

តើ PM2.5 ជាអ្វី?

នេះគឺជា Larry ។ Larry គឺជាភាគល្អិតតូចៗប្រភេទ PM 2.5 ។
វា និងគ្រួសាររបស់វាស្នាក់នៅក្នុងផ្ទៃមកពីភ្លើងឆេះ។



Larry មិនមែនជាភាគល្អិតតែមួយគត់ទេដែលរស់នៅទីនោះ។ ផ្សេងគឺជាល្អិតយល់ឡើយជាមួយនឹងភាគល្អិតៗ ចំហាយទឹក និងឧស្ម័ន។ ប៉ុន្តែ Larry គឺជាអ្នកបង្កបញ្ហាធំជាងគេ។

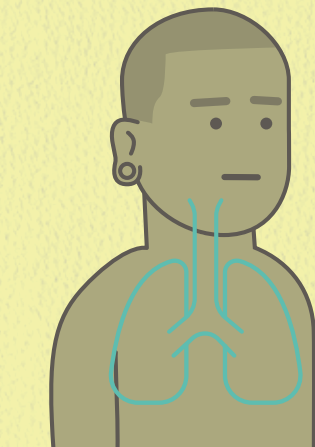
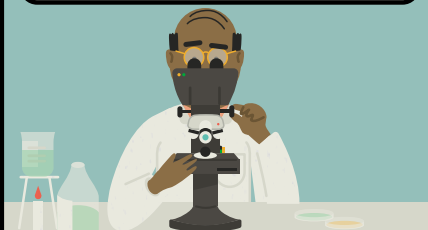


Larry តូចល្អិតបំផុត។ វាតូចល្អិតណាស់រហូតដល់ថ្នាក់ Larry ចំនួន៤០ អាចនៅក្បែរគ្នាទំនេរលើទីនៃសរសៃសរសៃសរសៃ។

← Larry ចំនួន៤០ →

← សក់ →

ដោយសារ Larry និងគ្រួសាររបស់វាតូចល្អិតនោះ ដូច្នេះ ពួកវាអាចចូលគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ដែលពួកវាមិនគួរនៅទីនោះ។



ពួកវាអាចចូលជ្រៅទៅក្នុងប្រព័ន្ធដង្ហើមរបស់អ្នកហើយរស់នៅក្នុងសួតរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើមានផ្សែងច្រើននៅខាងក្រៅ ត្រូវពិនិត្យរកសញ្ញាមានភ្លើងឆេះនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដោយចូលទៅកាន់វេបសាយ emergency.vic.gov.au



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផ្សែង និងសុខភាពរបស់អ្នក សូមចូលទៅកាន់វេបសាយ៖
www.betterhealth.vic.gov.au

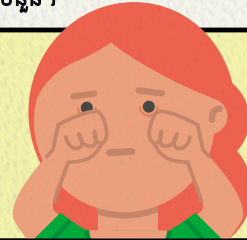
អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចិត្រវិហារ 1 Treasury Place, Melbourne។
© រដ្ឋវិចិត្រវិហារ Department of Health and Human Services ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៦។

តើការត្រូវផ្សែង អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ខ្ញុំ ដោយរបៀបណា ?

ផ្សែងពីភ្លើងឆេះ មិនត្រឹមតែជាសញ្ញានៃការកំពុងកំហែងដល់សុវត្ថិភាព របស់អ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាថែមទាំងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព របស់អ្នកផងដែរ។



ផលប៉ះពាល់នៃការត្រូវផ្សែងអាចមានភាពខុសគ្នា។ ផលប៉ះពាល់សុខភាពអាចមានលក្ខណៈសាមញ្ញដូចជាស្ទែក និងឈឺបំពង់ក ប៉ុន្តែវាអាចជាអាការៈមួយដែលធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន។

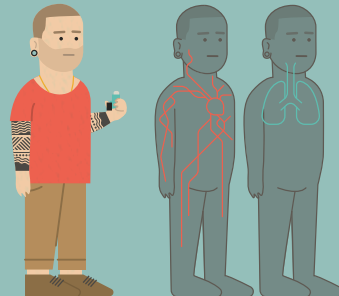


កាតល្អិតតូចៗដូចជា Larry អាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ មួយចំនួនក្នុងរយៈពេលខ្លី ឬរយៈពេលវែងទៅលើផ្លូវដង្ហើម ឬប្រព័ន្ធសរសៃឈាមរបស់អ្នក។



PM2.5

ការនេះអាចជាបញ្ហាសម្រាប់បេះដូង និងសួតរបស់អ្នក ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺហឺត ឬអាការៈជំងឺសួតផ្សេងទៀត។



រោគសញ្ញានៃអាការៈរលាកដោយផ្សែងរយៈពេលខ្លី ដូចជាមាសស្ទែក ឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ និងក្អក ជាទូទៅនឹងជា បាត់ចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានសុខភាពល្អ នៅពេលដែលពួកគេស្ថិតនៅឆ្ងាយពីផ្សែង។



ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងអាការៈរោគដែលអាចកើតឡើង ដោយសារត្រូវផ្សែង សូមស្វែងរកឱវាទផ្នែកពេទ្យ ឬទូរស័ព្ទទៅ NURSE-ON-CALL លេខ 1300 60 60 24។

នរណាម្នាក់ដែលជួបប្រទះនឹងបញ្ហាពិបាកដកដង្ហើម ដកដង្ហើមតឹងៗ ឬតឹងដើមទ្រូង គួរទូរស័ព្ទលេខ 000។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផ្សែង និងសុខភាពរបស់អ្នក សូមចូលទៅកាន់វិបសាយ៖
www.betterhealth.vic.gov.au

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចត្រីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។
© រដ្ឋវិចត្រីយ៉ា Department of Health and Human Services ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៦។

តើអ្នកណាងាយប្រតិកម្ម ជាងគេ ចំពោះផលប៉ះពាល់នៃការត្រូវផ្សែង?



ខ្ញុំចូលចិត្តចេញក្រៅ ដើរកាន់ផ្សែងមកពីភ្លើងនេះ។

Larry គឺជាភាគល្អិតតូចៗប្រភេទ PM2.5 ។ វាធ្វើឱ្យមនុស្សមួយចំនួនក្រហល់ក្រហាយជាងមនុស្សដទៃទៀត។

កុមារអាយុ១៤ឆ្នាំ និងមនុស្សចាស់អាយុជាង៦៥ឆ្នាំ អ្នកជក់បារី ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងមនុស្សមានជំងឺបេះដូង ឬសួត អាចមានការលំបាកជាងគេក្នុងការទប់ទល់នឹង Larry។ វាគឺជាសញ្ញាបង្ហាញពីការប៉ះពាល់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ទោះជាអ្នកកំពុងមានកម្រិតទាបក្តី បើប្រៀបធៀបទៅនឹងមនុស្សផ្សេងទៀត។



កុមារកាន់តែប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ពីព្រោះប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើមរបស់ពួកគេកំពុងតែលូតលាស់ ជាញឹកញាប់ពួកគេរត់លេង ហើយដកដង្ហើមស្របយកខ្យល់តាមទម្ងន់រាងកាយ ច្រើនជាងមនុស្សពេញវ័យ ។



ផ្សែងកាន់តែច្រើន = Larry កាន់តែច្រើន



ដូច្នេះនៅពេលមានផ្សែងច្រើននៅខាងក្រៅ ត្រូវឃ្លាំមើលកុមារ អ្នកជិតខាងមានអាយុចាប់ពី៦៥ឆ្នាំ ឬមនុស្សផ្សេងទៀតដែលមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់។



តើខ្ញុំអាចការពារសុខភាពរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា ពេលមានផ្សែងច្រើននៅខាងក្រៅ ?

ភាគល្អិតតូចៗដូចជា Larry អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក នៅពេលខាងក្រៅមានផ្សែងច្រើន។ ប្រសិនបើអ្នកមិនស្ថិតនៅក្រោម ការគំរាមកំហែងពីក្លិននេះទេ ត្រូវស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះដោយបិទបង្អួច និងទ្វារឱ្យជិត ហើយកាត់បន្ថយសកម្មភាពរាងកាយ។



ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺបេះដូង ឬសួត រួមទាំងជំងឺហិតត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដ ថាអ្នកបានលេបថ្នាំ និងអនុវត្តតាមផែនការព្យាបាលរបស់អ្នក។

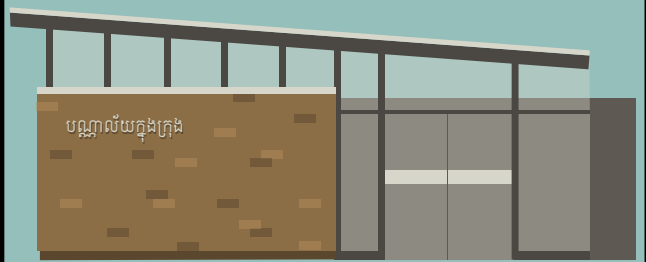


ត្រូវរក្សាខ្យល់នៅខាងក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យបានល្អបំផុត តាមដែលអាច ធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើអ្នកមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ត្រូវបិទប្លុកទៅមុខងារ “recirculate” ឬ “re-use”។

ខ្យល់ល្អបំផុតនៅក្នុងផ្ទះ មានន័យថាគ្មាន ផ្សែង មិនមានការផុតទៀន ឬការប្រមូលផ្តុំ។



ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នកមិនផ្តល់នូវសុខភាព ហើយវាមានសុវត្ថិភាព ក្នុងការធ្វើដូច្នេះ ត្រូវសម្រាកឱ្យឆ្ងាយពីផ្សែង ឬទៅរកកន្លែង ដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ដូចជាបណ្ណាល័យជាដើម។



ហើយនៅពេលពុំឃើញមានផ្សែង ត្រូវបើកបង្អួច និងទ្វារដើម្បីបណ្តាញផ្សែងណាមួយ នៅក្នុងផ្ទះ

ជួបគ្នាពេលក្រោយទៀត Larry។



ត្រូវទប់ស្កាត់ Larry មិនឱ្យចូលក្នុងសួត របស់អ្នក។ ត្រូវស្នាក់នៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីការពារផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នក។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីផ្សែង និងសុខភាពរបស់អ្នក សូមចូលទៅកាន់វិបសាយ៖
www.betterhealth.vic.gov.au

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចត្រីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។
 © ធ្វើវិចិត្រយ៉ា Department of Health and Human Services ថ្ងៃ ឆ្នាំ ២០១៦។

