រក្សាឱ្យមានសុខភាពល្អនៅពេលក្តៅ

ខ្មែរ / Khmer

- ឆែកមើលការព្យាករណ៍អាកាសធាតុ ដើម្បីឱ្យអ្នកដឹងនៅពេលអាកាសធាតុនឹងមានកម្តៅខ្លាំង
- ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន
- ប្រើកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់ (កំណត់ទៅ ' cool / ត្រជាក់')
- ងូតទឹកផ្កាឈូក ឬងូតទឹកក្នុងអាងដើម្បីឱ្យត្រជាក់ខ្លួន
- ជៀសវាងចេញទៅខាងក្រៅ ពេលណាវាក្តៅខ្លាំង
- ប្រសិនបើអ្នកចេញទៅខាងក្រៅ ត្រូវពាក់សម្លៀកបំពាក់ធូររលុងដែលមានពណ៌ស្រាល។ ពាក់មួក និងលាបក្រេមការពារកម្តៅថ្ងៃ (SPF50+)
- លាបក្រេមការពារកម្តៅថ្ងៃម្តងទៀត រៀងរាល់២ម៉ោងម្តង។
- រក្សាការបិទវាំងនន របាំង និងបង្អួច ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាផ្ទះរបស់អ្នក ឱ្យត្រជាក់
- បើកបង្អួចនៅពេលយប់ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ត្រជាក់បក់ចូលមកខាងក្នុង (ប្រសិនបើវាមានសុវត្ថិភាព)
- ឆែកមើលក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងមនុស្សចាស់
- ជៀសវាងយកទារក ឬកុមារតូចៗទៅខាងក្រៅនៅពេលអាកាសធាតុក្តៅ
- មិនត្រូវទុកកុមារ ឬសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងឡានចតឡើយ
- ជៀសវាងការប្រើរទេះរុញទារក និងថង់ស្ពាយទារកនៅពេលវាក្តៅខ្លាំង ពីព្រោះទារកអាចក្តៅខ្លាំង
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ចូរនិយាយជាមួយឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកដឹងថាឈឺខ្លាំង ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬហៅទូរស័ព្ទលេខ 000 សម្រាប់រថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម:

000 EMERGENCY

www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community November 2018

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6. November 2018.

Interpreter

BY NC ND
https://creativecommons.org/licenses

Government of South Australia
SA Health