

គោលការណ៍ណែនាំអំពីព្រិលធ្លាក់ខ្លាំង រលកត្រជាក់

ប្រភេទ	រោគសញ្ញា	សកម្មភាពដែលបានណែនាំ
ការថយចុះ កម្ដៅរាងកាយ	<ul style="list-style-type: none"> និយាយមិនច្បាស់ ឬបាត់បង់ការចងចាំ ការបាត់បង់ស្មារតីដាច់ដាច់ ការញ័ររង និងជើងខ្លាំង 	<ol style="list-style-type: none"> ទូរសព្ទទៅលេខ 119 (សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់) ហើយស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ដោះសម្លៀកបំពាក់សើមចេញ ហើយរុំនៅក្នុងភួយ ឬភួយរក្សាកម្ដៅសម្រាប់គេង។ ដាក់កញ្ចប់ស្តុកកម្ដៅទៅនឹងភ្លើង និងពោះ។ ប្រសិនបើដឹងខ្លួន ចូរទទួលទានភេសជ្ជៈក្តៅៗ។ * សូមប្រុងប្រយ័ត្ន ប្រសិនបើមិនដឹងខ្លួន។
ការលាក់ជាលិកាដោយសារត្រជាក់ខ្លាំង	<ul style="list-style-type: none"> កម្រិតទី 1៖ ការឈឺចាប់ដូចគេចាក់ក្រហម រមាស់ ហើម កម្រិតទី 2៖ ស្បែកប្រែទៅជាក្រហមក្រៅមានពងទឹកកើតឡើង កម្រិតទី 3៖ ស្បែក និងជាលិកាក្រាមស្បែកចាប់ផ្តើមរាបរលួយ ការបាត់បង់វិញ្ញាណស្បែក កម្រិតទី 4៖ សាច់ដុំ និងឆ្អឹងចាប់ផ្តើមរាបរលួយ 	<ol style="list-style-type: none"> ទូរសព្ទទៅលេខ 119 (សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់) ហើយស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ផ្លាស់ទីទៅរកកន្លែងកកក្តៅ។ ត្រូវទីតាំងដែលលាភដោយសារត្រជាក់ខ្លាំងនៅក្នុងទឹកមានសីតុណ្ហភាពត្រឹម 38-42°C ប្រសិនបើអាចធ្វើបានដោយមិនបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់។ ទីតាំងលាភនៅលើមុខ និងនៅត្រចៀក ត្រូវគ្របដោយកន្សែងសើមក្តៅ ឧណ្ហៗឱ្យបានញឹកញាប់។ ទីតាំងលាភនៅដៃ និងជើង សូមដាក់កំប្រុសសម្លាប់មេរោគស្លុតនៅចន្លោះម្រាមដៃ ឬចន្លោះម្រាមជើង ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានការស្លុតជាប់។ * ការយកសំណើមចេញ និងការការពារកុំឱ្យមានការស្លុតជាប់ នៅពេលមានជើង ឬប្រអប់ជើងរលាកដោយសារត្រជាក់ខ្លាំង ត្រូវប្រាកដថាអ្នកផ្សេងលើកអ្នក។ * ប្រសិនបើជើង ឬប្រអប់ជើងរលាកដោយសារត្រជាក់ខ្លាំង សូមកុំដើរសូម្បីតែបន្ទាប់ពីជាលិកាបានទឹកករលាយជុំវិញក៏ដោយ។
ការរងរបួស	<ul style="list-style-type: none"> ការរងរបួសដែលបណ្តាលមកពីការដួល * ការប៉ះទង្គិច ការបាក់ឆ្អឹងជាដើម ដោយសារការរអិល និងការដួល 	<ol style="list-style-type: none"> រាយការណ៍ទៅលេខ 119 (សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់) ប្រសិនបើការធ្វើចលនាមានបញ្ហា។ កុំមានចលនានៅទីតាំងដែលមានរបួសដោយរក្សាទុកនៅក្នុងទីតាំងដែលមានសុវត្ថិភាព ហើយ * ប្រើលើអបប្រសិនបើចាំបាច់។

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការរអិល និងការដួលនៅលើផ្លូវមានទឹកកក



ដើរដោយយោងជំហានខ្លីៗជាងធម្មតា។



ពាក់ស្បែកជើងដែលមានកែងជើងទាប ដែលមានបាតស្បែកជើងការពារការរអិល។



ជៀសវាងសម្លៀកបំពាក់ខាងក្រៅដែលធ្ងន់ និងក្រាស់ ដែលរឹតត្បិតចលនា។



ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមរអិល សូមបត់ជង្គង់ចុះ ហើយរមៀលខ្លួនដើម្បីកាត់បន្ថយការរងរបួស។



អ្នកប្រើប្រាស់ឱសថដែលអាចបណ្តាលឱ្យរិលមុខ ឬងងុយគេង គួរតែជៀសវាងចេញទៅខាងក្រៅ។

(សម្រាប់យានយន្ត) គោលការណ៍ណែនាំអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយទឹកកកពណ៌ខ្មៅ

តើទឹកកកពណ៌ខ្មៅជាអ្វី?
វាគឺជាស្រទាប់ទឹកកកដ៏ស្លើងដែលកើតនៅលើផ្ទៃផ្លូវក្នុងរដូវរងារ។



កាត់បន្ថយល្បឿនរបស់អ្នក 50% ប្រៀបធៀបទៅនឹងល្បឿនកំណត់ដែលបានបង្ហាញ និងរក្សាចម្ងាយពីយានយន្តនៅពីមុខយ៉ាងហោចណាស់ពីរដងនៃចម្ងាយធម្មតា។



ជៀសវាងការបង្កើនល្បឿនភ្លាមៗ ចាប់ប្រាំងភ្លាមៗ និងបត់យានយន្តខ្លាំង ហើយចាប់ប្រាំងច្រើនដង (រួមប្រាំង) ប្រសិនបើចាំបាច់។



ប្រសិនបើយានយន្តរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមជិះរអិលចូរកាច់ចង្កូតទៅទិសដៅដែលមានយន្តរអិលទៅ (មិនមែនទិសដៅបញ្ជ្រាស់នោះទេ)។
* កាត់បន្ថយការប្តូរគ្រឿងផ្លូវដែលមិនចាំបាច់ និងចាប់កាន់ចង្កូតឱ្យបានល្អ មុនពេលបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងយានយន្ត។

នៅស្ថានីយ៍អគ្គិភ័យជិតបំផុត ហើយគេនឹងជួយអ្នក។
ចំណាំថាគោលការណ៍ណែនាំសកម្មភាពទាំងនេះគឺផ្អែកលើស្ថានភាពទូទៅសម្រាប់ប្រភេទគ្រោះមហន្តរាយនីមួយៗនិងអាចប្រែប្រួលក្នុងកាលៈទេសៈជាក់លាក់។

សុវត្ថិភាពកើនឡើងនៅពេលដែលគោលការណ៍ណែនាំខាងក្រោមទាំងនេះត្រូវបានអនុវត្តរួមគ្នាជាមួយអ្នកដទៃ។

គោលការណ៍ណែនាំអំពីវិធានការរបស់ពលរដ្ឋតាមប្រភេទគ្រោះមហន្តរាយ

ព្រិលធ្លាក់ខ្លាំង រលកត្រជាក់



ករណីគ្រោះថ្នាក់

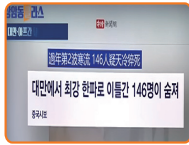
• ឧបត្ថម្ភហេតុដួលរលំដោយសារធ្លាក់ព្រិលខ្លាំងនៅមជ្ឈមណ្ឌលដ្ឋាន Mauna

កាលបរិច្ឆេទ	ថ្ងៃទី 17 ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ 2014 ម៉ោង 21:11
ចំនួនអ្នករងរបួស និងអ្នកស្លាប់	មានមនុស្សស្លាប់ 10 នាក់ របួស 204 នាក់
ឧបត្ថម្ភហេតុ ទិដ្ឋភាពទូទៅ	សិស្សជាប់គាំងដោយសារការដួលរលំនៃមជ្ឈមណ្ឌលដែលបណ្តាលមកពីភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង



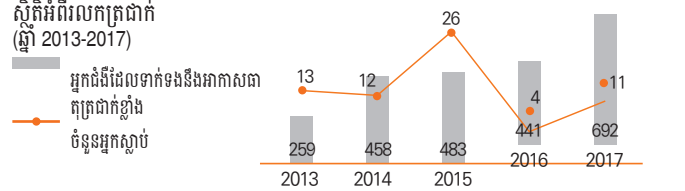
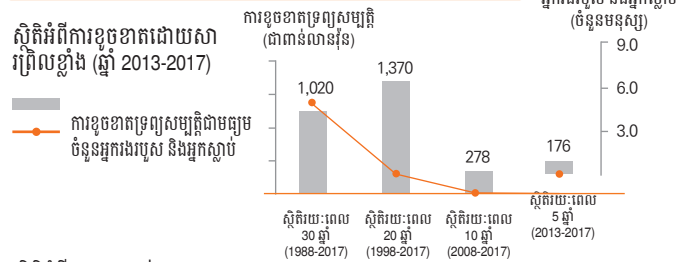
• ឧបទ្វរហេតុរលកត្រជាក់នៅតៃវ៉ាន់

កាលបរិច្ឆេទ	ថ្ងៃទី 27-28 ខែមករា ឆ្នាំ 2023
ចំនួនអ្នករងរបួស និងអ្នកស្លាប់	មានមនុស្សស្លាប់ 146 នាក់
ឧបត្ថម្ភហេតុ ទិដ្ឋភាពទូទៅ	ករណីការថយចុះកម្ដៅរាងកាយដោយសារតែសីតុណ្ហភាពធ្លាក់ចុះក្រោម ០°C



ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ និងមូលហេតុចម្បងៗ

ស្ថានភាពធ្លាក់ព្រិលខ្លាំង និងរលកត្រជាក់នៅទូទាំងប្រទេស (រយៈពេល 5 ឆ្នាំចុងក្រោយ ឆ្នាំ 2013-2017)



- ការខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិដែលពាក់ព័ន្ធនឹងព្រិលធ្លាក់ខ្លាំង បាន ធ្លាក់ចុះជាមធ្យមបាន 17.6 ពាន់លានដុល្លារក្នុងមួយឆ្នាំក្នុងរយៈពេលប្រាំឆ្នាំ។
- ចំនួនអ្នកជំងឺដែលទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងបាន កើនឡើង 2.5 ដង ពីឆ្នាំ 2013 (259 នាក់) ទៅឆ្នាំ 2017 (692 នាក់)។

មូលហេតុការស្លាប់ចម្បង

- (ព្រិលធ្លាក់ខ្លាំង) មិនអាចទប់ទល់នឹងទម្ងន់ព្រិលធ្លាក់ខ្លាំងក្នុងរយៈពេលខ្លី។
- (រលកត្រជាក់) ការកើតមានជំងឺដែលទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង (ការថយចុះកម្ដៅរាងកាយ ការរលកជាលិកាដោយសារត្រជាក់ខ្លាំងជាដើម) ដោយសារតែអាកាសធាតុត្រជាក់។

ការជូនដំណឹងអំពីព្រិលធ្លាក់ខ្លាំង និងរលកត្រជាក់

ការប្រុងប្រយ័ត្នអំពីការធ្លាក់ព្រិលខ្លាំង	ការព្រមានអំពីការធ្លាក់ព្រិលខ្លាំង
<ol style="list-style-type: none"> នៅពេលមានការព្យាករណ៍ថាព្រិលធ្លាក់មានកម្រាស់ 5 cm ឬច្រើនជាងនេះក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។ 	<ol style="list-style-type: none"> នៅពេលមានការព្យាករណ៍ថាព្រិលធ្លាក់មានកម្រាស់ 20 cm ឬច្រើនជាងនេះក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។
ការប្រុងប្រយ័ត្នអំពីរលកត្រជាក់	ការព្រមានអំពីរលកត្រជាក់
<ol style="list-style-type: none"> នៅពេលមានការព្យាករណ៍ថាសីតុណ្ហភាពនឹងធ្លាក់ចុះលើស 10°C ពីថ្ងៃមុន ធ្លាក់ចុះដល់ 3°C ឬទាបជាងនេះ និង 3°C ទាបជាងសីតុណ្ហភាពមធ្យម។ នៅពេលមានការព្យាករណ៍ថាសីតុណ្ហភាពគឺ -12°C ឬទាបជាង នឹងបន្តរយៈពេល 2 ថ្ងៃ ឬយូរជាងនេះ។ 	<ol style="list-style-type: none"> នៅពេលមានការព្យាករណ៍ថាសីតុណ្ហភាពនឹងធ្លាក់ចុះលើស 15°C ពីថ្ងៃមុន ធ្លាក់ចុះដល់ 3°C ឬទាបជាងនេះ និង 3°C ទាបជាងសីតុណ្ហភាពមធ្យម។ នៅពេលមានការព្យាករណ៍ថាសីតុណ្ហភាពគឺ -15°C ឬទាបជាង នឹងបន្តរយៈពេល 2 ថ្ងៃ ឬយូរជាងនេះ។

គោលការណ៍ណែនាំអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់

តាមដានស្ថានភាពអាកាសធាតុ

- ទទួលបានព័ត៌មានអំពីស្ថានភាពអាកាសធាតុ និងចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយអ្នកនៅជុំវិញអ្នក។

ផ្លាស់ទីទៅតំបន់សុវត្ថិភាព

- ជម្លៀសខ្លួនចេញពីតំបន់មានហានិភ័យខ្ពស់។
- ស្វែងរកព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់អ្នកជិតខាងដែលមានពិការភាពមនុស្សវ័យចំណាស់ជាដើម និងពិនិត្យមើលពួកគេឱ្យបានទៀងទាត់។

រៀបចំសម្ភារៈ និងចំណីអាហារចាំបាច់

- ធ្វើការត្រួតពិនិត្យផ្ទះ និងយានយន្តរបស់អ្នក។
- រៀបចំការផ្គត់ផ្គង់ក្នុងគ្រួសារសន្ទ។

ជៀសវាងការចេញទៅក្រៅ

- ជៀសវាងការចេញទៅក្រៅនៅពេលមានការព្យាករណ៍ថាមានព្រិលធ្លាក់ខ្លាំង។
- ពាក់ស្រោមដៃ និងមួកពេលចេញទៅក្រៅ។

ស្វែងយល់អំពីសុវត្ថិភាពក្នុងពេលមានរលកត្រជាក់ នឹងការរៀបចំ

- ស្វែងយល់ឱ្យបានច្បាស់លាស់អំពីពេលវេលាប្រសើរដល់ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង ហើយមានព័ត៌មានទំនាក់ទំនងមន្ទីរពេទ្យដែលនៅក្បែរនោះជាមុន។

ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រលកត្រជាក់

- ធ្វើការរៀបចំជាមុនលើឧបករណ៍ដាំទឹកកម្ដៅ និងបំពង់បង្ហូរ។
- បំពាក់អ៊ីសូឡង់លើក្នុងទំរង់ដើម្បីការពារការកក។

គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ប្រជាជន

ក្នុងពេលមានការធ្លាក់ព្រិលខ្លាំង

- នៅតំបន់ភ្នំជាប់ស្រយាល រៀបចំការផ្គត់ផ្គង់ក្នុងគ្រួសារដូចជាអាហារ និងប្រេងឥន្ធនៈ។
- ពិនិត្យមើលព្រិលនៅមុខផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់។
- រៀបចំប្រាក់កង់រថយន្តសម្រាប់រដូវរងារ អំបិលកាលស្ងួមក្នុង បែល ជាមុន។
- ឈានចំណុចខ្លីៗ សូមដកដៃចេញពីហោប៉ៅរបស់អ្នកនៅពេលដើរ និងប្រើប្រាស់ប្រដាប់ដើរដើរសាធារណៈនៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- បើកបរក្នុងល្បឿនយឺត និងរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព។
- ក្នុងករណីយានយន្តរបស់អ្នកជាប់គាំង សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 តាមដាន
 - តាមដានស្ថានភាពអាកាសធាតុពីខាងក្នុងរថយន្ត ហើយរង់ចាំការសង្គ្រោះ។

នៅពេលដែលរលកត្រជាក់កើតឡើង

- រក្សាសីតុណ្ហភាពកម្ដៅសម្រាប់បុគ្គលដែលងាយរងគ្រោះ ទារក ជាដើម។
 - ការណែនាំសីតុណ្ហភាពក្នុងផ្ទះក្នុងរដូវរងារ (18-20)។
- នៅពេលចេញក្រៅ សូមប្រើកម្រាលបង់ក និងស្រោមដៃដើម្បីរក្សាកម្ដៅ។
 - បិទម៉ាស៊ីនកម្ដៅនៅពេលចាកចេញ និងបើកឱ្យខ្យល់ចេញចូលជាទៀងទាត់។
- ប្រសិនបើអ្នកមានការរលកជាលិកាដោយសារត្រជាក់ខ្លាំង ក្រំពុស ក្រាវក្នុងទឹកក្ដៅខ្លាំងៗប្រហែល 30 នាទី ហើយស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗ។
- រៀបចំសម្ភារៈ និងចំណីអាហារចាំបាច់
 - រៀបចំសម្ភារៈ និងចំណីអាហារចាំបាច់ ឱ្យបានល្អ និងបំពង់បង្ហូរ។
 - ប្រើម៉ាស៊ីនសម្ងាត់ដើម្បីរលាយបំពង់បង្ហូរទឹកដែលកក។
- នៅពេលចាកចេញរយៈពេលយូរ កំណត់ទឹកក្ដៅទៅកម្រិតទាបដើម្បីការពារកុំឱ្យទឹកកក។
- ផ្លូវអាចមានទឹកកក ដូច្នេះរៀបចំឧបករណ៍សម្រាប់រដូវរងារដូចជា ប្រាក់កង់រថយន្តសម្រាប់រដូវរងាររបស់អ្នក និងពិនិត្យមើលសារធាតុការពារប្រឆាំងកក។