

# មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ និងជំងឺ COVID-19

សីតុណ្ហភាពខ្ពស់គឺជាការគំរាមកំហែងដ៏ធំមួយដល់សុខភាពសាធារណជន។ ការទទួលបាននិងសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ ឬកម្ដៅខ្លាំង សំណើម និងគុណភាពខ្យល់មិនល្អអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន រួមទាំងជំងឺនានា ដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅដូចជា ក្តៅខ្លាំងខ្លោច (heat exhaustion) ក្តៅខ្លាំងខ្លោចជាតិទឹក (heat stroke) និងស្ងួតកាយ។ មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅគឺជាទីតាំងដែលត្រូវបានកំណត់សម្រាប់ផ្តល់ជំនួយ និងសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលសីតុណ្ហភាពឡើងខ្ពស់សម្រាប់អ្នកដែលមិនមានកន្លែងត្រជាក់ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់។ វាក៏ជាមធ្យោបាយមួយដែលខោនធី ទីក្រុង និងក្រុមមិនរកប្រាក់ចំណេញផ្សេងៗសម្រាប់ការពារសុខភាពសាធារណជនក្នុងអំឡុងពេលមានអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង។ ទោះបីជាការចាក់ថ្នាំបង្ការបន្តកើនឡើងនៅខោនធី LA ក៏ដោយ វិធានការណ៍បង្ការទាំងឡាយនៅតែជាការចាំបាច់ដែល ដោយសារការប្រើប្រាស់ មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅអាចក្លាយជាទីតាំងដែលអាចបង្កើនហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងចំណោមភ្ញៀវ និងបុគ្គលិក។

## 1. តើមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅជាអ្វី?

មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅគឺជាកន្លែងនានានៅក្នុងសហគមន៍ដែលអ្នកអាចបន្ថយកម្ដៅក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមិនមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។ មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ រួមមានកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ដែលជាប់រដ្ឋាភិបាលដូចជា បណ្ណាល័យ មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍និងសម្រាប់មនុស្សចាស់។

## 2. តើទៅមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅមានសុវត្ថិភាពឬទេ?

សុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់បុគ្គលិក និងភ្ញៀវនៅមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ គឺជាចំណុចសំខាន់បំផុត។ ខោនធីបានបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរចំពោះផែនការរបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅដើម្បីធានាថា ពួកគេអាចធ្វើប្រតិបត្តិការបានដោយសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង ហើយដែលស្របតាមបទបញ្ជាផ្សេងៗរបស់មន្ត្រីសុខាភិបាលនាពេលបច្ចុប្បន្ន។ ការប្រុងប្រយ័ត្នទាំងនេះរួមមាន៖

- **ការអនុញ្ញាតឱ្យចូលប្រើ។** ការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញានឹងត្រូវផ្តល់ជូនសម្រាប់ភ្ញៀវ និងបុគ្គលិកទាំងអស់ រួមទាំងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត អ្នកលក់ អ្នកម៉ៅការ ឬអ្នកធ្វើការផ្សេងទៀតដែលចូលទៅមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ។ បុគ្គលិកទាំងអស់ត្រូវតែត្រូវបានត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញានៅពេលចាប់ផ្តើមវេនការងាររបស់ពួកគេ។
- **ការពាក់ម៉ាស់។** ម៉ាស់ត្រូវបានតម្រូវជាចាំបាច់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ឡើយ។ គ្មានបុគ្គលិក ឬភ្ញៀវណាម្នាក់ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅដោយគ្មានការពាក់ម៉ាស់នោះទេ លើកលែងតែកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ និងបុគ្គលដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់ម៉ាស់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអាចរកបាននៅទីនេះ៖ <http://ph.lacounty.gov/masks/#notwear>។
- **ការផ្សាយដំណឹង។** ស្លាកសញ្ញានឹងត្រូវបានបិទផ្សាយនៅទូទាំងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅដើម្បីលើកបុគ្គលិក និងភ្ញៀវពីសកម្មភាពការពារសំខាន់ៗរួមមាន៖ របៀបពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ (គ្របលើច្រមុះ និងមាត់) លាងសម្អាតដៃ ហើយខ្ទប់មាត់ពេលកណ្តាស់និងក្អក។
- **សម្ភារៈបង្ការ។** ទឹកអនាម័យលាងដៃនឹងត្រូវដាក់នៅមាត់ច្រកទ្វារចូល និងនៅតាមទីតាំងរួមទូទៅ។ បន្ទប់ទឹកនឹងមានស្លាកទុកសម្ភារៈឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក។
- **ពេលពិសាអាហារ។** មានទីកន្លែងបន្តផ្តល់ជូន។ ភ្ញៀវទាំងឡាយនឹងត្រូវណែនាំឱ្យយកម្ហូប និងភេស



# មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ និងជំងឺ COVID-19

ជួរផ្ទាល់ខ្លួន។ អាហារនឹងត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យកុម្មុំពីខាងក្រៅ។ នឹងមិនមានទូទឹកកក ឬ កន្លែងសម្រាប់ទុកដាក់អាហារទេ។ ការចែករំលែកអាហារនឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេ លើកលែងតែរវាងសមាជិកគ្រួសារ។ ភ្ញៀវដែលមានបំណងបរិភោគអាហារ ឬភេសជ្ជៈនៅមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅនឹងត្រូវបានស្នើសុំឱ្យបរិភោគអាហារ ឬភេសជ្ជៈតែនៅពេលអង្គុយនៅកន្លែងដែលបានកំណត់ប៉ុណ្ណោះ។ អាចដោះម៉ាស់ចេញជាបណ្តោះអាសន្ន ខណៈពេលដែលភ្ញៀវកំពុងបរិភោគអាហារ និងភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្ម។ បើមិនដូច្នោះទេ ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា។

- **ការលាងសម្អាត។** មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅនឹងអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំផ្សេងៗសម្រាប់ការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគចំពោះទីតាំងសហគមន៍របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC) និងសំអាតទឹកកន្លែងប្រសិនបើនរណាម្នាក់ឈឺ។

### 3. ហេតុអ្វីបានជាការចំណាយពេលនៅទីកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់មានសារៈសំខាន់?

ក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅ ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលមានកំដៅក្តៅចេរច្រើនថ្ងៃ និងសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ពេលយប់ ការចំណាយពេលយ៉ាងហោចណាស់ពីរទៅបីម៉ោងនៅក្នុងកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ អាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺនានាដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅខ្លាំង។ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់មានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុច្រើន មានកូនតូចៗ ឬមានស្ថានភាពសុខភាពជាក់លាក់ផ្សេងៗ។

### 4. តើជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅខ្លាំងគឺជាអ្វី?

ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅកើតឡើងនៅពេលដែលរាងកាយមិនអាចបន្ថយកម្ដៅខ្លួនឯងបាន។ ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅខ្លាំងជាទូទៅគឺ ក្តៅខ្លាំងឬខ្សោះជាតិទឹក (heat or sun stroke) ក្តៅខ្សោះកម្លាំង (heat exhaustion) ការរមួលក្រពើដោយសារកម្ដៅ (heat cramps) និងការរមាស់រោលដោយសារកម្ដៅ (heat rash)។ [ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការកំណត់រោគសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើបន្តិច](#)។

### 5. តើមានជំហានអ្វីទៀតដែលខ្ញុំត្រូវធ្វើដើម្បីបន្ថយកម្ដៅក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង?

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទៅដល់មជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ សូមព្យាយាមបិទរបាំងតាមបង្អួចនិងរាំងនន ពិសាទឹកឬភេសជ្ជៈដែលគ្មានជាតិអាល់កុលនិងគ្មានជាតិកាហ្វេអ៊ីនឱ្យបានច្រើន ដកទឹកផ្កាឈូកឬដូតទឹកត្រជាក់ កំណត់សកម្មភាពដែលចំណាយកម្លាំងច្រើន និងជៀសវាងការប្រើប្រាស់ចង្ក្រានឬម៉ាស៊ីនអុរីន (oven) ចម្អិនម្ហូបរបស់អ្នក។

### 6. តើខ្ញុំអាចទាក់ទងទៅអ្នកណាដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម?

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរនានា សូមទាក់ទងទៅ 211 សម្រាប់ជំនួយ។

### សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងការណែនាំ សូមបើកមើលគេហទំព័រ រក្សាសុខភាពឱ្យល្អនៅពេលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង (Stay Healthy in the Heat) របស់ខោនធីនោះ៖

<http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>។

