

ទឹក ម្លប់ ការសម្រាក

សម្រាប់ពលករកម្ពុជា វិធីសាស្ត្រការពារសម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ

☀️ អ្វីទៅជា "ការប្រកាសអាសន្នអំពីរលកកំដៅ"?

- ☀️ រដ្ឋបាលឧតុនិយមប្រទេសកូរ៉េ (Korea Meteorological Administration (KMA)) ចុះផ្សាយការណ៍មើល ឬការប្រកាសអាសន្នអំពីរលកកំដៅអាស្រ័យលើសីតុណ្ហភាព (អត្តនាម័ត) ខ្យល់ត្រជាក់ខ្ពស់បំផុតប្រចាំថ្ងៃ។
- នៅពេលមានក្តីរំពឹងថានឹងមានការបំផ្លាញធ្ងន់ធ្ងរ (ក្នុងតំបន់លាតសន្ធឹងធំធេង) ដោយសារតែការឡើងសីតុណ្ហភាព (អត្តនាម័ត) ខ្យល់ត្រជាក់ភ្លាមៗ ឬក៏រលកកំដៅរយៈពេលយូរ។

អ្វីទៅជាសីតុណ្ហភាព (អត្តនាម័ត) ខ្យល់ត្រជាក់?

វាជាសីតុណ្ហភាពឆ្លុះបញ្ចាំងពីអារម្មណ៍របស់មនុស្សដែលសីតុណ្ហភាពបច្ចុប្បន្នត្រូវបានទទួលអារម្មណ៍ថាទាបជាងនៅក្រោមសំណើមទាប ឬ ខ្ពស់ជាងនៅក្រោមសំណើមខ្ពស់។

- ☀️ **ការប៉ះទៅនឹងរលកកំដៅរយៈពេលយូរអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺពាក់ព័ន្ធនឹងកំដៅ ដូចជា ការដួលសន្លប់ដោយត្រូវកំដៅ ការបែកញើសខ្លាំង និងខ្យល់គដោយសារកំដៅ ហើយវាអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បានលុះត្រាតែមានវិធានការចាំបាច់ធ្វើឡើងភ្លាម។**

📄 ទឹក ម្លប់ ការសម្រាក គឺជាវិធានការមូលដ្ឋានដើម្បីការពារជំងឺពាក់ព័ន្ធនឹងកំដៅ។

<p>ទឹក</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការផ្តល់ទឹកដែលត្រជាក់ និងស្អាត។ ▶ សូមកុំភ្លេចត្រូវញាំទឹកជាប្រចាំ។
<p>ម្លប់</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ រៀបចំកន្លែងដែលមានម្លប់ជិតទីតាំងកម្មករកំពុងធ្វើការ។ ▶ ត្រូវប្រាកដថាមានចរន្តខ្យល់ត្រជាក់បក់។
<p>ការសម្រាក</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ នៅពេលមានការចេញសេចក្តីប្រកាសអំពីរលកកំដៅ អ្នកចាំបាច់ត្រូវសម្រាករយៈពេល 10 ទៅ 15 នាទីរៀងរាល់ម៉ោងជាទៀងទាត់។ ▶ ជៀសវាងធ្វើការនៅខាងក្រៅអំឡុងពេលដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ (14:00 - 17:00) ដោយធ្វើការលែងលកម៉ោងធ្វើការ (ឧទាហរណ៍៖ 9:00 - 18:00 → 5:00 - 14:00) » នៅពេលធ្វើការនៅខាងក្រៅ ចូរកុំភ្លេចពាក់សម្ភារៈផ្ទុកភាពត្រជាក់ រួមមានអាវកាក់ទឹកកក និងកញ្ចប់ទឹកកក ប្រសិនបើធ្វើបាន។

🚨 ត្រៀមសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន

<p>ពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពមិត្តរួម ការងារឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ធាតុសញ្ញាបឋមនៃជំងឺពាក់ព័ន្ធនឹងកំដៅអាចមាន ការមានអារម្មណ៍អស់កំលាំង ខ្សោយ វិលមុខ ឈឺក្បាល បេះដូងលោតញាប់ ចង់ក្អកចង្កោរ។
<p>នៅពេលរកឃើញអ្នកជំងឺកំពុងត្រូវការសង្គ្រោះបន្ទាន់ហើយនោះ ត្រូវធ្វើការសង្គ្រោះបឋម (ការព្យាបាលបន្ទាន់) ភ្លាម។</p>	<ul style="list-style-type: none"> • នាំអ្នកជំងឺទៅកន្លែងត្រជាក់ បញ្ជូនសីតុណ្ហភាពរាងកាយដោយធ្វើការបក់ខ្យល់ ឬ ប្រើកង្ហារអគ្គីសនី ហើយបន្ថែមរាងកាយគាត់ជាមួយទឹកត្រជាក់។ ▶ នៅពេលអ្នកជំងឺបាត់បង់ស្មារតី ឬមិនអាចគ្រប់គ្រងរាងកាយខ្លួនបាន ត្រូវទូរសព្ទទៅ 119 សម្រាប់សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាម។ ▶ នៅពេលអ្នកជំងឺដឹងខ្លួន ត្រូវផ្តល់ទឹកត្រជាក់ដាក់ទឹកកក ឬភេសជ្ជៈលេងក៏ឡាដល់គាត់។

🚨 អំឡុងពេលមានរលកកំដៅ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាពគ្រប់ពេល!

- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យបានល្អិតល្អន់ដោយពាក់សម្ភារៈការពារខ្លួន ដូចជាមួកសុវត្ថិភាព និង ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាព ដែលជាទូទៅអាចនឹងងាយរក្តៅ និងមិនយកចិត្តទុកដាក់។
- ត្រូវប្រយ័ត្នពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព រួមមានការធ្លាក់ ការអិលជើងធ្លាក់ ដោយសារខ្សោយការផ្តោតអារម្មណ៍ដោយសារគេងមិនបានគ្រប់គ្រាន់។

