
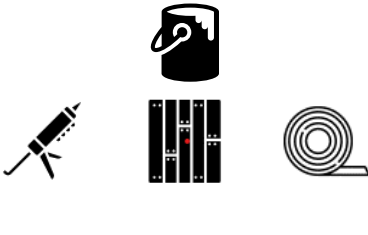

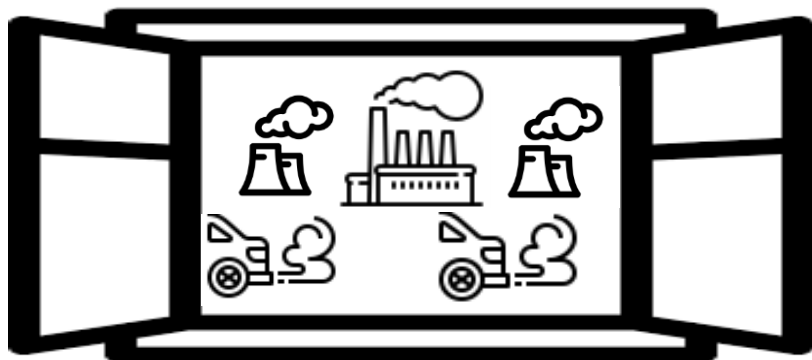


គុណភាពខ្យល់អាកាសនៅក្នុងផ្ទះមានសារៈសំខាន់

នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ជាមធ្យម មនុស្សចំណាយ 87% នៃពេលវេលារបស់ពួកគេនៅក្នុងផ្ទះ ហើយដោយសារមានជំងឺរាគសាស្ត្រ ចំនួននេះបានកើនឡើងច្រើនជាងមុន។ ប៉ុន្តែ តើអ្នកដឹងទេថា ខ្យល់អាកាសនៅក្នុងផ្ទះអាចមានជាតិពុលច្រើនជាងខ្យល់អាកាសនៅខាងក្រៅ ដោយសារតែផលិតផលនិងសកម្មភាពទូទៅដែលយើងធ្វើនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ ដូចជាការប្រើរបស់របររដ្ឋាញនៅខាងក្រោម? របស់ទាំងនេះ វាអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបស់អ្នកនិងធ្វើឱ្យអ្នកងាយនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ដូចជាកើតជម្ងឺខួរក្បាលនិងជំងឺផ្លាស្សាយធំជាដើម។

សកម្មភាពដែលយើងធ្វើនៅក្នុងផ្ទះ: (ចំហាយពីការចម្អិនម្ហូបអហារ, អត់ប្រើម៉ាស៊ីនបូមចំហាយ HEPA*, ប្រើជាតិគីមីសម្អាត)	សម្ភារៈប្រើសម្រាប់សាងសង់ផ្ទះ: (ថ្នាំលាបផ្ទះ, ថ្នាំបិទ, កំរាលផ្ទះ, ទ្រនាប់កំដៅ)	របស់របរនៅក្នុងផ្ទះរបស់យើង (ប្រដាប់ក្មេងលេង, គ្រឿងសង្ហារឹម, កំរាលព្រំ, ទឹកបាញ់, ទឹកអប់)
		

ដោយសារវិបត្តិបរិស្ថាន ការបើកបង្អួច (ធម្មតាគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អដើម្បីកាត់បន្ថយជាតិពុល) តែវាមិនមែនជាជម្រើសមួយដែលសហគមន៍រស់នៅជាប់នឹងផ្លូវធំឬជិតរោងចក្រឧស្សាហកម្មអាចធ្វើទៅបាន។ ដូច្នោះ យើងចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយជាតិពុលនៅក្នុងផ្ទះ។



* HEPA (ប្រដាប់តម្រងខ្យល់គុណភាពខ្ពស់) ម៉ាស៊ីនបូមមានតម្រងខ្យល់ប្រភេទ HEPA នៅពីលើវាដើម្បីការពារធ្លាក់កំអោយចូលទៅក្នុងបន្ទប់ - មិនដូចម៉ាស៊ីនបូមធម្មតាដែលនាំធ្លាក់ចូលទៅក្នុងបន្ទប់វិញនៅពេលប្រើវា

ខ្យល់អាកាសល្អប្រសើរនៅក្នុងផ្ទះ ស្មើនឹងសុខភាពល្អជាងមុន

ការមានខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធនៅក្នុងផ្ទះមានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។

គុណភាពខ្យល់មិនល្អនៅក្នុងផ្ទះអាចបណ្តាលឱ្យ៖

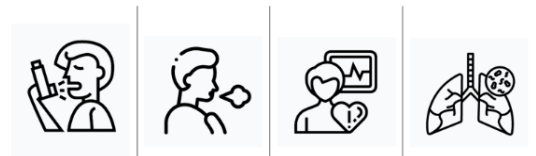
មានការប៉ះពាល់ភ្លាមៗដូចជា៖

- ក្រហាយភ្នែក, ច្រមុះនិងបំពង់ក
- ឈឺក្បាល
- វិលមុខ
- អស់កម្លាំង
- មានអាការៈសញ្ញាដូចផ្តាសាយឬផ្តាសាយធំ



ផលវិបាកទៅថ្ងៃក្រោយ៖

- មហារីក
- ជំងឺប្រព័ន្ធដកដើម (ដូចជាជំងឺហ៊ីតប្លង់ដឹរ៉ាប្រព័ន្ធដកដើម COPD)
- ជំងឺបេះដូង
- បណ្តាលអោយសុខភាពបច្ចុប្បន្នធ្ងន់ធ្ងរជាងមិន



អ្នកណាមានបញ្ហាច្រើនជាងគេដោយសារខ្យល់អាកាសមិនល្អនៅក្នុងផ្ទះ?

- កូនក្មេង
- អ្នកដែលកើតជំងឺឬមានបញ្ហាប្រព័ន្ធដកដើម, ជំងឺបេះដូង ឬមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ,
- អ្នកដែលមានអាយុលើសពី 65 ឡើងទៅ
- អ្នកកំពុងកើតឬធ្លាប់កើតជំងឺខូរីដេស COVID 19
- អ្នកដែលប្រតិបត្តិកម្មនិងសារធាតុនៅក្នុងបរិស្ថាន
- គ្រឿងមានផ្ទៃពោះ

ពេលណាត្រូវប្រើដង្ហាលមានតម្រងច្រោះចូល

- នៅអំឡុងពេលមានផ្សែងមកពីភ្លើងនេះព្រៃ
- នៅពេលខ្យល់អាកាសខាងក្រៅមិនល្អ
- អំឡុងពេលឬក្រោយពីធ្វើកិច្ចការដែលបណ្តាលអោយមានខ្យល់អាកាសមិនល្អនៅក្នុងផ្ទះ (ឧទាហរណ៍ដូចជា ចំហាយពីការចម្អិនអាហាររួច)
- សូមកុំប្រើវាពេលមិននៅផ្ទះឬពេលគេង
- សូមកុំប្រើវាប្រសិនបើបើកចំហរបង្អួច!

វិធីផ្សេងទៀតធ្វើអោយខ្យល់អាកាសក្នុងផ្ទះកាន់តែល្អ

- កុំពាក់ស្បែកជើងនៅក្នុងផ្ទះ
- ផ្សែងចូលនិងដូកផ្ទះអោយបានញឹកញាប់
- ប្រើម៉ាស៊ីនបូមដែលមានតម្រងច្រោះចូលប្រភេទ HEPA
- កុំប្រើផ្លាម៉ាញ់បំបាត់ខ្លិននៅក្នុងផ្ទះ (ដូចជា ទឹកក្រអូប)
- កុំជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ
- កុំដុតទៀននៅក្នុងផ្ទះ
- នៅថ្ងៃដែលមានជាតិពុល សូមកុំយកឆ្នាំងហ្គាសមកចម្អិនអាហារ



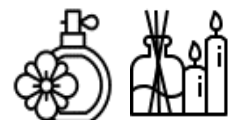
ផ្សែងចូលនិងដូកផ្ទះអោយបានញឹកញាប់



PLEASE TAKE OFF YOUR SHOES
កុំពាក់ស្បែកជើងនៅ



ប្រើម៉ាស៊ីនបូមដែលមានតម្រងប្រ



គ្មានផលិតផលណាដែលមានក្លិនក្រអូបដូចជា (ប្រដាប់ចម្រោះខ្យល់)

ដង្ហោលមានតម្រងប្រោះឆ្នូលអាចជួយថែរក្សាខ្យល់អាកាសនៅក្នុងផ្ទះអោយមានសុខភាពល្អ

ដោយប្រើប្រព័ន្ធប្រោះឆ្នូលនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

អ្នកអាចធ្វើអោយគុណភាពខ្យល់អាកាសនៅក្នុងផ្ទះកាន់តែល្អប្រសើរហើយកាត់បន្ថយកុំអោយ



វិធីចំណាយអស់តិចសម្អាតខ្យល់អាកាសនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

គឺប្រើដង្ហោលនិងឡកំដៅដែលមានតម្រងប្រោះឆ្នូល។ “ដង្ហោលមានតម្រងប្រោះឆ្នូល”

ទាំងនេះអាចប្រោះកំទេចឆ្នូលតូចៗដែលសំបូរមាននៅក្នុងភ្លើងនេះព្រៃឬផ្សែងអុស ព្រមទាំងមេរោគ

ផ្សិត និងជាតិឆ្នូលទូទៅដែលហោះហើរចេញពីកិច្ចការនៅក្នុងផ្ទះ

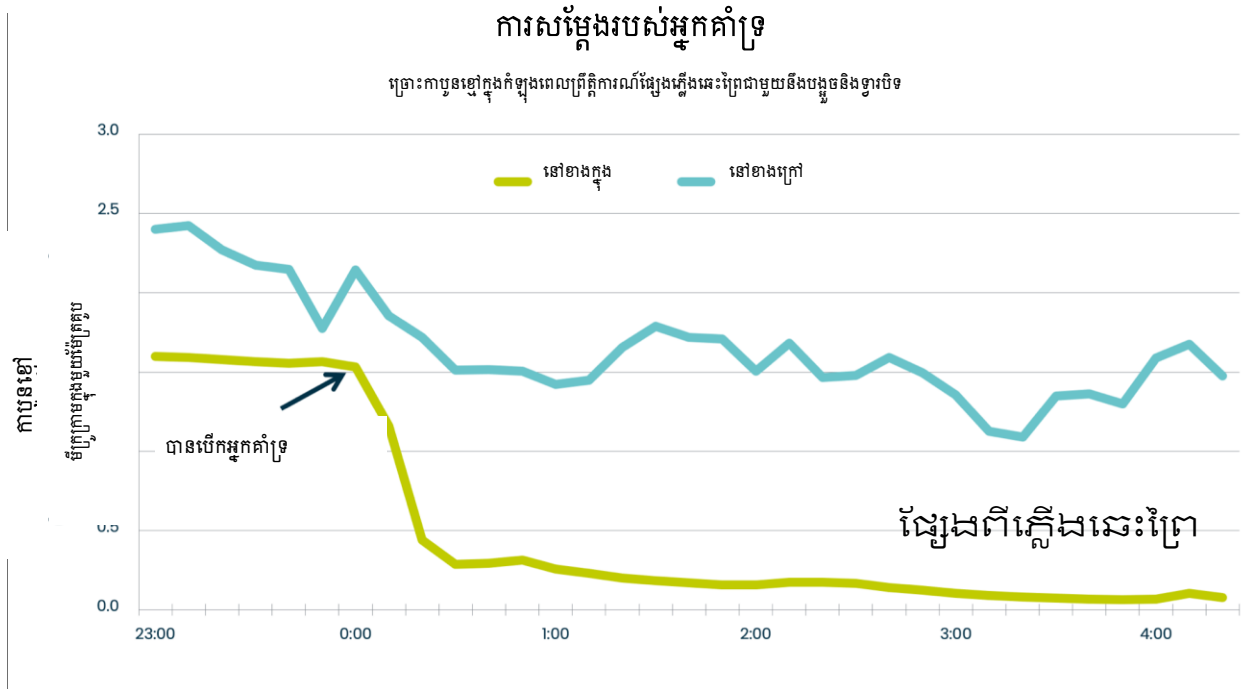
វាជួយកាត់បន្ថយខ្យល់អាកាសមានជាតិពុលដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។

ដង្ហោលប្រោះឆ្នូលប៊ិកខ្យល់តាមរយៈឡកំដៅផ្ទះ ចាប់យកឆ្នូល លំអង និងកំទេចឆ្នូលផ្សេងៗទៀត

ដើម្បីអោយខ្យល់ស្អាតចេញពីដង្ហោលម្ខាងទៀត!

ភ្នាក់ងារ Puget Sound Clean Air Agency បានវាស់ពិនិត្យមើលប្រសិទ្ធភាពនៃតម្រងប្រោះឆ្នូលទាំងនេះ

ហើយបានឃើញលទ្ធផលថា វាអាចជួយកាត់បន្ថយជាតិពុលក្នុងខ្យល់អាកាសបាន 90%។



ដោយសារមកពីការផ្លាស់ប្តូរអាកាសធាតុនិងការកាប់ព្រៃ



ផ្សែងមកពីភ្លើងនេះព្រៃក្នុងរដូវក្តៅបានក្លាយជាករណីធម្មតាថ្មីមួយនៅក្នុងតំបន់របស់យើង។

ប្រដាប់ប្រដារសម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាមួយដង្ហោលប្រោះឆ្នូលទាំងនេះ

បើថែរក្សាតម្រងរបស់វាអោយបានស្អាត

វាអាចជួយធ្វើអោយមានខ្យល់អាកាសស្អាតនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកអំឡុងពេលមានផ្សែងមកពីភ្លើងនេះព្រៃ។

លំនាំរបៀបប្រើដង្ហាលច្រោះធ្នូលី

ប្រដាប់ប្រដារប្រើជាមួយដង្ហាលមានតម្រងច្រោះធ្នូលី

ចំណាយតិចហើយវាជួយកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ពីផ្សែងនេះព្រោះ

តែដង្ហាលច្រោះធ្នូលីមិនមែនផលិតដើម្បីប្រើជាមួយឡាក់ដៅផ្ទះប្រភេទ MERV-13 ទេ ហើយមន្ទីរពិសោធន៍

Underwriter's Laboratory កំពុងតេស្តមើលសុវត្ថិភាពរបស់វា

(ជាក្រុមហ៊ុនរបស់ភាគីទី៣ដែលជាអ្នកពិនិត្យនិងបញ្ជាក់មើលសុវត្ថិភាពផលិតផលជាច្រើនប្រភេទ)។

ដង្ហាលនេះមិនមានកន្លឹះសុវត្ថិភាពឬបច្ចេកទេសផ្សេងទៀតដែលអាចអោយវារលុកដោយខ្លួនឯងបាន

ពេលវាក្តៅហួសកំរិត នៅពេលប្រើវាជាមួយនិងឡាក់ដៅផ្ទះ

ដោយគវាទៅនិងចំហៀងដង្ហាលប៊ីតខ្យល់ចូលម្ខាងទៀត។

ទោះបីជាគ្មានទិន្នន័យបង្ហាញថា

មានបញ្ហានេះកើតឡើងនៅពេលគេប្រើវាជាមួយតម្រងច្រោះធ្នូលីពីមុនមកហើយមិនទាន់បានធ្វើតេស្ត

ក៏ជាផ្លូវការក៏ដោយ ហានិភ័យក្តៅហួសកំរិតនៅអាចកើតឡើង។

របៀបប្រើនិងថែរក្សាដង្ហាលមានតម្រងច្រោះធ្នូលីអោយបានត្រឹមត្រូវ

គួរធ្វើតាមអនុសាសន៍ដូចខាងក្រោម៖



ដង្ហាលមានតម្រងច្រោះធ្នូលីគួរតែប្រើអោយសមស្របទៅតាមការនូវត្តសុវត្ថិភាពដូចខាងក្រោម៖

- សូមកុំបើកដង្ហាល/តម្រងច្រោះធ្នូលីទុកចោលអោយសោះ។
- សូមកុំប្រើវានៅពេលគេងឬពេលមិននៅផ្ទះ។
សូមដោះតម្រងច្រោះធ្នូលីចេញមុនចូលគេងប្រសិនបើចង់អោយមានខ្យល់ត្រជាក់។
- សូមបិទដង្ហាលរាល់៣០នាទីហើយទុកអោយវាត្រជាក់ចំនួន១៥នាទីសិនទើបបើកវិញ។
- ប្រើដង្ហាលនេះនៅក្នុងបន្ទប់ដែលអ្នកស្នាក់នៅច្រើនជាងគេ។
- សូមដាក់ដង្ហាលនៅកណ្តាលបន្ទប់ អោយឆ្ងាយពីជញ្ជាំងនិងរបស់ផ្សេងៗ។
សូមកុំដាក់ដង្ហាលនៅជិតកន្លែងកខ្វក់ឬមានធ្នូលីច្រើន បើមិនដូច្នោះទេ
វាបង្កឱ្យបញ្ហាពេញក្នុងបន្ទប់។
- សូមបិទបន្ទប់និងទ្វារទាំងអស់នៅពេលប្រើដង្ហាល។
តម្រងច្រោះធ្នូលីមិនអាចសម្អាតខ្យល់អាកាសបានស្អាតទេ
ប្រសិនបើមានជាតិកខ្វក់ពីខាងក្រៅហុយចូលមកក្នុងបន្ទប់វិញ។
- សម្រាប់សុវត្ថិភាពខ្សែភ្លើង សូមកុំប្រើដង្ហាលនៅក្នុងបន្ទប់ទឹកឬនៅជិតទឹក។
- សូមផ្លាស់តម្រងច្រោះធ្នូលីរាល់៣ខែឬនៅពេលវាមើលទៅកខ្វក់។
- តម្រងច្រោះធ្នូលីគួរមានខ្នាតប្រភេទ “MERV-rating” of 13 (មានទំហំ 20x20x1 អ៊ុញ
ប្រើត្រូវនិងដង្ហាលប្រភេទនេះ)។
- បើប្រើដង្ហាលប្រភេទនេះ គួរប្រើម៉ាកថ្មីជាងឆ្នាំ២០១២
ព្រោះគេបានកែម៉ាស៊ីនរបស់វាកុំអោយផ្ទះសោះ។
- សូមរក្សាកូនក្មេងនៅអោយឆ្ងាយពីដង្ហាល។

បើលោកអ្នកព្រមទទួលយកប្រដាប់ដង្ហាលច្រោះធ្នូលីទៅប្រើ
អ្នកយល់ស្របទទួលខុសត្រូវក្នុងការប្រើ ជួសជុល
និងលទ្ធផលនៃសម្ភារៈដង្ហាលដែលអ្នកទទួលពីក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ **Public Health – Seattle & King County.**

ប្រដាប់ប្រដារដំឡើងដង្ហាល
សម្ភារៈដែលត្រូវការ៖



អ្នកគាំទ្រ



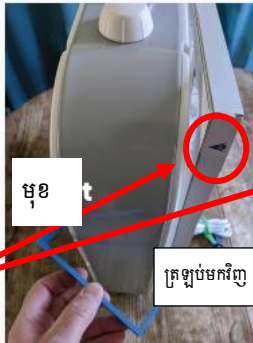
តម្រងប្រោះធូលី



កូដឡើង

របៀបដំឡើង៖

ភ្ជាប់តម្រងប្រោះធូលីទៅ
ខាងខ្នងដង្ហាល
កន្លែងបីត្រូវខ្យល់ចូលហើយ
និងព្រួញនៅលើតម្រង
ប្រោះធូលីបែរមុខទៅដង្ហា
ល



Photos above provided by Puget Sound Clean Air Agency.