

# រលកកម្ដៅ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យ



Government of South Australia



SES RESCUE

Khmer | ភាសាខ្មែរ



## មុនពេល រលកកម្ដៅ

- រៀបចំផែនការជាមុន ដើម្បីចៀសវាងការចេញទៅក្រៅ ក្នុងអំឡុងពេល ថ្ងៃកាន់តែក្ដៅខ្លាំង
- រៀបចំបន្ទប់ត្រជាក់មួយនៅក្នុងផ្ទះរបស់ អ្នក ដោយប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ កង្ហារ រាំងនន ឬរនាំង
- រកកន្លែងត្រជាក់នៅក្នុង តំបន់របស់អ្នកដែលអ្នកអាចទៅបាន មណ្ឌលផ្សារទំនើប ឬបណ្ណាល័យសាធារណៈ
- ដឹងពីសញ្ញានៃជំងឺ ទាក់ទងនឹងកម្ដៅ ដូចជាការខ្វះជាតិទឹក
- មានអាហារ ភេសជ្ជៈ និងថ្នាំពេទ្យគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងសត្វចិញ្ចឹម
- តាមដានអំពីការព្រមានពីរលកកម្ដៅនៅតាម វិទ្យុ ទូរទស្សន៍ និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម
- រៀបចំផែនការអំពីរបៀបដែលអ្នកនឹង រក្សាសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកឱ្យត្រជាក់ និងមានសុខភាពល្អ

## រក្សាសីតុណ្ហភាព ឱ្យត្រជាក់

- បិទបង្អួច រនាំង និងរាំងនននៅពេលព្រឹក
- ប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់របស់អ្នក ដោយកំណត់មុខងារត្រជាក់
- ធ្វើសកម្មភាពនៅក្រៅអគារណាមួយ នៅពេលវាត្រជាក់ជាង
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ពណ៌ ហើយស្រាល រលុង ម្នកមានគែមការពារកម្ដៅថ្ងៃ និងឡោរពារកម្ដៅថ្ងៃ ពេលនៅខាងក្រៅ
- ងូតទឹកត្រជាក់ ឬប្រើកន្លែងសើមតូច កញ្ចប់ត្រជាក់ ឬដបបាញ់ឱ្យសើមស្បែក
- គេងនៅក្នុងបន្ទប់ដែលត្រជាក់បំផុត នៅក្នុងផ្ទះ
- ចាក់ទឹកត្រជាក់ បំពេញបានឱ្យបានច្រើន ដាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ និងម្លប់សម្រាប់សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក

## រក្សាឱ្យមាន ជាតិទឹក

- ពិសាទឹកឱ្យបានច្រើន។ យកទឹកទៅជាមួយអ្នក។
- ពិសាកាហ្វេ តែ ស្ករ ភេសជ្ជៈមានជាតិផ្អែម ឬភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំងក្នុងបរិមាណតិចតួច

## ពិនិត្យ

- កុមារតូចៗ មនុស្សចាស់និងមនុស្សដែលមាន ស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងគ្នា ចាំបាច់ត្រូវត្រួតពិនិត្យ
- ក្រុមគ្រួសារ អ្នកជិតខាង និងមិត្តភក្ដិកំពុងប្រើ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ឬកង្ហាររបស់ពួកគេដើម្បីរក្សា ភាពត្រជាក់

**កម្រិតព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ**



ដំបូន្មាន



ឃ្នាំមើល និងចាត់វិធានការ



ការព្រមានអំពី គ្រោះអាសន្ន

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្ដេនកូដ QR សូមចូលមើល [ses.sa.gov.au/heatwave](https://ses.sa.gov.au/heatwave)



ទូរសព្ទគ្រោះអាសន្ន  
ដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត  
**000**

ទូរសព្ទជំនួយ  
ក្នុងគ្រោះអាសន្ន  
**132 500**

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម  
សូមទូរសព្ទទៅលេខ  
**1800 362 361**