

រក្សាសុខភាពត្រជាក់នៅក្នុងអាកាសធាតុក្ដៅ

- រក្សាសុខភាពជាតិទឹកដោយការផឹកទឹក រៀនរវាងភស្តុតាងមានជាតិស៊ុយផ័រ កាហ្វេអ៊ែន និងជាតិស៊ុករ។
- សម្រាកជាមួយវិញ្ញាបនបត្រពេលកំពុងធុរកិច្ចសកម្មភាពណាមួយ
- រៀនរវាងធុរកិច្ចសកម្មភាពដែលប្រើប្រាស់កម្លាំងខ្លាំងទាំងនៅក្នុងនិងក្នុងអគារក្នុងពេលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់
- រៀនរវាងធុរកិច្ចសកម្មភាពនៅខាងក្រៅក្នុងអំឡុងពេលក្ដៅខ្លាំង (ជាទូទៅពីម៉ោង 3-6 រសៀល) និងកម្រិតការប៉ះពាល់ជាមួយកម្ដៅព្រះអាទិត្យ
- ប្រើកំណាត់សីមដលៃត្រជាក់ទៅលើ-ក និងកដៃបស់អ្នក
- បិទទ្វារនៃបន្ទប់ដែលមិនប្រើប្រាស់ ហើយបិទរាំងនៃ ឬរាំងដើម្បីទទួលបានកម្ដៅឱ្យបានល្អ
- រៀនរវាង ឬកម្រិតការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនអាំងសាច់ ចង្កកកូន ឬឧបករណ៍ដែលធុរកិច្ចឱ្យឡើងកម្ដៅនៅក្នុងបន្ទប់
- ពេលមានកម្ដៅខ្លាំង កង្វះហាមមិនគួរត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាវិធីសម្រាប់បន្ថយកម្ដៅទេ
- ទុក្ខភារ យូរជនពិការ ឬសត្វចិញ្ចឹមចាស់នៅក្នុងយានយន្ត។ ពេលមិនប្រើប្រាស់ សូមចាក់សារយានយន្តដើម្បីបង្កើនកម្ដៅដោយមិនអាចវារចូលទៅក្នុង និងជាប់នៅក្នុងយានយន្តជនរះ។

ពិភាក្សាទុកបន្ថែមប្រាប់ជាមួយនិង៖
 មនុស្សចាស់
 ទារក និងកុមារតូចៗ
 បុគ្គលដែលចលនាមានកំណត់
 ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
 អ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពស្រាប់ ឬក៏ពុំមានសុខភាពដឹងពីរវៃ

ដឹងអំពីសញ្ញាណដំងើងដែលបណ្ដាលមកពីកម្ដៅ

មិនត្រូវមើលស្កាលលើគ្រោះថ្នាក់នៃកម្ដៅ ទោះបីជាមានប៉ះពាល់រយៈពេលខ្លីក៏ដោយ

ការសន្សំដោយត្រជាក់ខ្លាំងពេក

ទូរស័ព្ទទៅកាន់ 911។ នេះគឺជាករណីការសង្កត់ខ្លាំងបន្ទាន់ជូនកែវជេដសាស្ត្រ

- សីតុណ្ហភាពរាងកាយខ្ពស់ (103 ដឺក្រេ F ឬលើសពីនេះ)
- ស្កប់ក្ដៅក្ដៅ ឡើងពណ៌ក្រហម ស្កង្កត់ ឬស៊ីម
- ដីបចរដីរល្ងីន និងដីបចរលាតខ្លាំង
- ឈឺក្បាល
- វិលមុខ
- រកកល់ចង់ក្អកក្អាត
- រងរងស្កមរតី
- ហត់បង់ស្កមរតី

ការអស់កម្លាំងមកពីកម្ដៅ

ប្រសិនបើមានសញ្ញាណដំងើង រក្សាសុខភាពជាតិទឹក និងកាត់បន្ថយកម្ដៅដោយប្រើកំណាត់សីមត្រជាក់ ឬការងូតទឹកត្រជាក់។ ស្ករដែលកំពុងយូរជេដសាស្ត្រ ឬរស៊ីនបរិក្ខេបសញ្ញាណដំងើងនឹងរង ឬក៏ត្រូវឱ្យយូរជាង 1 ម៉ោង

- ការបក់ញឹកញាប់ខ្លាំង
- ស្កប់ក្ដៅត្រជាក់ ស្កលកេ ស៊ីម
- ដីបចរដីរល្ងីន និងដីបចរលាតខ្លាំង
- រកកល់ចង់ក្អកក្អាត ឬក្អកក្អាត
- ការរមួលសាច់ដុំ
- ខ្លាំង ឬអស់កម្លាំង
- វិលមុខ
- ឈឺក្បាល
- សន្សំ

សូមចូលទៅកាន់ www.snoco.org/cooling សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងតារាងសុខភាពបន្ថែមកម្ដៅ



Khmer