

# TIPS FOR BEATING THE HEAT

## យោបល់សម្រាប់ឱ្យខ្លួនយើង ត្រជាក់និងមានសន្តិសុខ៖



- ☞ Drink plenty of water.
- ☞ Go to an air conditioned place (cool place). Visit a mall, public library, public community centre, etc.
- ☞ Wear a hat and lightweight, loose-fitting clothing.
- ☞ Take a cool bath or shower.
- ☞ Close your blinds or curtains.
- ☞ Open windows to let air circulate when using a fan.
- ☞ Limit physical activities during the day.
- ☞ Check on your neighbours and family.
- ☞ Never leave children or pets alone in closed vehicles.
- ☞ Seek medical attention for any of these warning signs: heavy sweating, paleness, muscle cramps, weakness, tiredness, dizziness, headache, fainting, nausea and/or vomiting.

- ☞ ត្រូវផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។
- ☞ ទៅទីកន្លែងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់(កន្លែងត្រជាក់)។ ទៅតាមទីផ្សារឬបណ្ណាល័យជាដើម។
- ☞ ពាក់មួកនិងស្លៀកពាក់ខោអាវឱ្យស្តើងៗរីបជាប់និងខ្លួន។
- ☞ ចុះត្រជាក់ត្រជាក់។
- ☞ បិទទឹកក្រហមនិងបើកបង្ហូរឱ្យខ្យល់ចេញចូលវិលវល់ពេលយើងបើកដង្ហាល់។
- ☞ កំណត់ពេលវេលាសម្រាប់ការហាត់ប្រាណជាប្រចាំ។
- ☞ សង្កេតមើលអ្នកជិតខាងនិងក្រុមគ្រួសារ។
- ☞ ដាច់ខាតកុំទុកកូនក្មេងឬសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងគ្រឿងឱ្យសោះ។
- ☞ ត្រូវរកចំនួយអំពីរពេទ្យពេលមានអាការៈបែកញើសសស្រាក់ មុខស្លេកស្លាំងឈឺសែសាច់ដុំគ្មានកម្លាំងវិលមុខ ឈឺក្បាលសន្លប់ឬមានដំណើរចង់ក្អក។

ក្រុងហាមិលតុន៖ ៩០៥-៥៤៦-២៤៨៩  
 ផ្នែកពិនិត្យសុខភាពក្នុងអនាមិក៖ ១-៨៦៦-៧៩៧-០០០០  
 ក្រុមអភិវឌ្ឍន៍ប្រជាជនសុខភាព៖ ៩១១

Cambodian