

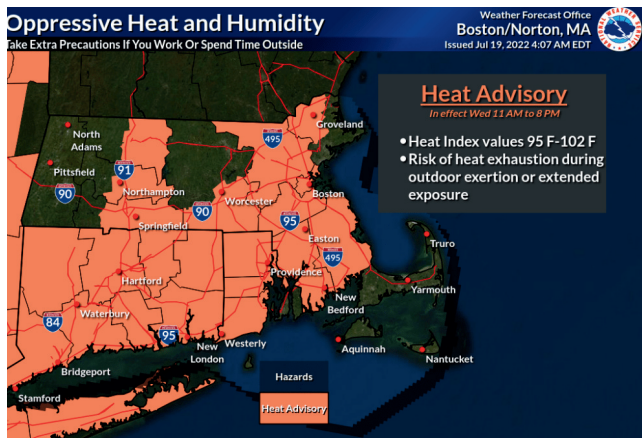
# ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ កំដៅខ្លាំង

ទីក្រុងនេះជួបប្រទះនឹងសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ជាងក្នុងរយៈពេលយូរជាងតំបន់ជុំវិញ ដោយសារអគារ ផ្លូវថ្នល់ និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធផ្សេងទៀតមានកំដៅដែលបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នករស់នៅ។



តើអ្នកដឹងទេ...

មនុស្សប្រហែល **1220** នាក់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកត្រូវបានសម្លាប់ដោយកំដៅខ្លាំងជាមធ្យមរាល់ឆ្នាំ។\*



រលកកំដៅមានរយៈពេល 3 ថ្ងៃជាប់ៗគ្នាលើសពី 90 ° F ។ នៅទូទាំងទីក្រុងធំៗចំនួន 50 របស់សហរដ្ឋអាមេរិក ចំនួនរលកកំដៅជាមធ្យមបានកើនឡើងទ្វេដងចាប់តាំងពីទសវត្សរ៍ឆ្នាំ 1980 ហើយរយៈពេលនៃរដូវកាលរលកកំដៅបានកើនឡើងប្រហែល 30 ថ្ងៃ។†

ការស្លាប់ និងជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅគឺអាចការពារបាន។ រៀនពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។



កុំឱ្យកំដៅនាំអ្នកទៅមន្ទីរពេទ្យ។

## មុនពេលរលកកំដៅ

### ការរៀបចំសម្រាប់កំដៅ:

- ☐ មានទឹកផឹកច្រើន។
- ☐ ស្វែងរកទីតាំងដែលនៅជិតបំផុត។ មជ្ឈមណ្ឌលត្រជាក់
- ☐ ដំឡើងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងប្រើប្រាស់ពិជាន ឬកង្ហារឈរ

### ការរៀបចំសម្រាប់ការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី:

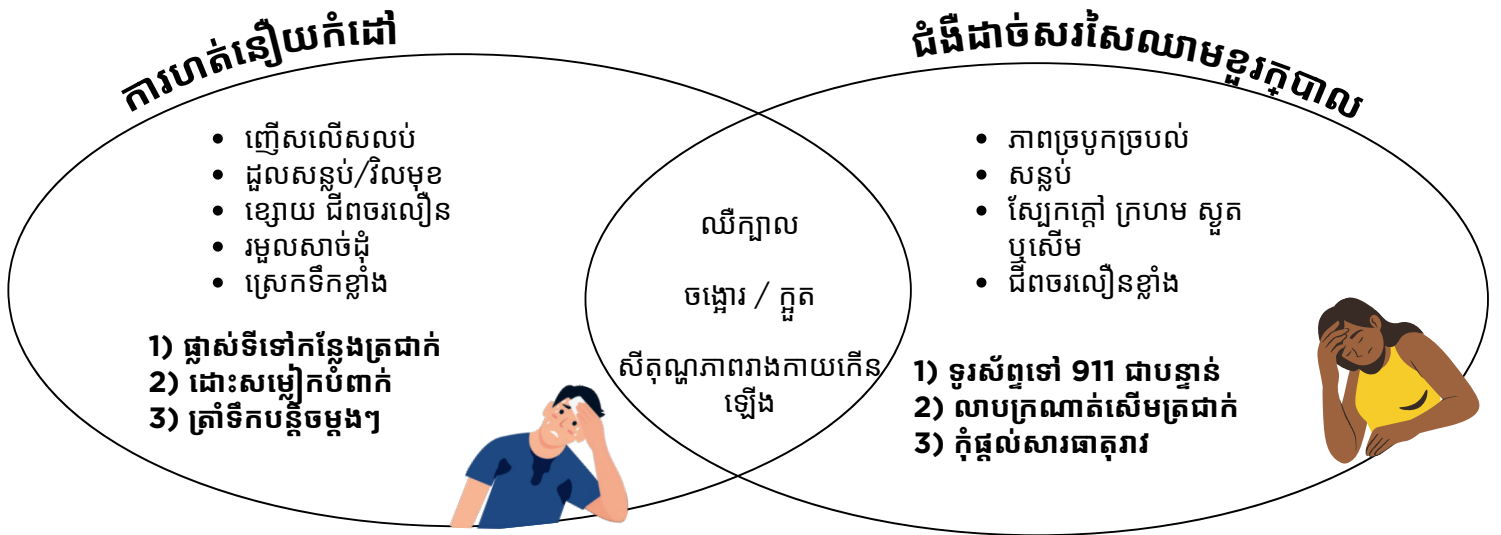
- ☐ រក្សាឧបករណ៍ឱ្យសាកថ្ម ហើយពិចារណាថាមពលបម្រុង
- ☐ រៀបចំអាហារដែលមិនត្រូវការឡ ឬចង្រ្កាន
- ☐ ប្រើភាពត្រជាក់អាក្រក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក៖ គ្របបង្អួចដើម្បីដាក់ស្រមោលបន្ទប់ដោយប្រើរ៉ាំងនន កន្សែង ឬក្រដាសកាតុងធ្វើកេសដែលគ្របដោយអាលុយមីញ៉ូម

\* CDC - Extreme Heat † U.S. Global Change Research Program, Fifth National Climate Assessment  
(Above) Image courtesy of the National Weather Service. Heat Advisory for excessive temperatures in the Boston region.

# កំឡុងពេលរលកកំដៅ

កំដៅខ្លាំងអាចប៉ះពាល់ដល់អ្នកតាមវិធីជាច្រើន។ រក្សាភាពត្រជាក់ និងស្វែងយល់ពីសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនក្តៅ។

- ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្រាល និងរលុង។
- កំណត់សកម្មភាពក្រៅ។
- ដូតទឹកត្រជាក់ឬដូតទឹក។
- ពាក់ឡើងការពារកម្ដៅថ្ងៃ។
- ជៀសវាងការប្រើចង្រ្កាន និងចង្រ្កានរបស់អ្នក។
- កុំទុកកុមារ ឬសត្វចិញ្ចឹមក្នុងឡាន។ សូមឱ្យបង្អួចបើកក៏ដោយ ក៏សីតុណ្ហភាពខាងក្នុងអាចឡើងជិត 20°F ក្នុងរយៈពេល 10 នាទី។
- បន្ទាប់ពីដាច់ភ្លើង សូមបោះចោលអាហារដែលអាចបំផ្លាញបានដែលមានសីតុណ្ហភាពលើសពី 40°F រយៈពេល 4 ម៉ោង ឬច្រើនជាងនេះ។



## ស្វែងរកវិធីធ្វើឱ្យត្រជាក់

[Providenceri.gov/pema/providence-cooling-centers](https://providenceri.gov/pema/providence-cooling-centers)

អាងហែលទឹកសាធារណៈ



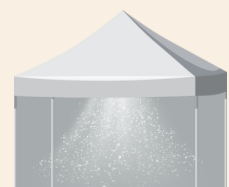
SPLASH PADS



ត្រជាក់មជ្ឈមណ្ឌល



តង់ជាមួយអ័ព្ទត្រជាក់



9-1-1

ត្រាអាសន្ន

PVD311 Mobile App

សេវាកម្មទីក្រុង

CodeRED Mobile App

ការជូនដំណឹងពេលមានអាសន្ន

9-8-8

ការគាំទ្រអារម្មណ៍

