

រក្សាឱ្យមានសុខភាពល្អនៅពេលក្តៅ

ខ្មែរ / Khmer

- > តែងមើលការព្យាករណ៍អាកាសធាតុ ដើម្បីឱ្យអ្នកដឹងនៅពេលអាកាសធាតុនឹងមានកម្ដៅខ្លាំង
- > ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន
- > ប្រើកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់ (កំណត់ទៅ 'cool / ត្រជាក់')
- > ដូតទឹកផ្កាឈូក ឬដូតទឹកក្នុងអាងដើម្បីឱ្យត្រជាក់ខ្លួន
- > ជៀសវាងចេញទៅខាងក្រៅ ពេលណាវាក្តៅខ្លាំង
- > ប្រសិនបើអ្នកចេញទៅខាងក្រៅ ត្រូវពាក់សម្លៀកបំពាក់ធូរលុងដែលមានពណ៌ស្រាល។ ពាក់មួក និងលាបក្រែមការពារកម្ដៅថ្ងៃ (SPF30+)
- > លាបក្រែមការពារកម្ដៅថ្ងៃម្តងទៀត រៀងរាល់២ម៉ោងម្តង។
- > រក្សាការបិទរាំងនន របាំង និងបង្អួច ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យត្រជាក់
- > បើកបង្អួចនៅពេលយប់ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ត្រជាក់បក់ចូលមកខាងក្នុង (ប្រសិនបើវាមានសុវត្ថិភាព)
- > តែងមើលក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងមនុស្សចាស់
- > ជៀសវាងយកទារក ឬកុមារតូចៗទៅខាងក្រៅនៅពេលអាកាសធាតុក្តៅ
- > មិនត្រូវទុកកុមារ ឬសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងឡានចតឡើយ
- > ជៀសវាងការប្រើរទេះរុញទារក និងថង់ស្ដាយទារកនៅពេលវាក្តៅខ្លាំង ពីព្រោះទារកអាចក្តៅខ្លាំង
- > ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ចូរនិយាយជាមួយឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក



ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកដឹងថាលឺខ្លាំង ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬហៅទូរស័ព្ទលេខ 000 សម្រាប់ថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម:
www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat

Public I1-A1



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



<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health