

# ផ្សែងពីភ្លើងឆេះអីជ្រូងថ្មពណ៌ត្នោត

សន្លឹកព័ត៌មានសហគមន៍

Department of Health and Human Services បានរៀបចំព័ត៌មានទូទៅនេះ ដើម្បីឱ្យអ្នកបានដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើដើម្បីការពារសុខភាពរបស់អ្នក និងសុខភាពរបស់នរណាម្នាក់នៅក្រោមការថែទាំរបស់អ្នក ដែលអាចប៉ះពាល់ចំផ្សែងពីភ្លើងឆេះអីជ្រូងថ្មពណ៌ត្នោត។

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីភ្លើងឆេះអីជ្រូងថ្មពណ៌ត្នោត ឬគ្រាអាសន្ន សូមស្តាប់វិទ្យុប្រកាសអាសន្នតាមស្ថានីយក្នុងតំបន់របស់អ្នកដើម្បីទទួលបានដំណឹងទាន់បច្ចុប្បន្នភាព ឬចូលទៅកាន់វិបសាយ [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au)

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅកន្លែងកើតហេតុអាសន្ន ត្រូវអនុវត្តជានិច្ចតាមការណែនាំអំពីសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដូចជាមន្ត្រីទទួលបន្ទុកឡានពេទ្យ ប៉ូលីស ឬសេវាអគ្គិភ័យ។

## ចំណុចសំខាន់អំពីផ្សែងពីភ្លើងឆេះអីជ្រូងថ្មពណ៌ត្នោតនៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា

- ផ្សែងពីភ្លើងឆេះអីជ្រូងថ្មពណ៌ត្នោតមានផ្ទុកនូវភាគល្អិតតូចៗ ចំហាយទឹក ឧស្ម័នរួមទាំងកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (carbon monoxide), កាបូនឌីអុកស៊ីត (carbon dioxide) និងអាសូតអុកស៊ីត (nitrogen oxides)។
- ផ្សែងពីភ្លើងឆេះអីជ្រូងថ្មពណ៌ត្នោតនៅក្រៅតំបន់ Latrobe Valley ក៏អាចមានផ្ទុកនូវសមាសធាតុអុកស៊ីតនៃស្ថាន់ដ័រផងដែរ។
- ចំពោះព័ត៌មានថ្មីៗទាន់បច្ចុប្បន្នភាពជាប្រចាំ អំពីកិច្ចការអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរធ្វើ សូមស្តាប់វិទ្យុប្រកាសអាសន្នក្នុងស្ថានីយតំបន់របស់អ្នក ឬចូលទៅកាន់វិបសាយ [www.emergency.vic.gov.au](http://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 ឬស្វែងរកឱវាទផ្នែកពេទ្យ។
- នរណាម្នាក់ដែលជួបប្រទះនឹងបញ្ហាពិបាកដកដង្ហើម ដកដង្ហើមតឹងៗ ឬតឹងដើមទ្រូង គួរស្វែងរកជំនួយផ្នែកពេទ្យជាបន្ទាន់ - សូមទូរស័ព្ទលេខ 000។

## អំពីផ្សែងថ្មពណ៌ត្នោតនៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា

ផ្សែងថ្មកើតចេញពីការកើតស្រទាប់នៃសារពើភ្នំជាតិ អស់រយៈពេលជាង រាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយ។

ជាទូទៅ ផ្សែងថ្មពណ៌ត្នោតក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ាមានផ្ទុកនូវជាតិទឹកក្នុងបរិមាណច្រើន ស្ថាន់ដ័រក្នុងបរិមាណតិច និងសារធាតុកខ្វក់ក្នុងកម្រិតទាប។

នៅពេលកំពុងឆេះ ផ្សែងថ្មពណ៌ត្នោតរដ្ឋវិចតូរីយ៉ាផលិតផេះតិចតួច បើប្រៀបធៀបទៅនឹងប្រភេទផ្សែងថ្មផ្សេងទៀត។

ផ្សែងថ្មពណ៌ត្នោតតំបន់ Latrobe Valley មានផ្ទុកនូវបរិមាណស្ថាន់ដ័រតិចតួច ( ទម្ងន់ស្លូតតិចជាង 0.5%)។ ផ្សែងថ្មពណ៌ត្នោតតំបន់ Anglesea និង Bacchus Marsh មានផ្ទុកនូវស្ថាន់ដ័រ ( ទម្ងន់ស្លូត 4%)។

## តើមានសារធាតុអ្វីខ្លះក្នុងផ្សែងថ្មពណ៌ត្នោត ?

ភ្លើងឆេះអីជ្រូងថ្មមានភាពខុសៗគ្នាក្នុងទំហំ រយៈពេលនៃការឆេះ និងបរិមាណផ្សែង ឬផេះដែលផលិតឡើង។

បរិមាណនៃផ្សែង ឬផេះនៅក្នុងសហគមន៍ ក៏អាស្រ័យលើស្ថានភាពអាកាសធាតុ និងចម្ងាយជិតយ៉ាងណានៃទីតាំងដែលមនុស្សរស់នៅ ឬធ្វើការងាររក្សាភ្លើងឆេះផងដែរ។

ផ្សែងពីភ្លើងឆេះអីជ្រូងថ្មពណ៌ត្នោត៖

- អាចកាត់បន្ថយគុណភាពខ្យល់ និងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់មនុស្ស
- មានផ្ទុកនូវភាគល្អិតតូចៗ ចំហាយទឹក ឧស្ម័នរួមទាំងកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត កាបូនឌីអុកស៊ីត និងអាសូតអុកស៊ីត ហើយក្នុងករណីខ្លះ មានផ្ទុកនូវសមាសធាតុអុកស៊ីតនៃស្ថាន់ដ័រ
- មានផ្ទុកនូវភាគល្អិតនៃផេះ ដែលមានទំហំធំជាងភាគល្អិតតូចៗនៃផ្សែង។

### តើផ្សែងអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ខ្ញុំដោយបែបណា ?

ផ្សែងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក អាស្រ័យលើអាយុរបស់អ្នក ថាតើអ្នកមានជំងឺប្រចាំកាយឬអត់ អ្នកសកម្មកម្រិតណានៅក្នុងស្ថានភាពមានផ្សែងច្រើន និងរយៈពេលយូរប៉ុណ្ណាដែលអ្នកប៉ះពាល់ផ្សែង។

អ្នកដែលមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួត រួមមានរោគហឺត កុមារ (អាយុរហូតដល់ ១១៤ឆ្នាំ) ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងមនុស្សចាស់អាយុលើសពី៦៥ឆ្នាំ កាន់តែងាយរងផលប៉ះពាល់នៃការដកដង្ហើមនៅក្នុងផ្សែង។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួត ត្រូវលេបថ្នាំរបស់អ្នកតាមការណែនាំក្នុងសំបុត្រពេទ្យ។

អ្នកកើតរោគហឺត គួរតែអនុវត្តតាមផែនការសកម្មភាពការពាររោគហឺតរបស់ពួកគេ ហើយរក្សាថ្នាំបំបាត់រោគហឺតជាប់តាមខ្លួន។

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

សូមទូរស័ព្ទលេខ 000 ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់កំពុងមានបញ្ហាពិបាកដកដង្ហើម កំពុងជួបប្រទះបញ្ហាដកដង្ហើមតឹងៗ ឬតឹងដើមទ្រូង។

### តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារសុខភាពរបស់ខ្ញុំពីផ្សែង ឬផេះក្នុងអំឡុងពេលភ្លើងឆេះផ្សងថ្នាំណាមួយ ?

#### ផ្សែង

ក្នុងអំឡុងពេលមានភ្លើងឆេះ សូមស្តាប់វិទ្យុប្រកាសអាសន្នក្នុងស្ថានីយតំបន់របស់អ្នក ឬចូលទៅកាន់វិបសាយ [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au) ដើម្បីទទួលបានដំណឹងទាន់បច្ចុប្បន្នភាពអំពីគុណភាពខ្យល់ និងកិច្ចការអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរធ្វើ។

ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្សែងច្រើន ត្រូវជៀសវាងធ្វើលំហាត់ប្រាណ ឬសកម្មភាពប្រើកម្លាំងខ្លាំងនៅខាងក្រៅផ្ទះ។ អ្នកដែលមានជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសួតប្រចាំកាយគួរតែសម្រាកឱ្យបានច្រើន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ប្រសិនបើអ្នកពុំមានការគំរាមកំហែងពីភ្លើងឆេះទេ ត្រូវស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះឱ្យបានឆ្ងាយពីផ្សែង។ ត្រូវបិទទ្វារបង្អួចឱ្យជិត។

ប្រសិនបើអាកាសធាតុក្តៅ ហើយអ្នកបើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ត្រូវប្តូរវាទៅមុខងារ 'recirculate' (បកសារជាថ្មី) ឬ 'reuse air' (ប្រើខ្យល់សារជាថ្មី)។ ការនេះនឹងកំណត់ចំនួននៃកំទេចល្អិតៗក្នុងផ្សែង ចូលមកក្នុងផ្ទះ។

ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នកមិនផ្តល់ជាសុភាព ហើយវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នោះ ត្រូវពិចារណាសម្រាកនៅឱ្យឆ្ងាយពីផ្សែង។ ត្រូវទៅទីកន្លែងដែលមិនរងផលប៉ះពាល់ដោយផ្សែង ឬចូលក្នុងអាការដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងតំបន់ដូចជាបណ្តាលយី មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ ឬផ្សារទំនើប។

ប្រសិនបើមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នោះ ត្រូវផែនការមើលមនុស្សចាស់ដែលរស់នៅជិតខាង ឬមនុស្សជំទឺតដែលអ្នកគិតថាពួកគេអាចត្រូវការជំនួយបន្ថែម។

#### ផេះ

ទោះបីជាវាមានទំហំធំ មិនអាចចូលទៅក្នុងសួតរបស់អ្នកតាមផ្លូវដង្ហើមក៏ដោយ ភាគល្អិតៗនៃផេះទាំងនេះអាចចូលទៅក្នុងភ្នែក ច្រមុះ ឬបំពង់ក ហើយបង្កឱ្យរលាក។ ផលប៉ះពាល់ទាំងនេះ គួរជាបាត់យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ប្រសិនបើពុំជាបាត់ទេ សូមស្វែងរកឱវាទផ្នែកពេទ្យ។

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយផេះ ត្រូវលាងវាចេញពីដៃ មុខ និងករបស់អ្នកជាការចាំបាច់។ ប្រសិនបើផេះចូលទៅក្នុងភ្នែករបស់អ្នក ត្រូវលាងចេញដោយថ្លើមជាមួយទឹកស្អាត។

ត្រូវអនុវត្តអនាម័យឱ្យបានល្អ - ជូតសម្អាតផ្ទៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។

### ចុះប្រសិនបើពាក់របាំងមុខវិញ ?

ជាការល្អដែលគួរស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះឱ្យឆ្ងាយពីផ្សែង លុះត្រាតែអ្នកមិនអាចជៀសផុតពីការធ្វើការងារនៅខាងក្រៅអាគារ។

របាំងមុខការពារធ្វើពីក្រដាសធម្មតា កន្សែងដៃ ឬកន្សែងបង់ក អាចជួយកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ចំពោះភ្នែកនៃផេះ ក៏ប៉ុន្តែមិនជួយការពារអ្នកពីកំទេចល្អិតៗក្នុងផ្សែង ឬឧស្ម័នទេ។

របាំងមុខពិសេស (របាំងមុខប្រភេទ P2) ផ្តល់នូវការការពារល្អប្រសើរពីការដកដង្ហើមនៅក្នុងកំទេចល្អិតៗក្នុងផ្សែង។

មុនពេលសម្រេចចិត្តប្រើប្រាស់របាំងមុខប្រភេទ P2 ត្រូវចំណាំថា៖

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

### ខ្ញុំការពារសុខភាពនៃសត្វចិញ្ចឹមរបស់ខ្ញុំ តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ ?

ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្សែងច្រើន ហើយប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ត្រូវយកសត្វចិញ្ចឹមទៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នក។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានកង្វល់ណាមួយ អំពីសុខភាពនៃសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យសត្វក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

### ខ្ញុំការពារសុខភាពនៃសត្វរបស់ខ្ញុំ តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ ?

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

### តើខ្ញុំអាចដឹកទឹកពីអាងស្តុកទឹកភ្លៀងរបស់ខ្ញុំបានទេ?

ប្រសិនបើអ្នកមានអាងស្តុកទឹកភ្លៀងដែលភ្ជាប់ទៅមានរសជាតិ សភាព ឬក្លិន ចម្លែក មិនត្រូវប្រើទឹកនេះសម្រាប់ផឹក ងូត ឬសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមឡើយ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងមក ការិយាល័យសុខភាពបរិស្ថាននៅសាលាក្រុងក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬ Department of Health and Human Services។

### ផ្ទះរបស់ខ្ញុំមានក្លិនផ្សែង។ តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នកមានក្លិនផ្សែង បន្ទាប់ភ្លើងឆេះលឿន៖

- ត្រូវបើកបង្អួចទ្វារផ្ទះឱ្យចូលពន្លឺថ្ងៃ និងខ្យល់បរិសុទ្ធ
- ត្រូវហាលគ្រឿងសង្ហារឹមទន់ៗ ក្រោមពន្លឺថ្ងៃ
- ត្រូវសម្អាតកម្រាលផ្ទៃក្នុងផ្ទះ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។ ប្រសិនបើមានឃើញ ផេះលើកម្រាលផ្ទៃ ត្រូវលាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។

### ចុះប្រសិនបើមានហាលសម្លៀកបំពាក់ចោលខាងក្រៅផ្ទះ?

ប្រសិនបើមានហាលសម្លៀកបំពាក់ចោលលើស្នូរ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្សែង ច្រើន ត្រូវបោកលាងសម្អាតម្តងទៀតដើម្បីកម្ចាត់ក្លិនផ្សែង និងកំទេចផេះជាប់លើសម្លៀកបំពាក់ ដែលអាចធ្វើឱ្យរលាកស្បែកដែលឆាប់មានប្រតិកម្ម។ ប្រសិនបើនៅតែមានផ្សែង ត្រូវហាលសម្លៀកបំពាក់នៅក្នុងផ្ទះ ឬប្រើម៉ាស៊ីនសម្ងាត់។

### ព័ត៌មានបន្ថែម

#### Vic Emergency

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីករណីពិសេស និងគ្រោះអាសន្ន សូមចូលទៅកាន់ វិបសាយ [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au)

#### ស្ថានីយវិទ្យុប្រកាសអាសន្នក្នុងតំបន់

សម្រាប់ព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នអំពីករណីពិសេស និងគ្រោះអាសន្ន សូមស្តាប់វិទ្យុ ប្រកាសអាសន្នស្ថានីយក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

#### NURSE-ON-CALL

សម្រាប់ការប្រឹក្សាបន្ទាន់អំពីសុខភាព ពិសេសបង្អែកដែលបានចុះបញ្ជីស្រប ច្បាប់ ២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ និង៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ សូមទូរស័ព្ទលេខ 1300 60 60 24។

#### Department of Health and Human Services

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមពីផលប៉ះពាល់សុខភាព នៃផ្សែងមកពីភ្លើងឆេះនៅ កន្លែងចាក់សំរាម ឬគុណភាពទឹកក្នុងអាងស្តុកទឹកភ្លៀង សូមទូរស័ព្ទលេខ 1300 761 874 ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ។

#### EPA Victoria

ព័ត៌មានអំពីគុណភាពខ្យល់អាកាស និងផលប៉ះពាល់ផ្សេងទៀតនៃភ្លើងឆេះ ទៅលើបរិស្ថាន និងការដឹកជញ្ជូន ហើយនិងការបោះចោលផេះពីភ្លើងឆេះ ធ្យូងថ្មពណ៌ក្រហម អាចទទួលយកបានពី EPA Victoria តាមទូរស័ព្ទ លេខ 1300 372 842។

#### សាលាក្រុងក្នុងតំបន់

សូមទាក់ទងសាលាក្រុងក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក ឬការប្រឹក្សាយោបល់អំពី គុណភាពទឹកក្នុងអាងស្តុកទឹកភ្លៀង។

ដើម្បីទទួលបានខិត្តប័ណ្ណនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន សូមទូរស័ព្ទលេខ 1300 761 874 ដោយប្រើប្រាស់ National Relay Service លេខ 13 36 77 ប្រសិនបើតម្រូវ ឬអ៊ីម៉ែល [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចត្រីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។

© វិចត្រីយ៉ា Department of Health and Human Services ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៦។