

រដូវក្ដៅចូលមកដល់ហើយ សូមត្រៀមខ្លួន

រលកកម្ដៅកំពុងតែកើតឡើងកាន់តែញឹកញាប់ និងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
នៅរដ្ឋ California។ នេះគឺជាអ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង និងរបៀប
ត្រៀមខ្លួន។



តើអ្វីទៅជាអាកាសធាតុកម្ដៅខ្លាំងខុសធម្មតា?

អាកាសធាតុកម្ដៅខ្លាំងខុសធម្មតា គឺនៅពេលដែលសីតុណ្ហភាពឡើងដល់ 90° ហ្វារិនហៃ (32° អង្សា) ឬអាកាសធាតុក្ដៅ
ជាងនេះរយៈពេលពីរ ឬច្រើនថ្ងៃ។



ស្វែងយល់ពីរោគសញ្ញានៃការ អស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅ

ការអស់កម្លាំងដោយសារកម្ដៅ គឺនៅពេលដែល
រាងកាយរបស់អ្នកឡើងកម្ដៅខ្លាំង ដោយសារការ
ប្រឈមនឹងសីតុណ្ហភាពកើនឡើងខ្ពស់រយៈពេល
យូរ។ រាងកាយរបស់អ្នកអាចមានប្រតិកម្ម
តាមរបៀបដូចខាងក្រោម៖

- វិលមុខ
- ឈឺក្បាល
- បែកញើសខ្លាំង
- ការរមួលសាច់ដុំ
- ចង្អោរ
- ដកដង្ហើមខ្លីៗ
- ល្ហិតល្ហៃ



ស្វែងយល់ពីរបៀបសម្គាល់ជំងឺ សន្លប់ដោយសារកម្ដៅ

- សីតុណ្ហភាពរាងកាយលើសពី 103°F
- ការភាន់ច្រឡំ
- ដួលសន្លប់ ឬបាត់បង់ស្មារតី



តើនរណាខ្លះប្រឈមមុខនឹង ហានិភ័យខ្ពស់បំផុតចំពោះជំងឺ សន្លប់ដោយសារកម្ដៅ?

- ទារក និងកុមារតូចៗ
- អ្នកធ្វើការនៅខាងក្រៅ
- មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ
- អ្នកដែលមានជំងឺហឺត
- ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ
- បុគ្គលដែលគ្មានទីជម្រក

នេះជារបៀបដែលអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនក្នុងករណីមានការកើនឡើងនូវកម្ដៅខ្លាំងខុសធម្មតា

រឿងដ៏សំខាន់បំផុតដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍រលកកម្ដៅខ្លាំងខុសធម្មតា គឺត្រូវរក្សាភាពត្រជាក់ និងសុវត្ថិភាពតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ នេះគឺជាគន្លឹះសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលត្រូវដឹង។

គន្លឹះទូទៅ

- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអាកាសធាតុ និងរបាយការណ៍។
- ដឹកទឹកឱ្យបានញឹកញាប់ និងជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង ឬកាហ្វេអ៊ីន។
- កុំទុកកុមារ ឬសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងឡានឱ្យសោះ—សូម្បីតែពីរបីនាទីក៏ដោយ។
- ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីឱសថរបស់អ្នក។
- សួរសុខទុក្ខគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។
- សួរសុខទុក្ខអ្នកជិតខាង ឬសាច់ញាតិដែលជាមនុស្សចាស់ដែលរស់នៅម្នាក់ឯង។
- ចូលទៅកាន់ calalerts.org/signup.html ដើម្បីចុះឈ្មោះទទួលបានការជូនដំណឹងពេលមានអាសន្ន។
- ចូលមើលគេហទំព័រផ្លូវការរបស់រដ្ឋាភិបាលសហរដ្ឋអាមេរិកនៅ ready.gov/heat សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។



ប្រសិនបើអ្នកនៅខាងក្នុងផ្ទះ

- ស្តុកទុកអាហារ ទឹក និងទឹកកក។
- ព្យាយាមស្នាក់នៅខាងក្នុងផ្ទះចន្លោះម៉ោង 10 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 4 រសៀល។
- បិទរាំងនន និងបង្អួច។
- ដូតទឹកត្រជាក់។
- ត្រាំជើង ឬដៃរបស់អ្នកក្នុងទឹកត្រជាក់។
- ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់។ ចូលមើលគេហទំព័រ csd.ca.gov/energybills សម្រាប់ជំនួយក្នុងការបង់ប្រាក់។
- គ្មាន A/C ទេឬ? ប្រើកង្ហារនៅពេលព្រលឹម និងស្នាក់នៅកន្លែងត្រជាក់។
- អ្នកក៏អាចទៅផ្សារទំនើប បណ្ណាល័យ មជ្ឈមណ្ឌលដែលផ្តល់ភាពត្រជាក់ ឬរោងកូនផងដែរ។



ប្រសិនបើអ្នកនៅខាងក្រៅផ្ទះ

- ជៀសវាងសកម្មភាពប្រើកម្លាំងខ្លាំងចាប់ពីម៉ោង 10 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 4 រសៀល។
- ប្រសិនបើធ្វើការនៅខាងក្រៅ សូមចាប់ផ្តើមពីព្រលឹម។
- វេចខ្ចប់ទឹកឱ្យបានច្រើនមុនពេលអ្នកចេញទៅក្រៅប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ដឹកទឹកឱ្យបានញឹកញាប់ - កុំរង់ចាំរហូតដល់អ្នកស្រេកទឹក។
- សម្រាករៀងរាល់ 20 នាទីម្តងនៅក្រោមម្លប់ ឬក្នុងផ្ទះ។
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្តើងៗ រលុង ពាក់មួក និងលាបឡេការពារកម្ដៅថ្ងៃ (SPF 30+)។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍វិលមុខ ឬល្អិតល្អៃ សូមឈប់សកម្មភាពភ្លាមៗ ហើយធ្វើឱ្យរាងកាយត្រជាក់។
- អ្នកក៏អាចទៅផ្សារទំនើប បណ្ណាល័យ មជ្ឈមណ្ឌលដែលផ្តល់ភាពត្រជាក់ ឬរោងកូនដើម្បីធ្វើឱ្យរាងកាយត្រជាក់។

គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan បានចុះកិច្ចសន្យាជាមួយគម្រោង L.A. Care Health Plan ដើម្បីផ្តល់សេវាការថែទាំក្រោមការគ្រប់គ្រងនៃកម្មវិធី Medi-Cal នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។ អ្នកអាចទទួលបានឯកសារនេះ ដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាអក្សរពុម្ពធំៗ អក្សរស្នាបសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬសំឡេង។ ទូរសព្ទទៅលេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ការហៅទូរសព្ទនេះគឺឥតគិតថ្លៃ។ Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association សេចក្តីជូនដំណឹងស្តីពីការមិនរើសអើង

ក្រុមហ៊ុនអនុលោមតាមច្បាប់រដ្ឋ និងច្បាប់សិទ្ធិស៊ីវិលសហព័ន្ធដែលពាក់ព័ន្ធ ហើយមិនរើសអើង ដាច់មនុស្សចេញ ឬប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេក្នុងលក្ខណៈខុសប្លែកពីគេ ដោយផ្អែកលើពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ដើមកំណើតជាតិ ការកំណត់អត្តសញ្ញាណក្រុមជនជាតិ ស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រ ព័ត៌មានហ្សែន ពូជពង្ស សាសនា ភេទ ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ យេនឌ័រ អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ ទំនោរផ្លូវភេទ អាយុ ពិការភាពផ្លូវចិត្ត ឬពិការភាពរាងកាយឡើយ។ La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。