

ប្រុងប្រៀប និងការពារខ្លួនអ្នកសម្រាប់ រដូវក្តៅខ្លាំង

រលកកម្ដៅកាន់តែយូរ កាន់តែញឹកញាប់ និង
កាន់តែបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក!

តើអ្នកណាប្រឈមនឹងហានិភ័យជាងគេ?

- អ្នកធ្វើការនៅខាងក្រៅ
- អ្នកដែលធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅ
- ទារក និងកុមារ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មនុស្សចាស់
- អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាជំងឺហឺត ជំងឺបេះដូង និងជំងឺ
ទឹកនោមផ្អែម
- តំបន់ដែលមានបន្ទុកនៃការបំពុលមានអាត្រាខ្ពស់នៃការ
ចូលមន្ទីរពេទ្យសម្រាកព្យាបាល និងស្លាប់



តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីត្រៀមទប់ទល់កម្ដៅ?

រក្សាភាពត្រជាក់ និងរក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន



ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ក្ដៅពេក ចូរទៅរកកន្លែងត្រជាក់ ហើយសម្រាក ដូចជាទីកន្លែងត្រជាក់។



ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់មានពណ៌ស្រាល និងស្ទើងដែលអាចឲ្យខ្យល់ឆ្លងកាត់បាន។



ងូតទឹកផ្កាឈូកត្រជាក់។



ចៀសវាងត្រូវនឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយផ្ទាល់ និងកំណត់ចំនួននៃការទទួលទានភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន។



ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើនជាងធម្មតា និងយកដបទឹកដែលប្រើច្រកបំពេញទឹកវិញតាមខ្លួន។

ស្ដាប់រាងកាយរបស់អ្នក

- ស្វែងយល់ពីសញ្ញាព្រមាននៃជំងឺពាក់ព័ន្ធនឹងកម្ដៅ៖ បែកញើសខ្លាំង ស្បែកស្អិត រមួលក្រពើ អស់កម្លាំង វិលមុខ ឈឺក្បាល ចង់ក្អួត រង្វេងកម្ដៅខ្លួនខ្លាំង (លើសពី 104 F/40 C)។
- ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ហើយសង្ស័យថាមានជំងឺហ៊ឺតស្រូក សូមទូរសព្ទទៅលេខ 911 ដើម្បីស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់។

បន្ទាមដានព័ត៌មាន

- មើលព័ត៌មានក្នុងស្រុក និងរបាយការណ៍ព្យាករណ៍អាកាសធាតុ។
- ប្រុងប្រៀប រៀបចំផែនការ និងអនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាពការពារពីកម្ដៅ។
- បង្កើតបណ្តាញមិត្តភក្តិ។
- តាមឃ្លាំមើលមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យ។
- ភ្ជាប់សេវាផ្តល់ព័ត៌មានរបស់ EMD៖ **NotifyLA.org**
- ឆែកមើលកម្មវិធី Cool Spots LA App ឬហៅទៅលេខ 311 សម្រាប់ធនធានដើម្បីត្រជាក់៖ **Climate4LA.org/CoolSpotsLA**
- ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើង៖ **Climate4LA.org/Heat**



ស្វែងរកនេះសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម