



សុវត្ថិភាពនៅពេលដាច់ចរន្តអគ្គិសនី

ការដាច់ចរន្តអគ្គិសនីភ្លាមៗ អាចជាការធ្វើឱ្យធុញទ្រាន់ និង ជាបញ្ហាកង្វល់ ជាពិសេសនៅពេលដែលវាបន្តក្នុងរយៈពេលមួយយូរ។
 ប្រសិនបើការដាច់ចរន្តអគ្គិសនីបន្តរយៈពេលត្រឹម 2 ម៉ោងចុះ
 អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវខ្វល់ខ្វាយអំពីការខូចខាតអាហារដែលទុកបានយូររបស់អ្នកនោះទេ។
 ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចំពោះការបន្តរយៈពេលដាច់ចរន្តអគ្គិសនី
 គឺជាបណ្តាជំហានដែលអ្នកអាចប្រកាន់យកចំពោះការកាត់បន្ថយការខាតបង់ចំណីអាហារ
 និង រក្សាមនុស្សទាំងអស់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពច្រើនតាមដែលអាចកើតមាន។

សាខា ARC ប្រចាំនៅ Bay Area ផ្តល់នូវប្រភពព័ត៌មានដូចខាងក្រោមនេះ
 ប្រយោជន៍ឱ្យអ្នកគ្រប់គ្រងស្ថានភាពនៅពេលមានការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី។

ធ្វើគម្រោងផែនការ

បូកបញ្ចូលនូវចំណុចខាងក្រោមចូលទៅក្នុងផែនការសម្រាប់សុវត្ថិភាពនៅពេលដាច់ភ្លើងរបស់អ្នក។

- គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ ដែលរក្សាការពារស្បៀងអាហារបានយូរ៖
 - ធុងក្លាសេចាប់ពីមួយឡើងទៅ - ធុងត្រជាក់ Styrofoam ដែលមានតម្លៃថោក ប្រើប្រាស់មានប្រសិទ្ធភាពល្អ។
 - ទឹកកក - ការដាក់ទឹកកកពីទូជុំវិញចំណីអាហាររបស់អ្នកក្នុងធុងក្លាសេ ឬ ទូទឹកកក នឹងធ្វើឱ្យចំណីអាហារឡើងត្រជាក់សម្រាប់រយៈពេលយូរ នៅកំឡុងពេលមានការដាច់ចរន្តអគ្គិសនីយូរ។
 - ទែរម៉ូម៉ែត្រឌីជីថល - ជាមួយនឹងទែរម៉ូម៉ែត្រទាំងនេះ អ្នកអាចត្រួតពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពចំណីអាហារនៅក្នុងផ្ទះ ប្រយោជន៍ធានាឱ្យបានថា វាត្រជាក់គ្រប់គ្រាន់ចំពោះការប្រើប្រាស់ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ ចំណីអាហារដែលអាចទុកបានយូរ មិនត្រូវទុកដាក់ក្រោមសីតុណ្ហភាព 40 ដឺក្រេ សម្រាប់រយៈពេលលើសពី 2 ម៉ោងម្តងនោះទេ។

- ដំណោះស្រាយ ឬ ជម្រើសប្រភពថាមពលអគ្គិសនី:
ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក
អាស្រ័យលើសម្ភារៈបរិក្ខាររក្សាការផ្គត់ផ្គង់ថាមពលអគ្គិសនី
ចូរចាំថាត្រូវបូកបញ្ចូលថាមពលរក្សាទុក
នៅក្នុងគម្រោងផែនការសម្រាប់ការជម្លៀសរបស់អ្នក។
ប្រសិនបើអ្នកកំពុងគិតដល់ការមានទូរទឹកកកមួយគ្រឿង
ត្រូវពិគ្រោះជាមួយនឹងអ្នកជំនាញម្នាក់ ដូចជាជាងភ្លើងជាដើម។ ធ្វើមើលឱ្យប្រាកដថា
ទូរទឹកកកដែលអ្នកទិញ មានកម្រិតភ្លើងដែលអ្នកគិតថា អ្នកនឹងចាំបាច់ត្រូវការវា។
- តម្លើងឧបករណ៍ត្រួតពិនិត្យកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីដៈ
គ្រោះថ្នាក់ជាបឋមដែលត្រូវជៀសវាងនៅពេលកំពុងប្រើប្រាស់ជម្រើសប្រភពផ្គត់ផ្គង់អ
គ្គិសនី កម្ដៅ ឬ ការចម្អិនអាហារនោះ គឺបញ្ហាការបំពុលកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីដ
ការឆក់ខ្សែភ្លើង និង អគ្គិសនីភ័យ។
តម្លើងឧបករណ៍ត្រួតពិនិត្យឱ្យសញ្ញានានានៅតាមកណ្តាលបន្ទប់គ្រប់ជាន់នៃផ្ទះរបស់
អ្នក។

ត្រូវមានប្រដាប់ប្រដាររបស់ជាគ្រឿងបម្រុង ឬ មធ្យោបាយដោះស្រាយ

- ស្បៀងអាហារដែលទុកបានយូរៈ វេចខ្ចប់មុខគ្រឿងបរិភោគនានា ដែលមានដូចជា
អាហារថាមពល (នឹកពាប់) សម្ល ឬ ក្រែមស្វាយចន្ទីកំប៉ុង។
- ពីដុងទឹកដែលមានចំណុះសម្រាប់តម្រូវការរបស់មនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ
- ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យសង្គ្រោះបន្ទាន់ និង របៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំ
- ពិល អាគុយសាកពេញ (ថ្មថ្មីៗ) ឬ វិទ្យុមានពិល ឧបករណ៍សំខាន់ចាំបាច់ និង ផែនទី
(កំណត់សម្គាល់ៈ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ទៀន នៅកំឡុងពេលដាច់ចរន្តអគ្គិសនី
ដោយសារវាអាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់អគ្គិសនីយដ៏ធំកើតឡើងបាន)
- សម្លៀកបំពាក់ និង ស្បែកជើងដែលជាប់
- របស់របរផ្ទាល់ខ្លួន និង គ្រឿងសម្អាតនានាៈ វេចខ្ចប់ឯកសារសំខាន់ៗ
គ្រឿងធ្វើអនាម័យឬសម្អាត និង របស់របរបង្កភាពងាយស្រួលនានា ដែលមានដូចជា
សៀវភៅ និង ប្រដាប់ក្មេងលេងជាដើម។
- លុយរាយ
- លេខទូរស័ព្ទ និង ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងពេលមានអាសន្ន



ដឹងព័ត៌មាន

ស្វែងយល់ពីរបៀបការពារខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់ និង អ្នកផ្សេងៗទៀត នៅមុន កំឡុង និង ក្រោយពេលមានការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ក្នុងករណីដែលមានដាច់ចរន្តអគ្គិសនី

- ទុកដាក់ចំណីអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាព: បិទទូរទឹកកក និង គម្របធុងក្លាសេឱ្យបានជិតល្អ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បន្ទាប់មកប្រើប្រាស់ ឬ បរិភោគចំណីអាហាររបស់អ្នក តាមលំដាប់លំដោយដូចខាងក្រោម: ដំបូង ត្រូវប្រើប្រាស់ចំណីអាហារពីក្នុងទូរទឹកកក បន្ទាប់មកចំណីអាហារពីក្នុងធុងក្លាសេ ហើយបន្ទាប់មកទៀតសឹមទទួលទានចំណីអាហារដែលទុកបានយូររបស់អ្នក។
- បិទ និង ដោះខ្សែភ្លើងពីសម្ភារៈបរិក្ខារអគ្គិសនីទាំងឡាយណាដែលមិនចាំបាច់: ផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីពីឧបករណ៍នានា (ដូចជា ជើងក្រាន) សម្ភារៈបរិក្ខារ ឬ គ្រឿងអេឡិចត្រូនិក ដែលអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់ ពេលដែលភ្លើងដាច់។ នៅពេលភ្លើងឆេះឡើងវិញ ខ្សែបន្លាយមានរន្ធដោតអាចធ្វើឱ្យខូចខាតសម្ភារៈបរិក្ខារបាន។ ទុកអំពូលមួយឱ្យនៅបើក ដើម្បីអ្នកនឹងដឹងបាន នៅពេលដែលភ្លើងឆេះឡើងវិញ។
- ប្រសិនបើសម្លេងសញ្ញាព្រមានប្រាប់អំពីកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីដ: ត្រូវប្រញាប់រត់ទៅកន្លែងដែលមានខ្យល់បរិសុទ្ធនៅខាងក្រៅផ្ទះ ឬ តាមបង្អួចទ្វារដែលបើកចំហ។ ហៅទូរស័ព្ទរកជំនួយពីទីកន្លែងនេះ។
- ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនភ្លើងប្រដោយសុវត្ថិភាព: ពេលកំពុងប្រើប្រាស់កូនម៉ាស៊ីនភ្លើងមួយគ្រឿង ចូរភ្ជាប់សម្ភារៈបរិក្ខារដែលអ្នកចង់ផ្តល់អនុភាពដោយផ្ទាល់នៅលើម៉ាស៊ីនភ្លើងនេះ។ ចំណាំ: មិនត្រូវផ្តាច់ខ្សែម៉ាស៊ីនភ្លើងដែលតូចលទៅកាន់ប្រព័ន្ធអគ្គិសនីនៅក្នុងផ្ទះ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ នៅពេលមានភ្លើងឆេះឡើងវិញ

- មិនត្រូវប៉ះពាល់បណ្តាញខ្សែអគ្គិសនីណាមួយឡើង: ទុកក្រុមគ្រួសារឱ្យស្ថិតនៅឆ្ងាយពីវា។ រាយការណ៍អំពីបញ្ហាការធ្លាក់ខ្សែភ្លើងនេះទៅកាន់មន្ត្រីដែលពាក់ព័ន្ធនៅកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ។



- បោះចោលនូវចំណីអាហារទាំងឡាយណាដែលគ្មានសុវត្ថិភាព៖
 បោះចោលនូវចំណីអាហារទាំងឡាយណាដែលបានស្ថិតក្នុងសីតុណ្ហភាព 40° F (4° C) ក្នុងរយៈពេលចាប់ពី 2 ម៉ោងឡើងទៅ ដែលមានក្លិនខុសប្រក្រតី ឬរាស្មី ឬឡើងម្សៅ។ នៅពេលណាមានការសង្ស័យ ត្រូវត្រូវវាត់វាចោលភ្លាម!
 មិនត្រូវថតកំចំណីអាហារ ឬ ពឹងផ្អែកទៅលើការមើលឃើញ ឬ ក្លិនដើម្បីកំណត់ថាវាមានសុវត្ថិភាពនោះទេ។ ប្រសិនបើចំណីអាហារក្នុងធុងក្លាសេ មានសីតុណ្ហភាពលើសពី 40° F ហើយឡើងត្រា ឬ រលាយនៅលើវានោះ អ្នកអាចធ្វើឱ្យមានកកវិញបាន។ ប្រើប្រាស់ទែរម៉ូម៉ែត្រ ប្រយោជន៍ត្រួតពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពចំណីអាហារ។