

គោលការណ៍ណែនាំអំពីការឆ្លើយតប (វិស័យសុខាភិបាល - សាធារណជនទូទៅ)

- សូមយកចិត្តទុកដាក់**
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅអាចកើតមាន។ សូមទទួលបានជាតិទឹកឱ្យបានច្រើន និងជៀសវាងសកម្មភាពនៅខាងក្រៅខ្លាំងអំឡុងពេលថ្ងៃ។
 - ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅអាចកើតមាន។ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្មើៗ ហើយកាន់គ្រឿង ម្ហូប និងដំបូងទឹកនៅពេលចេញក្រៅ។
 - ការពុលអាហារអាចកើតមាន។ ត្រូវប្រាកដថា អាហារឆ្អិនទាំងស្រុង និងរក្សាទុកក្រោមសីតុណ្ហភាព 10°C។
 - ការពុលអាហារអាចកើតមាន។ កម្ដៅអាហារដែលបានចម្អិនពីមុនម្ដងទៀតមុនពេលទទួលបាន។
 - ការពុលអាហារអាចកើតមាន។ លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានហ្មត់ចត់ និងរៀបចំអាហារដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

- ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន**
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ជៀសវាងការហាត់ប្រាណខ្លាំង ឬសកម្មភាពនៅខាងក្រៅ។
 - ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ជីកទឹកដែលមានជាតិអេឡិចត្រូលីត ហើយសម្រាករៀងរាល់ 30 នាទីម្ដង អំឡុងពេលសកម្មភាពនៅខាងក្រៅ។
 - ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្មើៗ ហើយកាន់គ្រឿង ម្ហូប និងដំបូងទឹកនៅពេលចេញក្រៅ។
 - សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគប្រដាប់ប្រដាប់ធ្វើម្ហូប ដើម្បីការពារការចម្លងបាក់តេរី និងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើការពុលអាហារ។
 - ការពុលអាហារទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ និងវិធីរក្សាទុកអាហារ។

- នព្វេសារ**
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ជៀសវាងសកម្មភាពនៅខាងក្រៅ និងសម្រាកនៅចន្លោះពេលថ្ងៃត្រង់ និងម៉ោង 5 ល្ងាច។
 - ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ជីកទឹកដែលមានជាតិអេឡិចត្រូលីតឱ្យបានច្រើន និងជៀសវាងសកម្មភាពនៅខាងក្រៅ ឬចេញទៅខាងក្រៅ។
 - ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជាប់រហូត ដូចជាវិលមុខ ចង្កៀម ឬឈឺក្បាល។
 - ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ញ៉ាំអាហារតូចៗដែលងាយស្រួលលាយ និងជីកទឹកឱ្យបានច្រើន។
 - ការពុលអាហារទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ស្វែងរកការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាឱ្យសង្ស័យអំពីការពុលអាហារ ដូចជាឈាមមានឈាម ឬគ្រុនក្ដៅខ្លាំង។

- ប្រុងប្រយ័ត្ន**
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ជៀសវាងសកម្មភាពនៅខាងក្រៅចន្លោះពេលថ្ងៃត្រង់ និងម៉ោង 5 ល្ងាច។
 - ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជាប់រហូត ដូចជាវិលមុខ ចង្កៀម ឬឈឺក្បាល។
 - ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាត្រូវបានដាក់ចេញ។ ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាឱ្យសង្ស័យអំពីការពុលអាហារ ដូចជាឈាមមានឈាម ឬគ្រុនក្ដៅខ្លាំង។

សូមមើលគេហទំព័រអំពីអាកាសធាតុរបស់រដ្ឋបាលឧត្តរិយមកូរ៉េ (www.weather.go.kr) និង កម្មវិធីអាកាសធាតុរបស់ KMA សម្រាប់គោលការណ៍ណែនាំអំពីការឆ្លើយតបលម្អិតដែលបានបែងចែកតាមវិស័យ។

វិធី 4 យ៉ាងដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីរលកកម្ដៅ

ជីកទឹកឱ្យបានច្រើន។

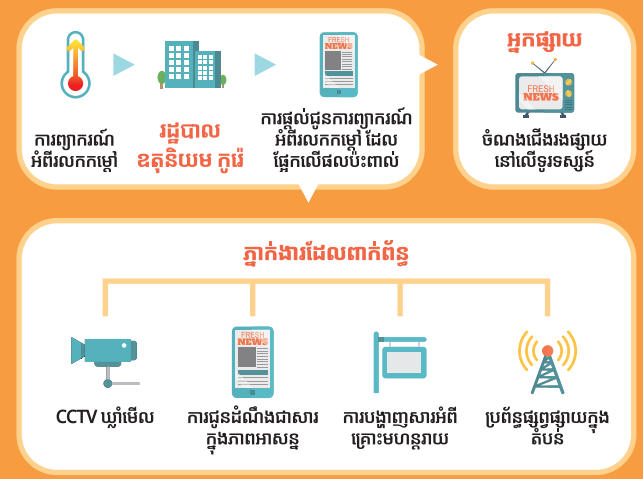
រកម្លប់ត្រជាក់។

សម្រាកឱ្យបានទៀងទាត់។

បន្តតាមដានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងអំពីការព្យាករណ៍រលកកម្ដៅផ្អែកលើផលប៉ះពាល់ចម្រុះ

KMA ភ្នាក់ងារដែលពាក់ព័ន្ធ និងអ្នកផ្សាយសហការគ្នាដើម្បីផ្តល់ការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅដែលផ្អែកលើផលប៉ះពាល់តាមរយៈបណ្តាញផ្សេងៗ។



តើកម្ដៅថ្ងៃស្អែក

នឹងមាន

ពណ៌អ្វី?

ការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅផ្អែកលើផលប៉ះពាល់

ការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅផ្អែកលើផលប៉ះពាល់ត្រូវចេញផ្សាយនៅម៉ោង 11:30 ព្រឹក មួយថ្ងៃមុនពេលផលប៉ះពាល់នៃរលកកម្ដៅត្រូវបានរំពឹងថា នឹងឈានដល់កម្រិតយកចិត្តទុកដាក់ ឬខ្ពស់ជាងនេះសម្រាប់សាធារណជនទូទៅក្នុងវិស័យសុខាភិបាល។

