ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

ការថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ

ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ
នៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេត

សុខភាពសាធារណៈក្នុងស្រុក
វិទ្យាស្ថាននៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេត

ជូនចំពោះអ្នកមានទីលំនៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាជូសេត

អ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ឮការពិភាក្សាអំពីជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះ រួមទាំងព័ត៌មានអំពីអ្នកដែលគួរទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ និង ការព្រួយបារម្ភអំពីជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប។ នៅពេលដែលជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយអាចធ្វើឲ្យមនុស្សមួយចំនួនព្រួយបារម្ភ មានរឿងសំខាន់ខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីការពារខ្លួនរបស់អ្នកប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ និង ត្រៀមខ្លួនដើម្បីថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។ កូនសៀវភៅនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយអ្នករៀបចំ។ វាមានការផ្ដោតជាពិសេសទៅលើរបៀបថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ នៅពេលពួកគេមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។

ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយតាមរដូវ ជះឥទ្ធិពលដល់មនុស្សជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយនេះអាចទទួលការថែទាំនៅផ្ទះបាន។ ជំហានសាមញ្ញៗដែលបានពិពណ៌នាក្នុងកូនសៀវភៅនេះអាចធ្វើឲ្យមានភាពកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។

ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប កើតឡើងនៅពេលមេរោគផ្ដាសាយថ្មីមួយកើតឡើង និង ឆ្លងរាលដាលយ៉ាងលឿន ព្រមទាំងឆ្លងដល់មនុស្សជាច្រើនក្នុងពេលតែមួយ។ យើងមិនដឹងថាពេលណាដែលជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបអាចកើតឡើងនោះទេ។ ប៉ុន្តែ ការរៀបចំត្រៀមលក្ខណៈជាស្រេចសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយតាមរដូវក៏នឹងជួយអ្នកក្នុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបផងដែរ។ យើងជំរុញលើកទឹកចិត្តអ្នកឲ្យអានកូនសៀវភៅនេះ, រៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកដោយធ្វើតាមអនុសាសន៍ និង រក្សាកូនសៀវភៅនេះទុក ក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការវានៅពេលក្រោយ។

The Massachusetts Department of Public Health (ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេត) និង ដៃគូរបស់ខ្លួនក្នុងរដ្ឋាភិបាល, កន្លែងថែទាំសុខភាព និង ស្ថាប័នរៀបផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់កំពុងរៀបចំការសង្គ្រោះបន្ទាន់គ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ រួមទាំង ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប ដែលអាចជះឥទ្ធិពលដល់សហគមន៍របស់អ្នក។ យើងអរគុណអ្នកក្នុងការចំណាយពេលរៀបចំខ្លួនអ្នក និង គ្រួសារអ្នកទប់ស្កាត់ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ ហើយការធ្វើដូច្នេះ គឺធ្វើឲ្យសហគមន៍របស់អ្នកទាំងមូលកាន់តែមានការត្រៀមលក្ខណៈបានយ៉ាងល្អ។

ដោយសេចក្ដីរាប់អានដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់

John Auerbach
មន្ត្រីរដ្ឋាភិបាល, ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេត

មាតិកា

អំពីការថែទាំអ្នកជំងឺគ្រុនផ្តាសាយនៅផ្ទះ 2

កាត់បន្ថយហានិភ័យ, កាត់បន្ថយការឆ្លងរាលដាល 5
តើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលដូចម្តេច? 5
ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ និង ឱសថដទៃទៀត 9

អ្វីដែលត្រូវសម្គាល់មើល, អ្វីដែលត្រូវធ្វើ 12
ការព្យាបាលអ្នកឈឺគ្រុនក្តៅ 12
ការព្យាបាលមនុស្សដែលក្អក 17
ការពិសាទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ 19
ការធ្វើឲ្យមនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយមានផាសុកភាព 21
អាហារូបត្ថម្ភ និង ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ 24

រៀបចំខ្លួនរបស់អ្នក, រៀបចំផ្ទះរបស់អ្នក 26
បញ្ជីគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ 26
ការថែទាំសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំ 27
តើខ្ញុំគួរហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតដែរឬទេ? 30
ព័ត៌មានអំពីការថែទាំជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរបស់ខ្ញុំ 32

ឯកសារទាំងនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយការសហការជាមួយ៖
Amherst Health Department
Boston Public Health Commission
Harvard School of Public Health
Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health
Home Care Alliance of Massachusetts
Massachusetts Chapter of the American Academy of Pediatrics
Needham Health Department
University of Massachusetts Memorial Health Care, Department of Pediatrics

បង្កើតឡើងដោយមានការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុពី៖
Blue Cross Blue Shield of Massachusetts
Harvard School of Public Health
Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health
Massachusetts Medical Society

អំពីការថែទាំអ្នកជំងឺគ្រុនផ្តាសាយនៅផ្ទះ

នៅពេលអ្នកថែទាំសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ វាពិតជាមានប្រយោជន៍ក្នុងការមានសេចក្តីណែនាំខ្លះៗ។ កូនសៀវភៅនេះត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើងដើម្បីជួយអ្នក៖

- **ត្រៀមលក្ខណៈ** សម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ និង ឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប
- **កាត់បន្ថយហានិភ័យ** ដែលអ្នក និង អ្នកដទៃក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកនឹងឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ
- **ថែទាំអ្នកនៅផ្ទះ** ដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ និង
- **ដឹងអំពីពេលត្រូវទទួលជំនួយខាងវេជ្ជសាស្ត្រ** និង **ការថែទាំខាងវេជ្ជសាស្ត្រ**

កូនសៀវភៅនេះផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការថែទាំសមាជិកគ្រួសារដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ វាក៏អាចប្រើចំពោះការថែទាំដែលអ្នកអាចផ្តល់ឲ្យអ្នកដទៃនៅក្នុងសង្កាត់ និង សហគមន៍របស់អ្នកផងដែរ។

អ្វីជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ?

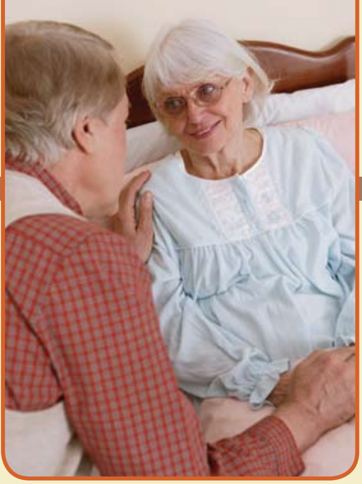
ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ បង្កឡើងដោយមេរោគផ្តាសាយដែលឆ្លងដល់មនុស្សរៀងរាល់ឆ្នាំ។ ក្នុងតំបន់ញូវអ៊ីងឡេន ជាធម្មតា ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវចាប់ផ្តើមក្នុងខែធ្នូរហូតដល់ខែមេសា។

រោគសញ្ញាទូទៅនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយមាន៖

- ចាប់ផ្តើមឈឺគ្រុនក្តៅភ្លាមៗ
- អស់កម្លាំង ឬ ខ្សោយ
- ឈឺខ្លួន
- ក្អកស្ងួត

អ្វីជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប?

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប អាចកើតឡើងនៅពេលមេរោគផ្តាសាយថ្មីមួយកើតឡើង។ មនុស្សភាគច្រើននឹងគ្មានភាពស៊ាំនឹងវាឡើយ គឺមានន័យថាពួកគេនឹងមិនអាចបង្ក្រាបមេរោគថ្មីនេះបានឡើយ។ ការណ៍នេះអាចអនុញ្ញាតឲ្យមេរោគឆ្លងរាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត និង ធ្វើឲ្យមនុស្សជាច្រើននៅជុំវិញពិភពលោកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយនេះ។ នេះគេហៅថា **ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប**។ មានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបចំនួនបីក្នុងរយៈពេល ១០០ ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ។ គ្មាននរណាម្នាក់ដឹងថានៅពេលណាដែលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបផ្សេងទៀតអាចកើតឡើងទេ។



“សត្វល្អិតក្នុងក្រពះ” *(ជំងឺរាគ និង ក្អួត)* គឺខុសពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ “សត្វល្អិតក្នុងក្រពះ” បង្កឡើងដោយមេរោគផ្សេងទៀត មិនមែនមេរោគផ្តាសាយឡើយ។

ផ្តាសាយទូទៅ ក៏ខុសពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដែរ។ រោគសញ្ញាទូទៅបំផុតនៃផ្តាសាយគឺតឹងច្រមុះ, កណ្តាស់, ក្អក និង ឈឺក។ ជាធម្មតា ផ្តាសាយមិនសូវឈឺខ្លាំងដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយទេ និង មិនកើតឡើងភ្លាមៗពេកដែរ។

កូនសៀវភៅនេះប្រាប់អំពីការបង្ការ និង ការថែទាំទាំងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ និង ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប។ ភាគច្រើននៃការថែទាំដែលអ្នកផ្តល់ឲ្យសមាជិកគ្រួសារដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវគឺដូចគ្នានឹងការថែទាំដែលផ្តល់ឲ្យសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបដែរ។ ក្នុងផ្នែកនីមួយៗនៃកូនសៀវភៅនេះ អ្នកនឹងឃើញមានព័ត៌មានដែលអាចខុសគ្នាក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប។

ការទទួលដំបូន្មានវេជ្ជសាស្ត្រ

កូនសៀវភៅនេះមិនជំនួសដំបូន្មានវេជ្ជសាស្ត្ររបស់គ្រូពេទ្យអាជីពឡើយ។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតថាតើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយអាចជះឥទ្ធិពលដល់អ្នក និង គ្រួសាររបស់អ្នកដូចម្តេច ដោយផ្អែកលើតម្រូវការសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ តាមរយៈកូនសៀវភៅនេះ ក៏មានកន្លែងយោងដើម្បីទៅពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតផងដែរ។ អ្នកក៏អាចពិភាក្សាជាមួយគិលានុបដ្ឋាក ឬ ឧបដ្ឋាកថែទាំសុខភាពដទៃទៀតដែលថែទាំសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកផងដែរ។

តម្រូវការថែទាំសុខភាពពិសេស

ប្រសិនបើអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសារមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាទឹកនោមផ្អែម, ហឺត, ជំងឺបេះដូង ឬ មានតម្រូវការថែទាំសុខភាពពិសេសផ្សេងទៀត អ្នកគួរតែប្រឹក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតមុនរដូវកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយថាតើការថែទាំអ្នកជំងឺគ្រុនផ្តាសាយអាចខុសគ្នាដូចម្តេច។ សួរវេជ្ជបណ្ឌិតថាត្រូវសម្គាល់មើលរោគសញ្ញាអ្វី និង ធ្វើដូចម្តេចដើម្បីដឹងអំពីពេលត្រូវទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

- រិបសៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ MDPH តាម **www.mass.gov/dph/flu**
- ហៅទូរស័ព្ទទៅ MDPH តាម **617-983-6800** ឬ **888-658-2850**
- មន្ទីរសុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នក
- ផ្នែក **ធនធានថែទាំអ្នកជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរបស់អ្នក** នៃកូនសៀវភៅនេះ

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានលេខទូរស័ព្ទរបស់មន្ទីរសុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នកទេ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅសាលាក្រុងដើម្បីដឹងថាតើត្រូវធ្វើដូចម្តេចទើបអាចទាក់ទងពួកគេបាន។

រៀបចំត្រៀមលក្ខណៈរួចជាស្រេច

MDPH និង ភ្នាក់ងារផ្សេងទៀតដូចជាមន្ទីរសុខភាព និង មន្ទីរពេទ្យក្នុងស្រុករបស់អ្នកមានផែនការតបតនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប។ អ្នកក៏គួរត្រៀមលក្ខណៈផងដែរ។ ការរៀបចំត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបក៏នឹងជួយអ្នករៀបចំត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវផងដែរ។

មនុស្សជាច្រើននឹងឈឺក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបជាងក្នុងអំឡុងរដូវមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធម្មតា។ នេះមានន័យថា មនុស្សជាច្រើននឹងត្រូវការការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។ ក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប វាប្រហែលជាពិបាកក្នុងការទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកតាមទូរស័ព្ទ ឬ រៀបចំការណាត់ជួបនៅការិយាល័យ។ ការិយាល័យរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត, មន្ទីរពេទ្យ និង បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់អាចនឹងមានអ្នកជំងឺច្រើនកុះករជាងធម្មតា។

ដោយសារមូលហេតុទាំងនេះ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការត្រៀមលក្ខណៈឲ្យរួចរាល់ដើម្បីថែទាំមនុស្សដែលមានករណីឈឺជំងឺគ្រុនផ្តាសាយមិនសូវខ្លាំង នៅផ្ទះ។ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចរៀបចំត្រៀមលក្ខណៈប្រសិនបើអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសារម្នាក់មានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ ពិភាក្សាក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកអំពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ដូច្នេះពួកគេយល់អំពីរបៀបបង្ការ និង ព្យាបាលវា។ រៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកជាមួយនឹងគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ដែលបានស្នើក្នុងកូនសៀវភៅនេះ។ រក្សាកូនសៀវភៅនេះទុក ក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការវាពេលក្រោយ។ បង្កើតផែនការមួយដូច្នេះអ្នក និង គ្រួសាររបស់អ្នកបានរៀបចំត្រៀមលក្ខណៈរួចជាស្រេច។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរបៀបរៀបផែនការក្នុងគ្រួសារ សូមចូលទៅ **www.mass.gov/samh** ឬ ហៅទូរស័ព្ទទៅ MassSupport តាម **866-237-8274**។

កាត់បន្ថយហានិភ័យ, កាត់បន្ថយការឆ្លងរាលដាល

តើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលដូចម្តេច?

ភាគច្រើន ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលតាមរយៈដំណក់តូចៗ (ដូចជាទឹកមាត់, សំបោរ ឬ ស្លេស) ពីមាត់, ច្រមុះ និង បំពង់ក។ ការណ៍នេះកើតឡើងនៅពេលមនុស្សម្នាក់ដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយក្អក ឬ កណ្តាស់ជិតមនុស្សម្នាក់ទៀត (ក្នុងចម្ងាយ ៣-៦ ហ្វីត)។ ពេលខ្លះ មនុស្សទទួលមេរោគឆ្លងដោយការប៉ះអ្វីមួយដូចជាដៃទ្វារ ឬ ទូរស័ព្ទដែលបានប៉ះដោយអ្នកដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ រួចហើយប៉ះមាត់, ច្រមុះ ឬ ភ្នែករបស់ពួកគេ។

មនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយអាចចម្លងវាទៅអ្នកដទៃ ១ ថ្ងៃ មុនពេលពួកគេឈឺ និង ដល់ទៅ ៣-៥ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមានរោគសញ្ញា។ ក្មេងដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយអាចចម្លងវាទៅអ្នកដទៃក្នុងរយៈពេលដល់ទៅ ៧ ថ្ងៃក្រោយ ទើបពួកគេចាប់ផ្តើមឈឺ។

ប្រសិនបើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបកើតឡើង

ការបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបគឺ**ស្ទើរតែដូចគ្នា** នឹងការបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ។ ក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប សូមធ្វើតាមសំណើក្នុងកូនសៀវភៅនេះ។ មន្ត្រីសុខភាពក៏អាចស្នើនូវវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយផងដែរ។ "ការដាក់ឲ្យឆ្ងាយពីសង្គម" និង "ការបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលដល់សហគមន៍" គឺជាវិធីនៃការមិនឲ្យមានទំនាក់ទំនងច្រើនជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ វិធីទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការបិទសាលារៀន និង ការលុបចោលនូវការជួបជុំគ្នាជាសាធារណៈ។ អ្នកអាចទទួលដំណឹងឲ្យគេចពីភាពកុះករ និង ធ្វើការពីផ្ទះ នៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។

តើខ្ញុំអាចបង្ការការឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដូចម្តេច?

ធ្វើតាមជំហានខាងក្រោមដើម្បីជួយបង្ការការឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬ ចម្លងវាទៅអ្នកដទៃ។ ទាំងនេះគឺជាទម្លាប់ល្អទោះបីមនុស្សនៅជុំវិញអ្នកឈឺ ឬ មិនឈឺក៏ដោយ។

1. ទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ

វិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយតាមរដូវគឺទទួលថ្នាំបង្ការរៀងរាល់ឆ្នាំ។ សូមមើលទំព័រ ៩ ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែមអំពីថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ

2. ខ្ទប់មាត់របស់អ្នកនៅពេលអ្នកក្អក ឬ កណ្ដាស់

- ប្រើក្រដាសជូតនៅពេលអ្នកក្អក ឬ កណ្ដាស់។ បោះក្រដាសជូតចោលភ្លាមៗបន្ទាប់ពីអ្នកប្រើវា។
- លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីអ្នកក្អក ឬ កណ្ដាស់។ ប្រើសាប៊ូ និង ទឹកក្ដៅ។ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និង ទឹកក្ដៅទេ សូមប្រើទឹកអនាម័យជូតដៃមានជាតិអាល់កុល (ដូចជា Purell® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត)។
- ក្អក ឬ កណ្ដាស់ទៅក្នុងដៃអាវរបស់អ្នក មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានក្រដាសជូត។

របៀបលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និង ទឹកក្ដៅ

- ផ្សើមដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកក្ដៅ និង ដាក់សាប៊ូលើវា។
- ត្រដុសដៃរបស់អ្នកជាមួយគ្នាដើម្បីឲ្យវាចេញពពុះ។ ដុសលាងគ្រប់កន្លែងទាំងអស់នៃដៃរបស់អ្នក។
- បន្តត្រដុសដៃរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេល ១៥-២០ វិនាទី។
- លាងជម្រះដៃរបស់អ្នកឲ្យបានស្អាតក្រោមទឹកហូរ។
- ជូតដៃរបស់អ្នកឲ្យស្ងួតជាមួយកន្សែង ឬ ក្រដាសជូត។ បោះក្រដាសជូតចោលភ្លាមៗបន្ទាប់ពីប្រើរួច។

អ្នកឈឺគួរប្រើកន្សែង ឬ ក្រដាសជូតដាច់ដោយឡែកដើម្បីជូតដៃឲ្យស្ងួត។

នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកសាធារណៈ សូមជូតដៃរបស់អ្នកដោយប្រើក្រដាសជូត ឬ ប្រដាប់សម្ងួតដោយខ្យល់។ ប្រសិនបើអាច សូមប្រើក្រដាសជូតដើម្បីបិទទឹក ដូច្នេះដៃស្អាតរបស់អ្នកមិនប៉ះរ៉ូប៊ីណេឡើយ។

របៀបប្រើទឹកអនាម័យជូតដៃមានជាតិអាល់កុល

- ដាក់ទឹកអនាម័យជូតដៃលើប្រអប់ដៃម្ខាង។
- ត្រដុសវាលើផ្ទៃទាំងអស់នៃដៃ និង ម្រាមដៃរបស់អ្នករហូតទាល់តែវាស្ងួត។

! អ្នកគួរមើលក្មេងតូចនៅពេលប្រើទឹកអនាម័យជូតដៃមានជាតិអាល់កុល។ ដូចគ្នានេះដែរ សូមទុកទឹកអនាម័យជូតដៃឲ្យផុតពីដៃក្មេងតូចៗ។ ជាតិអាល់កុលដែលវាមានអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើលេបវា។

3. *លាងដៃរបស់អ្នក*

- ការលាងដៃគឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការបង្ការការឆ្លងមេរោគ។
- លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ ប៉ុន្តែត្រូវលាងជាពិសេសមុនពេលចម្អិន ឬ បរិភោគអាហារ, បន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក ឬ ប្ដូរកន្ទប ព្រមទាំង មុនពេល និង បន្ទាប់ពីការថែទាំអ្នកឈឺ។
- ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកដឹងអំពីរបៀបលាងដៃរបស់ពួកគេបានត្រឹមត្រូវ។ បង្រៀនពួកគេឲ្យច្រៀងចម្រៀង "រីករាយថ្ងៃកំណើត" ពីរដងដើម្បីឲ្យប្រាកដថាពួកគេចំណាយពេលគ្រប់គ្រាន់នៅពេលពួកគេលាងដៃ។

4. *កំណត់ដែនទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ*

- ស្នាក់នៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកឈឺ។
- ចូរកុំអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកសួរសុខទុក្ខមកលេងនៅពេលមនុស្សក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឈឺ។
- មនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយគួរស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែកប្រសិនបើអាចធ្វើបាន និង កំណត់ដែនទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃក្នុងរយៈពេលប្រហែល ៥-៧ ថ្ងៃ។
- ចូរកុំចែករំលែកចំណីអាហារ, គ្រឿងប្រដាប់ប្រដាបរិភោគ ឬ ភេសជ្ជៈជាមួយគ្នា។

5. *សម្អាតផ្ទះរបស់អ្នក*

- លាងសម្អាតចាន និង ប្រដាប់ប្រដាបោកគក់ជាមួយទឹកក្ដៅ និង សាប៊ូ។ ប្រើម៉ាស៊ីនលាងចានប្រសិនបើមាន។
- លាងសម្អាតផ្ទៃដែលប៉ះដោយអ្នកឈឺជាមួយនឹងថ្នាំសម្លាប់មេរោគប្រើក្នុងគ្រួសារ ដូចជា Lysol®, Clorox Clean Up® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត។ លាងសម្អាតផ្ទៃដូចជាផ្ទៃតុ, ទូរស័ព្ទ, តុក្បាលគ្រែ, ឧបករណ៍បញ្ជាពីចម្ងាយ, ផ្ទៃបញ្ជរ, ដៃទ្វារ ព្រមទាំងដៃទូនៅចង្ក្រានបាយ និង បន្ទប់ទឹក។

ការលាងសម្អាតជាមួយថ្នាំធ្វើឲ្យស

អ្នកអាចប្រើសូលុយសុងថ្នាំធ្វើឲ្យសដើម្បីសម្អាតផ្ទះរបស់អ្នក។ សូលុយសុងថ្នាំធ្វើឲ្យសគឺ ១/៣ ពែងនៃថ្នាំធ្វើសលាយជាមួយនឹងទឹកមួយហ្គាឡុង។ ដើម្បីប្រើថ្នាំធ្វើឲ្យសដោយសុវត្ថិភាព៖

- ទុកវាឲ្យផុតពីដៃក្មេង។
- មិនត្រូវលាយទឹកថ្នាំធ្វើឲ្យសជាមួយអាម៉ូញាក់ ឬ ទឹកសម្អាតប្រើក្នុងផ្ទះផ្សេងទៀតឡើយ។
- បើកបង្អួច និង ទ្វារដើម្បីឲ្យមានខ្យល់បរិសុទ្ធ។
- ពាក់ស្រោមដៃជ័រកៅស៊ូ ឬ ផ្លាស្ទិក និង ប្រដាប់ពាក់ការពារភ្នែក។
- ត្រូវធ្វើតាមសេចក្តីបង្គាប់របស់ឧស្សាហករជានិច្ចនៅពេលប្រើថ្នាំធ្វើឲ្យស ឬ ផលិតផលសម្អាតដទៃផ្សេងទៀត។

តើខ្ញុំត្រូវពាក់ស្រោមដៃដែរឬទេនៅពេលថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ?

ប្រសិនបើមានស្រោមដៃប្រើហើយចោល អ្នកអាចប្រើវានៅពេលអ្នកប៉ះសន្ទនីយវត្ថុពីរាងកាយ (ឈាម, ទឹកមាត់ និង សំណល់) របស់អ្នកឈឺ។ សូមចងចាំថាស្រោមដៃមិនជំនួសការលាងដៃឡើយ។ បោះស្រោមដៃចោលភ្លាមៗបន្ទាប់ពីប្រើពួកវា និង លាងដៃរបស់អ្នក។ មិនត្រូវលាង ឬ ប្រើស្រោមដៃប្រើហើយចោលម្តងទៀតឡើយ។

តើខ្ញុំត្រូវពាក់របាំងមុខដែរឬទេនៅពេលថែទាំអ្នកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ?

- **ក្នុងអំឡុងរដូវកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយប្រចាំឆ្នាំ** មនុស្សដែលមានសុខភាពល្អភាគច្រើនមិនត្រូវការរបាំងមុខ (ដែលគ្របច្រមុះ និង មាត់) ឡើយ។
- **ក្នុងអំឡុងរដូវកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយប្រចាំឆ្នាំ ឬ ឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប** មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ (គ្រុនក្តៅ និង ក្អក) គួរពាក់របាំងមុខ និង លាងដៃរបស់ពួកគេមុនពេលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយទារក, មនុស្សចាស់ ឬ អ្នកជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ពួកគេគួរធ្វើដូច្នេះក្នុងរយៈពេល ៥-៧ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរបស់ពួកគេចាប់ផ្តើម។ ការណ៍នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីដែលបំបៅទារកដោយទឹកដោះម្តាយ។

! ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសប្រើរបាំងមុខ មានចំណុចសំខាន់ៗដែលអ្នកគួរដឹង។

- មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពមួយចំនួនប្រហែលជាមិនអាចប្រើរបាំងមុខដោយសុខស្រួលឡើយ។
- របាំងមុខត្រូវតែពាក់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការពាក់វា, ដោះវាចេញ និង ចោលវាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីការកាន់ ឬ ដោះរបាំងមុខចេញ ពីព្រោះវាអាចមានមេរោគផ្តាសាយលើនោះ។
- សូម្បីតែអ្នកប្រើរបាំងមុខក៏ដោយ អ្នកមិនអាចពឹងផ្អែកលើវាតែឯងដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឡើយ។ អ្នកត្រូវតែបន្តលាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់, ខ្ទប់ក្អករបស់អ្នក និង ជៀសវាងការទាក់ទងជិតស្និទ្ធ និង គេចពីមនុស្សក្អកកុះករ។

របាំងមុខក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទីប

ប្រសិនបើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទីបកើតឡើង វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការស្តាប់ព័ត៌មានពីមន្ត្រីសុខភាពអំពីការប្រើរបាំងមុខ និង របាំងដង្ហើម (របាំងដែលគ្របច្រមុះ និង មាត់ ព្រមទាំងច្រោះខ្យល់ដែលអ្នកដកដង្ហើម)។ អនុសាសន៍អាចផ្លាស់ប្តូរអាស្រ័យទៅតាមមេរោគ និង អ្វីដែលកំពុងកើតឡើងក្នុងសហគមន៍។ ប្រឹក្សានៅមន្ទីរសុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នក, មើលលើអ៊ីនធឺណិតតាម **www.mass.gov/dph/flu** ឬ ហៅទូរស័ព្ទទៅ MDPH តាម **617-983-6800** ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម។

ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ និង ឱសថដទៃទៀត

អ្វីជាថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ?

ថ្នាំបង្ការជួយឲ្យខ្លួនរបស់អ្នកការពារខ្លួនឯងប្រឆាំងនឹងជំងឺ។ មានថ្នាំបង្ការពីរប្រភេទសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ៖ ការចាក់ថ្នាំផ្តាសាយ (ផ្តល់ឲ្យដោយការចាក់តាមម្ជុល ជាធម្មតាចាក់នៅដៃ) និង ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមការបាញ់ចូលច្រមុះ (ផ្តល់ឲ្យជាថ្នាំបាញ់ដែលហិតចូលតាមរយៈច្រមុះ)។

ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការការពារខ្លួនរបស់អ្នកប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ។ ការទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយនឹងមិនធ្វើឲ្យអ្នកកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬ ជំងឺប្រភេទណាមួយផ្សេងទៀតឡើយ។ ដើម្បីស្វែងយល់អំពី

របៀបទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយតាមរដូវ សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិត ឬ មន្ទីរសុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចចូលមើល **flu.masspro.org** ឬ ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ **866-627-7968** ដើម្បីស្វែងរកមន្ទីរព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយសាធារណៈមួយដែលជិតអ្នក។ (ចូរកុំវាយក្នុង "www" ពេលបញ្ចូលអាសយដ្ឋានវិប។)

នរណាគួរទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយតាមរដូវ?

មនុស្សពេញវ័យ និង ក្មេងភាគច្រើន លើកលែងតែទារកដែលមានអាយុតិចជាង ៦ ខែ គួរទទួលថ្នាំបង្ការដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសរបស់ពួកគេក្នុងការឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។ ចំពោះមនុស្សខ្លះ វាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសក្នុងការទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយជារៀងរាល់ឆ្នាំ៖

- មនុស្សដែលអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ (ដូចជាមនុស្សចាស់, កូនក្មេង, មនុស្សដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬ ស្ដ្រីមានគភ៌) និង
- មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយ ឬ ថែទាំអ្នកដែលអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។

ថ្នាំបង្ការក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប

ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយតាមរដូវមិនផ្ដល់ការការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបឡើយ។ ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបគឺជាទម្រង់ថ្មីមួយនៃជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។ វានឹងត្រូវការពេលក្នុងការបង្កើតថ្នាំបង្ការដែលការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគថ្មីនេះ។ មនុស្សនឹងទទួលថ្នាំបង្ការក្នុងដំណាក់កាលដែលបានកំណត់ដោយអាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈនៅពេលមានថ្នាំ។

ក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប MDPH និង មន្ទីរសុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នកនឹងផ្ដល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំបង្ការតាមទូរទស្សន៍ និង វិទ្យុ, តាមសារព័ត៌មានក្នុងស្រុក និង លើវិបសៃ។ ដើម្បីទទួលព័ត៌មានថ្មីៗបំផុត សូមមើល **www.mass.gov/dph/flu**។

មិនថាថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយមានឬអត់ទេ អ្នកអាចប្រើវិធីសំខាន់ផ្សេងទៀតជាច្រើនដើម្បីជៀសវាងជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយដូចដែលបានពិពណ៌នាក្នុងកូនសៀវភៅនេះ។

អ្វីជាការប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ (Antiviral)?

ពេលខ្លះ ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគត្រូវបានប្រើដើម្បីព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។ ពួកវាអាចកាត់ពេលដែលមនុស្សឈឺមកត្រឹម ១ ឬ ២ ថ្ងៃ។ ថ្នាំនោះក៏អាចធ្វើឲ្យមនុស្សមិនសូវចម្លងជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយទៅអ្នកដទៃផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្ដី ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគត្រូវតែប្រើក្នុងរយៈពេល ២ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីនរណាម្នាក់ឈឺដើម្បីឲ្យថ្នាំនោះមានប្រសិទ្ធិភាព។ ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគត្រូវតែចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។

មនុស្សដែលមានសុខភាពល្អភាគច្រើនមិនត្រូវការថ្នាំប្រឆាំងមេរោគសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយតាមរដូវឡើយ។ ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអាចល្អបំផុតសម្រាប់មនុស្សដែលអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។ ប្រឹក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរថាតើអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវការថ្នាំប្រឆាំងមេរោគដែរឬទេ។

ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប

អនុសាសន៍អាចផ្លាស់ប្ដូរក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប។ MDPH នឹងផ្ដល់នូវព័ត៌មានថ្មីៗបំផុតអំពីការប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ និង អ្នកដែលគួរប្រើថ្នាំទាំងនោះ។

តើមានថ្នាំបង្ការផ្សេងទៀតដែរឬទេ?

ជំងឺរលាកសួតគឺជាគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។ វិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីបង្ការប្រភេទទូទៅមួយនៃជំងឺរលាកសួតគឺត្រូវទទួលថ្នាំបង្ការប្រឆាំងវា។ ថ្នាំបង្ការត្រូវបានគេហៅថាថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកសួត។ មនុស្សដែលគួរទទួលថ្នាំបង្ការនេះរួមមាន៖

- ក្មេងអាយុ ២-២៤ ខែ
- មនុស្សពេញវ័យអាយុ ៦៤ ឆ្នាំ និង ចាស់ជាងនេះ
- មនុស្សអាយុ ២-៦៤ ឆ្នាំដែល៖
  - មានបញ្ហាសុខភាពរយៈពេលវែងធ្ងន់ធ្ងរ
  - មានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនឹងជំងឺទន់ខ្សោយ

ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតថាតើអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកគួរទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកសួតដែរឬទេ។

អ្វីដែលត្រូវសម្គាល់មើល, អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

មនុស្សភាគច្រើនដែលឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយចាប់ផ្តើមមានអាការៈគ្រុនក្តៅភ្លាមៗ, ក្អកស្ងួត, ឈឺខ្លួន, ឈឺក, ឈឺក្បាល និង អស់កម្លាំង ឬ ខ្សោយមែនទែន។ ជាធម្មតា គ្រុនក្តៅ និង ការឈឺខ្លួនបន្លាយពេលអស់ ២-៣ ថ្ងៃ និង កម្រលើសពី ៥ ថ្ងៃ។ ក្អក, ការអស់កម្លាំង និង ភាពខ្សោយអាចបន្លាយពេលយូរជាងនេះ។ មនុស្សខ្លះដែលឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយអាចមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឬ ខ្សោយក្នុងរយៈពេល ២ ឬ ច្រើនសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីលែងមានគ្រុនក្តៅ។

ផ្នែកនេះផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ, របៀបថែទាំសមាជិកគ្រួសារដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ និង ដឹងអំពីពេលដែលត្រូវទទួលជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ ឬ ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។

ប្រសិនបើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបកើតឡើង

ការថែទាំដែលអ្នកផ្តល់ឲ្យអ្នកឈឺដោយសារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបគឺដូចគ្នានឹងពេលដែលនរណាម្នាក់ឈឺដោយសារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ។

ការព្យាបាលអ្នកឈឺគ្រុនក្តៅ

គ្រុនក្តៅគឺរាងកាយមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ជាងសីតុណ្ហភាពរាងកាយធម្មតា។ នេះគឺជារោគសញ្ញាទូទៅបំផុតនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ ទោះបីជាគ្រុនក្តៅអាចធ្វើឲ្យមនុស្សព្រួយបារម្ភក៏ដោយ វាជួយឲ្យរាងកាយវាយប្រឆាំងមេរោគឆ្លង និង ជាធម្មតាមិនបង្កអន្តរាយឡើយ។

មនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ជាញឹកញាប់ មានសីតុណ្ហភាពកើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស គឺកើនឡើងដល់កម្រិតខ្ពស់បំផុត ១០១°-១០៤°F (៣៨,៣°-៤០°C) ក្នុងរយៈពេល ១២-២៤ ម៉ោង។ គ្រុនក្តៅអាចកើតឡើង និង បាត់ទៅវិញ ជាពិសេសប្រសិនបើបានប្រើថ្នាំដើម្បីព្យាបាលវា។ ជាទូទៅ គ្រុនក្តៅពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយអូសបន្លាយក្នុងរយៈពេល ៣-៥ ថ្ងៃ។

ពេល និង របៀបព្យាបាលគ្រុនក្តៅ

នរណាម្នាក់មានអាយុច្រើនជាង ៦ ខែ ដែលមានសីតុណ្ហភាពក្រោម ១០១°F (៣៨,៣°C) ប្រហែលជាមិនត្រូវការព្យាបាលគ្រុនក្តៅឡើយ លុះត្រាតែគេមិនស្រួលខ្លួន។ ទាំងនេះគឺអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីថែអ្នកមានគ្រុនក្តៅឲ្យមានភាពសុខស្រួល៖

- រក្សាឲ្យបន្ទប់មានសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ស្រួល។
- ត្រូវប្រាកដថាមនុស្សនោះស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្រាលៗ។
- ជំរុញឲ្យមនុស្សនោះពិសារវត្ថុរាវ ដូចជាទឹក ឬ ទឹកផ្លែឈើរាវ។ សូមមើលទំព័រ ១៩ ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបធ្វើឲ្យប្រាកដថាគាត់កំពុងពិសាទឹកគ្រប់គ្រាន់។
- អាចជូតមនុស្សនោះជាមួយនឹងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ប្រសិនបើគាត់៖
    - មានសីតុណ្ហភាពលើស ១០៤°F (៤០°C)
    - កំពុងក្អួត និង មិនអាចលេបថ្នាំ
    - ធ្លាប់មានការប្រកាច់ដែលបង្កឡើងដោយគ្រុនក្តៅពីមុន

! ចូរកុំប្រើទឹកត្រជាក់ ដែលអាចធ្វើឲ្យរងារញាក់ និង ធ្វើឲ្យគ្រុនក្តៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

! ចូរកុំប្រើអាល់កុលត្រដុសដើម្បីទម្លាក់សីតុណ្ហភាពរបស់មនុស្សនោះ។ អាល់កុលអាចស្រូបចូលតាមស្បែក និង បង្កបញ្ហាសុខភាព ជាពិសេសចំពោះក្មេង។

ថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅអាចប្រើបានប្រសិនបើមនុស្សនោះមិនស្រួលខ្លួន។ ប្រើថ្នាំដែលសមស្របសម្រាប់អាយុរបស់មនុស្សនោះ និង ធ្វើតាមសេចក្តីបង្គាប់លើស្លាកដោយយកចិត្តទុកដាក់។ ថ្នាំទាំងនេះមានសុវត្ថិភាព និង ប្រសិទ្ធិភាពប្រសិនជាបានផ្តល់ឲ្យត្រឹមត្រូវ៖

- Acetaminophen ដូចជា Tylenol® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត
- Ibuprofen ដូចជា Advil®, Motrin® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត
- Aspirin ដូចជា Bayer® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យប៉ុណ្ណោះ

! មិនត្រូវឲ្យថ្នាំ Aspirin ទៅនរណាម្នាក់ដែលក្មេងជាង ១៩ ឆ្នាំឡើយលុះត្រាតែបានផ្តល់អនុសាសន៍ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។

! រក្សាទុកថ្នាំទាំងអស់ឲ្យផុតពីដៃក្មេង។

របៀបវាស់សីតុណ្ហភាព

មានវិធីខុសគ្នាក្នុងការវាស់សីតុណ្ហភាពអាស្រ័យលើអាយុនៃអ្នកឈឺ។

- **ទារកទើបកើត ដល់ ៣ ឆ្នាំ៖** វាស់សីតុណ្ហភាពដោយប្រើទែម៉ូម៉ែត្រវាស់នៅគូថ។
- **៣ - ៥ ឆ្នាំ៖** វាស់សីតុណ្ហភាពនៅគូថ, ក្រចៀក ឬ ក្លៀក។
- **៥ ឆ្នាំ និង ច្រើនជាងនេះ៖** វាស់សីតុណ្ហភាពតាមមាត់ដើម្បីទទួលបានអំណានដ៏ទៀងទាត់បំផុត។ សីតុណ្ហភាពក៏អាចវាស់នៅក្លៀក ឬ ក្រចៀកផងដែរ។

គ្រប់ពេលដែលអ្នកវាស់សីតុណ្ហភាពរបស់នរណាម្នាក់ វាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំចំណុចខាងក្រោម៖

- ត្រូវលាងទែម៉ូម៉ែត្រជាមួយសាប៊ូ និង ទឹកជានិច្ច មុនពេល និង បន្ទាប់ពីការប្រើម្តងៗ។
- គ្រប់ពេលដែលអ្នកវាស់សីតុណ្ហភាព សូមសរសេរពេល, អំណានសីតុណ្ហភាព, កន្លែងដែលអ្នកវាស់សីតុណ្ហភាព ព្រមទាំងប្រភេទ និង ចំនួនថ្នាំដែលបានផ្តល់ឲ្យ (ប្រសិនបើមាន)។
- ប្រសិនបើអ្នកឈឺធ្លាប់បានប្រើថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ សូមវាស់សីតុណ្ហភាពរបស់គាត់មុនដល់ពេលប្រើថ្នាំបន្ទាប់។
- រយៈពេលវាស់ស្ទង់សីតុណ្ហភាពអាស្រ័យលើប្រភេទនៃទែម៉ូម៉ែត្រដែលអ្នកប្រើ។ អានសេចក្តីណែនាំរបស់ឧស្សាហករដើម្បីទទួលព័ត៌មានលម្អិត។

! ចូរកុំទុកឲ្យមនុស្សនោះនៅតែឯងក្នុងអំឡុងពេលវាស់សីតុណ្ហភាព។

! ចូរកុំប្រើទែម៉ូម៉ែត្របារ៉ត។ ប្រសិនបើអ្នកមានទែម៉ូម៉ែត្របារ៉ត សូមទាក់ទងមន្ទីរសុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នកដើម្បីរៀនអំពីរបៀបចោលវាដោយសុវត្ថិភាព។

វិសាលភាពសីតុណ្ហភាពធម្មតា

- គូថ៖ ៩៧,៩° - ១០០,៣°F (៣៦,៦° - ៣៧,៩°C)
- ត្រចៀក៖ ៩៦,៤° - ១០០,៤°F (៣៥,៨° - ៣៨°C)
- មាត់៖ ៩៥,៩°- ៩៩,៥°F (៣៥,៥° - ៣៧,៥°C)
- ក្លៀក៖ ៩៤,៥° - ៩៩,១°F (៣៤,៧° - ៣៧,៨°C)

របៀបវាស់សីតុណ្ហភាព៖ ពី *Parenting Corner Q&A*៖ គ្រុនក្តៅ។
បានយកនៅថ្ងៃទី ១០ តុលា ២០០៧ ពីវិបសៃ American Academy of Pediatrics៖
http://www.aap.org/publiced/BR_Fever.htm

សម្រាប់មនុស្សចាស់ខ្លះ “សីតុណ្ហភាពធម្មតា” អាចខុសពីអ្នកដទៃ។ មនុស្សចាស់អាចប្រើថ្នាំជាប្រចាំដូចជា aspirin, ibuprofen ឬ acetaminophen ដែលអាចបន្ថយសីតុណ្ហភាពរាងកាយ។ មានវិធីពីរដែលអ្នកអាចសម្រេចថាតើគ្រុនក្តៅអ្វីចំពោះមនុស្សចាស់៖

- ការកើនឡើង ២°F (១,១°C) ឬ ច្រើនលើសពី “សីតុណ្ហភាពធម្មតា” សម្រាប់មនុស្សនោះ។
- សីតុណ្ហភាពមាត់លើសពី ៩៩°F (៣៧,២°C)។

សីតុណ្ហភាពគូថ

1. ដាក់ទឹករំអិលដូចជា Vaseline® បន្តិច នៅលើចុងនៃទែម៉ូម៉ែត្រឌីជីថលវាស់នៅគូថ។
2. ដាក់ក្មេងផ្កាប់មុខលើភ្លៅរបស់អ្នក ឬ ផ្ទៃរឹង។ ទប់ក្មេងដោយដាក់ដៃរបស់អ្នកលើត្រគាកក្មេងគឺលើគូថក្មេងបន្តិច។
3. ដោយប្រើដៃម្ខាងទៀត សូមដាក់ទែម៉ូម៉ែត្រប្រហែលកន្លះទៅមួយអ៊ិន្ឈ៍ចូលទៅក្នុងរន្ធគូថ។ ចូរកុំបញ្ចូលទែម៉ូម៉ែត្រជ្រៅជាងនេះ។ កាន់ទែម៉ូម៉ែត្រធូរៗឲ្យជាប់ដោយប្រើម្រាមដៃពីរ និង ដាក់ដៃរបស់អ្នកទប់ជុំវិញគូថរបស់ក្មេង។
4. កាន់ទែម៉ូម៉ែត្រឲ្យជាប់ក្នុងរយៈពេលមួយតាមសេចក្តីបង្គាប់របស់ឧស្សាហាករ ឬ រហូតទាល់តែអ្នកឮសំឡេងប៊ីត។

សីតុណ្ហភាពត្រចៀក

1. ប្រើទែម៉ូម៉ែត្រដែលធ្វើជាពិសេសសម្រាប់ការប្រើក្នុងត្រចៀក។
2. ទាញផ្នែកខាងលើនៃត្រចៀកថ្នមៗទៅក្រោយ និង ឡើងលើ។ ការនេះនឹងតម្រង់រន្ធត្រចៀក និង ធ្វើឲ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងការដាក់ទែម៉ូម៉ែត្រចូលឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
3. ដាក់ទែម៉ូម៉ែត្រត្រចៀកទៅក្នុងរន្ធត្រចៀកថ្នមៗ រហូតទាល់តែវាចូលទៅក្នុងនោះយ៉ាងស្រួល។
4. កាន់បាតវាក្នុងរយៈពេលមួយដូចដែលបានសរសេរក្នុងសេចក្តីបង្គាប់របស់ឧស្សាហាករ។

សីតុណ្ហភាពមាត់

1. ចូរកុំឲ្យមនុស្សនោះពិសារវត្ថុរាវណាមួយក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច ១៥ នាទី មុនពេលវាស់សីតុណ្ហភាព។
2. ដាក់ទែម៉ូម៉ែត្រក្រោមអណ្ដាតរបស់មនុស្សនោះឆ្ពោះទៅខាងក្រោយមាត់។ សុំឲ្យមនុស្សនោះបិទមាត់របស់គេ និង មិនខាំលើទែម៉ូម៉ែត្រ។
3. កាន់ទែម៉ូម៉ែត្រក្នុងរយៈពេលមួយដូចដែលបានសរសេរក្នុងសេចក្ដីបង្គាប់របស់ឧស្សាហករ។

សីតុណ្ហភាពក្លៀក

1. ដាក់ចុងនៃទែម៉ូម៉ែត្រឌីជីថលវាស់នៅមាត់ ឬ គួចទៅក្នុងក្លៀករបស់មនុស្សនោះ។
2. ទប់ដៃរបស់គេឲ្យណែនតឿតទៅទ្រូងក្នុងរយៈពេលប្រហែល ១ នាទី ឬ រហូតទាល់តែអ្នកឮសំឡេង "ប៊ីត"។

ពេលដែលត្រូវហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត

ទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ សង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានភាពពិបាកដកដង្ហើម, ឈឺទ្រូង, ក្អួតធ្ងន់ធ្ងរ ឬ បន្តបន្ទាប់ ឬក៏ច្របូកច្របល់ ឬ មិនដឹងអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួនគេ។

ក្មេងមានអាយុតិចជាង ៥ ឆ្នាំ

អាយុ	ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានសីតុណ្ហភាព...
អាយុតិចជាង **៣ ខែ**	១០០,៤°F (៣៨°C) ឬ ខ្ពស់ជាងនេះ ទោះបីគេហាក់ដូចជាមានសុខភាពល្អពេញលេញក៏ដោយ
អាយុចន្លោះ **៣ ខែ** និង **២ ឆ្នាំ**	១០២°F (៣៨,៩°C) ឬ ខ្ពស់ជាងនេះ ទោះបីគេហាក់ដូចជាមានសុខភាពល្អពេញលេញក៏ដោយ
អាយុចន្លោះ **២** និង **៥ ឆ្នាំ**	១០២°F (៣៨,៩°C) ឬ ខ្ពស់ជាងនេះ *ឬ* ប្រសិនបើគ្រុនក្ដៅអូសបន្លាយពេលវែងជាង ៣ ថ្ងៃ ឬ អ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីអាការៈរបស់ក្មេង

ក្មេងអាយុ ៥ ឆ្នាំ និង ច្រើនជាងនេះ ព្រមទាំងមនុស្សពេញវ័យ

ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតប្រសិនបើអ្នកឈឺគ្រុនក្ដៅមានរោគសញ្ញាខាងក្រោម៖

- គ្រុនក្ដៅ ១០៤°F (៤០°C) ឬ ខ្ពស់ជាងនេះដែលមិនចុះកម្ដៅក្នុងរយៈពេល ២ ម៉ោងនៃការព្យាបាលនៅផ្ទះ
- គ្រុនក្ដៅទាំងឡាយណាដែលអូសបន្លាយច្រើនជាង ៣ ថ្ងៃ
- មិនពិសាវត្ថុរាវ ឬ លេបចូលក្អួចចេញមកវិញ
- ការប្រែប្រួលខ្លាំងលើអារម្មណ៍ និង ភាពដឹងខ្លួន
- ប្រកាច់ (កន្ត្រាក់ញាក់មិនអាចគ្រប់គ្រងបាន, ញ័រ ឬ ប្រកាច់)
- រោគសញ្ញាដែលកើតឡើងក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង រួចហើយកាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺន គឺ កាន់តែគ្រុន និង ក្អក
- នៅតែ "ដូចជាឈឺ" បន្ទាប់ពីគ្រុនក្ដៅធ្លាក់ចុះកម្ដៅ
- ភាពទទួលនៃភ្នែកមិនប្រក្រតីចំពោះពន្លឺភ្លឺ
- តឹងក ឬ ឈឺពេលបត់ក្បាលរបស់គេទៅមុខ
- ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ
- កន្ទួលស្បែកមិនប្រក្រតី
- ការហើមក្នុងបំពង់កធ្ងន់ធ្ងរ
- មិនមានអារម្មណ៍ល្អក្នុងរយៈពេល ៣-៥ ថ្ងៃ
- រោគសញ្ញា ឬ ការព្រួយបារម្ភមិនប្រក្រតីដទៃទៀតផ្សេងទៀត
- ភាពកាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺននៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលមានពីមុន

ការព្យាបាលមនុស្សដែលក្អក

- ក្អក "ស្ងួត" គឺជាការក្អកដែលមិនមកជាមួយស្លេស។ វាគឺជារោគសញ្ញាទូទៅមួយនៃជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ។

ពិសាវត្ថុរាវច្រើន

វត្ថុរាវថ្លា (ដូចជា ទឹក ឬ ស៊ុបសាច់រម្ងាស់ថ្លា), ទឹកផ្លែឈើ, តែគ្មានជាតិកាហ្វេអ៊ីន និង ស៊ុបក្ដៅ ទាំងអស់នេះគឺជាជម្រើសដ៏ល្អសម្រាប់ការព្យាបាលក្អក។ ជៀសវាងជាតិស្រវឹង, កាហ្វេអ៊ីន និង ការជក់បារី ដែលអាចធ្វើឲ្យរោគសញ្ញាកាន់តែអាក្រក់។

ថ្នាំក្អក

ថ្នាំក្អក និង ផ្តាសាយដែលអាចទិញបានដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជាអាចព្យាបាលក្អក និង រោគសញ្ញាដទៃទៀត ប៉ុន្តែថ្នាំទាំងនោះមិនអាចព្យាបាលមេរោគដែលកំពុងបង្កវាបានឡើយ។ ថ្នាំផ្តាសាយ និង ក្អក អាចបង្កផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់ក្មេង។ ចូរកុំឲ្យថ្នាំក្អក ឬ ផ្តាសាយទៅក្មេងអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ។

មនុស្សដែលមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់, ទឹកនោមផ្អែម ឬ ជំងឺបេះដូងក៏អាចមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរពីការប្រើថ្នាំទាំងនេះផងដែរ។ សម្រាប់ក្មេងអាយុចន្លោះពី ២ និង ៦ ឆ្នាំ, ក្មេងអាយុច្រើនជាងនេះ និង មនុស្សពេញវ័យ សូមធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំលើកញ្ចប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

សម្រាក

មនុស្សគួរស្នាក់នៅផ្ទះកុំទៅធ្វើការ ប្រសិនបើពួកគេក្អកខ្លាំង ឬ មានអារម្មណ៍ងងុយគេងដោយសារការប្រើថ្នាំក្អក។ ការណ៍នេះនឹងផ្តល់ឱកាសឲ្យពួកគេសម្រាក។ វាក៏នឹងកាត់បន្ថយឱកាសដែលពួកគេនឹងចម្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃផងដែរ។

លៃតម្រូវសីតុណ្ហភាព និង សំណើមក្នុងបន្ទប់

រក្សាសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់ឲ្យមានផាសុកភាព។ ប្រសិនបើខ្យល់ស្ងួត ម៉ាស៊ីនផ្សើមខ្យល់ស្អាតត្រជាក់ ឬ ប្រដាប់ព្រួសទឹកអាចមានប្រយោជន៍។

បន្ធូរបំពង់ក

ខ្ពុរមាត់ជាមួយនឹងទឹកអំបិលក្តៅឧណ្ហៗជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ (១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេនៃអំបិលលាយជាមួយទឹកមួយកែវ ៨ អោនស៍), ការពិសាទឹកគ្រូចឆ្មារក្តៅឧណ្ហៗជាមួយទឹកឃ្មុំ ឬ ការប្រើថ្នាំបៀម (ឡូហ្សិន) សម្រាប់ឈឺបំពង់កអាចជួយបន្ធូរការឈឺបំពង់ក និង ធ្វើឲ្យការក្អកធូរស្រាល។

ពេលត្រូវហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត

ទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ សង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានការដកដង្ហើមពិបាក ឬ ឈឺទ្រូង។

មនុស្សពេញវ័យ និង ក្មេងមានអាយុច្រើន

ការក្អកភាគច្រើនធូរស្បើយឡើងវិញក្នុងរយៈពេល ១ ឬ ២ សប្តាហ៍។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី សូមហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកឈឺមានរោគសញ្ញាទាំងនេះណាមួយ៖

- ឈឺក្នុងពោះ ជាពិសេសពេលក្អក ឬ ពេលដកដង្ហើមវែង
- បញ្ហាដកដង្ហើម, ដង្ហើមខ្លី ឬ ពិបាកស្រូបខ្យល់គ្រប់គ្រាន់នៅពេលសម្រាក
- ស្លេសពណ៌បៃតង, ពណ៌ច្រែះ ឬ មានឈាមមកជាមួយពេលក្អក
- ក្អកដែលអូសបន្លាយវែងជាង ៧-១០ ថ្ងៃ

ទារក

ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតប្រសិនបើទារក៖

- មានជំងឺក្អកដែលអូសបន្លាយវែងជាង ១ សប្តាហ៍
- មានបញ្ហាដកដង្ហើម
- បាត់បង់ចំណង់ឃ្លានអាហាររបស់គេ និង មិនព្រមបៅដោះ
- ក្អួតញឹកញាប់ជាមួយនឹងក្អក
- ហាក់ដូចជាឆាប់ខឹងណាស់
- ហាក់ដូចជាងងុយគេងមិនប្រក្រតី ឬ ពិបាកភ្ញាក់ដឹងខ្លួន

ការពិសាទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

នៅពេលមនុស្សបាត់បង់ទឹកច្រើនជាងអ្វីដែលពួកគេពិសាចូល ពួកគេនឹងខ្វះជាតិទឹក។ ទារក និង ក្មេងអាចខ្វះជាតិទឹកងាយជាងមនុស្សពេញវ័យដោយសារទំហំដ៏តូចរបស់ពួកគេ។ មនុស្សចាស់ និង មនុស្សដែលមានជំងឺខ្វះក៏មានហានិភ័យខ្ពស់ផងដែរ។

សញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹកតិចតួច ឬ មធ្យម

- មានអារម្មណ៍ស្រេកទឹកខ្លាំង
- មាត់ស្ងួតខ្លាំង
- នោមតិចតួច ឬ ទឹកនោមមានពណ៌ក្រម៉ៅ
- វិលមុខតិចតួច ឬ មមើមមាយ
- ឈឺក្បាល

សញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹកបន្ថែមទៀតចំពោះទារក និង ក្មេង

- មានភាពមិនសូវសកម្ម
- ទឹកភ្នែកតិចនៅពេលយំ

- ស្នាមទន់ផតបន្តិចលើផ្នែកខាងលើនៃក្បាលទារក
- កន្ទបមិនសូវសើមដូចក្មេងធម្មតា ឬ ទម្ងន់នៃកន្ទបសើមស្រាលជាងធម្មតាចំពោះរូបគេ។

ការខ្វះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ (**មិនមានវត្ថុរាវគ្រប់គ្រាន់ក្នុងរាងកាយ**) គឺជាសញ្ញាសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ មនុស្សដែលខ្វះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរអាចត្រូវការវត្ថុរាវចាក់តាមសសៃ (តាមរយៈម្ជុលចាក់ទៅក្នុងដៃ) នៅមន្ទីរព្យាបាល ឬ មន្ទីរពេទ្យ។ នៅពេលអ្នកកំពុងរង់ចាំជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ សូមបន្តផ្តល់ឲ្យមនុស្សនោះនូវវត្ថុរាវតិចៗឲ្យបានញឹកញាប់។

របៀបបង្ការ និង ព្យាបាលការខ្វះជាតិទឹក

អ្នកឈឺគួរពិសាទឹក, ទឹកផ្លែឈើ និង បន្លែ, ស៊ុប និង ស៊ុបសាច់រម្ងាស់ ព្រមទាំងភេសជ្ជៈដូចជា Gatorade® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត (សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ) និង Pedialyte® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត (សម្រាប់ក្មេង) ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ជៀសវាងជាតិកាហ្វេអ៊ីន និង អាល់កុល។

ជំរុញឲ្យអ្នកឈឺពិសាវត្ថុរាវតិចៗឲ្យបានញឹកញាប់។ តាមដានអ្នកឈឺជាប្រចាំ ព្រោះការខ្វះជាតិទឹកអាចកើតឡើងឆាប់ណាស់ ជាពិសេសកូនក្មេង។ ជាធម្មតា ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយមិនបង្កឲ្យមនុស្សពេញវ័យរាគទេ ប៉ុន្តែពេលខ្លះអាចធ្វើឲ្យក្មេងរាគ។ មនុស្សដែលរាគត្រូវការវត្ថុរាវដែលមានបរិមាណអំបិល និង ស្ករត្រឹមត្រូវ។ ទារក ឬ ក្មេងទើបចេះដើរតេះតះដែលបៅទឹកដោះម្តាយគួរបន្តការបៅ។ ចំពោះក្មេងដែលមិនបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ Pedialyte®, Ceralyte® និង Oralyte® ទាំងអស់នេះមានបរិមាណអំបិល និង ស្ករត្រឹមត្រូវ។ ទាំងនេះគឺជាវត្ថុរាវដ៏ល្អបំផុតដែលត្រូវផ្តល់ឲ្យក្មេងដែលរាគ។

ពេលដែលត្រូវហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត

ទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ សង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រសិនបើអ្នកឈឺមានរោគសញ្ញាទាំងនេះណាមួយ។

- ភាពលំបាកដកដង្ហើម
- ភាពមួម៉ៅ ឬ ងងុយគេងជ្រុល (ចំពោះទារក និង ក្មេង)

- ភាពឆាប់ខឹងជ្រុល, មិនសូវដឹងខ្លួន, ការប្រែប្រួលសំដី, ការច្របូកច្របល់ ឬ ការបាត់បង់ស្មារតី (ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ និង ក្មេង)
- ភាពខ្សោយសាច់ដុំ និង អត្រាបេះដូងលោតញាប់

ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកឈឺមាន៖

- ការស្រេកទឹកជ្រុល
- មាត់ ឬ ក្នុងច្រមុះស្ងួតខ្លាំង ឬ ស្បែកមិនត្រឡប់ទៅភាពប្រក្រតីវិញប្រសិនបើក្ដិចវាថ្នមៗ
- ការនោមតិចតួច ឬ គ្មានសោះ
- ការស្រកទម្ងន់
- អត្រាបេះដូងលោតញាប់
- កម្រិតសកម្មភាពទាបណាស់
- ស្នាមទុនផតជ្រៅលើផ្នែកខាងលើនៃក្បាលទារក

មើលអ្នកឈឺដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសញ្ញាខ្វះជាតិទឹកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាមិនប្រក្រតីណាមួយដែលធ្វើឲ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ។

ការធ្វើឲ្យមនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយមានផាសុកភាព

វាជាការធម្មតាសម្រាប់មនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយមានការឈឺខ្លួន, ឈឺក្បាល, ឈឺក, តឹងច្រមុះ និង មានអារម្មណ៍ខ្សោយ និង ហត់។

ការឈឺខ្លួន និង ភាពមិនស្រួលផ្សេងទៀត

ជួយសមាជិកគ្រួសារដែលឈឺឲ្យប្ដូរឥរិយាបទលើគ្រែនៅពេលភ្ញាក់ដឹងខ្លួន។ មនុស្សដែលអាចចេញពីគ្រែបានគួរដើរតិចៗជុំវិញបន្ទប់របស់ពួកគេពីរ ឬ បីដងរៀងរាល់ថ្ងៃ។

ថ្នាំដូចជា acetaminophen (ដូចជា Tylenol® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត) និង ibuprofen (ដូចជា Advil®, Motrin® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត) អាចធ្វើឲ្យការឈឺក្បាល និង ការឈឺខ្លួនដែលទាក់ទងនឹងជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយធូរស្រាល។ មនុស្សពេញវ័យអាចប្រើថ្នាំ Aspirin (ដូចជា Bayer® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត) បាន។ ប្រើថ្នាំឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមអាយុរបស់មនុស្សនោះ និង ធ្វើតាមសេចក្ដីបង្គាប់លើស្លាកដោយយកចិត្តទុកដាក់។

ផ្តល់បរិយាកាសស្ងប់ស្ងៀម ដូច្នេះអ្នកឈឺអាចសម្រាក និង មានភាពស្ងប់។ គាត់អាចរងារញាក់នៅពេលខ្លះ ហើយពេលខ្លះទៀតមានអារម្មណ៍ក្តៅខ្លាំង។ ទុកភួយស្រាលៗជិតនោះ ដូច្នេះពួកគេអាចយកវាចេញ ឬ បន្ថែមវាពេលត្រូវការ។ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់គេងឲ្យកូនក្មេងរលុងៗមានផាសុកភាពដែលអាចដណ្តប់បន្ថែមសម្រាប់ភាពកក់ក្តៅ ឬ មិនសូវកក់ក្តៅ។

ការតឹងច្រមុះ

ពេលខ្លះ ការតឹងច្រមុះគឺជារោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ វាក៏អាចមានទឹកសំបោរថ្លាចេញពីច្រមុះ (ហៀរសំបោរ) ផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការតឹងច្រមុះ ឬ ការហៀរសំបោរគឺកើតឡើងជាទូទៅនៅពេលផ្តាសាយ និង មានរោគប្រតិកម្មលោកជាជាងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។

វិធីដើម្បីជួយបន្ធូរការតឹងច្រមុះ

- ពិសាទឹក, ទឹកផ្លែឈើ, តែ ឬ ស៊ុបឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ សូមមើលទំព័រ ១៩ ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការពិសារវត្ថុរាវឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ប្រើម៉ាស៊ីនផ្សើមខ្យល់ស្អាតត្រជាក់ ឬ ចំហាយទឹកពីទឹកផ្កាឈូកក្តៅ ឬ ងូតទឹកក្តៅដើម្បីជួយឲ្យច្រមុះ និង កមានសំណើម។
- ប្រើប្រដាប់ជួយដង្ហើមដែលលក់នៅហាងថ្នាំភាគច្រើន ដើម្បីជួយឲ្យអ្នកឈឺដកដង្ហើមតាមច្រមុះបានស្រួល។ ធ្វើតាមសេចក្តីបង្គាប់លើកញ្ចប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់។ ប្រដាប់ជួយដង្ហើមមិនគួរឲ្យក្មេងអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំប្រើឡើយ។
- ប្រើទឹកបាញ់មានជាតិអំបិល ឬ ទឹកអំបិលលាងជម្រះសម្រាប់ក្មេងមានអាយុច្រើន និង មនុស្សពេញវ័យ។
- ឲ្យមនុស្សនោះអង្គុយ ឬ ឲ្យក្បាលរបស់គេបញ្ឈរ។ ពួកកូនក្មេង និង គ្រែកូនក្មេងអាចលើកឡើងបន្តិចដោយការដាក់សៀវភៅទ្រាប់ក្រោមជើងនៃក្បាលគ្រែ។
- ត្រូវប្រាកដថាគ្មានផ្សែងនៅក្នុងផ្ទះពេលនរណាម្នាក់ឈឺ។

ប្រសិនបើទារកដែលតឹងច្រមុះមានបញ្ហាក្នុងការបំបៅពីដោះម្តាយ ឬ កំប៉ុង អ្នកអាចលាងច្រមុះរបស់គេដោយប្រើស៊ីរ៉ាំងទ្រវែងធ្វើពីជ័រមុនពេលបំបៅម្តងៗ។ ចំពោះសំបោរក្រាស វេជ្ជបណ្ឌិតអាចផ្តល់អនុសាសន៍ឲ្យប្រើដំណក់ទឹកមានជាតិអំបិលបាញ់ចូលច្រមុះ។

ការប្រើស៊ីរ៉ាំងទ្រវែង

- ច្របាច់ផ្នែកទ្រវែងនៃស៊ីរ៉ាំងជាមុនសិន។
- បញ្ចូលចុងជ័រថ្នមៗទៅក្នុងរន្ធច្រមុះម្ខាង។
- បន្ធូរផ្នែកទ្រវែងយឺតៗ។
- លាងបន្ទាប់ពីការប្រើម្តងៗ។

ថ្នាំតឹងច្រមុះ

- ថ្នាំសម្រួលដង្ហើមដូចជា Sudafed® ឬ Contac® អាចជួយធ្វើឲ្យការតឹងច្រមុះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យធូរស្បើយ។ ក្មេងមិនគួរទទួលថ្នាំសម្រួលដង្ហើមឡើយ។ ថ្នាំទាំងនោះគ្មានប្រសិទ្ធិភាពចំពោះក្មេងឡើយ ហើយអាចផ្តល់ផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរទៀតផង។
- ថ្នាំព្យាបាលរោគប្រតិកម្មរលាកដូចជា Benadryl® ឬ Claritin® អាចកាត់បន្ថយចំនួនសំបោរសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ។ ចូរកុំឲ្យក្មេងប្រើថ្នាំព្យាបាលរោគប្រតិកម្មរលាក លុះត្រាតែវេជ្ជបណ្ឌិតផ្តល់អនុសាសន៍ឲ្យប្រើ។

ថ្នាំព្យាបាលរោគប្រតិកម្មរលាក និង ផ្តាសាយមានធាតុផ្សំជាច្រើន និង មិនជួយច្រើនណាស់ណាទេ។ ថ្នាំទាំងនោះក៏អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កូនក្មេងផងដែរ។ ធ្វើតាមសេចក្តីបង្គាប់លើកញ្ចប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ជានិច្ច។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរផ្សេងៗ សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

ពេលត្រូវហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត

ក្មេង

ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតប្រសិនបើក្មេងមានរោគសញ្ញាទាំងនេះណាមួយ៖

- ភាពលំបាកបៅដោះម្តាយ, បៅពីកំប៉ុង ឬ ផឹកទឹក។
- ភាពលំបាកដកដង្ហើម។ ការដកដង្ហើមអាចលឿនជាងធម្មតា។ ក្មេងអាចពិបាកដកដង្ហើម។ ក្មេងទើបចេះដើរតេះតះ ឬ កូនក្មេងអាចបន្ទាបខ្លួនចុះ ឬ ទ្រោបទៅមុខបន្តិចដើម្បីឲ្យដកដង្ហើមបានងាយ។
- អាកប្បកិរិយាផ្លាស់ប្តូរដូចជាភាពមិនស្ងួតស្ងាត់ស្រមាកកើនឡើង, ការថប់អារម្មណ៍ និង ការឆាប់ខឹង។ ដោយសារការដង្ហើមកាន់តែពិបាក ក្មេងអាចគេងលក់ដោយមានអារម្មណ៍មិនស្កប់។
- ការប្រែពណ៌ស្បែក។

មនុស្សជំទង់ ឬ មនុស្សពេញវ័យ

ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតប្រសិនបើអ្នកឈឺមានរោគសញ្ញាទាំងនេះណាមួយៈ

- ជុំវិញភ្នែក ឬ ច្រមុះឈឺឡើងក្រហម ឬ ហើម
- បញ្ហាចក្ខុ
- ឈឺសរសៃខួរក្បាល ឬ ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ
- រោគសញ្ញាអូសបន្លាយយូរជាង ៧-១០ ថ្ងៃ
- បញ្ហាដកដង្ហើមខ្លះ
- ភាពរំជើបរំជួលខ្លាំង
- សំបោរចេញមកក្រាស ឬ ប្រែពណ៌
- មិនសូវមានសកម្មភាពក្នុងរយៈពេលវែងជាង ២ សប្តាហ៍
- ភាពខ្សោយ ឬ ការអស់កម្លាំងភ្លាមៗ ឬ ធ្ងន់ធ្ងរ
- ស្រកទម្ងន់ដោយមិនគ្រោងភ្លាមៗ
- ការច្របូលច្របល់ ឬ ភាពដឹងខ្លួនថយចុះ

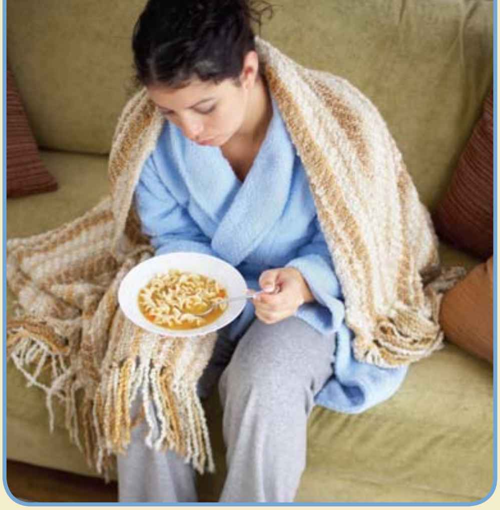
អាហារូបត្ថម្ភ និង ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ

វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការទទួលចំណីអាហារដែលមានសុខភាពល្អគ្រប់ពេលទាំងអស់ ប៉ុន្តែគួរធ្វើឡើងជាពិសេសក្នុងអំឡុងរដូវមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសុខភាពល្អ អ្នកនឹងអាចបង្ក្រាបជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបានកាន់តែប្រសើរ។

ដើម្បីរក្សាឲ្យមានសុខភាពល្អ សូមបរិភោគអាហារពីក្រុមអាហារទាំងនេះនីមួយៗរៀងរាល់ថ្ងៃៈ

- គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (ដូចជានំប៉័ង, បាយ និង អាហារធ្វើពីស្រូវអូត)
- បន្លែ (ដូចជា សាឡាត់ឡិទូស, ស្ពៃស្ពីណាច, ការ៉ុត, ពោត, ដំឡូងបារាំង, សណ្តែកបៃតង និង ប៉េងប៉ោះ)
- ផ្លែឈើ (ដូចជា ផ្លែប៉ោម, ក្រូច, ប៊ែរី, ទំពាំងបាយជូ, ត្រសក់ស្រូវម៉ីឡុង និង ចេក)
- ផលិតផលទឹកដោះគោ (ដូចជា ទឹកដោះគោខ្លាញ់ទាប ឬ គ្មានជាតិខ្លាញ់, ឈីស និង ទឹកដោះគោជូ)
- សាច់ និង សណ្តែក (ដូចជាសាច់គោគ្មានខ្លាញ់, សាច់មាន់, មាន់បារាំង, សាច់ជ្រូក, ស៊ុត, ត្រី និង សណ្តែក)

ចូលទៅ **www.mypyramid.gov** លើអ៊ីនធឺណិតដើម្បីទទួលព័ត៌មានលម្អិតអំពីការបរិភោគឲ្យមានសុខភាពល្អ។ ប្រសិនបើសមាជិកគ្រួសារមានតម្រូវការថែទាំសុខភាព ឬ តម្រូវការចំណីអាហារពិសេស សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់គេអំពីចំណីអាហារអ្វីដែលល្អបំផុត។



វត្ថុរាវដែលស្នើឲ្យពិសាសម្រាប់អ្នកឈឺជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ

- ទឹក
- ស៊ុបសាច់រម្ងាស់ក្តៅឧណ្ឌៗ (ជាមួយអំបិលតិច)
- ស៊ុបមាន់
- ទឹកផ្លែឈើស្រស់ (ដោយគ្មានស្កបន្ថែម) ដូចជាទឹកផ្លែប៉ោម និង ទឹកក្រូច
- ទឹកបន្លែ
- តែគ្មានជាតិកាហ្វេអ៊ីន
- ទឹកក្តៅលាយជាមួយក្រូចឆ្មារ និង ទឹកឃ្មុំ
- Frozen ice pops ឬ Jello® សម្រាប់ក្មេងដែលមិនព្រមញ៉ាំវត្ថុរាវ

ត្រូវប្រាកដថាបង្កើនការពិសាវត្ថុរាវ លុះត្រាតែវេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យយោបល់ឲ្យអ្នកផ្សេងពីនេះ។

ចំណីអាហារដែលស្នើឲ្យបរិភោគសម្រាប់អ្នកឈឺជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាឈឺខ្លាំង សូមផ្តល់ចំណីអាហារទន់ងាយរំលាយ។ គាត់គួរបរិភោគឲ្យបានញឹកញាប់ និង ក្នុងបរិមាណតិចៗ។ ចំណីអាហារដូចជាអាហារធ្វើពីស្រូវអូត, នំប៉័ងអាំង, ទឹកជ្រលក់ធ្វើពីផ្លែប៉ោម ឬ បាយគឺល្អណាស់។

ការរៀបចំត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប

អ្នកអាចរៀបចំត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបឥឡូវនេះ។ ដោយសារមនុស្សជាច្រើននឹងឈឺក្នុងពេលជំណាលគ្នាក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប ហាងខ្លះអាចត្រូវបានបិទ ឬ មានគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ខ្លះតិចតួច។ រក្សាទុកគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់បន្ថែមក្នុងដៃមុនពេលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបកើតឡើង។ ការណ៍នេះក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរក្នុងករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្សេងទៀតដូចជា ខ្យល់ព្យុះទឹកកក ឬ ខ្យល់ព្យុះសង្ឃរា ហើយវាក៏នឹងជួយរៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវផងដែរ។

បញ្ជីគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់

រក្សាគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ខាងក្រោមនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ គ្រឿងទាំងនេះមានប្រយោជន៍ពេលថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ទាំងនេះជាច្រើនអាចរកបាននៅផ្សារទំនើប, ហាងងាយស្រួលទិញ ឬ ហាងថ្នាំ។

- ❑ សាប៊ូសម្រាប់លាងដៃ
- ❑ ទឹកអនាម័យជូតដៃមានជាតិអាល់កុលដូចជា Purell® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀតសម្រាប់ការសម្អាតដៃ
- ❑ ថ្នាំ
  - Acetaminophen (ដូចជា Tylenol® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត) ឬ ibuprofen (ដូចជា Advil®, Motrin® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត)
  - Aspirin (ដូចជា Bayer® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត) សម្រាប់មនុស្សមានអាយុ ១៩ ឆ្នាំ និង ច្រើនជាងនេះ
  - ថ្នាំក្អក និង ផ្តាសាយ (សម្រាប់ក្មេងអាយុ ៦ ឆ្នាំ និង ធំជាងនេះ ព្រមទាំងមនុស្សពេញវ័យ)
  - ថ្នាំបៀម (ឡូហ្សិន) សម្រាប់ឈឺបំពង់ក
  - ថ្នាំវាស់ដោយស្លាបព្រា ឬ ដំណក់ទឹកថ្នាំគឺងាយស្រួលក្នុងការប្រើតាមកម្រិតថ្នាំត្រឹមត្រូវនៃថ្នាំរាវ ជាពិសេសសម្រាប់ក្មេង។ ស្លាបព្រាធម្មតាមិនគួរប្រើឡើយ ពីព្រោះពួកវាមិនអាចវាស់បានត្រឹមត្រូវឡើយ។

! ពិនិត្យកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់លើថ្នាំក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកជាប្រចាំ។ បោះថ្នាំដែលបានផុតកំណត់ចោល។

- ❑ ទែម៉ូម៉ែត្រសម្រាប់ការពិនិត្យសីតុណ្ហភាពរាងកាយ
  - អ្នកអាចត្រូវការទែម៉ូម៉ែត្រប្រភេទខុសគ្នាអាស្រ័យលើអាយុរបស់មនុស្សក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- ❑ វត្ថុរាវដូចជាទឹក, ទឹកផ្លែឈើ និង បន្លែ, ស៊ុប និង ស៊ុបសាច់រម្ងាស់ ព្រមទាំងភេសជ្ជៈដូចជា Gatorade® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត (សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ) និង Pedialyte® ឬ ម៉ាកផ្សេងទៀត (សម្រាប់ក្មេង)
- ❑ ចំណីអាហារដែលងាយរំលាយ (ដូចជា អាហារធ្វើពីស្រូវអូត, ទឹកជ្រលក់ធ្វើពីផ្លែប៉ោម និង បាយ)
- ❑ ថ្នាំរម្ងាប់មេរោគប្រើក្នុងគ្រួសារដើម្បីលាងសម្អាតផ្ទៃផ្សេងៗ
- ❑ ក្រដាសជូតសម្រាប់ការលាងសម្អាត និង ការលាងដៃ
- ❑ ថង់សំរាមដើម្បីដាក់ចូលទៅក្នុងកន្ត្រកសំរាម
- ❑ ក្រដាសកំណត់សម្គាល់ និង ប៊ិក ឬ ខ្មៅដៃ
- ❑ គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់បន្ថែមនៃចំណីអាហារពិសេស, ថ្នាំ ឬ គ្រឿងបរិក្ខារដែលអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសារត្រូវការដោយសារជំងឺរ៉ាំរ៉ៃណាមួយ

ការថែទាំសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំ

នៅពេលអ្នកកំពុងថែទាំសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ដែលឈឺ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ ឬ ភ័យខ្លាច។ ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកអាចត្រូវបានបង្អាក់រំខាន។ អ្នកអាចមានការប្រែប្រួលការគេង និង ចំណង់ឃ្លានអាហារ, ឆាប់ភ្លេច, មានចំណាប់អារម្មណ៍តិចតួចក្នុងសកម្មភាពធម្មតា និង មានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង និង គ្មានភាពអត់ធ្មត់។

ដើម្បីរក្សាកម្លាំង និង សមត្ថភាពរបស់អ្នក និង ដើម្បីថែទាំអ្នកដទៃ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការៈ

- បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និង មានតុល្យភាព រួមទាំងវត្ថុរាវឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ជៀសវាងការប្រើថ្នាំញៀន និង ជាតិស្រវឹង ដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកមិនសូវដឹងខ្លួន។
- ដកដង្ហើមយឺតៗ និង វែងៗ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍អន្ទះសា។
- សម្រាកខ្លះប្រសិនបើអាច។
- ដឹងអំពីពេលបច្ចុប្បន្ន។ ផ្តោតលើកិច្ចការសាមញ្ញៗ និង អាចគ្រប់គ្រងបាន។
- ធ្វើតាមជំហាននានាដើម្បីបង្ការជំងឺដែលបានពិពណ៌នាក្នុងកូនសៀវភៅនេះ រួមបញ្ចូលទាំងការលាងដៃឲ្យបានស្អាត និង ការខ្ទប់ក្អករបស់អ្នក។
- សម្រាក។ ប្រសិនបើអាច សូមប្រើអ្នកផ្តល់ការថែទាំបម្រុង ដូច្នេះអ្នកអាចមានពេលខ្លះដើម្បីសម្រាកដោយគ្មានការបង្អាក់រំខាន។ រៀបផែនការសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំបម្រុងជាមុន។
- ព្យាយាមរកពេលដើម្បីធ្វើលំហាត់ប្រាណស្រាលៗ ដូចជាការដើរ។
- ជំរុញអាកប្បកិរិយាប្រកបដោយសុខភាពល្អចំពោះមនុស្សដទៃដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- ធ្វើកិច្ចការតាមសមត្ថភាពរបស់អ្នក។ វាអាចត្រូវការពេលមួយដើម្បីឲ្យអ្នកឈឺជាសះស្បើយ។
- រក្សាកំណត់សម្គាល់អំពីរោគសញ្ញានៃអ្នកឈឺ ដូច្នេះអ្នកនឹងអាចត្រៀមវាឲ្យរួចរាល់ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។
- សុំជំនួយពេលអ្នកត្រូវការវា។
- មានក្តីរំពឹងសមហេតុផលពីខ្លួនអ្នកផ្ទាល់។ អ្នកមិនអាចធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ក្នុងពេលតែម្តងឡើយ។

រៀបផែនការជាមុនដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតប់ប្រមល់

ផែនការរកជំនួយបន្ថែមគឺជាវិធីតែមួយដែលអ្នកអាចកាត់បន្ថយភាពតប់ប្រមល់។ រៀបចំមនុស្សម្នាក់ ឬ ច្រើននាក់ដែលអាចជួយថែទាំសមាជិកគ្រួសារ ប្រសិនបើអ្នកអស់កម្លាំងពេក ឬ អ្នកខ្លួនឯងឈឺ។ ប្រសិនបើសមាជិកគ្រួសារមានតម្រូវការថែទាំសុខភាពពិសេស សូមបង្រៀនអ្នកផ្តល់ការថែទាំបម្រុងរបស់អ្នកអំពីតម្រូវការទាំងនេះ និង របៀបបំពេញតម្រូវការទាំងនេះ។

មិត្តភក្តិ, សមាជិកគ្រួសារ ឬ អ្នកជិតខាងដែលអ្នកអាចចែករំលែកអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមួយ ឬ រកជំបូន្មានបានក៏អាចជួយអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាតប់ប្រមល់ផងដែរ។ ចូរកុំរង់ចាំឲ្យសមាជិកគ្រួសារឈឺ។ រៀបផែនការជាមុន។

ក្រៅពីកិច្ចខំប្រឹងប្រែងដ៏ល្អបំផុតរបស់ពួកគេ អ្នកផ្តល់ការថែទាំខ្លះមានប្រតិកម្មខ្លាំងនឹងភាពតប់ប្រមល់នៅពេលខ្លះ។ បញ្ហាទាំងនោះរួមមាន៖

- បេះដូងលោតញាប់
- ដង្ហើមខ្លី ឬ តឹងទ្រូង
- មានអារម្មណ៍វិលមុខ ឬ ខ្សោយ
- រងារញាក់ ឬ ក្តៅញ័រ
- ខ្លាចបាត់បង់ការគ្រប់គ្រង ឬ “ឡប់ៗ”
- រញ្ជួយ, ញ័រ ឬ បែកញើស
- មានអារម្មណ៍ថប់ ឬ ពិបាកដកដង្ហើម
- ចង់ក្អួត ឬ ឈឺពោះ
- ស្ពឹក ឬ ចាក់ឆៀបៗ
- មានអារម្មណ៍ថាអ្វីៗមិនពិត
- បញ្ហាគេង

អារម្មណ៍ទាំងនេះខ្លះគឺស្រដៀងនឹងរោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ រក្សាទុកក្នុងចិត្តអំពីភាពខុសគ្នារវាងអារម្មណ៍ទាំងនេះ និង រោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ (គ្រុនក្តៅ, ក្អក, ឈឺសាច់ដុំ និង ការហត់)។ វាតែងតែមានសារៈសំខាន់ក្នុងការប្រឹក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអំពីរោគសញ្ញាមិនប្រក្រតី។

ប្រសិនបើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទីបកើតឡើង

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទីបអាចជាភាពតប់ប្រមល់មួយ។ សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន ការមានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់បាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពីពេលតប់ប្រមល់បញ្ចប់។ ពេលខ្លះមនុស្សនៅតែមានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់បន្ទាប់ពីវាបញ្ចប់។ ទាំងអស់នេះគឺជាការតបតធម្មតា។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ដែលធ្វើឲ្យពិបាកក្នុងការធ្វើមុខងារធម្មតា សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬ ហៅទូរស័ព្ទទៅខ្សែជំនួយ MassSupport តាម **866-237-8274** / TTY **617-536-5872**។

តើខ្ញុំគួរហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតដែរឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ អ្នកគួរហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ភ្លាមៗ។

✚ ពិនិត្យមើលផ្នែកអំពីគ្រុនក្តៅ, ក្អក, ការពិសាជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ និង ការធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺគ្រុនផ្តាសាយមានផាសុកភាពដើម្បីមើលថាពេលណាដែលអ្នកគួរហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតប្រាប់អំពីបញ្ហាទាំងនេះ។

អ្នកប្រហែលជាត្រូវការទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតដោយសារមូលហេតុដូចដែលបានពិពណ៌នាក្នុងកូនសៀវភៅនេះ ឬ មូលហេតុផ្សេងទៀតដែលធ្វើឲ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ។ អ្នកគួរហៅទូរស័ព្ទជានិច្ចមុនពេលទៅការិយាល័យ។ មុនពេលហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត លើកលែងតែករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់ សូមបំពេញទម្រង់បែបបទនៅទំព័របន្ទាប់ និង បង្កើតបញ្ជីនៃសំណួរដែលអ្នកមាន។ ការមានព័ត៌មាននេះនឹងជួយឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតផ្តល់យោបល់បានត្រឹមត្រូវ។

ការថែទាំនៅមន្ទីរពេទ្យក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទីប

ក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទីបធ្ងន់ធ្ងរ មន្ទីរពេទ្យអាចមានមនុស្សកុះករ និង ត្រូវការកន្លែងទាំងអស់ដើម្បីថែទាំអ្នកជំងឺដែលឈឺខ្លាំងបំផុត។ មន្ទីរព្យាបាលពិសេសអាចបង្កើតឡើងក្នុងទីកន្លែងសហគមន៍ ដូចជាអគារសាលា ដើម្បីថែទាំមនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ និង ជំងឺផ្សេងទៀត។ មនុស្សត្រូវបានជំរុញឲ្យថែទាំខ្លួនរបស់ពួកគេ, សមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេ និង អ្នកជិតខាងនៅផ្ទះគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន។ ការជៀសវាងកន្លែងកុះករ ដូចជាបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ និង រង់ចាំ គឺជាវិធីមួយដែលមនុស្សអាចការពារខ្លួនពួកគេពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទីប។

សង្ខេបព័ត៌មានសម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត

1. មូលហេតុចម្បងដែលអ្នកហៅទូរស័ព្ទទៅ

2. អាយុ 3. សីតុណ្ហភាព

4. រោគសញ្ញាចម្បង

5. តើមនុស្សនេះមានអារម្មណ៍ថាឈឺរយៈពេលប៉ុន្មានហើយ?

6. តើមានបញ្ហាដកដង្ហើមដែរឬទេ? ❑ បាទ/ចាស ❑ ទេ ❑ ការដកដង្ហើមលឿន ❑ ការដកដង្ហើមខ្លី

7. ក្អួត? ❑ បាទ/ចាស ❑ ទេ ប្រសិនបើបាទ/ចាស រយៈពេលប៉ុន្មាន?

8. ពិសារវត្ថុរាវបានទេ? ❑ បាទ/ចាស ❑ ទេ ប្រសិនបើទេ ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាន?

9. ការបរិភោគធម្មតា? ❑ បាទ/ចាស ❑ ទេ

10. ការគេងធម្មតា? ❑ បាទ/ចាស ❑ ទេ

11. អ្វីដែលអ្នកបានធ្វើដើម្បីព្យាបាលជំងឺនេះ?

12. តើមនុស្សនេះបានធ្វើដំណើរក្នុងសប្តាហ៍មុនទៅ ១០ ថ្ងៃមុនដែរឬទេ? ❑ បាទ/ចាស ❑ ទេ

កន្លែងណា? ពេលណា? ជាមួយនរណា?

13. រាយជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬ ស្ថានភាពសុខភាព៖

14. មានគភ៌?

15. រាយថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ ឬ ស្ថានភាពសុខភាពផ្សេងទៀត៖

16. តើមាននរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតក្នុងគ្រួសារឈឺដែរឬទេ? ❑ បាទ/ចាស ❑ ទេ

នរណា? រយៈពេលប៉ុន្មាន?

រោគសញ្ញាអ្វី?

ព័ត៌មានអំពីការថែទាំជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរបស់ខ្ញុំ

រក្សាព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសំខាន់នៅទីនេះ ដូច្នេះវានឹងងាយស្រួលក្នុងការរកប្រើ ក្នុងករណីដែលអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតឈឺ។ ត្រូវប្រាកដថារក្សាទុកព័ត៌មាននេះឲ្យទាន់សភាពការណ៍។ ប្រើទំព័របន្ថែមប្រសិនបើត្រូវការ។

a. លេខទូរស័ព្ទវេជ្ជបណ្ឌិត៖

b. លេខទូរស័ព្ទឱសថស្ថាន៖

c. លេខទូរស័ព្ទវេជ្ជសាស្រ្តសង្គ្រោះបន្ទាន់៖

d. លេខទូរស័ព្ទមន្ទីរសុខភាពក្នុងស្រុក៖

e. លេខទូរស័ព្ទអ្នកផ្តល់ការថែទាំបម្រុង៖

f. ថ្នាំដែលអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសារប្រើជាប្រចាំ៖

ឈ្មោះ	ថ្នាំ	កម្រិតប្រើ

g. រោគប្រតិកម្មរលាកដែលអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសារមាន៖

ឈ្មោះ	រោគប្រតិកម្មរលាក

h. ចំណីអាហារពិសេសដែលអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសារត្រូវបរិភោគតាម៖

ឈ្មោះ	ចំណីអាហារពិសេស

ធនធានថែទាំជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ

មន្ទីរព្យាបាលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយក្នុងរដ្ឋម៉ាសាជូសេត	866-627-7968 flu.masspro.org (ចូរកុំវាយ "www")
ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេត (MDPH)	888-658-2850 617-983-6800
វិបសៃជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយនៃ MDPH	www.mass.gov/dph/flu
វិបសៃជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយនៃមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និង បង្ការជំងឺនៃសហរដ្ឋអាមេរិក	www.cdc.gov/flu
វិបសៃជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបនៃក្រសួងសុខាភិបាល និង សេវាមនុស្សនៃសហរដ្ឋអាមេរិក	www.pandemicflu.gov
ពីរ៉ាមីតចំណីអាហារ USDA	www.mypyramid.gov

ផលិតដោយវត្ថុធាតុអាចធ្វើនិស្សរណកម្មបាន