**ជំនន់ដោយសារទឹកភ្លៀង និងជំនន់ដោយសារទឹកជោរ**

បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុកំពុងតែបង្កើនហានិភ័យបង្កឱ្យមានទឹកជំនន់នៅរដ្ឋ Massachusetts - ជាពិសេសនៅតំបន់ជំនោរ ឬវាលទំនាប។ ទឹកជំនន់ខ្លះវិវត្តយឺតៗ ខណៈពេលដែលទឹកជំនន់ភ្លាមៗអាចកើតឡើងក្នុងរយៈពេលតែប៉ុន្មាននាទី ឬប៉ុន្មានម៉ោងបន្ទាប់ពីមានព្យុះ។ កម្ពស់ទឹកសមុទ្រ
នឹងបង្កើនទឹកជំនន់ដោយសារទឹកជោរ និងបណ្តាលឱ្យកម្ពស់ទឹកព្យុះកាន់តែខ្ពស់។

ការប៉ះពាល់ទឹកជំនន់អាចបង្កឱ្យមានជំងឺដែលបណ្ដាលមកពីបាក់តេរី ជំងឺឆ្លង គ្រោះថ្នាក់គីមី លង់ទឹក របួសដោយសារកម្ទេចកំទី និងផលប៉ះពាល់ផ្លូវដង្ហើមដែលបណ្ដាលមកពីផ្សិត។ ឥទ្ធិពលនៃការប្រែប្រួលអាកាសធាតុក៏អាចមានផលវិបាកដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរដោយ
សារតែការបាត់បង់ផ្ទះសម្បែង និងការងារ។

**តើអ្នកណាមានហានិភ័យខ្ពស់?**

* កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ
* អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ
* អ្នកដែលមានជំងឺហឺត អាឡែស៊ី និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត
* អ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាម
* អ្នកដែលប្រឈមនឹងជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ

**តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានចំពោះបញ្ហានេះ?**

* [ធ្វើផែនការទាក់ទងនឹងព្យុះ](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan)
* [បង្កើតឧបករណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់](https://www.mass.gov/info-details/build-an-emergency-kit) រួមបញ្ចូលថ្នាំដែលត្រូវការទាំងអស់
* [ដឹងពីតំបន់ទឹកជំនន់ និងខ្យល់ព្យុះរបស់អ្នក](https://www.mass.gov/info-details/hurricane-evacuation-zones)
* បន្តទទួលព័ត៌មាន៖ ពិនិត្យមើល[ការជូនដំណឹង](https://www.ready.gov/alerts)សម្រាប់ព័ត៌មានសង្គ្រោះបន្ទាន់
* ត្រូវជម្លៀសចេញជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើត្រូវបានណែនាំឱ្យធ្វើដូច្នេះ
* កុំបើកឡានចូលក្នុងទឹកជំនន់ - ត្រូវបត់ត្រឡប់ក្រោយវិញ
* ជៀសវាងការប៉ះពាល់នឹងទឹកជំនន់ និងភក់ដែលអាចកខ្វក់ដោយសារប្រេង សាំង ឬទឹកស្អុយដែលមិនបានសម្អាត
* ធ្វើតេស្តអណ្តូងឯកជនដើម្បីរកមើលសារធាតុកខ្វក់បន្ទាប់ពីទឹកជំនន់
* ជួសជុលប្រព័ន្ធទឹកស្អុយដែលខូចឱ្យបានឆាប់តាមដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន
* ពិនិត្យមើល[គោលការណ៍ណែនាំ EPA](https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home) ដើម្បីវាយតម្លៃ និងបំបាត់ផ្សិត
* ស្វែងរកធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្តដើម្បីទប់ទល់នឹងការបាត់បង់ ភាពភ័យខ្លាច និងភាពតានតឹង

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

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**