



ស្រុកម៉ុងតេហ្គូមេរី, រដ្ឋមារីលែន

**ការណែនាំខាងការត្រួតពិនិត្យឧបត្ថម្ភនិង
គ្រួសារសន្តិសុខកំណត់និងកិច្ចការលើផ្ទះ
២០០៣**

លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ សំរាប់គ្រាមានអាសន្ន
(ភ្លើងឆេះផ្ទះ/សង្គ្រោះ/ប៊ូលីស)
៩១១(ឮសូរសម្លេង/សំរាប់មនុស្សច្លង់ គ TTY)

ប៊ូលីសមិនមែនគ្រាអាសន្ន
៣០១-២៧៩-៨០០០(ឮសូរសម្លេង/សំរាប់មនុស្សច្លង់ គ TTY)

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

ក្រុមហ៊ុនភ្លើងអគ្គិសនី Allegheny Power
១-៨០០-២៥៥-៣៤៤៣
សំរាប់មនុស្សច្លង់ គ TTY: ១-៨០០-៩៥៥-៩៤៤៥

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

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

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

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

ក្រុមហ៊ុនភ្លើងអគ្គិសនី Pepco

ហៅទៅប្រាប់អំពីការរលត់ភ្លើង:

១-៨៧៧-៧៣៧-២៦៦២

ហៅទៅប្រាប់អំពីខ្សែភ្លើងតាមផ្ទះ:

២០២-៨៧២-៣៤៣២

សំរាប់មនុស្សឆ្លង គ TTY: ២០២-៨៧២-២៣៦៨

មជ្ឈមណ្ឌលខាងផ្នែកពុល Poison Center

២០២-៦២៥-៣៣៣៣ សំរាប់មនុស្សឆ្លង គ TTY: ២០២-៣៦២-៨៥៦៣

ក្រុមហ៊ុនឧស្ម័ន Washington Gas

ហៅទៅប្រាប់អំពីការលេចធ្លាយជាតិឧស្ម័ន:

១-៨០០-៧៥២-៧៥២០

ពេលមានអាសន្ន:

៧០៣-៧៥០-១៤០០

សំរាប់មនុស្សឆ្លង គ TTY: ៧០៣-៧៥០-៧៩៧៥

ក្រុមហ៊ុន WSSC

លេខខាងជួសជុល(២៤ម៉ោង)

(១-៨០០-៨២៨-៦៤៣៩) (លេខបន្ត៤០០២)

សំរាប់មនុស្សឆ្លង គ TTY: ៣០១-២០៦-៨២៣២

កន្លែងចាត់ចែងការត្រួតពិនិត្យស្រុកម៉ិនហ្គោម៉ិរី

២៤០-៧៧៧-២៣០០

ឬបន្តភ្ជាប់នៅស្រុកម៉ិរីរឿនលេខ-៧១១

បើអ្នកចង់បានកូដីនេការណែនាំខាងការត្រៀមខ្លួនទល់នឹងគ្រោះអាសន្នទាក់ទងនឹងកិច្ចការនៅផ្ទះជាភាសាស្បៀង ភូមិ រឿត ណាម បារាំង ហ្វារស៊ី ខ្មែរនិងចិន អ្នកអាចយកវានៅទីកន្លែងក្នុងរដ្ឋម៉ារីឡែនដូចមានខាងក្រោមនេះ៖

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

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

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

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

Silver Spring Regional Services Center
962 Wayne Ave.
Silver Spring
301-565-7300 សំរាប់មនុស្សច្រើន 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 សំរាប់មនុស្សច្រើន គឺ TTY: ២៤០-៧៧៧-៨០០២

ជំរាបមកអ្នកជិតខាង:

ព្រឹត្តិការ ក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំកន្លះកន្លងទៅនេះធ្វើឲ្យយើងដឹងថាយើងត្រូវការត្រៀមខ្លួនសំរាប់ពេលក្រោយមានអាសន្ន ។
លោកអ្នកគួរទុកចិត្តចំពោះរដ្ឋាភិបាលរបស់ស្រុកម៉ុងហ្គោមីរីនិងបន្តប្រកបកិច្ចការអស់សមត្ថភាពដើម្បីការពារទល់នឹងអំពើភេរវកម្ម

។ យើងក៏បានប្រកបកិច្ចការផងដែរជាមួយរដ្ឋាភិបាលទៀតៗនៅក្នុងតំបន់ ហើយនិងជាមួយរដ្ឋាភិបាលសហព័ន្ធដើម្បី
វាស់វែងមើលនិងធ្វើផែនការជាថ្មីទៀតទប់ទល់នឹងភាពអាសន្ន ។ នៅក្នុងសហគមន៍និងមជ្ឈដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ
របស់យើង បុគ្គលិកខាងភ្លើងឆេះផ្ទះ សង្គ្រោះ និងសុវត្ថិភាព បានធ្វើផែនការហើយនិងរៀបចំទល់នឹងទិដ្ឋភាពពិតប្រាកដថ្មី
ក្នុងការរស់នៅក្នុងទីក្រុងវ៉ាស៊ីនតោន និងជាយទីក្រុងនេះ ។

ដូចលោកអ្នកជ្រាបស្រាប់ហើយថា យើងបានចាត់ វិធានការយ៉ាងសំខាន់ ដើម្បីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគប្រូឡូផ្តាទៅអ្នកប្រកបកិច្ច
ការផ្ទាល់នៅជិតគ្រោះថ្នាក់ ការពារទល់នឹងជម្ងឺអុតផ្តិលនិងជំងឺវិសាស្ត្រគឺមេរោគដទៃៗទៀត ។ នេះមិនមែនជាសេចក្តីសំរេច
ងាយស្រួលទេ ។ ក៏ប៉ុន្តែយើងធ្វើដូច្នោះដើម្បីឲ្យអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈខាងសុខភាពនិងបុគ្គលិកក្រោយអាសន្នរបស់យើងត្រៀមខ្លួនការ
ពារសាធារណៈជនបើមានការវាយប្រហារភេរវកម្មប្រើជីវសាស្ត្រគឺមេរោគ ។

យើងនិងរកផ្លូវដោះស្រាយការគំរាមប្រើជីវសាស្ត្រគឺមេរោគ ដូចគ្នានិងផ្លូវដោះស្រាយការគំរាមដទៃទៀតទៅលើសាធារណៈ
ជនដែរ ។ អ្នកធ្វើការក្នុងវិស័យសុខភាពនិងបើកមន្ទីរព្យាបាលជម្ងឺសាធារណៈដើម្បីចែកចាយថ្នាំឱសថ បើជាការចាំបាច់ ។
គេស្នើជូនយោបល់ឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដឹងអំពីរបៀបនៅក្នុងទីជម្រកសុខសាន្តនៅនឹងកន្លែងបើព្រឹត្តិការកើតឡើងពេលមានអា
សន្ន ។ ការស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដែលមានសម្ភារៈសំខាន់ៗ ជារឿងមានផលប្រយោជន៍ហើយអ្នកពឹងពាក់លើខ្លួនឯង
បានយ៉ាងប្រសើរបំផុត ហើយជាកិច្ចការពារផងដែរ ។ រឿងនេះហើយនិងព័ត៌មានដទៃទៀតនៅលើទំព័រទាំងនេះនឹងជួយឲ្យ
អ្នកធ្វើផែនការសំរាប់ពេលអាសន្ន។

យើងរស់នៅក្នុងយុគដែលមិនទៀងទាត់ ហើយជួនកាលទៀតធ្វើឲ្យយើងអស់សេចក្តីក្លាហានថែមទៀតផង ។ដើម្បីជួយឲ្យ
យើងមានសេចក្តីក្លាហានឡើងវិញ យើងទទួលបានអ្នកទាំងអស់គ្នាធ្វើផែនការការពារគ្រួសារផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចពឹង
ពាក់លើខ្លួនឯងបានដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ សូមអ្នកស្តាប់វិទ្យុឬមើលទូរ
ទស្សន៍អំពីព័ត៌មានថ្មីៗបំផុត ហើយដើម្បីជៀសវាងពាក្យចាមអាមាម ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថាយើងមុខជាមិនត្រូវការប្រើផែនការទប់ទល់នឹងភាពអាសន្នសោះឡើយ ក៏ប៉ុន្តែវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលមនុស្ស
ទាំងអស់គ្នាធ្វើតាមកត្តាច្បាប់របស់គេដើម្បីជួយធ្វើឲ្យគ្រួសារនិងអ្នកជិតខាងរបស់គេមានសុវត្ថិភាព ។

លោក Douglas M. Duncan,
អគ្គនាយកស្រុក

ការវាយប្រហារដោយប្រើជីវសាស្ត្រគឺមេរោគ: សំនួរដែលគេច្រើនតែសួរ

សេចក្តីព្រួយបារម្ភថ្មីរបស់យើងអំពីការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រមេរោគបានធ្វើឲ្យពួកយើងជាច្រើននាក់ មានការតឹងតែងថែមទៀត ។ អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានអំពីការទប់ទល់នឹងការតឹងតែងនេះបានដោយប្រើវិបសាយ (Website) របស់រដ្ឋដោយចុចពាក្យ "Bioterrorism" ។

អ្នកមានវិជ្ជាជីវៈខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តឲ្យយោបល់ថាការដឹងអំពីព្រឹត្តិការណ៍កំពុងកើតមានហើយនិងការធ្វើសកម្មភាពតាមចំណូលចិត្តបានស្មើគ្នា ជាវិធីមានប្រសិទ្ធភាពទប់ទល់នឹងការតានតឹង ។ សូមអ្នក សំរាកហើយហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន ។ សូមចំណាយពេលវេលាជាមួយគ្រួសារហើយនិងមិត្ត ។ សូមកុំស្តាប់ព័ត៌មានបើអ្នកត្រូវការសំរាកខ្លួនក្បាល។

តទៅនេះគឺជាចម្លើយចំពោះសំនួរមួយចំនួនដែលគេតែងតែសួរអំពី ភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រ :

ការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រមេរោគគឺជាអ្វី?

ការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រមេរោគគឺជាការលែងមេរោគ បាក់តេរី វីរុស ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ដោយចេតនា ។ ការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រដូចគ្នានឹងការវាយប្រហារភេរវកម្មដទៃទៀតដែរមានគោលដៅដើម្បីនឹង:

- ធ្វើឲ្យមនុស្សរងរបួសឬសម្លាប់មនុស្ស
- ធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ហើយនិងការភ័យខ្លាច
- ធ្វើឲ្យជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃអាក្រក់អួល

មិនដូចការវាយប្រហារដទៃទៀតទេនោះ អ្នកមិនឃើញការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រជាក់ស្តែងភ្លាមៗទេ ។ ទោះបីអ្នកឃើញសញ្ញាការវាយប្រហារភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រ ជួនកាលដូចក្នុងករណីយការដាក់ផ្លែមេរោគអាន់ថ្រាក់ (anthrax) តាមសំបុត្រជាដើម វាទំនងដូចជាហេតុការណ៍មានលំនាំខុសធម្មតាឬជម្ងឺជាសញ្ញាទីមួយដែលបុគ្គលិកថែរក្សាសុខភាពដឹងថាមានការវាយប្រហារកើតឡើងហើយ ហើយអ្នកដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់តាមរយៈការផ្សាយទូរទស្សន៍ឬវិទ្យុក្រាអាសន្ន ។

តើគេអាចដាក់មេរោគឲ្យរាលដាលតាមការផ្គត់ផ្គង់ទឹកសាធារណៈទេ?

វាទំនងដូចជាមិនបានទេ ។ មេរោគនោះទំនងដូចជាលាយនឹងទឹកច្រើនពេកដើម្បីឲ្យវាអាចមានផលប៉ះពាល់ទៅលើអ្នក (លើកលែងតែគេប្រើចំនួនយ៉ាងច្រើនចេញប៉ុណ្ណោះ) ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតទឹកដែលគេផ្គត់ផ្គង់ជាសាធារណៈភាគច្រើនគេត្រង់សំអាតហើយធ្វើឲ្យមេរោគងាប់ ។

តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានទៅ?

អ្នកគួរវាស់វែមប្រយ័ត្ន ។ ការធ្វើដូច្នោះជួយអ្នកឲ្យបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ ។ បើមានការវាយប្រហារ អ្នកគួរកុំតក់ស្លុតស្ងួម រក្សាអារម្មណ៍ឲ្យស្ងប់ ។ ការធ្វើដូច្នោះជួយឲ្យទីភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលទប់ទល់នឹងស្ថានភាពនេះហើយការពារអ្នក ។

ចុះបើមានការវាយប្រហារកើតឡើង?

សូមចាំស្តាប់ក្រែងលោមានការណែនាំពន្យល់តាមទូរទស្សន៍ហើយនិងវិទ្យុ ហើយធ្វើតាម ។ សូមស្តាប់ស្ថានីយវិទ្យុត្រាអាសន្ន ដូចមានឈ្មោះខាងក្រោមនេះ ហើយនិងទូរទស្សន៍ខ្សែកាប(cable) ប៉ុស្តិ៍លេខ៦របស់ ស្រុក ។ អ្នកគួរមានវិទ្យុឬទូរទស្សន៍ដើរដោយថ្មីលំដាប់ពេលភ្លើងអគ្គិសនីដាច់ ។ អាជ្ញាធរក្នុងស្រុកនឹងណែនាំពន្យល់អ្នក ។ សូមអ្នកធ្វើតាមការណែនាំពន្យល់របស់គេ ដូចជាគេឲ្យអ្នកនៅក្នុងផ្ទះ ចេញពីទីតំបន់នោះ ឬទៅទីជម្រកត្រាអាសន្ន ។ សាលារៀនសាធារណៈស្រុកម៉ុងហ្គោម៉ិរីនឹងចេញផ្សាយការណែនាំពន្យល់តាមរយៈទូរទស្សន៍និងស្ថានីយវិទ្យុ អំពីផែនការជម្លោះស្រុកម៉ុងហ្គោម៉ិរីមានផែនការប្រតិបត្តិការត្រាអាសន្នដែលនិយាយយ៉ាងពិស្តារអំពីអ្វីៗដែលយើងត្រូវធ្វើនៅក្នុងគ្រប់ស្ថានភាពណាត្រាអាសន្នទាំងអស់ ។ បុគ្គលិកស្រុកតែងតែហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីទប់ទល់នឹងត្រាអាសន្នគ្រប់បែបយ៉ាងជាទៀងទាត់ ។ បើអ្នកនៅកន្លែងធ្វើការ សូមធ្វើតាមផែនការត្រាអាសន្នរបស់រាងកាយរបស់អ្នក ។ សូមប្រើវិធានណាណា ។ ភាគច្រើនភេរវជនជ្រើសរើសយកទីកន្លែងមានសារៈសំខាន់ជាតិវាយប្រហារ ។ វាមិនទំនងទេថាភេរវជនវាយប្រហារទៅលើអ្នកជាបុគ្គល ។

ស្ថានីយវិទ្យុពេលមានត្រាអាសន្ន

- 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

លេខទូរស័ព្ទនិងវេបសាយ(Website)

ស្រុកម៉ុងហ្គោមេរីឆាប់បានប្រកបកិច្ចការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយទីភ្នាក់ងាររបស់រដ្ឋនិងតំបន់ខាងសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីទប់ទល់យ៉ាងឆាប់រហ័សនិងការវាយប្រហារប្រើជីវសាស្ត្រ ។ រដ្ឋម៉ារីឡែនបានតែងតាំងស្រុកម៉ុងហ្គោមេរី ជាមជ្ឈមណ្ឌលតំបន់សំរាប់ចាក់ថ្នាំការពារទល់នឹងរោគអុតធំឲ្យអ្នកស្រុកក្នុងមណ្ឌលជិតខាង និងបុគ្គលិកគ្រួសារសង្គមផ្សេងទៀត ។

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

ធាតុមេរោគ

ការថែរក្សាសុខភាពរបស់សហព័ន្ធ រដ្ឋ និងតំបន់ ទីភ្នាក់ងារខាងការលត់ភ្លើងនេះនិងសង្គ្រោះនឹងឲ្យអនុវត្តិច្បាប់ កំពុងតែធ្វើផែនការទប់ទល់នឹងធាតុទាំងនេះនិងធាតុដទៃទៀត ។

អាន់ថ្រាក់(anthrax)

គេអាចធ្វើឲ្យមេរោគអាន់ថ្រាក់ដែលសម្លៀកមរាលដាលដោយប៉ះពាល់នឹងស្បែកផ្ទាល់ឬតាមរយៈខ្យល់ ។ អក្ការៈរោគខ្លះៗនៃជម្ងឺអាន់ថ្រាក់ស្បែកគឺរមាស់និងចេញប្លូស ។ អក្ការៈរោគខ្លះៗនៃជម្ងឺអាន់ថ្រាក់ឆ្លងតាមការហិតចូលអាចមានអក្ការៈរោគដូចជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយប៉ុន្តែគ្មានតឹងច្រមុះទេ ។ មេរោគអាន់ថ្រាក់មិនឆ្លងទេ ។

ជម្ងឺអុតធំ--សូមអានទំព័របន្ទាប់

ជម្ងឺម្យ៉ាងបណ្តាលមកពីទទួលទានម្ហូបខូចហៅ botulism

ជម្ងឺម្យ៉ាងបណ្តាលមកពីទទួលទានម្ហូបខូច ហៅ botulism អាចរាលដាលតាមខ្យល់ឬតាមម្ហូបឆ្លងជាតិអ្វីម្យ៉ាង ។ អក្ការៈរោគមានការមើលមិនសូវឃើញ លំបាកដកដង្ហើមឬលេប ។ ជម្ងឺនេះមិនឆ្លងទេ ។

ជម្ងឺ tularemia ឬជម្ងឺគ្រុនមានហើមគ្រានីឬក្រពេញ lymphatique ឬ lymph nodes ដែលត្រងមេរោគចេញជម្ងឺ tularemia ជាជម្ងឺបណ្តាលមកពីមេរោគមាននៅក្នុងខ្លួនសត្វហើយអាចរាលដាលតាមការដកដង្ហើមនាំមេរោគចូល ។ អក្ការៈរោគមានការគ្រុនភ្លាមៗ ការស្រៀវស្រាញ ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំនិងឈឺសន្លាក់ដៃជើង ។ គេរកមិនឃើញទេថាវាឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ។

ជម្ងឺអំបល់

ជម្ងឺអំបល់អាចឆ្លងរាលដាលដោយចៃដន្យដែលឆ្លងមេរោគនេះនៅសត្វកកេរឬតាមខ្យល់ ។ ។ អក្ខរៈរោគមានការមើលមិនសូវ ឃើញ លំបាកដកដង្ហើមឬលេប ។ ជម្ងឺអំបល់នេះឆ្លង ។

សំនួរនិងចម្លើយធម្មតាខ្លះៗ អំពីជម្ងឺអុតធំ

តើខ្ញុំត្រូវដឹងអ្វីខ្លះអំពីជម្ងឺអុតធំ?

ជម្ងឺអុតធំជាជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ ហើយឆ្លង ហើយជួនកាលទៀតធ្វើឲ្យស្លាប់ មានអក្ខរៈរោគ មានគ្រុនហើយចេញ កន្តួលៗលើស្បែកបន្តិចម្តងៗ ។ នៅឆ្នាំ១៩៨០ គេប្រកាសថាជម្ងឺនេះគេបំបាត់អស់ហើយក្រោយពីមានកម្មវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការ រោគនៅទូទាំងពិភពលោកមក ។ ក៏ប៉ុន្តែក្រោយពីព្រឹត្តិការនៅខែកញ្ញានិងតុលាឆ្នាំ២០០១ រដ្ឋាភិបាលស.រ.អា.ប្រុងប្រយ័ត្ន ត្រៀមខ្លួនទប់ទល់នឹងការវាយប្រហារប្រើជីវសាស្ត្រដោយប្រើមេរោគអុតធំធ្វើជាអាវុធ ។ ជាលទ្ធផលនៃការព្យាយាមនេះ ១. មានកម្មវិធីទប់ទល់យ៉ាងពិស្តារនៅទូទាំងប្រទេសទល់នឹងជម្ងឺអុតធំ មានគោលដៅចាក់ថ្នាំឲ្យមនុស្សហើយរារាំងមិនឲ្យឆ្លង រាលដាល ២. មានថ្នាំចាក់បង្ការជម្ងឺអុតធំគ្រប់គ្រាន់នឹងចាក់ឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលត្រូវការពេលមានអាសន្ន ។

តើការគំរាមប្រើជម្ងឺអុតធំធ្ងន់ធ្ងរដល់កម្រិតណាដែរ?

ឥឡូវនេះគេចាត់ទុកថា ការព្រលឹងមេរោគជម្ងឺអុតធំទៅជាជម្ងឺឆ្លងជាការដែលអាចកើតមានឡើងបាន ហើយស.រ.អា. ប្រុងប្រយ័ត្នដោយទប់ទល់នឹងលទ្ធភាពនេះ ។

តើការគំរាមប្រើជម្ងឺអុតធំមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កម្រិតណាដែរ?

មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យលើជម្ងឺនិងការពារទល់នឹងជម្ងឺ ចាត់ទុកជម្ងឺអុតធំថាជាជម្ងឺជំងឺក ក ។ គេជឿថាជំងឺក ក ជាជំងឺមាន ផលប៉ះពាល់ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងហើយមិនល្អជាងគេចំពោះសុខភាពសាធារណៈជន ហើយ មានលទ្ធភាពឆ្លងរាល ដាលជាច្រើនក្នុងកិរិយាមធ្យមដល់ខ្ពស់ ។ តាមធម្មតាសាធារណៈជនដឹងអំពីជម្ងឺជំងឺក ក ច្រើនជាងគេហើយការព្យាយាម ត្រៀមខ្លួនធំធេងរបស់សាធារណៈជនអំពីសុខភាពជាការចាំបាច់ ។ ជម្ងឺជំងឺក ក ផ្សេងទៀតមានជម្ងឺអាន់ថ្រាក់(anthrax) ,ជម្ងឺអំបល់ ជម្ងឺម្យ៉ាងបណ្តាលមកពីការទទួលទានម្ហូបខូច botulism ជម្ងឺ tularemia ឬជម្ងឺគ្រុនមានហើមត្រាឌីប្រូក ពេញ lymphatique ឬ lymph nodes ហើយនិងជម្ងឺគ្រុនឈាមដោយមេរោគរីស ។

បើខ្ញុំព្រួយបារម្ភអំពីការវាយប្រហារដោយប្រើមេរោគអុតធំ ខ្ញុំអាចទៅជួបគ្រូពេទ្យខ្ញុំហើយឲ្យគាត់ចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអុតធំបាន ទេ? ។ តើថ្នាំបង្ការរោគលើកមុននៅមានប្រសិទ្ធភាពទេ?

នៅពេលឥឡូវនេះយើងមិនស្នើឲ្យសាធារណៈជនទូទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺអុតធំទេ ។ ក្នុងករណីដែលមានការឆ្លងរាលដាល ជម្ងឺអុតធំ គេមានថ្នាំបង្ការជម្ងឺអុតធំគ្រប់គ្រាន់ល្មមដើម្បីចាក់ឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលត្រូវ ការ ។ នៅឆ្នាំ២០០៤គេនឹងមានថ្នាំចាក់បង្ការរោគនេះដែលមិនឲ្យគ្រោះថ្នាក់ជាងពេលឥឡូវនេះសំរាប់សាធារណៈជនទូទៅ ។ បើអ្នកចាក់ថ្នាំបង្ការរោគយូរឆ្នាំហើយ ថ្នាំនោះមិនការពារអ្នកឲ្យបានត្រឹមត្រូវទេ ។

តើជម្ងឺអុតធំមានអក្ខរៈរោគយ៉ាងម៉េចខ្លះ?

អក្ខរៈរោគជម្ងឺអុតធំជាដំបូងមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង ឈឺក្បាលនិងឈឺខ្នង ជួនកាលមានក្អក ។ បន្ទាប់មកទៀតមានឡើងកន្តាល។ ដែលរាលដាលពេញខ្លួនហើយដូរទៅជាកន្តាលពកៗហើយនិងមានពងសើរស្បែកមានខ្ទុះពេញ ដែលទៅជាក្រមរក្រៀមហើយ ជ្រុះក្រោយពីពិអាទិត្យ មានសម្លាក្រហូងៗ ។

បើនរណាទៅជិតមនុស្សមានជម្ងឺអុតធំតើគេឃើញអក្ខរៈរោគវាក្នុងពេលប៉ុន្មានថ្ងៃទៅ?
ក្រោយពីទៅជិតអ្នកមានជម្ងឺអុតធំហើយ គេឃើញអក្ខរៈរោគជម្ងឺអុតធំក្នុងពេល៧១៧ថ្ងៃ(ពេលវេលាបង្ករោគគឺពី១២ទៅ ១៤ថ្ងៃ) ។ នៅក្នុងពេលនោះអ្នកដែលមានមេរោគនោះមិនឈឺអ្វីទេហើយក៏មិនចម្លងគេ ដែរ ។

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

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

តើជម្ងឺអុតធំឆ្លងមនុស្សរោគវាបង្ហាញឲ្យយើងឃើញទេ?
មនុស្សមានជម្ងឺអុតធំជួនកាលអាចចម្លងគេបានពេលគេចាប់មានគ្រុន ក៏ប៉ុន្តែអ្នកជម្ងឺចម្លងគេបំផុតពេលចាប់ចេញកន្តាល។ ។ អ្នកមានមេរោគអុតធំចម្លងគេរហូតទៅដល់ពេលក្រមរចុងក្រោយជ្រុះ ។

តើមានការព្យាបាលជម្ងឺអុតធំឲ្យជាបានទេ?
គេអាចជៀសវាងជម្ងឺអុតធំតាមរយៈការចាក់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺអុតធំ ដែលគេអាចចាក់រហូតដល់ទៅ៥ថ្ងៃក្រោយពីប៉ះពាល់អ្នកមាន ជម្ងឺអុតធំមក ។ គេគ្មានការព្យាបាលដែលគេបង្ហាញឲ្យឃើញថាមានប្រសិទ្ធភាពមែនទល់នឹងជម្ងឺអុតធំទេ ប៉ុន្តែគេកំពុងតែធ្វើ ការស្រាវជ្រាវវាស់វែងមើលថ្នាំថ្មីប្រឆាំងនឹងមេរោគវីរុសនេះហើយ ។ អ្នកជម្ងឺអុតធំអាចទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីវិធីព្យាបាល រោគបន្ទាប់បន្សំ(ដូចជា ទឹកសេរោមចាក់បញ្ចូលតាមសរសៃ ថ្នាំឱសថបញ្ចុះកំដៅគ្រុនឬបន្ថយការឈឺពើត) ហើយនិងថ្នាំ អង់ទីប៊ីយោទិកសំរាប់ការឆ្លងមេរោគបន្តពីគេដែលកើតមានឡើង ។

ការរៀបចំគ្រឿងផ្ទះរបស់អ្នកសំរាប់ពេលអាសន្ន

ការរៀបចំគ្រឿងសំរាប់ពេលអាសន្នត្រូវតែគិតគូរអំពីស្ថានភាពដែលអាចធ្វើឲ្យជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកអាក់អន់ មានផលប៉ះពាល់ទៅលើភ្លើងអគ្គិសនី ទឹក កំដៅ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ កិច្ចការទូរស័ព្ទនិងការដឹកនាំ ។ ជាលទ្ធផល អ្នកគួរមានផែនការមានម្ហូបអាហារ ទឹកនិងគ្រឿងសំខាន់ៗដទៃទៀតឲ្យបានម្តងអ្នកឲ្យផុតពីភាពមានអាសន្ន។ អ្នកជំនាញការខាងផែនការគ្រាអាសន្នភាគច្រើនឲ្យយោបល់ថា គួរមានគ្រឿងសម្ភារៈគ្រប់គ្រាន់សំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នកនិងខ្លួនអ្នកសំរាប់ពេល៣ទៅ៥ថ្ងៃ ។

គ្រឿងតម្លើងខ្លួនឯងសំរាប់គ្រឿងផ្ទះគ្រាអាសន្ន

គ្រឿងជាមូលដ្ឋានសំខាន់ៗដែលអ្នកគួរមានទុកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកគឺទឹក ស្បៀងអាហារ គ្រឿងថ្នាំព្យាបាលសង្គ្រោះអ្នកជម្ងឺគ្រាអាសន្ន ខោអាវ កម្រាលពូកស្រោមខ្នើយ ប្រដាប់ប្រដាសំរាប់ជាង សម្ភារៈគ្រាអាសន្ននិងគ្រឿងជាចំពោះ។ ទុកគ្រឿងដែលអ្នកអាចត្រូវការជាងគេនៅផ្ទះនៅក្នុងប្រអប់មួយស្រួលកាន់តាម ដូចជាកំប៉ុងស្អាតគ្មានខ្យល់ចូល កាបូបស្តាយសំរាប់ប្រើពេលបោះតង់នៅខាងក្រៅ ឬកាបូបធ្វើពីសំឡី ។ សូមទុករបស់ទាំងនោះនៅទីកន្លែងស្រួលយកហើយទុករបស់ដូចគ្នានេះប៉ុន្តែតូចជាងឬតិចជាងនៅក្នុងឡានរបស់អ្នក។ សូមទុករបស់នោះក្នុងថង់ធាតុស្លឹកគ្មានខ្យល់ចូល។ សូមកុំភ្លេចដូរទឹកដែលទុកហើយដូរស្បៀងអាហារ៦ខែម្តងៗ(សូមសរសេរដាក់ថ្ងៃខែនៅលើកំប៉ុង)។ សូមឆែកមើលគ្រឿងសម្ភារៈហើយគិតគូរជាថ្មីអំពីគ្រឿងដែលអ្នកត្រូវការរាល់ឆ្នាំ។ សូមជំរាបសួរត្រួតពិនិត្យឬអ្នកលក់និងលាយថ្នាំអំពីការទុកថ្នាំមានសំបុត្រពេទ្យចេញឲ្យ ហើយរក្សាទុកសំបុត្រពេទ្យដែលអ្នកចម្លងទុក។

ទឹក

សូមទុកទឹកក្នុងកំប៉ុងធាតុស្លឹកឬទិញទឹកដប ហើយជៀសវាងកុំប្រើកំប៉ុងណាដែលខូចឬបែក ដូចជាដបកែវជាដើម។ សូមមានផែនការទុកទឹកមួយក្តាឡុងសំរាប់មនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ។ សូមទុកទឹកក្នុងកន្លែងត្រជាក់ងងឹតហើយដាក់ថ្ងៃខែនៅលើកំប៉ុងនោះ។ តាមធម្មតាអ្នកអាចទុកទឹកម៉ាស៊ីនដល់ទៅ២អាទិត្យដោយមិនចាំបាច់រម្ងាប់មេរោគថែមទៀត។ សូមប្រើថ្នាំធ្វើឲ្យសធម្មតាប្រើនៅផ្ទះ២-៣ដំណក់សំរាប់ដាក់ក្នុងទឹកមួយក្តាឡុងដើម្បីសម្លាប់មេរោគហើយទុកទឹកនៅក្នុងកំប៉ុងដែលស្ងោរសម្លាប់មេរោគ។

ម្ហូបអាហារ

សូមទុកម្ហូបមិនខូចទុកបានយូរគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ពេលពី៣ទៅ៥ថ្ងៃសំរាប់មនុស្សម្នាក់។ ម្ហូបនោះអ្នកមិនគួរត្រូវការទុកក្នុងទូរទឹកកក ចំអិនឬលាយអ្វីហើយត្រូវការទឹកបន្តិចបន្តួចឬមិនត្រូវការទឹកសោះទេ។ ឧទាហរណ៍ដូចជាសាច់កំប៉ុងឆ្អិនទទួលទានបានផ្លែឈើនិងបន្លែ ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុងឬក្នុងប្រអប់ ម្សៅទឹកដោះគោនិងស៊ុប គ្រឿង គ្រឿងផ្សំដូចជាស្ករអំបិលនិងម្រេចជាដើម ម្ហូបប្តូរកម្លាំងខ្លាំងដូចជាសណែតដីមីត់(peanut butter) ត្រណាប់ផ្លែឈើនំក្រាក់កំរមានអំបិលតិចសេរេអាណដុំ(granola bars) និងសណែតដីលាយផ្លែឈើគ្រឿង(trail mix) ជាដើម។ ជីវជាតិវីតាមីនម្ហូបសំរាប់កូនង៉ាឬមនុស្សទទួលទានរបបម្ហូបពិសេស នំផ្អែមគ្រឿងស្ករគ្រាប់កាហ្វេឆ្លងបានភ្លាមៗនិង

សេរេអាណង្គែមក៏ល្អដែរ។ អ្នកអាចទុកម្ហូបជុំវិញស្រូវសាលីទឹកដោះគោម្សៅ ពោតហើយនិងសណ្តែកសៀងសំរាប់រយៈពេលយូរក៏បានដែរ។

គ្រឿងតម្លើងខ្លួនឯងសំរាប់អ្នករងគ្រោះបណ្តោះអាសន្ន

ធំគ្រឿងតម្លើងខ្លួនឯងសំរាប់អ្នករងគ្រោះបណ្តោះអាសន្នសំរាប់ផ្ទះរបស់អ្នកនិងឡាននិមួយៗ។ គ្រឿងទាំងនោះមានជាអាទិ៍ បង់ស្កិតស្កាតមានទំហំខុសៗពីគ្នា ក្រណាត់បង់រ៉ូបន្ទះស្លើង។ ក្រណាត់បង់រ៉ូបន្ទះស្លើង។ មិនធ្វើឲ្យកន្តួលស្បែក ក្រណាត់បង់រ៉ូបន្ទះស្លើង។ រាងត្រីកោណ រម្យក្រណាត់បង់រ៉ូបន្ទះស្លើង។ កន្ត្រៃ ប្រដាប់ដករោមចិញ្ចឹម ម្សៅ ក្រដាសសើមសំរាប់ជូតដៃ គ្រឿងសម្លាប់មេរោគ ប្រដាប់ស្តង់កំដៅខ្លួន **tongue blade** ប្រេងខាប៉ាសំរាប់លាបដៃឲ្យសើមមួយដប ឬប្រេងរំអិលលាបដៃទៀត ម្សៅខ្ពស់ សាប៊ូទឹក ស្រោមដៃកៅស៊ូ និងថ្នាំលាបការពារទល់នឹងកំដៅព្រះអាទិត្យ ។ សូមបន្ថែម ថ្នាំអាសពីរីន ថ្នាំរម្ងាប់ការឈឺចាប់គ្មានជាតិអាសពីរីន ថ្នាំក្អក ថ្នាំរាក ថ្នាំស៊ីប៊ូសឈើ **Ipecac** កំទេចជូងម្យ៉ាងសំរាប់បន្សាបជាតិពុលហៅ **activated charcoal** និងថ្នាំបញ្ចុះ។

គ្រឿងប្រដាប់សំរាប់ជាងហើយនិងគ្រឿងសម្ភារៈ

សូមទុកវត្ថុទាំងនេះឲ្យងាយស្រួលដើម្បីប្រើជាទូទៅ៖ ថ្នាំពិលគ្រប់គុណ(សូមឆែកមើលកិរិតអាយុរបស់វាមុននឹងទិញ)កែវក្រកដាស់ គ្រឿងប្រើប្រាស់និងបានធ្វើពីផ្លាស្ទិកឬប្រដាប់សំរាប់ទទួលទានបាយពេលទៅពីកន្លែងមួយ **mess kit** វិទ្យុប្រើថ្នាំពិលកែវឆ្លុះ ប្រដាប់ស្តង់ជាតិអុកស៊ីតដីការបោសសម្អាតនិងប្រដាប់ស្តង់ផ្សែងភ្លើង សាច់លុយ(មានកាក់ផង) ហើយនិង/ឬឆែកអ្នកធ្វើដំណើរ **traveler's checks** ប្រដាប់បើកកំប៉ុងមិនប្រើភ្លើងអគ្គីសនី និងកាំបិតចិត្តផ្សេងៗ ប្រដាប់លត់ភ្លើងតូច ធុន **ABC** តង់ **tube** ដង្កាប់ ត្រីវិស័យ ឈើគូសមិនទទឹកទឹក កំប៉ុងទុករបស់ធ្វើពីផ្លាស្ទិក គ្រឿងនេះជាសញ្ញា ក្រដាសនិងខ្មៅដៃ ម្សៅដេរនិងអំបោះ ប្រដាប់បន្តក់ដំណក់ថ្នាំ ម៉ាឡេតម្សៅបិទអ្វីមួយសំរាប់ខ្សែស្រន់និងទឹកនៅផ្ទះ កញ្ចក់ម្រាលនិងផែនទីផ្លាស្ទិក។ ចំពោះអនាម័យ អ្នកគួររៀបចំឲ្យមានក្រដាសបង្កន់ សាប៊ូនិងសាប៊ូរាវ គ្រឿងអនាម័យសម្រាប់ស្រ្តីចង់ដាក់សំរាមផ្លាស្ទិកមានខ្សែចង ធុងផ្លាស្ទិកមានគ្រប គ្រឿងសម្លាប់មេរោគនិងទឹកធ្វើឲ្យសប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះធម្មតា។ បើអ្នកមានសត្វចិញ្ចឹមអ្នកត្រូវមានប្រឡាក់មានផ្លាកឈ្មោះវាហើយនិងផ្លាកបញ្ជាក់ពីការចាក់ថ្នាំទល់នឹងជម្ងឺឆ្លងប្រដាប់ទុកវាឬទ្រុងហើយនិងខ្សែចង កាសែតហើយនិងថង់សម្រាមផ្លាស្ទិកសំរាប់ដាក់លាមកវាហើយនិងថ្នាំវា ហើយយ៉ាងហោចណាស់មានម្សៅហើយនិងទឹកសំរាប់ពេល២អាទិត្យ ហើយនិងបានកន្លែងដាក់ម្សៅវា ថែមទាំងក្រដាសកត់ថ្នាំចាក់របស់ពេទ្យសត្វផង ។

ទីជម្រកនៅនឹងកន្លែង

នៅកន្លែងណាដែលអ្នកនៅ នៅផ្ទះ កន្លែងធ្វើការ ឬកន្លែងដទៃទៀត មានស្ថានភាពណាមួយដែលគេស្នើជូនយោបល់ឲ្យអ្នក នៅទីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងតែនៅឬនៅទីជម្រកនៅនឹងកន្លែង ក្នុងករណីដែលពួកគេរំជនវាយប្រហារ ទោះជាការវាយប្រហារប្រើជីវសាស្ត្រមេរោគ គឺមីប៊ូរីយូសកម្ម ។ នេះមានន័យថាគេសូមឲ្យអ្នកការពារខ្លួនអ្នកនិងគ្រួសារអ្នកដោយនៅក្នុងទីជម្រកនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក២-៣ថ្ងៃ ។

សូមជ្រើសរើសយកបន្ទប់មួយធ្វើជាទីជម្រក ។ កន្លែងមួយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដែលមានសុវត្ថិភាពជាងគេពេលមានអាសន្នគឺបន្ទប់ដែលនៅកណ្តាលគេឬជាន់ក្រោមដីឬបន្ទប់ដែលមានបង្អួចនិងទ្វារតិចជាងគេទាំងអស់ ។

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

សូមបញ្ជាក់អ្នកនៅក្នុងផ្ទះនិងគ្រួសារឲ្យដឹងថាទីជម្រកនៅត្រង់ណាហើយវាសម្រាប់ធ្វើអ្វី ។ សូមឲ្យពួកគេប្រយ័ត្នកុំឲ្យយករបស់អ្វីចេញពីទីនោះ ។ បើមាននរណាខ្លឹមរបស់ទីជម្រករបស់អ្នកនោះអ្នកនឹងឃើញថាវត្ថុដែលសំខាន់វាបាត់នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការវាជាទីបំផុត ។

រាល់ៗ៦ខែម្តង រំលឹកមើលសម្ភារៈនៅក្នុងទីជម្រករបស់អ្នក ។ សូមដូរថ្នាំ ម្ហូបដែលហួសអាយុឬចូរពិល ។ សូមដូរទឹកនៅក្នុងទីជម្រករបស់អ្នករាល់ៗ៦ខែដើម្បីឲ្យវានៅស្អាត ។

រឿងបន្ថែម: បញ្ជីសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ការពារគ្រួសារ

- ក. ទឹក-១ហ្គាឡុងសំរាប់មនុស្សម្នាក់ក្នុង១ថ្ងៃ
- ខ. ម្ហូបទុកបានយូរមិនឆាប់ខូច
- គ. សម្ភារៈព្យាបាលជំនរងគ្រោះបណ្តោះអាសន្ន
- ឃ. ខោអាវហើយនិងកម្រាលពូកស្រោមខ្លីយក្លាយ
- ង. ប្រដាប់ប្រដាររបស់ជាង
- ច. វិទ្យុដើរដោយថ្មពិលនិងថ្មពិលទុកប្រើថែម
- ឆ. កែវឆ្លុះ-ពិលនិងថ្មពិល
- ជ. សាប៊ូ ទឹក ហើយនិងទឹកធ្វើឲ្យរបស់ស

បើអ្នកចង់បានបញ្ជីវត្ថុត្រូវមានទាំងអស់សូមទាក់ទងនឹងកាកបាទក្រហមអាមេរិកាំង American Red Cross លេខទូរស័ព្ទ ៣០១-៥៨៨-២៥១៥ ឬរេក រ៉ែបសាយ www.redcross.org

ក្នុងករណីយអ្នកត្រូវការឲ្យគេជម្លៀស

បើអ្នកគ្មានគ្រោះភាពជាបន្ទាន់ប្រើគ្មានហេតុការណ៍កើតមាននៅក្នុងផ្ទះទេ នោះអ្នកកុំជម្លៀសចេញ លុំត្រាណាតែអ្នកបានទទួលការណែនាំពន្យល់ជាមុនសិន ។ បើអ្នកទទួលការណែនាំពន្យល់ហើយ សូមប្រើផ្លូវដែលអ្នកចាត់ចែងការគេស្នើយោបល់ឲ្យប្រើ ។ ផ្លូវដទៃទៀតអាចត្រូវគេយ៉ាង មានឡានច្រើនជ្រុលពេកឬនៅជិតគ្រោះថ្នាក់ ។

ក្នុងករណីយដែលអ្នកត្រូវនៅទីជម្រកនៅនឹងកន្លែង

មុនចូលទៅក្នុងទីជម្រក សូមបិទដង្ហាល់ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងប្រដាប់កំដៅបញ្ចូលខ្យល់ទៅក្នុងផ្ទះដែលនាំយកខ្យល់ពីខាងក្រៅចូលទៅក្នុងផ្ទះ ។ សូមបិទហើយចាក់សោបង្អួចនិងទ្វារទាំងអស់ ហើយបិទគន្លឹសសន្ទះបើកបិទខ្យល់កន្លែងដុតភ្លើងកំដៅផ្ទះ ។

សូមបិទភ្លើងទ្វារ បង្អួចនិងកន្លែងរន្ធសម្រាប់ឲ្យខ្យល់ចេញចូលទាំងអស់នៅក្នុងបន្ទប់ដែលអ្នកនៅទីជម្រកនៅនឹងកន្លែង ។ សូមបើកវិទ្យុចាំស្តាប់ប៉ុស្តិ៍ណាដែលផ្សាយអំពីវិធានការត្រូវចាត់ពេលមានអាសន្នគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ហើយចាំស្តាប់ព័ត៌មានថ្មីៗបំផុតអំពីស្ថានភាពនោះ ។ អ្នកផ្សាយវិទ្យុនិងផ្តល់ព័ត៌មានអំពីពេលវេលាដែលអ្នកអាចចេញពីទីជម្រករបស់អ្នកបាន ហើយនិងអំពីការដែលអ្នកគួរបិទគ្រឿងត្រូវការចាត់វិធានការគ្រោះអាសន្នផ្សេងទៀត ។

សូមអ្នកមានផែនការទាក់ទងរបស់គ្រួសារ

គ្រួសារនិមួយៗត្រូវតែសម្រេចទុកជាមុនអំពីរបៀបដែលគេអាចទាក់ទងគ្នាបានពេលមានអាសន្ន ។ សូមអ្នកជ្រើសរើសយកកន្លែង២សំរាប់ជួបគ្នា៖ កន្លែង១នៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក-ក្នុងករណីយមានអាសន្នភ្លាមៗ ដូចជាភ្លើងឆេះផ្ទះ-ហើយនិងកន្លែង១នៅក្រៅភូមិរបស់អ្នកក្នុងករណីយអ្នកមិនអាចវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះរបស់អ្នកវិញក្រោយពីមានមហន្តរាយមក ។

សូមជ្រើសរើសយកមិត្តភក្តិឬបងប្អូននៅក្រៅរដ្ឋម្នាក់ហើយនិងមិត្តភក្តិ ឬបងប្អូននៅក្នុងរដ្ឋម្នាក់សំរាប់ឲ្យសមាជិកគ្រួសារគេហៅទូរស័ព្ទបើអ្នកព្រាត់គ្នាដោយសារមហន្តរាយ(ជាញឹកញាប់ណាស់វាជាការងាយស្រួលបើអ្នកហៅទូរស័ព្ទទៅក្រៅរដ្ឋជាងនៅក្នុងរដ្ឋដែលមានហេតុការណ៍កើតឡើង) ។

សូមអ្នកមានផែនការសំរាប់សត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះបើអ្នកត្រូវឲ្យគេជម្លៀស

ទីជម្រកសាធារណៈគ្រាមានអាសន្ន

នៅពេលមានការអនុញ្ញាតឲ្យធ្វើ ការិយាល័យចាត់ចែងកិច្ចការគ្រាអាសន្ននៃស្រុកមិនហ្គោមីរី អាចបង្កើតទីជម្រកមានមូលដ្ឋាននៅក្នុងសហគមន៍សំរាប់អ្នកស្រុកក្នុងតំបន់។ តាមធម្មតាគេបង្កើតទីជម្រកនៅក្នុងសាលាមធ្យមសិក្សាសាធារណៈ កន្លែងលេងកំសាន្តឬទីកន្លែងសមគួរដទៃទៀតដែលអ្នកស្រុកអាចទៅជ្រកកោននៅព្រមទាំងទទួលបានដំណេកនិងទទួលបានបាយផងដែរ។ បើគេណែនាំឲ្យអ្នកទៅទីជម្រកគ្រាអាសន្នសាធារណៈអ្នកគួរ នាំយកទៅជាមួយនូវខោអាវសំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ គ្រឿងងូតទឹកនិងសំអាតដទៃទៀត ថ្នាំឱសថ សម្ភារៈសំរាប់ធ្មេញពាក់និងសំរាប់ភ្នែក សម្ភារៈឬសេចក្តីតម្រូវខាងរបបអាហារពិសេស។ លើកលែងតែភ្នែកបង្ហាញផ្លូវមនុស្សខ្វាក់ភ្នែកចេញ គេមិនអនុញ្ញាតឲ្យយកសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះទៅក្នុងទីជម្រកទេ។

ផែនការសំរាប់មនុស្សចាស់ជរាហើយទន់ខ្សោយ ហើយនិងមនុស្សពិការ

បើអ្នកជាមនុស្សចាស់ជរាហើយចាត់ទុកខ្លួនឯងថាជាមនុស្សទន់ខ្សោយ ឬជាមនុស្សពិការ យើងលើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកធ្វើផែនការក្នុងករណីយអ្នកមានអាសន្នដែលអ្នកត្រូវដោះស្រាយចំពោះសេចក្តីត្រូវការពិសេសរបស់អ្នក។ ជំហានទីមួយគឺត្រូវរកឯកសារឈ្មោះឯកសារជីវិតឬ file of life ដែលក្រសួងកិច្ចការសុខាភិបាលនិងកិច្ចការមនុស្សឬ Department of Health and Human Services ក្រសួងព័ត៌មាននិងជំនួយដល់មនុស្សចាស់និងពិការឬ Aging and Disability Information and Assistance Unit ផ្តល់ឲ្យដោយមិនបង់ថ្លៃ ២៤០-៧៧៧-៣០០០ ឬសូរសម្លេង ២៤០-៧៧៧-៤៥៧៥ សំរាប់

មនុស្សគន្លងថ្លង់ ឬផ្ញើ email ទៅ hhs@mail@montgomerycountymd.gov ឯកសារជីវិតឬ

file of life រៀបចំប្រវត្តិសុខភាពរបស់អ្នក ថ្នាំឱសថ ប្រតិកម្មនិងជាតិអ្វីមួយ ។ល។ ទុកនៅក្នុងកន្លែងមួយក្នុងករណីដែលបុគ្គលិកគ្រាអាសន្នត្រូវការព្យាបាលអ្នក ។ ឯកសារនោះមានមេដៃក ហើយអ្នកអាចដាក់វានៅលើទ្វារទ្វារទឹកកក ។ អ្នកប្រហែលជាចង់យកវាទៅតាមជាមួយខ្លួនដែរ ។

រដ្ឋបាលស្រុកលើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកស្រុកទាំងអស់ធ្វើផែនការផ្ទាល់ខ្លួនពេលមានគ្រាអាសន្ន ។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការធ្វើផែនការនេះ សូមប្រាប់យើងឲ្យដឹងផង ។ សំនួរខាងក្រោមនេះអាចជួយអ្នកឲ្យគិតអំពីបញ្ហាដែលអ្នកចង់ដាក់បញ្ចូលក្នុងផែនការរបស់អ្នក:

តើខ្ញុំរៀបចំឲ្យមានជំនួយខាងការថែរក្សាផ្ទាល់ខ្លួនរបៀបណាបើខ្ញុំមិនអាចទទួលបានការទ្រទ្រង់ខាងការព្យាបាលនៅផ្ទះបានទេ នោះ?។

តើខ្ញុំទៅយកម្ហូបអាហារ ទឹក និងសម្ភារៈចាំបាច់ដទៃទៀតយ៉ាងម៉េចកើត?។

បើខ្ញុំរឹងពាក់លើម្ហូបដែលគេយកមកឲ្យខ្ញុំដល់ផ្ទះ ហើយការនាំយកនេះត្រូវអាក់រអួល តើខ្ញុំយកម្ហូបយ៉ាងដូចម្តេចបាន?។

តើខ្ញុំទិញថ្នាំឱសថមានសំបុត្រពេទ្យដែលជីវិតខ្ញុំពឹងពាក់លើហើយនិងថ្នាំឱសថសំខាន់ៗដទៃទៀត ហើយនិងប្តូរគ្រឿងឧបករណ៍សំខាន់ៗជាអាយុជីវិតសំរាប់ប្រើផ្ទាល់ខ្លួនដែលបាក់បែកឬបាត់ដោយសារមហន្តរាយ (ដូចជាប្រដាប់ពាក់ឱ្យស្លាប់ពូ, ធុងអាគុយសំរាប់ដាក់កៅអីកង់ឱ្យដើរ) យ៉ាងដូចម្តេចបាន?។

បើខ្ញុំរស់នៅក្នុងផ្ទះមានមនុស្សរស់នៅជាក្រុមឬកន្លែងរស់នៅដែលមានបុគ្គលិកជួយថែរក្សា តើខ្ញុំដឹងថាទីកន្លែងនោះមានផែនការសំរាប់ពេលមានមហន្តរាយហើយចាត់ការថែរក្សាខ្ញុំពេលមានមហន្តរាយយ៉ាងដូចម្តេច?។

តើមានមនុស្សដែលគេតែងតាំងហើយដែលទាក់ទងខ្ញុំដើម្បីឆែកមើលខ្ញុំ ហើយជួយខ្ញុំឱ្យទទួលអ្វីៗដែលខ្ញុំត្រូវការទេ? ។ មនុស្សនេះអាចជាមិត្តភក្តិ បងប្អូន អ្នកថែរក្សាផ្ទាល់ខ្លួនខ្ញុំឬទីភ្នាក់ងារណាមួយក៏បានដែរ ។

បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាពិសេសឬត្រូវការផ្នែកពេទ្យអ្វីមួយ សូមកុំភ្លេចប្រាប់គេពេលអ្នកហៅទូរស័ព្ទឱ្យគេជួយដើម្បីឱ្យបុគ្គលិកគ្រាអាសន្នអាចជួយអ្នកតាមការគួរ ដែលអ្នកត្រូវការ។

មានកិច្ចការតាមរយៈម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រ on-line ជូនដោយមិនគិតថ្លៃឈ្មោះ: Emergency Email and Wireless Network ឬធ្វើសារតាមម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រពេលមានអាសន្ននិងខ្សែបណ្តាញដែលគ្មានខ្សែភ្ជាប់គ្នា ដែលប្រាប់មនុស្សអំពីភាពអាសន្នតាមរយៈការធ្វើសារតាមម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រ តាមទូរស័ព្ទចល័តឬតាម pager គឺគ្រឿងឧបករណ៍ដែលគេប្រើសំរាប់ទុកសារសេរលើផ្ទាំងកញ្ចក់ឬឮសូរសម្លេង ។ កិច្ចការនេះមានប្រយោជន៍ណាស់ជាពិសេសសំរាប់មនុស្សច្នៃឬត្រចៀកច្រន់ ប៉ុន្តែអ្នកណាក៏អាចប្រើបានដែរ ។ អ្នកអាចចុះឈ្មោះប្រើបានដោយប្រើវេបសាយ website នេះ: www.emergencyemail.org ។

វេបសាយខាងក្រោមនេះអាចផ្តល់ព័ត៌មានមានប្រយោជន៍ដែរអំពីផែនការគ្រាអាសន្ន ។

The National Organization on Disability ឬ អង្គការជាតិខាងពិការ

វេបសាយ website www.nod.org

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

វេបសាយ website www.access-board.gov/evac.htm

កូនក្មេងនៅសាលារៀន

នៅក្នុងករណីយដែលសហគមន៍ប្រទេសជាតិមានអាសន្ន សាលារៀនសាធារណៈស្រុកម៉ុងហ្គោម៉េរី និងសាលារៀនឯកជន និងសហការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយមន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈនិងមន្ត្រីខាងសុវត្ថិភាពហើយធ្វើសកម្មភាពតាមការណែនាំពន្យល់របស់បុគ្គលិកគ្រូអាសន្ន ។ ព្រមពេលដែលឪពុកម្តាយអាចទៅទទួលកូនពេលក្មេងកំពុងតែរៀនបាន ទីកន្លែងល្អជាងគេទាំងអស់សំរាប់កូនក្មេងពេលមានវិបត្តិក្នុងតំបន់ប្រក្រតីមិ ប្រហែលជានៅក្នុងសាលារៀនតែម្តង ។ នៅទីនោះកូនក្មេងមានគេតាមឃ្នាំមើលហើយត្រូវគេការពារទល់នឹងគ្រោះថ្នាក់នៅខាងក្រៅ ។ គេអាចទុកកូនសិស្សឲ្យស្ថិតនៅក្នុងសាលារៀនអាចឲ្យពួកគេចេញទៅ

ផ្ទះមុនពេលវេលា ឬបញ្ជូនពួកគេឲ្យទៅទីកន្លែងគេជម្លៀសទៅ គឺស្រេចនៅលើស្ថានការណ៍ហើយនិងការណែនាំពន្យល់របស់អាជ្ញាធរ ។ គេស្នើជូនយោបល់ឲ្យឪពុកម្តាយយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងជិតស្និទ្ធនឹងសេចក្តីប្រកាសសាធារណៈតាមវិទ្យុទូរទស្សន៍និងប្រព័ន្ធ Internet ។ ឪពុកម្តាយមានកូនរៀននៅសាលារៀនសាធារណៈស្រុកម៉ុងហ្គោម៉េរី អាចចុះឈ្មោះទទួលយកសារតាមម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រ emails ស្វ័យប្រវត្ត ដែលបញ្ជូនព័ត៌មានថ្មីៗបំផុតដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងប្រអប់សំបុត្ររបស់គេ តាមវេបសាយ webside www.Schools-Out.com ។

ដើម្បីទុកឈ្មោះឬឥកឈ្មោះចេញពីបញ្ជី សូមចុចទាញព្រួញចុះទៅក្រោមទៅចុងទំព័រហើយចុច "I WANT E-MAIL." ។ ឪពុកម្តាយមានកូនរៀននៅសាលារៀនឯកជនគួរទាក់ទងនឹងសាលារៀននោះដោយផ្ទាល់ដើម្បីឲ្យបានដឹងអំពីសន្តិសុខនិងដំណើរការរបៀបទាក់ទងគ្នា ។

សូមអ្នកខំទទួលព័ត៌មានថ្មីៗបំផុត

នៅពេលមានគ្រូអាសន្នការទទួលព័ត៌មានជាការមួយសំខាន់ជាអាយុជីវិត ។ សូមបើកស្តាប់ស្តារីយ វិទ្យុនិងទូរទស្សន៍ ដើម្បីទទួលព័ត៌មានថ្មីៗបំផុត ។ អ្នកគួរទិញវិទ្យុដើរដោយថ្មពីលហើយបើករកប៉ុស្តិ៍ផ្សាយព័ត៌មានរហូតគ្រប់ពេលវេលាឬស្តារីយវិទ្យុសន្តនាឆ្លើយឆ្លងគ្នា។ អ្នកអាចទទួលព័ត៌មានថ្មីៗបំផុតដែរ ពីទូរទស្សន៍ជារៀងរាល់ថ្ងៃ បើកប៉ុស្តិ៍លេខ៦នៃស្រុកម៉ុងហ្គោម៉េរីហើយនិងវេបសាយ webside របស់ស្រុកនេះគឺ:

www.montgomerycountymd.gov.

ឬដោយហៅលេខទូរស័ព្ទព័ត៌មានអំពីភេរវកម្មដោយប្រើជីវសាស្ត្រគឺមេរោគ ២៤០-៧៧៧-៤២០០ ។

ប្រភពបន្ថែម

កាកបាទក្រហម: www.redcross.org

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

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

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

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

កិច្ចការសេវាជាតិខាងធាតុអាកាស ឬ National Weather Service: www.nws.noaa.gov

ក្រសួងកិច្ចការសេវារ៉ឺងនេះផ្ទះនិងសង្គ្រោះនៃស្រុកម៉ុងហ្គោមេរី ឬ www.montgomerycountymd.gov/services/dfrs/

បើអ្នកចង់បានកូដព័ត៌មាននេះបន្ថែមទៀត មាននៅក្នុងបណ្ណាល័យសាធារណៈ មជ្ឈមណ្ឌលកិច្ចការតំបន់ ឬដោយហៅទូរស័ព្ទក្រសួងកិច្ចការសុខាភិបាលនិងកិច្ចការមនុស្សនៃស្រុកម៉ុងហ្គោមេរីលេខ ២៤០-៧៧៧-១២៤៥ ។

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