**គុណភាពខ្យល់ខាងក្រៅមិនល្អ**

ព្រឹត្តិការណ៍កម្ដៅខ្លាំងនៅរដ្ឋ Massachusetts អាចនាំមកនូវកម្រិតខ្ពស់នៃអូហ្សូន លម្អង និងភា គល្អិតនៅក្នុងខ្យល់ ដូចជាធូលី ភាពកខ្វក់ ផ្សែង ឬដំណក់ទឹករាវ (ភាគល្អិត) ដែលមានទំហំតូ ចដែលអាចស្រូបពួកវាចូល និងបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ គុណភាពខ្យល់ខាងក្រៅ មិនល្អអាចបង្កបញ្ហាដល់សុខភាព ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺហឺត ជំងឺសួត ឬជំងឺបេះ ដូង និងអាចធ្វើឱ្យជំងឺហឺត និងអាឡែស៊ីកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។

កម្ដៅខ្លាំង ពពកកាន់តែច្រើន និងសំណើមដោយសារការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ត្រូវបានរំពឹងថា នឹងបង្កើនការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងរដ្ឋ Massachusetts។

**តើអ្នកណាមានហានិភ័យខ្ពស់?**

មនុស្សមួយចំនួនអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យកាន់តែច្រើន ដោយសារកន្លែងដែលពួកគេរស់នៅ ការទទួលបានព័ត៌មានផ្លូវការរបស់រដ្ឋាភិបាល លទ្ធភាពទទួលបានធនធានដើម្បីរៀបចំ និងឆ្លើ យតប បើទោះជាពួកគេមានបញ្ហាសុខភាពរួចហើយក៏ដោយ។ អ្នកទាំងនោះមាន៖

* កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ និងបុគ្គលអាយុលើស 65 ឆ្នាំ
* អ្នកមានផ្ទៃពោះ
* ជនពិការ
* អ្នកដែលមានស្ថានភាពជំងឺពីមុនដូចជា ជំងឺបេះដូង ជំងឺហឺត ជំងឺសួត និងអាឡែស៊ីផ្លូ វដង្ហើម
* មនុស្ស ដែលមិនមានស្បែកសរដោយសារតែការប្រកាន់ជាតិសាសន៍ជាប្រព័ន្ធ
* មនុស្សដែលចេះអង់គ្លេសតិចតួច ឬមិនចេះ និងអ្នកដែ លប្រហែលជាមិនទទួ លបានសា រសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាភាសាកំណើតរបស់ពួកគេ។
* ប្រជាជនរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានចរាចរណ៍ច្រើន
* មនុស្សដែលធ្វើការ ឬហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅ

**តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានចំពោះវា?**

* កាត់បន្ថយការបង្កជំងឺហឺតទូទៅនៅផ្ទះ ដូចជាផ្សែងបារី ធូលី រោមសត្វ និងអង្គែ និងផ្សិត
* ប្រើតម្រងខ្យល់ចល័ត ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ប្រសិនបើអ្នកមាន
* រក្សាកម្រិតសំណើមចន្លោះពី 30-50% ក្នុងផ្ទះដោយប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ កង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនប ន្សាបសំណើម ប្រសិនបើអ្នកអាច
* សួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីរបៀបសម្គាល់រោគសញ្ញាអាឡែហ្ស៊ីតាមរដូវ និងប្រើប្រាស់ ថ្នាំដែល សមស្រប
* កំណត់ពេលវេលានៅខាងក្រៅនៅថ្ងៃដែលមានការបំពុលខ្ពស់ ឬចំនួនលម្អងខ្ពស់
* សុំឱ្យសាលារៀន និងកន្លែងបោះជំរុំកាត់បន្ថ យការប៉ះពាល់របស់កុមា រទៅនឹងកត្តាបង្ក ជំងឺហឺតទូទៅ ដូចជាការប៉ះពាល់នឹងយានជំនិះដែលកំពុងចាំយកកុមារ និងដាក់កុមារចុះ
* ត្រូវដឹងពីគុណភាពខ្យល់នៅជុំវិញអ្នក - ពិនិត្យមើល [សន្ទស្សន៍គុណភាពខ្យល់](http://www.airnow.gov/) សហគមន៍របស់អ្នក
* ដើរ ឬជិះកង់ ឬប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈនៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន
* នៅពេលប្រើប្រាស់រថយន្ត សូមកុំបញ្ឆេះរថយន្តរបស់អ្នកចោលយូរជាងការចាំបាច់
* [ដឹងពីសញ្ញានៃការខះជាតិទឹក និងការឡើងកម្ដៅខ្លាំង](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9013-dehydration)

**សូមឈ្វេងយល់បន្ថែមតាមរយៈ៖ 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)