

ផ្សែងកើងឆេះព្រៃ និងសុខភាពរបស់អ្នក

ព័ត៌មានសហគមន៍

សេចក្តីផ្តើម

ផ្សែងកើងឆេះព្រៃ អាចកាត់បន្ថយគុណភាពខ្យល់ដែលអាចចម្រើនសុខភាពរបស់អ្នក។

ក្រុមប្រតិបត្តិការនេះផ្តល់ព័ត៌មានអំពីផ្សែងកើងឆេះព្រៃ អំពីផ្សែងកើងឆេះព្រៃដែលអាចចម្រើនសុខភាពរបស់អ្នក និងសុខភាពស្រុកសរុបរបស់អ្នក និងចំណាត់ការដែលអ្នកអាចធ្វើឡើងដើម្បីជៀសវាង ឬកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់សុខភាពដែលអាចកើតឡើង។

ផ្សែងកើងឆេះព្រៃ — តើវាជាអ្វី?

ផ្សែងកើងឆេះព្រៃ គឺជាល្បាយរឹងសារធាតុល្អិតមានទំហំតូចតាម ចំហយឺត និងស្នូល រួមមានកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (carbon monoxide), កាបូនឌីអុកស៊ីត (carbon dioxide) និងឥន្ទ្រស្រែងអុកស៊ីត (nitrogen oxides)។ សារធាតុទាំងនេះអាចបង្កឱ្យមានជំងឺសួត និងជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលអាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ ផ្សែងកើងឆេះព្រៃអាចបង្កឱ្យមានជំងឺសួត និងជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលអាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។

តើផ្សែងកើងឆេះព្រៃអាចបង្កឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកយ៉ាងម៉េច?

រៀបរយផ្សែងកើងឆេះព្រៃដែលអាចបង្កឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក អាស្រ័យលើការប្រកួតប្រជែងរវាង បញ្ហាសុខភាពដែលមានស្រាប់ ដូចជាជំងឺសួត ឬជំងឺបេះដូង និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។

សញ្ញាណកម្មដែលអាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក ប្រហែលជា ប្រឈមនឹង ឬមានបញ្ហាសុខភាព ជាទូទៅត្រូវបានគេដឹងថា បន្ទាប់ពីផ្សែងកើងឆេះព្រៃ។

រយៈពេលវែង ជាតិសញ្ញាណកម្មខ្ពស់ជាងគេអាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។

កុមារ មនុស្សចាស់ អ្នកជំងឺ និងអ្នកដែលមានជំងឺសួត ឬជំងឺបេះដូង ឬជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលអាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក អាចមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងអ្នកដទៃទៀត។ អ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ អាចមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងអ្នកដទៃទៀត។

វាជាការសំខាន់ណាស់ចំពោះអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬជំងឺផ្សេងៗទៀត អ្នកគួរតែប្រុងប្រយ័ត្ន ព្រោះវាអាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ ហើយសូមរកការប្រឹក្សាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ការការពារសុខភាពរបស់អ្នក

- ជៀសវាងការហាក់ប្រាណូរនៅក្នុង (ការ) ហាក់ប្រាណូរដែលមានកម្រិតខ្ពស់ ក្នុងតំបន់ដែលមានកម្រិតខ្ពស់នៃផ្សែងកើងឆេះព្រៃ។ (ជាពិសេសអ្នកដែលមានជំងឺសួត ឬជំងឺផ្សេងៗទៀត គួរតែសម្រាកឱ្យបានល្អិតតាមផែនការដែលបានរៀបចំឡើង។)
- ទំលាក់ស្រូវដែលមានជំងឺសួត ឬជំងឺផ្សេងៗទៀត គួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ អ្នកគួរតែប្រុងប្រយ័ត្ន ព្រោះវាអាចបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។
- អ្នកដែលមានជំងឺសួត គួរតែអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។
- នៅពេលដែលមានផ្សែងកើងឆេះព្រៃ គួរតែប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដាតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ គ្រូពេទ្យអាចណែនាំអ្នកអំពីការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដាតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងធ្វើការក្នុងតំបន់ដែលមានផ្សែងកើងឆេះព្រៃ គួរតែប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដាតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ គួរតែប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដាតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងធ្វើការក្នុងតំបន់ដែលមានផ្សែងកើងឆេះព្រៃ គួរតែប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដាតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ គួរតែប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដាតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងធ្វើការក្នុងតំបន់ដែលមានផ្សែងកើងឆេះព្រៃ គួរតែប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដាតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ គួរតែប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដាតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។
- នៅពេលដែលមានផ្សែងកើងឆេះព្រៃ គួរតែប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដាតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ គួរតែប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដាតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

- ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្សែងយេនេរេយ ឬក៏លើកលែងតែមានប្រតិកម្មខ្លះៗតែប៉ុណ្ណោះ វាអាចមានស្ថានភាពស្រដៀងគ្នាជាមួយម៉ូតូក្រាហ្វិក ឬស្ថានភាពដទៃទៀតដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នា។ កម្មវិធីកំឡុងពេលមានផ្សែងយេនេរេយ អាចមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាជាមួយម៉ូតូក្រាហ្វិក។

ចុះតើការពាក់ម៉ាស់ការពារមួយចំនួន?

ម៉ាស់ដែលបានប្រើប្រាស់ត្រូវតែមានលក្ខណៈ កម្រិតខ្ពស់ ឬក៏ខ្ពស់បំផុត មិនមែនជាម៉ាស់ធម្មតាដែលបានប្រើប្រាស់ទេ ហើយវាត្រូវតែមានលក្ខណៈ មិនមានប្រយោជន៍ក្នុងការការពារស្រួចស្រាវឡើយ។

ម៉ាស់ពិសេស ហៅថាម៉ាស់ 'P2' ទប់ទល់នឹងផ្សែងយេនេរេយ ឬក៏ផ្សែងយេនេរេយ (សារធាតុល្អិត។ ម៉ាស់ពិសេសមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាជាមួយម៉ាស់ (hardware) ភាគច្រើន។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មុនពេលប្រើប្រាស់ម៉ាស់ អ្នកគួរតែយល់ថា៖

- ម៉ាស់អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់បាន ហើយម៉ាស់អាចធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកដកដង្ហើមមួយចំនួន។ ម៉ាស់អាចមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាជាមួយម៉ាស់ កម្រិតខ្ពស់បំផុត ឬម៉ាស់ប្រើប្រាស់ម៉ាស់
- ម៉ាស់អាចមានប្រសិទ្ធភាពប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើពាក់ត្រឹមត្រូវតាមវិធានប្រើប្រាស់ និងមាតិកាសំបុក ឬម៉ាស់ (ឬវិធានប្រើប្រាស់) ឱ្យពិបាកក្នុងការពាក់ម៉ាស់ឱ្យត្រឹមត្រូវ
- ម៉ាស់មិនអាចទប់ទល់នឹង ឬម៉ាស់អាចធ្វើឱ្យអ្នកស្លៀកខ្លួនបានឡើយ
- យកល្អ គួរតែស្នាក់នៅផ្ទះឱ្យបានឆ្ងាយពីផ្សែង។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬក៏មិនប្រើប្រាស់ម៉ាស់ក៏ដោយ ត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ក្នុងការការពារខ្លួនឯង។

- ស្តាប់ស្តីពីវិធីប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឬក៏ប្រើប្រាស់ម៉ាស់ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ **VicEmergency: www.emergency.vic.gov.au**
- ទូរស័ព្ទទៅ **Victorian Bushfire Information Line** លេខ **1800 240 667** ។ ឬក៏ប្រើប្រាស់ **TTY** ឬក៏ប្រើប្រាស់ **National Relay Service** (ទូរស័ព្ទលេខ) **1800 555 677** បន្ទាប់មក (ស្នើសុំលេខ **1800 240 667**។

ផ្សែង និងសុខភាព

- ទូរស័ព្ទ **NURSE-ON-CALL** លេខ **1300 60 60 24** ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានអាការៈ មិនស្រួលខ្លួន ឬមានអាការៈណាមួយដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានផ្សែង ឬមានអាការៈណាមួយ លើកលែងតែ ហ្វ្រូនស៊ីស ឬក៏ជំងឺដទៃទៀត។
- ទូរស័ព្ទលេខ **000** ប្រសិនបើមានអ្នកមានការសំបាកក្នុងការដកដង្ហើម ដកដង្ហើមខ្លាំង ឬក៏ផ្សែង។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺហ្វ្រូនស៊ីស សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ **Asthma Foundation of Victoria** ទៅក្រុង **www.asthma.org.au** ឬទូរស័ព្ទលេខ **1800 278 462**។

គុណភាពខ្យល់អាកាស និងផ្សែងធាតុចម្រុះ

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីគុណភាពខ្យល់អាកាស និងផ្សែងធាតុចម្រុះ ឬក៏ផ្សែងធាតុចម្រុះ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ **Environment Protection Authority (EPA)** ទៅក្រុង **www.epa.vic.gov.au**

អគ្គនាយក និងនាយករដ្ឋមន្ត្រី យោងទៅតាមទីតាំង 1 Treasury Place, Melbourne។
 © រដ្ឋវិចត្រីយ៉ា Department of Health ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៦។