន) ហើយនិងការណែនាំផ្នែកសុវត្ថិភាពផ្សេងៗឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ចំណុចសំខាន់៖ កុំប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនសម្រាប់ផ្តុំស្តិកឈើជ្រុះ ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យផេះ និងកំទេចកំទីមកពីករណីក្តើងនេះដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់នេះ ហុយខ្ចាត់ខ្ចាយទៅក្នុងខ្យល់។

សម្រាប់ដំណឹង និងព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម សូមពិនិត្យមើលគេហទំព័ររបស់ផ្នែកសុខភាពបរិស្ថានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles (Los Angeles County, Department of Public Health, Environmental Health Division)៖ <http://publichealth.lacounty.gov/eh/safety/returning-home-after-fire.htm>។