

# មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ និងជំងឺ COVID-19

សីតុណ្ហភាពខ្ពស់គឺជាការគំរាមកំហែងដ៏ធំមួយដល់សុខភាពសាធារណជន។ ការដាក់ឱ្យត្រូវនឹងសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ប្រកបដោយសំណើម និងគុណភាពខ្យល់មិនល្អ អាចបង្កឱ្យមាន បញ្ហាក្ដៅខ្លាំងខ្សោះកម្ដៅ (heat exhaustion) បញ្ហាក្ដៅខ្លាំងខ្សោះជាតិទឹក (heat stroke) និងស្នូលក្ដៅក្ដៅខ្លាំងខ្សោះ។ មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅទាំងឡាយគឺជាកន្លែងដែលមនុស្សអាចទៅស្នាក់នៅបាននៅពេលដែលពួកគេមិនមានកន្លែងដែលអាចកាត់បន្ថយកម្ដៅ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់នៅផ្ទះដើម្បីកាត់បន្ថយកម្ដៅបានទេនោះ។ ការអនុវត្តវិធានការណ៍នានាសម្រាប់ទប់ស្កាត់ជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានគម្របចំបាច់នៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅដើម្បីការពារភ្ញៀវ និងបុគ្គលិកទាំងឡាយ។

## 1. តើមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅគឺជាអ្វី?

មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅគឺជាកន្លែងនានានៅក្នុងសហគមន៍ដែលអ្នកអាចបន្ថយកម្ដៅក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្ដៅ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមិនមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ដូចជានៅតាម បណ្ណាល័យ មជ្ឈមណ្ឌលក្នុងសហគមន៍ និងមជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់មនុស្សចាស់ជាដើម។

## 2. តើការទៅមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅមានសុវត្ថិភាព ដែរឬទេ?

បាទ/ចាស។ សុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់បុគ្គលិក និងភ្ញៀវទាំងឡាយនៅមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅគឺជាចំណុចសំខាន់បំផុតសម្រាប់ពួកយើង។ វិធានការណ៍សម្រាប់ការទប់ស្កាត់ជំងឺ COVID-19 រួមមានដូចជា៖

- **ការអនុញ្ញាតឱ្យចូលប្រើប្រាស់។** ចំពោះបុគ្គលដែលមានជំងឺ COVID-19 ឬមានចេញរោគសញ្ញានានានៃជំងឺ COVID-19 មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលទៅខាងក្នុងទេ។ បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលទៅខាងក្នុង ដរាបណាពួកគេមិនមានចេញរោគសញ្ញា ធ្វើការពាក់ម៉ាស់ការពារឱ្យបានគ្រប់ពេលវេលា និងរក្សាគម្លាតឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 6 ហ្វីតពីក្រុមគ្រួសារដទៃទៀត។
- **ការពាក់ម៉ាស់។** ម៉ាស់ត្រូវបានគម្របចំបាច់ លើកលែងតែកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី ពីរឆ្នាំចុះក្រោម និងបុគ្គលដែលមានពិការភាពជាក់លាក់មួយចំនួនតែប៉ុណ្ណោះ។ មិនមានការអនុញ្ញាតឱ្យភ្ញៀវ ឬបុគ្គលិកណាម្នាក់ចូលទៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅដោយមិន ពាក់ម៉ាស់នោះទេ។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [សេចក្ដីណែនាំនិងសេចក្ដីបង្គាប់សម្រាប់ការពាក់ម៉ាស់](#) ទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺ COVID-19 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- **ការផ្សាយដំណឹង។** មានការបិទស្លាកសញ្ញាបង្ហាញនៅខាងក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅដើម្បីរំលឹកដល់បុគ្គលិក និងភ្ញៀវពីសកម្មភាពសម្រាប់ការពារសំខាន់ៗ។ ក្នុងនោះរួមមាន របៀបពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ពិធីការបង្ការការចម្លងមេរោគតាមផ្លូវដង្ហើម ការលាងសម្អាតដៃ និងការរក្សាគម្លាត។ ប្រសិនបើមានការអនុញ្ញាតឱ្យទទួលទានអាហារឬភេសជ្ជៈ ស្លាកសញ្ញាផ្សព្វផ្សាយនៅបរិវេណដែលបានកំណត់នោះ ក៏គួរតែរំលឹកដល់ភ្ញៀវទាំងអស់ថាពួកគេត្រូវតែអង្គុយចុះនៅពេលដែលកំពុងទទួលទានអាហារឬភេសជ្ជៈ និងត្រូវតែបន្តពាក់ម៉ាស់លុះត្រាតែដល់ពេលកំពុងទទួលទានអាហារ ឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្ម។
- **សម្ភារៈសម្រាប់ការបង្ការ។** បន្ទប់ទឹកត្រូវមានស្លាកទុកសម្ភារៈសម្រាប់ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- **ការលាងសម្អាត។** មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅអនុវត្តតាម [សេចក្ដីណែនាំផ្សេងៗសម្រាប់ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគចំពោះទីតាំងក្នុងសហគមន៍](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។



# មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ និងជំងឺ COVID-19

### 3. ហេតុអ្វីបានជាការចំណាយពេលនៅទីកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ មានសារៈសំខាន់?

ការចំណាយពេលយ៉ាងហោចណាស់ពីរ ទៅបីម៉ោងនៅក្នុងទីតាំងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់រៀងរាល់ថ្ងៃក្នុង អំឡុងពេលអាកាសធាតុក្ដៅ អាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺនានាដែលទាក់ទងទៅនឹងកម្ដៅ។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ខណៈមានពេលវេលាជាច្រើនថ្ងៃដែលមានកម្ដៅក្ដៅជាប់យូរ និងមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់នាពេលយប់។ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់មានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលទាំង ឡាយដែលមានវ័យចំណាស់ កុមារតូចៗ និងបុគ្គលដែលមាន [ស្ថានភាពសុខភាពជាក់លាក់ផ្សេងៗ](#)។

### 4. តើជំងឺទាក់ទងទៅនឹងកម្ដៅខ្លាំងគឺជាអ្វី?

ជំងឺដែលទាក់ទងទៅនឹងកម្ដៅខ្លាំងកើតឡើងនៅពេលដែលរាងកាយមិនអាចបន្ថយកម្ដៅខ្លួនឯងបាន នោះ។ ជំងឺដែលទាក់ទងទៅនឹងកម្ដៅខ្លាំង ជាទូទៅគឺ ក្ដៅខ្លាំងឬខ្សោះជាតិទឹក (heat or sun stroke) ក្ដៅខ្លាំងខ្សោះកម្លាំង (heat exhaustion) ការរមួលក្រពើដោយសារកម្ដៅ (heat cramps) និងការរមាស់ រោលដោយសារកម្ដៅ (heat rash)។ [ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការកំណត់រោគសញ្ញានានានៃជំងឺដែលទាក់ទង ទៅនឹងកម្ដៅ និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើបន្តិច](#)។

### 5. តើមានជំហានអ្វីទៀតដែលខ្ញុំត្រូវធ្វើ ដើម្បីបន្ថយកម្ដៅក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំង?

ខាងក្រោមនេះគឺជាវិធានការណ៍មួយចំនួនដែលអ្នកអាចអនុវត្តបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយកម្ដៅ ក្នុងអំឡុង ពេលអាកាសធាតុដែលក្ដៅខ្លាំង ហើយក្នុងករណីដែលអ្នកមិនអាចទៅដល់មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ បាននោះ៖

- សូមបិទរបាំងនិងរាំងននតាមបង្អួចនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីកុំឱ្យពន្លឺថ្ងៃចាំងចូល
- ពិសាទឹកឬភេសជ្ជៈដែលមិនមានជាតិអាល់កុលនិងមិនមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ឱ្យបានច្រើន
- ដូតទឹកផ្កាឈូក ឬដូតទឹកត្រជាក់
- កំណត់សកម្មភាពដែលចំណាយកម្លាំងច្រើន ដូចជាការហាត់កីឡានៅខាងក្រៅផ្ទះ ឬក្រៅអគារ
- ជៀសវាងការប្រើប្រាស់ចង្ក្រាន ឬម៉ាស៊ីនអុរីន (oven) ចម្អិនម្ហូបរបស់អ្នក។

### 6. តើខ្ញុំអាចទាក់ទងទៅនរណា ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម?

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរនានា សូមទាក់ទងទៅលេខ 2-1-1 សម្រាប់ជំនួយ។

#### សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងការណែនាំ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ *រក្សាសុខភាពឱ្យល្អនៅពេលអាកាសធាតុ ក្ដៅខ្លាំង (Stay Healthy in the Heat)* របស់ខោនធីនោះ៖ <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>។

