**កំណើនផ្សិត**

ផ្សិតគឺជារុក្ខជាតិជំពូកផ្សិតដុះនៅទីងងឹតដែលមានសីតុណ្ហភាពក្តៅ សំណើមខ្ពស់ និងលំហូរខ្យល់មិនល្អ។ បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុអាចនាំឱ្យផ្សិតមានការកើនឡើងព្រោះសំណើមកើនឡើងនៅក្នុងបរិយាកាសរបស់យើង ដោយសារភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង ទឹកជំនន់ និងអាកាសធាតុរដូវក្តៅកាន់តែក្តៅហើយសើម។

កំណើនផ្សិតអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាសុខភាព។ វាអាចបណ្តាលឱ្យរមាស់ភ្នែក ច្រមុះ បំពង់ក ស្បែក និងផ្លូវដង្ហើម។ វាក៏អាចបង្កជាជំងឺហឺត និងមានរោគសញ្ញាព្រមទាំងប្រតិកម្មអាឡែស៊ី ហើយបណ្តាលឱ្យមានជំងឺផ្លូវដង្ហើមផងដែរ។

**តើអ្នកណាមានហានិភ័យខ្ពស់?**

* មនុស្សដែលមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ
* កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ
* អ្នកមានផ្ទៃពោះ
* អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ
* អ្នកដែលមានជំងឺហឺត អាឡែស៊ី និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀតដូចជា COPD

**តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានចំពោះបញ្ហានេះ?**

* ជួសជុលបំពង់លេចធ្លាយ និងប្រភពសំណើមផ្សេងទៀតឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
* សម្អាតកន្លែងសើម និងស្ងួតក្នុងរយៈពេល 48 ម៉ោង
* រក្សាសំណើមក្នុងផ្ទះចន្លោះពី 30-50%
* អនុញ្ញាតឱ្យមានលំហូរខ្យល់ល្អរវាងគ្រឿងសង្ហារឹម ពិដាន ជញ្ជាំង និងកម្រាល
* រក្សាកំដៅ ខ្យល់ចេញចូល និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ បន្ទះដាក់តំណក់ទឹកចេញពីម៉ាស៊ីនត្រជាក់ឱ្យបានស្អាត និងដំណើរការបានត្រឹមត្រូវ
* វាយតម្លៃ និងលុបបំបាត់ផ្សិតដោយប្រើ[គោលការណ៍ណែនាំ MA](https://www.mass.gov/doc/mold-cleanup-repairs-and-excessive-moisture-control-a-step-by-step-guide-for-homeowners/download?_ga=2.97727135.1071232433.1719582736-1654000964.1713550040&_gl=1*djyipe*_ga*MTY1NDAwMDk2NC4xNzEzNTUwMDQw*_ga_MCLPEGW7WM*MTcxOTg1OTQ4NC4xMDkuMC4xNzE5ODU5NDg0LjAuMC4w) និង[គោលការណ៍ណែនាំ EPA របស់សហរដ្ឋអាមេរិក](https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home) ទាំងនេះ
* ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកជួលផ្ទះ សូមប្រើ[គោលការណ៍ណែនាំ](https://www.mass.gov/doc/guidance-to-control-excess-moisture-and-mold-occupants-fact-sheet-0/download)របស់រដ្ឋ Massachusetts ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីផ្សិត និងសិទ្ធិ ព្រមទាំងទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នក
* ប្រសិនបើអ្នកជាម្ចាស់អចលនទ្រព្យជួល សូមប្រើ[គោលការណ៍ណែនាំ](https://www.mass.gov/doc/guidance-to-control-excess-moisture-and-mold-owners-fact-sheet/download)របស់រដ្ឋ Massachusetts ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីផ្សិត និងសិទ្ធិ ព្រមទាំងទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នក
* ប្រសិនបើអ្នកជាម្ចាស់ផ្ទះ សូមប្រើ[ការណែនាំជាជំហាន](https://www.mass.gov/doc/mold-cleanup-repairs-and-excessive-moisture-control-a-step-by-step-guide-for-homeowners/download?_ga=2.97727135.1071232433.1719582736-1654000964.1713550040&_gl=1*djyipe*_ga*MTY1NDAwMDk2NC4xNzEzNTUwMDQw*_ga_MCLPEGW7WM*MTcxOTg1OTQ4NC4xMDkuMC4xNzE5ODU5NDg0LjAuMC4w)នេះអំពីរបៀបសម្អាតផ្សិត

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

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**