

# ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងគ្រាអាសន្ន

**Wilma Chan Highland Hospital**  
1411 E. 31st Street  
Oakland, CA 94602  
(510) 437-4800

**Alameda Hospital**  
2070 Clinton Avenue  
Alameda, CA 94501  
(510) 522-3700

**Alta Bates Summit Medical Center**  
350 Hawthorne Street  
Oakland, CA 94609  
(510) 655-4000

**Alta Bates Summit Medical Center**  
2450 Ashby Avenue  
Berkeley, CA 94705  
(510) 204-4444

**Kaiser Permanente Fremont**  
39400 Paseo Padre Parkway  
Fremont, CA 94538  
(510) 248-3000

**Kaiser Permanente Oakland**  
3600 Broadway  
Oakland, CA 94611  
(510) 752-1000

**Kaiser Permanente San Leandro**  
2500 Merced Street  
San Leandro, CA 94577  
(510) 454-1000

**San Leandro Hospital**  
13855 E. 14th Street  
San Leandro, CA 94578  
(510) 357-6500

**St. Rose Hospital**  
27200 Calaroga Avenue  
Hayward, CA 94545  
(510) 264-4000

**Stanford Health Care Tri-Valley Medical Center**  
5555 W. Las Positas Boulevard  
Pleasanton, CA 94588  
(925) 847-3000

**Eden Medical Center**  
20103 Lake Chabot Road  
Castro Valley, CA 94546  
(510) 537-1234

**UCSF Benioff Children's Hospital Oakland**  
747 52nd Street  
Oakland, CA 94609  
(510) 428-3000

**Washington Hospital Healthcare System**  
2000 Mowry Avenue  
Fremont, CA 94538  
(510) 797-1111

# កញ្ចប់អាសន្ន

ពិចារណារៀបចំឲ្យមានកញ្ចប់ចំនួនពីរនៅកន្លែង ដែលងាយស្រួលយកមកប្រើប្រាស់។ កញ្ចប់នីមួយៗគួរមានរបស់របរសម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន និងតម្រូវការក្នុងគ្រួសារ។

1) **កញ្ចប់នៅផ្ទះ**៖ កញ្ចប់នេះអាចមានទំហំណាមួយ ព្រោះថាវានឹងត្រូវប្រើប្រាស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក និងនៅខាងក្រៅ ក្នុងករណីគ្រោះរញ្ជួយដី។

2) **កញ្ចប់តាមខ្លួន**៖ នេះជាកញ្ចប់តូច ដែលអ្នកអាចទុកក្នុងរថយន្ត ឬក៏នៅកន្លែងធ្វើការ ហើយគួរជាកញ្ចប់ចម្លង។ កញ្ចប់នេះគួរជាកញ្ចប់ងាយយកតាមខ្លួន មានខ្សែយូររឹងមាំដូចកាបូនស្ពាយ។ រក្សាទុកម្ហូបអាហារ ទឹក និងថ្នាំពេទ្យសម្រាប់រយៈពេលបីថ្ងៃ។

## កញ្ចប់មូលដ្ឋាន

- កញ្ចប់សង្គ្រោះបឋម
- ផែនការគ្រួសារក្នុងគ្រាអាសន្ន
- ភ្នំយក្រាអាសន្ន
- ទូរស័ព្ទចម្លងសាកល្បងពេញ ដែលមានលេខទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រាអាសន្ន
- ធុង/ដបទឹក ដែលបិទជិត មិនងាយបែក សម្រាប់ផឹក និងលាងសម្អាតសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ និងសត្វចិញ្ចឹម។
- ម្ហូបអាហារសម្រាប់ 3 ថ្ងៃ ដែលមិនចាំបាច់ត្រូវផ្លាស់
- ថ្នាំវេជ្ជបញ្ជាសម្រាប់ 3 ថ្ងៃ & ព័ត៌មានព្យាបាល
- វិទ្យុប្រើថ្ម ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ឬក្រវីដេ
- ច្បាប់ចម្លងឯកសារសំខាន់ (កំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្រ ព័ត៌មានធានារ៉ាប់រងសំបុត្រកំណើត ។ល។)
- ពិល ជាមួយថ្នាំបន្ថែម ដែលបានរក្សាទុកដោយឡែក
- គ្រឿងបរិក្ខារបន្ទប់ទឹក និងដែលលាងដៃ
- ថង់សម្រាម ស្តុកបិទ សន្លឹកកញ្ចប់ស្រាមដៃ ម៉ាស់
- ប្រដាប់គាស់កំប៉ុងដោយដៃ និងប្រដាប់ញ្ជុំអាហារជាមូលដ្ឋាន
- សម្លៀកបំពាក់បន្ថែម ដូចជា អាវដែរវែង ខោ & ស្បែកជើងមាំ
- ក្រដាសប្រាក់តូចៗ
- រូបថតគ្រួសារ

## គិតពីតម្រូវការកញ្ចប់ពិសេសសម្រាប់៖

- **ទារក**៖ ម្សៅទឹកដោះគោ អហារទារក ខោទឹកនោម។
- **កុមារ**៖ ប្រដាប់ក្មេងលេង & សៀវភៅ
- **ជនមានពិការភាព**៖ គ្រឿងបរិក្ខារសម្រួល ថ្មពិល ថាមពលបម្រុង
- **ចាស់ជរា**៖ វ៉ែនតាបន្លែម កាស ជំនួយគ្រចៀក ថ្នាំពេទ្យ
- **សត្វចិញ្ចឹម**៖ ថ្នាំពេទ្យប្រឡៅ & ខ្សែចង ថង់សំណល់សត្វចិញ្ចឹម និងចំណី



# ប្រភពធនធានសំខាន់ៗ

## ត្រៀមរៀបចំ!

■ ចុះឈ្មោះទទួល AC Alert នៅ [acgov.org/emergencysite](http://acgov.org/emergencysite)



អ្នកអាចជ្រើសរើសទទួលសេចក្តីជូនដំណឹងក្នុងគ្រាអាសន្នតាមទូរស័ព្ទនៅផ្ទះឬទូរស័ព្ទចម្លងរបស់អ្នក ដោយការហៅ ឬការផ្ញើសារជាអក្សរ។

■ ទាញយកកម្មវិធី OSHA Heat ដែលមានសន្ទសីកំដៅក្នុងស្រុក និងការព្យាករណ៍រៀងរាល់ម៉ោង ព្រមទាំងអនុសាសន៍សុវត្ថិភាព និងសុខភាពបុគ្គលិក។



## ស្ថានីយវិទ្យុក្នុងស្រុក – ភាសាអង់គ្លេស

KCBS 740 AM / 106.9 FM KPFA 94.1 FM KALW 91.7 FM

## Estaciones de Radio Locales – Español

KSOL 98.9 FM

## ប្រភពធនធានបន្ថែម

**Alameda County Information and Resources Eden I&R**  
[Edenir.org](http://Edenir.org) | ហៅមកលេខ 2-1-1 នៅពេលណាដែល ឬក៏ផ្ញើសារជាអក្សរ មកលេខ 898211, ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 9am ដល់ 4pm

**Alameda County Public Health Department: Heat and Health**  
[acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx](http://acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx)

**Alameda County Sheriff, Emergency Preparedness**  
[acgov.org/emergencysite](http://acgov.org/emergencysite)

**American Red Cross** [redcross.org](http://redcross.org) | (800) 733-2767

**California Poison Control Center** [calpoison.org](http://calpoison.org) | (800) 876-4766

**Center for Disease Control and Prevention (CDC) Extreme Heat**  
[cdc.gov/disasters/extremeheat](http://cdc.gov/disasters/extremeheat)

**Cooling our Communities, Unincorporated Alameda County**  
[acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm](http://acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm)

**Department of Homeland Security, Emergency Preparedness**  
[ready.gov](http://ready.gov)

**PG&E Public Safety Power Shutoff (PSPS) Resources**  
(800) 743-5000 | សម្រាប់ព័ត៌មាន PSPS ថ្មីតាមពេលវេលាជាក់ស្តែង, [pge.com/pspsupdates](http://pge.com/pspsupdates)  
បន្ថែមថ្លៃភ្លើងរបស់អ្នកតាមរយៈកម្មវិធីវេជ្ជសាស្ត្រគោលសម្រាប់ស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិ [pge.com/medicalbaseline](http://pge.com/medicalbaseline)

# រលកកំដៅ & សុខភាព

បរិយាកាសប្រែប្រួលនឹងធ្វើឱ្យមានរលកកំដៅខ្លាំងជាទូទៅនៅក្នុងខោនធី Alameda។

- សីតុណ្ហភាពខ្ពស់អាចធ្វើឱ្យក្តៅខ្លាំងឡើង នៅពេលរស់នៅក្នុង បរិស្ថានទឹកក្រូង ហើយរលកកំដៅអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ណាស់។
- សីតុណ្ហភាពខ្ពស់ប្រាកដណាស់អាចប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល និងសិរីរាង្គសំខាន់ៗផ្សេងទៀត។
- ស្ថានភាពសុខភាពមួយចំនួន ដូចជា ជំងឺធាក់ ជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាខ្វះជាតិទឹក ព្រមទាំងថ្នាំពេទ្យមួយចំនួន អាចធ្វើឱ្យសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ប្រាកដណាស់ថយចុះក្រោមអាកាសធាតុក្តៅ។

## រោគសញ្ញាជំងឺបង្កដោយកំដៅ

**អស់កម្លាំងដោយសារកំដៅ**  
អស់កម្លាំងដោយសារកំដៅ មិនសូវធ្ងន់ធ្ងរជាង អាការៈសន្លប់ដោយសារកំដៅ ប៉ុន្តែវាអាចជា ការគំរាមកំហែងសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

**អាការៈសន្លប់ដោយសារកំដៅ**  
អាការៈសន្លប់ដោយសារកំដៅ គឺជាស្ថានភាព អាចគំរាមកំហែងធ្ងន់ធ្ងរដល់អាយុជីវិត។



ឈឺក្បាល	ឈឺក្បាល
វិលមុខ	វិលមុខ
ញើសច្រើន	រង្វងស្មារតី
ស្បែកក្រជាក់ ស្លេកស្លាំង	គ្មានញើស
សើមស្អិត	សីតុណ្ហភាពខ្ពស់ប្រាកដណាស់
ដំណើរចងក្អក ឬក្អក	ស្បែកក្រហម ក្តៅ ស្លុត ឬសើម
ដំបូលរលាកញាប់ និងខ្សោយ	ដំណើរចងក្អក
រមួលក្រពើ	ដំបូលរលាកញាប់ និងខ្លាំង
សន្លប់	សន្លប់
ឈឺយហត់ ឬចុះខ្សោយកម្លាំង	

## តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះចំពោះជំងឺបង្កដោយកំដៅ

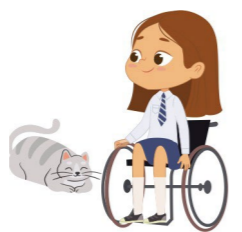
- បន្ទាន់ទៅកន្លែងក្រដាក់
- បំពេញជាតិទឹក បឺតទឹកតិចៗ
- សម្រាក និងធ្វើឱ្យក្រដាក់ខ្លួន
- គិតទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 បើរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានយូរជាង 1 ម៉ោង

**ទូរស័ព្ទទៅ 911 ភ្លាម**

**កុំផឹកទឹក ឬអ្វីឡើយ**

**បន្ទាន់ទៅកន្លែងក្រដាក់**

**យកចិត្តទុកដាក់លើក្រមងាយរងគ្រោះ:** ទារក និងកុមារ ចាស់ជរា ជនមានពិការភាព មនុស្សគ្មានផ្ទះសំបែង ឬគ្មានទីជម្រក រស់នៅតែឯង សត្វចិញ្ចឹម



# បង្ការជំងឺដែលបង្កឡើងដោយសារកំដៅ



**រក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន!** កុំចាំទាល់តែស្រែកទឹកបានផឹក។ ជៀសវាងកុំផឹកគ្រឿងស្រវឹង កាហ្វេអ៊ិន និងភេសជ្ជៈជាតិស្ករ។

**នៅទីកន្លែងក្រដាក់!** ចូលទៅក្នុងអគារ ឬស្វែងរកមណ្ឌលក្រដាក់ក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ មណ្ឌលក្រដាក់គឺជាកន្លែងសាធារណៈមានម៉ាស៊ីនក្រដាក់។ វាជាកន្លែងបណ្តោះអាសន្ន ដែលនឹងបើកដំណើរការក្នុងអំឡុងរលកកំដៅ។ សម្រាប់បញ្ជីមណ្ឌលក្រដាក់នៅក្នុងខោនធី Alameda ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1។



**ជៀសវាងកុំសកម្មភាពខ្លាំងៗ** និងកំហិតពេលវេលាក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ ប្រើក្រែមការពារកំដៅ និងពិចារណាពាក់មួក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញទៅក្រៅ។

**កុំទុកទារក កុមារ ឬសត្វចិញ្ចឹមក្នុងរថយន្ត!**



**ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធ Buddy System!** តែងមើលសុខភាពរបស់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកជាពិសេស ប្រសិនបើពួកគេជាកុមារ មនុស្សចាស់ ឬជនមានពិការភាពរូបកាយ ឬខួរក្បាល។

**ស្លៀកពាក់ស្រដាច់!** ស្លៀកពាក់នូវសម្លៀកបំពាក់ពណ៌ភ្លឺ ស្រាល និងរលុង និងស្លៀកជើងចំហរ។



**ងូតទឹក ឬដេកត្រាទឹកក្រដាក់ឱ្យបានញឹកញាប់** ឬបើកកង្ហាញក្រដាក់

**ធ្វើឱ្យក្រដាក់ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក!** បិទរាំងនន និងកុំចំអិនអាហារ ជាពិសេស ក្នុងអំឡុងពេលក្តៅបំផុត។ ដេកក្នុងសភាពក្រដាក់នៅពេលយប់។



សម្រាប់បន្ថែមស្រាវជ្រាវអំពីការបង្ការជំងឺបង្កដោយកំដៅ សូមចូលទៅ៖ [cdph.ca.gov/Programs/EPO](http://cdph.ca.gov/Programs/EPO)

# ផែនការគ្រួសារក្នុងគ្រាអាសន្ន

មណ្ឌលក្រដាក់នៅមូលដ្ឋាន៖ \_\_\_\_\_

កន្លែងជួបជុំក្នុងគ្រាអាសន្ន៖ \_\_\_\_\_

សង្កាត់៖ \_\_\_\_\_

នៅក្រៅ \_\_\_\_\_

សង្កាត់៖ \_\_\_\_\_

ក្នុងអំឡុងរលកកំដៅ ខ្ញុំនឹងហៅទូរស័ព្ទ ដើម្បីបញ្ជាក់លើ៖

ឈ្មោះ៖ \_\_\_\_\_ ទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_

ឈ្មោះ៖ \_\_\_\_\_ ទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_

ប្រសិនបើខ្ញុំជួបស្ថានភាពអាសន្ន ខ្ញុំនឹងហៅទូរស័ព្ទទៅ៖

ឈ្មោះ៖ \_\_\_\_\_ ទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_

ឈ្មោះ៖ \_\_\_\_\_ ទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_

អ្នកទំនាក់ទំនងក្រៅក្រុង៖

ឈ្មោះ៖ \_\_\_\_\_ ទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_

ឈ្មោះ៖ \_\_\_\_\_ ទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_

អ្នកទំនាក់ទំនងក្រៅរដ្ឋ៖

ឈ្មោះ៖ \_\_\_\_\_ ទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_

ឈ្មោះ៖ \_\_\_\_\_ ទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_

ទីតាំងកញ្ចប់អាសន្ន៖ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ព័ត៌មានផ្សេងទៀត ថ្នាំពេទ្យ លេខទូរស័ព្ទ៖ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅ 07/09/24