

ការវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ បន្ទាប់ពីមានករណីភ្លើងឆេះមួយ

មានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន។ ធ្វើឱ្យមានសុវត្ថិភាព។ ការពារសុខភាពរបស់អ្នក។



ការសម្អាតផ្ទះនៅបរិវេណដែលមិនមានការខូចខាតដោយសារភ្លើងឆេះ

- ផ្ទះ ម្រងភ្លើង ឆ្នូលដី និងភាគល្អិតតូចៗផ្សេងទៀតនៅក្នុងខ្យល់អាចនឹងបានធ្លាក់នៅខាងក្នុង និងនៅខាងក្រៅបរិវេណផ្ទះ ហើយនិងហាងអាជីវកម្មទាំងឡាយ។
- ផ្ទះពីករណីភ្លើងឆេះព្រៃគឺមិនមានជាតិពុលនោះទេ ប៉ុន្តែអាចធ្វើឱ្យមានការក្រហាយឬរលាកដល់ស្បែក ភ្នែក ច្រមុះ និងបំពង់ក។
- ផ្ទះនៅក្នុងខ្យល់អាចនឹងបង្កឱ្យមានការរើឡើងនៃដំងើហ្វីតចំពោះអ្នកដែលមានដំងើនេះស្រាប់។
- ផ្ទះ ឆ្នូលដី និងកំទេចកំទី (ជាពិសេសពីអគារដែលបានឆេះ) អាចនឹងមានផ្ទុកសារធាតុគីមីដែលពុល ឬដែលបណ្តាលឱ្យមានជំងឺមហារីក រួមមានសារធាតុ asbestos [អេស ស្តេស តូស] សារធាតុ arsenic [អា សិន និក] និងសារធាតុសំណា ជាដើម។



• **កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារលេងជាមួយនឹងផ្ទះ ឬរបស់របរដែលប្រឡាក់ផ្ទះ។**
 • ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យប៉ះពាល់ដល់ស្បែក ចូរពាក់ស្រោមដៃសម្រាប់លាងចាននៅតាមផ្ទះ អារដៃវែង និងខោជើងវែង ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការសម្អាត។ ប្រសិនបើមានប្រឡាក់ផ្ទះនឹងស្បែករបស់អ្នក ចូរលាងសម្អាតចេញដោយប្រើប្រាស់ទឹកក្តៅល្មម និងសាប៊ូឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។



• ប្រសិនបើត្រូវចាប់កាន់វត្ថុបែកបាក់ (ឧ. កញ្ចក់ឬកែវ ដែក ឬឈើជាដើមនោះ) ចូរពាក់ស្រោមដៃដែលការពារប្រឆាំងនឹងការមុត កកិត ឬការចាក់ឆ្មាយ (ឧ. ស្រោមដៃស្បែក ឬស្រោមដៃធ្វើពីវត្ថុធាតុដើម Kevlar [ខេវ ភ្លា])។



• ក្នុងអំឡុងពេលសម្អាត អ្នកអាចពាក់ម៉ាស់ប្រើប្រាស់រួចអាចបោះចោលបានដែលមានកម្រិតចាប់ពី N95 ឡើងទៅ ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យស្រូបផ្ទះ និងភាគល្អិតតូចៗផ្សេងទៀតក្នុងខ្យល់ចូលតាមដង្ហើម ប៉ុន្តែម៉ាស់ទាំងនេះមិនការពារខ្លួននោះទេ។ ម៉ាស់ទាំងនេះគឺអាចទិញបានពីហាងលក់របស់របរក្នុងផ្ទះ ឬទំនិញគ្រឿងដែក។ **ម៉ាស់ប្រភេទ N95 ត្រូវតែបិទជិតត្រឹមត្រូវ** ដោយមិនមានចន្លោះប្រហោងនៅគែមៗ។ ម៉ាស់ដែលមិនបិទជិតត្រឹមត្រូវគឺដូចជាការមិនពាក់ម៉ាស់ទាល់តែសោះអញ្ចឹង។



- ព្យាយាមធ្វើកុំឱ្យផេះហុយទៅក្នុងខ្យល់។ **កុំប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនសម្រាប់ផ្គុំស្លឹកឈើជ្រុះ** ឬធ្វើសកម្មភាពផ្សេងទៀតណាដែលនឹងធ្វើឱ្យផេះហុយទៅក្នុងខ្យល់។ **ការបោសដោយថ្មមៗនៅខាងក្នុង និងផ្ទៃផ្សេងៗនៅខាងក្រៅ ហើយនិងការជូតសម្អាតបែបសើម** គឺជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការសម្អាតបរិវេណដែលមានផេះ។ ប្រសិនបើចង់ អ្នកអាចនឹងប្រើប្រាស់ល្បាយទឹកធ្វើឱ្យស (bleach) ជាមួយទឹកធម្មតា ដើម្បីធ្វើការសម្អាតមេរោគនៅបរិវេណនោះ។ ចូរអានស្លាកសញ្ញានៅលើដបធនធាន ដើម្បីឱ្យប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ។
- ចូរពាក់**វ៉ែនតាការពារសុវត្ថិភាព** (ប្រភេទបិទជិតជុំវិញភ្នែកដោយមិនមានចន្លោះ) ប្រសិនបើការសម្អាតនោះអាចនឹងធ្វើឱ្យផេះហុយទៅក្នុងខ្យល់ ហើយប្រសិនបើប្រើប្រាស់ល្បាយសម្រាប់សម្អាតដែលមានសារធាតុគីមីមែន ការពាក់វ៉ែនតាការពារសុវត្ថិភាពគឺដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យខ្លួនចូលទៅក្នុងភ្នែក។
- ចូរពាក់ស្បែកជើងការពារសុវត្ថិភាព ឬស្បែកជើងដែលធន់ បិទជិតម្រាមជើង និងមានកខ្ពស់ ប្រសិនបើមានកំទេចកំទីដែលបានឆេះ (ឧ. អំបែងកញ្ចក់ឬកែវដែក ឬក៏ឈើជាដើមនោះ) នៅក្នុងបរិវេណដែលកំពុងធ្វើការសម្អាត។
- **មិនមានការណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបូមប្រភេទប្រើប្រាស់នៅតាមហាងអាជីវកម្ម និងប្រភេទប្រើប្រាស់នៅតាមផ្ទះ** ដើម្បីសម្អាតផេះឡើយ។ ម៉ាស៊ីនបូមទាំងនេះមិនច្រោះយកភាគល្អិតតូចៗនោះទេ ប៉ុន្តែបែរជាផ្គុំភាគល្អិតតូចៗទាំងនេះទៅក្នុងខ្យល់ដែលអាចស្រូបចូលតាមដង្ហើមបាន ប៉ុន្តែ**ម៉ាស៊ីនបូមដែលមានតម្រងប្រភេទ HEPA** អាចច្រោះយកភាគល្អិតតូចៗនេះបានដូច្នោះគឺអាចប្រើប្រាស់បាន។
- អ្នកអាចនឹងបោះចោលផេះទៅក្នុងធុងសំរាមធម្មតាដោយ**ការដាក់ផេះនោះទៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកជាមុនសិន**។ ការធ្វើបែបនេះនឹងទប់ស្កាត់មិនឱ្យផេះហុយឡើង និងហុយចូលទៅក្នុងខ្យល់នៅពេលចាក់សំរាមចេញពីធុង។
- ចូរដូតទឹកឱ្យបានទៀងទាត់នៅពេញមួយថ្ងៃ ខណៈពេលកំពុងសម្អាតនៅខាងក្នុង និងខាងក្រៅបរិវេណដែលមានផេះ។

ការរំលឹកសំខាន់ៗ៖

- អនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាកសញ្ញាកញ្ចប់ ដើម្បីឱ្យប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ។
- អ្នកដែលត្រូវតែនៅខាងក្រៅរយៈពេលយូរនៅក្នុងបរិវេណដែលគ្របដណ្តប់ដោយផេះ អាចនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើមចាប់ពីប្រភេទ N95 ឡើងទៅដែលបិទជិតតឹងណែន ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់ពួកគេទៅនឹងផេះ។
- ម៉ាស់ប្រភេទ N95 អាចនឹងធ្វើឱ្យកាន់តែពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺផ្នែកសួត ឬផ្នែកបេះដូង។

សុវត្ថិភាពផ្នែកទឹក បន្ទាប់ពីមានករណីភ្លើងឆេះមួយ

ពេលរដ្ឋទាំងអស់គឺជំរុញឱ្យបន្តទទួលបានព័ត៌មានថាប្រភពទឹករបស់ពួកគេមានសុវត្ថិភាព ឬយ៉ាងណា។ **សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីទឹកដែលមិនមានសុវត្ថិភាព (Unsafe Water Notices)** (ដូចជា Boil Water Notice [សេចក្តីជូនដំណឹងឱ្យដាំទឹក] Do Not Drink Notice [សេចក្តីជូនដំណឹងមិនឱ្យប្រើប្រាស់ទឹក] Do Not Use Notice [សេចក្តីជូនដំណឹងមិនឱ្យប្រើប្រាស់ទឹក] Do Not Drink/Do Not Boil Notice [សេចក្តីជូនដំណឹងមិនឱ្យប្រើប្រាស់ និងមិនឱ្យដាំទឹក]) គឺអាចនឹងដាក់ប្រើប្រាស់ ដោយសារកិច្ចខ្វះខាតប្រែប្រួលក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងករណីភ្លើងឆេះនេះ។



សូមពិនិត្យរកមើលឱ្យបានទៀងទាត់ថាមាន Unsafe Water Notices ឬការផ្តល់ព័ត៌មានណែនាំ (advisories) ណាមួយដែលអាចនឹងមានឥទ្ធិពលទៅលើតំបន់របស់អ្នក ឬយ៉ាងណា។ ដើម្បីធានាថាទឹករបស់អ្នកគឺមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើប្រាស់នោះ ចុះ៖

- ចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់អ្នកផ្តល់ប្រព័ន្ធទឹកនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬក៏ទាក់ទងទៅកាន់ផ្នែកសេវាកម្មជូនអតិថិជនរបស់ពួកគេ។
- អនុវត្តតាមការណែនាំណាមួយដែលមានផ្តល់ជូននៅក្នុង Unsafe Water Notices។

មានការក្រើនរំលឹកអតិថិជនស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ដែលទទួលរងការប៉ះពាល់ឱ្យប្រើប្រាស់ទឹកដប។ នៅពេលដែល Unsafe Water Notices ទាំងឡាយគឺបានលុបចោល ហើយសេវាកម្មផ្នែកទឹកវិលត្រឡប់ទៅធម្មតារវិញនោះ ចូរបើកបង្ហូរទាំងបំពង់ទុយោទឹកក្តៅ និងទឹកត្រជាក់ រហូតដល់ទឹកមានលក្ខណៈថ្លាធម្មតារវិញ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីដំណឹងល្បឿនៗអំពីទឹកនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក សូមចូលទៅកាន់ផ្នែក **Water Alerts (ដំណឹងល្បឿនៗអំពីទឹក)** នៅលើគេហទំព័រ <https://lacounty.gov/emergency/>

សត្វព្រៃ បន្ទាប់ពីមានករណីភ្លើងឆេះមួយ

សត្វព្រៃដែលបានផ្លាស់ទីជម្រកដោយសារសកម្មភាពភ្លើងឆេះព្រៃអាចនឹងចូលទៅក្នុងបរិវេណដី ឬផ្ទះរបស់អ្នក។ ទឹកនៃឆេះផ្សេងៗដែលមានការប្រមូលផ្តុំសំរាម ឬកំទេចកំទីអាចទាក់ទាញសត្វព្រៃទាំងឡាយបាន ផងដែរ។

- ចូរដាក់សំរាមទៅក្នុងធុងសំរាមដែលពពួកសត្វកកេរចូលមិនបាន ហើយដែលបានគ្របបូងយ៉ាងតឹងណែន ដើម្បីជៀសវាងការទាក់ទាញសត្វផ្សេងៗ។
- កុំទុកចំណីអាហារសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមនៅខាងក្រៅ។
- ចូរពិនិត្យរកទឹកនៃឆេះដែលសត្វកណ្តុរព្រៃ និងសត្វព្រៃទាំងឡាយអាចដេកលាក់ខ្លួន ឬស្វែងរកចំណីអាហារបាន ហើយបិទផ្ចិតទឹកនៃឆេះទាំងនេះ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ចូរការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ដោយការពាក់ស្រោមដៃ និងម៉ាស់នៅពេលសម្អាតបរិវេណទាំងនេះ។ ចូរលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក នៅពេលដែលអ្នកបញ្ចប់កិច្ចការងារ។



សុវត្ថិភាពផ្នែកម្ហូបអាហារ បន្ទាប់ពីការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី



សុវត្ថិភាពផ្នែកម្ហូបអាហារអាចនឹងជាបញ្ហាមួយ ប្រសិនបើមានការដាច់ចរន្តអគ្គិសនីអស់រយៈពេលយូរ។ ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះនឹងការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី ឬរកឃើញថាផ្ទះបាយរបស់អ្នកមានផេះ ម្រងភ្លើង ធូលីដី និងភាគល្អិតតូចៗផ្សេងទៀតនៅក្នុងខ្យល់នោះ **ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យមានជំងឺឆ្លងតាមម្ហូបអាហារ៖**

- គួរតែបោះចោលផលិតផលម្ហូបអាហារ ឬភេសជ្ជៈណាមួយដែលមានក្លិនមិនល្អប្លែក ឬមានសញ្ញាថាខូចគុណភាព។ គំរូអនុវត្តន៍ល្អបំផុតនោះគឺ **“ប្រសិនបើសង្ស័យ បោះចោលទៅ”**។
- ជាទូទៅ ម្ហូបអាហារនៅខាងក្នុងទូទឹកកកគឺមានសុវត្ថិភាព ប្រសិនបើមិនមានចរន្តអគ្គិសនីរយៈពេលមិនលើសពី **4 ម៉ោង ហើយ** ទ្វារទូត្រជាក់ និងទូកកកបានបិទជិត។ ការរក្សាទ្វារទូត្រជាក់ និងទូកកឱ្យនៅបិទជិតជួយរក្សាសីតុណ្ហភាពឱ្យនៅត្រជាក់បំផុត។
- ប្រសិនបើការដាច់ចរន្តអគ្គិសនីមានរយៈពេលច្រើនជាងបួនម៉ោង ឬទ្វារទូទឹកកកគឺមិនបានបិទឱ្យជិតទេនោះ ចំណុចល្អបំផុតគឺត្រូវបោះចោលម្ហូបអាហារដែលអាចខូចបានដូចជាសាច់ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ និងស៊ុត ជាដើម។
- គួរតែបោះចោលម្ហូបអាហាររកដែលបានរលាយនៅក្នុងទូកក។ **កុំដាក់ឱ្យម្ហូបអាហាររកដែលបានរលាយហើយនោះ ទៅជាកកម្មងទៀត។** គួរតែពិនិត្យម្ហូបអាហារទាំងអស់ផ្សេងទៀតឱ្យបានល្អិតល្អន់ ដើម្បីធានាថាមានសុវត្ថិភាព។
- គួរតែបោះចោលដបធ្វើពីប្លាស្ទិកដែលមានវត្តមាន (ដូចជាទឹក) ហើយដែលមានប្រឡាក់ផេះ។ ការលាងដបនេះដោយប្រើប្រាស់ទឹកគឺមិនគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ព្រោះភាគល្អិតតូចៗទាំងនេះប្រឡាក់ទៅនឹងគម្រប ដែលធ្វើឱ្យមានការពិបាកយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការលាងសម្អាតការប្រឡាក់នេះចេញ។
- គួរតែបោះចោលម្ហូបអាហារដែលមិនបានរក្សាទុកនៅក្នុងកញ្ចប់ឬប្រអប់ដែលមិនជ្រាបទឹក ឬក៏មិនចូលខ្យល់ ហើយដែលមានប្រឡាក់ផេះ។ ចំណុចនេះរួមមានផលិតផលដែលបានរក្សាទុកនៅក្នុងប្រអប់ក្រដាស ឬកញ្ចប់ដែលមានលក្ខណៈទន់ៗផ្សេងទៀត ផងដែរ។
- ម្ហូបអាហារដែលបានរក្សាទុកនៅក្នុងកំប៉ុង ឬក៏ក្រឡធ្វើពីកែវ ឬដែកដែលបិទជិត ហើយមិនបានបើកពីពេលមុនមក ដូចជាម្ហូបអាហារសម្រាប់ទារកនោះ គួរតែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើប្រាស់។ ចូរលាងសម្អាតកំប៉ុង ឬក្រឡទាំងនេះមុនពេលបើក ហើយរំលែកម្ហូបអាហារទៅក្នុងកញ្ចប់ឬប្រអប់ផ្សេងមួយទៀតមុនពេលញ៉ាំ។
- ចូរបោះចោលម្ហូបអាហារទៅក្នុងថង់សំរាម ហើយចងថង់នោះឱ្យបានតឹងណែន មុនពេលដាក់ចូលទៅក្នុងធុងសំរាម។ មានការណែនាំឱ្យច្រកថង់ចំនួនពីរជាន់ ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យសត្វរុយបង្កើតកូន។