

# ការពាររោគបណ្តាលឡើងដោយកំដៅ នៅក្នុងរដូវក្តៅ



ភាពកើនកំដៅនៅក្នុងរដូវក្តៅអាចជាគ្រោះថ្នាក់។ សីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំងនៃរាងកាយ អាចធ្វើអោយខូចខាតដល់ខួរក្បាល និងសរីរាង្គ (គ្រឿងប្រដាប់) ទ្រទ្រង់ជីវិតផ្សេងទៀត។ លក្ខណៈសុខភាពខ្លះៗ អាចធ្វើអោយរាងកាយរឹតតែបាត់ក្នុងការរក្សាភាពត្រជាក់នៅពេលធាតុអាកាសក្តៅ។ ទាំងនេះមានរួមទៅដោយវ័យចាស់ ឆាត់ គ្រុនក្តៅ សោះទឹករាងកាយ ជម្ងឺបេះដូង ដំណើរឈាមរត់មិនស្រួល រលាកកំដៅថ្ងៃ និងការប្រើគ្រឿងញៀន និងស្រា។ ដើម្បីការពារសុខភាពរបស់អ្នក នៅពេលសីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំង៖

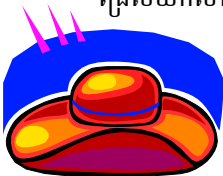
## ទទួលទានទឹកអោយច្រើន

ការបែកញើស បំបាត់ជាតិប្រៃ និងជាតិវីតាមីនរាងកាយ។ នៅពេលក្តៅខ្លាំង ទទួលទានទឹក ទឹកផ្លែឈើ ទឹកផឹកសំរាប់ពេលលេងកីឡា។ ផ្សេងៗទៀត ទទួលទានទឹក ដែលមានជាតិកាហ្វីន (តែ កាហ្វេ និងទឹកក្រូចស្ងួត) និងស្រា។ ត្រូវធ្វើការបញ្ជាក់ថា អ្នកទទួលទានអាហារដោយទៀងទាត់។



## ស្បែកសំលៀកបំពាក់ស្តើង និងលាបប្រេងការពារកំដៅថ្ងៃ

កុំស្បែកពាក់សំលៀកបំពាក់ច្រើនជាន់ នៅពេលដែលអ្នកនៅផ្ទះ។ ជ្រើសយកសំលៀកបំពាក់ស្តើង ពណ៌-ព្រឿងៗ (ខ្ចី) រលុង។ ពេលនៅក្រោមកំដៅថ្ងៃក្តៅខ្លាំង ការពាក់មួយដែលមាន(ហាម-រីម)ធំ និងជួយ ការពារក្បាលអោយត្រជាក់។



បើអ្នកនៅក្រោមកំដៅថ្ងៃ លាបប្រេងការពារកំដៅថ្ងៃ ដែលមានសារជាតិ កត្តាការពារកំដៅថ្ងៃ (SPF) កំរិត 15 ឬច្រើន ជាង ហើយធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំបិទនោះលើ ដប(កញ្ចប់)។ លាបរៀងរាល់ 2 ម៉ោង នៅកំឡុងពេលដែលនៅក្រោមកំដៅថ្ងៃ។



បំរាម៖ បើសិនជាវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក កំរិតចំនួនទឹកដែលត្រូវទទួលទាន ឬបើសិនជាអ្នកលេបថ្នាំកំរិតជាតិទឹក សួរវេជ្ជបណ្ឌិតតើអ្នកត្រូវទទួលទានទឹកចំនួនប៉ុន្មាន នៅពេលធាតុអាកាសក្តៅ។ បើអ្នកត្រូវទទួលទានអាហារកំរិតជាតិប្រៃ(តិច) សូមពិភាក្សាជាមួយនិងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក មុនពេលទទួលទានទឹកផឹកសំរាប់ពេលលេងកីឡា។

## នៅក្នុងទីកន្លែងត្រជាក់

វិធីដ៏ប្រសើរបំផុតក្នុងការជៀសវាងកំដៅក្តៅ គឺនៅទីកន្លែងមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។ បើអ្នកពុំមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ទៅទីផ្សារធំៗ(ម៉ែល) ឬអាគារសាធារណៈពីរបីម៉ោង។ ការមុជទឹកត្រជាក់ ឬត្រាំទឹកត្រជាក់ក៏ជាវិធីល្អមួយក្នុងការរក្សារាងកាយអោយត្រជាក់។

## ដាក់កំណត់ពេលសំរាប់សកម្មភាពនៅក្រៅដោយប្រិតប្រៀត

ព្យាយាមកំរិតសកម្មភាព នៅកំណត់ពេលក្តៅខ្លាំង ថ្ងៃរសៀល។ បើសិនជាអ្នកត្រូវតែចេញទៅក្រៅក្រោមកំដៅថ្ងៃ ត្រូវធ្វើសកម្មភាពទាំងនោះ មុនពេលថ្ងៃត្រង់ ឬថ្ងៃល្ងាច។ នៅកំឡុងពេលដែលអ្នកនៅក្រៅ សំរាកជាញឹកញាប់ ជ្រកក្រោមម្លប់ៗ ពុំត្រូវទុកក្នុងភ្នំ ឬសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងឡានចតឡើយ។

## ធ្វើការប្រមាណមើលកំរិតខ្លួនរបស់អ្នក

បើសិនជាអ្នកពុំធ្លាប់ធ្វើការ ឬហាត់ប្រាណនៅពេលធាតុអាកាសក្តៅ ចាប់ផ្តើមយឺតៗ ហើយបង្កើនល្បឿនបន្តិចម្តងៗ។ ឈប់សំរាកញឹកញាប់តាមកំណត់ពេលទៀងទាត់។ បើសិនជាសកម្មភាពនៅពេលក្តៅធ្វើអោយបេះដូងរបស់អ្នកលោតខ្លាំង បណ្តាលអោយអ្នកដង្ហក់រកខ្យល់ដកដង្ហើម ឈប់ធ្វើសកម្មភាព ចូលទៅទីកន្លែងត្រជាក់ ឬម្លប់ ហើយសំរាក។ ជាពិសេស បើសិនជាអ្នកធ្លឹងធ្លោង ភាំង(ឡប់) ខ្សោយ ឬចង់ងងឹតខ្មុចខ្មួល។

## ប្រើវិធីមានគ្លីត្នា (មិត្តជិតស្និទ្ធ)

នៅក្នុងកំឡុងពេលកំដៅក្តៅកើនខ្លាំង ធ្វើការសួរនាំទៅមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយរកនរណាម្នាក់អោយសួរនាំពីរូបអ្នកផងដែរ។ បើអ្នកស្គាល់នរណាម្នាក់ជាជនជំរា ឬជនដែលមានបញ្ហាសុខភាព ធ្វើការសួរនាំទៅជននោះ មួយថ្ងៃពីរដង នៅក្នុងកំឡុងពេលកំដៅក្តៅកើនខ្លាំង។ ឃ្លាំមើលសញ្ញាស្លឹកស្លែដោយកំដៅក្តៅ ឬការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដោយកំដៅក្តៅ។

សីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំង អាចបណ្តាលអោយមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ដឹងយល់នូវសញ្ញារោគដែលទាក់ទងនិង-កំដៅក្តៅ ហើយប្រុងប្រៀបផ្តល់ជំនួយ។



រោគដាច់សរសៃរលាយខួរក្បាលដោយក្តៅ កើតឡើងនៅពេលដែល រាងកាយពុំអាចកំរិតសីតុណ្ហភាពបាន។ សីតុណ្ហភាពរាងកាយកើន ឡើងលឿន។ រាងកាយពុំអាចបញ្ចេញក្រហម ហើយពុំអាចធ្វើអោយ រាងកាយត្រជាក់បាន។ សញ្ញាប្រាប់អោយដឹងជាមុនមានរួមទៅដោយ វិស្សកឡើងក្រហម ក្តៅ ស្ងួត កំដៅខួរក្តៅខ្លាំង វិលមុខ ចង្ហោរ កាំង អាកប្បកិរិយាប្លែក សន្ទប់ ជិបចរដើរញាប់ ឬឈឺក្បាលខ្លាំង។ រោគ ដាច់សរសៃរលាយខួរក្បាលដោយក្តៅ អាចបណ្តាលអោយស្លាប់ ឬ ពិការ បើសិនជាគ្មានការព្យាបាល។ វិធីដែលត្រូវធ្វើ:

- រកការព្យាបាលជាបន្ទាន់។
- យកជនរងគ្រោះទៅទីកន្លែងមានម្លប់។
- យកជននោះទៅមុជទឹកត្រជាក់ ឬបាញ់ទឹកត្រជាក់ដោយ ប្រើបំពង់ទឹកកៅស៊ូសំរាប់ស្រោចដំណាំ។ល។
- កុំអោយជននោះដឹកទឹក។
- បើបុគ្គលិកសង្គ្រោះត្រូវអោសន្ត ក្រមកដល់ សូមទូរស័ព្ទទៅ មន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីសុំសេចក្តីណែនាំតទៅទៀត។

រោគល្អិតល្អៃដោយក្តៅ ជាជំងឺស្រាល ដែលកើតឡើងនៅពេលរាង កាយបាត់បង់ជាតិទឹក និងជាតិប្រូតេអ៊ីន។ សញ្ញាប្រាប់អោយ ដឹងជាមុនមានរួមទៅដោយ បែកញើសច្រើន ចុក ឈឺក្បាល ចង្ហោរ បុកត ស្លេកស្លាំង អស់កម្លាំង ខ្សោយ វិលមុខ ឯងឺតមុខដួល។ បើរោគ ល្អិតល្អៃដោយកំដៅក្តៅពុំទទួលការព្យាបាលទេ វាអាចបណ្តាលទៅជា រោគដាច់សរសៃរលាយខួរក្បាលដោយក្តៅ។ សូមរកការព្យាបាល បើ លក្ខណៈរោគធ្ងន់ធ្ងរឡើង ឬបើជនរងគ្រោះមានបញ្ហាបេះដូង ឬលើស ឈាម។ ជួយធ្វើអោយជនរងគ្រោះត្រជាក់ខ្លួនដោយ:

- អោយទទួលទានទឹកត្រជាក់គ្មានជាតិស្រា
- អោយសំរាក ផ្តេកខ្លួន(ដេក)
- មុជទឹក ត្រាំទឹក ឬផ្គុំខ្លួន និងទឹកត្រជាក់
- បើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់
- ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ស្តើង។

រោគចុកដោយក្តៅ ជាការចុកចាប់សាច់ដុំ និងកន្ត្រាក់សាច់ដុំ ដោយ មកពីការធ្វើសកម្មភាពខ្លាំងៗ។ ជាធម្មតាកើតឡើងនៅសាច់ដុំ ពោះ ឬជើង។ ជាទូទៅគេយល់ថា ការបាត់បង់ជាតិទឹក និងជាតិប្រូ ដោយ បែកញើសច្រើន បណ្តាលអោយមានការចុកចាប់។ បើអ្នកមានបញ្ហា បេះដូង ឬទទួលទានអាហារកំរិតជាតិប្រូ(តិច) សូមរកការព្យាបាល រោគចុកចាប់ដោយក្តៅ។ វិធីដែលត្រូវធ្វើ:

- ឈប់។ អង្គុយស្ងៀម នៅក្នុងទីត្រជាក់។
- ទទួលទានទឹកផ្លែឈើគ្មានកាក ឬទឹកផឹកសំរាប់ពេលលេង កីឡា។
- សំរាកពីរបីម៉ោង ដើម្បីជៀសពីរោគល្អិតល្អៃដោយកំដៅ ក្តៅ ឬរោគដាច់សរសៃរលាយខួរក្បាលដោយក្តៅ។
- រកការព្យាបាល បើការចុកចាប់នៅតែមានអត់ឈប់បន្ទាប់ពី កំណត់ពេលមួយម៉ោង។

រលាកកំដៅថ្ងៃ គឺនៅពេលដែលវិស្សកឡើងក្រហម ឈឺ ហើយជា ធម្មតាក្តៅខ្លាំង។ ក្រោយពីហាលថ្ងៃ។ ការរលាកកំដៅថ្ងៃ គួរតែ ជៀសវាង ដោយធ្វើអោយខូចខាតវិស្សក ហើយអាចបណ្តាលទៅ ជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរឡើង។ វិធីដែលត្រូវធ្វើ:

- ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត បើការរលាកវិស្សកដោយកំដៅថ្ងៃ កើត ឡើងទៅលើកូនដំរី អាយុតិចជាងមួយឆ្នាំ ឬបើជនរងគ្រោះ នោះត្រូវក្តៅ មានពងបែក ឬឈឺខ្លាំង។
- ជៀសពីកំដៅថ្ងៃ។
- ស្រោចទឹកត្រជាក់ ត្រង់កន្លែងរលាក។
- ប្រើប្រេងលាបវិស្សកអោយសើម(ឡូហ្ស៊ីន) ត្រង់កន្លែង រលាក កុំប្រើប្រេងដែលមានជាតិ (សាលវ-salve) ខ្លាញ់ទឹកដោះ(butter) ឬក្រមួន(ointment)។
- កុំជួសពងបែក។

**ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម...**

សូមទូរស័ព្ទទៅក្រសួងទប់ស្កាត់រោគឆ្លង CDC ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាន ជាភាសាអង់គ្លេស ឬស្ពេនីសៈ  
800-CDC-INFO (800-232-4636)  
888-232-6348 (TTY)  
ឬមើលវិបសាយ: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)