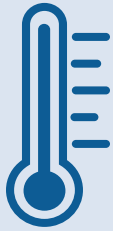


## សីតុណ្ហភាពខ្លាំងនៅរដូវក្ដៅ និងរដូវរងា

ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពី បណ្តាញផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន ដែលពាក់ព័ន្ធ៖

- គ្រោះថ្នាក់នៅ ខោនធីវ៉ាស៊ីនតោន
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ [Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)

### Extreme temperatures



រដូវក្ដៅកាន់តែក្ដៅទៅៗនៅតំបន់ជុំវិញ Portland ។ ចំនួនថ្ងៃជាមធ្យមដែលមានកម្ដៅ លើសពី 90 ដឺក្រេបានកើនឡើងពី 11 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ កាលពីឆ្នាំមុនៗ ទៅ 22 ថ្ងៃក្នុង មួយឆ្នាំ ។ ដោយសារតែមូលហេតុនេះហើយ បានជាមានការកើនឡើងនៃផលវិបាក ទាក់ទងនឹងការកើនឡើងនៃកម្ដៅផងដែរ ។

នៅរៀងរាល់រដូវរងារម្តងៗ មានមនុស្សជាងមួយពាន់នាក់ទូទាំងប្រទេសបានស្លាប់ ដោយសារការប្រឈមនឹងជំងឺផ្តាសាយ ។ ការកើនឡើងនៃគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អគ្គិភ័យ ការដួល និងតាំងបេះដូងក្នុងកំលុងពេលនេះធ្វើឱ្យមានការមិនអើពើចំពោះការគំរាមកំហែងនារដូវរងារ ។

### អាកាសធាតុក្ដៅ

សីតុណ្ហភាពតែមួយមុខមិនកំណត់ទៅលើតែ ក្ដៅមួយមុខប៉ុណ្ណោះនោះទេ ។ សំណើមអាច ធ្វើឱ្យកម្ដៅកាន់តែខ្លាំងជាងទៅទៀត ។ អង្គការផ្នែកសេវាអាកាសធាតុជាតិមានលិខិត កម្ដៅងាយស្រួលដែលអ្នកអាចយោង ដើម្បីដឹង ថា តើវាមានក្ដៅកម្រិតណា ([www.weather.gov/safety/heat-index](http://www.weather.gov/safety/heat-index)). ការប្រឈមនឹងកម្ដៅ ខ្លាំងពេកអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់

រាងកាយ ។ ខាងក្រោមនេះជាលក្ខខណ្ឌកម្ដៅទូទៅ និងវិធីព្យាបាលវា មុនពេលទទួលបានការថែទាំ វេជ្ជសាស្ត្រ ។

ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់សុវត្ថិភាពពេលមានកម្ដៅ កើនឡើង

- បន្ថយល្បឿននៃសកម្មភាព និងជៀសវាងកុំ ធ្វើសកម្មភាពច្រើនពេក

យល់ដឹងពីភាពខុសគ្នា៖ នៅពេលដែលអង្គការផ្នែក សេវាអាកាសធាតុជាតិព្រមាន ប្រាប់ពីអាកាសធាតុក្ដៅ ឬ ត្រជាក់ ត្រូវដឹងពីអត្ថន័យពាក្យ បច្ចេកទេសទាំងនេះ ។

ការចាំអង្កេតមើល - ត្រូវ ត្រៀម៖ ការចាំអង្កេតមើល ត្រូវបានចេញនៅពេលមាន លក្ខខណ្ឌអំណោយផល សម្រាប់សីតុណ្ហភាព គ្រោះថ្នាក់ ។

ប្រឹក្សាយោបល់ - ចាត់វិធានការ៖ ការប្រឹក្សាត្រូវ បានចេញផ្សាយក្នុងរយៈពេល 12 - 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីការ ចាប់ផ្តើមនៃសីតុណ្ហភាព គ្រោះថ្នាក់ ។

ការព្រមាន - ចាត់វិធានការ៖ ការព្រមានអំពីការចាប់ផ្តើម សីតុណ្ហភាពគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងត្រូវ បានចេញផ្សាយក្នុងរយៈពេល 12 - 24 ម៉ោង ។

ការខ្សោយកម្លាំងដោយសារកម្ដៅ

រោគសញ្ញា និងអាការ

- ការសន្លប់ ឬវិលមុខ
- បែកញើសហួសកំណត់
- ត្រជាក់ ស្បែកស្លេកស្លេក
- ការក្អួតចង្កោរ
- ចុះខ្សោយ ដឹចរដើរលឿន
- រមួលសាច់ដុំ

សម្រាប់ការហត់នឿយដោយសារកម្ដៅ៖ ទៅកន្លែងណា ដែលត្រជាក់ មានម៉ាស៊ីន ត្រជាក់ ។ សូមពិសារទឹក ប្រសិនបើនៅតែ ជឿជុំខ្លួនសោះ ។ ងូតទឹកត្រជាក់ ឬប្រើការ បង្ហាបត្រជាក់ ។



### Heat stroke

រោគសញ្ញា និងអាការ

- ឈឺក្បាលចាប់ខ្នែកៗ បាត់បង់ស្មារតី
- ពុំមានការបែកញើស
- កម្ដៅរាងកាយកើនឡើងលើសពី 103 ដោយមានស្បែកក្ដៅក្រហម ក្ដៅ និងស្ងួត
- ការក្អួតចង្កោរ
- ដឹចរដើរលឿនខ្លាំង

សម្រាប់ការប្រកាច់ដោយសារការ ឡើងកម្ដៅខ្លួនខ្លាំង៖ សូមទូរសព្ទ ទៅកាន់លេខ 911 ។ ចាត់វិធានការ ភ្លាមៗ ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកជម្ងឺបានត្រជាក់ ទំហំមានជំនួយមកដល់ ។

**Hot weather, continued**

- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ពណ៌ស្រាលៗ រលុង ដែលមានសាច់ក្រណាត់ខ្យល់ចេញចូលបានតាមធម្មជាតិ។
- ធ្វើការងារ ដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំងបំផុតក្នុងកំលុងពេលណា ដែលត្រជាក់បំផុតក្នុងមួយថ្ងៃ។
- សម្រាកឱ្យបានច្រើនជាងធម្មតា។ ទុកពេលឱ្យត្រជាក់ខ្លួន និងមានជាតិទឹក។
- ផឹកទឹកឱ្យបានញឹកញាប់—ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីកុំឱ្យស្រែកទឹក។

- កុំឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃច្រើនពេក។ វែកក្រវែលដែលត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យមិនអាចបញ្ចេញកម្ដៅបានលឿនទេ។
- ជៀសវាងផឹកភេសជ្ជៈ ដែលមានជាតិអាល់កុល ឬជាតិកាហ្វេអ៊ីន។ ភេសជ្ជៈទាំងនេះ ប្រើជាតិទឹកបម្រុងរបស់អ្នក ហើយវាធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកមិនត្រជាក់ឡើយ។

សូមអាន យក 5 នូវសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នសម្រាប់ជំនួយក្នុងការស្តុកទុករបស់របររបស់អ្នកនូវរបស់របរត្រូវប្រើពេលធាតុអាកាសក្តៅ។

**ត្រជាក់បំផុត**

សីតុណ្ហភាពតែមួយមុខមិនកំណត់ទៅលើត្រជាក់មួយមុខប៉ុណ្ណោះនោះទេ។ ល្បឿនខ្យល់អាចធ្វើឱ្យភាពត្រជាក់កាន់តែអាក្រក់ទៅ។ អង្គការផ្នែកសេវាអាកាសធាតុជាតិមានគំនូសតារាងខ្យល់ត្រជាក់ ដែលអ្នកអាចយោង ដើម្បីដឹងថា តើវាពិតកម្រិតនៃការត្រជាក់។ ការប្រឈមនឹងភាពត្រជាក់ខ្លាំងពេកអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយ។ ខាងក្រោមនេះជាលក្ខខណ្ឌភាពត្រជាក់ទូទៅ និងវិធីព្យាបាលវា មុនពេលទទួលបានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។

**ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់សុវត្ថិភាពពេលមានភាពត្រជាក់កើនឡើង**

- ស្លៀកពាក់តាមអាកាសធាតុ។
- ធ្វើវាតាមសម្រួល។ ចៀសវាងធ្វើការខ្លាំងពេកពេលត្រជាក់។
- មានប្រុងប្រយ័ត្ន នៅពេលប្រើប្រាស់ប្រភពធនធានជំនួសសម្រាប់ផ្តល់កម្ដៅ និងការចម្អិនអាហារ។ ទុកដាក់របស់របរអ្វីដែលអាចងាយនឹងឆេះ ឱ្យបាន 3 ហ្វីតពីកម្ដៅ។ កុំដុតកម្ដៅ

នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដោយប្រើហ្គាស ឬចង្រ្កានដុតនំឱ្យសោះ។ កុំប្រើឡដុតធុង ចង្រ្កានហ្គាសអាងសាច់ ឬចង្រ្កានសម្រាប់បោះជំរំនៅក្នុងផ្ទះឱ្យសោះ។ ព្រោះរបស់ទាំងអស់ បង្កើតជាឧស្ម័ន ដែលគ្មានក្លិន និងបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន។

- សូមពិនិត្យមើលការព្យាករណ៍ផ្នែកឧតុនិយមមុនពេលធ្វើដំណើរ និងកែតម្រូវពេលវេលាធ្វើដំណើររបស់អ្នក ដើម្បីជៀសវាងអាកាសធាតុរដូវរងា។
- បើកបរយឺតៗ និងបង្កើនចម្ងាយ ដូចខាងក្រោម ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពនៅតាមផ្លូវ។
- ពេលវេលាគ្រោះថ្នាក់បំផុតក្នុងការបើកបរ គឺនៅពេលសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ជិតកក 32°F (0°C)។

សូមអាន យក 5 នូវសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្នសម្រាប់ជំនួយក្នុងការស្តុកទុករបស់របររបស់អ្នកនូវរបស់របរត្រូវប្រើពេលធាតុអាកាសត្រជាក់។

**ភាពស្លឹក ដោយសារត្រជាក់ខ្លាំងពេក**

រោគសញ្ញា និងអាការ

- ការចេញក្រហម ឬការឈឺចាប់នៅលើផ្នែកវែកវែកណាមួយ អាចជាសញ្ញាដំបូងនៃភាពស្លឹក ដោយសារការត្រជាក់ខ្លាំង
- តំបន់វែកវែកចេញពណ៌ស ឬពណ៌ប្រផេះៗលាយលឿង
- វែកវែកដែលមានអារម្មណ៍រឹង ឬចេញខ្លាញ់ខុសពីធម្មតា
- ភាពស្លឹកស្រពន់



**ជម្ងឺចុះកម្ដៅលឿន**

រោគសញ្ញា និងអាការ

មនុស្សពេញវ័យ

- ញាក់ញ័រដៃ
- ភាពនឿយហត់ ការងងុយគេង
- ភាពច្របូកច្របល់ ការបាត់បង់ការចងចាំ ការនិយាយមិនច្បាស់

ទារក

- វែកវែកត្រជាក់ ក្រហមភ្លឺ
- ថាមពលចុះខ្សោយបំផុត

ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពរបស់មនុស្សធ្លាក់ទាបជាង 95 អង្សា សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់