ផ្សែងភ្លើងផេះព្រៃ និងសុខភាពរបស់អ្នក

ព័ត៌មានសហគមន៍

សេចក្តីផ្តើម

ផ្សែងភ្លើងផេះព្រៃ អាចកាត់បន្ថយគុណភាពខ្យល់ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស។

ព្រឹត្តបត្រព័ត៌មាននេះផ្តល់ជូនព័ត៌មានអំពីផ្សែងភ្លើងផេះព្រៃ អំពីរបៀបដែលវាអាចប៉ះពាល់ដល់អ្នក និងសុខភាពគ្រួសាររបស់អ្នក
និងចំណាត់ការដែលអ្នកអាចធ្វើឡើងដើម្បីជៀសវាង ឬកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់សុខភាពដែលអាចកើតឡើង។

ផ្សែងភ្លើងផេះព្រៃ — តើវាជាអ្វី?

ភ្លើងផេះព្រៃផ្សែង គឺជាល្បាយនៃសារធាតុល្អិតមានទំហំផ្សេងគ្នា។ ចំហាយទឹក និងឧស្ម័ន រួមមានកាបូម៉ូណូក्सីត(carbon monoxide),
កាបូនឌីអុកស៊ីត(carbon dioxide) និងនីត្រូសែនអុកស៊ីត(nitrogen oxides)។
សារធាតុធំៗរួមមានដីណាកដល់ផ្សែងដ៏ល្អដែលអាចមើលឃើញនៅពេលភ្លើងកំពុងផេះ។ ជាទូទៅ សារធាតុមានទំហំធំពេកដែលមិនឲ្យអាចធក
ដង្ហើមជ្រាចូលទៅក្នុងស្នូតបាន
ក៏ប៉ុន្តែអាចធ្វើឲ្យរលាកច្រមុះ និងបំពង់ក។

សារធាតុល្អិតស្តើង និងឧស្ម័នមានទំហំតូចល្មមអាចឲ្យដកដង្ហើមជ្រាចូលទៅក្នុងស្នូតបាន ហើយអាចបង្កឲ្យមានផលប៉ះពាល់សុខភាព។

តើផ្សែងភ្លើងផេះព្រៃអាចបង្កឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្តេច?

របៀបដែលផ្សែងប៉ះពាល់ដល់អ្នក អាស្រ័យលើសាច់ឈាមរបស់អ្នក បញ្ហាសុខភាពដែលមានស្រាប់ដូចជាជំងឺហឺត ឬជំងឺបេះដូង
និងរយៈពេលដែលអ្នកប៉ះពាល់ត្រូវផ្សែង។

សញ្ញានៃការរលាកដោយផ្សែងមានដូចជាភ្នែករមាស់ ឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ និងក្អក។ មនុស្សធំល្វយដែលមានសុខភាពល្អ ជាទូទៅពួកគេដឹងថា
បន្ទាប់ពីត្រូវផ្សែង
រយៈពេលខ្លី ងាតសញ្ញាទាំងនេះបាត់វិញនៅពេលដែលពួកគេនៅឆ្ងាយពីផ្សែង។

កុមារ មនុស្សចាស់ អ្នកជក់បារី និងអ្នកដែលមានជំងឺពីមុនដូចជាជំងឺដង្ហែរដូង ឬស្លេត រួមទាំ)ងជំងឺហឺតគឺងាយនឹងរង (
ផលប៉ះពាល់ដល់ការដកដង្ហើមស្រូបចូលសារធាតុ
ល្អិត។ ងាតសញ្ញាអាចកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយរួមមានការដកដង្ហើមតឹង។ ពិបាកដូង និងពិបាកដកដង្ហើម។

វាជាការសំខាន់ណាស់ចំពោះអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពពីមុនត្រូវលេបថ្នាំ អនុវត្តតាមគម្រោងព្យាបាលរបស់ខ្លួន
ហើយស្វែងរកការប្រឹក្សាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើងាតសញ្ញានៅតែមាន។

ការការពារសុខភាពរបស់អ្នក

- ជៀសវាងការហាត់ប្រាណនៅក្រៅផ្ទះ ការ)ហាត់ប្រាណអនុញ្ញាតឲ្យមានការដកដង្ហើមស្រូបចូលសារធាតុល្អិតទៅក្នុងស្នូតបានកាន់តែច្រើន ។(
  ជាពិសេសអ្នកដែលមានជំងឺស្លេត ឬបេះដូងពីមុន គួរតែសម្រាកឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានហើយនៅឲ្យឆ្ងាយពីផ្សែង។
- នរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺបេះដូង ឬស្លេត គួរតែអនុវត្តតាមគម្រោងព្យាបាលដែលបានណែនាំដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្លួន
  ហើយត្រូវមានថ្នាំនៅកន្សែងខ្លួនសម្រាប់លេបយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេលប្រាំថ្ងៃ។
- អ្នកដែលមានជំងឺហឺត គួរតែអនុវត្តតាមគម្រោងព្យាបាលជំងឺហឺតរបស់ខ្លួន។
- នៅពេលដែលផ្សែងមាននៅក្នុងខ្យល់អាកាស ក៏ប៉ុន្តែភ្លើងផេះមិនគំរាមកំហែងដល់អ្នករយៈពេលវែងទេ ត្រូវស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ ហើយបិទបង្អួច និងទ្វារទាំងអស់។
- ប្រសិនបើអ្នកហ៊ីកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្សែងច្រើន ប្តូរការកម្មុខដើ ‘recycle’ ឬ ‘recirculate’
  ដើម្បីកាត់បន្ថយផ្សែងចូលមកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ទេ ត្រូវចាត់វិធានការដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងនៃកម្តៅ ជាពិសេសសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង
  មនុស្សដែលមិនមានសុខភាពល្អ
  ឬមនុស្សចាស់។ ព័ត៌មានអំពីការដែលការការពារសុខភាពល្អនៅក្នុងអាកាសធាតុក្តៅ មានផ្តល់នៅតាមវិបសាយ www.betterhealth.vic.gov.au
- ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នកក្តៅធាកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ត្រូវសម្រាកនៅកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់នៅបណ្ណាល័យសហគមន៍ ឬផ្សារទំនើបជាតាមតំបន់។
- ត្រូវផ្ទៀតនិកាសបញ្ចេញខ្យល់ចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីកែលម្អគុណភាពខ្យល់ក្នុងផ្ទះនៅពេលដែលមិនសូវមានផ្សែង។
- នៅពេលអ្នកនៅក្នុងផ្ទះ សូមកុំជក់បារី រុតទៀន ប្រើឧបករណ៍ដែលស្ទះគ្មានបំពង់ផ្សែង ចង្ក្រានអុស ឬធ្វើឲ្យផ្ទុលីហ្ស
  ការបាសសម្អាត ឬបូមធូលី។

- ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្សែងរយៈពេលយូរ បុគ្គលម្នាក់ដែលធ្លាប់មានប្រតិកម្មនូវម៉ាត់ពិចរណាស្នាក់នៅជាបណ្តោះអាសន្នជាមួយមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិដែលអស់នៅក្រៅតំបន់ដែលងងង