

ការពារចាស់ៗកុំឲ្យមានបញ្ហាដោយសារ កំដៅខ្លាំង



ចាស់ៗងាយរងគ្រោះដោយសារជំងឺពីការក្តៅខ្លាំងនេះ ដោយសារតែការប្រែប្រួលវ័យ នៅក្នុងរាងកាយ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និងថ្នាំមួយចំនួន។ ដោយសារអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង ក្លាយទៅជារឿងធម្មតា មកពីការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ ជាកាសំខាន់បំផុត ត្រូវប្រុងប្រៀបខ្លួនជានិច្ច និងរក្សាសុវត្ថិភាព។

ជំនួយដើម្បីឲ្យត្រជាក់ និងមានសុវត្ថិភាព



នៅផ្ទះក្នុងពេលក្តៅខ្លាំង។ ប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ឬទៅកាន់កន្លែងដែលត្រជាក់។



ចៀសវាសកម្មភាពដែលបញ្ចេញកម្ដៅខ្លាំង ក្នុងម៉ោងដែលក្តៅខ្លាំងប្រចាំថ្ងៃនោះ។



ស្លៀកពាក់ឲ្យត្រូវអាកាសធាតុ។ ស្លៀកពាក់ខោអាវរលុង និងពណ៌ស្រាល។



ងូតទឹកត្រជាក់ ដើម្បីឲ្យត្រជាក់ខ្លួន។

ពិសាទឹកគ្រប់គ្រាន់គឺជារឿងសំខាន់



ពិសាទឹកឲ្យបានច្រើនពេញមួយថ្ងៃ។ កុំចាំទាល់តែស្រក ទើបបានពិសា។



ចៀសវាងស្រា និងកាហ្វេ ដែលធ្វើឲ្យអ្នកខ្សោះទឹក។



ពិនិត្យមើលពណ៌ទឹកនោះ។ បើលឿងស្រាលមានន័យថាអ្នកបានពិសាទឹកគ្រប់គ្រាន់។



ទឹកគ្រប់គ្រាន់ ←————→ ខ្សោះទឹក

យល់ដឹងអំពីរោគសញ្ញាជំងឺដែលកើតពីកំដៅខ្លាំង

អស់កម្លាំងខ្លាំង ឬជាចំសរសៃឈាម អាចមានលក្ខណៈដូចជា៖



ចង់ក្អក



ឈឺក្បាល



បេះដូងដើរញាប់



វិលមុខ និងភាន់ភាំង

បើឃើញមានរោគសញ្ញានេះ ចូរទៅរកកន្លែងត្រជាក់ និងរកពេទ្យជួយ។

យល់ដឹងអំពីថ្នាំ និងសុខភាព



ថ្នាំខ្លះបង្កើនហានិភ័យនៃការខ្សោះទឹក និងក្តៅខ្លួនហួសកម្រិត



ពិគ្រោះជាមួយពេទ្យ អំពីថ្នាំដែលអាចប៉ះពាល់ដោយសារអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងនេះ។

គុណភាពខ្យល់មានសារសំខាន់



បើកម្រិតខ្យល់ (AQI) ខ្ពស់លើស 100, សូមកាត់បន្ថយការចេញក្រៅ។



ប្រើម៉ាស៊ីនបន្សុតខ្យល់ក្នុងផ្ទះ បើមានផ្សែង ឬជាតិពុល។

ត្រៀមខ្លួនបើមានដាច់ភ្លើង



ត្រូវមានផែនការត្រៀម សម្រាប់ឧបករណ៍ពេទ្យ និងធុងត្រជាក់ដាក់ថ្នាំពេទ្យ។



រក្សាលេខទាក់ទងគ្នាឲ្យស្រួលរក និងរបស់របរប្រើប្រាស់ឲ្យមាន។