ការសម្គាល់ដឹងអំពីជំងឺទាក់ទិននឹងកម្ដៅ

កម្ដៅអាចធ្វើឲ្យកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដល់ស្ថានភាពរោគរបស់ជនណាម្នាក់ ដែលមានបញ្ហាសុខភាពរួចហើយ ដូចជាអ្នកមានបញ្ហាជំងឺបេះដូង ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ការធ្លាក់ខ្លួនឈឺ និងការស្លាប់ដែលបានរាយការណ៍ច្រើនបំផុតនោះ គឺបណ្ដាលមកពីផលប៉ះពាល់នៃកម្ដៅមកលើអស់អ្នកដែលមានជំងឺរួចហើយ។ កម្ដៅក៏អាចបណ្ដាលឲ្យធ្លាក់ខ្លួនឈឺដែរ ដូចជាការកន្ត្រាក់សាច់ដុំដោយសារកម្ដៅ និងការអស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅ ដែលអាចនាំទៅរកស្ថានភាពរោគដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត និងការសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ។ តារាងខាងក្រោមនេះ នឹងជួយលោកអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញរោគសញ្ញានីមួយៗ និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើ។

	រោគសញ្ញា	អ្វីដែលត្រូវធ្វើ
ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំដោយសារកម្ដៅ	ការឈឺចុកសាច់ដុំ ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំ នៅត្រង់ពោះ ដៃ ឬជើង	បញ្ឈប់សកម្មភាព រួចហើយអង្គុយសៀម នៅកន្លែងដែលត្រជាក់ ទទួលទានទឹកត្រជាក់ សម្រាកពីរបីម៉ោង មុននឹងចាប់ផ្ដើម ធ្វើសកម្មភាពឡើងវិញ ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ប្រសិនបើ ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំនៅតែកើតមាន
ការអស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅ	ស្បែកឡើងស្លេក និងបែកញើស បេះដូងដើរញាប់ ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំ ការទន់ខ្សោយ វិលមុខ ឈឺក្បាល ចង់ក្អួត ក្អួត អស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ	ទៅកន្លែងដែលត្រជាក់ រួចហើយទម្រេតខ្លួនដេក ដាក់កង្ហារ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ទទួលទានទឹកត្រជាក់ ប្រសិនបើមិនក្អួតទេ ដោះសម្លៀកបំពាក់ខាងក្រៅចេញ យកទឹកត្រជាក់មកផ្សើមតិចៗលើស្បែក ឬយកក្រណាត់សើម មកជូតលើស្បែក ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត
ការសន្លប់ដោយសារកម្ដៅ (ការគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត ដែលត្រូវការព្យាបាលជាបន្ទាន់)	រោគសញ្ញាដូចគ្នានឹងការអស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅដែរ លើកលែងតែការបែកញើស ឈប់កើតមានទៀត។ ស្ថានភាពផ្លូវចិត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ការច្របូកច្របល់ ការប្រកាច់ រោគសញ្ញាដូចជា ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ឬការដួល សន្លប់	ទូរស័ព្ទហៅឡានពេទ្យ - ទូរស័ព្ទលេខ 000 ទៅកន្លែងដែលត្រជាក់ រួចហើយទម្រេតខ្លួនដេក ដោះសម្លៀកបំពាក់ចេញ យកទឹកត្រជាក់មកផ្សើមតិចៗលើស្បែក ដាក់កង្ហារបក់ជាប្រចាំ ដាក់អ្នកសន្លប់ឲ្យផ្អៀងខ្លួន រួចហើយទុកផ្លូវខ្យល់ចេញចូលឲ្យស្រឡះ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់
Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

ទូរស័ព្ទ **NURSE-ON-CALL** លេខ **1300 60 60 24** សម្រាប់ឱវាទផ្នែកសុខភាព២៤ម៉ោង ឬទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។

ក្នុងករណីអាសន្ន សូមទូរស័ព្ទលេខ **000**។

ខិត្តប័ណ្ណនេះអាចរកបានជាភាសាដទៃទៀត នៅតាមវិបសាយ
www.health.vic.gov.au/heathealth

ដើម្បីទទួលបានខិត្តប័ណ្ណនេះនៅក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន សូមទូរស័ព្ទ Health Protection Branch លេខ 1300 761 874។

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចតូរីយ៉ា ម៉េលប៊ន។

© Department of Health and Human Services
ធ្វើទាន់បច្ចុប្បន្នភាពក្នុងខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៥ (1310013)

ការបោះពុម្ពគ្រប់គ្រងដោយ Finsbury Green។

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

Khmer

របៀបដោះស្រាយ និងរក្សាសុវត្ថិភាព ក្នុងអំឡុងពេលមាន កម្ដៅខ្លាំង

ដឹងអំពីផលប៉ះពាល់នៃកម្ដៅខ្លាំង នរណាប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ និងរបៀបដែលលោកអ្នកត្រូវរៀបចំខ្លួនលោកអ្នក និងអ្នកឯទៀត។

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

VICTORIA
State Government

ក្នុងអំឡុងពេលមានកម្តៅខ្លាំង វាងាយស្រួលក្នុងការខ្វះជាតិទឹកណាស់ ឬមួយរាងកាយរបស់លោកអ្នកងាយនឹងឡើងកម្ដៅខ្លាំងជ្រុល។ ប្រសិនបើការនេះកើតមានឡើង លោកអ្នកអាចនឹងមានការកន្ត្រាក់សាច់ដុំ អស់កម្លាំង ឬសន្លប់ដោយសារកម្តៅ។ ការសន្លប់ដោយសារកម្តៅគឺជាស្ថានភាពរោគមួយដែលត្រូវការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ដែលអាចបណ្តាលឲ្យខូចខាតដល់សរីរាង្គសំខាន់ៗនៃដងខ្លួនរបស់លោកអ្នក ឬបណ្តាលឲ្យលោកអ្នកស្លាប់ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលភ្លាមៗទេ។ កម្តៅខ្លាំងក៏អាចនឹងធ្វើឲ្យស្ថានភាពរោគដែលមានរួចហើយរបស់លោកអ្នក រឹតកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរផងដែរ។

តើលោកអ្នក ឬអ្នកឯទៀតដែលលោកអ្នកស្គាល់ កំពុងតែប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ឬទេ?

កម្តៅខ្លាំងអាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី អ្នកដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ច្រើនបំផុតគឺ៖

- មានអាយុលើសពី៦៥ឆ្នាំ ជាពិសេសអស់អ្នកដែលរស់នៅតែម្នាក់ឯង
- មានស្ថានភាពរោគ ដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺតម្រងនោម ឬជំងឺផ្លូវចិត្ត
- កំពុងប្រើថ្នាំពេទ្យដែលអាចប៉ះពាល់ដល់របៀបដែលរាងកាយមានប្រតិកម្មទៅនឹងកម្តៅ ដូចជា៖
  - ថ្នាំព្យាបាលរោគទាស់ (antihistamines)
  - ថ្នាំព្យាបាលជំងឺលើសឈាម និងថ្នាំព្យាបាលជំងឺបេះដូង (beta-blockers)
  - ថ្នាំព្យាបាលរោគប្រកាច់ (anticonvulsants)
  - ថ្នាំបញ្ចុះជាតិទឹក (diuretics)
  - ថ្នាំប្រឆាំងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬថ្នាំប្រឆាំងរោគចិត្ត
- មានបញ្ហាលើការប្រើប្រាស់សុរា ឬថ្នាំញៀន
- មានពិការភាព
- មានបញ្ហាមិនអាចដើរបាន ដូចជាអស់អ្នកដែលដេកនៅលើគ្រែ ឬអង្គុយតែនៅលើរទេះរុញ
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងម្តាយបំបៅកូននឹងដោះ
- ទារក និងកុមារតូចៗ
- ទម្ងន់លើស ឬធាត់
- ធ្វើការ ឬហាត់ប្រាណនៅក្រៅផ្ទះ
- ទើបតែធ្វើដំណើរមកពីតំបន់ដែលមានអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងជាង

រថយន្តដែលមានកម្តៅខ្លាំងអាចសម្លាប់ជីវិត

- កុំទុកកុមារ មនុស្សពេញវ័យ ឬសត្វចិញ្ចឹម នៅក្នុងរថយន្តដែលក្តៅខ្លាំង។ សីតុណ្ហភាពនៅក្នុងរថយន្តដែលចត អាចឡើងកម្តៅទ្វេរជាពីរ ក្នុងរយៈពេលតែប៉ុន្មាននាទីប៉ុណ្ណោះ។

ការទប់ទល់នឹងកម្តៅរបស់លោកអ្នក

- ទទួលទានទឹកឲ្យបានច្រើន ទោះបីជាលោកអ្នកមិនស្រេកក៏ដោយ (ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកកម្រិតចំនួនសារធាតុរាវតាមធម្មតារបស់លោកអ្នក សូមឆែកមើលថាតើលោកអ្នកអាចទទួលទានទឹកបានចំនួនប៉ុន្មាន នៅក្នុងអំឡុងអាកាសធាតុក្តៅ)។
- រក្សាខ្លួនរបស់លោកអ្នកឲ្យត្រជាក់ ដោយជូតខ្លួនជាមួយនឹងកន្សែងសើម ត្រាំជើងនៅក្នុងទឹកត្រជាក់ ហើយងូតទឹកត្រជាក់ល្មម (មិនមែនត្រជាក់ខ្លាំងទេ)។
- ចំណាយពេលឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន នៅក្នុងអាគារដែលត្រជាក់ ឬមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ (តាមផ្សារទំនើបធំៗ បណ្ណាល័យ រោងភាពយន្ត ឬមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍)។
- បាំងពន្លឺថ្ងៃកុំឲ្យចូលមកក្នុងផ្ទះនៅពេលថ្ងៃ ដោយទម្លាក់វាំងនន និងរនាំង។
- បើកបង្អួចដើម្បីឲ្យខ្យល់ត្រជាក់បក់ចូលមក។
- រក្សាឲ្យផុតពីកម្តៅថ្ងៃ ក្នុងអំឡុងថ្ងៃក្តៅខ្លាំងបំផុត។
- លុបចោល ឬលើកពេលការធ្វើដំណើរចេញទៅក្រៅ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវតែធ្វើដំណើរចេញទៅក្រៅជាដាច់ខាត ចូរជ្រកនៅក្រោមម្លប់ ហើយយកទឹកទៅជាមួយឲ្យបានច្រើន។
- ពាក់មួក និងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ដែលរលុង ហើយមានពណ៌ស្រាលដែលផលិតពីសរសៃធ្មារធម្មជាតិ ដូចជាក្រណាត់អំបោះ និងក្រណាត់ទេសឯក។
- ទទួលទានអាហារតិចៗ តែញឹកញាប់ និងទទួលទានអាហារដែលត្រជាក់ ដូចជាសាឡាត់ជាដើម។
- ប្រាកដឲ្យបានច្បាស់ថា អាហារដែលចាំបាច់ត្រូវការដាក់ក្នុងទូទឹកកក ត្រូវរក្សាទុកដាក់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ចៀសវាងការធ្វើសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំង ដូចជាការលេងកីឡា សកម្មភាពជួសជុល និងការធ្វើសួន។
- មើល ឬស្តាប់ព័ត៌មាន ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមក្នុងអំឡុងពេលមានកម្តៅខ្លាំង។

របៀបដែលលោកអ្នកអាចជួយអ្នកឯទៀត

- រក្សាការទាក់ទងជាប្រចាំជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារដែលឈឺ ឬមានសុខភាពទន់ខ្សោយ។ ទូរស័ព្ទមកពួកគេយ៉ាងតិចណាស់មួយដងដែរ នៅថ្ងៃដែលមានកម្តៅខ្លាំងណាមួយ។
- លើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យទទួលទានទឹកឲ្យបានច្រើន។
- ផ្តល់ជំនួយដល់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាងដែលមានអាយុលើសពី៦៥ឆ្នាំ ឬអ្នកដែលមានជំងឺ ដោយចេញទៅផ្សារទិញឥវ៉ាន់ ឬធ្វើដំណើរទៅក្រៅផ្សេងៗទៀត ដើម្បីឲ្យពួកគេអាចចៀសវាងការត្រូវកម្តៅ។ យកពួកគេទៅទុកនៅកន្លែងណាមួយសម្រាប់ថ្ងៃនោះ ឬអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេស្នាក់នៅមួយយប់ជាមួយលោកអ្នក ប្រសិនបើពួកគេមិនមានផ្ទះត្រជាក់ដើម្បីស្នាក់នៅទេ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកសង្កេតឃើញមានរោគសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទិននឹងកម្តៅ ចូរស្វែងរកជំនួយផ្នែកពេទ្យជាបន្ទាន់។

រៀបចំខ្លួនដើម្បីទប់ទល់នឹងកម្តៅខ្លាំង

- ☐ ទិញទុកចំណីអាហារ ទឹក និងថ្នាំពេទ្យ ដើម្បីកុំឲ្យលោកអ្នកចាំបាច់ធ្វើដំណើរទៅក្រៅក្នុងកំឡុងពេលមានកម្តៅខ្លាំង។ ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ដើម្បីឆែកមើលថាតើចាំបាច់ត្រូវមានការផ្លាស់ប្តូរថ្នាំពេទ្យណាមួយឬទេ នៅក្នុងអំឡុងពេលមានកម្តៅខ្លាំង។
- ☐ ទុកដាក់ថ្នាំពេទ្យឲ្យមានសុវត្ថិភាពទៅតាមសីតុណ្ហភាពដែលបានណែនាំ។
- ☐ ឆែកមើលថាកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់របស់លោកអ្នកពិតជាមានដំណើរការល្អ។ ត្រូវជួសជុលម៉ាស៊ីនត្រជាក់របស់លោកអ្នក ប្រសិនបើចាំបាច់។
- ☐ សម្លឹងមើលវត្ថុទាំងឡាយដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបានដោយខ្លួនឯង ដើម្បីធ្វើឲ្យផ្ទះរបស់លោកអ្នកកាន់តែត្រជាក់ ដូចជាបំពាក់រនាំងបង្អួចស្បៃបាំងពន្លឺថ្ងៃ ឬរនាំងខាងក្រៅនៅម្ខាងផ្ទះដែលត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។

រៀបចំខ្លួនដើម្បីដោះស្រាយនឹងការដាច់ភ្លើង

- ☐ ត្រូវប្រាកដថាលោកអ្នកមានពិល ទូរស័ព្ទដែលដាក់បញ្ចូលភ្លើងថ្មពេញ វិទ្យុប្រើថ្ម និងថ្មពិលបម្រុងមួយចំនួន។
- ☐ ទិញទុកចំណីអាហារដែលមិនចាំបាច់ត្រូវការដាក់ក្នុងទូទឹកកក ឬចំអិន ដូចជាផ្លែឈើ និងបន្លែកំប៉ុង សាច់ ឬត្រីកំប៉ុង នំប៉័ង និងផ្លែឈើ។
- ☐ បម្រុងទុកទឹកផឹកឲ្យបានច្រើន។
- ☐ ទិញទុកថ្នាំពេទ្យ និងសម្ភារចាំបាច់ផ្សេងៗទៀត។
- ☐ ពិចារណាទិញកង្ហារប្រើថ្មពិល ឬផ្លិត ដើម្បីជួយឲ្យមានភាពត្រជាក់។