ផ្សែងពីភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុក

សន្លឹកព័ត៌មានសហគមន៍

Department of Health and Human Services បានរៀបចំព័ត៌មានទូទៅនេះ ដើម្បីឱ្យអ្នកបានដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើដើម្បីការពារសុខភាពរបស់អ្នក និងសុខភាពរបស់នរណាម្នាក់នៅក្រោមការថែទាំរបស់អ្នក ដែលអាចត្រូវផ្សែងពីភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុក។

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

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅកន្លែងកើតហេតុអាសន្ន ត្រូវអនុវត្តជានិច្ចតាមការណែនាំអំពីសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដូចជាមន្ត្រីទទួលបន្ទុកឡានពេទ្យ ប៉ូលីស ឬសេវាអគ្គីភ័យ។

ចំណុចសំខាន់ៗអំពីផ្សែងពីភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុក

- ភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុកគឺមិនធម្មតាទេ ហើយជាទូទៅកើតឡើងនៅក្នុងទីតាំងឆ្ងាយពីតំបន់ដែលមានប្រជាជនរស់នៅច្រើន។ ភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុក ឆេះងំរយៈពេលយូរ ហើយអាចមានការលំបាកក្នុងការពន្លត់។
- ផ្សែងមានកំទេចល្អិតៗ ចំហាយទឹក និងឧស្ម័ន រួមមាន កាបូនម៉ូណុកស៊ីត (carbon monoxide), កាបូនឌីអុកស៊ីត (carbon dioxide) និងនីត្រូសែនអុកស៊ីត (nitrogen oxides)។ ភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុកមួយចំនួន អាចផលិតសមាសធាតុស្ពាន់ធ័រដែលអាចមានក្លិនស្អុយ។
- ចំពោះព័ត៌មានថ្មីៗទាន់បច្ចុប្បន្នភាពជាប្រចាំ អំពីកិច្ចការអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរធ្វើ សូមស្តាប់វិទ្យុប្រកាសអាសន្នក្នុងស្ថានីយតំបន់របស់អ្នក ឬចូលទៅកាន់វិបសាយ www.emergency.vic.gov.au
- អ្នកដែលមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួត រួមមានរោគហឺត កុមារ(អាយុរហូតដល់ទៅ១៤ឆ្នាំ) ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងមនុស្សចាស់អាយុលើសពី៦៥ឆ្នាំ គឺជាអ្នកងាយរងផលប៉ះពាល់នៃការដកដង្ហើមនៅក្នុងផ្សែង។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួត ត្រូវលេបថ្នាំរបស់អ្នកតាមការណែនាំក្នុងសំបុត្រពេទ្យ។ អ្នកកើតរោគហឺត គួរតែអនុវត្តតាមផែនការសកម្មភាពការពាររោគហឺតរបស់ពួកគេ ហើយរក្សាថ្នាំបំបាត់រោគហឺតជាប់តាមខ្លួន។
- ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់នៅក្រោមការថែទាំរបស់អ្នកកំពុងមានអាការរោគដែលអាចកើតឡើងដោយសារត្រូវផ្សែង សូមទូរស័ព្ទទៅ NURSE-ON-CALL លេខ 1300 60 60 24 ឬស្វែងរកឧបាទផ្នែកពេទ្យ។
- នរណាម្នាក់ដែលជួបប្រទះនឹងបញ្ហាពិបាកដកដង្ហើម ដកដង្ហើមតឹងៗ ឬតឹងដើមទ្រូង គួរស្វែងរកជំនួយផ្នែកពេទ្យជាបន្ទាន់ - សូមទូរស័ព្ទលេខ 000។

តើរុក្ខជាតិពុកជាអ្វី?

រុក្ខជាតិពុកកើតមានឡើងជាសន្សឹមៗក្នុងតំបន់ដីសើម តាមរយៈការកកើតរុក្ខជាតិពុកផុយផ្នែកខ្លះ។

គេអាចរកឃើញប្រភពរុក្ខជាតិពុកនៅពីលើដី ឬកប់នៅខាងក្រោមផ្ទៃដីជាច្រើនម៉ែត្រ។

រុក្ខជាតិពុកមានផ្ទុកនូវកាបូនកម្រិតខ្ពស់ ហើយតាមធម្មជាតិមានរន្ធច្រើន។ ប្រសិនបើរុក្ខជាតិពុកវាស្ងួត ត្រូវរន្ទះបាញ់ ភ្លើងឆេះព្រៃ និងសីតុណ្ហភាពពេលថ្ងៃក្តៅខ្លាំង អាចបង្កជាភ្លើងឆេះរុក្ខជាតិពុក។

តើមានអ្វីនៅក្នុងផ្សែងភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុក?

ភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុកភាគច្រើន កើតឡើងនៅក្នុងទីតាំងឆ្ងាយពីតំបន់ដែលមានប្រជាជនរស់នៅច្រើន ជាទូទៅឆេះងំរយៈពេលយូរ ហើយអាចមានការលំបាកក្នុងការពន្លត់។

តំបន់ និងជម្រៅនៃភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុក កំណត់បរិមាណនៃការផលិតផ្សែង។ ផ្សែងពីរុក្ខជាតិពុកដែលកំពុងឆេះ៖

- អាចកាត់បន្ថយគុណភាពខ្យល់ដែលនៅក្បែរនឹងភ្លើងឆេះ
- មានកំទេចល្អិតៗ ចំហាយទឹក និងឧស្ម័ន រួមមាន កាបូនម៉ូណុកស៊ីត កាបូនឌីអុកស៊ីត និងនីត្រូសែនអុកស៊ីត ហើយអាចមានសមាសធាតុស្ពាន់ធ័រដែលមានក្លិនស្អុយ។
- ជាកង្វល់សុខភាព ជាចម្បងសម្រាប់អ្នកដែលនៅក្បែរភ្លើងឆេះជាងគេ ដូចជាសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាដើម។

VICTORIA State Government | Health and Human Services

តើផ្សែងអាចប៉ះពាល់សុខភាពរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

ជាទូទៅ មនុស្សដែលរស់នៅ ឬធ្វើការងារក្បែរភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុកអាចត្រូវផ្សែង។

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។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារសុខភាពរបស់ខ្ញុំពីផ្សែងក្នុងអំឡុងពេលភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុក?

ប្រសិនបើអ្នកមិនចាំបាច់នៅក្នុងតំបន់នោះទេ ត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីភ្លើងឆេះវាលមានរុក្ខជាតិពុក ។ ចូលទៅកាន់វិបសាយ www.emergency.vic.gov.au ដើម្បីទទួលបានដំណឹងទាន់បច្ចុប្បន្នភាពអំពីគុណភាពខ្យល់ និងឱកាទផ្សែងទៀត។

បើអ្នករស់នៅ ឬធ្វើការជិតនឹងភ្លើងឆេះ ហើយមានផ្សែងច្រើន ត្រូវកាត់បន្ថយការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ឬការសកម្មភាពរាងកាយប្រើកម្លាំងខ្លាំងនៅក្រៅផ្ទះ។ អ្នកដែលមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួតប្រចាំកាយ គួរតែសម្រាកឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

បើអ្នកមិនស្ថិតនៅក្រោមការគំរាមកំហែងពីភ្លើងឆេះទេ ត្រូវស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះឲ្យឆ្ងាយពីផ្សែង ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ ត្រូវបិទបង្ហួច និងទ្វារឲ្យជិត។

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

ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នកមិនផ្តល់ផាសុកភាព ហើយវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះ ត្រូវពិចារណាសម្រាកនៅឲ្យឆ្ងាយពីផ្សែង។ ត្រូវទៅទីកន្លែងដែលមិនរងផលប៉ះពាល់ដោយផ្សែង ឬចូលក្នុងអាគារដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងតំបន់ដូចជាបណ្ណាល័យ មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ ឬផ្សារទំនើប។

ប្រសិនបើមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះ ត្រូវឆែកមើលមនុស្សចាស់ដែលរស់នៅជិតខាង ឬមនុស្សឯទៀតដែលអ្នកគិតថាពួកគេអាចត្រូវការជំនួយបន្ថែម។

ចុះប្រសិនបើពាក់របាំងមុខវិញ?

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។

ខ្ញុំបារម្ភពីសុខភាពនៃសត្វរបស់ខ្ញុំ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាកង្វល់ណាមួយ អំពីសុខភាពនៃសត្វរបស់អ្នកសូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យសត្វ ឬមជ្ឈមណ្ឌលបម្រើអតិថិជនរបស់ Department of Environment, Land, Water and Planning តាមទូរស័ព្ទលេខ 136 186។

តើខ្ញុំអាចផឹកទឹកពីអាងស្តុកទឹកភ្លៀងរបស់ខ្ញុំបានទេ?

ត្រូវផឹកទឹកក្បាលម៉ាស៊ីន។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាងស្តុកទឹកភ្លៀងដែលភ្ជាប់ទៅមានរសជាតិ សភាព ឬក្លិនចម្លែក មិនត្រូវប្រើទឹកនេះសម្រាប់ផឹក ងូត ឬសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមឡើយ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងមក ការិយាល័យសុខភាពបរិស្ថាននៅសាលាក្រុងក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬ Department of Health and Human Services។

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះនៅជុំវិញផ្ទះ?

បន្ទាប់ពីភ្លើងឆេះបានពន្លត់រួចរាល់ហើយ ឬរលត់ហើយ ត្រូវបើកចំហទ្វារ និងបង្អួចដើម្បីឲ្យមានពន្លឺថ្ងៃ និងខ្យល់អាកាសល្អ ហើយត្រូវហាលគ្រឿងសង្ហារឹមទន់ៗនៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃ។

ត្រូវដូតសម្អាតផ្ទៃក្នុងផ្ទះជាមួយទឹក។ ត្រូវប្រើសាប៊ូ និងទឹកលាងសម្អាតស្រទាប់ផ្ទៃណាដែលអាចមើលឃើញ។

ប្រសិនបើសម្លៀកបំពាក់ព្យួរនៅលើស្នូកក្នុងអំឡុងពេលមានផ្សែងច្រើន 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។