

តារាងព័ត៌មានការពិតអំពីផ្សែង មកពីករណីភ្លើងឆេះព្រៃ



ការពារស្ថិតរបស់អ្នកពីផ្សែង ឬផេះ មកពីករណីភ្លើងឆេះព្រៃ

ផ្សែង ឬផេះមកពីករណីភ្លើងឆេះព្រៃអាចធ្វើឱ្យភ្នែក ច្រមុះ បំពង់ក និងស្ថិតរបស់អ្នកក្រហាយឬរលាកបាន។ ផ្សែង ឬផេះនេះអាចធ្វើឱ្យអ្នកក្អក ឬដកដង្ហើមតឹងៗ ហើយនិងធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ផងដែរ។ ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើម (respirator) គឺជាម៉ាស់ដែលគ្របលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក ហើយបិទជិតតឹងណែននឹងមុខរបស់អ្នក ហើយនិងអាចប្រោះយកផ្សែង និងភាគល្អិតតូចៗនៃផេះបាន មុនពេលអ្នកដកដង្ហើមស្របយករបស់ទាំងនេះចូល។ ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមទាំងឡាយគឺមិនផលិតឡើងជាទំហំសម្រាប់កុមារនោះទេ។

ការគាំពារសុខភាពរបស់អ្នក

វិធីដែលមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ក្នុងអំឡុងពេលករណីបន្ទាន់មានភ្លើងឆេះព្រៃនោះ គឺជាការស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ឬដាក់កំណត់ទៅលើពេលវេលាដែលអ្នកចំណាយនៅ ខាងក្រៅ នៅពេលដែលមានផ្សែងនៅក្នុងខ្យល់។ នេះគឺជាចំណុចសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺផ្នែកបេះដូង ឬផ្នែកសួត ហើយប្រឈមនឹងហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ក្នុងការកើត មានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានចំពោះសុខភាព។ ការកាត់បន្ថយសកម្មភាពផ្នែករាងកាយ និងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍សម្អាតខ្យល់ដែលមានកម្រិតប្រភេទ HEPA ពេលនៅខាងក្នុងអគារគឺជាវិធីផ្សេងទៀត ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់អ្នកទៅនឹងផ្សែង។ ចូរពិចារណាលើការផ្លាស់ប្តូរទីតាំងស្នាក់នៅជាបណ្តោះអាសន្នចេញពីបរិវេណដែលមានផ្សែងច្រើន ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ តាមរយៈការដាក់កំណត់ទៅលើការប៉ះពាល់ដោយវិធី មួយក្នុងចំណោមវិធីទាំងនេះ អ្នកអាចនឹងមិនត្រូវការពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមនោះទេ។

ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមអាចជួយការពារស្ថិតរបស់អ្នកបាន



(Cambodian)

ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមប្រភេទ N95 ឬប្រភេទ P100 អាចជួយការពារស្ថិតរបស់អ្នកពីផ្សែង ឬផេះបាន។ ខ្សែពាក់ត្រូវតែស្ថិតនៅខាងលើ និងខាងក្រោមត្រចៀក។

តើខ្ញុំដឹងដោយរបៀបណាបានថាខ្ញុំត្រូវការពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើម ឬអត់នោះ?

- អ្នកដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងអគារ ឬដាក់កំណត់ទៅលើពេលវេលាដែលពួកគេចំណាយ នៅខាងក្រៅក្នុងអំឡុងពេលករណីបន្ទាន់មានភ្លើងឆេះព្រៃនោះគឺកំពុងអនុវត្តជំហានដែលមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត ដើម្បីជៀសវាងការប៉ះពាល់ទៅនឹងផ្សែង ឬផេះ ហើយអាចនឹងមិនត្រូវការពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមនោះទេ។
- អ្នកដែលត្រូវតែស្ថិតនៅខាងក្រៅអស់រយៈពេលយូរ នៅក្នុងខ្យល់ដែលមានផ្សែង ឬនៅបរិវេណដែលគ្របដណ្តប់ដោយផេះនោះ អាចនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមប្រភេទ N95 ឬប្រភេទ P100 ដែលបិទជិតតឹងណែន ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់ពួកគេទៅនឹង ផ្សែង ឬផេះ។
- អ្នកដែលកំពុងជួបប្រទះនឹងការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពពីបរិយាកាសដែលមានផ្សែងច្រើនក៏អាចនឹង ទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ ការពារផ្លូវដង្ហើមដែលបិទជិតតឹងណែន ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់ពួកគេទៅនឹង ផ្សែង ឬផេះផងដែរ។
- ចំពោះអ្នកដែលចង់ពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមនោះ ការស្វែងយល់អំពីរបៀបជ្រើសរើស និងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមដោយត្រឹមត្រូវគឺជាចំណុចសំខាន់ក្នុងការទទួលបានប្រសិទ្ធភាពការពារល្អបំផុតដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ជ្រើសរើសឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមដែលត្រឹមត្រូវ

- ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមទាំងឡាយគឺមានដាក់លក់នៅតាមហាងលក់ទំនិញគ្រឿងដែក និងហាងលក់របស់របរសម្រាប់ការជួសជុលនៅតាមផ្ទះ ហើយនិងឱសថស្ថាន (ហាងលក់ថ្នាំពេទ្យ) នានា។
- ជ្រើសរើសយក “particulate respirator (ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមពិភាក្សិតតូចៗ)” ដែលបានធ្វើតេស្ត និងអនុម័តឱ្យប្រើប្រាស់ដោយវិទ្យាស្ថានជាតិសម្រាប់សុវត្ថិភាព និងសុខភាពផ្នែកការងារ (National Institute of Occupational Safety and Health/NIOSH)។ ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមទាំងនេះនឹងមានពាក្យ “NIOSH” និងពាក្យ “N95” ឬក៏ពាក្យ “P100” បោះពុម្ពនៅលើនោះ។
- ជ្រើសរើសយកឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមដែលមានខ្សែចំនួនពីរ (2) ហើយដែលពាក់ទៅខាងក្រោយក្បាលរបស់អ្នក។
- ជ្រើសរើសយកទំហំមួយដែលគ្របទៅលើច្រមុះរបស់អ្នក និងខាងក្រោមចង្ការរបស់អ្នក ហើយបិទជិតក៏ដំណែននឹងមុខរបស់អ្នក។ ចន្លោះប្រហោងណាមួយនៅតែមិនបិទម៉ាស់បណ្តាលឱ្យខ្យល់ដែលមិនបានច្រោះរួចនោះចូលទៅខាងក្តុង ហើយស្រូបចូលតាមដង្ហើម។
- កុំជ្រើសរើសម៉ាស់ប្រភេទមានខ្សែពាក់តែមួយ ឬមានខ្សែចំនួនពីរដែលពាក់ទៅនឹងត្រចៀករបស់អ្នក។ ម៉ាស់ប្រភេទទាំងនេះគឺមិនបានផលិតឡើងឱ្យបិទជិតក៏ដំណែននឹងមុខឡើយ ហើយនឹងមិនការពារសួតរបស់អ្នកនោះទេ។

របៀបប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមប្រភេទនេះ

- ដើម្បីឱ្យបានបិទជិតជាប់លាប់ ចូរដាក់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមនៅលើច្រមុះរបស់អ្នក និងខាងក្រោមចង្ការរបស់អ្នក ដោយមានខ្សែពាក់មួយនៅខាងក្រោមត្រចៀក និងខ្សែពាក់មួយទៀតនៅខាងលើត្រចៀក (សូមមើលរូបភាពនៅទំព័រទី 1)។
- ច្របាច់បន្ទះធ្វើពីដែកនៃឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើម

- មន្ទីរ (ប្រសិនបើមាន) ដែលស្ថិតនៅផ្នែកខាងលើច្រមុះរបស់អ្នក ដូច្នោះឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមនោះបិទជិតបានជាប់លាប់។
- អនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើកញ្ចប់ចំពោះរបៀបពិនិត្យមើលភាពតឹងរ៉ឹងនឹងមុខ។
- ធ្វើឱ្យប្រាកដថាស្បែកនៅចំណុចដែលឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមនោះប៉ះពាល់នឹងមុខគឺបានការរោមចេញអស់។ រោមនៅលើមុខគឺមិនអាចធ្វើឱ្យក៏ដំណែនល្អនោះទេ។
- បោះចោលឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នកនៅពេលដែលចាប់ផ្តើមកាន់តែពិបាកដកដង្ហើម ឬប្រសិនបើឧបករណ៍នោះប្រឡាក់។

ហានិភ័យដែលអាចកើតមាន

- ការពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមអាចធ្វើឱ្យកាន់តែពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម។ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាផ្នែកបេះដូង ឬផ្នែកសួតនោះ ចូរសាកសួរទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក មុនពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើម។
- ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ក្លាយទៅជាវិលមុខ ឬមានរោគសញ្ញានានាផ្សេងទៀតខណៈពេលកំពុងពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមនោះ ចូរទៅកាន់ទឹកឆ្អែងមួយដែលមិនសូវមានខ្យល់កខ្វក់ ហើយដោះឧបករណ៍នោះចេញ។
- ការពាក់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើម ជាពិសេសប្រសិនបើមានអាកាសធាតុក្តៅ ឬក៏អ្នកកំពុងសកម្មផ្នែករាងកាយនោះ អាចបង្កើនហានិភ័យក្នុងការកើតមានបញ្ហាសុខភាពទាក់ទងទៅនឹង កម្ដៅ។ សម្រាកឱ្យបានញឹកញាប់ និងញុំាទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមទាំងឡាយគឺមិនមានទំហំដែលស្ថិតសមស្រាប់កុមារនោះទេ។ ដោយសារតែឧបករណ៍ទាំងនេះមិនបិទជិតត្រឹមត្រូវ ដើម្បីឱ្យមានភាពតឹងរ៉ឹងនឹងមុខទេនោះ ឧបករណ៍ទាំងនេះនឹងមិនមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ទៅនឹងផ្សែង និងផេះឡើយ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

- ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការគាំពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ពីផ្សែងមកពីករណីភ្លើងនេះព្រៃនោះ ចូរទាក់ទងទៅកាន់នាយកដ្ឋានផ្នែកសុខភាពនៅក្នុងតំបន់ ឬរដ្ឋ (ស្តេត) របស់អ្នក ឬក៏ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.airnow.gov។
- ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html។
- រូបភាពក្រាហ្វិកដែលមានផ្ទុកព័ត៌មានអំពីឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើម៖ <https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf> ។
- វិធីពាក់ និងដោះឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នក៖ <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>។

