**ព្រឹត្តិការណ៍ឡើងកម្ដៅខ្លាំង**

ចំនួនថ្ងៃដែលក្តៅលើស 90°F កំពុងកើនឡើងនៅរដ្ឋ Massachusetts។ នេះបណ្តាលឱ្យ មានជំងឺទា ក់ទងនឹងកម្ដៅកាន់តែច្រើន និងអាចប៉ះពាល់ដល់ស្ថានភាពសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃដូចជា ជំងឺផ្លូវដង្ហើម សរសៃឈាមបេះដូង និងតម្រងនោម។

កម្ដៅ និងសំណើមអាចធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់យើងមានអារម្មណ៍ក្តៅ និងញើសកាន់តែច្រើន។ នេះ អាចនាំឱ្យខ្សោះជាតិទឹក រមួលសាច់ដុំ និងអស់កម្លាំង។ ហានិភ័យសុខភាពផ្សេងទៀត រួមមាន ការហត់នឿយដោយកម្ដៅ និងជំងឺដាច់សរសៃឈា មខួរក្បាលដែលមាន រោគសញ្ញាចាប់ពីភាពមិ នស្រួលខ្លួន និងកង្វះថាមពល រហូតដល់វិលមុខ និងដួលសន្លប់។

**តើអ្នកណាមានហានិភ័យខ្ពស់?**

មនុស្សមួយចំនួនអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងអំឡុងព្រឹត្តិការណ៍ឡើងកម្ដៅខ្លាំង ដោយ សារតែកន្លែងដែលពួកគេរស់នៅ ការទទួលបានព័ត៌មានផ្លូវការរបស់រដ្ឋាភិបាល លទ្ធភាពទទួ លបានធនធានដើម្បីរៀបចំ និងឆ្លើយតប បើទោះជាពួ កគេមានបញ្ហា សុខភាពរួចហើយ ក៏ដោយ។ មាន៖

* កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ និងបុគ្គលអាយុលើស 65 ឆ្នាំ
* អ្នកមានផ្ទៃពោះ
* មនុស្សកំពុងធ្វើការ ឬហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅ
* មនុស្ស ដែលមិនមានស្បែកសរដោយសារតែការប្រកាន់ជាតិសាសន៍ជាប្រព័ន្ធ
* មនុស្សដែលចេះអង់គ្លេសតិចតួច ឬមិនចេះ និងអ្នកដែលប្រហែលជាមិនទទួលបានសារសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាភាសាកំណើតរបស់ពួកគេ។
* មនុស្សដែលរស់នៅតែម្នាក់ឯង
* មនុស្សដែលគ្មានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ប្រើ
* អ្នកដែលមានជំងឺដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺតម្រងនោម និងជំងឺផ្លូវចិត្ត
* ជនពិការ

**តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានចំពោះវា?**

* កុំចេញក្រៅផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ
* រក្សាជាតិទឹក៖ ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន (ទឹក ឬភេសជ្ជៈជំនួសអេឡិចត្រូលីត) ច្រើនជាងធម្ម តា បើទោះជាអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ស្រេកក៏ដោយ។ ជៀសវាងភេ សជ្ជៈដែលមា នជាតិអា ល់កុល កាហ្វេអ៊ីន និងស្ករ
* ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្រាល រលុង និងពណ៌ស្រាល ពេលចេញទៅក្រៅ
* បាំងបង្អួចដែលទទួលពន្លឺព្រះអាទិត្យពេលព្រឹក ឬពេលរសៀល ដោយម្លប់ វាំងនន ឬភួយ
* ទូរសព្ទទៅ 2-1-1 ដើម្បីស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់ដែលនៅជិតអ្នក។ វាអាចរួមមាន បណ្តាល័យមូលដ្ឋាន ឬមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ ឬអគាររដ្ឋាភិបាលផ្សេងទៀត
* ចុះឈ្មោះដើម្បីទទួលបានការជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុ និងបង្កើតផែនការសង្គ្រោះ បន្ទាន់ស្ដីពីកម្ដៅ [ដូចគម្រោងនេះ](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan)
* សួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកពីរបៀបប្រេីថ្នាំពេលក្តៅខ្លាំង។
* រៀបចំសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាព ដូចជាការទូរសព្ទទៅមិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង ឬសាច់ ញាតិ ឬទៅលេងពីរបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ
* រៀបចំផែនការសម្រាប់ការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី ប្រសិនបើអ្នកត្រូវ ការអគ្គិសនីស ម្រាប់ឧប ករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ ឬថ្នាំពេទ្យ

**សូមឈ្វេងយល់បន្ថែមតាមរយ៖** [**www.mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health - Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health - 250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**ទូរសព្ទ៖ 617-624-5757 |** [**DPHToxicology@state.ma.us**](mailto:DPHToxicology@state.ma.us)

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)