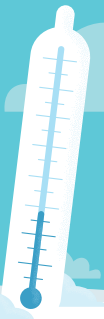




មគ្គុទេសក៍ដោយៗសម្រាប់ កម្មករអំឡុងពេលនៃរដូវត្រជាក់



ការប៉ះទៅនឹងរលកត្រជាក់រយៈពេលយូរក្នុងអំឡុងពេលរដូវត្រជាក់អាចបណ្តាលទៅជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដូចជា រាងកាយខ្វះកម្ដៅ (Hypothermia) និងការស្លាប់នៃជាលិកាដោយសារភាពត្រជាក់ (Frostbite)។

✓ រោគសញ្ញាចម្បងៗនៃជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់



ស្បែកប្រែជាពណ៌ក្រហម និងក្រហមហើយមានពងបែក។

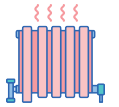


ងងឹញក្ដៅ



អស់កម្លាំងនិងខ្សោយស្មារតី

✓ អនុវត្តតាមវិធានបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់!



ពាក់សម្លៀកបំពាក់ផ្តល់ភាពកក់ក្ដៅ (សម្ភារៈ)។



ផឹកទឹកក្ដៅឧណ្ហៗឱ្យបានញឹកញាប់។



ផ្លាស់ទីទៅកន្លែងផ្តល់ភាពកក់ក្ដៅដើម្បី ចៀសវាងពីភាពត្រជាក់។

✓ អនុវត្តវិធានសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅពេលលេចចេញនូវរោគសញ្ញាជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់។



រក្សាកម្ដៅរាងកាយរបស់អ្នក។
(ដោះសម្លៀកបំពាក់សើមចេញ ហើយផ្លាស់ទីទៅ កន្លែងផ្តល់ភាពកក់ក្ដៅ)។



ជ្រលក់កន្លែងដែលត្រជាក់កក
ទៅក្នុងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ



ទៅជួបគ្រូពេទ្យឱ្យបានឆាប់តាមដែល
អាចធ្វើបាន។

✓ ទូរសព្ទទៅលេខ 911 (ជម្លៀសខ្លួន) ក្នុងករណីបន្ទាន់។



* ស្តែន QR Code សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម និងសូមមើលមគ្គុទេសក៍បង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ (2022)។



មានសុខភាពល្អក្នុងរដូវត្រជាក់នៅកន្លែងធ្វើការ របៀបក្នុងការត្រៀមខ្លួន!



ការប៉ះទៅនឹងរលកត្រជាក់រយៈពេលយូរក្នុងអំឡុងពេលរដូវត្រជាក់អាចបណ្តាលទៅជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដូចជា
រាងកាយខ្វះកម្ដៅ (Hypothermia) និងការស្លាប់នៃជាលិកាដោយសារភាពត្រជាក់ (Frostbite)។

ទម្លាប់រស់នៅ

ធ្វើលំហាត់ប្រាណស្រាលនៅខាងក្នុង
រក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួនហើយផ្តល់អាហារ
រូបត្ថម្ភមានគុណភាព។



វិធានបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់

ពាក់សម្លៀកបំពាក់ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ
ផឹកទឹកក្ដៅឧណ្ហៗឱ្យបានញឹកញាប់
ហើយស្វែងរកកន្លែងផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ។



មុនពេលធ្វើការ

ពិនិត្យស្ថានភាពអាកាសធាតុ។
(ចៀសវាងធ្វើការនៅខាងក្រៅអំឡុង
ពេលត្រជាក់)។



អំឡុងពេលធ្វើការ

ពាក់សម្លៀកបំពាក់ច្រើនជាងដែលផ្តល់ភាព
កក់ក្តៅ។
(ពាក់ស្រោមដៃមួកនិងម៉ាស់)



អនុវត្តតាមវិធានខាងក្រោមនៅពេលលេចចេញរោគសញ្ញាជំងឺ ទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់!



រាងកាយខ្វះកម្ដៅ

ងាយញុក អស់កម្លាំងខ្សោយស្មារតី
ខ្សោយការចងចាំ បញ្ហាក្នុងការ
និយាយជាដើម។

ការស្លាប់នៃជាលិកាដោយសារ ភាពត្រជាក់

លឺចាប់ខ្លាំងមួយពេលម្ខាង
ស្បែកប្រែជាពណ៌ក្រហមនិងក្រហម
ហើយឡើងរាងបែកនិងបាត់បង់
អាម្មូណ៍លើស្បែក



រក្សាកម្ដៅរាងកាយរបស់អ្នក។
(ដោយសម្លៀកបំពាក់សមស្របហើយផ្លាស់ទី
ទៅកន្លែងផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ)។



ជ្រលក់កន្លែងដែលត្រជាក់កក់ក្តៅក្នុង
ទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ



ទៅជួបគ្រូពេទ្យឱ្យបានឆាប់តាមដែល
អាចធ្វើបាន។



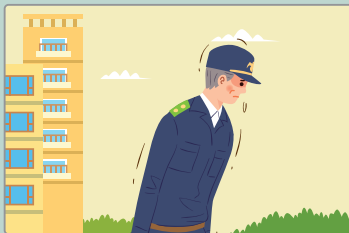
ទូរសព្ទទៅលេខ 911 (ជម្លៀសខ្លួន) ក្នុងករណីបន្ទាន់។



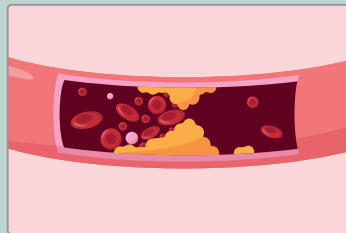
ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់!



អ្នកដែលធ្វើការនៅខាងក្រៅរយៈពេលយូរ។



មនុស្សមានវ័យច្រើន



មនុស្សមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងលំហូរឈាម



អ្នកទើបមកថ្មីថ្កោង



* ស្កេន QR Code សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម និងសូមមើលមគ្គុទេសក៍បង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងភាពត្រជាក់ (2022)។

