ត្រៀមខ្លួនទប់ទល់នឹង

កំដៅថ្ងៃខ្លាំង

សម្រាប់កូនក្មេង

កំដៅថ្ងៃខ្លាំងបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់លឿនដល់សុខភាពកូនក្មេង។ ក្មេងងាយនឹងឡើងកំដៅខ្លួនខ្លាំងជាងមនុស្សចាស់។ ក្មេងក៏ឆាប់ខ្វះជាតិទឹកលឿន និងងាយគាំងបេះដូងដោយសារក្តៅខ្លាំង។ **◌ូមអនុវត្តតាមដំបូន្មានទាំងនេះ ដើម្បីសុវត្ថិភាពនៅថ្ងៃក្តៅខ្លាំង។**

ដំបូន្មានសម្រាប់ឲ្យត្រជាក់ខ្លួន និងមានសុវត្ថិភាព

ហាមគ្របកូនក្មេងក្នុងរទេះ នៅពេលក្តៅ។

ហាមទុកកូនក្មេងចោលក្នុងរថយន្ត។

ឲ្យកូនតូចរបស់អ្នកសម្រាកឲ្យបានញឹកញាប់ នៅក្នុងម្លប់ ក្នុងពេលលេងខាងក្រៅផ្ទះ ឬ រៀបចំពេលលេងនៅម៉ោងដែលត្រជាក់បន្តិច។

ឲ្យកូនលេងក្នុង**បន្ទប់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់** ឬកន្លែងត្រជាក់។

ពិនិត្យមើលសញ្ញាណនៃជំងឺដោយសារក្តៅខ្លាំង

ត្រូវចាំរឿងបាក់កម្លាំងដោយសារក្តៅខ្លាំង និងរោគសញ្ញាគាំងបេះដូងដោយសារក្តៅខ្លាំង

វិលមុខ

ចង់ក្អួត

វង្វេងស្មារតី

សញ្ញាណឯទៀតរួមមាន៖ បេះដូងដើរញាប់ ក្រហមស្បែក និងរមួលក្រពើ។

longbeach.gov/extremeheat

LONGBEACH HEALTH & HUMAN SERVICES

ពិសាទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

ឲ្យកូនយួរដបទឹកតាមខ្លួន
រម្លឹកឲ្យកូនហូបទឹក និងចាក់ទឹកថែម ក្នុងដប ពេញមួយថ្ងៃ។

ពិនិត្យមើលទឹកនោមកូន តើធម្មតាឬយ៉ាងណា
ពេលទឹកនោមមានពណ៌លឿងស្រាល ឬថ្លា មានន័យថាកូនហូបទឹកគ្រប់គ្រាន់។

គុណភាពកំដៅព្រះអាទិត្យ និងខ្យល់អាកាស

ស្លៀកពាក់ឲ្យកូនឲ្យសមតាមកំដៅ
ឲ្យកូនស្លៀកពាក់ខោអាវរលុង និង ពណ៌ស្រាល

ឲ្យកូនលាបឡេការពារកំដៅថ្ងៃ ពាក់មួក និងវ៉ែនតាខ្មៅ ដើម្បីការពារត្រូវថ្ងៃ។

បើគុណភាពខ្យល់ខ្ពស់ជាង 100, **សូម កាត់បន្ថយការចេញទៅក្រៅ។**

គិតគូរផែនការ

ដឹងអំពីជំនួយបឋម សម្រាប់ជំងឺពេលក្តៅខ្លាំង។

- **ប្រយ័ត្នប្រតិកម្មថ្នាំ៖**
- **ថ្នាំខ្លះអាចនាំឲ្យខ្សោះជាតិទឹក** ឬក្តៅលើសកម្រិត។ ជានិច្ចកាល ចូរពិគ្រោះជាមួយពេទ្យ មុនដូរថ្នាំកូនរបស់អ្នក។
- ត្រៀមខ្លួនក្រែងដាច់ភ្លើង៖ ត្រៀមពេលដាច់ភ្លើង ដើម្បីការពារថ្នាំដែលត្រូវការភ្លាសេ និង ឧបករណ៍ផ្សេងទៀតដែលត្រូវការភ្លាសេ។