

រលកកំដៅ & សុខភាព

បរិយាកាសប្រែប្រួលនឹងធ្វើឱ្យមានរលកកំដៅខ្លាំងជាទូទៅនៅក្នុងខោនធី Alameda។

- សីតុណ្ហភាពខ្ពស់អាចធ្វើឱ្យក្តៅខ្លាំងឡើង នៅពេលរស់នៅក្នុង បរិស្ថានទីក្រុង ហើយរលកកំដៅអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ណាស់។
- សីតុណ្ហភាពខ្ពស់ប្រាកដណាស់អាចប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល និងសិរីរាង្គសំខាន់ៗផ្សេងទៀត។
- ស្ថានភាពសុខភាពមួយចំនួន ដូចជា ជំងឺធាក់ ជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាខ្វះជាតិទឹក ព្រមទាំងថ្នាំពេទ្យមួយចំនួន អាចធ្វើឱ្យសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ប្រាកដមិនថយចុះក្រោមអាកាសធាតុក្តៅ។

រោគសញ្ញាជំងឺបង្កដោយកំដៅ

អស់កម្លាំងដោយសារកំដៅ

អស់កម្លាំងដោយសារកំដៅ មិនសូវធ្ងន់ធ្ងរជាង អាការៈសន្លប់ដោយសារកំដៅ ប៉ុន្តែវាជាតំរូវការតំរូវការសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

អាការៈសន្លប់ដោយសារកំដៅ

អាការៈសន្លប់ដោយសារកំដៅ គឺជាស្ថានភាព អាចកំហែងធ្ងន់ធ្ងរដល់អាយុជីវិត។

ឈឺក្បាល	ឈឺក្បាល
វិលមុខ	វិលមុខ
ញើសច្រើន	រង្វង់ស្មារតី
ស្បែកក្រជាក់ ស្លេកស្លាំង	គ្មានញើស
សើមស្អិត	សីតុណ្ហភាពខ្ពស់ប្រាកដណាស់
ដំណើរចងក្អក ឬក្អក	ស្បែកក្រហម ក្តៅ ស្លឹក ឬសើម
ជិបចរលោតញាប់ និងខ្សោយ	ដំណើរចងក្អក
រមួលក្រពើ	ជិបចរលោតញាប់ និងខ្លាំង
សន្លប់	សន្លប់
ឈឺយហត់ ឬចុះខ្សោយកម្លាំង	

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះចំពោះជំងឺបង្កដោយកំដៅ

- បន្ទាន់ទៅកន្លែងត្រជាក់
- បំពេញជាតិទឹក បើទឹកតិចៗ
- សម្រាក និងធ្វើឱ្យត្រជាក់ខ្លួន
- គិតទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 បើរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានយូរជាង 1 ម៉ោង



ទូរស័ព្ទទៅ 911 ភ្លាម

កុំផឹកទឹក ឬអ្វីឡើយ

បន្ទាន់ទៅកន្លែងត្រជាក់

យកចិត្តទុកដាក់លើក្រមងាយរងគ្រោះ

ទារក និងកុមារ ចាស់ជរា ជនមានពិការភាព មនុស្សគ្មានផ្ទះសម្បែង ឬគ្មានទីជម្រក រស់នៅតែឯង សត្វចិញ្ចឹម

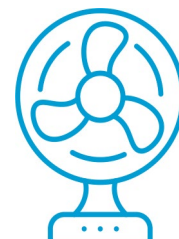


បង្ការជំងឺដែលបង្កឡើងដោយសារកំដៅ



រក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន! កុំចាំទាល់តែស្រែកទឹកបានផឹក។ ជៀសវាងកុំផឹកគ្រឿងស្រវឹង កាហ្វេអ៊ិននិងភេសជ្ជៈជាតិស្ករ។

នៅទីកន្លែងត្រជាក់! ចូលទៅក្នុងអគារ ឬស្វែងរកមណ្ឌលត្រជាក់ក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ មណ្ឌលត្រជាក់គឺជាកន្លែងសាធារណៈមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។ វាជាកន្លែងបណ្តោះអាសន្ន ដែលនឹងបើកដំណើរការក្នុងអំឡុងរលកកំដៅ។ សម្រាប់បញ្ជីមណ្ឌលត្រជាក់នៅក្នុងខោនធី Alameda ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1។



ជៀសវាងកុំសកម្មភាពខ្លាំងៗ និងកំហិតពេលវេលាក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ ប្រើក្រែមការពារកំដៅ និងពិចារណាពាក់មួក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញទៅក្រៅ។

កុំទុកទារក កុមារ ឬសត្វចិញ្ចឹមក្នុងរថយន្ត!



ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធ Buddy System!

ឆែកមើលសុខភាពរបស់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកជាពិសេស ប្រសិនបើពួកគេជាកុមារ មនុស្សចាស់ ឬជនមានពិការភាពរូបកាយ ឬខួរក្បាល។

ស្លៀកពាក់សត្រជាក់! ស្លៀកពាក់នូវសម្លៀកបំពាក់ពណ៌ភ្លឺ ស្រាល និងរលុង និងស្លៀកជើងចំហរ។



ដូតទឹក ឬដេកត្រាំទឹកត្រជាក់ឱ្យបានញឹកញាប់ ឬបើកកង្ហាញត្រជាក់

ធ្វើឱ្យត្រជាក់ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក!

បិទរាំងនន និងកុំចំអិនអាហារ ជាពិសេស ក្នុងអំឡុងពេលក្តៅបំផុត។ ដេកក្នុងសភាពត្រជាក់នៅពេលយប់។



សម្រាប់ដំបូន្មានបន្ថែមអំពីការបង្ការជំងឺបង្កដោយកំដៅ សូមចូលទៅ៖ cdph.ca.gov/Programs/EPO

ផែនការគ្រួសារក្នុងគ្រាអាសន្ន

មណ្ឌលត្រជាក់នៅមូលដ្ឋាន៖ _____

កន្លែងជួបជុំក្នុងគ្រាអាសន្ន៖

សង្កាត់៖ _____

នៅក្រៅ

សង្កាត់៖ _____

ក្នុងអំឡុងរលកកំដៅ ខ្ញុំនឹងហៅទូរស័ព្ទ ដើម្បីបញ្ជាក់លើ៖

ឈ្មោះ៖ _____ ទូរស័ព្ទ៖ _____

ឈ្មោះ៖ _____ ទូរស័ព្ទ៖ _____

ប្រសិនបើខ្ញុំជួបស្ថានភាពអាសន្ន ខ្ញុំនឹងហៅទូរស័ព្ទទៅ៖

ឈ្មោះ៖ _____ ទូរស័ព្ទ៖ _____

ឈ្មោះ៖ _____ ទូរស័ព្ទ៖ _____

អ្នកទំនាក់ទំនងក្រៅក្រុង៖

ឈ្មោះ៖ _____ ទូរស័ព្ទ៖ _____

ឈ្មោះ៖ _____ ទូរស័ព្ទ៖ _____

អ្នកទំនាក់ទំនងក្រៅរដ្ឋ៖

ឈ្មោះ៖ _____ ទូរស័ព្ទ៖ _____

ឈ្មោះ៖ _____ ទូរស័ព្ទ៖ _____

ទីតាំងកញ្ចប់អាសន្ន៖

ព័ត៌មានផ្សេងទៀត ថ្នាំពេទ្យ លេខទូរស័ព្ទ៖



Alameda County Health

ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅ
07/09/24

ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងគ្រាអាសន្ន

Wilma Chan Highland Hospital
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
(510) 437-4800

Alameda Hospital
2070 Clinton Avenue
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

Alta Bates Summit Medical Center
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

Alta Bates Summit Medical Center
2450 Ashby Avenue
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

Kaiser Permanente Fremont
39400 Paseo Padre Parkway
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

Kaiser Permanente Oakland 3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

Kaiser Permanente San Leandro
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000

San Leandro Hospital
13855 E. 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

St. Rose Hospital
27200 Calaroga Avenue
Hayward, CA 94545
(510) 264-4000

Stanford Health Care Tri-Valley Medical Center
5555 W. Las Positas Boulevard
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

Eden Medical Center
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

UCSF Benioff Children's Hospital Oakland
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

Washington Hospital Healthcare System
2000 Mowry Avenue
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111

កញ្ចប់អាសន្ន

ពិចារណារៀបចំឲ្យមានកញ្ចប់ចំនួនពីរនៅកន្លែង ដែលងាយស្រួលយកមកប្រើប្រាស់។ កញ្ចប់នីមួយៗគួរមានរបស់របរសម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន និងតម្រូវការក្នុងគ្រួសារ។

1) **កញ្ចប់នៅផ្ទះ**៖ កញ្ចប់នេះអាចមានទំហំណាមួយ ព្រោះថាវានឹងត្រូវប្រើប្រាស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក និងនៅខាងក្រៅ ក្នុងករណីគ្រោះរញ្ជួយដី។

2) **កញ្ចប់តាមខ្លួន**៖ នេះជាកញ្ចប់តូច ដែលអ្នកអាចទុកក្នុងរថយន្ត ឬក៏នៅកន្លែងធ្វើការ ហើយគួរជាកញ្ចប់ចម្លង។ កញ្ចប់នេះគួរជាកញ្ចប់ងាយយកតាមខ្លួន មានខ្សែយូររឹងមាំដូចកាបូនស្ពាយ។ រក្សាទុកម្ហូបអាហារ ទឹក និងថ្នាំពេទ្យសម្រាប់រយៈពេលបីថ្ងៃ។

កញ្ចប់មូលដ្ឋាន

- កញ្ចប់សង្គ្រោះបឋម
- ផែនការគ្រួសារក្នុងគ្រាអាសន្ន
- ភ្លយគ្រាអាសន្ន
- ទូរស័ព្ទចម្លងសាកល្បងពេញ ដែលមានលេខទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រាអាសន្ន
- ធុង/ដបទឹក ដែលបិទជិត មិនងាយបែក សម្រាប់ផឹក និងលាងសម្អាតសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ និងសត្វចិញ្ចឹម។
- ម្ហូបអាហារសម្រាប់ 3 ថ្ងៃ ដែលមិនចាំបាច់ត្រូវផ្លាស់
- ថ្នាំវេជ្ជបញ្ជាសម្រាប់ 3 ថ្ងៃ & ព័ត៌មានព្យាបាល
- វិទ្យុប្រើថ្នាំ ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ឬក្រវីដៃ
- ច្បាប់ចម្លងឯកសារសំខាន់ (កំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្រ ព័ត៌មានធានារ៉ាប់រងសំបុត្រកំណើត ។ល។)
- ពិល ជាមួយថ្នាំបន្ថែម ដែលបានរក្សាទុកដោយឡែក
- គ្រឿងបរិក្ខាបន្ទប់ទឹក និងដែលលាងដៃ
- ថង់សម្រាម ស្តុកបិទ សន្លឹកប្លាស្ទិក ស្រោមដៃ ម៉ាស់
- ប្រដាប់គាស់កំប៉ុងដោយដៃ និងប្រដាប់ញ្ជុំអាហារជាមូលដ្ឋាន
- សម្លៀកបំពាក់បន្ថែម ដូចជា អាវដែរដែរ ខោ & ស្បែកជើងម៉ា
- ក្រដាសប្រាក់តូចៗ
- រូបថតគ្រួសារ

គិតពីតម្រូវការកញ្ចប់ពិសេសសម្រាប់៖

- **ទារក**៖ ម្សៅទឹកដោះគោ អហារទារក ខោទឹកនោម។
- **កុមារ**៖ ប្រដាប់ក្មេងលេង & សៀវភៅ
- **ជនមានពិការភាព**៖ គ្រឿងបរិក្ខាសម្រួល ថ្មពិល ថាមពលបម្រុង
- **ចាស់ជរា**៖ វ៉ែនតាបន្លែម កាសជំនួយក្រចៀក ថ្នាំពេទ្យ
- **សត្វចិញ្ចឹម**៖ ថ្នាំពេទ្យប្រឡៅ & ខ្សែចង ថង់សំណល់សត្វចិញ្ចឹម និងចំណី



ប្រភពធនធានសំខាន់ៗ

ត្រៀមរៀបចំ!

- ចុះឈ្មោះទទួល AC Alert នៅ [acgov.org/emergencysite](https://www.acgov.org/emergencysite)



អ្នកអាចជ្រើសរើសទទួលសេចក្តីជូនដំណឹងក្នុងគ្រាអាសន្នតាមទូរស័ព្ទនៅផ្ទះឬទូរស័ព្ទចម្លងរបស់អ្នក ដោយការហៅ ឬការផ្ញើសារជាអក្សរ។

- ទាញយកកម្មវិធី OSHA Heat ដែលមានសន្ទូសនាំដៅក្នុងស្រុក និងការព្យាករណ៍រៀងរាល់ម៉ោង ព្រមទាំងអនុសាសន៍សុវត្ថិភាព និងសុខភាពបុគ្គលិក។



ស្ថានីយវិទ្យុក្នុងស្រុក – ភាសាអង់គ្លេស
KCBS 740 AM / 106.9 FM KPFA 94.1 FM KALW 91.7 FM

Estaciones de Radio Locales – Español
KSOL 98.9 FM

ប្រភពធនធានបន្ថែម

Alameda County Information and Resources Eden I&R
[Edenir.org](https://edenir.org) | ហៅមកលេខ 2-1-1 នៅពេលណាដែល ឬក៏ផ្ញើសារជាអក្សរ មកលេខ 898211, ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 9am ដល់ 4pm

Alameda County Public Health Department: Heat and Health
acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx

Alameda County Sheriff, Emergency Preparedness
[acgov.org/emergencysite](https://www.acgov.org/emergencysite)

American Red Cross [redcross.org](https://www.redcross.org) | (800) 733-2767

California Poison Control Center [calpoison.org](https://www.calpoison.org) | (800) 876-4766

Center for Disease Control and Prevention (CDC) Extreme Heat
[cdc.gov/disasters/extremeheat](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat)

Cooling our Communities, Unincorporated Alameda County
[acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm](https://www.acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm)

Department of Homeland Security, Emergency Preparedness
[ready.gov](https://www.ready.gov)

PG&E Public Safety Power Shutoff (PSPS) Resources
(800) 743-5000 | សម្រាប់ព័ត៌មាន PSPS ថ្មីតាមពេលវេលាជាក់ស្តែង, [pge.com/pspsupdates](https://www.pge.com/pspsupdates)
បន្ថែមថ្លៃភ្លើងរបស់អ្នកតាមរយៈកម្មវិធីវេជ្ជសាស្ត្រគោលសម្រាប់ស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិ [pge.com/medicalbaseline](https://www.pge.com/medicalbaseline)