ផ្សែងពីភ្លើងឆេះនៅកន្លែងចាក់សំរាម

សន្លឹកព័ត៌មានសហគមន៍

Department of Health and Human Services បានរៀបចំព័ត៌មានទូទៅនេះ ដើម្បីឱ្យអ្នកបានដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើដើម្បីការពារសុខភាពរបស់អ្នក និងសុខភាពរបស់នរណាម្នាក់នៅក្រោមការថែទាំរបស់អ្នក ដែលអាចត្រូវផ្សែងពីភ្លើងឆេះនៅកន្លែងចាក់សំរាម។

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីភ្លើងឆេះជាក់លាក់ ឬគ្រោះអាសន្ន សូមស្តាប់វិទ្យុប្រកាសអាសន្នតាមស្ថានីយក្នុងតំបន់របស់អ្នកដើម្បីទទួលបានដំណឹងទាន់បច្ចុប្បន្នភាព ឬចូលទៅកាន់វិបសាយ www.emergency.vic.gov.au

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅកន្លែងកើតហេតុអាសន្ន ត្រូវអនុវត្តជានិច្ចតាមការណែនាំអំពីសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដូចជាមន្ត្រីទទួលបន្ទុកឡានពេទ្យ ប៉ូលីស ឬសេវាអគ្គីភ័យ។

ចំណុចសំខាន់ៗអំពីផ្សែងពីភ្លើងឆេះនៅកន្លែងចាក់សំរាម

- កន្លែងចាក់សំរាមទទួលយកប្រភេទផ្សែងៗគ្នានៃកាកសំណល់ពីវិស័យឧស្សាហកម្ម និងពាណិជ្ជកម្ម ឬលំនៅដ្ឋាន។
- ផ្សែងពីកន្លែងចាក់សំរាមមានផ្ទុកនូវកំទេចល្អិតៗ ចំហាយទឹក និងឧស្ម័ន រួមមាន កាបូនម៉ូណុកស៊ីត (carbon monoxide), កាបូនឌីអុកស៊ីត (carbon dioxide)។ សារធាតុផ្សែងទៀតក៏អាចមានវត្តមានដែរ អាស្រ័យលើសារធាតុអ្វីខ្លះដែលកំពុងឆេះ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនចាំបាច់នៅក្នុងតំបន់នោះទេ ត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីភ្លើងឆេះនៅកន្លែងចាក់សំរាម។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅ ឬធ្វើការងារក្បែរភ្លើងឆេះ ត្រូវជៀសវាងកុំឲ្យត្រូវផ្សែងច្រើន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ត្រូវស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះឲ្យឆ្ងាយពីផ្សែង និងកាត់បន្ថយសកម្មភាពរាងកាយ។ ត្រូវបិទបង្អួច និងទ្វារឲ្យជិត។
- ចំពោះព័ត៌មានថ្មីៗទាន់បច្ចុប្បន្នភាពជាប្រចាំ អំពីកិច្ចការអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរធ្វើ សូមស្តាប់វិទ្យុប្រកាសអាសន្នក្នុងស្ថានីយតំបន់របស់អ្នក ឬចូលទៅកាន់វិបសាយ www.emergency.vic.gov.au
- អ្នកដែលមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួត រួមមានរោគហឺត កុមារ(អាយុរហូតដល់ទៅ១៤ឆ្នាំ) ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងមនុស្សចាស់អាយុលើសពី៦៥ឆ្នាំ គឺជាអ្នកងាយរងផលប៉ះពាល់នៃការដកដង្ហើមនៅក្នុងផ្សែង។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួត ត្រូវលេបថ្នាំរបស់អ្នកតាមការណែនាំក្នុងសំបុត្រពេទ្យ។ អ្នករោគហឺត គួរតែអនុវត្តតាមផែនការសកម្មភាពការពាររោគហឺតរបស់ពួកគេ ហើយក្សាថ្នាំបំបាត់រោគហឺតជាប់តាមខ្លួន។
- ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់នៅក្រោមការថែទាំរបស់អ្នកកំពុងមានអាការរោគដែលអាចកើតឡើងដោយសារត្រូវផ្សែង សូមទូរស័ព្ទទៅ NURSE-ON-CALL លេខ 1300 60 60 24 ឬស្វែងរកឧបាទផ្នែកពេទ្យ។
- នរណាម្នាក់ដែលជួបប្រទះនឹងបញ្ហាពិបាកដកដង្ហើម ដកដង្ហើមតឹងៗ ឬតឹងដើមទ្រូង គួរស្វែងរកជំនួយផ្នែកពេទ្យជាបន្ទាន់ - សូមទូរស័ព្ទលេខ 000។

តើអ្វីជាកន្លែងចាក់សំរាម?

កន្លែងចាក់សំរាមគឺជាកន្លែងដែលទទួលយកប្រភេទផ្សែងៗនៃកាកសំណល់ពីវិស័យឧស្សាហកម្ម និងពាណិជ្ជកម្ម ឬលំនៅដ្ឋាន។

នៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា កន្លែងចាក់សំរាមមួយទទួលយកកាកសំណល់ពីវិស័យឧស្សាហកម្មដែលមានគ្រោះថ្នាក់កម្រិតខ្ពស់។ កន្លែងចាក់សំរាមផ្សេងទៀតចាត់ចែងការទទួលយកកាកសំណល់ដែលមានគ្រោះថ្នាក់កម្រិតទាប ដូចជាដីកខ្វក់កម្រិតទាប អាបែស្តូដែលបានវេចខ្ចប់ និងអាហារមានក្លិនស្អុយ ឬកាកសំណល់ពីសាលក្រុង។

ក្រៅពីកន្លែងចាក់សំរាមដែលកំពុងដំណើរការ មានកន្លែងចាក់សំរាមមួយចំនួនដែលបានបិទ។

តើមានអ្វីនៅក្នុងផ្សែងភ្លើងឆេះនៅកន្លែងចាក់សំរាម?

ផ្សែងពីភ្លើងឆេះនៅកន្លែងចាក់សំរាមមាន ផ្ទុកនូវសារធាតុខុសៗគ្នាដោយអាស្រ័យលើប្រភេទនៃកាកសំណល់ដែលកំពុងឆេះ។

ផ្សែងពីភ្លើងឆេះនៅកន្លែងចាក់សំរាម៖

- អាចកាត់បន្ថយគុណភាពខ្យល់នៅជុំវិញតំបន់ និងនៅក្នុងតំបន់ជិតខាង
- មានផ្ទុកនូវកំទេចល្អិតៗ ចំហាយទឹក និងឧស្ម័ន ដូចជាមេតាន (methane), កាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត កាបូនឌីអុកស៊ីត និងសារធាតុផ្សេងទៀត
- គួរជៀសវាងកុំឲ្យត្រូវផ្សែងច្រើន តាមអាចធ្វើទៅបាន ដោយហេតុថាផលប៉ះពាល់សុខភាពពីការដកដង្ហើមនៅក្នុងផ្សែង គេមិនបានដឹងច្បាស់លាស់ឡើយនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃភ្លើងឆេះ។

VICTORIA State Government | Health and Human Services

តើផ្សែងអាចប៉ះពាល់សុខភាពរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

ផ្សែងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក អាស្រ័យលើអាយុរបស់អ្នក ថាតើអ្នកមានជំងឺប្រចាំកាយឬអត់ អ្នកសកម្មកម្រិតណានៅក្នុងស្ថានភាពមានផ្សែងច្រើន និងរយៈពេលយូរប៉ុណ្ណាដែលអ្នកត្រូវផ្សែង។

អ្នកដែលមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួត រួមមានរោគហឺត កុមារ(អាយុរហូតដល់ទៅ១៤ឆ្នាំ) ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងមនុស្សចាស់អាយុលើសពី៦៥ឆ្នាំ កាន់តែងាយរងផលប៉ះពាល់នៃការដកដង្ហើមនៅក្នុងផ្សែង។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួត ត្រូវលេបថ្នាំរបស់អ្នកតាមការណែនាំក្នុងសំបុត្រពេទ្យ។

អ្នកកើតរោគហឺត គួរតែអនុវត្តតាមផែនការសកម្មភាពការពាររោគហឺតរបស់ពួកគេ ហើយរក្សាថ្នាំបំបាត់រោគហឺតជាប់តាមខ្លួន។

ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់នៅក្រោមការថែទាំរបស់អ្នក កំពុងមានអាការរោគដែលអាចកើតឡើងដោយសារត្រូវផ្សែង សូមទូរស័ព្ទទៅ NURSE-ON-CALL លេខ 1300 60 60 24 ឬស្វែងរកឧបាទផ្នែកពេទ្យ។

សូមទូរស័ព្ទលេខ 000 ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់កំពុងមានបញ្ហាពិបាកដកដង្ហើម កំពុងជួបប្រទះបញ្ហាដកដង្ហើមតឹងៗ ឬតឹងដើមទ្រូង។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារសុខភាពរបស់ខ្ញុំពីផ្សែងក្នុងអំឡុងពេលមានភ្លើងឆេះនៅកន្លែងចាក់សំរាម?

ប្រសិនបើអ្នកមិនចាំបាច់នៅក្នុងតំបន់នោះទេ ត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីភ្លើងឆេះនៅកន្លែងចាក់សំរាម។

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅ ឬធ្វើការងារក្បែរភ្លើងឆេះ ត្រូវជៀសវាងកុំឲ្យត្រូវផ្សែងច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរហូតទាល់តែគេបានពន្លត់ភ្លើងរួចរាល់ ឬភ្លើងវារលត់អស់។ ត្រូវបិទបង្អួច និងទ្វារឲ្យជិត។

ត្រូវកាត់បន្ថយការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ហើយប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួតប្រចាំកាយ អ្នកគួរសម្រាកឲ្យបានច្រើន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ក្នុងអំឡុងពេលមានភ្លើងឆេះ សូមស្តាប់វិទ្យុប្រកាសអាសន្នក្នុងស្ថានីយតំបន់របស់អ្នក ឬចូលទៅកាន់វិបសាយ www.emergency.vic.gov.au ដើម្បីទទួលបានដំណឹងទាន់បច្ចុប្បន្នភាពអំពីគុណភាពខ្យល់ និងកិច្ចការអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរធ្វើ។

ប្រសិនបើអាកាសធាតុក្តៅ ហើយអ្នកបើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ត្រូវប្តូរវាទៅមុខងារ ‘recirculate’ (បក់សារជាថ្មី) ឬ ‘reuse air’ (ប្រើខ្យល់សារជាថ្មី)។ ការនេះនឹងកំណត់ចំនួននៃភាគល្អិតៗក្នុងផ្សែងចូលមកក្នុងផ្ទះ។

ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នកមិនផ្តល់ផាសុកភាព ហើយវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះ ត្រូវពិចារណាសម្រាកនៅឲ្យឆ្ងាយពីផ្សែង។ ត្រូវទៅទីកន្លែងដែលមិនរងផលប៉ះពាល់ដោយផ្សែង ឬចូលក្នុងអាគារដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងតំបន់ដូចជាបណ្ណាល័យ មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ ឬផ្សារទំនើប។

ប្រសិនបើមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះ ត្រូវឆែកមើលមនុស្សចាស់ដែលរស់នៅជិតខាង ឬមនុស្សឯទៀតដែលអ្នកគិតថាពួកគេអាចត្រូវការជំនួយបន្ថែម។

ចុះប្រសិនបើពាក់របាំងមុខវិញ?

ជាការល្អដែលគួរស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះឲ្យឆ្ងាយពីផ្សែង លុះត្រាតែអ្នកមិនអាចជៀសផុតពីការធ្វើការងារនៅខាងក្រៅអាគារ។

របាំងមុខការពារធូលីធ្វើពីក្រដាសធម្មតា កន្សែងដៃ និងកន្សែងបង់ក មិនជួយការពារអ្នកពីកំទេចល្អិតៗក្នុងផ្សែង ឬឧស្ម័នទេ។

របាំងមុខពិសេស(របាំងមុខប្រភេទ P2) ផ្តល់នូវការការពារល្អប្រសើរពីការដកដង្ហើមនៅក្នុងកំទេចល្អិតៗក្នុងផ្សែង ។

មុនពេលសម្រេចចិត្តប្រើប្រាស់របាំងមុខប្រភេទ P2 ត្រូវចំណាំថា៖

- របាំងមុខអាចក្តៅ ហើយមិនស្រួលពាក់ និងធ្វើឱ្យកាន់តែពិបាកក្នុងការដកដង្ហើមដូចធម្មតា
- អ្នកមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួតប្រចាំកាយ គួរស្វែងរកការពិគ្រោះផ្នែកពេទ្យមុននឹងប្រើប្រាស់របាំងមុខ
- របាំងមុខមិនផ្តល់ការបិទជិតល្អទេ ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់មានពុកចង្កា
- របាំងមុខមិនបានគេផលិតឡើងសម្រាប់ពាក់លើមុខកុមារទេ
- របាំងមុខមិនការពារអ្នកពីឧស្ម័ន ដូចជាកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីតឡើយ។

ខ្ញុំបារម្ភពីសុខភាពនៃសត្វចិញ្ចឹមរបស់ខ្ញុំ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្សែងច្រើន ហើយប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ត្រូវយកសត្វចិញ្ចឹមទៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នក។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានកង្វល់ណាមួយ អំពីសុខភាពនៃសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យសត្វក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

តើខ្ញុំអាចផឹកទឹកពីអាងស្តុកទឹកភ្លៀងរបស់ខ្ញុំបានទេ?

ត្រូវដឹកទឹកក្បាលម៉ាស៊ីន។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាងស្តុកទឹកភ្លៀងដែលភ្លក់ទៅមានរសជាតិ សភាព ឬក្លិនចម្លែក មិនត្រូវប្រើទឹកនេះសម្រាប់ផឹក ងូត ឬសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមឡើយ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងមក ការិយាល័យសុខភាពបរិស្ថាននៅសាលាក្រុងក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬ Department of Health and Human Services។

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះនៅជុំវិញផ្ទះ?

បន្ទាប់ពីភ្លើងឆេះបានពន្លត់រួចរាល់ហើយ ឬរលត់ហើយ ត្រូវបើកចំហទ្វារ និងបង្អួចដើម្បីឲ្យមានពន្លឺថ្ងៃ និងខ្យល់អាកាសល្អ ហើយត្រូវហាលគ្រឿងសង្ហារឹមទន់ៗនៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃ។

ត្រូវជូតសម្អាតផ្ទៃក្នុងផ្ទះជាមួយទឹក។ ត្រូវប្រើសាប៊ូ និងទឹកលាងសម្អាតស្រទាប់ផ្ទៃណាដែលអាចមើលឃើញ។

ប្រសិនបើសម្លៀកបំពាក់ព្យួរនៅលើស្នក្នុងអំឡុងពេលមានផ្សែងច្រើន ត្រូវយកទៅបោគគក់ម្តងទៀត។ ប្រសិនបើនៅតែមានផ្សែង ត្រូវសម្ងួតសម្លៀកបំពាក់នៅក្នុងផ្ទះ ឬនៅក្នុងម៉ាស៊ីនសម្ងួត។

ព័ត៌មានបន្ថែម

Vic Emergency

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីករណីពិសេស និងគ្រោះអាសន្ន សូមចូលទៅកាន់វិបសាយ www.emergency.vic.gov.au

ស្ថានីយ៍វិទ្យុប្រកាសអាសន្នក្នុងតំបន់

សម្រាប់ព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នអំពីករណីពិសេស និងគ្រោះអាសន្ន សូមស្តាប់វិទ្យុប្រកាសអាសន្នស្ថានីយក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

NURSE-ON-CALL

សម្រាប់ការប្រឹក្សាបន្ទាន់អំពីសុខភាព ពីគិលានុបដ្ឋាកដែលបានចុះបញ្ជីស្របច្បាប់ ២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ និង៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ សូមទូរស័ព្ទលេខ 1300 60 60 24។

Department of Health and Human Services

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមពីផលប៉ះពាល់សុខភាព នៃផ្សែងមកពីភ្លើងឆេះនៅកន្លែងចាក់សំរាម ឬគុណភាពទឹកក្នុងអាងស្តុកទឹកភ្លៀង សូមទូរស័ព្ទលេខ 1300 761 874 ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ។

EPA Victoria

ព័ត៌មានអំពីគុណភាពខ្យល់អាកាស និងផលប៉ះពាល់ផ្សេងទៀតនៃភ្លើងឆេះទៅលើបរិស្ថាន អាចទទួលយកបានពី EPA Victoria តាមទូរស័ព្ទលេខ 1300 372 842។

សាលាក្រុងក្នុងតំបន់

សូមទាក់ទងសាលាក្រុងក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក ឬការប្រឹក្សាយោបល់អំពីគុណភាពទឹកក្នុងអាងស្តុកទឹកភ្លៀង។

ដើម្បីទទួលយកខិត្តប័ណ្ណនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន សូមទូរស័ព្ទលេខ 1300 761 874 ដោយប្រើប្រាស់ National Relay Service លេខ 13 36 77 ប្រសិនបើតម្រូវ ឬអ៊ីម៉ែល environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចតូរីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។

© រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា Department of Health and Human Services ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៦។