ការបោសសំអាតការគ្រោះថ្នាក់

ការធ្លាក់

- ការធ្លាក់ពីលើជណ្តើរ ដំបូលផ្ទះ តាមដំបូលឬជាន់ដែលពុកផុយជាទូទៅច្រើនធ្វើឱ្យបាក់ឆ្អឹង ឬស្លាប់។
- ត្រូវដាក់ជណ្តើរនៅលើដីរឹងហើយស្មើ។
- ត្រូវមាននរណាម្នាក់ជួយកាន់ជណ្តើរ។
- មិនត្រូវឈរលើកំពូលកាំជណ្តើរ២ឡើយ
- ប្រើជណ្តើរមួយដែលដាក់ដល់តិចបំផុត ៣ ហ្វីត លើគែមនៃតំបូលផ្ទះ។
- ត្រូវប្រយ័ត្នទៅលើដំបូងផ្ទះរបស់អ្នក។ ដំបូលផ្ទះដែលធ្វើពីបន្ទះឈើ ឬដែរ វាមានសភាពស្តើងណាស់។

រណារច្រវ៉ាក់

- រណារច្រវ៉ាក់ វាមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។
- ប្រើរណារដែសំរាប់ការអារបន្តិចបន្តួច
- ត្រូវពាក់ ស្រោមដៃ និងកញ្ចក់សុវត្ថិភាព វ៉ែនតាការពារភ្នែក ឬខែលបាំងមុខ ដើម្បីការពារ។
- ត្រូវកាន់រណារច្រវ៉ាក់ដោយដៃទាំងពីរ
- មិនត្រូវកាត់ដោយចុងរណារឡើយ។
- មិនត្រូវកាត់កន្លែងគែមដាក់ជណ្តើរ
- ត្រូវជួលអ្នកកាត់ដើមឈើម្នាក់ដើម្បីកាត់ដើមឈើ ឬមែកឈើធំៗ។

ការសំអាតប្រដាប់ប្រដារ

- ត្រូវពាក់ស្រោមដៃកៅស៊ូ និងស្បែកជើងកវែង នៅពេលសំអាតប្រដាប់ប្រដារ។
- កុំលាយថ្នាំធ្វើឱ្យស និងអាម៉ូនីញាក់ ឬផលិតផលសំអាតផ្សេងៗទៀត។
- ប្រសិនបើលោកអ្នក ត្រូវខ្ទាតទឹកសំអាតទៅលើស្បែក ឬក្នុងភ្នែក ត្រូវលាងបរិវេណនោះជាមួយទឹកជាច្រើនដប។

ការគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត

- ត្រូវប្រើឧបករណ៍ជំនួយនៅពេលបំលាស់ទី របស់របរធំៗ ឬធ្ងន់ៗ។
- ត្រូវការពារខ្លួនកុំឱ្យមូសខាំ : ប្រើថ្នាំកុំឱ្យសត្វល្អិតមកជិត ជាមួយ DEET ឬ PICARIDIN លាបទៅលើ ស្បែក និងសំលៀកបំពាក់។
- បើមានការមុតជ្រៅ ឬរបួសដែលអាចក្លាយជាដំបៅក្លាយ លោកអ្នកត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យ!
- អ្នកណាដែលមានបញ្ហាសុខភាព ឬ ផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ មិនគួរចូលទៅក្នុងផ្ទះដែលមានដុះផ្សិតឡើយ។
- ត្រូវពាក់របាំងមុខ N95 ដែលមាន NIOSH នៅពេលធ្វើការក្នុងបរិវេណកន្លែងដែលមានដុះផ្សិត។
- ត្រូវផឹកទឹកដបឱ្យបានច្រើន និងសំរាកជារឿយៗ។ ស្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់!

សំរាប់ជំនួយជាច្រើនផ្សេងទៀត

មន្ទីរសុខភាព&សុខាភិបាល LOUISIANA
1-888-293-7020
www.dhh.louisiana.gov

មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និង ការពារជំងឺ (CDC)
1-888- CDC-INFO (232-4636)
www.cdc.gov

ស្ថាប័នគ្រប់គ្រងបហន្តរាយសហព័ន្ធ (FEMA)
1-800-621- FEMA (3362)
www.fema.gov

កាកបាតក្រហមអាមេរិកកាំង
1-800-975-7585
www.redcross.org

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានវិបត្តិ សូមទូរស័ព្ទ
1-800-273-TALK (8255)
www.suicidepreventionlifeline.org/disaster/

ជំហានដើម្បីស្នាក់នៅឱ្យមានសុវត្ថិភាពនៅពេលលោកអ្នកត្រលប់មកផ្ទះវិញ

- ត្រូវរៀបចំសំរាប់ការត្រលប់មកវិញរបស់លោកអ្នក
- ជញ្ជូននិងដាក់របស់របរឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- បើកបរដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
- ត្រូវធ្វើការត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាពក្នុងផ្ទះ
- ត្រូវធ្វើគំរោងសំអាតផ្ទះ
- ត្រូវយល់ដឹងជាទូទៅអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការសំអាត
- ត្រូវយល់ដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់ដទៃផ្សេងទៀត
- ត្រូវទូរស័ព្ទ ឬមើលតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែតសំរាប់ជំនួយជាច្រើនផ្សេងទៀត

CITY OF NEW ORLEANS HEALTH DEPARTMENT
LOUISIANA Department of HEALTH and HOSPITALS

រៀបចំសំរាប់ការត្រលប់មកវិញរបស់លោកអ្នក

- ត្រូវទៅផ្ទះបន្ទាប់តែពីអជ្ញាធរនិយាយថា វាមានសុវត្ថិភាពហើយ ។
- ទូរស័ព្ទក្រុមហ៊ុនថាមពលនិងឧស្ម័នដើម្បីរកមើល ប្រសិនបើមានថាមពលនិងឧស្ម័ននៅក្នុងផ្ទះរបស់លោកអ្នក ។
- អនុញ្ញាតិឱ្យគ្រួសារ ឬមិត្តភ័ក្តដឹងថាលោកអ្នកកំពុងត្រលប់ទៅផ្ទះវិញ
- ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកបានចាក់បង្ការតេតាណូស ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ឆ្នាំ ។

ថព្ចូននិងដាក់របស់របរឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

✓ *ត្រូវត្រួតពិនិត្យទៅលើ :*

- ❑ ទឹកសំរាប់ពិសារជាច្រើន និងទឹកពិសារសំរាប់កីឡាខ្លះ ។
- ❑ អាហារដែលមិនត្រូវរក្សាឱ្យត្រជាក់
- ❑ ពិលបញ្ចាំងពន្លឺដោយប្រើថ្ម
- ❑ គ្រឿងសំរាប់ជំនួយដំបូង
- ❑ វិទ្យុប្រើថ្ម
- ❑ ស្បែកជើងកវែងកុំឱ្យជ្រាបទឹក
- ❑ សំលៀកបំពាក់សុវត្ថិភាព ដូចជាមួករឹង វ៉ែនតាសុវត្ថិភាព និងស្រោមដៃសំរាប់ការងារ
- ❑ ស្បែកជើងកវែង ឬស្បែកជើងដែលមានបាទរឹង
- ❑ របាំងការពារមុខ N95 ដែមមាន NIOSH (អាចរកបាននៅតាមផ្ទះស្តុកបសិដ្ឋកម្ម)
- ❑ ម៉ាស៊ីនថត ឬម៉ាស៊ីនថតវីដេអូ ដេម្បីថតកត់ត្រាការបំផ្លាញនានា
- ❑ ឧបករណ៏: ដែកគាស់ ញញួរ រណារ ដង្កាប់ ម៉ាឡេត ឬ វីសមួល ជាដើម ។
- ❑ ហិបដាក់ប្រដាប់ប្រដារ
- ❑ ឧបករណ៏សំអាត
- ❑ ទូរស័ព្ទដៃ

បើកបរដោយប្រុងប្រយ័ត្ន

- មិនត្រូវបើកបរកាត់ទឹកជំនន់ ។
- មិនត្រូវបើកបរលើខ្សែរសួលថាមពលដែលបានបាក់ធ្លាក់ ។
- ភ្លើងចរាចរអាចអត់មាន ហើយសញ្ញានៅលើដងផ្លូវក៏អាចខូច រលប់ដែរ ។
- ត្រូវឈប់នៅគ្រប់កន្លែងចំនុចប្រសព្វ
- ត្រូវមានឧស្ម័នពេញធុង

ធ្វើការត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាពក្នុងផ្ទះ

- មិនត្រូវចូលក្នុងផ្ទះ ប្រសិនបើផ្ទះត្រូវបំផ្លាញខ្លាំង និងអាចបាក់ធ្លាក់ចុះ ។
- មិនត្រូវចូលក្នុងផ្ទះ ប្រសិនបើមានទឹកនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក ។ លោកអ្នកមិនអាចមើលឃើញគ្រោះថ្នាក់មុនបានទេ!
- ត្រួតពិនិត្យផ្នែកខាងក្រៅរកមើល ខ្សែភ្លើងរាត់រាយ និងកន្លែងលេចឧស្ម័ន (ក្លិនស៊ុតស្អុយ) ។
- បើលោកអ្នករកមើល ខ្សែភ្លើងរាត់រាយ និងកន្លែងលេចឧស្ម័ន សូមទំនាក់ទំនង ក្រុមហ៊ុនសេវាកម្មប្រើប្រាស់ទឹក ភ្លើង..មុនពេលចូលក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន ។
- *ការធ្វើជាបន្តដោយប្រយ័ត្នប្រយែង:* ជាន់នៃផ្ទះមានកំរាស់ស្តើង និងអាចមានប្រហោង ពិដានអាចបាក់ធ្លាក់ ហើយគ្រឿង សង្ហារឹមខ្ពស់ៗក៏អាច បាក់ធ្លាក់ខូតខាតដែរ ។
- ត្រូវបើកបង្អួច និងទ្វាទាំងអស់ ។
- ពិនិត្យរកមើលបំពង់បង្ហូរទឹកបាក់បែក ។
- ពិនិត្យដើមឈើរកមើលមែកបាក់ និងដើមទោរ ។
- ពិនិត្យរកមើលសត្វ ដូចជាពស់ជាដើម ។

ឯកសារផ្សព្វផ្សាយនេះត្រូវបានបោះពុម្ភ អស់តំលៃសរុប 754,99$ និងមានចំនួន 25000 ច្បាប់ ។ ហើយត្រូវផលិតដោយមន្ទីរសុខភាពនិងសុខាភិបាល/ការិយាល័យនៃប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនិងការទំនាក់ទំនង
ដែលមានអាស្រ័យដ្ឋាន P.O. Box 3234, Baton Rouge, LA 70821-3234.
ការបោះពុម្ភផ្សាយនេះ ត្រូវបានឧបត្ថម្ភដោយមូលនិធិពីមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងការពារជំងឺ (CDC) ។ ការបោះពុម្ភនេះ ត្រូវបានជាវ ស្របគ្នានឹងការផ្តល់ចំនងជើងដែលមាន 43 លក្ខន្តិកៈបន្ថែមរបស់ LOUISIANA ។

ការធ្វើគំរោងសំអាតគេហដ្ឋាន

- ទំនាក់ទំនងទៅភ្នាក់ងារធានារ៉ាប់រង និងអ្នកផ្តល់ប្រាក់កំចីរបស់លោកអ្នក ។
- ថតរូបការខូចខាតគេហដ្ឋានរបស់អ្នក ។
- ដាក់គំរោងធ្វើតែអ្វីដែលលោកអ្នកអាចធ្វើដោយសុវត្ថិភាព ។
- ជួលអ្នកជំនាញការមករៀបចំប្រព័ន្ធខ្សែភ្លើង ដំបូលផ្ទះ ជញ្ជាំង និងគ្រឿងប្រើ ផ្នែកអគ្គីសនីប្រាស់ផ្សេងៗ និងដើម្បីកាត់ដើមឈើដែលបាក់ធ្លាក់ ។

ការបោសសំអាតការគ្រោះថ្នាក់

គ្រោះថ្នាក់ខាងអគ្គីសនី

- ត្រូវប្រាកដថាប្រភពថាមពលអគ្គីសនី សំខាន់និង កន្លែងផ្តាច់ចរន្តអគ្គីសនីទាំង អស់ត្រូវបានបិត ។
- មានការត្រួតពិនិត្យខ្សែអគ្គីសនីមុនពេលបើកប្រភពថាមពលភ្លើង ។
- ត្រូវសំអាត និងសំងួតគ្រឿងប្រើប្រាស់ ផ្នែកអគ្គីសនី មុនពេលបើកភ្លើង ។
- កុំប្រើឧបករណ៏អគ្គីសនី ឬគ្រឿងប្រើប្រាស់អគ្គីសនីនៅពេលឈរក្នុងទឹក ។

កាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (CO)

- **CO** គឺជាឧស្ម័នដែលមើលមិនឃើញ និងគ្មានក្លិន វាអាចសំលាប់លោកអ្នកតែក្នុង ប៉ុន្មាននាទីប៉ុណ្ណោះ ។
- **កុំប្រើម៉ាស៊ីនភ្លើង** ម៉ាស៊ីនបោកសំលៀកបំពាក់ប្រើសំពាធ ឬ ឧបករណ៏ប្រើថាមពលសាំងផ្សេងទៀត **នៅក្នុងផ្ទះ** ឬតាមយានដ្ឋាន ។
- **ទុកម៉ាស៊ីនភ្លើង និងម៉ាស៊ីនផ្សេងៗទៀត នៅខាងក្រៅ** ឆ្ងាយពីបង្អួច និងរន្ធសំរាប់ឱ្យខ្យល់ចេញចូល ។
- ត្រូវមានក្រុមហ៊ុនឧស្ម័នមកបើកបំពង់ឧស្ម័នកុំបើកឧស្ម័នដោយខ្លួនឯង ។
- ត្រូវរកមើលរោគសញ្ញានៃការពុលដោយ CO ដូចជា ឈឺក្បាល អស់កំលាំង វិលមុខ ដំណើរចង់ក្អួត ក្អួត និង បាត់បង់ការដឹងខ្លួន ។