



# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំសម្រាប់បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគអុតស្វា

### 1. តើខ្ញុំគួរតែធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំបានប៉ះពាល់ទៅនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា?

- **តាមដានសុខភាពរបស់អ្នក។** បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលកើតមានជំងឺអុតស្វា ជាធម្មតាមានលេចឡើងនូវរោគសញ្ញានានានៅចន្លោះពេលពី 7 ទៅ 14 ថ្ងៃ (ហើយអាចឈានដល់ 21 ថ្ងៃ) បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ។ ប្រសិនបើអ្នកកើតមានរោគសញ្ញានានា (សូមមើលសំណួរខាងក្រោម) សូមត្រៀមខ្លួនឱ្យបានរួចរាល់ក្នុងការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ។
- **ទទួលបានថ្នាំបង្ការ** ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាដែលមានចំនួនពីរដូសទេនោះ។ ការទទួលបានថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាចំនួនមួយដូសក្នុងអំឡុងពេល 4 ថ្ងៃពីការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ អាចជួយទប់ស្កាត់អ្នកពីការឆ្លងជំងឺនេះ។ ការទទួលបានថ្នាំបង្ការក្នុងអំឡុងពេល 4 ទៅ 14 ថ្ងៃក្រោយពីការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ អាចធ្វើឱ្យការឆ្លងជំងឺរបស់អ្នកមានកម្រិតស្រាលជាងមុន។ សូមស្វែងយល់បន្ថែមនៅលើគេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm](http://ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm)។
- **ទទួលទូរស័ព្ទពិនិត្យសុខភាពសាធារណៈ (Public Health)។** ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានស្គាល់ថាជាបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វានោះ Public Health អាចនឹងទាក់ទងទៅអ្នកដើម្បីតាមដានមើលថាអ្នកមានអាការៈយ៉ាងណាដែរ ហើយនិងផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ប្រសិនបើសមស្រប។

### 2. តើខ្ញុំគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសញ្ញា និងរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញានៃជំងឺអុតស្វា ដែលកើតមានឡើងទូទៅបំផុត គឺកន្ទួលរមាស់ដែលអាចនឹង៖

- មើលទៅដូចជាឡើងដុំពក មុន (លើស្បែក) ពងបែក ឬមានឡើងក្រមរ ហើយនឹងត្រូវឆ្លងកាត់ជាច្រើនដំណាក់កាល មុនពេលចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយ។ ជាធម្មតាកន្ទួលរមាស់មានពណ៌ក្រហម និងមានរាងជាដុំអុជរាបស្មើ នៅពេលចាប់ផ្តើមលេចចេញដំបូង ហើយបន្ទាប់មកក្លាយទៅជាដុំពក។ ដុំពកទាំងនោះអាចនឹងក្លាយទៅជាមានសារធាតុរាវនៅខាងក្នុង ហើយដែលបង្កទៅជាខ្លុះ។ បន្ទាប់មកដុំពកនោះឡើងក្រៀមពីខាងក្រៅ ហើយក្លាយទៅជាក្រមរដំបៅ។
- ចេញនៅខាងលើ ឬនៅជិតប្រដាប់ភេទ (លិង្គ ពងស្វាស មាត់ទ្វារមាស និងទ្វារមាស) ទ្វារធំ (រន្ធកូន) មាត់ ឬនៅតំបន់ផ្សេងទៀតដូចជាដៃ ជើង ទ្រូង និងមុខជាដើម។
- រីករាលដាលនៅពាសពេញដងខ្លួន ឬអាចនឹងឡើងនៅតែនឹងមួយកន្លែង។ ការឡើងកន្ទួលរមាស់នោះអាចគ្រាន់តែជាដុំពក ឬពងបែកមួយចំនួន។
- មានការឈឺចាប់ និង/ឬការរមាស់។ មនុស្សមួយចំនួនមានការឈឺចាប់កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសប្រសិនបើកន្ទួលរមាស់នោះស្ថិតនៅខាងក្នុងមាត់ ឬក្នុងទ្វារធំរបស់ពួកគេ។

ក្រៅពីកន្ទួលរមាស់នេះ មនុស្សមួយចំនួនក៏អាចនឹងចេញរោគសញ្ញាដែលដូចគ្នាទៅនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (flu) ផងដែរ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចនឹងលេចឡើងក្នុងចន្លោះពេលពី 1 ទៅ 4 ថ្ងៃ មុនពេលកន្ទួលរមាស់ចាប់ផ្តើម ឬបន្ទាប់ពីកន្ទួលរមាស់បានចាប់ផ្តើមហើយ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចរួមមាន គ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនរងា ហើមកូនកណ្តុរ អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំ និងឈឺក្បាលផងដែរ។

### 3. តើបុគ្គលដែលមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគបន្តបាន ចាប់ពីពេលណាដល់ពេលណា?

បុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគបន្តទៅកាន់អ្នកផ្សេងទៀតបាន គឺចាប់តាំងពីពេលដែលចាប់ផ្តើមកើតមានរោគសញ្ញានានារបស់ពួកគេ រហូតដល់ពេលដែលកន្ទួលរមាស់បានសះស្បើយ ហើយក្រមរដំបៅបានរូបក្រុះអស់ និងមានស្រទាប់ស្បែកថ្មីដុះឡើងវិញ។ ជាធម្មតា ត្រូវការរយៈពេលចន្លោះពី 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍។

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនៅតែកំពុងស្រាវជ្រាវបន្ថែមទៀត ថាតើអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វាអាចចម្លងមេរោគបន្តបាននៅពេលដែលអ្នកជំងឺទាំងនោះមិនមានចេញរោគសញ្ញានានា ឬយ៉ាងណា ថាតើមេរោគអុតស្វារីករាលដាលញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ថាតើបុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វាទំនងជាអាចនឹងចម្លងមេរោគបន្តបានតាមរយៈសារធាតុរាវផ្សេងៗតាមផ្លូវដង្ហើមញឹកញាប់កម្រិតណា ហើយនិងប្រភេទនៃទំនាក់ទំនង ឬសកម្មភាពណាខ្លះដែលអាចនឹងបណ្តាលឱ្យមនុស្សប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុន។





# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំសម្រាប់បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគអុតស្វា

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health) នឹងបន្តធ្វើការចែករំលែកព័ត៌មាននៅពេលដែលយើងខ្ញុំបានស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជំងឺនេះ។

### 4. តើខ្ញុំត្រូវតែជៀសវាងការធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះ?

ដរាបណាអ្នកមិនមានចេញរោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺអុតស្វាទេ (សូមមើលសំណួរខាងលើ) អ្នកអាចបន្តធ្វើសកម្មភាពតាមទម្រង់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកបាន (ឧ. ទៅធ្វើការ ឬទៅសាលារៀន)។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកមិនគួរធ្វើការបរិច្ចាគឈាម កោសិកា ជាលិកា ទឹកដោះ ទឹកកាម ឬសរីរាង្គ (ខាងក្នុង) ឡើយ ក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកស្ថិតក្រោមការតាមដានសម្រាប់រោគសញ្ញារបស់អ្នកដែលមានរយៈពេល 21 ថ្ងៃនោះ។

### 5. តើខ្ញុំគួរតែធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំមានចេញរោគសញ្ញា ឬរោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺអុតស្វា?

សូមទៅជួបជាមួយនិងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពឱ្យបានកាន់តែឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ប្រសិនបើអ្នកកើតមានកន្ទួលរមាស់ ដំបៅផ្សេងៗ ឬដំបៅនៅលើស្បែកដែលថ្មី នៅលើផ្នែកណាមួយនៃដងខ្លួនរបស់អ្នក និង/ឬកើតមានរោគសញ្ញាដែលដូចគ្នាទៅនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (flu)។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានប្រាប់ទៅពួកគេអំពីការប៉ះពាល់របស់អ្នក ទៅនឹងមេរោគអុតស្វា។ គ្របដណ្តប់កន្ទួលរមាស់របស់អ្នកឱ្យបានជិតល្អ ហើយពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ នៅពេលដែលអ្នកទៅជួបជាមួយនិងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពនោះ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាព ឬធានារ៉ាប់រងសុខភាពទេ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health Call Center) តាមរយៈលេខ 1-833-540-0473

(ដែលមានបើកបម្រើការជូនជំនួយរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8:30 យប់)។

ប្រសិនបើអ្នកមានកន្ទួលរមាស់ អ្នកអាចទទួលបានសេវាកម្មផ្សេងៗនៅ គ្លីនិកផ្នែកសុខភាពផ្លូវភេទរបស់សុខភាពសាធារណៈផងដែរ (សូមមើលកាលវិភាគ [នៅទីនេះ](#))។

ប្រសិនបើអ្នកមានកន្ទួលរមាស់ដែលអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពមានការព្រួយបារម្ភថាអាចនឹងជាជំងឺអុតស្វានោះ ពួកគេនឹងធ្វើតេស្តរកជំងឺជូនអ្នក។ ពួកគេនឹងយកសំឡីគ្បារមកផ្តិតនៅលើដំបៅ ឬផ្នែកខ្លះនៅលើកន្ទួលរមាស់របស់អ្នក ហើយបញ្ជូនសំឡីគ្បារទាំងនោះទៅកាន់មន្ទីរពិសោធន៍មួយដើម្បីធ្វើតេស្តរកមេរោគអុតស្វា។

រហូតដល់ពេលដែលអ្នកដឹងថាអ្នកមិនមានជំងឺអុតស្វាទេនោះ អ្នកគួរតែអនុវត្តវិធានការណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគបន្ត ដោយការនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ សូមអនុវត្តតាម [សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកទាក់ទងនឹងជំងឺអុតស្វា](#)។

### 6. តើខ្ញុំគួរតែធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំបានពិនិត្យឃើញថាមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា?

ប្រសិនបើអ្នកបានពិនិត្យឃើញថាមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា អ្នកគួរតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដើម្បីការពារអ្នកដទៃ។ សូមអនុវត្តតាម [សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា](#) ដែលមានផ្តល់ជូនជាច្រើនភាសា នៅលើគេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox)។

សូមទាក់ទងទៅដៃគូរួមភេទទាំងឡាយរបស់អ្នក និងបុគ្គលទាំងឡាយណាដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធខ្លាំងជាមួយ ព្រមទាំងអ្នកដែលមានការប៉ះពាល់ស្និទ្ធស្នាល និង/ឬអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងរយៈពេលយូរជាមួយ គិតចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមលេចឡើងនៃរោគសញ្ញានានារបស់អ្នក។ សូមធ្វើបែបនេះ ឱ្យបានកាន់តែឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចពិចារណាទទួល [ចាក់ថ្នាំបង្ការ](#) (ប្រសិនបើពួកគេមិនទាន់បានទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺអុតស្វាទេនោះ)។ ពួកគេក៏អាចតាមដានរកមើលរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វាផងដែរ។

សូមទទួលទូរស័ព្ទពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health) (ប្រសិនបើមានការទាក់ទងទៅ)។ ប្រសិនបើអ្នកបានពិនិត្យឃើញថាមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វានោះ ពួកគេនឹងទាក់ទងទៅអ្នកដើម្បីសាកសួរអំពីការប៉ះពាល់របស់អ្នកទៅនឹងមេរោគ និងសកម្មភាពផ្សេងៗរបស់អ្នកមុន និងក្រោយពេលដែលអ្នកកើតមានរោគសញ្ញានានា។





# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំសម្រាប់បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគអុតស្វា

ការសាកសួរនេះគឺដើម្បីស្វែងរកមើល ថា តើអ្នកអាចនឹងប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគអុតស្វាដោយវិធីណា និងដើម្បីជួយកំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលទាំងឡាយផ្សេងទៀតដែលអាចនឹងបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគផងដែរ។

### 7. តើខ្ញុំអាចស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមបាន នៅទីណាខ្លះ?

**នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ ខោនធី Los Angeles**

- [ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox)
- [ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm](http://ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm)

**មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)**

- [cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html](http://cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html)

**នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋ California**

- <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx>

