

គោលការណ៍ណែនាំអំពីការឆ្លើយតប (វិស័យសុខាភិបាល - សាធារណជនទូទៅ)

សូមយកចិត្តទុកដាក់



- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅអាចកើតមាន។ សូមទទួលបានជាតិទឹកឱ្យបានច្រើន និងរៀបរយសកម្មភាពនៅខាងក្រៅខ្លាំងអំឡុងពេលថ្ងៃ។
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅអាចកើតមាន។ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្ទើងៗ ហើយកាន់ឆត្រ មួក និងដំបូកនៅពេលចេញក្រៅ។
- ការពុលអាហារអាចកើតមាន។ ត្រូវប្រាកដថា អាហារឆ្អិនទាំងស្រុង និងរក្សាទុកក្រោមសីតុណ្ហភាព 10°C។
- ការពុលអាហារអាចកើតមាន។ កម្ដៅអាហារដែលបានចម្អិនពីមុនម្ដងទៀតមុនពេលទទួលបាន។
- ការពុលអាហារអាចកើតមាន។ លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានហ្មត់ចត់ និងរៀបចំអាហារដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ទំហំរាងកាយល្អ



- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាកើតមាន។ រៀបរយសកម្មភាពនៅខាងក្រៅ។
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាកើតមាន។ ផឹកទឹកដែលមានជាតិអេឡិចត្រូលីត ហើយសម្រាករៀងរាល់ 30 នាទីម្ដង អំឡុងពេលសកម្មភាពនៅខាងក្រៅ។
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាកើតមាន។ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្ទើងៗ ហើយកាន់ឆត្រ មួក និងដំបូកនៅពេលចេញក្រៅ។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគប្រដាប់ប្រដាប់ធ្វើម្ដង ដើម្បីការពារការចម្លងបាក់តេរី និងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើការពុលអាហារ។
- ការពុលអាហារទំនងជាកើតមាន។ ពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ និងវិធីរក្សាទុកអាហារ។

ការព្រួយ



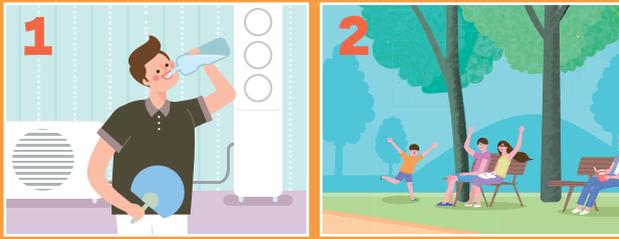
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាកើតមានណាស់។ រៀបរយសកម្មភាពនៅខាងក្រៅ និងសម្រាកនៅចន្លោះពេលថ្ងៃត្រង់ និងម៉ោង 5 ល្ងាច។
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាកើតមានណាស់។ ផឹកទឹកដែលមានជាតិអេឡិចត្រូលីតឱ្យបានច្រើន និងរៀបរយសកម្មភាពនៅខាងក្រៅ ឬចេញទៅខាងក្រៅ។
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាកើតមានណាស់។ ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជាប់រហូត ដូចជាវិលមុខ ចង្កោរ ឬឈឺក្បាល។
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាកើតមានណាស់។ ញាំអាហារតូចៗដែលងាយស្រួលលំហយ និងផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។
- ការពុលអាហារទំនងជាកើតមាន។ ស្វែងរកការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាគួរឱ្យសង្ស័យអំពីការពុលអាហារ ដូចជាលាមកមានលាយ ឬគ្រុនក្ដៅខ្លាំង។

ប្រុងប្រយ័ត្ន



- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាកើតមានខ្លាំង។ រៀបរយសកម្មភាពនៅខាងក្រៅចន្លោះពេលថ្ងៃត្រង់ និងម៉ោង 5 ល្ងាច។
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាកើតមានខ្លាំង។ ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជាប់រហូត ដូចជាវិលមុខ ចង្កោរ ឬឈឺក្បាល។
- ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅទំនងជាកើតមានខ្លាំង។ ទូរសព្ទទៅលេខ 119 ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណែនាំរបស់ប្រហារដោយកម្ដៅ ដូចជាក្អក ឬគ្រុនក្ដៅខ្លាំង។

វិធី 4 យ៉ាងដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីរលកកម្ដៅ



ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។ រកម្លប់ត្រជាក់។



សម្រាកឱ្យបានទៀងទាត់។ បន្តតាមដានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងអំពីការព្យាករណ៍រលកកម្ដៅផ្អែកលើផលប៉ះពាល់ចម្រុះ

KMA ភ្នាក់ងារដែលពាក់ព័ន្ធ និងអ្នកផ្សាយសហការគ្នាដើម្បីផ្តល់ការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅដែលផ្អែកលើផលប៉ះពាល់តាមរយៈបណ្តាញផ្សេងៗ។



តើកម្ដៅថ្ងៃស្អែក

នឹងមាន

ពណ៌អ្វី?

ការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅផ្អែកលើផលប៉ះពាល់

ការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅផ្អែកលើផលប៉ះពាល់ត្រូវចេញផ្សាយនៅម៉ោង 11:30 ព្រឹក មួយថ្ងៃមុនពេលផលប៉ះពាល់នៃរលកកម្ដៅត្រូវបានរំពឹងថា នឹងឈានដល់កម្រិតយកចិត្តទុកដាក់ ឬខ្ពស់ជាងនេះសម្រាប់សាធារណជនទូទៅក្នុងវិស័យសុខាភិបាល។

តើកម្ដៅថ្ងៃស្អែកនឹងមានពណ៌អ្វីក្នុងតំបន់របស់យើង?

របៀបពិនិត្យមើលការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅផ្នែកលើផលប៉ះពាល់

1 ចូលមើលគេហទំព័ររបស់រដ្ឋបាលឧតុនិយមកូឡុង (KMA)

2 ប្រាស់កម្មវិធីអាកាសធាតុរបស់ KMA

Google Play

App Store

ពិនិត្យមើលការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅដោយផ្អែកលើផលប៉ះពាល់នៅម៉ោង 11:30 ព្រឹក ដើម្បីសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកនៅថ្ងៃស្អែក!

តើការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅផ្នែកលើផលប៉ះពាល់ជាអ្វី?

ដោយពិចារណាលើផលប៉ះពាល់សង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចពីរលកកម្ដៅ ការព្យាករណ៍អំពីរលកកម្ដៅផ្នែកលើផលប៉ះពាល់បែងចែកហានិភ័យរបស់រលកកម្ដៅជាបួនកម្រិត (ការយកចិត្តទុកដាក់ ការប្រមូលប្រយ័ត្ន ការព្រមាន និងគ្រោះថ្នាក់) ដោយផ្តល់នូវគោលការណ៍ណែនាំអំពីការឆ្លើយតបតាមវិស័យ (ប្រាំមួយវិស័យ រួមទាំងសុខាភិបាល) ជាក់លាក់ដើម្បីការពារ ការខូចខាតពីរលកកម្ដៅ។

កម្រិតហានិភ័យ

គ្រោះថ្នាក់

វិធីនឹងមានការខូចខាតកើតឡើងនៅផ្នែកភាគច្រើននៃតំបន់ដែលទទួលរងផលប៉ះពាល់ ហើយការខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរអាចនឹងកើតឡើងនៅផ្នែកមួយចំនួន។ វិធីនឹងមានផលប៉ះពាល់យៈពេលយូរ។

ការព្រមាន

វិធីនឹងមានការខូចខាតគួរឱ្យកត់សម្គាល់កើតឡើងនៅក្នុងផ្នែកជាច្រើននៃតំបន់ដែលទទួលរងផលប៉ះពាល់។ វិធីនឹងមានផលប៉ះពាល់យៈពេលខ្លី។

បានភ្ជាប់ជាមួយការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ

សូមប្រុងប្រយ័ត្ន

វិធីនឹងមានការខូចខាតក្នុងកម្រិតទាបកើតឡើងនៅក្នុងផ្នែកមួយចំនួននៃតំបន់ដែលទទួលរងផលប៉ះពាល់។

បានភ្ជាប់ជាមួយដំបូន្មានអំពីរលកកម្ដៅ

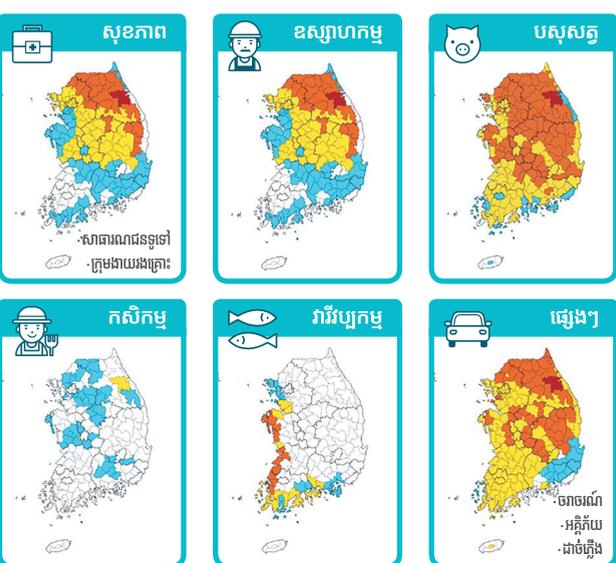
សូមយកចិត្តទុកដាក់

ជីវិតប្រចាំថ្ងៃអាចរងផលប៉ះពាល់ ហើយវិធីនឹងមានផលប៉ះពាល់មួយចំនួនសម្រាប់ក្រុមដែលងាយរងគ្រោះ។

វិស័យដែលបានគ្របដណ្តប់

ផ្តល់ជូនកម្រិតហានិភ័យរបស់រលកកម្ដៅខុសៗគ្នាអាស្រ័យលើវិស័យតាមគោលដៅ។

▼ ឧទាហរណ៍អំពីព័ត៌មានដែលបានផ្តល់ជូន



វិធីសាស្ត្រអំពីការផ្តល់ព័ត៌មាន

អ្នកទទួល	ជម្រើសចូលមើល	ព័ត៌មានដែលបានផ្តល់ជូន
សាធារណជនទូទៅ	<ul style="list-style-type: none"> • គេហទំព័រអាកាសធាតុរបស់ KMA (កុំព្យូទ័រ/ទូរសព្ទដៃ) • កម្មវិធីអាកាសធាតុរបស់ KMA 	កម្រិតហានិភ័យ និងព័ត៌មានអំពីផលប៉ះពាល់សម្រាប់តំបន់ដែលផ្តោតអារម្មណ៍លើ
បុគ្គលិកគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយ	<ul style="list-style-type: none"> • ប្រព័ន្ធផតចលពីព័ត៌មានអំពីឧតុនិយមសម្រាប់ការការពារគ្រោះមហន្តរាយ (http://asfo.kma.go.kr) 	ការចែកចាយកម្រិតហានិភ័យ និងព័ត៌មានអំពីផលប៉ះពាល់សម្រាប់គ្រប់វិស័យនៅក្នុងតំបន់ដែលទទួលខុសត្រូវ

* សេវាកម្មនេះកំពុងពង្រីកតាមរយៈបណ្តាញផ្សេងៗ ដូចជាសារជាអក្សរ ការផ្សាយដែលមានចំណងជើង និងសេវាកម្មជាសំឡេង។

រលកកម្ដៅ

ដែលបានកំណត់ថាជា "កម្ដៅភ្លៅខ្លាំង" មានន័យដូចនឹងភ្លៅខ្លាំង ឬ ភ្លៅហែង

ដំបូន្មាន និងការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ

! ចេញផ្សាយដោយផ្អែកលើសីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែង (ចាប់ពីថ្ងៃទី 15 ឧសភា ឆ្នាំ 2023)

- #### ដំបូន្មានអំពីរលកកម្ដៅ
- ចេញផ្សាយនៅពេលវិធីនឹងមានសីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែងប្រចាំថ្ងៃខ្ពស់បំផុតទៅដល់ **33°C** ឬខ្ពស់ជាងនេះសម្រាប់រយៈពេលពីរថ្ងៃ ឬច្រើនជាងនេះ។
 - ចេញផ្សាយនៅពេលវិធីនឹងមានកើនឡើងភ្លាមៗនៃសីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែង ឬរលកកម្ដៅយូរ នឹងបង្កឱ្យមានការខូចខាតខ្លាំង។

- #### ការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ
- ចេញផ្សាយនៅពេលវិធីនឹងមានសីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែងប្រចាំថ្ងៃខ្ពស់បំផុតទៅដល់ **35°C** ឬខ្ពស់ជាងនេះសម្រាប់រយៈពេលពីរថ្ងៃជាប់ៗគ្នា។
 - ចេញផ្សាយនៅពេលវិធីនឹងមានកើនឡើងភ្លាមៗនៃសីតុណ្ហភាពតាមការយល់ដឹង ឬរលកកម្ដៅរយៈពេលយូរ នឹងបង្កឱ្យមានការខូចខាតលើតំបន់ធំទូលាយ។
- * សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែង៖ សីតុណ្ហភាពដែលទទួលបានអារម្មណ៍ ដោយគិតទៅលើសំណើម និងខ្យល់។ គិតទៅលើទាំងសីតុណ្ហភាព និងសំណើមក្នុងអំឡុងខែនៃរដូវក្តៅ (ខែឧសភា ដល់ខែកញ្ញា)។

ផលប៉ះពាល់ពីរលកកម្ដៅ

ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅដូចជា ការងាយប្រហារដោយកម្ដៅ ការអស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅជាដើម។

ខូចខាតដល់សត្វ ត្រី និងដំណាំ

ដាច់ភ្លើង អគ្គិភ័យជាដើម។

ជាពិសេសក្រុមស្ថិតក្នុងភាពហានិភ័យ

មនុស្សចាស់

ទារក និងកុមារតូចៗ

បុគ្គលដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ

កម្មករខាងក្រៅ