កូនសៀវភៅណែនាំអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 សម្រាប់កូនរបស់អ្នក

កូនសៀវភៅសម្រាប់ត្រៀមលក្ខណៈ និងកត់ត្រាអំពីការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 សម្រាប់កូនរបស់អ្នក

County of Los Angeles Public Health

តោះយើងៗ!

ស្វែងយល់អំពីរបៀបធ្វើឱ្យការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 សម្រាប់កូនរបស់អ្នកមានភាពងាយស្រួលជាងមុន!

- សំណួរសម្រាប់សាកសួរទៅកាន់គ្រូពេទ្យ
- វិធីធ្វើឱ្យការធ្វើដំណើរទៅរបស់អ្នកមានភាពងាយស្រួលជាងមុន
- វិធានការណ៍ទាំងឡាយសម្រាប់ត្រៀមលក្ខណៈ ចំពោះការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 របស់កូនអ្នក
- វិធានការណ៍ទាំងឡាយសម្រាប់ថែទាំកូនរបស់អ្នក ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពេលធ្វើដំណើរទៅ

ឈ្មោះកូនរបស់អ្នក

ទីតាំង និងកាលបរិច្ឆេទ នៃការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19

កាលបរិច្ឆេទ	ទីតាំង

ឈ្មោះគ្រូពេទ្យ

សូមរក្សាទុក និងយកកូនសៀវភៅនេះទៅជាមួយ នៅពេលដែលអ្នកនាំកូនរបស់អ្នកទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យកូនរបស់អ្នក គឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីការពារពួកគេពីជំងឺ COVID-19។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យកូនរបស់អ្នកអាចជួយឱ្យពួកគេបន្តទៅសាលារៀនបានដូចធម្មតា និងធ្វើឱ្យពួកគេមាន **សុវត្ថិភាពជាងមុន** ក្នុងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពជាក្រុមនានា ដូចជា៖

- ✓ ការទៅសួរសុខទុក្ខក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង
- ✓ ការទៅលេងនៅសួនកម្សាន្ត និងការប្រគុំតន្ត្រី

តើអត្ថប្រយោជន៍ 2 ផ្សេងទៀតនៃការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 ឱ្យកូនរបស់អ្នក គឺអ្វីខ្លះ?

1. ____

2. ____

របៀបដែលថ្នាំបង្ការដំណើរការ

- ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 បង្ហាញពីលក្ខណៈនៃមេរោគទៅដល់រាងកាយ ក្នុងរបៀបដែលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។
- បន្ទាប់មករាងកាយដឹងថាត្រូវបង្កើតប្រព័ន្ធការពារបែបណាដែលអាចប្រឆាំងនឹងមេរោគនោះបាន។
- ថ្នាំបង្ការបង្ហាត់បង្រៀនរាងកាយឱ្យចងចាំពីលក្ខណៈនៃមេរោគនោះ ហើយប្រុងប្រៀបដើម្បីប្រឆាំងទប់ទល់នឹងវា។
- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការហើយនោះ បានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគនេះ រាងកាយរបស់ពួកគេនឹងត្រៀមលក្ខណៈរួចជាស្រេចដើម្បីប្រឆាំងនឹងវា។
- ថ្នាំបង្ការមិនអាចធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកកើតជំងឺ COVID-19 ទេ។

បើទោះបីជាកូនរបស់អ្នកបានកើតជំងឺ COVID-19 ហើយក៏ដោយ ការចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យពួកគេពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់។

តើអ្នកមានសំណួរទាក់ទងនឹងថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែរឬទេ?

សូមគូសធីកនៅលើប្រអប់ ឬសរសេរ
នូវសំណួរផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកនៅខាងក្រោម។

សូមនាំយកទៅជាមួយ ហើយសាកសួរគ្រូពេទ្យ
នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ។

- [ ] តើកូនរបស់ខ្ញុំគួរតែចាក់ថ្នាំបង្ការដែរឬទេ ប្រសិនបើពួកគេបានកើតជំងឺ COVID-19 រួចហើយនោះ?
- [ ] ហេតុអ្វីបានជាកូនរបស់ខ្ញុំត្រូវការចាក់ច្រើនជាងមួយដូស ឬត្រូវការចាក់ដូសជំរុញ?
- [ ] តើខ្ញុំគួររំពឹងទុកអ្វីខ្លះ បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការរួច?
- [ ] តើថ្នាំបង្ការត្រូវការរយៈពេលប៉ុន្មាន ដើម្បីអាចការពារកូនរបស់ខ្ញុំពីជំងឺ COVID-19 បាន?

1. ____

2. ____

ដើម្បីទទួលបានចម្លើយនៃសំណួរទាំងនេះ និងព័ត៌មានបន្ថែមទៀត សូមចូលមើលធនធានទាំងឡាយនៅទំព័រចុងក្រោយ ឬក៏ស្កេនកូដ QR នេះ។

វិធានការណ៍ដែលត្រូវអនុវត្ត មុនពេល កូនរបស់អ្នកទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ

- សូមពន្យល់កូនរបស់អ្នកអំពីចំណុចដែលត្រូវរំពឹងទុក នៅពេលដែលពួកគេទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ។

- សូមឱ្យពួកគេបានដឹងថាពួកគេអាចនឹងមានអារម្មណ៍ដូចជា "ស្រមោចខាំឬក្តិចបន្តិច" "សង្កត់" ឬ "ចុច"។ សូមជៀសវាងការប្រើប្រាស់ពាក្យដូចជា "ឈឺ" "ចាក់" ឬ "ម្ជុល"។

- សូមពន្យល់រៀបរាប់ដល់ពួកគេថាថ្នាំបង្ការអាចជួយការពារពួកគេបាន ហើយជួយឱ្យពួកគេនៅតែមានសុខភាពល្អ។

- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានអាយុច្រើនគ្រប់គ្រាន់ហើយ អ្នកអាចរៀបចំផែនការនៃការធ្វើដំណើរទៅ ជាមួយនឹងពួកគេបាន។ ឧទាហរណ៍ ជួយពួកគេឱ្យអនុវត្តការដកដង្ហើមវែងៗ ដែលពួកគេអាចប្រើប្រាស់បាននៅអំឡុងពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ។

វិធានការណ៍ដែលត្រូវអនុវត្ត មុនពេល កូនរបស់អ្នកទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ

- នាំយកទៅជាមួយនូវអាហារ សម្រន់និងភេសជ្ជៈ ដើម្បីរក្សានូវ អារម្មណ៍សុខស្រួល ក្នុងអំឡុងពេលរង់ចាំ។

- នាំយកទៅជាមួយនូវរបស់លេង សៀវភៅ ឬភួយ ដើម្បីជួយឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ស្ងប់ និងមានសុវត្ថិភាព ក្នុងអំឡុងពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ។

សរសេរចំណាំនូវរបស់របរដែលអ្នកនឹងយកទៅជាមួយ នៅពេលទៅកាន់ការណាត់ជួបចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យកូនរបស់អ្នក ដើម្បីជួយឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ស្ងប់ និងសុខស្រួល។

☐ ______________________________

☐ ______________________________

☐ ______________________________

វិធានការណ៍ដែលត្រូវអនុវត្ត មុនពេល កូនរបស់អ្នកទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ

- បន្លប់ និងលួងលោមកូនរបស់អ្នកដោយឱបឬពរពួកគេ ឬក៏ច្រៀងចម្រៀង ឬនិទានរឿង ឬនិយាយបែបទន់ភ្លន់ទៅកាន់ពួកគេ។

- សូមឱ្យកូនរបស់អ្នកបានដឹងថា អ្វីៗនឹងប្រសើរឡើង ដោយសំឡឹងមើលទៅកាន់ពួកគេ ហើយញញឹម។

- ការបំបៅដោយទឹកដោះ ឬដោយដប ឬក្បាលដោះជ័រ អាចជាវិធីដ៏ល្អមួយសម្រាប់ ជួយឱ្យកូនអ្នកបានស្ងប់ និងលែងភ័យ។

- ផ្តល់នូវការគាំទ្រ និងការលួងលោម ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត ហើយសូមឱ្យពួកគេដឹងថា បើចង់យំក៏មិនអីដែរ។

វិធានការណ៍ដែលត្រូវអនុវត្ត បន្ទាប់ពី កូនរបស់អ្នកទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការរួច

- សរសើរកូនរបស់អ្នកថាពួកគេធ្វើបានល្អណាស់ ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើដំណើរទៅនោះ ហើយប្រាប់ពួកគេថាថ្នាំបង្ការអាចជួយការពារពួកគេបាន។
- សូមស្ថិតនៅទីកន្លែងនោះក្នុងអំឡុងពេលសង្កេតមើល ដើម្បីប្រាកដថាមិនមានអ្វីខុសធម្មតាកើតឡើង។

- ធ្វើសកម្មភាពសប្បាយៗជាមួយនឹងពួកគេ បន្ទាប់ពីចាកចេញពីទីកន្លែងចាក់ថ្នាំបង្ការ ដូចជាទៅលេងនៅសួន ឬដើរលេង ឬក៏លេងល្បែងកម្សាន្តជាដើម។

សូមសរសេរនូវចំណុច 3 យ៉ាងដែលបានជួយឱ្យកូនរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ និងបាត់ភ័យខ្លាច ក្នុងអំឡុងពេលការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់ពួកគេ។

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

សូមចងចាំចំណុចទាំងនេះសម្រាប់ការធ្វើដំណើរទៅកន្លែងចាក់ថ្នាំបង្ការលើកក្រោយៗ។

ផលប៉ះពាល់ទូទៅនៃថ្នាំបង្ការ

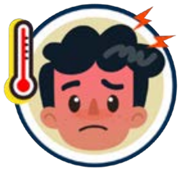
- មិនមែនកុមារទាំងអស់នឹងកើតមានផលប៉ះពាល់ទេ ប៉ុន្តែការដែលមានផលប៉ះពាល់ គឺជារឿងទូទៅ និងធម្មតាតែប៉ុណ្ណោះ។
- ផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗរួមមានដូចជាការឈឺ ឡើងហើម ឬឡើងក្រហមនៅនឹងកន្លែងដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការនោះ មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ ចង្អោរចង់ក្អួត គ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនរងា។
- ផលប៉ះពាល់ទាំងនេះជាសញ្ញាដែលបង្ហាញថា រាងកាយរបស់កូនអ្នកកំពុងបង្កើតប្រព័ន្ធការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគ។

ផលប៉ះពាល់ទាំងនេះ គួរតែបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរ ទៅបីថ្ងៃក្រោយ។

វិធីតាមដានផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំបង្ការ

- សូមគូសធីកមួយនៅជិតផលប៉ះពាល់ណាមួយ ដែលកូនរបស់អ្នកកើតមានបន្ទាប់ពីបានចាក់ថ្នាំបង្ការរួច ហើយសរសេរអំពីការកត់សម្គាល់ផ្សេងៗទៀត។
- ប្រាប់អំពីការកត់សម្គាល់ទាំងនេះទៅកាន់គ្រូពេទ្យ នៅពេលពួកគេធ្វើដំណើរទៅលើកក្រោយ។

ផលប៉ះពាល់៖



- [ ] មិនមាន
- [ ] ឈឺ ឬឡើងក្រហមនៅនឹងកន្លែងដែលចាក់ថ្នាំបង្ការ

- [ ] គ្រុនក្តៅ
- [ ] គ្រុនរងា
- [ ] ឈឺសាច់ដុំ

- [ ] ឈឺក្បាល
- [ ] មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង

កំណត់សម្គាល់៖ ______________________________

____

____

____

វិធានការណ៍សម្រាប់ជួយកាត់បន្ថយ ផលប៉ះពាល់ទូទៅទាំងឡាយ

- ដាក់ក្រណាត់សើម ត្រជាក់ និងស្អាតមួយនៅលើកន្លែង ដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការដើម្បី កាត់បន្ថយការឈឺចាប់។
- ត្រូវប្រាកដថាឱ្យកូនរបស់អ្នក សម្រាកបានច្រើន។
- ប្រសិនបើពួកគេមានគ្រុនក្តៅ សូមឱ្យពួកគេញ៉ាំទឹកឱ្យបាន ច្រើន និងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្តើងៗ។
- សាកសួរទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេអំពី កម្រិតដូសដែលត្រឹម ត្រូវនៃថ្នាំដែលអាចទិញបានដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា ដូចជាថ្នាំម៉ាក Tylenol® (ប្រភេទ acetaminophen) ឬថ្នាំម៉ាក Motrin® ឬក៏ថ្នាំម៉ាក Advil® (ប្រភេទ ibuprofen) ដើម្បីជួយ បំបាត់ការឈឺចាប់ គ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល ឬភាពមិនស្រួលក្នុងខ្លួន ជាដើម។
- សូមទាក់ទងទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកប្រសិនបើពួកគេកើត មានផលប៉ះពាល់នានាដែលកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ ហើយដែល ធ្វើឱ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ ឬក៏មិនបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល 2 ថ្ងៃ នោះ។

សូមសរសេរនូវវិធី 2 យ៉ាងដែលអ្នកធ្វើបាន ដើម្បីជួយឱ្យកូន របស់អ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយឡើងវិញ ប្រសិនបើពួកគេ មានចេញផលប៉ះពាល់ទូទៅបន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការរួច៖

1. ______________________________

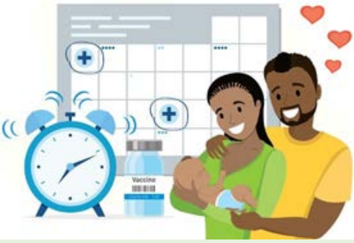
2. ______________________________

ពេលដែលគួរតែទូរស័ព្ទទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក

ផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬក៏ប្រតិកម្ម ឬការទាស់បែបធ្ងន់ធ្ងរ ក្រោយពីការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 រួចគឺកម្រនឹងកើតមានណាស់។

- សូមស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្តភ្លាមៗ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកកើតមានរោគសញ្ញាណាមួយ ដូចចំណុចខាងក្រោមនេះ៖
    - ឈឺទ្រូង
    - ដកដង្ហើមខ្លីៗ
    - មានអារម្មណ៍ថាបេះដូងលោតញាប់ លោតខុសចង្វាក់ ឬលោតខ្លាំង។

វិធានការណ៍បន្តបន្ទាប់



- ទទួលចាក់ដូសបន្ទាប់ៗនៃថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលបានណែនាំ ហើយដែលជាការចាំបាច់ ដើម្បីការពារកូនរបស់អ្នក។
- ដូសទាំងនោះអាចមានដូចជាដូសជំរុញ (មួយ ឬច្រើន) ដែលជួយរំឭកដល់រាងកាយពីលក្ខណៈរបស់មេរោគ ហើយបង្កើតប្រព័ន្ធការពារបន្ថែមផងដែរ។
- ធ្វើឱ្យការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលតម្រូវចាំបាច់ ឬដែលត្រូវបានណែនាំផ្សេងៗទៀត នៅតែគ្រប់លក្ខណៈ និងទាន់ពេលវេលាសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។

សូមសាកសួរទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីកាលបរិច្ឆេទ នៃការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 បន្ទាប់ៗរបស់កូនអ្នក ហើយសរសេរកាលបរិច្ឆេទទាំងនោះ នៅខាងក្រោមនេះ។

កាលបរិច្ឆេទ	ដូសធម្មតា ឬដូសជំរុញ

បន្តការរក្សាសុវត្ថិភាព ពីជំងឺ COVID-19

បន្ថែមពីលើការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ សូមប្រើប្រាស់វិធីដែលមានទាំងអស់ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងកូនរបស់អ្នកពីជំងឺ COVID-19 ដោយអនុវត្តតាមចំណុចខាងក្រោម៖

- ពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ (សម្រាប់កុមារដែលអាចពាក់ដោយសុវត្ថិភាពបាន) នៅតាមទីធ្លាសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារ។

- ជៀសវាងទីធ្លាខាងក្នុងអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ និងទីធ្លាដែលមិនមានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ។
- ធ្វើឱ្យខ្យល់បក់ចេញចូលនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកបានប្រសើរឡើង ដោយទុកឱ្យបង្អួចនៅបើកចំហរ។

- សូមធ្វើការជួបជុំគ្នាជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារនៅទីធ្លាខាងក្រៅអគារ នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ជើងឯកផ្តាំបង្ការជំងឺ COVID-19

ប័ណ្ណសរសើរនេះប្រគល់ជូន៖

____

កាល បរិច្ឆេទ៖ ____________________

សូមអរគុណសម្រាប់ការជួយការពារខ្លួនអ្នក និងក្រុមគ្រួសារ
របស់អ្នកពីមេរោគ COVID-19!

Vaccinate ALL 58 1-833-422-4255 | myturn.ca.gov

សន្លឹកផាត់ពណ៌

ប្រាប់ពីរឿងទៅចាក់ថ្នាំបង្ការមួយនេះ ទៅកាន់កូនរបស់អ្នក ហើយឱ្យពួកគេផាត់ពណ៌នៅលើរូបខាងក្រោមនេះ។

វីរបុរសថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19៖ ដំណាលរឿងរបស់ Jesse

Illustration: Shoshannah Greene

Jesse's story and graphics used with the permission from BC Centre of Disease Control.

ធនធានទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19

សូមប្រើប្រាស់ធនធានទាំងឡាយខាងក្រោម ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19

ធនធាន	គេហទំព័រ
ធនធានទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19 របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles	VaccinateLACounty.com
សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQ) អំពីជំងឺ COVID-19 របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី Los Angeles	ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/resources.htm#FAQs ឬស្កេនកូដ QR នៅខាងក្រោម
ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 សម្រាប់កុមារ និងក្មេងជំទង់របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)	cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html
កម្មវិធីតាមដានសុខភាពក្រោយពីការចាក់ថ្នាំបង្ការរួច V-safe	cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html
ការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលបានណែនាំសម្រាប់ទារក និងកុមារ ចាប់ពីទើបតែកើតភ្លាម រហូតដល់អាយុ 6 ឆ្នាំ	cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html
ការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលបានណែនាំសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 7 ទៅ 18 ឆ្នាំ	cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html
ព័ត៌មានអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ក្នុងសហគមន៍	http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/outreach.htm

ស្កេនកូដ QR នៅខាងស្តាំនេះ ដើម្បីស្វែងយល់អំពី សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការចាក់
ថ្នាំបង្ការ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ
VaccinateLACounty.com