

# តើអ្នកណាខ្លះប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់?

អ្នកគឺប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺហឺតបង្កដោយព្យុះផ្លូវនេះប្រសិនបើអ្នក៖

- មានជំងឺហឺត ( ឬមានជំងឺហឺតពីកាលកន្លងមក )
- មានរោគផ្លាសាយតឹងច្រមុះ ( ប្រតិកម្មចាស់ ដែលប៉ះពាល់ដល់ច្រមុះ ) ក្នុងរដូវផ្កាវិក



ប្រសិនបើអ្នកមានអាមេដូណាជកជង្ហើមខ្លីៗ តឹងក្នុងខ្នង ជកជង្ហើមតឹង ឬក្នុងរដូវសម្បុរលើអង្គផ្កាស្មៅ - អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺហឺតដែលមិនបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។



ជំនួយបឋមក្នុងការព្យាបាលជំងឺហឺតអាចជួយជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ កុំចាំរហូតដល់ជំងឺហឺតធ្ងន់ធ្ងរ ទើបចាប់ផ្តើមអនុវត្តជំនួយបឋម។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា មាននរណាម្នាក់កំពុងកើតមានជំងឺហឺត ...

	<p><b>ជំហាន១</b> - ដាក់អ្នកជំងឺអង្គុយឱ្យត្រង់ខ្លួន។</p>
	<p><b>ជំហាន២</b> - ក្រឡុកបំពង់ហឺតពណ៌ខៀវ / ពណ៌ប្រផេះ, បាញ់ថ្នាំចូលក្នុងបំពង់ស្រូប១ដង, ស្រូបថ្នាំ៤ដងដើមចេញពីបំពង់ស្រូប។ ធ្វើការនេះឡើងវិញឱ្យបាន៤ដង។</p>
	<p><b>ជំហាន៣</b> - សូមរង់ចាំ៤នាទី ហើយធ្វើតាមជំហាន២ឡើងវិញ ប្រសិនបើបុគ្គលមិនធូរស្រាលទេ។</p>
	<p><b>ជំហាន៤</b> - ប្រសិនបើបុគ្គលនៅតែមិនធូរស្រាលទេ សូមទូរស័ព្ទ ០០០។ ធ្វើតាមជំហាន២ឡើងវិញ រៀងរាល់៤នាទី ខណៈដែលអ្នកកំពុងរង់ចាំ។</p>

ដើម្បីទទួលបានយកខិត្តប័ណ្ណនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន សូមទូរស័ព្ទលេខ 1300 761 874 ដោយប្រើប្រាស់ National Relay Service លេខ 13 36 77 ប្រសិនបើតម្រូវ ឬអ៊ីម៉ែល [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចចូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។  
 © រដ្ឋវិចចូរៀ Department of Health and Human Services ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៨។  
 បោះពុម្ពដោយ Waratah Group, Port Melbourne (1807022)





# តើជំងឺហ៊ីតបង្កដោយព្យុះផ្លូវរន្ទះ (thunderstorm asthma) ជាអ្វី?

ជំងឺហ៊ីតបង្កដោយព្យុះផ្លូវរន្ទះ គឺជាជំងឺហ៊ីតបង្កឡើងដោយប្រភេទព្យុះផ្លូវរន្ទះជាក់លាក់ នៅពេលមានបរិមាណច្រើននៃគ្រាប់លំអងស្មៅបក់ហោះឡើងទៅក្នុងអាកាស (ជាធម្មតាចាប់ពីខែតុលា ដល់ចុងខែធ្នូ) ។

ការនេះធ្វើឱ្យមនុស្សជកដង្ហើមតឹង មានដង្ហើមខ្លី ហើយតឹងក្នុងទ្រូង និងក្អក។

ការនេះអាចកើតឡើងភ្លាមៗ មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ហើយថែមទាំងគំរាមកំហែងដល់ជីវិតទៀតផង។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់វិបសៃច័: [www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma)

# គ្រៀមខ្លួនសម្រាប់រដូវសម្បុរលំអងស្មៅស្មៅ

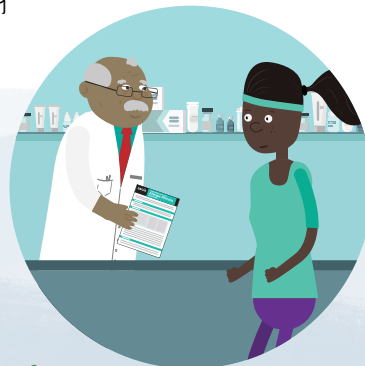
អ្នកអាចកាត់បន្ថយឱកាសនៃការប៉ះពាល់ដោយជំងឺហ៊ីតបង្កដោយព្យុះផ្លូវរន្ទះបាន។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកប្រហែលជាមានជំងឺហ៊ីត ឬរោគផ្លាសាយតឹងច្រមុះ អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។



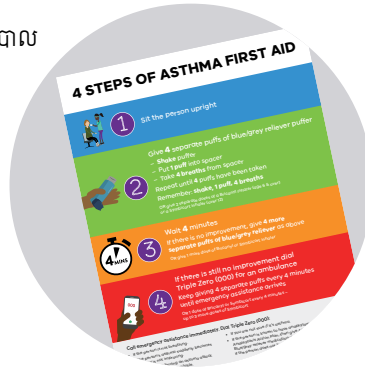
ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺហ៊ីត សូមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់។ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព ផែនការសកម្មភាពព្យាបាលជំងឺហ៊ីតរបស់អ្នក យកតាមជាមួយនូវថ្នាំព្យាបាលជំងឺហ៊ីតក្នុងបំពង់ហ៊ីតរបស់អ្នក ហើយព្យាបាលរោគផ្លាសាយតឹងច្រមុះណាមួយ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានរោគផ្លាសាយតឹងច្រមុះ សូមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬឱសថការីអំពីការព្យាបាលដំបូងបំផុត និងហានិភ័យនៃជំងឺហ៊ីតបង្កដោយព្យុះផ្លូវរន្ទះ។ រៀបចំថ្នាំព្យាបាលជំងឺហ៊ីតក្នុងបំពង់ហ៊ីតឱ្យបានរួចរាល់។



រៀនអំពីរបៀប និងពេលវេលាដែលត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលរបស់អ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

រៀនអំពីជំនួយបឋមក្នុងការព្យាបាលជំងឺហ៊ីត ហើយប្រសិនបើអ្នកមានផែនការសកម្មភាពព្យាបាល ជំងឺហ៊ីត សូមប្រាកដថាអ្នកយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះការកើតកញ្ឆោតឡើង ឬការវាយប្រហារនៃជំងឺហ៊ីត។



ពិនិត្យមើលការព្យាករណ៍ជំងឺហ៊ីត ភាគត្បាតបង្កដោយព្យុះផ្លូវរន្ទះ នៅគ្រងវិបសៃច័: <http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast>

ជៀសវាងព្យុះផ្លូវរន្ទះនៅរដូវសម្បុរលំអងស្មៅស្មៅ ជាពិសេសនៅពេលមានសន្ទះខ្យល់មុនព្យុះ។ រក្សានៅក្នុងផ្ទះ ហើយបិទទ្វារ និងបង្អួច។

