



គុណភាពខ្យល់ខាងក្រៅមិនល្អ

ព្រឹត្តិការណ៍កម្ដៅខ្លាំងនៅរដ្ឋ Massachusetts អាចនាំមកនូវកម្រិតខ្ពស់នៃអូហ្សូន លម្អង និងភាគល្អិតនៅក្នុងខ្យល់ ដូចជាធ្វើឱ្យភាពកខ្វក់ ផ្សែង ឬដំណក់ទឹករាវ (ភាគល្អិត) ដែលមានទំហំតូចដែលអាចស្រូបព្យាករចូល និងបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ គុណភាពខ្យល់ខាងក្រៅ មិនល្អអាចបង្កបញ្ហាដល់សុខភាពជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺហឺត ជំងឺសួត ឬជំងឺបេះដូង និងអាចធ្វើឱ្យជំងឺហឺត និងអាឡែស៊ីកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។



កម្ដៅខ្លាំង ពពកកាន់តែច្រើន និងសំណើមដោយសារការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ត្រូវបានរំពឹងថា នឹងបង្កើនការបំពុលខ្យល់នៅក្នុងរដ្ឋ Massachusetts។

តើអ្នកណាមានហានិភ័យខ្ពស់?

មនុស្សមួយចំនួនអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យកាន់តែច្រើន ដោយសារកន្លែងដែលពួកគេរស់នៅ ការទទួលបានព័ត៌មានផ្លូវការរបស់រដ្ឋាភិបាល លទ្ធភាពទទួលបានធនធានដើម្បីរៀបចំ និងឆ្លើយតប បើទោះជាពួកគេមានបញ្ហាសុខភាពរួចហើយក៏ដោយ។ អ្នកទាំងនោះមាន៖

- កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ និងបុគ្គលអាយុលើស 65 ឆ្នាំ
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ
- ជនពិការ
- អ្នកដែលមានស្ថានភាពជំងឺពីមុនដូចជា ជំងឺបេះដូង ជំងឺបេះដូង ជំងឺហឺត ជំងឺសួត និងអាឡែស៊ីផ្លូវដង្ហើម
- មនុស្ស ដែលមិនមានស្បែកសរដោយសារតែការប្រកាន់ជាតិសាសន៍ជាប្រព័ន្ធ
- មនុស្សដែលចេះអង់គ្លេសតិចតួច ឬមិនចេះ និងអ្នកដែលប្រហែលជាមិនទទួលបានសារសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាភាសាកំណើតរបស់ពួកគេ។
- ប្រជាជនរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានចរាចរណ៍ច្រើន
- មនុស្សដែលធ្វើការ ឬហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅ

តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានចំពោះវា?

- កាត់បន្ថយការបង្កជំងឺហឺតទូទៅនៅផ្ទះ ដូចជាផ្សែងបារីធ្វើឈើ រោមសត្វ និងអង្ករ និងផ្សិត
- ប្រើកម្រងខ្យល់ចល័ត ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ប្រសិនបើអ្នកមាន
- រក្សាកម្រិតសំណើមចន្លោះពី 30-50% ក្នុងផ្ទះដោយប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ កង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនបន្លាបសំណើម ប្រសិនបើអ្នកអាច
- សួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីរបៀបសម្គាល់រោគសញ្ញាអាឡែហ្ស៊ីតាមរដូវ និងប្រើប្រាស់ ថ្នាំដែលសមស្រប
- កំណត់ពេលវេលានៅខាងក្រៅនៅថ្ងៃដែលមានការបំពុលខ្ពស់ ឬចំនួនលម្អងខ្ពស់





គុណភាពខ្យល់ខាងក្រៅមិនល្អ

- សុំឱ្យសាលារៀន និងកន្លែងបោះជំរុំកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់កុមារ ទៅនឹងកត្តាបង្កជំងឺហ៊ីតទូទៅ ដូចជាការប៉ះពាល់នឹងឈាសជំនិះដែលកំពុងចាំយកកុមារ និងដាក់កុមារចុះ
- ត្រូវដឹងពីគុណភាពខ្យល់នៅជុំវិញអ្នក - ពិនិត្យមើល [សន្ទស្សន៍គុណភាពខ្យល់](#) សហគមន៍របស់អ្នក
- ដើរ ឬជិះកង់ ឬប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈនៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន
- នៅពេលប្រើប្រាស់រថយន្ត សូមកុំបញ្ឆេះរថយន្តរបស់អ្នកចោលយូរជាងការចាំបាច់
- [ដឹងពីសញ្ញានៃការខះជាតិទឹក និងការឡើងកម្ដៅខ្លាំង](#)