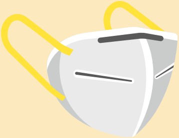
ការវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ បន្ទាប់ពីមានករណីភ្លើងឆេះមួយ

មានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន។ ធ្វើឱ្យមានសុវត្ថិភាព។ ការពារសុខភាពរបស់អ្នក។

ការសម្អាតផេះនៅបរិវេណដែលមិនមានការខូចខាតដោយសារភ្លើងឆេះ

- ផេះ ម្រែងភ្លើង ធូលីដី និងភាគល្អិតតូចៗផ្សេងទៀតនៅក្នុងខ្យល់អាចនឹងបានធ្លាក់**នៅខាងក្នុង** និង**នៅខាងក្រៅ**បរិវេណផ្ទះ ហើយនិងហាងអាជីវកម្មទាំងឡាយ។
- ផេះពីករណីភ្លើងឆេះព្រៃគឺមិនមានជាតិពុលនោះទេ ប៉ុន្តែអាចធ្វើឱ្យមានការក្រហាយឬរលាកដល់ស្បែក ភ្នែក ច្រមុះ និងបំពង់ក។
- ផេះនៅក្នុងខ្យល់អាចនឹងបង្កឱ្យមានការរើឡើងនៃជំងឺហឺតចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺនេះស្រាប់។
- ផេះ ធូលីដី និងកំទេចកំទី **(ជាពិសេសពីអគារដែលបានឆេះ)** អាចនឹងមានផ្ទុកសារធាតុគីមីដែលពុល ឬដែលបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺមហារីក រួមមានសារធាតុ asbestos [អេស ស្តេស តូស] សារធាតុ arsenic [អា សិន និក] និងសារធាតុសំណ ជាដើម។



- **កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារលេងជាមួយនឹងផេះ ឬរបស់របរដែលប្រឡាក់ផេះ។**
- ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យប៉ះពាល់ដល់ស្បែក **ចូរពាក់ស្រោមដៃសម្រាប់លាងចាននៅតាមផ្ទះ អាវដៃវែង និងខោជើងវែង** ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការសម្អាត។ ប្រសិនបើមានប្រឡាក់ផេះនឹងស្បែករបស់អ្នក ចូរលាងសម្អាតចេញដោយប្រើប្រាស់ទឹកក្ដៅល្មម និងសាប៊ូឱ្យបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើត្រូវចាប់កាន់វត្ថុបែកបាក់ (ឧ. កញ្ចក់ឬកែវ ដែក ឬឈើជាដើមនោះ) ចូរពាក់ស្រោមដៃដែលការពារប្រឆាំងនឹងការមុត កកិត ឬការចាក់ធ្លាយ (ឧ. ស្រោមដៃស្បែក ឬស្រោមដៃធ្វើពីវត្ថុធាតុដើម Kevlar [ខេវ ឡា])។
- ក្នុងអំឡុងពេលសម្អាត អ្នកអាចពាក់ម៉ាស់ប្រើប្រាស់រួចអាចបោះចោលបានដែលមានកម្រិតចាប់ពី N95 ឡើងទៅ ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យស្រូបផេះ និងភាគល្អិតតូចៗផ្សេងទៀតក្នុងខ្យល់ចូលតាមដង្ហើម ប៉ុន្តែម៉ាស់ទាំងនេះមិនការពារឧស្ម័ននោះទេ។ ម៉ាស់ទាំងនេះគឺអាចទិញបានពីហាងលក់របស់របរក្នុងផ្ទះ ឬទំនិញគ្រឿងដែក។ **ម៉ាស់ប្រភេទ N95 ត្រូវតែបិទជិតត្រឹមត្រូវ** ដោយមិនមានចន្លោះប្រហោងនៅគែមៗ។ ម៉ាស់ដែលមិនបិទជិតត្រឹមត្រូវគឺដូចជាការមិនពាក់ម៉ាស់ទាល់តែសោះអញ្ចឹង។

ការរំលឹកសំខាន់ៗ៖

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

- ព្យាយាមធ្វើកុំឱ្យផេះហុយទៅក្នុងខ្យល់។ **កុំប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនសម្រាប់ផ្លុំស្លឹកឈើជ្រុះ** ឬធ្វើសកម្មភាពផ្សេងទៀតណាដែលនឹងធ្វើឱ្យផេះហុយទៅក្នុងខ្យល់។ **ការបោសដោយថ្នមៗ**នៅខាងក្នុង និងផ្ទៃផ្សេងៗនៅខាងក្រៅ **ហើយនិងការជូតសម្អាតបែបសើម** គឺជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការសម្អាតបរិវេណដែលមានផេះ។ ប្រសិនបើចង់ អ្នកអាចនឹងប្រើប្រាស់ល្បាយទឹកធ្វើឱ្យស (bleach) ជាមួយទឹកធម្មតា ដើម្បីធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅបរិវេណនោះ។ ចូរអានស្លាកសញ្ញានៅលើដបផលិតផល ដើម្បីឱ្យប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ។
- ចូរពាក់**វ៉ែនតាការពារសុវត្ថិភាព** (ប្រភេទបិទជិតជុំវិញភ្នែកដោយមិនមានចន្លោះ) ប្រសិនបើការសម្អាតនោះអាចនឹងធ្វើឱ្យផេះហុយទៅក្នុងខ្យល់ **ហើយ** ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ល្បាយសម្រាប់សម្អាតដែលមានសារធាតុគីមី ការពាក់វ៉ែនតាការពារសុវត្ថិភាពគឺដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យខ្ទាតចូលទៅក្នុងភ្នែក។
- ចូរពាក់ស្បែកជើងការពារសុវត្ថិភាព ឬស្បែកជើងដែលធន់ បិទជិតម្រាមជើង និងមានកខ្ពស់ ប្រសិនបើមានកំទេចកំទីដែលបានឆេះ (ឧ. អំបែងកញ្ចក់ឬកែវ ដែក ឬក៏ឈើជាដើមនោះ) នៅក្នុងបរិវេណដែលកំពុងធ្វើការសម្អាត។
- **មិនមានការណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបូមប្រភេទប្រើប្រាស់នៅតាមហាងអាជីវកម្ម និងប្រភេទប្រើប្រាស់នៅតាមផ្ទះ** ដើម្បីសម្អាតផេះឡើយ។ ម៉ាស៊ីនបូមទាំងនេះមិនច្រោះយកភាគល្អិតតូចៗនោះទេ ប៉ុន្តែបែរជាផ្លុំភាគល្អិតតូចៗទាំងនេះទៅក្នុងខ្យល់ដែលអាចស្រូបចូលតាមដង្ហើមបាន ប៉ុន្តែ**ម៉ាស៊ីនបូមដែលមានតម្រងប្រភេទ HEPA** អាចច្រោះយកភាគល្អិតតូចៗនេះបាន ដូច្នេះគឺអាចប្រើប្រាស់បាន។
- អ្នកអាចនឹងបោះចោលផេះទៅក្នុងធុងសំរាមធម្មតាដោយ**ការដាក់ផេះនោះទៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកជាមុនសិន**។ ការធ្វើបែបនេះនឹងទប់ស្កាត់មិនឱ្យផេះហុយឡើង និងហុយចូលទៅក្នុងខ្យល់នៅពេលចាក់សំរាមចេញពីធុង។
- ចូរងូតទឹកឱ្យបានទៀងទាត់នៅពេញមួយថ្ងៃ ខណៈពេលកំពុងសម្អាតនៅខាងក្នុង និងខាងក្រៅបរិវេណដែលមានផេះ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទៅកាន់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles (Los Angeles County Department of Public Health) តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ (888) 700-9995។

County of Los Angeles Public Health (Cambodian)

សុវត្ថិភាពផ្នែកទឹក បន្ទាប់ពីមានករណីភ្លើងឆេះមួយ

ប្រសិនបើអ្នកបានទទួលរងការប៉ះពាល់ដោយករណីភ្លើងឆេះមួយ ចូរសាកសួរទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកទឹកនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ សេចក្តីជូនដំណឹងឱ្យដាំទឹក (boil water notices) គឺអាចនឹងដាក់ប្រើប្រាស់ ដោយសារកិច្ចខំប្រឹងប្រែងក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងករណីភ្លើងឆេះនេះ។

មានការក្រើនរំលឹកអតិថិជនស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ដែលទទួលរងការប៉ះពាល់ឱ្យប្រើប្រាស់**ទឹកដប** ឬក៏**ដាំទឹកពីក្បាលបង្ហូរឱ្យបានពុះចំនួនមួយនាទី**មុនពេលប្រើប្រាស់សម្រាប់ញ៉ាំ ដុសធ្មេញ ចម្អិនម្ហូបអាហារ និងលាងសម្អាតផ្ទៃផ្សេងៗនៅខាងក្នុង ដូចជាផ្ទៃធ្វើការ ផ្ទៃចង្ក្រាន តុ និងកន្លែងបើកទឹកលាងសម្អាតដៃ ជាដើម។ ការដាំទឹកឱ្យពុះសម្លាប់មេរោគរស់ និងសារពាង្គកាយផ្សេងទៀតដែលអាចនឹងចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធទឹក។

ប្រសិនបើមិនមានប្រព័ន្ធថាមពល (ដូចជាហ្គាស ឬអគ្គិសនី) ទេនោះ ពលរដ្ឋទាំងឡាយគួរតែប្រើប្រាស់ទឹកដប **ឬក៏**អ្នកអាចដាក់បន្ថែម bleach ដែលប្រើប្រាស់នៅតាមផ្ទះចំនួន ប្រាំបីតំណក់ចូលទៅក្នុងទឹកពីក្បាលបង្ហូរចំនួន មួយហ្គាលិន (gallon) ហើយរង់ចាំរយៈពេល 30 នាទី។ ប្រសិនបើទឹករបស់អ្នកមានសភាពល្អក់ ឬកខ្វក់នោះ ចូរកុំញ៉ាំ។ នៅពេលសេវាកម្មផ្នែកទឹកវិលត្រឡប់ទៅធម្មតាវិញ ចូរបើកបង្ហូរទាំងបំពង់ទុយោទឹកក្តៅ និងទឹកត្រជាក់ រហូតដល់ទឹកមានលក្ខណៈថ្លា ហើយគុណភាពទឹកវិលត្រឡប់ទៅជាធម្មតាវិញ។

សត្វព្រៃ បន្ទាប់ពីមានករណីភ្លើងឆេះមួយ

សត្វព្រៃដែលបានផ្លាស់ទីជម្រកដោយសារសកម្មភាពភ្លើងឆេះព្រៃអាចនឹងចូលទៅក្នុងតំបន់ដី ឬផ្ទះរបស់អ្នក។ ទីកន្លែងផ្សេងៗដែលមានការប្រមូលផ្តុំសំរាម ឬកំទេចកំទីអាចទាក់ទាញសត្វព្រៃទាំងឡាយបាន។

- **ដាក់សំរាមទៅក្នុងធុងសំរាមដែលពពួកសត្វកកេរចូលមិនបាន ហើយ**
- **ដែលបានគ្របឬចងយ៉ាងតឹងណែន ដើម្បីជៀសវាងការទាក់ទាញសត្វផ្សេងៗ។**
- **កុំទុកចំណីអាហារសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមនៅខាងក្រៅ។**
- ពិនិត្យរកទីកន្លែងដែលសត្វកណ្តុរប្រេង និងសត្វព្រៃទាំងឡាយអាចដេកលាក់ខ្លួន ឬស្វែងរកចំណីអាហារបាន ហើយបិទផ្ជិតទីកន្លែងទាំងនេះ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ដោយការពាក់ស្រោមដៃ និងម៉ាស់នៅពេលសម្អាតបរិវេណទាំងនេះ។ លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក នៅពេលដែលអ្នកបញ្ចប់កិច្ចការងារ។

សុវត្ថិភាពផ្នែកម្ហូបអាហារ បន្ទាប់ពីការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី

សុវត្ថិភាពផ្នែកម្ហូបអាហារអាចនឹងជាបញ្ហាមួយ បន្ទាប់ពីមានការដាច់ចរន្តអគ្គិសនីអស់រយៈពេលយូរ។ ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះនឹងការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី ឬរកឃើញថាផ្ទះបាយរបស់អ្នកមានផេះ ម្រែងភ្លើង ធូលីដី និងភាគល្អិតតូចៗផ្សេងទៀតនៅក្នុងខ្យល់នោះ **ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ ដើម្បីជៀសវាងមិនឱ្យមានជំងឺឆ្លងតាមម្ហូបអាហារ៖**

- គួរតែបោះចោលផលិតផលម្ហូបអាហារ ឬភេសជ្ជៈណាមួយដែលមានក្លិនមិនល្អប្លែក ឬមានសញ្ញាថាខូចគុណភាព។ គំរូអនុវត្តន៍ល្អបំផុតនោះគឺ **"ប្រសិនបើសង្ស័យ បោះចោលទៅ"**។
- ជាទូទៅ ម្ហូបអាហារនៅខាងក្នុងទូទឹកកកគឺមានសុវត្ថិភាព ប្រសិនបើមិនមានចរន្តអគ្គិសនីរយៈពេល**មិនលើសពី 4 ម៉ោង <u>ហើយ</u>**ទ្វារទូត្រជាក់ និងទូកកគឺបានបិទជិត។ ការរក្សាទ្វារទូត្រជាក់ និងទូកកឱ្យនៅបិទជិតជួយរក្សាសីតុណ្ហភាពឱ្យនៅត្រជាក់បំផុត។
- ប្រសិនបើការដាច់ចរន្តអគ្គិសនីមានរយៈពេលច្រើនជាងបួនម៉ោង ឬទ្វារទូទឹកកកគឺមិនបានបិទឱ្យជិតទេនោះ ចំណុចល្អបំផុតគឺត្រូវ**បោះចោលម្ហូបអាហារដែលអាចខូចបាន**ដូចជាសាច់ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ និងស៊ុត ជាដើម។
- គួរតែបោះចោលម្ហូបអាហារកកដែលបានរលាយនៅក្នុងទូកក។ **កុំដាក់ឱ្យម្ហូបអាហារកកដែលបានរលាយហើយនោះ ទៅជាកកម្តងទៀត។** គួរតែពិនិត្យម្ហូបអាហារទាំងអស់ផ្សេងទៀតឱ្យបានល្អិតល្អន់ ដើម្បីធានាថាមានសុវត្ថិភាព។
- គួរតែបោះចោលដបធ្វើពីប្លាស្ទិកដែលមានវត្ថុរាវ (ដូចជាទឹក) ហើយដែលមានប្រឡាក់ផេះ។ ការលាងដបនេះចេញដោយប្រើប្រាស់ទឹក**គឺមិនគ្រប់គ្រាន់នោះទេ** ព្រោះភាគល្អិតតូចៗទាំងនេះប្រឡាក់ទៅនឹងគម្រប ដែលធ្វើឱ្យមានការពិបាកយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការលាងសម្អាតការប្រឡាក់នេះ។
- គួរតែបោះចោលម្ហូបអាហារដែលមិនបានរក្សាទុកនៅក្នុងកញ្ចប់ឬប្រអប់ដែលមិនជ្រាបទឹក ឬក៏មិនចូលខ្យល់ ហើយដែលមានប្រឡាក់ផេះ។ ចំណុចនេះរួមមានផលិតផលដែលបានរក្សាទុកនៅក្នុងប្រអប់ក្រដាស ឬកញ្ចប់ដែលមានលក្ខណៈទន់ៗផ្សេងទៀត។
- ម្ហូបអាហារដែលបានរក្សាទុកនៅក្នុងកំប៉ុង ឬក៏ក្រឡធ្វើពីកែវ ឬដែកដែលបិទជិត ហើយមិនបានបើកពីពេលមុនមក ដូចជាម្ហូបអាហារសម្រាប់ទារកនោះ គួរតែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើប្រាស់។ ចូរលាងសម្អាតកំប៉ុង ឬក្រឡទាំងនេះមុនពេលបើក ហើយរំលែកម្ហូបអាហារទៅក្នុងកញ្ចប់ឬប្រអប់ផ្សេងមួយទៀតមុនពេលញ៉ាំ។
- **ចូរបោះចោលម្ហូបអាហារទៅក្នុងថង់សំរាម** ហើយចងថង់នោះឱ្យបានតឹងណែន មុនពេលដាក់ចូលទៅក្នុងធុងសំរាម។ មានការណែនាំឱ្យច្រកថង់ចំនួនពីរជាន់ ដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យសត្វរុយបង្កើតកូន។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទៅកាន់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles (Los Angeles County Department of Public Health) តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ (888) 700-9995។

County of Los Angeles Public Health (Cambodian)