



### តើធ្វើដូចម្តេចទើបខ្ញុំអាចដឹងអំពីគុណភាពខ្យល់បច្ចុប្បន្ន?

ភ្លើងនេះព្រៃនៅតំបន់ក្បែរខាងអាចប៉ះពាល់ដល់ខ្យល់អាកាសរបស់អ្នក។ សូមចូលមើល [www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov) ឬ [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីគុណភាពខ្យល់បច្ចុប្បន្ន។ សន្ទស្សគុណភាពខ្យល់ (AQI) គឺជាប្រព័ន្ធដែលសម្គាល់លេខកូដដោយប្រើពណ៌ និងត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីពន្យល់អំពីកិច្ចការត្រូវអនុវត្តសម្រាប់កម្រិតគុណភាពខ្យល់ខុសៗគ្នា (សូមមើលតារាង) បង្ហាញអំពីវិធានការដែលត្រូវអនុវត្ត (សូមមើលតារាង)។ លក្ខខណ្ឌអាចប្រែប្រួលឆាប់រហ័ស ដូច្នេះសូមពិនិត្យមើល AQI ឱ្យបានញឹកញាប់។

### តើធ្វើដូចម្តេចទើបខ្ញុំអាចការពារសុខភាពរបស់ខ្ញុំនៅថ្ងៃដែលមានផ្សែងច្រើន?

- ស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះដោយបិទទ្វារ និងបង្អួចឱ្យជិត។ បើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់នៅក្នុងផ្ទះ ឬរថយន្តដើម្បីផ្លាស់ប្តូរខ្យល់ចេញចូល។
- ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។
- រក្សាភាពត្រជាក់៖ សូមដាក់កន្សែងសើមនៅលើដៃ មុខ និងជើង ឬរក្សាភាពត្រជាក់ដោយប្រើកង្ហារ។ សូមមើល [Heat Pocket Guide](#) (ការណែនាំអំពីតំបន់ក្តៅ) សម្រាប់ការណែនាំផ្សេងៗ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទទួលបានភាពត្រជាក់ សូមអញ្ជើញទៅ [មណ្ឌលត្រជាក់](#)។ សូមពិនិត្យមើល [សញ្ញាជំងឺដោយសារកម្ដៅ](#) ដែលរួមមាន ឈឺក្បាល វិលមុខ ឬចងក្អង។
- កម្រិតការហាត់ប្រាណក្រៅផ្ទះនៅពេលមានខ្យល់អាកាសមិនល្អ ឬជ្រើសរើសសកម្មភាពដែលមិនសូវប្រើកម្លាំងដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយផ្សែង។
- រក្សាខ្យល់ស្អាតនៅក្នុងផ្ទះ៖ មិនត្រូវដុតទៀន ប្រើប្រាស់ចង្ក្រានបើកចង្ក្រានកម្ដៅក្នុងផ្ទះ ឬប្រើស្បែកបាញ់។ សូមបង្កើត “[បន្ទប់ស្អាត](#)” ដែលជាបន្ទប់នៅក្នុងផ្ទះមានទ្វារ និងបង្អួចបិទជិត។ សូមប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់/ម៉ាស៊ីនបន្ស៊ូខ្យល់ប្រសិនបើអាច។
- សូមអញ្ជើញទៅ [មណ្ឌលខ្យល់ស្អាត](#) ប្រសិនបើចាំបាច់។
- សូមបង្កើតផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក។ សូមចុះឈ្មោះសម្រាប់ [ACAAlert.org](http://ACAAlert.org)។ សូមត្រៀមធ្វើការវាយតម្លៃ។

### តើរបៀបខុសគ្នាអ្វីមួយអាចការពារផ្សែងដៃឬទេ?

សម្លៀកបំពាក់ និងម៉ាស៊ីនសូត្រការពារការពារបានល្អពីផ្សែងភ្លើងនេះព្រៃឡើយ។ សូមស្វែងយល់បន្ថែមអំពី [ការណែនាំបច្ចុប្បន្នសម្រាប់ការប្រើប្រាស់របាំងមុខ](#)។

### សន្ទស្សគុណភាពខ្យល់

កម្រិតព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាព	អនុសាសន៍
ល្អ (0 ដល់ 50)	មិនរំពឹងថា នឹងមានផលប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាព
មធ្យម (51 ដល់ 100)	ជាទូទៅបុគ្គលិកងាយរងការប៉ះពាល់គួរពិចារណាកម្រិតការធ្វើសកម្មភាពខ្លាំងនៅក្រៅផ្ទះរយៈពេលយូរ
មិនល្អចំពោះសុខភាពសម្រាប់ក្រុមដែលងាយប៉ះពាល់ (101 ដល់ 150)	សូមស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នក៖ <ul style="list-style-type: none"> <li>• មានផ្ទៃពោះ</li> <li>• ជាទារក ឬកុមារតូច</li> <li>• ជាមនុស្សចាស់</li> <li>• មានជំងឺរីក ឬបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត ឬជំងឺបេះដូង</li> <li>• ពិបាកទ្រាំជាមួយនឹងផ្សែង</li> </ul>
មិនល្អចំពោះសុខភាព (151 ដល់ 200)	មនុស្សគ្រប់គ្នា ជាពិសេសកុមារ មិនគួរនៅក្រៅផ្ទះរយៈពេលយូរឡើយ
មិនល្អខ្លាំងចំពោះសុខភាព (201-300)	មនុស្សគ្រប់គ្នា ជាពិសេសកុមារ មិនគួរនៅក្រៅផ្ទះរយៈពេលយូរឡើយ

# FAQs

## ការរក្សាសុខភាពក្នុងរដូវភ្លៀងនេះព្រៃ

ផ្សែងភ្លៀងនេះព្រៃ និងគុណភាពខ្យល់មិនល្អនៅក្នុងអំឡុងការ រាតត្បាតជំងឺ COVID-19



### តើនិរន្តរ៍ប្រឈមនឹងខ្យល់មិនល្អខ្ពស់ជាងគេ?

បុគ្គលមួយចំនួនដែលងាយនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសារខ្យល់ប៉ះសុខភាព រួមមាន៖

- កុមារអាយុក្រោម 18 ឆ្នាំ
- មនុស្សចាស់អាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើង
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- បុគ្គលដែលមានស្ថានភាពសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ
- បុគ្គលដែលគ្មានផ្ទះសម្បែង ឬធ្វើការនៅវាលខាងក្រៅ។

### តើពលរដ្ឋដែលប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់អាចការពារខ្លួនបានយ៉ាងដូចម្តេច?

- បុគ្គលដែលមានជំងឺផ្លូវដង្ហើម ឬជំងឺបេះដូង គួរបង្កើតផែនការជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្លួនអំពីវិធានការត្រូវអនុវត្តនៅពេលខ្យល់នៅក្នុងតំបន់ដែលគាត់រស់នៅបង្កផលប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាព។
- ទុកថ្នាំប្រើក្នុងផ្ទះឱ្យបានច្រើនសប្តាហ៍ដើម្បីជៀសវាងចេញក្រៅនៅពេលមានខ្យល់មិនល្អ។
- អ្នកដែលមានជំងឺក្អក ដកដង្ហើមញាប់ ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលអាចពាក់ព័ន្ធនឹងខ្យល់មិនល្អ គួរទាក់ទងទៅវេជ្ជបណ្ឌិតជាបន្ទាន់។

### តើផលប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាពមួយចំនួនបណ្តាលមកពីផ្សែងភ្លៀងនេះព្រៃ និងគុណភាពខ្យល់មិនល្អមានអ្វីខ្លះ?

ផ្សែងមានផ្ទុកភាគល្អិតតូចៗបំផុតដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សួត និងបេះដូង។ ផ្សែងអាចធ្វើឱ្យរលាកភ្នែក និងផ្លូវដង្ហើម បណ្តាលឱ្យក្អកសួតរមាស់បំពង់ក ហឿនសំបោរ បង្កើនស្លេស/សំបោរ ដកដង្ហើមឮសូរខ្លាំង និងចប់ដង្ហើម។

ផ្សែង និងខ្យល់មិនល្អអាចធ្វើឱ្យរោគសញ្ញាជំងឺបេះដូង និងសួតកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ការកើនឡើងកម្រិតភាគល្អិតនៅក្នុងខ្យល់អាចធ្វើឱ្យដង្ហើមលាន់សួរខ្លាំងចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺហឺត ជំងឺហឺមសួត និង COPD។

### តើរោគសញ្ញាពីការប៉ះពាល់ផ្សែងខុសគ្នាពីរោគសញ្ញា COVID-19 យ៉ាងដូចម្តេច?

រោគសញ្ញាមួយចំនួនដូចគ្នា ដូចជា ក្អក ឬចប់ដង្ហើម ហើយមួយចំនួនទៀតខុសគ្នា។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗដូចជា ក្រុនក្តៅ រងារ ឈឺសាច់ដុំ ឬដងខ្លួន ឬរាករូស [ឧបករណ៍ពិនិត្យ COVID-19 ដោយខ្លួនឯង](#) របស់ CDC អាចជួយកំណត់ថាតើចាំបាច់ត្រូវវាយតម្លៃ ឬធ្វើតេស្តជំងឺ [COVID-19](#) បន្ថែមដែរឬទេ។ [ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ពិបាកដកដង្ហើម ឬឈឺដើមទ្រូង សូមទាក់ទងទៅលេខ 911។](#)

### តើខ្ញុំអាចច្រោះខ្យល់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្តេច?

ទោះបីគ្មានខ្យល់ច្រោះក៏ដោយ ការស្តាប់នៅក្នុងផ្ទះគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយផ្សែង។ ដើម្បីច្រោះខ្យល់ សូមគិតអំពីការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបន្សុទ្ធខ្យល់ចល័ត [HEPA](#) (ត្រូវប្រាកដថា ម៉ាស៊ីននេះមិនផលិតអូហ្សូន) ឬ ម៉ាស៊ីនច្រោះកម្រិតចាប់ពី [MERV 13](#) ឡើងទៅសម្រាប់ប្រព័ន្ធ HVAC របស់អ្នក (ម៉ាស៊ីនត្រជាក់)។

### តើខ្ញុំអាចទៅកន្លែងណាប្រសិនបើក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំមានខ្យល់មិនល្អ?

ប្រសិនបើមានខ្យល់មិនល្អនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកលើសពីពីរ-បីថ្ងៃ សូមគិតគូរអំពីការចាកចេញពីកន្លែងដែលមានការប៉ះពាល់ ឬស្តាប់នៅក្នុងមណ្ឌលខ្យល់ស្អាត។ [មណ្ឌលខ្យល់ស្អាត](#) គឺជាទីកន្លែងផ្សេងៗ ដូចជា មណ្ឌល ឬបណ្តាលយសហគមន៍ដែលមានប្រព័ន្ធច្រោះខ្យល់ ដែលសាធារណជនអាចទទួលបានខ្យល់ស្អាតនៅក្នុងអគារ។ [មណ្ឌលត្រជាក់](#) គឺជាទីបរិវេណដែលផ្តល់នូវទឹកត្រជាក់នៅក្នុងពេលមានរលកកម្ដៅ។

មណ្ឌលមួយចំនួនក៏ផ្តល់ផងដែរនូវ [ធនធានសម្រាប់ពលរដ្ឋដែលគ្មានផ្ទះសម្បែង](#)។ ប្រសិនបើ អ្នកចាកចេញពីផ្ទះទៅកាន់មណ្ឌលខ្យល់ស្អាត ឬមណ្ឌលត្រជាក់ សូមអនុវត្តតាមវិធានការការពារជំងឺ COVID-19 រួមទាំងការពាក់ម៉ាស់មុខផងដែរ។



**Contact**  
 Public Health Department:  
 (510) 267-8000 Main Line  
 COVID-19 Information:  
 (510) 268-2101  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Colleen Chawla – Agency Director  
 Kimi Watkins-Tartt – Director  
 Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer