ស្រុកម៉ុងហ្គោមើរី, រដ្ឋម៉ារីលែន

ការណែនាំខាងការត្រៀមខ្លួនទល់នឹង
គ្រាអាសន្នទាក់ទងនឹងកិច្ចការនៅផ្ទះ
២០០៣

Cambodian

លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ សំរាប់គ្រាមានអាសន្ន
(ភ្លើងឆេះផ្ទះ/សង្គ្រោះ/ប៉ូលីស)
៩១១(ឮស្នូរសម្លេង/សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY)

ប៉ូលីសមិនមែនគ្រាអាសន្ន
៣០១-២៧៩-៨០០០(ឮស្នូរសម្លេង/សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY)

ភ្លើងឆេះផ្ទះមិនមែនអាសន្ន
២៤០-៧៧៧-០៧៤៤(សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ២៤០-៧៧៧-០៧២៥)

ក្រុមហ៊ុនភ្លើងអគ្គីសនី Allegheny Power
១-៨០០-២៥៥-៣៤៤៣
សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ១-៨០០-៩៥៥-៩៤៤៥

អង្គការកាកបាទក្រហមអាមេរិកាំង American Red Cross
៣០១-៥៨៨-២៥១៥
ឬបន្តភ្ជាប់នៅស្រុកម៉ារីឡែនលេខ-៧១១

ក្រុមហ៊ុនទូរស័ព្ទ Verizon
ទូរស័ព្ទខាងជួសជុល
៣០១-៩៥៤-៦២៦០ សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ១-៨០០-៥៦៤-០៩៩៩

ក្រុមហ៊ុន BG&E
១-៨០០-៦៨៥-០១២៣
សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ១-៨០០-៧៣៥-២២៥៨

មជ្ឈមណ្ឌល វិបត្តិ Crisis Center
(លេខទូរស័ព្ទ២៤ម៉ោង)
២៤០-៧៧៧-៤០០០ សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ២៤០-៧៧៧-៤៨១៥

ក្រុមហ៊ុនភ្លើងអគ្គីសនី Pepco
ហៅទៅប្រាប់អំពីការរលត់ភ្លើង:
១–៨៧៧–៧៣៧–២៦៦២
ហៅទៅប្រាប់អំពីខ្សែភ្លើងតាមថ្នល់ដាច់:
២០២–៨៧២–៣៤៣២
សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ២០២–៨៧២–២៣៦៨

មជ្ឈមណ្ឌលខាងផ្នែកពុល Poison Center
២០២–៦២៥–៣៣៣៣ សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ២០២–៣៦២–៨៥៦៣

ក្រុមហ៊ុនឧស្ម័នWashington Gas
ហៅទៅប្រាប់អំពីការលេចធ្លាយជាតិឧស្ម័ន:
១–៨០០–៧៥២–៧៥២០
ពេលមានអាសន្ន:
៧០៣–៧៥០–១៤០០
សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ៧០៣–៧៥០–៧៩៧៥

ក្រុមហ៊ុនWSSC
លេខខាងជួសជុល(២៤ម៉ោង)
(១–៨០០–៨២៨–៦៤៣៩) (លេខបន្ត៤០០២)
សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ៣០១–២០៦–៨២៣២

កន្លែងចាត់ចែងការគ្រោះអាសន្នស្រុកម៉ុនហ្គោមេរី
២៤០–៧៧៧–២៣០០
ឬបន្តភ្ជាប់នៅស្រុកម៉ារីឡែនលេខ–៧១១

បើអ្នកចង់បានក្បួនពីនៃការណែនាំខាងការត្រៀមខ្លួនទទលនិងគ្រោះអាសន្នទាក់ទងនឹងកិច្ចការនៅផ្ទះជាភាសាស្ប៉ាញ៉ុលស កូរេ វៀត ណាម បារាំង ហ្វារស៊ី ខ្មែរនិងចិន អ្នកអាចយកវានៅទីកន្លែងក្នុងរដ្ឋម៉ារីឡែនដូចមានខាងក្រោមនេះ:

Bethesda-Chevy Chase
Regional Services Center
4805 Edgemoor Lane
Bethesda
301-986-4325 សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ៣០១-៩៨៦-៤៣២៧

Eastern Montgomery Regional Services Center
3300 Briggs Chaney Road
Silver Spring
240-777-8400 សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ២៤០-៧៧៧-៨៤១៨

Executive Office Building
Lobby Information Desk
101 Monroe St.
Rockville
240-777-1000 សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ២៤០-៧៧៧-២៥៤៥

Mid-County Regional Services Center
2424 Reedie Dr.
Wheaton
240-777-8100 សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ២៤០-៧៧៧-៨១១១

Silver Spring Regional Services Center
962 Wayne Ave.
Silver Spring
301-565-7300 សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ១-៨០០-៧៣៥-២២៥៨

TESS Community Services Center
8513 Piney Branch Rd.
Silver Spring
301-565-7675
ឬបន្តភ្ជាប់នៅស្រុកម៉ារីឡែនលេខ–៧១១

Upcounty Regional Services Center
12900 Middlebrook Rd.
Germantown
240-777-8000 សំរាប់មនុស្សថ្លង់ គ TTY: ២៤០–៧៧៧–៨០០២

ជំរាបមកអ្នកជិតខាង:

ព្រឹត្តិការ ក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំកន្លះកន្លងទៅនេះធ្វើឲ្យយើងដឹងថាយើងត្រូវការត្រៀមខ្លួនសំរាប់ពេលគ្រាមានអាសន្ន ។ លោកអ្នកគួរទុកចិត្តថារដ្ឋាភិបាលរបស់ស្រុកម៉ុងហ្គោម៉ឺរីនឹងបន្តប្រកបកិច្ចការអស់សមត្ថភាពដើម្បីការពារទល់នឹងអំពើភេរវកម្ម ។ យើងក៏បានប្រកបកិច្ចការផងដែរជាមួយរដ្ឋាភិបាលឯទៀតៗនៅក្នុងតំបន់ ហើយនឹងជាមួយរដ្ឋាភិបាលសហព័ន្ធដើម្បីវាស់វែងមើលនិងធ្វើផែនការជាថ្មីទៀតទប់ទល់នឹងភាពអាសន្ន ។ នៅក្នុងសហគមន៍និងមជ្ឈដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់យើង បុគ្គលិកខាងភ្លើងឆេះផ្ទះ សង្គ្រោះ និងសុវត្ថិភាព បានធ្វើផែនការហើយនិងរៀបចំទល់នឹងទិដ្ឋភាពពិតប្រាកដថ្មីក្នុងការរស់នៅក្នុងទីក្រុងវ៉ាស៊ីនតោន និងជាយទីក្រុងនេះ ។

ដូចលោកអ្នកជ្រាបស្រាប់ហើយថា យើងបានចាត់ វិធានការយ៉ាងសំខាន់ ដើម្បីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគឬឲ្យថ្នាំទៅអ្នកប្រកបកិច្ចការផ្ទាល់នៅជិតគ្រោះថ្នាក់ ការពារទល់នឹងជម្ងឺអុតធំនិងជាតិជីវសាស្ត្រគីមេរោគដទៃៗទៀត ។ នេះមិនមែនជាសេចក្តីសំរេចងាយស្រួលទេ ។ ក៏ប៉ុន្តែយើងធ្វើដូច្នេះដើម្បីឲ្យអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈខាងសុខភាពនិងបុគ្គលិកគ្រាអាសន្នរបស់យើងត្រៀមខ្លួនការពារសាធារណៈជនបើមានការវាយប្រហារភេរវកម្មប្រើជីវសាស្ត្រគីមេរោគ ។

យើងនិងរកផ្លូវដោះស្រាយការគំរាមប្រើជីវសាស្ត្រគីមេរោគ ដូចគ្នានិងផ្លូវដោះស្រាយការគំរាមដទៃទៀតទៅលើសាធារណៈជនដែរ ។ អ្នកធ្វើការក្នុងវិស័យសុខភាពនិងបើកមន្ទីរព្យាបាលជម្ងឺសាធារណៈដើម្បីចែកចាយថ្នាំឱសថ បើជាការចាំបាច់ ។ គេស្នើជូនយោបល់ឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដឹងអំពីរបៀបនៅក្នុងទីជម្រកសុខសាន្តនៅនឹងកន្លែងបើព្រឹត្តិការកើតឡើងពេលមានអាសន្ន ។ ការស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដែលមានសម្ភារៈសំខាន់ៗ ជារឿងមានផលប្រយោជន៍ហើយអ្នកពឹងពាក់លើខ្លួនឯងបានយ៉ាងប្រសើរបំផុត ហើយជាកិច្ចការពារផងដែរ ។ រឿងនេះហើយនិងពត៌មានដទៃទៀតនៅលើទំព័រទាំងនេះនឹងជួយឲ្យអ្នកធ្វើផែនការសំរាប់ពេលអាសន្ន។

យើងរស់នៅក្នុងយុគដែលមិនទៀងទាត់ ហើយជួនកាលទៀតធ្វើឲ្យយើងអស់សេចក្តីក្លាហានថែមទៀតផង ។ដើម្បីជួយឲ្យយើងមានសេចក្តីក្លាហានឡើងវិញ យើងទទូចឲ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាធ្វើផែនការការពារគ្រួសារផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចពឹងពាក់លើខ្លួនឯងបានដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ សូមអ្នកស្តាប់វិទ្យុឬមើលទូរទស្សន៍អំពីពត៌មានថ្មីៗបំផុត ហើយដើម្បីជៀសវាងពាក្យចចាមអារាម ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថាយើងមុខជាមិនត្រូវការប្រើផែនការទប់ទល់និងភាពអាសន្នសោះឡើយ គឺប៉ុន្តែវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលមនុស្សទាំងអស់គ្នាធ្វើតាមកតព្វកិច្ចរបស់គេដើម្បីជួយធ្វើឲ្យគ្រួសារនិងអ្នកជិតខាងរបស់គេមានសុវត្ថិភាព ។

លោក Douglas M. Duncan,

អគ្គនាយកស្រុក

ការវាយប្រហារដោយប្រើជីវសាស្ត្រគឺមេរោគ: សំនួរដែលគេច្រើនតែសួរ

សេចក្តីព្រួយបារម្ភថ្មីរបស់យើងអំពីការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រឬមេរោគបានធ្វើឲ្យពួកយើងជាច្រើននាក់ មានការតឹងតែងថែមទៀត ។ អ្នកអាចទទួលពត៌មានអំពីការទប់ទល់នឹងការតឹងតែងនេះបានដោយប្រើវ៉ែបសាយ(Website) របស់រដ្ឋដោយចុចពាក្យ "Bioterrorism" ។

អ្នកមានវិជ្ជាជីវៈខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តឲ្យយោបល់ថាការដឹងអំពីព្រឹត្តិការថ្មីៗកំពុងកើតមានហើយនិងការធ្វើសកម្មភាពតាមចំណូលចិត្តឲ្យបានស្មើគ្នា ជាវិធីមានប្រសិទ្ធភាពទប់ទល់នឹងការតានតឹង ។ សូមអ្នក សំរាកហើយហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន ។ សូមចំណាយពេលវេលាជាមួយគ្រួសារហើយនិងមិត្ត ។ សូមកុំស្តាប់ពត៌មានបើអ្នកត្រូវការសំរាកខួរក្បាល។

តទៅនេះគឺជាចម្លើយចំពោះសំនួរមួយចំនួនដែលគេតែងតែសួរអំពី ភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រ :

ការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រឬមេរោគគឺជាអ្វី?

ការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រឬមេរោគគឺជាការលែងមេរោគ បាក់តេរី វីរុស ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ដោយចេតនា ។ ការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រដូចគ្នានឹងការវាយប្រហារភេរវកម្ម ដទៃៗទៀតដែរមានគោលដៅដើម្បីនឹង:

ធ្វើឲ្យមនុស្សរបួសឬសម្លាប់មនុស្ស

ធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ហើយនិងការភ័យខ្លាច

ធ្វើឲ្យជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរអាក់រអួល

មិនដូចការវាយប្រហារដទៃទៀតទេនោះ អ្នកមិនឃើញការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រជាក់ស្តែងភ្លាមៗទេ ។ ទោះបីអ្នកឃើញសញ្ញាការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រ ជួនកាលដូចក្នុងករណីយការដាក់ផ្ញើមេរោអាន់ថ្រាក់ (anthrax) តាមសំបុត្រជាដើម វាទំនងដូចជាហេតុការណ៍មានលំនាំខុសធម្មតាឬជម្ងឺជាសញ្ញាទីមួយដែលបុគ្គលិកថែរក្សាសុខភាពដឹងថាមានការវាយប្រហារកើតឡើងហើយ ហើយអ្នកដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់តាមរយ:ការផ្សាយទូរទស្សន៍ឬវិទ្យុគ្រាអាសន្ន ។

តើគេអាចដាក់មេរោគឲ្យរាលដាលតាមការផ្គត់ផ្គង់ទឹកសាធារណ:ទេ?

វាទំនងដូចជាមិនបានទេ ។ មេរោគនោះទំនងដូចជាលាយនឹងទឹកច្រើនពេកដើម្បីឲ្យវាអាចមានផលប៉ះពាល់ទៅលើអ្នក(លើកលែងតែគេប្រើចំនួនយ៉ាងច្រើនចេញប៉ុណ្ណោះ) ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតទឹកដែលគេផ្គត់ផ្គង់ជាសាធារណ:ភាគច្រើនគេត្រងសំអាតហើយធ្វើឲ្យមេរោគងាប់ ។

តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានទៅ?

អ្នកគួររវាសវៃប្រុងការប្រយ័ត្ន ។ ការធ្វើដូច្នេះជួយអ្នកឲ្យបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ ។ បើមានការវាយប្រហារ អ្នកគួរកុំតក់ស្លុតសូមរក្សាអារម្មណ៍ឲ្យស្ងប់ ។ ការធ្វើដូច្នេះជួយឲ្យទីភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលទប់ទល់នឹងស្ថានការណ៍នេះហើយការពារអ្នក ។

ចុះបើមានការវាយប្រហារកើតឡើង?

សូមចាំស្តាប់ក្រែងលោមានការណែនាំពន្យល់តាមទូរទស្សន៍ហើយនិងវិទ្យុ ហើយធ្វើតាម ។ សូមស្តាប់ស្ថានីយវិទ្យុគ្រាអាសន្នដូចមានឈ្មោះខាងក្រោមនេះ ហើយនិងទូរទស្សន៍ខ្សែកាប(cable) ប៉ុស្តលេខ៦របស់ស្រុក ។ អ្នកគួរមានវិទ្យុឬទូរទស្សន៍ដើរដោយថ្មពិលសំរាប់ពេលភ្លើងអគ្គីសនីដាច់ ។

អាជ្ញាធរក្នុងស្រុកនឹងណែនាំពន្យល់អ្នក ។ សូមអ្នកធ្វើតាមការណែនាំពន្យល់របស់គេ ដូចជាគេឲ្យអ្នកនៅក្នុងផ្ទះ ចេញពីទីតំបន់នោះ ឬទៅទីជម្រកគ្រាអាសន្ន ។

សាលារៀនសាធារណៈស្រុកម៉ុងហ្គោម៉ឺរីនឹងចេញផ្សាយការណែនាំពន្យល់តាមរយៈទូរទស្សន៍និងស្ថានីយវិទ្យុ អំពីផែនការជម្លៀសឬការផ្តល់ទីជម្រកឲ្យកូនសិស្ស ។

ស្រុកម៉ុងហ្គោម៉ឺរីមានផែនការប្រតិបត្តិការគ្រាអាសន្នដែលនិយាយយ៉ាងពិស្តារអំពីអ្វីៗដែលយើងត្រូវធ្វើនៅក្នុងគ្រប់ស្ថានការណ៍គ្រាអាសន្នទាំងអស់ ។ បុគ្គលិកស្រុកតែងតែហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីទប់ទល់នឹងគ្រាអាសន្នគ្រប់បែបយ៉ាងជាទៀងទាត់ ។

បើអ្នកនៅកន្លែងធ្វើការ សូមធ្វើតាមផែនការគ្រាអាសន្នឬសំរាប់រត់ចេញ ។

សូមប្រើវិចារណញ្ញាណ ។ ភាគច្រើនភេរវជនជ្រើសរើសយកទីកន្លែងមានសារៈសំខាន់ជាតិវាយប្រហារ ។ វាមិនទំនងទេថាភេរវជនវាយប្រហារទៅលើអ្នកជាបុគ្គល ។

ស្ថានីយវិទ្យុពេលមានគ្រាអាសន្ន

WMAL-----------------------630 AM
WTOP---------------------1500 AM
WTOP---------------------107.7 FM
WASH----------------------97.1 FM
WAMU----------------------88.5 FM
WBIG-----------------------100.3 FM
WMZQ-----------------------98.7 FM
WRC------------------------1260 AM
WTNT------------------------570 AM

លេខទូរស័ព្ទនិងវ៉ែបសាយ(Website)

ស្រុកម៉ុងហ្គោមឺរីធ្លាប់បានប្រកបកិច្ចការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយទីភ្នាក់ងាររបស់រដ្ឋនិងតំបន់ខាងសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីទប់ទល់យ៉ាងឆាប់រហ័សនិងការវាយប្រហារប្រើជីវសាស្ត្រ ។ រដ្ឋម៉ារីឡែនបានតែងតាំងស្រុកម៉ុងហ្គោមឺរី ជាមជ្ឈមណ្ឌលតំបន់សំរាប់ចាក់ថ្នាំការពារទល់នឹងរោគអុតធំឲ្យអ្នកស្រុកក្នុងមណ្ឌលជិតខាង និងបុគ្គលិកគ្រាអាសន្នផ្សេងទៀត ។

ដើម្បីឆ្លើយតបតទៅនឹងការព្រួយបារម្ភរបស់ពលរដ្ឋអំពីការគំរាមខាងការវាយប្រហារដោយប្រើជីវសាស្ត្រ ថ្មីៗនេះ រដ្ឋាភិបាលស្រុកបានដាក់សារថតទុក២៤ម៉ោង លេខ២៤០-៧៧៧-៤២០០-ជាភាសាអង់គ្លេសនិងភាសាដទៃទៀត។ ពត៌មានអំពីការវាយប្រហារដោយប្រើជីវសាស្ត្រក៏មាននៅក្នុងវ៉ែបសាយ website របស់ស្រុកដែរគឺ : www.montgomerycountymd.gov.

ធាតុមេរោគ

ការថែរក្សាសុខភាពរបស់សហព័ន្ធ រដ្ឋ និងតំបន់ ទីភ្នាក់ងារខាងការលត់ភ្លើងឆេះនិងសង្គ្រោះនឹងឲ្យអនុវត្តិច្បាប់ កំពុងតែធ្វើផែនការទប់ទល់នឹងធាតុទាំងនេះនិងធាតុដទៃៗទៀត ។

អាន់ថ្រាក់(anthrax)
គេអាចធ្វើឲ្យមេរោគអាន់ថ្រាក់ដែលសម្ងំស្ងៀមរាលដាលដោយប៉ះពាល់នឹងស្បែកផ្ទាល់ឬតាមរយៈខ្យល់ ។ អក្ការៈរោគខ្លះៗនៃជម្ងឺអាន់ថ្រាក់ស្បែកគឺរមាស់និងចេញបូស ។ អក្ការៈរោគខ្លះៗនៃជម្ងឺអាន់ថ្រាក់ឆ្លងតាមការហឺតចូលអាចមានអក្ការៈរោគដូចជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយប៉ុន្តែគ្មានតឹងច្រមុះទេ ។ មេរោគអាន់ថ្រាក់មិនឆ្លងទេ ។

ជម្ងឺអុតធំ--សូមអានទំព័របន្ទាប់

ជម្ងឺម្យ៉ាងបណ្តាលមកពីទទួលទានម្ហូបខូចហៅ botulism
ជម្ងឺម្យ៉ាងបណ្តាលមកពីទទួលទានម្ហូបខូច ហៅ botulism អាចរាលដាលតាមខ្យល់ឬតាមម្ហូបឆ្លងជាតិអ្វីម្យ៉ាង ។ អក្ការៈរោគមានការមើលមិនសូវឃើញ លំបាកដកដង្ហើមឬលេប ។ ជម្ងឺនេះមិនឆ្លងទេ ។

ជម្ងឺ tularemia ឬជម្ងឺគ្រុនមានហើមគ្រាន្ថិឬក្រពេញ lymphatique ឬ lymph nodes ដែលត្រងមេរោគចេញ
ជម្ងឺ tularemia ជាជម្ងឺបណ្តាលមកពីមេរោគមាននៅក្នុងខ្លួនសត្វហើយអាចរាលដាលតាមការដកដង្ហើមនាំមេរោគចូល ។ អក្ការៈរោគមានការគ្រុនក្តៅភ្លាមៗ ការស្រៀវស្រាញ ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំនិងឈឺសន្លាក់ដៃជើង ។ គេរកមិនឃើញទេថាវាឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ។

ជម្ងឺអំបល់

ជម្ងឺអំបល់អាចឆ្លងរាលដាលដោយចៃដែលឆ្លងមេរោគនេះនៅសត្វកកេរឬតាមខ្យល់ ។ ។ អក្ការៈរោគមានការមើលមិនសូវឃើញ លំបាកដកដង្ហើមឬលេប ។ ជម្ងឺអំបល់នេះឆ្លង ។

សំនួរនិងចម្លើយធម្មតាខ្លះៗ អំពីជម្ងឺអុតធំ

តើខ្ញុំត្រូវដឹងអ្វីខ្លះអំពីជម្ងឺអុតធំ?

ជម្ងឺអុតធំជាជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ ហើយឆ្លង ហើយជួនកាលទៀតធ្វើឲ្យស្លាប់ មានអក្ការៈរោគ មានគ្រុនហើយចេញកន្ទួលៗលើស្បែកបន្តិចម្តងៗ ។ នៅឆ្នាំ១៩៨០ គេប្រកាសថាជម្ងឺនេះគេបំបាត់អស់ហើយក្រោយពីមានកម្មវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគនៅទូទាំងពិភពលោកមក ។ ក៏ប៉ុន្តែក្រោយពីព្រឹត្តិការនៅខែកញ្ញានិងតុលាឆ្នាំ២០០១ រដ្ឋាភិបាលស.រ.អា.ប្រុងប្រយ័ត្នត្រៀមខ្លួនទប់ទល់នឹងការវាយប្រហារប្រើជីវសាស្ត្រដោយប្រើមេរោគអុតធំធ្វើជាអាវុធ ។ ជាលទ្ធផលនៃការព្យាយាមនេះ ១. មានកម្មវិធីទប់ទល់យ៉ាងពិស្តារនៅទូទាំងប្រទេសទល់នឹងជម្ងឺអុតធំ មានគោលដៅចាក់ថ្នាំឲ្យមនុស្សហើយរាំងមិនឲ្យឆ្លងរាលដាល ២. មានថ្នាំចាក់បង្ការជម្ងឺអុតធំគ្រប់គ្រាន់នឹងចាក់ឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលត្រូវការពេលមានអាសន្ន ។

តើការគំរាមប្រើជម្ងឺអុតធំធ្ងន់ធ្ងរដល់កម្រិតណាដែរ?

ឥឡូវនេះគេចាត់ទុកថា ការព្រលែងមេរោគជម្ងឺអុតធំឲ្យទៅជាជម្ងឺឆ្លងជាការដែលអាចកើតមានឡើងបាន ហើយស.រ.អា. ប្រុងប្រយ័ត្នដោយទប់ទល់នឹងលទ្ធភាពនេះ ។

តើការគំរាមប្រើជម្ងឺអុតធំមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កម្រិតណាដែរ?

មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យលើជម្ងឺនិងការពារទល់នឹងជម្ងឺ ចាត់ទុកជម្ងឺអុតធំថាជាជម្ងឺជំពូក ក ។ គេជឿថាជំពូកក ជាជំពូកមានផលប៉ះពាល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងហើយមិនល្អជាងគេចំពោះសុខភាពសាធារណៈជន ហើយ មានលទ្ធភាពឆ្លងរាលដាលជាច្រើនក្នុងកំរិតពីមធ្យមដល់ខ្ពស់ ។ តាមធម្មតាសាធារណៈជនដឹងអំពីជម្ងឺជំពូក ក ច្រើនជាងគេហើយការព្យាយាមត្រៀមខ្លួនធំធេងរបស់សាធារណៈជនអំពីសុខភាពជាការចំាបាច់ ។ ជម្ងឺជំពូក ក ផ្សេងទៀតមានជម្ងឺអាន់ថ្រាក់(anthrax) ,ជម្ងឺអំបល់ ជម្ងឺម្យ៉ាងបណ្តាលមកពីការទទួលទានម្ហូបខូច botulism ជម្ងឺ tularemia ឬជម្ងឺគ្រុនមានហើមគ្រាន្ថិឬក្រពេញ lymphatique ឬ lymph nodes ហើយនិងជម្ងឺគ្រុនឈាមដោយមេរោគវីរុស ។

បើខ្ញុំព្រួយបារម្ភអំពីការវាយប្រហារដោយប្រើមេរោគអុតធំ ខ្ញុំអាចទៅជួបគ្រូពេទ្យខ្ញុំហើយឲ្យគាត់ចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអុតធំបានទេ? ។ តើថ្នាំបង្ការរោគលើកមុននៅមានប្រសិទ្ធភាពទេ?

នៅពេលឥឡូវនេះយើងមិនស្នើឲ្យសាធារណៈជនទូទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺអុតធំទេ ។ ក្នុងករណីយដែលមានការឆ្លងរាលដាលជម្ងឺអុតធំ គេមានថ្នាំបង្ការជម្ងឺអុតធំគ្រប់គ្រាន់ល្មមដើម្បីចាក់ឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលត្រូវការ ។ នៅឆ្នាំ២០០៤គេនឹងមានថ្នាំចាក់បង្ការរោគនេះដែលមិនឲ្យគ្រោះថ្នាក់ជាងពេលឥឡូវនេះសំរាប់សាធារណៈជនទូទៅ ។ បើអ្នកចាក់ថ្នាំបង្ការរោគយូរឆ្នាំហើយ ថ្នាំនោះមិនការពារអ្នកឲ្យបានត្រឹមត្រូវទេ ។

តើជម្ងឺអុតធំមានអក្ការៈរោគយ៉ាងម៉េចខ្លះ?

អាការៈរោគជម្ងឺអុតធំជាដំបូងមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ឈឺក្បាលនិងឈឺខ្លួន ជួនកាលមានក្អួត ។ បន្ទាប់មកទៀតមានឡើងកន្ទួល។ ដែលរាលដាលពេញខ្លួនហើយដូរទៅជាកន្ទួលពក។ហើយនិងមានពងសើរស្បែកមានខ្ទុះពេញ ដែលទៅជាក្រមរក្រៀមហើយ ជ្រុះក្រោយពីពាអាទិត្យ មានសម្លាកក្រហូង។ ។

បើនរណាទៅជិតមនុស្សមានជម្ងឺអុតធំតើគេឃើញអាការៈរោគវាក្នុងពេលប៉ុន្មានថ្ងៃទៅ?
ក្រោយពីទៅជិតអ្នកមានជម្ងឺអុតធំហើយ គេឃើញអាការៈរោគជម្ងឺអុតធំក្នុងពេល៧ឬ១៧ថ្ងៃ(ពេលវេលាបង្ករោគគឺពី១២ទៅ ១៤ថ្ងៃ) ។ នៅក្នុងពេលនោះអ្នកដែលមានមេរោគនោះមិនឈឺអ្វីទេហើយក៏មិនចម្លងគេ
ដែរ ។

តើជម្ងឺអុតធំធ្វើឲ្យស្លាប់ទេ?
អ្នកជម្ងឺអុតធំភាគច្រើនជាឡើងវិញ ប៉ុន្តែអ្នកជម្ងឺដល់ទៅ៣០%អាចស្លាប់បាន ។ អ្នកដែលនៅរស់ពីជម្ងឺអុតធំជាច្រើន នាក់មានស្នាមសម្លាកជាប់នៅលើពាសពេញខ្លួនគេជាពិសេសនៅលើមុខគេ ។ មានអ្នកខ្លះទៅជាខ្វាក់
ភ្នែក ។

ជម្ងឺអុតធំឆ្លងរាលដាលតាមរបៀបណាដែរ?
តាមធម្មតាជម្ងឺអុតធំឆ្លងរាលដាលតាមការប៉ះពាល់មនុស្សឈឺជម្ងឺនេះ ។ តាមធម្មតាអ្នកដែលឆ្លងត្រូវប៉ះពាល់អ្នកជម្ងឺដោយ ផ្ទាល់ហើយក្នុងរយៈពេលយូរដើម្បីអាចឆ្លងរាលដាលជម្ងឺអុតធំពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្ស
ម្នាក់ទៀតបាន ។ ជម្ងឺអុតធំឆ្លងរាលដាលតាមរយៈការប៉ះពាល់វត្ថុរាវនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកជម្ងឺដោយផ្ទាល់ឬវត្ថុប្រើប្រាស់ដែល មានជាប់មេរោគដូចជាកម្រាលពូកឬខោអាវជាដើម ។ ការឆ្លងរាលដាលដោយមិនផ្ទាល់មិនសូវមានជាធម្មតាទេ ។

តើជម្ងឺអុតធំឆ្លងមុនអាការៈរោគវាបង្ហាញឲ្យយើងឃើញទេ?
មនុស្សមានជម្ងឺអុតធំជួនកាលអាចចម្លងគេបានពេលគេចាប់មានគ្រុន ក៏ប៉ុន្តែអ្នកជម្ងឺចម្លងគេបំផុតពេលចាប់ចេញកន្ទួល។ ។ អ្នកមានមេរោគអុតធំចម្លងគេរហូតទៅដល់ពេលក្រមរចុងក្រោយជ្រុះ ។

តើមានការព្យាបាលជម្ងឺអុតធំឲ្យជាបានទេ?
គេអាចជៀសវាងជម្ងឺអុតធំតាមរយៈការចាក់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺអុតធំ ដែលគេអាចចាក់រហូតដល់ទៅ៤ថ្ងៃក្រោយពីប៉ះពាល់អ្នកមាន ជម្ងឺអុតធំមក ។ គេគ្មានការព្យាបាលដែលគេបង្ហាញឲ្យឃើញថាមានប្រសិទ្ធភាពមែនទល់នឹងជម្ងឺអុតធំទេ ប៉ុន្តែគេកំពុងតែធ្វើ ការស្រាវជ្រាវវាស់វែងមើលថ្នាំថ្មីប្រឆាំងនឹងមេរោគវីរុសនេះហើយ ។ អ្នកជម្ងឺអុតធំអាចទទួលផលប្រយោជន៍ពីវិធីព្យាបាល រោគបន្ទាប់បន្សំ(ដូចជា ទឹកសេរោមចាក់បញ្ចូលតាមសរសៃ ថ្នាំឱសថបញ្ចុះកំដៅគ្រុនឬបន្ថយការឈឺពើត) ហើយនិងថ្នាំ អង់ទីប៊ីយោទិកសំរាប់ការឆ្លងមេរោគបន្តពីគេដែលកើតមានឡើង ។

ការរៀបចំត្រៀមផ្ទះរបស់អ្នកសំរាប់ពេលអាសន្ន

ការរៀបចំត្រៀមសំរាប់ពេលអាសន្នតម្រូវឲ្យគិតគូរអំពីស្ថានភាពដែលអាចធ្វើឲ្យជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នករអាក់រអួល មានផលប៉ះពាល់ទៅលើភ្លើងអគ្គីសនី ទឹក កំដៅ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ កិច្ចការទូរស័ព្ទនិងការដឹកនាំ ។ ជាលទ្ធផល អ្នកគួរមានផែនការមានម្ហូបអាហារ ទឹកនឹងគ្រឿងសំខាន់ៗដទៃៗទៀតឲ្យចម្លងអ្នកឲ្យផុតពីភាពមានអាសន្ន។ អ្នកជំនាញការខាងផែនការគ្រាអាសន្នភាគច្រើនឲ្យយោបល់ថា គួរមានគ្រឿងសម្ភារៈគ្រប់គ្រាន់សំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នកនិងខ្លួនអ្នកសំរាប់ពេល៣ទៅ៥ថ្ងៃ ។

គ្រឿងតម្លើងខ្លួនឯងសំរាប់ត្រៀមខ្លួនគ្រាអាសន្ន

គ្រឿងជាមូលដ្ឋានសំខាន់៧ដែលអ្នកគួរមានទុកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកគឺទឹក ស្បៀងអាហារ គ្រឿងថ្នាំព្យាបាលសង្គ្រោះអ្នកជម្ងឺគ្រាអាសន្ន ខោអាវ កម្រាលពូកស្រោមខ្នើយ ប្រដាប់ប្រដាសំរាប់ជាង សម្ភារៈគ្រាអាសន្ននិងគ្រឿងជាចំពោះៗ។ ទុកគ្រឿងដែលអ្នកអាចត្រូវការជាងគេនៅផ្ទះនៅក្នុងប្រអប់មួយស្រួលកាន់តាម ដូចជាកំប៉ុងស្អាតគ្មានខ្យល់ចូល កាបូបស្ពាយសំរាប់ប្រើពេលបោះតង់នៅខាងក្រៅ ឬកាបូបធ្វើពីសំឡី ។ សូម
ទុករបស់ទាំងនោះនៅទីកន្លែងស្រួលយកហើយទុករបស់ដូចគ្នានេះប៉ុន្តែតូចជាងឬតិចជាងនៅក្នុងឡានរបស់អ្នក។ សូមទុករបស់នោះក្នុងថង់ផ្លាស្ទិកគ្មានខ្យល់ចូល។ សូមកុំភ្លេចដូរទឹកដែលទុកហើយដូរស្បៀងអាហារ៦ខែម្តងៗ(សូមសរសេរដាក់ថ្ងៃខែនៅលើកំប៉ុង)។ សូមឆែកមើលគ្រឿងសម្ភារៈហើយគិតគូរជាថ្មីអំពីគ្រឿងដែលអ្នកត្រូវការរាល់ឆ្នាំ។ សូមជំរាបសួរគ្រូពេទ្យឬអ្នកលក់និងលាយថ្នាំអំពីការទុកថ្នាំមានសំបុត្រពេទ្យចេញឲ្យ ហើយរក្សាទុកសំបុត្រពេទ្យដែលអ្នកចម្លងទុក។

ទឹក

សូមទុកទឹកក្នុងកំប៉ុងផ្លាសស្ទិកឬទិញទឹកដប ហើយជៀសវាងកុំប្រើកំប៉ុងណាដែលខូចឬបែក ដូចជាដបកែវជាដើម។ សូមមានផែនការទុកទឹកមួយក្លាឡុងសំរាប់មនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ។ សូមទុកទឹកក្នុងកន្លែងត្រជាក់ងងឹតហើយដាក់ថ្ងៃខែនៅលើកំប៉ុងនោះ។ តាមធម្មតាអ្នកអាចទុកទឹកម៉ាស៊ីនដល់ទៅ២អាទិត្យដោយមិនចាំបាច់រម្ងាប់មេរោគថែមទៀត។ សូមប្រើថ្នាំធ្វើឲ្យសធម្មតាប្រើនៅផ្ទះ២–៣ដំណក់សំរាប់ដាក់ក្នុងទឹកមួយក្លាឡុងដើម្បីសម្លាប់មេរោគហើយទុកទឹកនៅក្នុងកំប៉ុងដែលស្ងោរសម្លាប់មេរោគ។

ម្ហូបអាហារ

សូមទុកម្ហូបមិនខូចទុកបានយូរគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ពេលពី៣ទៅ៥ថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់។ ម្ហូបនោះអ្នកមិនគួរត្រូវការទុកក្នុងទូរទឹកកក ចំអិនឬលាយអ្វីហើយត្រូវការទឹកបន្តិចបន្តួចឬមិនត្រូវការទឹកសោះទេ។ ឧទាហរណ៍ដូចជាសាច់កំប៉ុងឆ្អិនទទួលទានបានផ្លែឈើនិងបន្លែ ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុងឬក្នុងប្រអប់ ម្សៅទឹកដោះគោនិងស៊ុប
ក្រៀម គ្រឿងផ្សំដូចជាស្ករអំបិលនិងម្រេចជាដើម ម្ហូបប៉ូវកម្លាំងខ្លាំងដូចជាសណ្តែកដីម៉ត់(peanut butter) ត្រណាប់ផ្លែឈើនុំក្រាក់គីរមានអំបិលតិចសេរេអោលដុំ(granola bars) និងសណ្តែកដីលាយផ្លែឈើក្រៀម(trail mix) ជាដើម។ ជីវជាតិវីតាមីនម្ហូបសំរាប់កូនង៉ាឬមនុស្សទទួលទានរបបម្ហូបពិសេស នុំផ្អែមក្រៀមស្ករគ្រាប់កាហ្វេឆុងបានភ្លាមៗនិង

សេរេអោលផ្អែមក៏ល្អដែរ។ អ្នកអាចទុកម្ហូបជុំដូចជាស្រូវសាលីទឹកដោះគោមេអ្យ៉ ពោតហើយនិងសណ្ដែកសៀងសំរាប់រយៈពេលយូរក៏បានដែរ។

គ្រឿងតម្លើងខ្លួនឯងសំរាប់អ្នករងគ្រោះបណ្ដោះអាសន្ន

ផ្ទុំគ្រឿងតម្លើងខ្លួនឯងសំរាប់អ្នករងគ្រោះបណ្ដោះអាសន្នសំរាប់ផ្ទះរបស់អ្នកនិងឡាននិមួយៗ។ គ្រឿងទាំងនោះមានជាអាទិ៍បង់ស្អិតស្អាតមានទំហំខុសៗពីគ្នា ក្រណាត់បង់រុំបន្ទុះស្ទើង។ ក្រណាត់បង់រុំបន្ទុះស្ទើងៗមិនធ្វើឲ្យកន្ទួលស្បែក ក្រណាត់បង់រុំបន្ទុះស្ទើងៗរាងត្រីកោណ រមូរក្រណាត់បង់រុំបន្ទុះស្ទើង។ កន្ត្រៃ ប្រដាប់ដករោមចិញ្ចើម ម្ជុល ក្រដាស់សើមៗសំរាប់ជូតដៃ គ្រឿងសម្លាប់មេរោគ ប្រដាប់ស្ទង់កំដៅខ្លួន tongue blade ប្រេងខាប់ៗសំរាប់លាបដៃឲ្យសើមមួយដប ឬប្រេងរំអិលលាបដទៃៗទៀត ម្ជុលខ្ទាស់ សាប៊ូទឹក ស្រោមដៃកៅស៊ូ និងថ្នាំលាបការពារទល់និងកំដៅព្រះអាទិត្យ ។ សូមបន្ថែមថ្នាំអាសពីរីន ថ្នាំរម្ងាប់ការឈឺចាប់គ្មានជាតិអាសពីរីន ថ្នាំក្អក ថ្នាំរាក ថ្នាំស៊ីរ៉ូប្ញសឈើ Ipecac កំទេចធ្យូងម៉្យាងសំរាប់បន្សាបជាតិពុលហៅ activated charcoal និងថ្នាំបញ្ចុះ។

គ្រឿងប្រដាប់សំរាប់ជាងហើយនិងគ្រឿងសម្ភារៈ

សូមទុកវត្ថុតទៅនេះឲ្យងាយស្រួលដើម្បីប្រើជាទូទៅៈ ថ្មពិលគ្រប់ធុន(សូមឆែកមើលកាលកំណត់អាយុរបស់វាមុននឹងទិញ)កែវក្រដាស់ គ្រឿងប្រើប្រាស់និងចានធ្វើពីផ្លាស្ទិកឬប្រដាប់សំរាប់ទទួលទានបាយពេលទៅពីកនីកឬmess kit វិទ្យុប្រើថ្មពិល កែវឆ្លុះ ប្រដាប់ស្ទង់ជាតិអុកស៊ីតជីការបោនពុលនិងប្រដាប់ស្ទង់ផ្សែងភ្លើង សាច់លុយ(មានកាក់ផង) ហើយនិង/ឬឆែកអ្នកធ្វើដំណើរ traveler's checks ប្រដាប់បើកកំប៉ុងមិនប្រើភ្លើងអគ្គិសនី និងកាំបិតចិតវត្ថុផ្សេងៗ ប្រដាប់លត់ភ្លើងតូចធុន ABC តង់ tube ដង្កាប់ ត្រីវិស័យ ឈើគូសមិនទទឹកទឹក កំប៉ុងទុករបស់ធ្វើពីផ្លាស្ទិក គ្រឿងឆេះជាសញ្ញា ក្រដាស់និងខ្មៅដៃ ម្ជុលដេរនិងអំបោះ ប្រដាប់បន្តក់ដំណក់ថ្នាំ ម៉ាឡេតម្ហូលបិទអ្វីមួយសំរាប់ឧស្ម័ននិងទឹកនៅផ្ទះ កញ្ចែ កម្រាលនិងផែនទីផ្លាស្ទិក។ ចំពោះអនាម័យ អ្នកគួររៀបចំឲ្យមានក្រដាស់បង្គន់ សាប៊ូនិងសាប៊ូរាវ គ្រឿងអនាម័យសម្រាប់ស្ត្រីថង់ដាក់សំរាមផ្លាស្ទិកមានខ្សែចង ធុងផ្លាស្ទិកមានគ្រប គ្រឿងសម្លាប់មេរោគនិងទឹកធ្វើឲ្យសប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះធម្មតា។ បើអ្នកមានសត្វចិញ្ចឹមអ្នកត្រូវមានប្រឡៅកមានផ្លាកឈ្មោះវាហើយនិងផ្លាកបញ្ជាក់ពីការចាក់ថ្នាំទល់នឹងជម្ងឺឆ្កួតប្រដាប់ទុកវាឬទ្រុងហើយនិងខ្សែចង កាសែតហើយនិងថង់សម្រាមផ្លាសស្ទិកសំរាប់ដាក់លាមកវាហើយនិងថ្នាំវា ហើយយ៉ាងហោចណាស់មានម្ហូបហើយនិងទឹកសំរាប់ពេល២អាទិត្យ ហើយនិងចានកន្ទោងដាក់ម្ហូបវា ថែមទាំងក្រដាស់កត់ថ្នាំចាក់របស់ពេទ្យសត្វផង ។

ទីជម្រកនៅនឹងកន្លែង

នៅកន្លែងណាដែលអ្នកនៅ នៅផ្ទះ កន្លែងធ្វើការឬកន្លែងដទៃទៀត មានស្ថានការណ៍មួយដែលគេស្នើជូនយោបល់ឲ្យអ្នកនៅទីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងតែនៅឬនៅទីជម្រកនៅនឹងកន្លែង ក្នុងករណីយដែលពួកភេរវជនវាយប្រហារ ទោះជាការវាយប្រហារប្រើជីវសាស្ត្រមេរោគ គីមីឬវិទ្យុសកម្ម ។ នេះមានន័យថាគេសូមឲ្យអ្នកការពារខ្លួនអ្នកនិងគ្រួសារអ្នកដោយនៅក្នុងទីជម្រកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក២–៣ថ្ងៃ ។

សូមជ្រើសរើសយកបន្ទប់មួយធ្វើជាទីជម្រក ។ កន្លែងមួយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដែលមានសុវត្ថិភាពជាងគេពេលមានអាសន្នគឺបន្ទប់ដែលនៅកណ្តាលគេឬជាន់ក្រោមដីឬបន្ទប់ដែលមានបង្អួចនិងទ្វារតិចជាងគេទាំងអស់ ។

សូមទុកវត្ថុគ្រាអាសន្ននៅក្នុងទីនោះ ។ គ្រាអាសន្នអាចកើតមានឡើងនៅពេលណាក៏បានដែរ ដូច្នេះហើយវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកគួរទុកសម្ភារៈជាមុនហើយមានវត្ថុទាំងអស់ដែលអ្នកត្រូវការទុកនៅទីជម្រក ។ សូមរក្សាទុកសម្ភារៈសំរាប់រយៈពេល៣ថ្ងៃ(មានក្នុងបញ្ជីខាងក្រោមនេះ) ។ សូមរំលែកចេញនូវសម្ភារៈដែលអ្នកចង់យកទៅតាមខ្លួនបើអ្នកត្រូវគេជម្លៀសភ្លាមៗ ហើយទុកវានៅក្នុងកាបូបស្ពាយឬកំប៉ុង រួចស្រេចសំរាប់យកទៅភ្លាម ។

សូមបញ្ជាក់អ្នកនៅក្នុងផ្ទះនិងគ្រួសារឲ្យដឹងថាតើទីជម្រកនៅត្រង់ណាហើយវាសម្រាប់ធ្វើអ្វី ។ សូមឲ្យពួកគេប្រយ័ត្នកុំឲ្យយករបស់អ្វីចេញពីទីនោះ ។ បើមាននរណាខ្ចីរបស់ពីទីជម្រករបស់អ្នកនោះអ្នកនឹងឃើញថាវត្ថុដែលសំខាន់វាបាត់នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការវាជាទីបំផុត ។

រាល់ៗ៦ខែម្តង ឆែកមើលសម្ភារៈនៅក្នុងទីជម្រករបស់អ្នក ។ សូមដូរថ្នាំ ម្ហូបដែលហួសអាយុឬថ្មពិល ។ សូមដូរទឹកនៅក្នុងទីជម្រករបស់អ្នករាល់ៗ៦ខែដើម្បីឲ្យវានៅស្អាត ។

រឿងបន្ថែមៈ បញ្ជីសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ការពារគ្រួសារ

ក. ទឹក–១ហ្គាឡុងសំរាប់មនុស្សម្នាក់ក្នុង១ថ្ងៃ
ខ. ម្ហូបទុកបានយូរមិនឆាប់ខូច
គ. សម្ភារៈព្យាបាលជនរងគ្រោះបណ្តោះអាសន្ន
ឃ. ខោអាវហើយនិងកម្រាលពូកស្រោមខ្នើយភួយ
ង. ប្រដាប់ប្រដាររបស់ជាង
ច. វិទ្យុដើរដោយថ្មពិលនិងថ្មពិលទុកប្រើថែម
ឆ. កៃវឆ្លុះ–ពិលនិងថ្មពិល
ជ. សាប៊ូ ទឹក ហើយនិងទឹកធ្វើឲ្យរបស់ស

បើអ្នកចង់បានបញ្ជីវត្ថុត្រូវមានទាំងអស់សូមទាក់ទងនឹង
កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំង American Red Cross លេខទូរស័ព្ទ ៣០១–៥៨៨–២៥១៥ ឬឆែក វែបសាយ
www.redcross.org

ក្នុងករណីយអ្នកត្រូវការឲ្យគេជម្លៀស

បើអ្នកគ្មានគ្រោះកាចជាបន្ទាន់ឬបើគ្មានហេតុការកើតមាននៅក្នុងផ្ទះទេ នោះអ្នកកុំជម្លៀសចេញ លុំត្រាណាតែអ្នកបានទទួលការណែនាំពន្យល់ជាមុនសិន ។ បើអ្នកទទួលការណែនាំពន្យល់ហើយ សូមប្រើផ្លូវដែលអ្នកចាត់ចែងការគេស្នើយោបល់ឲ្យប្រើ ។ ផ្លូវដទៃៗទៀតអាចត្រូវគេឃាំង មានឡានច្រើនជ្រុលពេកឬនៅជិតគ្រោះថ្នាក់ ។

ក្នុងករណីយដែលអ្នកត្រូវនៅទីជម្រកនៅនឹងកន្លែង

មុនចូលទៅក្នុងទីជម្រក សូមបិទដង្ហាល់ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងប្រដាប់កំដៅបញ្ចូលខ្យល់ទៅក្នុងផ្ទះដែលនាំយកខ្យល់ពីខាងក្រៅចូលទៅក្នុងផ្ទះ ។ សូមបិទហើយចាក់សោបង្អួចនិងទ្វារទាំងអស់ ហើយបិទគន្លឹសសន្ទះបើកបិទខ្យល់កន្លែងដុតភ្លើងកំដៅផ្ទះ ។

សូមបិទភិ្ជតទ្វារ បង្អួចនិងកន្លែងរន្ធសម្រាប់ឲ្យខ្យល់ចេញចូលទាំងអស់នៅក្នុងបន្ទប់ដែលអ្នកនៅទីជម្រកនៅនឹងកន្លែង ។ សូមបើកវិទ្យុចាំស្ដាប់ប៉ុស្ដណាដែលផ្សាយអំពីវិធានការត្រូវចាត់ពេលមានអាសន្នគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ហើយចាំស្ដាប់ពត៌មានថ្មីៗបំផុតអំពីស្ថានការណ៍នោះ ។ អ្នកផ្សាយវិទ្យុនិងផ្ដល់ពត៌មានអំពីពេលវេលាដែលអ្នកអាចចេញពីទីជម្រករបស់អ្នកបាន ហើយនិងអំពីការដែលអ្នកគួរឬមិនគួរត្រូវការចាត់វិធានការគ្រាអាសន្នផ្សេងទៀត ។

សូមអ្នកមានផែនការទាក់ទងរបស់គ្រួសារ

គ្រួសារនិមួយៗត្រូវតែសម្រេចទុកជាមុនអំពីរបៀបដែលគេអាចទាក់ទងគ្នាបានពេលមានអាសន្ន ។ សូមអ្នកជ្រើសរើសយកកន្លែង២សំរាប់ជួបគ្នា: កន្លែង១នៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក–ក្នុងករណីយមានអាសន្នភ្លាមៗ ដូចជាភ្លើងឆេះផ្ទះ–ហើយនិងកន្លែង១នៅក្រៅភូមិរបស់អ្នកក្នុងករណីយអ្នកមិនអាចវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះរបស់អ្នកវិញក្រោយពីមានមហន្ដរាយមក ។

សូមជ្រើសរើសយកមិត្ដភ័កឬបងប្អូននៅក្រៅរដ្ឋម្នាក់ហើយនិងមិត្ដភ័ក ឬបងប្អូននៅក្នុងរដ្ឋម្នាក់សំរាប់ឲ្យសមាជិកគ្រួសារគេហៅទូរស័ព្ទបើអ្នកព្រាត់គ្នាដោយសារមហន្ដរាយ(ជាញឹកញាប់ណាស់វាជាការងាយស្រួលបើអ្នកហៅទូរស័ព្ទទៅក្រៅរដ្ឋជាជាងនៅក្នុងរដ្ឋដែលមានហេតុការកើតឡើង) ។

សូមអ្នកមានផែនការសំរាប់សត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះបើអ្នកត្រូវឲ្យគេជម្លៀស

ទីជម្រកសាធារណៈគ្រាមានអាសន្ន

នៅពេលមានការអនុញ្ញាតឲ្យធ្វើ ការិយាល័យចាត់ចែងកិច្ចការគ្រាអាសន្ននៃស្រុកម៉ន់ហ្គោម៉ឺរី អាចបង្កើតទីជម្រកមានមូលដ្ឋាននៅក្នុងសហគមន៍សំរាប់អ្នកស្រុកក្នុងតំបន់។ តាមធម្មតាគេបង្កើតទីជម្រកនៅក្នុងសាលាមធ្យមសិក្សាសាធារណៈ កន្លែងលេងកំសាន្តឬទីកន្លែងសមគួរដទៃៗទៀតដែលអ្នកស្រុកអាចទៅជ្រកកោននៅព្រមទាំងទទួលទានដំណេកនិងទទួលទានបាយផងដែរ។ បើគេណែនាំឲ្យអ្នកទៅទីជម្រកគ្រាអាសន្នសាធារណៈអ្នកគួរ នាំយកទៅជាមួយនូវខោអាវសំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ គ្រឿងងូតទឹកនិងសំអាតដទៃៗទៀត ថ្នាំឱសថ សម្ភារៈសំរាប់ធ្មេញពាក់និងសំរាប់ភ្នែក សម្ភារៈឬសេចក្តីតម្រូវខាងរបបអាហារពិសេស។ លើកលែងតែឆ្កែបង្ហាញផ្លូវមនុស្សខ្វាក់ភ្នែកចេញ គេមិនអនុញ្ញាតឲ្យយកសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះទៅក្នុងទីជម្រកទេ។

ផែនការសំរាប់មនុស្សចាស់ជរាហើយទន់ខ្សោយ ហើយនិងមនុស្សពិការ

បើអ្នកជាមនុស្សចាស់ជរាហើយចាត់ទុកខ្លួនឯងថាជាមនុស្សទន់ខ្សោយ ឬជាមនុស្សពិការ យើងលើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកធ្វើផែនការក្នុងករណីយអ្នកមានអាសន្នដែលអ្នកត្រូវដោះស្រាយចំពោះសេចក្តីត្រូវការពិសេសរបស់
អ្នក។ ជំហ៊ានទីមួយគឺត្រូវរកឯកសារឈ្មោះឯកសារជីវិតឬ file of life ដែលក្រសួងកិច្ចការសុខាភិបាលនិងកិច្ចការមនុស្សឬ Department of Health and Human Services ក្រសួងពត៌មាននិងជំនួយដល់មនុស្សចាស់និងពិការឬ Aging and Disability Information and Assistance Unit ផ្តល់ឲ្យដោយមិនបង់ថ្លៃ ២៤០-៧៧៧-៣០០០ ឮស្ងួរសម្លេង ២៤០-៧៧៧-៤៥៧៥ សំរាប់
មនុស្សគនិងថ្លង់ ឬផ្ញើ email ទៅ hhsmail@montgomerycountymd.gov. ឯកសារជីវិតឬ file of life រៀបចំប្រវត្តិសុខភាពរបស់អ្នក ថ្នាំឱសថ ប្រតិកម្មនិងជាតិអ្វីមួយ ។ល។ ទុកនៅក្នុងកន្លែងមួយក្នុងករណីយដែលបុគ្គលិកគ្រាអាសន្នត្រូវការព្យាបាលអ្នក ។ ឯកសារនោះមានមេដែក ហើយអ្នកអាចដាក់វានៅលើទ្វារទូរទឹកកក ។ អ្នកប្រហែលជាចង់យកវាទៅតាមជាមួយខ្លួនដែរ ។
រដ្ឋបាលស្រុកលើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកស្រុកទាំងអស់ធ្វើផែនការផ្ទាល់ខ្លួនពេលមានគ្រាអាសន្ន ។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការធ្វើផែនការនេះ សូមប្រាប់យើងឲ្យដឹងផង ។ សំនួរខាងក្រោមនេះអាចជួយអ្នកឲ្យគិតអំពីបញ្ហាដែលអ្នកចង់ដាក់បញ្ចូលក្នុងផែនការរបស់អ្នកៈ

តើខ្ញុំរៀបចំឲ្យមានជំនួយខាងការថែរក្សាផ្ទាល់ខ្លួនរបៀបណាបើខ្ញុំមិនអាចទទួលការទ្រទ្រង់ខាងការព្យាបាលនៅផ្ទះបានទេនោះ?។

តើខ្ញុំទៅយកម្ហូបអាហារ ទឹក និងសម្ភារៈចាំបាច់ដទៃទៀតយ៉ាងម៉េចកើត?។

បើខ្ញុំពឹងពាក់លើម្ហូបដែលគេយកមកឲ្យខ្ញុំដល់ផ្ទះ ហើយការនាំយកនេះត្រូវរអាក់រអួល តើខ្ញុំយកម្ហូបយ៉ាងដូចម្តេចបាន?។

តើខ្ញុំទិញថ្នាំឱសថមានសំបុត្រពេទ្យដែលជីវិតខ្ញុំពឹងពាក់លើហើយនិងថ្នាំឱសថសំខាន់ៗដទៃៗទៀត ហើយនិងប្តូរគ្រឿងឧបករណ៍សំខាន់ៗជាអាយុជីវិតសំរាប់ប្រើផ្ទាល់ខ្លួនដែលបាក់បែកឬបាត់ដោយសារមហន្តរាយ (ដូចជាប្រដាប់ពាក់ឲ្យស្តាប់ឮ, ធុងអាគុយសំរាប់ដាក់កៅអីកង់ឲ្យដើរ) យ៉ាងដូចម្តេចបាន?។

បើខ្ញុំរស់នៅក្នុងផ្ទះមានមនុស្សរស់នៅជាក្រុមឬកន្លែងរស់នៅដែលមានបុគ្គលិកជួយថែរក្សា តើខ្ញុំដឹងថាទីកន្លែងនោះមានផែនការសំរាប់ពេលមានមហន្តរាយហើយចាត់ការថែរក្សាខ្ញុំពេលមានមហន្តរាយយ៉ាងដូចម្តេច?។

តើមានមនុស្សដែលគេតែងតាំងហើយដែលទាក់ទងខ្ញុំដើម្បីឆែកមើលខ្ញុំ ហើយជួយខ្ញុំឲ្យទទួលអ្វីៗដែលខ្ញុំត្រូវការទេ? ។ មនុស្សនេះអាចជាមិត្តភ័ក បងប្អូន អ្នកថែរក្សាផ្ទាល់ខ្លួនខ្ញុំឬទីភ្នាក់ងារណាមួយក៏បានដែរ ។

បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាពិសេសឬត្រូវការផ្នែកពេទ្យអ្វីមួយ សូមកុំភ្លេចប្រាប់គេពេលអ្នកហៅទូរស័ព្ទឲ្យគេជួយដើម្បីឲ្យបុគ្គលិកគ្រាអាសន្នអាចជួយអ្នកតាមការគួរ ដែលអ្នកត្រូវការ។

មានកិច្ចការតាមរយៈម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រ on-line ជូនដោយមិនគិតថ្លៃឈ្មោះ Emergency Email and Wireless Network ឬផ្ញើសារតាមម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រពេលមានអាសន្ននិងខ្សែបណ្តាញដែលគ្មានខ្សែភ្ជាប់គ្នា ដែលប្រាប់មនុស្សអំពីភាពអាសន្នតាមរយៈការផ្ញើសារតាមម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រ តាមទូរស័ព្ទចល័តឬតាម pager គឺគ្រឿងឧបករណ៍ដែលគេប្រើសំរាប់ទុកសារសរសេរលើផ្ទាំងកញ្ចក់ឬឮសូរសម្លេង ។ កិច្ចការនេះមានប្រយោជន៍ណាស់ជាពិសេសសំរាប់មនុស្សថ្លង់ឬត្រចៀកធ្ងន់ ប៉ុន្តែអ្នកណាក៏អាចប្រើបានដែរ ។ អ្នកអាចចុះឈ្មោះប្រើបានដោយប្រើវែបសាយ webside នេះ www.emergencyemail.org ។

វែបសាយខាងក្រោមនេះអាចផ្តល់ពត៌មានមានប្រយោជន៍ដែរអំពីផែនការគ្រាអាសន្ន ។

The National Organization on Disability ឬ អង្គការជាតិខាងពិការ

វែបសាយ webside www.nod.org

U.S. Access Board - Emergency Planning ឬ ទីប្រឹក្សាអាចប្រើបាននៃស.រ.អា–ការធ្វើផែនការគ្រាអាសន្ន

វែបសាយ webside www.access-board.gov/evac.htm

កូនក្មេងនៅសាលារៀន

នៅក្នុងករណីយដែលសហគមន៍ឬប្រទេសជាតិមានអាសន្ន សាលារៀនសាធារណៈស្រុកម៉ុងហ្គោម៉ឺរី និងសាលារៀនឯកជន និងសហការយ៉ាងជិតស្និទជាមួយមន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈនិងមន្ត្រីខាងសុវត្ថិភាពហើយធ្វើសកម្មភាពតាមការណែនាំពន្យល់របស់បុគ្គលិកគ្រាអាសន្ន ។ ព្រមពេលដែលឳពុកម្តាយអាចទៅទទួលកូនពេលក្មេងកំពុងតែរៀនបាន ទីកន្លែងល្អជាងគេទាំងអស់សំរាប់កូនក្មេងពេលមានវិបត្តិក្នុងតំបន់ឬក្នុងស្រុកភូមិ ប្រហែលជានៅក្នុងសាលារៀនតែម្តង ។ នៅទីនោះកូនក្មេងមានគេតាមឃ្លាំមើលហើយត្រូវគេការពារទល់នឹងគ្រោះថ្នាក់នៅខាងក្រៅ ។ គេអាចទុកកូនសិស្សឲ្យស្ថិតនៅក្នុងសាលារៀន អាចឲ្យពួកគេចេញទៅ
ផ្ទះមុនពេលវេលា ឬបញ្ជូនពួកគេឲ្យទៅទីកន្លែងគេជម្លៀសទៅ គឺស្រេចនៅលើស្ថានការណ៍ហើយនិងការណែនាំពន្យល់របស់អាជ្ញាធរ ។ គេស្នើជូនយោបល់ឲ្យឳពុកម្តាយយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងជិតដល់នឹងសេចក្តីប្រកាសជាសាធារណៈតាមវិទ្យុ ទូរទស្សន៍និងប្រព័ន្ធ Internet ។ ឳពុកម្តាយមានកូនរៀននៅសាលារៀនសាធារណៈស្រុកម៉ុងហ្គោម៉ឺរី អាចចុះឈ្មោះទទួលយកសារតាមម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រ emails ស្វ័យប្រវត្ត ដែល
បញ្ជូនពត៌មានថ្មីៗបំផុតដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងប្រអប់សំបុត្ររបស់គេ តាមវែបសាយ webside www.Schools-Out.com ។

ដើម្បីទុកឈ្មោះឬដកឈ្មោះចេញពីបញ្ជី សូមចុចទាញព្រួញចុះទៅក្រោមទៅចុងទំព័រហើយចុច "I WANT E-MAIL." ។ ឳពុកម្តាយមានកូនរៀននៅសាលារៀនឯកជនគួរទាក់ទងនឹងសាលារៀននោះដោយផ្ទាល់ដើម្បីឲ្យបានដឹងអំពីសន្តិសុខនិងដំណើរការរបៀបទាក់ទងគ្នា ។

សូមអ្នកខំទទួលពត៌មានថ្មីៗបំផុត

នៅពេលមានគ្រាអាសន្នការទទួលពត៌មានជាការមួយសំខាន់ជាអាយុជីវិត ។ សូមបើកស្តាប់ស្ថានីយ វិទ្យុនិងទូរទស្សន៍ ដើម្បីទទួលពត៌មានថ្មីៗបំផុត ។ អ្នកគួរទិញវិទ្យុដើរដោយថ្មពីលហើយបើករកប៉ុស្តផ្សាយពត៌មានរហូតគ្រប់ពេលវេលាឬស្ថានីយវិទ្យុសន្ទនាឆ្លើយឆ្លងគ្នា។ អ្នកអាចទទួលពត៌មានថ្មីៗបំផុតដែរ ពីទូរទស្សន៍ជាវខ្សែកាប បើកប៉ុស្តលេខ៦នៃស្រុកម៉ុនហ្គោម៉ឺរី ហើយនិងវែបសាយ webside របស់ស្រុកនេះគឺ:

www.montgomerycountymd.gov.

ឬដោយហៅលេខទូរស័ព្ទពត៌មានអំពីភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រគីមេរោគ ២៤០-៧៧៧-៤២០០ ។

ប្រភពបន្ថែម

កាកបាទក្រហម: www.redcross.org

ការត្រៀមខ្លួនសំរាប់គ្រោះអាសន្នខាងសុខភាពសាធារណៈនៃមជ្ឈមណ្ឌលទប់ទល់រោគឬ Centers for Disease Control Public Health Emergency Preparedness: www.bt.cdc.gov

ទីភ្នាក់ងារកិច្ចចាត់ចែងការគ្រោះអាសន្នសហព័ន្ធឬ Federal Emergency Management Agency: www.mema.state.md.us

ក្រសួងសន្តិសុខមាតុភូមិស.រ.អា.ឬ U.S. Department of Homeland Security: www.ready.gov

សាលារៀនសាធារណៈស្រុកម៉ុងហ្គោម៉ឺរីឬ Montgomery County Public Schools: www.mcps.k12.md.us/info/emergency/

កិច្ចការសេវាជាតិខាងធាតុអាកាសឬ National Weather Service: www.nws.noaa.gov

ក្រសួងកិច្ចការសេវាភ្លើងឆេះផ្ទះនិងសង្គ្រោះនៃស្រុកម៉ុងហ្គោម៉ឺរីឬ www.montgomerycountymd.gov/services/dfrs/

បើអ្នកចង់បានកូពីពត៌មាននេះបន្ថែមទៀត មាននៅក្នុងបណ្ណាល័យសាធារណៈ មជ្ឈមណ្ឌលកិច្ចការតំបន់ ឬដោយហៅទូរស័ព្ទក្រសួងកិច្ចការសុខាភិបាលនិងកិច្ចការមនុស្សនៃស្រុកម៉ុងហ្គោម៉ឺរីលេខ ២៤០-៧៧៧-១២៤៥ ។

យើងមានឯកសារនេះក្នុងទ្រង់ទ្រាយផ្សេងទៀតបើអ្នកចង់បានដោយស្នើសុំ ។ សូមហៅទូរស័ព្ទលេខ ២៤០-៧៧៧-៦៥៣០ឬដោយសរសេរ email ទៅ hhsmail@montgomerycountymd.gov