ទឹកជំនន់- គ្រោះថ្នាក់ទាក់ទងនឹងសត្វល្អិត និងសត្វ

ព័ត៌មានស្ដីពីរបៀបដោះស្រាយជាមួយនឹងសត្វ និងសត្វល្អិតនានា ក្រោយទឹកជំនន់

Khmer | ភាសាខ្មែរ

OFFICIAL

នៅពេលត្រឡប់ទៅតំបន់ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយទឹកជំនន់ សត្វសាហាវនានា ដូចជាសត្វកកេរ សត្វពស់ ឬសត្វពីងពាងអាចជាប់នៅក្នុងផ្ទះ រោង ឬសួនច្បាររបស់អ្នក។

ការដោះស្រាយជាមួយនឹងសត្វពស់

- ពេលនៅក្រៅអគារ៖
  - ✓ ពាក់ស្បែកជើងកវែងមាំ ស្រោមដៃ និងខោជើងវែងដើម្បីការពារជើងរបស់អ្នក
  - ✓ យកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមលើដៃ និងជើងរបស់អ្នក នៅពេលសម្អាត ក្រោយទឹកជំនន់
  - ✓ ប្រសិនបើអ្នកឃើញសត្វពស់ សូមបោះជំហានថយក្រោយ ហើយអនុញ្ញាតឱ្យវាបន្តទៅតាមផ្លូវរបស់វា - កុំប៉ះវា
  - ✓ ប្រយ័ត្នអំពីសត្វពស់ហែលនៅក្នុងទឹក
  - ✓ អ្នកគួររើសម្រាមចេញពីជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក ពីព្រោះវាអាចទាក់ទាញសត្វពស់ សត្វពីងពាង និងសត្វកកេរ។

- ប្រសិនបើអ្នកឃើញសត្វពស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក សូមកុំភ័យស្លន់ស្លោ បោះជំហានថយក្រោយពីវាដោយយឺតៗ ហើយអនុញ្ញាតឱ្យវាបន្តទៅតាមផ្លូវរបស់វា។ កុំប៉ះវា។ ហៅទូរសព្ទទៅក្រសួងបរិស្ថានដី ទឹក និងផែនការ តាមលេខ 136 186 សម្រាប់បញ្ជីអ្នកចាប់សត្វពោះនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- ប្រសិនបើសត្វពោះខាំអ្នក៖
  - ✓ កុំលាងស្បែកនៅជុំវិញកន្លែងខាំ
  - ✓ រក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ និងទទួលបានជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាន់ ដោយហៅទូរសព្ទទៅលេខ 000
  - ✓ ដេកចុះ ឬអង្គុយ ដោយដាក់កន្លែងសត្វពោះខាំនៅក្រោមកម្ពស់បេះដូងរបស់អ្នក។
  - ✓ គ្របកន្លែងសត្វពោះខាំជាមួយបង់រុំរបួសស្អាត និងស្ងួត។ បើអាចរកបាន នេះត្រូវបានណែនាំឱ្យបិទបង់រុំរបួសដែលមាំនៅជុំវិញកន្លែងខាំ។
  - ✓ សូមកត់ចំណាំពេលវេលានៃការខាំ និងពេលដាក់បង់រុំពីលើ
  - ✓ កុំប្រើក្រណាត់ចងឃាត់ឈាម កាត់កន្លែងខាំដើម្បីបន្ធូរបន្ថយពិស ឬសាកល្បងបឺតពិសចេញពីស្នាមរបួស។

ការដោះស្រាយជាមួយនឹងសត្វពីងពាង

- ប្រសិនបើសត្វពីងពាងខាំអ្នក៖
  - ✓ លាងនៅកន្លែងខាំ ហើយប្រើកញ្ចប់ទឹកកកដើម្បីជួយសម្រាលការឈឺចាប់
  - ✓ កុំប្រើសម្ពាធ
  - ✓ ស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ប្រសិនបើសត្វពីពាងខ្នងពណ៌ក្រហមខាំអ្នក ឬប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។

ការដោះស្រាយជាមួយនឹងសត្វកកេរ និងសត្វល្អិត

- សត្វកកេរដូចជាកណ្ដុរតូចៗ និងកណ្ដុរធំៗនាំមកនូវជំងឺនានា។ អ្នកគួរតែរើចេញអាហារ និងវត្ថុផ្សេងទៀតដែលអាចផ្ដល់ជាជម្រកដល់សត្វកកេរទាំងនោះ។
- បោះចោលសំរាម ហើយដាក់គម្របនៅលើធុងសម្រាម។ ដាក់អង្គប់ចាប់សត្វកកេរនៅកន្លែងស្ងួត ប្រសិនបើត្រូវការ។
- នៅឱ្យឆ្ងាយពីទឹកស្អុយ ពីព្រោះសត្វមូសបន្តពូជនៅក្នុងទឹកនោះ។ គ្របរាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានច្រើនដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយប្រើប្រាស់ថ្នាំបាញ់ដេញសត្វមូស។
- សត្វរុយនាំមកនូវជំងឺនានា។ សម្អាតកាកសំណល់ម្ហូបអាហារឱ្យបានភ្លាមៗ ពីព្រោះវាកន្លែងបន្តពូជសម្រាប់សត្វរុយ។
- ប្រសិនបើត្រូវបានខាំ ឬរងរបួសដោយសត្វ ឬត្រូវបានខាំដោយសត្វល្អិត សូមស្វែងរកដំបូន្មានពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬហៅទូរសព្ទទៅ NURSE-ON-CALL ដំណើរការ 24 ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ, 7 ថ្ងៃ ក្នុងមួយសប្ដាហ៍ តាមលេខ 1300 60 60 24។

ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះជាទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើបាន សូមអ៊ីមែលទៅ pph.communications@health.vic.gov.au