

កំណើនផ្សិត

ផ្សិតគឺជារុក្ខជាតិដ៏ពូកែផ្សិតដុះនៅទីងងឹតដែលមានសីតុណ្ហភាពក្ដៅ សំណើមខ្ពស់ និងលំហូរខ្យល់មិនល្អ។ បម្រែបម្រួលអាកាសធាតុអាចនាំឱ្យផ្សិតមានការកើនឡើងព្រោះសំណើមកើនឡើងនៅក្នុងបរិយាកាសរបស់យើង ដោយសារភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង ទឹកជំនន់ និងអាកាសធាតុរដូវក្ដៅកាន់តែក្ដៅហើយសើម។

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

តើអ្នកណាមានហានិភ័យខ្ពស់?

- មនុស្សដែលមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ
- កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ
- អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយ
- អ្នកដែលមានជំងឺហឺត អាឡែស៊ី និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀតដូចជា COPD



តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានចំពោះបញ្ហានេះ?

- ជួសជុលបំពង់លេចធ្លាយ និងប្រភពសំណើមផ្សេងទៀតឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- សម្អាតកន្លែងសើម និងស្លឹកក្នុងរយៈពេល 48 ម៉ោង
- រក្សាសំណើមក្នុងផ្ទះចន្លោះពី 30-50%
- អនុញ្ញាតឱ្យមានលំហូរខ្យល់ល្អរវាងគ្រឿងសង្ហារឹម ពិដាន ជញ្ជាំង និងកម្រាល
- រក្សាកំដៅ ខ្យល់ចេញចូល និងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ បន្ទះដាក់តំណក់ទឹកចេញពីម៉ាស៊ីនត្រជាក់ឱ្យបានស្អាត និងដំណើរការបានត្រឹមត្រូវ
- វាយតម្លៃ និងលុបបំបាត់ផ្សិតដោយប្រើ [គោលការណ៍ណែនាំ MA](#) និង [គោលការណ៍ណែនាំ EPA របស់សហរដ្ឋអាមេរិក](#) ទាំងនេះ
- ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកជួលផ្ទះ សូមប្រើ [គោលការណ៍ណែនាំ](#) របស់រដ្ឋ Massachusetts ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីផ្សិត និងសិទ្ធិ ព្រមទាំងទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នក
- ប្រសិនបើអ្នកជាម្ចាស់អចលនទ្រព្យជួល សូមប្រើ [គោលការណ៍ណែនាំ](#) របស់រដ្ឋ Massachusetts ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីផ្សិត និងសិទ្ធិ ព្រមទាំងទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នក
- ប្រសិនបើអ្នកជាម្ចាស់ផ្ទះ សូមប្រើ [ការណែនាំជាជំហាន](#) នេះអំពីរបៀបសម្អាតផ្សិត