

# មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់ និង ជំងឺ COVID-19

សីតុណ្ហភាពខ្ពស់គឺជាការកំរាមកំហែងដ៏ធំមួយដល់សុខភាពសាធារណជន។ ការរងនឹងសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ ឬ កម្ដៅខ្លាំង សំណើមនិងគុណភាពខ្យល់មិនល្អអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន រួមទាំងជំងឺដែល ទាក់ទងនឹងកម្ដៅខ្លាំងដូចជា ក្ដៅខ្លាំងកំលាំង ក្ដៅខ្លាំងខ្លោងខ្លាំងជាតិទឹក និងស្ងួតខ្លាំង។ មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់គឺជាទីតាំងដែលត្រូវបានកំណត់ដើម្បីផ្តល់ការធូរស្បើយ និងសុវត្ថិភាពក្នុងកំឡុងពេល សីតុណ្ហភាពឡើងខ្ពស់សម្រាប់អ្នកដែលមិនមានកន្លែងត្រជាក់ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់។ វាគឺជាមធ្យោបាយមួយ ដែលខោនធី ទីក្រុង និងក្រុមមិនរកប្រាក់ចំណេញការពារសុខភាពសាធារណជនក្នុងកំឡុងពេលមាន អាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំង។

### 1. តើមជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់ជាអ្វី?

មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់គឺជាកន្លែងនៅក្នុងសហគមន៍ដែលអ្នកអាចត្រជាក់ស្រួលក្នុងកំឡុងពេលអាកាស ធាតុក្ដៅជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមិនមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។ មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់រួមមានកន្លែងមាន ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ដែលជាប់រូបរាងរដ្ឋាភិបាលដូចជា បណ្ណាល័យ មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ និងមជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់ មនុស្សចាស់។

### 2. តើមជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់បើកឬទេក្នុងពេលមានរោគរាតត្បាត?

ត្រូវហើយ ពីព្រោះទីតាំងជាច្រើនដូចជា បណ្ណាល័យ មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍និងកន្លែងកំសាន្ត និងអាជីវ កម្មឯកជន ដូចជាហាងកាហ្វេ ផ្សារទំនើប ឬរោងកូនជាដើមត្រូវបានបិទជាបណ្តោះអាសន្នដោយសារ ជំងឺរាតត្បាត។ អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានអំពី [មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់ក្បែរអ្នកនៅទីនេះ](#) ឬអ្នកអាចទូរស័ព្ទ ទៅលេខ 211 ។

### 3. តើទៅមជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់មានសុវត្ថិភាពឬទេ?

សុខភាពនិងសុវត្ថិភាពរបស់បុគ្គលិក និងភ្ញៀវនៅមជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់គឺជាអាទិភាពទីមួយរបស់យើង។ ខោនធីបានបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរចំពោះផែនការមណ្ឌលត្រជាក់ជាមួយបណ្តាទីក្រុងនានាដើម្បីធានាថាពួក គេអាចធ្វើប្រតិបត្តិការដោយសុវត្ថិភាពក្នុងកំឡុងពេលអាកាសធាតុក្ដៅខ្លាំង ហើយដែលអនុលោមតាម បទបញ្ជារបស់មន្ត្រីសុខាភិបាល និងតម្រូវការសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតរាងកាយ (សង្គម) ។ ការប្រុងប្រយ័ត្ន ទាំងនេះរួមមាន៖

- ការអនុញ្ញាតឱ្យចូលប្រើ៖ បុគ្គលិកនិងភ្ញៀវនឹងត្រូវបានណែនាំឱ្យស្លាក់នៅផ្ទះប្រសិនបើពួកគេមិន ស្រួលខ្លួន។ មនុស្សណាម្នាក់ដែលរាយការណ៍ ឬបង្ហាញសញ្ញានៃជំងឺនឹងត្រូវបានស្នើសុំឱ្យចាកចេញ និងស្វែងរកការថែទាំសុខភាពសមស្រប។
- របាំងគ្របមុខ៖ បុគ្គលិកនិងភ្ញៀវដែលមិនប្រើរបាំងមុខនឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចូលក្នុង មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់ទេ លើកលែងតែកុមារអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ។
- គម្លាតរាងកាយ៖ បុគ្គលិកនិងភ្ញៀវនឹងត្រូវបានណែនាំឱ្យអនុវត្តការរក្សាគម្លាតរាងកាយ (សង្គម) ដោយឈរនៅចម្ងាយយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតពីមនុស្សផ្សេងទៀតលើកលែងតែសមាជិកគ្រួសារ។ គុ កៅអី និង កំនូសព្រាងរូបសាស្ត្រផ្សេងទៀតនឹងត្រូវបានរៀបចំដើម្បីធានាឱ្យមានចំងាយឆ្ងាយ សមរម្យ។ ចំនួនមនុស្សនៅក្នុងបន្ទប់អតិបរមានឹងត្រូវកាត់បន្ថយយ៉ាងហោចណាស់ពាក់កណ្តាល ដើម្បីការពារកុំឱ្យចង្អៀតគ្នា។
- ទំនាក់ទំនង៖ ស្លាកសញ្ញានឹងត្រូវមានបិទផ្សាយនៅទូទាំងមជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់ដើម្បីលើកបុគ្គលិក និងភ្ញៀវពីសកម្មភាពការពារសំខាន់ៗរួមមាន៖ របៀបពាក់របាំងមុខដែលត្រឹមត្រូវ(គ្របច្រមុះ និងមាត់) លាងដៃ គ្របការកណ្តាស់និងក្អក និងជៀសវាងការប៉ះមុខរបស់ពួកគេ។
- សម្ភារៈបង្ហារ៖ ទឹកអាណាម័យលាងដៃនឹងត្រូវបានដាក់នៅមាត់ទ្វារចូល និងនៅកន្លែងរួមទូទៅ។ បន្ទប់ទឹកនឹងមានស្លាកទុកគ្រប់គ្រាន់នូវសម្ភារៈសម្រាប់លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក។

# មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់ និង ជំងឺ COVID-19

- អាហារ៖ នឹងមានដបទឹកទុកជូន។ ភ្ញៀវនឹងត្រូវណែនាំឱ្យយកម្ហូបនិងភេសជ្ជៈផ្ទាល់ខ្លួន។ នឹងត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យកម្លាំងអាហារពីក្រៅ។ នឹងមិនមានទូទឹកកកឬកន្លែងសម្រាប់ទុកអាហារទេ។ ការចែករំលែកអាហារនឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេ លើកលែងតែជាសមាជិកគ្រួសារ។
- ការលាងសម្អាត៖ មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់នឹងអនុវត្តតាមនីតិវិធីជូតសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគ។ ផ្ទៃដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ដូចជា ដៃទ្វារ បង្គោលដៃ តុ កន្លែងសម្រាប់អង្គុយ បន្ទប់ទឹក និងកម្រាលនឹងត្រូវបានជូតសម្អាតជាញឹកញាប់។ សំរាមនឹងត្រូវបានប្រមូលហើយនិងបោះចោលជាប្រចាំ។

## 4. ហេតុអ្វីបានជាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចំណាយពេលនៅកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់?

ក្នុងអំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលមានកំដៅក្តៅថ្ងៃច្រើនថ្ងៃនិងសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ពេលយប់ ការចំណាយពេលយ៉ាងហោចណាស់ពីរម៉ោងនៅក្នុងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងមួយថ្ងៃអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យ(risk)នៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅខ្លាំង។ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់មានសារៈសំខាន់ជា

ពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានអាយុច្រើន មានកូនតូចៗ ឬមាន ស្ថានភាពសុខភាពជាក់លាក់មួយចំនួន ។

## 5. តើជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅខ្លាំងគឺជាអ្វី?

ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅកើតឡើងនៅពេលដែលរាងកាយមិនអាចធ្វើឱ្យខ្លួនឯងត្រជាក់។ ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅខ្លាំងជាទូទៅគឺ ក្តៅខ្លាំងខ្សោះជាតិទឹក ក្តៅខ្សោះកម្លាំង ការរមួលក្រពើ និងការរមាស់រោលដោយកម្ដៅ។ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការកំណត់រោគសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅនិងអ្វីដែលត្រូវធ្វើ។

## 6. តើមានជំហានអ្វីទៀតដែលខ្ញុំត្រូវធ្វើដើម្បីឱ្យត្រជាក់ក្នុងកំឡុងពេលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង?

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទៅដល់មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់ សូមព្យាយាមបិទបាំងបង្អួចនិងរាំងនន ពិសាទឹកឱ្យបានច្រើនឬភេសជ្ជៈដែលគ្មានជាតិអាល់កុល និងគ្មានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ដូចទឹកផ្កាឈូកឬដូចទឹកត្រជាក់ កំណត់សកម្មភាពតឹងតែង និងព្យាយាមជៀសវាងការប្រើប្រាស់ចង្ក្រានឬឡឆ្នុតម្ហូប។

## 7. តើខ្ញុំអាចទាក់ទងទៅអ្នកណាដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម?

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ សូមទាក់ទងទៅ 211 សម្រាប់ជំនួយ។

### សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងការប្រឹក្សាណែនាំ សូមបើកមើលគេហទំព័រ រក្សាសុខភាពល្អនៅពេលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងរបស់ខោនធី (County's Stay Healthy in the Heat) នៅ

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