តើជំងឺហឺតបង្កដោយព្យុះមានផ្គររន្ទះគឺជាអ្វី?

ព្យុះមានផ្គររន្ទះមួយចំនួនអាចបណ្តាលឱ្យគ្រាប់លំអងស្មៅផ្ទុះបញ្ចេញសារធាតុអាលែហ្សី ដែលអាចបង្កឱ្យមានការវាយប្រហារនៃជំងឺហឺត ដែលគេស្គាល់ថាជាជំងឺហឺតបង្កដោយព្យុះមានផ្គររន្ទះ។ ទោះបីវាមិនសូវមាន វាអាចកើតឡើងក្នុងរដូវសម្បូរលំអងស្មៅ (ជាធម្មតានៅចន្លោះខែតុលា និងខែធ្នូ)។

តើអ្នកណាខ្លះមានហានិភ័យ៖

- នរណាដែលមានជំងឺហឺត (បច្ចុប្បន្ន ក្នុងអតីតកាល ឬមិនទាន់បានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញ)។
- អ្នកណាដែលមានរោគផ្តាសាយតឹងច្រមុះ (Hay fever) ក្នុងរដូវផ្ការីក។

ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើបាន សូមទូរសព្ទលេខ **1300 761 874** ដោយប្រើសេវាកម្មជាតិផ្នែកប្រាស្រ័យទាក់ទងសម្រាប់ជនពិការ **13 36 77** ប្រសិនបើចាំបាច់ ឬផ្ញើអ៊ីមែល **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

ត្រូវបានអនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពដោយរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចថូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne ។ © រដ្ឋវិចថូរៀ ក្រសួងសុខាភិបាល ខែកញ្ញា ឆ្នាំ 2024។
អាចរកបានពីគេហទំព័រ **https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns**

ISBN 978-1-76131-430-8 **(pdf/អនឡាញ/MS word) 2408830**

Khmer | ភាសាខ្មែរ

ជំងឺហឺតបង្កដោយព្យុះមានផ្គររន្ទះអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត

ដឹងពីហានិភ័យ។ ត្រៀមបម្រុង។ រក្សាឲ្យមានសុវត្ថិភាព។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ Betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma

VICTORIA
State Government

រក្សាឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងរដូវលំអងស្មៅ

អ្នកអាចកាត់បន្ថយឱកាសក្នុងការរងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺហឺតបង្កដោយព្យុះមានផ្គររន្ទះ។

ជៀសវាងព្យុះមានផ្គររន្ទះក្នុងរដូវនេះ ជាពិសេសខ្យល់កន្ត្រាក់នាពេលមុនព្យុះ។

ចូលក្នុងផ្ទះ បិទទ្វារ និងបង្អួច ហើយបិទម៉ាស៊ីនត្រជាក់ដែលអាចនាំខ្យល់ពីខាងក្រៅចូល (ឧ. ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ដែលប្រើប្រព័ន្ធបង្ហួត)។

ស្វែងយល់ពីជំនួយដំបូងសម្រាប់ជំងឺហឺត ហើយត្រូវឲ្យប្រាកដថាអ្នកយល់ដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នក មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារទទួលរងជំងឺហឺត ឬការវាយប្រហារពីជំងឺហឺត។

ពិនិត្យមើលការព្យាករណ៍ជំងឺហឺតបង្កដោយព្យុះមានផ្គររន្ទះជាប្រចាំនៅលើគេហទំព័រ ឬកម្មវិធី VicEmergency app ហើយរៀបចំ 'តំបន់ឃ្លាំមើល' ដើម្បីទទួលបានឱវាទ និងការប្រាប់ឱ្យប្រុងប្រយ័ត្នសម្រាប់តំបន់របស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺហឺត៖

- ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីធានាបាននូវការគ្រប់គ្រងជំងឺហឺតបានល្អ និងបង្កើត ឬពិនិត្យឡើងវិញនូវផែនការចំណាត់ការទប់ទល់ជំងឺហឺតរបស់អ្នក។
- លេបថ្នាំបង្ការរបស់អ្នកតាមការណែនាំ ហើយយកថ្នាំបន្ធូរស្ថានភាពរបស់អ្នកទៅជាមួយគ្រប់ពេល។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគផ្តាសាយតឹងច្រមុះ (Hay fever)៖

- ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬឱសថការីរបស់អ្នក ដើម្បីពិភាក្សាអំពីការព្យាបាលដ៏ល្អបំផុតរបស់អ្នក និងហានិភ័យនៃជំងឺហឺតបង្កដោយព្យុះមានផ្គររន្ទះ។
- រៀនអំពីជំនួយដំបូងសម្រាប់ជំងឺហឺត និងដឹងពីកន្លែងដែលអ្នកអាចទទួលបានបំពង់បាញ់ថ្នាំបន្ធូរជំងឺហឺតប្រសិនបើត្រូវការ។ ទាំងនេះអាចរកបានពីឱសថស្ថានដោយមិនបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថា នរណាម្នាក់កំពុងរង ការវាយប្រហារដោយ ជំងឺហឺត...

ជំហានទី 1 – ដាក់បុគ្គលនោះអង្គុយឱ្យត្រង់។

ជំហានទី 2 – ក្រឡុកបំពង់ហឺតពណ៌ខៀវ / ពណ៌ប្រផេះ, បាញ់ថ្នាំចូលក្នុងបំពង់ស្រូប 1 ដង, ស្រូបថ្នាំ 4 ខ្សឺតពីបំពង់ស្រូប។ ធ្វើវាឡើងវិញឱ្យបាន 4 ដង។

ជំហានទី 3 – រង់ចាំ 4 នាទី ហើយ ធ្វើជំហានទី 2 ឡើងវិញ ប្រសិនបើ ការដកដង្ហើមមិនត្រឡប់មកធម្មតាវិញទេ។

ជំហានទី 4 – ប្រសិនបើការដកដង្ហើមរបស់បុគ្គលនោះមិនត្រឡប់មកធម្មតាវិញទេ សូមទូរសព្ទទៅលេខសូន្យបីដង (000)។ ធ្វើជំហានទី 2 ឡើងវិញរៀងរាល់ 4 នាទី ខណៈដែលអ្នកកំពុងរង់ចាំ។