ប្រុងការពារប្រឆាំងនឹងកំដៅក្តៅ

នៅពេលដែលសីតុណ្ហភាពហើយនិងភាពសើមឡើងដល់កម្រិតមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងរដូវក្តៅ
មន្ត្រីស្រុកម៉ុនហ្គោមឺរីលើកទឹកចិត្តអ្នកស្រុកឲ្យប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីជៀសវាង
កុំឲ្យឈឺជម្ងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ។ លោកអ្នកគួរព្រួយបារម្ភបើសីតុណ្ហភាពឡើងជិតដល់១០០អង្សា
ហើយកម្រិតកំដៅឡើងខ្ពស់ជាង១០០អង្សារ។

មនុស្សចាស់ ក្មេងហើយនិងមនុស្សមានបញ្ហាសុខភាព
ដូចជាជម្ងឺហឺតដែលងាយឈឺជម្ងឺទាក់ទងនឹងកំដៅដូចជាការសន្ធប់ដោយសារក្តៅខ្លាំងពេក
ហើយនិងហត់ហៅខ្លាំងនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ជាងគេ។
ដោយមានការប្រុងប្រយ័ត្នដូចខាងក្រោមនេះ
អ្នកស្រុកអាចមានផាសុខហើយមានសុវត្ថិភាពពេលថ្ងៃក្តៅក្នុងរដូវក្តៅ។

- **ស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ បើធ្វើទៅបាន។**
ជៀសវាងកុំធ្វើសកម្មភាពខ្លាំងពេកដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកនៅក្នុងកំដៅថ្ងៃយូរពេក
ដូចជាកីឡាហើយនិងដាំដំណាំក្នុងសួន។ បើលោកអ្នកត្រូវតែធ្វើសកម្មភាពខ្លាំង
ចូរធ្វើពេលត្រជាក់ជាងគេនៅថ្ងៃនោះ ដែលតាមធម្មតាមុនម៉ោង៩ព្រឹក។
លោកអ្នកអាចទៅអគារនៅក្នុងសហគមន៍របស់លោកអ្នក ដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់
បើផ្ទះរបស់លោកអ្នកគ្មានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ទេ។ អគារទាំងនោះមានដូចជាមជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់មនុស្សចាស់
ភេនកុន បណ្ណាល័យហើយនិងមជ្ឈមណ្ឌលលក់ដូរ។
- **កាលណាចេញទៅក្រៅផ្ទះ ចូរស្លៀកពាក់ការពារទល់នឹងកំដៅព្រះអាទិត្យ។**
យើងស្នើជូនយោបល់ឲ្យប្រើទោអាវពណ៌មិនជិតពេក ពាក់មួក វ៉ែនតាខ្មៅ
ហើយនិងលាបប្រេងការពារទល់នឹងកំដៅថ្ងៃ។
- **ចូរផឹកទឹកឲ្យច្រើន។** ការអស់ទឹកពីខ្លួន ការសន្ធប់ដោយសារក្តៅខ្លាំងពេក
ហើយនិងការហត់ហៅខ្លាំង ការឈឺចុកចាប់ បណ្តាលមកពីការមិនផឹកទឹកច្រើន។
ទឹកជាវត្ថុរាវគ្មានគ្រោះថ្នាក់សំរាប់ផឹក។ ចូរជៀសវាងកុំទទួលទានភេសជ្ជៈមានជាតិស្រាឬកាហ្វេអ៊ីន។
- **កុំទុកកូនក្មេងហើយនិងសត្វចិញ្ចឹមចោលនៅក្នុងឡានឲ្យសោះ**
ទោះបីលោកអ្នកបើកបង្អួចបន្តិចក៏ដោយ។ សូមនែកមើលបងប្អូនឬអ្នកជិតខាងមានវ័យចាស់ជរ
ហើយនិងបុគ្គលដទៃទៀតដែលមានបញ្ហាសុខភាពឲ្យបានរឿយៗផង។
សូមឃ្លាំមើលសញ្ញានៃជម្ងឺបណ្តាលមកពីកំដៅ ដូចជា ស្បែកដែលក្តៅហើយស្ងួត ញាក់ញ័រ ខ្សប់
មមាស ហើយនិងភាពគេងយឺត។

ការដឹងយល់អំពីសញ្ញានៃការស្ថិតនៅក្នុងកំដៅយូរពេក អាចការពារមិនឲ្យជម្ងឺ
ធ្ងន់ធ្ងរបណ្តាលមកពីកំដៅ ក្លាយទៅជាមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិតបាន។
បើលោកអ្នកមានអក្ការៈដូចខាងក្រោមនេះ សូមលោកអ្នកចេញពីកន្លែងដែលក្តៅ ដោះខ្សែវអាវបន្ធូ
ហើយពិសារទឹកឲ្យច្រើន:
- **ការឈឺចុកចាប់ដោយមកពីកំដៅ។** ភេគសញ្ញាមានដូចជា សាច់ដុំឡើងញាក់ហើយឈឺ តាមធម្មតា
សាច់ដុំពោះបន្ទាត់ជើង។

- **ហត់ហៅដោយមកពីកំដៅ។** សញ្ញាដំបូងៗ គឺស្បែកត្រជាក់ សើម ស្ងាំងឬក្រហម រំលមុខ
ចង់ចន្ទ្រា ឈឺក្បាលហើយទន់ដៃទន់ជើង។ ហើយនិង
- **ការសន្ធប់ដោយសារក្តៅខ្លាំងពេក។** នេះ
ជាសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរជាងគេដោយមកពីការស្ថិតនៅក្នុងកំដៅយូរពេក។ អក្ការៈមានដូចតទៅ:
ស្បែកឡើងក្រហម ក្តៅហើយស្ងួត ជីពចរខ្លាំង ដកដង្ហើមញាប់ៗ
ហើយមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការដឹងខ្លួន។ សូមលោកអ្នកហៅរកឲ្យពេទ្យជួយដោយហៅទូរស័ព្ទលេខ
៩១១។

ជាធ្លាប់មានចែកជូនមនុស្សចាស់ជរមានសុខភាពអាក្រក់ហើយពិការផង ហើយនិងអ្នកស្រុកក្រីក្រ
តាមរយៈការិយាល័យផ្តល់ជំនួយ និងពត៌មាននៃក្រសួងសុខភាព និងកិច្ចការមនុស្ស
សំរាប់មនុស្សចាស់ជរនិងមនុស្សពិការ។ អ្នកស្រុកមានសិទ្ធិអាចទទួលជំនួយនេះ
ហើយដែលមានបញ្ហាទប់ទល់នឹងកំដៅខ្លាំង
គួរទាក់ទងនឹងការិយាល័យផ្តល់ពត៌មាននិងជំនួយដល់មនុស្សចាស់ជរលេខ: ២៤០-៧៧៧-៣០០០។

ផលិតដោយការិយាល័យពត៌មានសាធារណៈនៃស្រុកម៉ុនហ្គោមឺរី
២៤០-៧៧៧-៦៥៣០; សំរាប់មនុស្សថ្លង់: ២៤០-៧៧៧-៦៥០៥
www.montgomerycountymd.gov