



ព្រឹត្តិការណ៍ឡើងកម្ដៅខ្លាំង

ចំនួនថ្ងៃដែលក្ដៅលើស 90°F កំពុងកើនឡើងនៅរដ្ឋ Massachusetts។ នេះបណ្តាលឱ្យ មានជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅកាន់តែច្រើន និងអាចប៉ះពាល់ដល់ស្ថានភាពសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃដូចជា ជំងឺផ្លូវដង្ហើម សរសៃឈាមបេះដូង និងគម្រងនោម។



កម្ដៅ និងសំណើមអាចធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់យើងមានអារម្មណ៍ក្ដៅ និងញើសកាន់តែច្រើន។ នេះអាចនាំឱ្យខ្សោះជាតិទឹក រមួលសាច់ដុំ និងអស់កម្លាំង។ ហានិភ័យសុខភាពផ្សេងទៀត រួមមាន ការហត់នឿយដោយកម្ដៅ និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដែលមាន រោគសញ្ញាចាប់ពីភាពមិនស្រួលខ្លួន និងកង្វះថាមពល រហូតដល់វិលមុខ និងដួលសន្លប់។

តើអ្នកណាមានហានិភ័យខ្ពស់?

មនុស្សមួយចំនួនអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងអំឡុងពេលព្រឹត្តិការណ៍ឡើងកម្ដៅខ្លាំង ដោយសារតែកន្លែងដែលពួកគេរស់នៅ ការទទួលបានព័ត៌មានផ្លូវការរបស់រដ្ឋាភិបាល លទ្ធភាពទទួលបានធនធានដើម្បីរៀបចំ និងឆ្លើយតប បើទោះជាពួកគេមានបញ្ហា សុខភាពរួចហើយ ក៏ដោយ។

- កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ និងបុគ្គលអាយុលើស 65 ឆ្នាំ
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ
- មនុស្សកំពុងធ្វើការ ឬហត់ប្រាណនៅខាងក្រៅ
- មនុស្ស ដែលមិនមានស្បែកសរដោយសារតែការប្រកាន់ជាតិសាសន៍ជាប្រព័ន្ធ
- មនុស្សដែលចេះអង់គ្លេសតិចតួច ឬមិនចេះ និងអ្នកដែលប្រហែលជាមិនទទួលបានសារសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាភាសាកំណើតរបស់ពួកគេ។
- មនុស្សដែលរស់នៅតែម្នាក់ឯង
- មនុស្សដែលគ្មានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ប្រើ
- អ្នកដែលមានជំងឺដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺគ្រងនោម និងជំងឺផ្លូវចិត្ត
- ជនពិការ

តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានចំពោះវា?

- កុំចេញក្រៅផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ
- រក្សាជាតិទឹក៖ ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន (ទឹក ឬភេសជ្ជៈជំនួសអេឡិចត្រូលីត) ច្រើនជាងធម្មតា បើទោះជាអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ស្រេកក៏ដោយ។ ជៀសវាងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិអាស៊ីត កាហ្វេអ៊ីន និងស្ករ
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្រាល រលុង និងពណ៌ស្រាល ពេលចេញទៅក្រៅ



ព្រឹត្តិការណ៍ឡើងកម្ដៅខ្លាំង

- បាំងបង្អួចដែលទទួលបានពន្លឺព្រះអាទិត្យពេលព្រឹក ឬពេលរសៀល ដោយម្លប់ រាំងនន ឬក្ដយ
- ទូរសព្ទទៅ 2-1-1 ដើម្បីស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់ដែលនៅជិតអ្នក។ វាអាចរួមមាន បណ្ដាលយមូលដ្ឋាន ឬមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ ឬអគាររដ្ឋាភិបាលផ្សេងទៀត
- ចុះឈ្មោះដើម្បីទទួលបានការជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុ និងបង្កើតផែនការសង្គ្រោះ បន្ទាន់ស្តីពីកម្ដៅ [ដូចគម្រោងនេះ](#)
- សួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកពីរបៀបប្រើថ្នាំពេលក្ដៅខ្លាំង។
- រៀបចំសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាព ដូចជាការទូរសព្ទទៅមិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង ឬសាច់ញាតិ ឬទៅលេងពីរបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ
- រៀបចំផែនការសម្រាប់ការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី ប្រសិនបើអ្នកត្រូវ ការអគ្គិសនីសម្រាប់ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ ឬថ្នាំពេទ្យ