



សារៈសំខាន់ខុសគ្នា រវាងរោគផ្តាសាយធម្មតា និងរោគផ្តាសាយធីរាតត្បាត

រោគផ្តាសាយធម្មតា (Annual Flu)	រោគផ្តាសាយធីរាតត្បាត (Pandemic Flu)
កើតឡើងរៀងរាល់ឆ្នាំ នៅក្នុងកំឡុងរដូវរងារខែទឹកកក ។	បានកើតចំនួនបីដង (1918, 1957, 1968) នៅក្នុងសតវត្សកន្លងទៅនេះ ហើយអាចកើតឡើងនៅក្នុងរដូវវស្សា ។ សកម្មភាពនៃរោគផ្តាសាយធីរាតត្បាតមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរជាង និងអាចមានបីដូចជា “ទឹករលក” ដែលអាចប្រាសដោយខ្លួនឯងបាន ។
ប៉ះពាល់ដល់ប្រជាជនអាមេរិកាំង ពី 5-20 ភាគរយ ។	អ្នកជំនាញឲ្យទាយថា វិវិធីនៃការឆ្លងរោគមកលើប្រជាជន ពី 25-50 ភាគរយ អាស្រ័យទៅលើភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃពូជមេរោគវីរុស ។
មនុស្សភាគច្រើនជាស្បើយឡើងវិញ ក្នុងរយៈពេលមួយ ឬពីរអាទិត្យ ។	តាមធម្មតា ការឈឺធ្ងន់ជាប់ទាក់ទងនឹងភាពធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងជាង ហើយផលវិបាកវិញ មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាង ដែលបណ្តាលឲ្យស្លាប់ ។
ការស្លាប់ ជាទូទៅច្រើនមាននៅលើក្រុមដែល “បិទក្នុងគ្រោះថ្នាក់” ដូចជាមនុស្សចាស់ជរា (អាយុជាង 65 ឆ្នាំ); កូនក្មេង (ក្មេងៗអាយុពី 6-23 ខែ); អ្នកដែលមានលក្ខណៈរោគស្រាប់ ដូចជារោគសួត, រោគទឹកនោមផ្អែម, រោគមហារីក, រោគគ្រុនចាញ់, ឬបញ្ញាចុះដួង; និងមនុស្សដែលខ្សោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរោគ ។	ក្រុមមនុស្សគ្រប់អាយុទាំងអស់ អាចនឹងបិទក្នុងគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងរោគ គឺមិនមែនគ្រាន់តែក្រុម “បិទក្នុងគ្រោះថ្នាក់” ប៉ុណ្ណោះទេ ។ បើសិនជាមិនដូច្នោះទេ មនុស្សពេញវ័យអាចនឹងបិទក្នុងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ដោយយោងទៅលើទ្រព្យនៃរោគរាតត្បាតពីមុនៗ ។ ជាឧទាហរណ៍ មនុស្សពេញវ័យក្រោមអាយុ 35 ឆ្នាំ (ផ្នែកនៃកំឡុងការវារសីសំខាន់នៅក្នុងសហរដ្ឋ) ត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយមិនស្មើគ្នាទេ ក្នុងសម័យរោគរាតត្បាតឆ្នាំ 1918 ។
ការចាក់ថ្នាំការពាររោគ គឺមានប្រសិទ្ធភាពពីគ្រោះថ្នាក់មេរោគវីរុសសាយភាយនៅក្នុងរដូវទឹកកកនីមួយៗ អាចទាយបានយ៉ាងគួរសម ។	ថ្នាំចាក់ការពាររោគផ្តាសាយធីរាតត្បាត អាចនឹងពុំមាននៅពេលចាប់ផ្តើមនៃរោគរាតត្បាត ។ ពូជមេរោគវីរុសថ្មីត្រូវតែបានសំគាល់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ ហើយការផលិតថ្នាំចាក់ការពាររោគ អាចប្រើពេលវេលាវែងជាងធម្មតា ។
ជាទូទៅ ឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគវីរុស គឺមានសំរាប់អ្នកដែលមានជំងឺបិទក្នុងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ។	ឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគវីរុស អាចនឹងមនុស្សសំបូរហើយភាពស័ក្តិសិទ្ធិរបស់វា នឹងដឹងពិតប្រាកដតែនៅពេលរោគរាតត្បាតកើតមានហើយ ។

តួនាទីនៃក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ ខោនធីឡូសអង្គីស

អ្វីៗនិងផ្លាស់ប្តូរ ក្នុងកំឡុងពេលមានរោគរាតត្បាត ។ នៅក្នុងកំឡុងពេលមានរោគរាតត្បាត ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ នឹងទទួលខុសត្រូវខាងបទបញ្ជា (សេចក្តីណែនាំ) រៀងរាល់សុខភាពរបស់សាធារណៈ ។ វានឹងមានដំណឹងសំខាន់ៗអំពីសុខភាពការណ៍បច្ចុប្បន្ន និងផ្តល់ឱវាទអំពីរបៀបជៀសវាងកុំឲ្យឈឺធ្ងន់ ។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ៖ សូមទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ ខោនធីឡូសអង្គីស លេខ (800) 427-8700 ឬទូរស័ព្ទអន្តរជាតិនៅ www.lapublichealth.org



វិធានការដែលអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកអាចប្រតិបត្តិ នៅឥឡូវនេះ ដើម្បីប្រុងប្រៀប

■ **ត្រូវធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ ដើម្បីការពារការរាលដាលនៃរោគផ្តាសាយធី និងបង្កើនកូនរបស់អ្នកឲ្យធ្វើដូចគ្នាដែរ ។**

- ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ ។ ការនេះនឹងជួយការពារអ្នក ហើយនិងប្រគល់នឹងមេក្រមីផ្សេងៗទៀត ។ នៅពេលណាឥតមានទឹក និងសាប៊ូទេ ត្រូវប្រើជាតិអាត់ស៊ីតិកដែលរលាយបាន ឬទឹកអន្លិលៗ រំងាប់មេរោគ ។
- ត្រូវគ្របបំពាក់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នក ដោយក្រដាសស្ទើងៗ នៅពេលអ្នកកញ្ឆកប្តូរឈាម ។ បើអ្នកឥតមានក្រដាសស្ទើងៗទេ ត្រូវកញ្ឆកឬ កញ្ឆកក្រដាសដែលមានរបស់អ្នក មិនមែនបាតដៃរបស់អ្នកឡើយ ។
- ត្រូវជៀសវាងការនៅជិតស្និទ្ធនឹងមនុស្សដែលឈឺ ។
- បើសិនជាអ្នកឈឺធ្ងន់ ត្រូវនៅផ្ទះ និងនៅឲ្យឆ្ងាយបំផុតពីមនុស្សផ្សេងៗ តាមលទ្ធភាពអាចធ្វើបាន ដើម្បីការពារគេកុំឲ្យឈឺធ្ងន់ដែរ; ត្រូវសំរាកឲ្យបានបរិបូរ និងទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ។

■ **ត្រូវហាត់អំពីទំលាប់ផ្សេងៗទៀតឲ្យមានសុខភាពល្អ ។**

- រក្សាឲ្យមានសុខភាពល្អ ៖ សំរានឲ្យបានបរិបូរ ហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃ ចាត់ចែងការលំបាកចិត្ត ពិសារទឹកឲ្យបានច្រើន បរិភោគអាហារដោយចីរភ័យឆ្លែង ។
- ជៀសវាងការជក់បារី ។ ការជក់បារីអាចនឹងបង្កើនផលវិបាកនៃការគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ បើសិនជាអ្នកកើតរោគផ្តាសាយធី ។

■ **ត្រូវពិភាក្សារឿងរ៉ាវសុខភាពសំខាន់ៗ ជាមួយនិងគ្រួសាររបស់អ្នក និងអ្នកជាទីស្រឡាញ់ ។**

- និយាយអំពីរបៀប/ទីកន្លែងដែលអ្នកជាទីស្រឡាញ់អាចបានមើលថែទាំ បើសិនជាគេធ្លាក់ខ្លួនឈឺ និងអ្វីដែលជាចាំបាច់ ដើម្បីមើលថែទាំគេនៅផ្ទះ ។
- ធ្វើតំណែងការសំរាប់ឲ្យអ្នកណាម្នាក់មើលថែទាំកូនៗ/មនុស្សដែលមានសេចក្តីត្រូវការពិសេស បើសិនជាមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់នៅក្នុងក្រុមគ្រួសារឈឺ ។ តើមានសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់ទៀត ឬតើមានអ្នកជិតខាងអាចជួយបានឬទេ? ត្រូវធ្វើតំណែងការនេះនៅឥឡូវនេះ និងពិភាក្សាជាមួយនិងមនុស្សទាំងអស់ ដែលគេត្រូវការដឹងៗ ។

■ **ត្រូវមានសំភារៈពេទ្យទំនុកបំរុងទុកជាស្រេច ដើម្បីប្រើការចំនួនពីរអាទិត្យសំរាប់អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក ។ ឧទាហរណ៍នៃសំភារៈទាំងនោះគឺ ៖**

- សាប៊ូ ឬទឹកលាងដៃឥតមានជាតិអាកុល
- ថ្នាំពេទ្យសំរាប់គ្រុន ដូចជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺ (Tylenol) ឬ Ibuprofen
- ទឹកថ្នាំក្អក
- ប្រដាប់វាស់កំដៅ
- ទឹកមានជាតិអេឡិចត្រូលីត ដូចជា Pedialyte, Gatorade ឬ ឈ្មោះផ្សេងទៀតសំរាប់ទឹកឲ្យមានទឹកក្នុងខ្លួនវិញ ។

ឈ្មោះផ្សេងទៀតសំរាប់ទឹកឲ្យមានទឹកក្នុងខ្លួនវិញ គឺត្រូវបានប្រើសំរាប់មនុស្សដែលរាករោម ក្អកក្អាម ឬគ្រុន ។ ឈ្មោះផ្សេងទៀតទាំងនេះមានជាតិទឹក និងអំបិល ជាប្រភេទជាតិល្អ ដើម្បីបន្ថែមឲ្យមានទាំងទឹក និងអេឡិចត្រូលីតឡើងវិញ ។ ផលិតផលទឹកឲ្យមានជាតិទឹកឡើងវិញ គឺមានលក់នៅតាមឱសថស្ថានជាច្រើន ។ វាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីចាប់ផ្តើមឲ្យទឹកទឹកនៅពេលចាប់ផ្តើមមានជំងឺ ជាជាងរង់ចាំទំរាំស្ថានភាពរាល់ក្លាយជាទាន់ហាន ។

■ **ឱសថមានជ្រុំបញ្ហា ៖** បើសិនអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ប្រើឱសថមានជ្រុំបញ្ហាយ៉ាងខ្លាំងខ្លាំង ត្រូវពិគ្រោះជាមួយនិងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក និងក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង អំពីការមានថ្នាំពេទ្យគ្រប់គ្រាន់ជាស្រេចចាច់សំរាប់ប្រើជាច្រើនអាទិត្យ ។

■ **ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់ការខ្វះខាតម្ហូបអាហារ ទឹក និងសំភារៈប្រើប្រាស់ជាទូទៅនៅក្នុងផ្ទះពាហ៍ពិពាហ៍** ដោយរក្សាឲ្យមានស្បៀងអាហារដែលមិនស្ងួតស្ងួត ដូចជា ម្ហូបកំប៉ុង និងអាហារពេលព្រឹកព្រៀមៗ, ទឹក, វិទ្យុអ័រម៉ូបកតាមខ្លួនបាន, ថ្មពិល, ពិល, ថង់សំរាម, និងប្រដាប់បើកកំប៉ុងជាធម្មតា ។

• ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់ការផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃ និងធ្វើតំណែងការជាខ្លាំងអាង ។

• សាលារៀនអាចនឹងបានបិទ ម្ល៉ោះហើយត្រូវគិតគូរអំពីការជ្រើសរើសអ្នកផ្សេងទៀតសំរាប់ការមើលកូន ។

• ដោយព្រោះតែអាចនឹងមានការលំបាកទៅធ្វើការ ឬពុំអាចទៅធ្វើការបាននោះត្រូវពិគ្រោះជាមួយនិងម្ចាស់ក្រុមហ៊ុនរបស់អ្នក អំពីលទ្ធភាពនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង ឬការធ្វើការពីផ្ទះ ។

• សេវាខាងឃោរជំងឺអាចនឹងបានបង្អាក់បង្អាន់ ម្ល៉ោះហើយត្រូវគិតគូរអំពីការជ្រើសរើសជិះឡានផ្លាស់ផែនដី ដើម្បីទៅធ្វើការ ទៅសាលារៀន និងទៅផ្សារទិញម្ហូបអាហារ ។

• សេវាសាធារណៈ និងសហគមន៍ផ្សេងៗ អាចនឹងបានបង្អាក់បង្អាន់ ។ ទាំងនេះអាចម្តងៗមានសេវាបានផ្តល់ដោយមន្ទីរពេទ្យ និងមន្ទីរថែទាំសុខភាពផ្សេងៗទៀត ធនាគារ ហាងទំនិញ ដាច់និយោជក ការិយាល័យរដ្ឋាភិបាល និងប៉ុស្តិ៍សំបុត្រ ។ ត្រូវគិតអំពីអ្វីៗដែលអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកអាចធ្វើបាន បើសិនជាអ្នកបានកាត់ផ្តាច់សេវាទាំងអស់នេះ ។

• ត្រូវដឹងការឈប់សំរាកពីការវាររបស់អ្នកព្រោះឈឺ និងគ្រួសារឈឺ និងច្បាប់ការឈប់សំរាកព្យាបាលសុខភាព ។

• ត្រូវចាក់ថ្នាំការពាររោគផ្តាសាយធីប្រចាំឆ្នាំ ។ សូម្បីតែអស់អ្នកដែលមិននៅក្នុងលក្ខណៈបិទក្នុងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងក៏ដោយ គួរតែចាក់ថ្នាំការពាររោគផ្តាសាយធី បើសិនជាមានថ្នាំចាក់ការពារគ្រប់គ្រាន់ ។ អស់អ្នកដែលមានលក្ខណៈសុខភាពគ្រាំគ្រា និងជនគ្រប់ៗរូបមានអាយុ 65 ឆ្នាំ ឬចាស់ជាង គួរតែចាក់ថ្នាំការពាររោគរាសាយមួយដង ។

• **ចូរកុំ** ទៅធ្វើការ កុំទៅសាលារៀន កុំទៅទីកន្លែងសាធារណៈណាមួយ បើសិនជាអ្នកឈឺធ្ងន់ ។

បញ្ជីពិនិត្យសំរាប់បុគ្គលម្នាក់ៗ និងគ្រួសារទាំងឡាយ ស្តីពីការត្រៀមតំណែងការវេទ្យសុខភាពដើមឲ្យបានសំរាប់រោគរាតត្បាត ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាមនុស្សជាតិ សហរដ្ឋ អាមេរិក ហើយនៅឯ www.pandemicflu.gov ។

ត្រូវបង្កើតតំណែងសុខភាពគ្រួសារនៅគ្រាមានអាសន្ន ។ សូមបំពេញតារាងនេះ រួចបិទវានៅលើទូរទឹកកករបស់អ្នកនៅលើក្តារបិទប្រកាសសំរាប់គ្រួសារ ឬនៅទីកន្លែង សំខាន់ៗផ្សេងទៀត ។ ត្រូវថតចម្លង និងរក្សាទុកនៅក្នុងកន្លែងមួយជ័ជងវង្ស និងកុំអន្ទះប្រាប់មនុស្សទាំងអស់ដែលអាចនឹងត្រូវការដឹងរបស់នោះទៅទីណា ។

ការទាក់ទង ឈ្មោះ/លេខទូរស័ព្ទ

ការទាក់ទងនៅពេលអាសន្ន ផ្ទាល់ខ្លួន ក្នុងតំបន់	
ការទាក់ទងនៅពេលអាសន្ន ក្នុងកាលនៅព្រៅក្រុង	
មន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិត ៖ កន្លែងធ្វើការ សាលារៀន ផ្ទះ	
ជំនួយព្រឹក្សាប្រចាំគ្រួសារ	
ឱសថស្ថាន	
ការទាក់ទងនិយោជក និងព័ត៌មានសំរាប់គ្រួសារ	
ការទាក់ទងសាលា និងព័ត៌មានសំរាប់គ្រួសារ	
សាសនា/អង្គការខាងប្រលឹងវិញ្ញាណ	
ពេទ្យសព	
ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ ក្នុងតំបន់	