



តំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយភ្លើងឆេះព្រៃត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយផ្សែង ផ្សែងភ្លើង ឆេះ សារធាតុគីមី ទឹក និងការខូចខាតរចនាសម្ព័ន្ធ។ មុនពេលចូលទៅក្នុងតំបន់ណាមួយដែលរងការខូចខាត ឬបំផ្លាញធ្ងន់ធ្ងរដោយភ្លើងឆេះព្រៃ ត្រូវប្រាកដថា នាយកដ្ឋានពន្លត់អគ្គិភ័យក្នុងតំបន់ បានបោសសម្អាតតំបន់នោះ និងអនុញ្ញាតឱ្យចូលបាន។ នៅពេលដែលអ្នកអាចចូលទៅក្នុងតំបន់ដែលឆេះអស់បានហើយ សូមធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនឱ្យបានសមរម្យ ហើយចូរយល់ដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។ ការណែនាំបន្ថែមដែលទាក់ទងនឹងការត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញបន្ទាប់ពីអគ្គិភ័យអាចរកបាននៅ៖

<http://www.publichealth.lacounty.gov/eh/safety/returning-home-after-fire.htm>

**សន្មតថាខ្សែបណ្តាញថាមពលទាំងអស់គឺនៅដំណើរការ រហូតទាល់តែបានផ្តាច់ដោយសេវាសាធារណៈថាមពលរបស់អ្នក**

- ចូរនៅឱ្យឆ្ងាយពីខ្សែបណ្តាញថាមពល និងបង្គោលភ្លើងដែលខូចខាត ឬដាច់ធ្លាក់ចុះ។
- អ្នកផ្តល់សេវាសាធារណៈរបស់អ្នកប្រហែលជាបានបិទការផ្គត់ផ្គង់ខ្សែបណ្តាញអគ្គិសនី និងទឹកពិសាររបស់អ្នក ដោយសារតែភ្លើងឆេះនេះ។
- ទីភ្នាក់ងារអគ្គិសនី និងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកអាចប្រកាសជូនដំណឹងអំពីរចនាសម្ព័ន្ធដែលបានខូចខាតរបស់អ្នក ជាមួយនឹងការណែនាំសម្រាប់ការការពាររបស់អ្នក។ សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីជូនដំណឹងដែលបានបិទផ្សាយ។

**ត្រូវការគ្រឿងបរិក្ខារការពារផ្ទាល់ខ្លួនមុនពេលចូលទៅក្នុងតំបន់នោះ**

**ប្រដាប់ការពារផ្លូវដង្ហើម**

- ពាក់ប្រដាប់ការពារផ្លូវដង្ហើម (N-95 ឬ P-100) នៅពេលចូលទៅក្នុងកន្លែងឆេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងឆេះ។ ចូរគិតអំពីឆេះ ដូចជាធ្នូលីដីល្អិតដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចស្រូបចូលជ្រៅទៅក្នុងស្បែក ហើយអាចបង្កបញ្ហានៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលវាចូល។ វាមិនគ្រាន់ជាធ្នូលីប៉ូណ្លោះទេ។
- ម៉ាស់ N-95 គួរតែពាក់សមបានល្អ ដោយគ្មានប្រឡោះនៅជុំវិញតែម្តង។ ម៉ាស់ត្រូវតែគ្របដណ្តប់ទាំងច្រមុះ និងមាត់ ដើម្បីជួយការពារអ្នកពីការដកដង្ហើមចូលនូវធ្នូលី និងឆេះ។ ការពាក់ម៉ាស់ដែលមិនត្រឹមត្រូវគឺដូចគ្នាទៅនឹងការមិនពាក់ម៉ាស់ដែរអីចឹងដែរ។

- **ការក្រើនរំលឹកសំខាន់ៗ៖** ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំស្លាកសញ្ញានៅលើកញ្ចប់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ។ ម៉ាស់ N-95 ឬ P-100 អាចធ្វើឱ្យវាកាន់តែលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺសួត ឬបេះដូង។

- ផ្សែងហុយ និងផេះភ្លើងអាចធ្វើឱ្យបញ្ហាផ្លូវដង្ហើម ឬបេះដូងរបស់មនុស្សកាន់តែអាក្រក់។ ផ្សែងអាចធ្វើឱ្យរលាកស្បែក ច្រមុះ បំពង់ក សួត និងភ្នែក ហើយធ្វើឱ្យក្អក ដកដង្ហើមតឹងៗ និងពិបាកដកដង្ហើម។ រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចមានសារៈសំខាន់អាស្រ័យទៅលើប្រភេទនៃ ផ្សែងភ្លើង/ផេះ បរិមាណនៃការប៉ះពាល់ និងស្ថានភាពផ្លូវដង្ហើម និងបេះដូងដែលជាមូលដ្ឋាន។

**ចូរយកចិត្តទុកដល់លើរបៀបដែលអ្នកកំពុងតែមានអារម្មណ៍។**

**សំលៀកបំពាក់ការពារ គ្រួសារដៃ និងស្បែកជើងកង្កែប**

- ក្នុងចំនួនអប្បបរមា ចូរពាក់អាវដៃដង ខោជើងដង ឬអាវម្រាម គ្រួសារដៃថែសួន ឬគ្រួសារដៃស្បែក។
- ពាក់ស្បែកជើងសុវត្ថិភាព ឬស្បែកជើងស្បែករឹងមាំខ្ពស់ដល់ស្នងជើងដែលជិតគ្រាមជើង ប្រសិនបើកំទេចកំទីឆេះ (ឧទាហរណ៍ កញ្ចក់បែក ដែក ឈើ។ល។) ស្ថិតនៅក្នុងតំបន់នោះ។

**ប្រដាប់ការពារភ្នែក មុខ និងក្បាល**

- ពាក់ដីនតាសុវត្ថិភាព ឬដីនតាការពារភ្នែក។
- មួកការពារ ឬមួករឹងការពារ ត្រូវបានផ្តល់ការណែនាំឱ្យប្រើសម្រាប់តំបន់នានាដែលមានហានិភ័យនៃគ្រោះថ្នាក់លើក្បាល។

**ប្រដាប់ការពារការស្តាប់ឮ**

- ឆ្នុកត្រចៀក ឬប្រដាប់ពាក់កុំឱ្យត្រជាក់ត្រចៀកសុវត្ថិភាព គួរតែត្រូវបានប្រើ ប្រសិនបើឧបករណ៍គ្រឿងម៉ាស៊ីន ឬឧបករណ៍ថាមពលធ្ងន់ធ្ងន់កំពុងត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយបុគ្គលិកសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅក្បែរអ្នក។

**ចូរប្រុងប្រយ័ត្ន និងចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ដូចខាងក្រោមពេលចូលទៅក្នុងតំបន់**

- ខ្សែបណ្តាញថាមពលដែលខូចខាត ឬធ្លាក់ចុះ
- ផេះ ផ្សែងភ្លើង និងកំទេចកំទីដែលកខ្វក់។
- សំណង់រចនាសម្ព័ន្ធដែលមិននៅនឹង។
- វត្ថុមុខស្រួច ដូចជា ដែកគោល ដែក បេតុង ឬកំទេចកំទីឈើ។

- គ្រោះថ្នាក់នៃការរអិល ការធ្វើដំណើរ និងការធ្លាក់ ដូចជា រចនាសម្ព័ន្ធដែលមិននៅនឹង រណ្តៅចំហ ឬផ្ទៃសើម និងរអិល។
- សម្ភារៈគ្រួសារដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាផលិតផលសម្អាតផ្ទះបាយ និងបន្ទប់ទឹក ថ្នាំលាប អាគុយអាស់កាឡាំង ថ្នាំច្រម ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ថ្នាំសម្លាប់ស្មៅ ស៊ីឡាំងប្រូធើន ធុងសាំង ប្រព័ន្ធផ្ទុកថ្នាំច្រម និងយានជំនិះអគ្គិសនីដែលរងការខូចខាត ឬត្រូវបានបំផ្លាញដោយផ្នែក។
- តំបន់បង្ហាញ ឬមានខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ ដែលកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីតអាចមានវត្តមានពីប្រតិបត្តិការនៃស្នប់ ម៉ាស៊ីនភ្លើង ឬឧបករណ៍លាងសំពាធ។

**ផេះពីភ្លើងឆេះ:**

ផេះដែលកប់ដោយភ្លើងព្រៃអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងសម្រឹមដល់សុខភាព។

- ផេះដែលរំខានអាចធ្វើឱ្យរលាកស្បែក ច្រមុះ និងបំពង់ក ហើយអាចបណ្តាលឱ្យក្អក និងពិបាកដកដង្ហើម។
- កុំប្រើម៉ាស៊ីនផ្គុំស្លឹកឈើ ឬម៉ាស៊ីនបូមធ្នូលី និងចៀសវាងការបោសសម្អាតខ្លាំង ដែលអាចបង្កើតបានជាពពកផេះដ៏គ្រោះថ្នាក់។

**នៅពេលចាកចេញពីតំបន់នោះ ចូរធ្វើដូចខាងក្រោម**

- សម្អាតផេះ និងកំទេចកំទីចេញពីស្បែក សក់ សម្លៀកបំពាក់ និងស្បែកជើង ដោយប្រើក្រណាត់ជូតផ្ទុមៗ និងយកសារធាតុកខ្វក់ចេញ។

**សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃផ្សែងភ្លើងឆេះព្រៃ សូមចូលមើល៖**

<https://www.cdc.gov/wildfires/risk-factors/>