បន្ទាប់ពីអគ្គិភ័យ៖ សម្អាតផ្ទះដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយផ្សែង

ព័ត៌មានសហគមន៍

ផ្ទះរបស់ខ្ញុំមានក្លិនផ្សែង។ តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវបានខូចខាតដោយសារភ្លើងឆេះ ឬមានក្លិនផ្សែងពីភ្លើងឆេះព្រៃ អ្នកគួរអនុវត្តតាមការណែនាំដូចតទៅនេះ។

ធ្វើឲ្យផ្ទះរបស់អ្នកមានខ្យល់ចេញចូល

- បើកទ្វារ និងបង្អួច។ ពន្លឺថ្ងៃ និងខ្យល់បរិសុទ្ធនឹងជួយបំបាត់ក្លិននេះ។

លាងសម្អាតលើផ្ទៃរឹង គ្រឿងសង្ហារឹម (ជញ្ជាំង និងកម្រាលឥដ្ឋ)

- លាងសម្អាតផ្ទៃក្នុងផ្ទះជាមួយសាប៊ូដុំ ឬម្សៅសាប៊ូ និងទឹក។
- ចំពោះផ្សែង និងម្រែងភ្លើងដែលមិនអាចដាយបាត់ ត្រូវពាក់ស្រោមដៃកៅស៊ូ និងលាងសម្អាតតាមវិធីដូចតទៅ៖ ម្សៅសាប៊ូបួនទៅប្រាំមួយស្លាបព្រាតែ និងទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យសក្លរីនសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះមួយពែងដោយបន្ថែមទឹកបួនលីត្រ។ សូមចងចាំអនុវត្តជានិច្ចតាមការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពនៅលើដបទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យស។
- ប្រដាប់ចម្អិនអាហារអាចលាងសម្អាតជាមួយម្សៅសាប៊ូ និងទឹកក្ដៅ ហើយដុសខាត់ជាមួយប្រដាប់ដុសខាត់សមរម្យ ដើម្បីកម្ចាត់ស្នាមប្រឡាក់។

លាងសម្អាតគ្រឿងតុបតែងទន់ៗក្នុងបន្ទប់ (គ្រឿងសង្ហារឹមមានស្រោមពីខាងក្នុង និងពូកខ្នើយ)

- ហាលគ្រឿងតុបតែងក្នុងបន្ទប់នៅខាងក្រៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃ និងខ្យល់។ ពូកអាចសម្អាតដោយជាងជំនាញជួសជុលពូក។ ជាការពុំអាចធ្វើបាននឹងយកចេញក្លិនផ្សែងពីខ្នើយរោមសត្វ ឬស្នោ។

សម្លៀកបំពាក់

- ហាលសម្លៀកបំពាក់នៅខាងក្រៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃ និងខ្យល់។
- លាងសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ដែលរងផលប៉ះពាល់ណាមួយតាមធម្មតា។
- ជួនកាលស្នាមប្រឡាក់ និងក្លិនផ្សែងដែលជាប់រហូត អាចលាងសម្អាតចេញពីសម្លៀកបំពាក់ដោយប្រើម្សៅសាប៊ូបួនទៅប្រាំមួយស្លាបព្រាតែ និងទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យសក្លរីនសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះមួយពែងដោយបន្ថែមទឹកបួនលីត្រ។ បន្ទាប់ពីលាងសម្អាតហើយ ត្រូវលាងជម្រះសម្លៀកបំពាក់ជាមួយទឹកស្អាត និងសម្ងួតវាឲ្យបានស្ងួតល្អ ។ សូមចងចាំថាត្រូវពាក់ស្រោមដៃ ហើយអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពនៅលើដបទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យស។ ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នដោយសារការលាយនេះនឹងធ្វើឲ្យសម្លៀកបំពាក់ស។

ចុះចំពោះសម្លៀកបំពាក់ដែលហាលនៅលើខ្សែហាលខោអាវ?

- សម្លៀកបំពាក់ទាំងនេះគួរតែលាងសម្អាតម្ដងទៀតដោយសារតែខ្យល់បាននាំក្លិនផ្សែងមួយចំនួនចេញ ទោះជាយ៉ាងណាក្ដី ម្រែងផ្សែងភាគល្អិត និងផេះនៅតែអាចមានលើសម្លៀកបំពាក់ទាំងនេះ។
- ការលាងសម្អាតម្ដងទៀត ជួយធានាការពារស្បែកដែលឆាប់មានប្រតិកម្ម (ឧទាហរណ៍ ស្បែករបស់ទារកពីការរលាកដែលអាចកើតមានឡើង)

តើមានផលប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាពដោយសារផេះ និងម្រែងផ្សែងនៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំឬទេ?

កម្រិតទាបនៃផេះនៅលើផ្ទៃរបស់ប្រើប្រាស់តាមផ្ទះ មិនអាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកទេ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

Environment Protection Authority Victoria

អ្នកអាចទាក់ទងជាមួយ EPA Victoria តាមលេខទូរស័ព្ទ 1300 372 842 ដើម្បីទទួលឱវាទបន្ថែមអំពីការត្រួតពិនិត្យគុណភាពខ្យល់។

https://www.epa.vic.gov.au/for-community/environmental-information/air-quality/smoke/smoke-your-health

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកកំពុងជួបប្រទះផលប៉ះពាល់សុខភាពណាមួយដោយសារផ្សែង ត្រូវស្វែងរកការប្រឹក្សាផ្នែកពេទ្យពី
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចតូរីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។
© រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា Department of Health ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៦។