



# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា

សេចក្តីណែនាំនេះ គឺសម្រាប់បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលបានពិនិត្យឃើញថាមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា។ សេចក្តីណែនាំនេះក៏ជាឯកសារសម្រាប់បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមានការសង្ស័យថាមានជំងឺអុតស្វា រហូតដល់ពេលដែលពួកគេទទួលបានលទ្ធផលអវិជ្ជមានពីការធ្វើតេស្តរបស់ពួកគេរួច។ មានសេចក្តីណែនាំផ្សេងគ្នា សម្រាប់ផ្តល់ជូនបុគ្គលដែលស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងផ្នែកថែទាំសុខភាព ឬទីតាំងដែលមានមនុស្សប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន ដូចជានៅតាមមន្ទីរឃុំឃាំង និងទីជម្រកសម្រាប់អ្នកដែលមិនមានផ្ទះសំបែងផងដែរ។

**ការអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនេះ ដើម្បីការពារអ្នកដទៃ និងកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺអុតស្វា គឺជាការសំខាន់។**

### វិធីដែលជំងឺអុតស្វារីករាលដាល

- ជំងឺអុតស្វាអាចរីករាលដាលបាន តាមរយៈ៖
  - ការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងដំបៅ ឬក្រមរទាំងឡាយរបស់បុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា។
  - ការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងសារធាតុរាវផ្សេងៗពីរាងកាយ ឬសារធាតុរាវផ្សេងៗដែលចេញតាមផ្លូវដង្ហើមពីបុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា ដូចជាសារធាតុរាវ (ទឹកដៃ) ដែលហៀរចេញពីដំបៅនៅលើស្បែក ឬទឹកមាត់ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយនឹងដំបៅនៅក្នុងមាត់។
  - ការមុត/ចាក់ឆ្កុះដោយវត្ថុមុតស្រួចមួយ (ដូចជាម្លូ) ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយនឹងដំបៅ ឬសារធាតុរាវផ្សេងៗពីរាងកាយរបស់បុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា។
  - ការប៉ះពាល់សាច់ក្រណាត់ (ដូចជាកម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ កន្សែងដូកខ្លួន ឬក៏សម្លៀកបំពាក់) ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយនឹងដំបៅ ឬសារធាតុរាវផ្សេងៗពីរាងកាយរបស់បុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា ហើយមិនទាន់បានបោកកកសម្អាត ឬលាងសម្អាតរួចនោះ។ (កំណត់សម្គាល់៖ មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង [CDC] បញ្ជាក់ថាហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺអុតស្វាក្នុងវិធីនេះគឺមានកម្រិតទាប។)

បុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគបន្តទៅកាន់អ្នកផ្សេងទៀតបាន គឺចាប់តាំងពីពេលដែលចាប់ផ្តើមកើតមានរោគសញ្ញានានា រហូតដល់ពេលដែលកន្ទួលរមាស់បានជាសះស្បើយ ហើយក្រមរដំបៅបានបកជ្រុះអស់ និងមានស្រទាប់ស្បែកថ្មីដុះឡើងវិញ។ ជាធម្មតា ត្រូវការរយៈពេលចន្លោះពី 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍។

បុគ្គលដែលមានផ្ទៃពោះ ហើយដែលមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគនេះបន្តទៅទារកនៅក្នុងផ្ទៃរបស់ពួកគេបាន តាមរយៈសុក។ មេរោគនេះក៏អាចចម្លងទៅដល់ទារកតាមរយៈការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពេលសម្រាល ផងដែរ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់អំពីជំងឺអុតស្វា ដែលអាចរកបាននៅលើគេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox)។

### ពេលដែលត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក

#### អ្នកគួរតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើ៖

- មានការសង្ស័យថាអ្នកមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា លុះត្រាតែត្រូវពេទ្យបានសម្រេចថាមិនមែនជាជំងឺនេះទេ។
- អ្នកមានជំងឺអុតស្វា លុះត្រាតែអ្នកបានស្របតាមលក្ខខ័ណ្ឌដើម្បីបន្តធ្វើសកម្មភាពដែលមានកំណត់មួយចំនួន ឬសកម្មភាពទូទៅឡើងវិញបាន ដូចដែលមានបញ្ជាក់នៅផ្នែកខាងក្រោម។



# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក សម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា

សូមស្នាក់នៅតែផ្ទះ លើកលែងតែអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះនៅពេលមានកិច្ចការបន្ទាន់ ឬត្រូវទៅជួបនឹងគ្រូពេទ្យ។

### អ្នកអាចបន្តធ្វើសកម្មភាពដែលមានកំណត់មួយចំនួន នៅខាងក្រៅផ្ទះឡើងវិញបាន នៅពេលដែលបានស្របតាមលក្ខខណ្ឌទាំងអស់ ដូចខាងក្រោមនេះ៖

- អ្នកមិនមានគ្រុនក្តៅ ឬរោគសញ្ញាតាមផ្លូវដង្ហើមនានា បានរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ 48 ម៉ោង ដោយមិនមានការប្រើប្រាស់ថ្នាំបញ្ចុះកម្ដៅ និង
- អ្នកមិនមានចេញដំបៅថ្មីនៅលើស្បែក បានរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ 48 ម៉ោង និង
- ដំបៅទាំងឡាយណាដែលមិនអាចគ្រប់ដណ្តប់បាននោះ បានជាសះស្បើយទាំងស្រុង (ពោលគឺ ក្រមរង់ដំបៅបានរកជ្រុះអស់ ហើយមានស្រទាប់ស្បែកថ្មីដុះឡើងវិញ នៅកន្លែងដែលមានដំបៅនោះ)។

នៅពេលដែលអ្នកស្របតាមលក្ខខណ្ឌទាំងអស់នេះរួច អ្នកអាចបន្តធ្វើសកម្មភាពដែលមានកំណត់មួយចំនួន នៅខាងក្រៅផ្ទះឡើងវិញបាន

ដរាបណាសកម្មភាពទាំងនោះមិនមានពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ឬក៏ការធ្វើដំណើរទៅទីតាំងដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ (សូមមើលប្រអប់ខាងក្រោម) ក្នុងលក្ខណៈមិនចាំបាច់។ អ្នកគួរតែអនុវត្តតាមវិធានការណ៍ប្រុងប្រយ័ត្នទាំងឡាយ ដែលមានពិពណ៌នានៅក្នុងចំណុច វិធានការណ៍ប្រុងប្រយ័ត្នដែលត្រូវអនុវត្ត ពេលនៅខាងក្រៅផ្ទះ ខាងក្រោម។

### ការវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ

ប្រសិនបើអ្នកស្របតាមលក្ខខណ្ឌទាំងអស់ខាងលើ ដើម្បីបន្តធ្វើសកម្មភាពដែលមានកំណត់មួយចំនួននៅខាងក្រៅផ្ទះឡើងវិញនោះ អ្នកអាចវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការដោយផ្ទាល់វិញបាន ដរាបណា\*៖

- ការងាររបស់អ្នកមិនមានពាក់ព័ន្ធនឹងការថែទាំ ឬការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ទេនោះ ឧ. ការព្យាបាលដោយម៉ាស្សា ឬអ្នកថែរក្សាសម្រស់ ឬការរកស៊ីផ្លូវភេទ
- អ្នកមិនធ្វើការនៅតាមទីតាំងដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ (សូមមើលប្រអប់ខាងក្រោម) និង
- អ្នកមិនអាចធ្វើការពីចម្ងាយ ឬតាមអនឡាញបានទេ។

\*មុនពេលវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ សូមសាកសួរទៅម្ចាស់អាជីវកម្មឬកន្លែងការងាររបស់អ្នក ពីព្រោះអាចនឹងមានតម្រូវការចាំបាច់បន្ថែម ដោយផ្អែកទៅលើបទដ្ឋានរបស់ Cal/OSHA ឬក៏អង្គការព្រឹត្តិការណ៍សុខាភិបាល ឬលិខិតបញ្ជាក់។

ប្រសិនបើអ្នកមិនស្របតាមលក្ខខណ្ឌនៃការវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការទាំងនេះទេ អ្នកមិនគួរវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការដោយផ្ទាល់នោះទេ លុះត្រាតែអ្នកស្របតាមលក្ខខណ្ឌដើម្បីបន្តធ្វើសកម្មភាពទូទៅឡើងវិញ (សូមមើលផ្នែកខាងក្រោម)។

### ការវិលត្រឡប់ទៅសាលារៀនវិញ

កុមារទាំងឡាយដែលមានអាយុចាប់ពី 8 ឆ្នាំឡើងទៅ ហើយដែលស្របតាមលក្ខខណ្ឌទាំងអស់ខាងលើ ដើម្បីបន្តធ្វើសកម្មភាពដែលមានកំណត់មួយចំនួននៅខាងក្រៅផ្ទះឡើងវិញនោះ ពួកគេអាចវិលត្រឡប់ទៅសិក្សាដោយផ្ទាល់មុខ និងវិលត្រឡប់ទៅទីតាំងផ្សេងទៀត (ដូចជាកម្មវិធីមុន ឬក្រោយម៉ោងសិក្សា ។ល។) វិញបាន ដរាបណាពួកគេមិនចូលរួមក្នុងសកម្មភាពណាមួយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ដូចជាការលេងកីឡាដែលមានការប៉ះពាល់គ្នា។

កុមារទាំងឡាយណាដែលមានអាយុក្រោម 8 ឆ្នាំ មិនគួរវិលត្រឡប់ទៅទីតាំងមើលថែទាំកុមារ ឬសាលារៀនដោយផ្ទាល់មុខវិញនោះទេ លុះត្រាតែពួកគេស្របតាមលក្ខខណ្ឌដើម្បីបន្តធ្វើសកម្មភាពទូទៅឡើងវិញ (សូមមើលផ្នែកខាងក្រោម)។



# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា

### ទីតាំងដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ

ទីតាំងដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភទាំងឡាយ រួមមាន៖

- ទីជម្រកសម្រាប់ជនដែលមិនមានផ្ទះសំបែង ទីជម្រកសម្រាប់ជនភៀសខ្លួន ទីជម្រកសម្រាប់ពេលមានគ្រោះអាសន្ន និងទីតាំងព្យាបាលការញៀនគ្រឿងញៀនដែលត្រូវស្នាក់នៅពេញម៉ោង (residential drug treatment facilities)
- ទីតាំងផ្តល់ការថែទាំសុខភាព
- មណ្ឌលកែប្រែ និងមណ្ឌលឃុំឃាំង របស់រដ្ឋ និងតាមតំបន់
- ទីតាំងផ្តល់ការថែទាំរយៈពេលវែង ទីតាំងថែទាំមនុស្សពេញវ័យនិងមនុស្សចាស់ ហើយនិងសេវាកម្មផ្តល់ការថែទាំនៅតាមផ្ទះដែលរួមមានការថែទាំផ្នែករាងកាយផងដែរ
- ទីតាំងថែទាំកុមារ និងទីតាំងបង្ហាត់បង្រៀនកុមារមុនចូលរៀននៅថ្នាក់មត្តេយ្យ (preschool) ដែលផ្តល់ការថែទាំដល់កុមារទាំងឡាយ ចាប់តាំងពីទើបនឹងកើត រហូតដល់អាយុអាចត្រៀមចូលរៀនបាននោះ ដោយមានការរំពឹងទុកថានឹងមានការប៉ះពាល់រាងកាយដោយផ្ទាល់សម្រាប់ ការផ្លាស់ប្តូរកន្លែង ការបង្ហាត់បង្រៀនឱ្យចេះប្រើប្រាស់បង្គន់ ការបញ្ជាក់អាហារឬភេសជ្ជៈ ការសម្អាតអនាម័យ ហើយនិងទំនាក់ទំនងជាទូទៅទាំងឡាយ
- ទីតាំងសាលារៀនកម្រិត K-12 និងទីតាំងផ្សេងទៀត (កម្មវិធីមុន ឬក្រោយម៉ោងសិក្សា) ដែលផ្តល់ការថែទាំដល់កុមារដែលគ្រប់អាយុចូលរៀន ហើយដែលមានអាយុក៏ចាប់ពី 8 ឆ្នាំ ឬកុមារមានអាយុច្រើនជាងនេះដែលតម្រូវចាំបាច់ឱ្យមានការប៉ះពាល់រាងកាយដោយផ្ទាល់ ឬក៏ប្រសិនបើការកិច្ចការងារតម្រូវចាំបាច់ឱ្យមានការប៉ះពាល់រាងកាយដោយផ្ទាល់ជាមួយកុមារទាំងនេះ

### អ្នកអាចបន្តធ្វើសកម្មភាពទូទៅឡើងវិញបាន នៅពេលដែល៖

- ដំបៅនៅលើស្បែករបស់អ្នកទាំងអស់បានជាសះស្បើយ (ពោលគឺ ក្រមរដំបៅបានរកជ្រុះអស់ និងមានស្រទាប់ស្បែកថ្មីដុះឡើងវិញ នៅកន្លែងដែលមានដំបៅនោះ) និង
- រោគសញ្ញានានាផ្សេងទៀត រួមមានទាំងអាការៈគ្រុនក្តៅបានបាត់ទៅវិញ បានរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ 48 ម៉ោង ដោយមិនមានការប្រើប្រាស់ថ្នាំបញ្ជះកម្ដៅ។

កំណត់សម្គាល់សម្រាប់ការរួមភេទ៖ អាចប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគអុតស្វាទៅកាន់ដៃគូរួមភេទ ទោះបីជាក្រោយពេលដំបៅនៅលើស្បែករបស់អ្នកបានជាសះស្បើយហើយក៏ដោយ។ នេះគឺពីព្រោះតែមេរោគនោះអាចនឹងមាននៅក្នុងទឹកកាម និងសារធាតុនានាដែលបញ្ចេញពីប្រដាប់ភេទផ្សេងទៀត។ លុះត្រាតែយើងបានយល់ដឹងបន្ថែមទៀត ប្រសិនបើអ្នករួមភេទក្រោយការបញ្ចប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក មានការណែនាំឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឱ្យបានរយៈពេល 12 សប្តាហ៍។

### ការណែនាំ វិធានការណ៍ប្រុងប្រយ័ត្នដែលត្រូវអនុវត្តនៅក្នុងផ្ទះ

សូមអនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះដើម្បីការពារអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះ លុះត្រាតែអ្នកបានស្របតាមលក្ខខណ្ឌដើម្បីបន្តធ្វើសកម្មភាពទូទៅឡើងវិញ។

- បន្តគ្របដណ្តប់កន្លែងដែលមានដំបៅនៅលើស្បែកទាំងឡាយ (សូមមើលចំណុច ដំបៅនៅលើស្បែកខាងក្រោម)។
- ជៀសវាងទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងមនុស្ស ឬសត្វដែលអ្នករស់នៅជាមួយ
  - សម្រាកនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។





# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក សម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា

- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើទៅបានទេ សូមសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគដោយខ្លួនអ្នក ហើយអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំអំពី [ការសម្អាតនិងការសម្លាប់មេរោគនៅតាមផ្ទះ: កន្លែងធ្វើការ និងទីតាំងផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក](#) នៅលើគេហទំព័ររបស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។
- កាត់បន្ថយពេលវេលាចំណាយនៅក្នុងបន្ទប់រួមគ្នាជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ឱ្យមានកាន់តែតិចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការចំណាយពេលវេលានៅក្នុងបន្ទប់រួមគ្នាជាមួយនឹងនរណាម្នាក់នៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកនោះ:
  - សូមគ្របដណ្តប់កន្លែងដែលមានដំបៅនៅលើស្បែកទាំងអស់ដោយសម្លៀកបំពាក់ និង/ឬបង់រ៉ែប្លូស្ទិកត្រឹមត្រូវ ហើយធ្វើឱ្យការប៉ះពាល់ទៅនឹងរាងកាយ មានកាន់តែតិចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ជាងនេះទៅទៀត អ្នកនិងបុគ្គលដែលអ្នកស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់រួមគ្នាជាមួយនោះ:
    - (ប្រសិនបើពួកគេមានអាយុច្រើនជាង 2 ឆ្នាំ) កុំរតែពាក់ម៉ាស់ ឬឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដែលបិទជិតល្អ នៅពេលដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (ឧ. ក្នុងបរិវេណ 6 ហ្វីត) សម្រាប់ការជួបគ្នាដែលចំណាយពេលយូរ។
    - ការជៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរយៈពេលយូរជាមួយនឹងកុមារតូចៗ និងអ្នកដែលកំពុងមានផ្ទៃពោះឬបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ឬមានប្រព័ន្ធភាពស្តាំចុះខ្សោយ ឬអ្នកដែលមានបញ្ហារលាកស្បែកដោយសារតែមានប្រតិកម្ម ឬការទាស់ទៅនឹងសារធាតុអ៊ីម្យូម (atopic dermatitis) ឬរោគគ្រុអក (eczema) មានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ពីព្រោះពួកគេអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុនក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។
- ជៀសវាងការឱប ការឱបដោយផ្នាក់ផ្នម (cuddling) ការម៉ាស្សា ការចិប ការគេងនៅលើគ្រែតែមួយ ការរួមភេទតាមមាត់ តាមទ្វារធំ និងតាមទ្វារមាស ឬការប៉ះពាល់ប្រដាប់ភេទ ឬក៏បន្ទាបចំរបស់អ្នកដទៃ ឬក៏ការប៉ះពាល់ស្បែកនិងស្បែកដោយជិតស្និទ្ធផ្សេងៗជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់របស់របរដែលអ្នកបានប្រើប្រាស់រួចជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ឬសត្វផ្សេងៗទេ រួមមានដូចជា កម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ កន្លែងជូតខ្លួន សម្លៀកបំពាក់ ឧបករណ៍បរិភោគអាហារ ពែងទឹក និងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិច ក៏ដូចជារបស់របរដទៃទៀតផងដែរ លុះត្រាតែរបស់របរទាំងនោះត្រូវបានលាងសម្អាត ឬបោកកក់សម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគរួចរាល់ហើយ (សូមមើលផ្នែកខាងក្រោម)។
- បោកកក់សម្អាត ឬធ្វើការសម្លាប់មេរោគលើរបស់របរដែលបានពាក់ ឬប្រើប្រាស់រួច ហើយនិងធ្វើការសម្អាតនិងធ្វើការសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃនានាដែលបានប៉ះពាល់ដោយដំបៅនៅលើស្បែក។ លាងសម្អាត ឬបោកកក់សម្អាតរបស់របរទាំងនោះដោយខ្លួនឯង ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ព្យាយាមជៀសវាងការធ្វើឱ្យប្រឡាក់មេរោគទៅនឹងគ្រឿងសង្ហារឹមដែលស្រោបកម្រាល និងសម្ភារៈជ្រាបទឹកផ្សេងទៀតដែលមិនអាចធ្វើការបោកកក់សម្អាតបាន ដោយការដាក់កម្រាលគ្របពីលើ ដាក់កម្រាលពូកដែលមិនជ្រាបទឹក ដាក់ក្រាលភួយ ឬដាក់កម្រាលតង់ (tarp) នៅលើផ្ទៃទាំងនេះ។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ក្នុងមួយថ្ងៃៗ ជាពិសេសក្រោយពីការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងដំបៅដោយផ្ទាល់។ សមាជិកក្រុមគ្រួសារដទៃទៀតក៏គួរតែលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេឱ្យបានញឹកញាប់ផងដែរ។ លាងសម្អាតដោយប្រើប្រាស់ទឹក និងសាប៊ូឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ឬប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃដែលមានផ្ទុកជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%។

**កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាលដំបៅ ទៅកាន់ផ្នែកផ្សេងទៀតនៅលើដងខ្លួនរបស់អ្នក**

- ជៀសវាងការប្រើប្រាស់កែវស្តើងៗពាក់ជំនួសវ៉ែនតា (contact lens) ដើម្បីទប់ស្កាត់ការចម្លងមេរោគទៅភ្នែករបស់អ្នក។
- ជៀសវាងការកោររោមនៅលើផ្នែកនៃដងខ្លួនដែលមានដំបៅនៅលើស្បែក ឬកន្ទួលរមាស់។



# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក សម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា

### ការលាងសម្អាត ការសម្លាប់មេរោគ និងការចាក់ចោលកាកសំណល់

- **របស់របរដែលត្រូវបោកគក់** (ឧ. កម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ កន្លែងជូតខ្លួន សម្លៀកបំពាក់) អាចនឹងបោកគក់សម្អាតនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់ធម្មតា ជាមួយនឹងទឹកក្តៅខ្ពស់ និងសាប៊ូបោកខោអាវ។ ចំពោះរបស់របរដែលបានប្រឡាក់ហើយ មិនគួរមានការរលាស់ ឬចាប់កាន់ក្នុងរបៀបដែលអាចនឹងធ្វើឱ្យសាយភាយភាគល្អិតតូចៗដែលអាចចម្លងមេរោគបន្តបានឡើយ។
  - ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ ប្រសិនបើអ្នកដទៃត្រូវតែចាប់កាន់របស់របរដែលមិនទាន់បានបោកគក់សម្អាតទាំងនោះ ពួកគេគួរតែពាក់ស្រោមដៃដែលប្រើប្រាស់រួចអាចដោះបោះចោលបាន ព្រមទាំងពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ ហើយនិងគ្របដណ្តប់ស្បែកនៅកន្លែងណាមួយដែលអាចនឹងប៉ះពាល់ជាមួយនឹងរបស់របរដែលមិនទាន់បានបោកគក់សម្អាតទាំងនោះ។
- **លាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគសម្ភារៈដែលមានការប៉ះពាល់ញឹកញាប់** ប្រសិនបើអ្នកដទៃត្រូវបំពេញកិច្ចការនេះ ពួកគេយ៉ាងហោចណាស់គួរតែពាក់ស្រោមដៃដែលប្រើប្រាស់រួច អាចដោះបោះចោលបាន និងឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម។
  - **ចាន និងឧបករណ៍បរិភោគអាហារ** គួរតែដាក់លាងសម្អាតនៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន ឬលាងដោយដៃជាមួយនឹងទឹកក្តៅខ្ពស់ និងសាប៊ូលាងចាន។
  - **ផ្ទៃនានាដែលបានប្រឡាក់នឹងមេរោគ** គួរតែលាងសម្អាត និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគ។ អាចមានការប្រើប្រាស់ផលិតផលសម្អាត ឬផលិតផលសម្លាប់មេរោគជាច្រើនដែលប្រើប្រាស់នៅតាមផ្ទះផងដែរ - សូមចូលទៅកាន់ [គេហទំព័ររបស់ EPA](#) ដើម្បីស្វែងរកមើលតារាងផលិតផលសម្លាប់មេរោគដែលបានចុះនៅក្នុងបញ្ជីរបស់ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA)។
    - អានការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត។ ត្រូវប្រាកដថានេះជាផលិតផលដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការប្រើប្រាស់នៅលើប្រភេទផ្ទៃរបស់អ្នក។
    - លាងសម្អាតផ្ទៃជាមុនជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ប្រសិនបើការណែនាំនៅលើផលិតផលនោះមានបញ្ជាក់ថាឱ្យធ្វើការលាងសម្អាតជាមុន ឬប្រសិនបើផ្ទៃនោះមើលឃើញច្បាស់ថាកខ្វក់។ ធ្វើដំបូងអាចរារាំងផលិតផលសម្លាប់មេរោគពីការដំណើរការបានត្រឹមត្រូវ។
    - អនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការ ត្រូវឱ្យផលិតផលស្ថិតនៅលើផ្ទៃ ផ្ទៃនោះគួរតែទុកឱ្យនៅសើមទៅតាមរយៈពេលដែលបានបញ្ជាក់នៅលើផលិតផល ដើម្បីធានាថាផលិតផលមានប្រសិទ្ធភាព។ សូមបាញ់ ឬលាបផលិតផលម្តងទៀត ប្រសិនបើចាំបាច់។
- **សំរាម/កាកសំណល់** ដាក់ចុងសំរាមដែលមានចងទ្រាប់ នៅក្នុងបន្ទប់ដែលអ្នកកំពុងធ្វើការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក សម្រាប់បោះចោលស្រោមដៃ បង់រ៉ូប្លូស ក្រដាសអនាម័យ និងសំរាមទូទៅផ្សេងទៀត។ ចងមាត់ចងឱ្យជិត ហើយចាក់ចោលទៅក្នុងធុងសំរាមធម្មតា។ សូមពាក់ស្រោមដៃនៅពេលរៀបចំប្រមូលសំរាម ឬពេលចាក់សំរាមចោល។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [ការសម្អាតនិងការសម្លាប់មេរោគនៅតាមផ្ទះ](#) កន្លែងធ្វើការ និងទីតាំងផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងគន្លឹះផ្សេងៗអំពីការលាងសម្អាត ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពេលមានការឆ្លងជំងឺអុតស្វា។



# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក សម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា

### ដំបៅនៅលើស្បែក

សូមគ្របដណ្តប់ដំបៅនៅលើស្បែកទាំងឡាយដែលមិនទាន់បានជាសះស្បើយ ឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកដទៃ ឬក៏មានទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។

- គ្របដណ្តប់ដំបៅដោយសម្លៀកបំពាក់ ឬក៏ស្បែករ៉ូប្លេស (gauze) មួយចម្រៀក ដែលអាចរក្សាមិនឱ្យរហូតបានដោយបង់ស្តិតសម្រាប់រ៉ូប្លេស ឬបង់រ៉ូប្លេសដែលមានការជ្រាបបានខ្លះ (បង់រ៉ូប្លេសដែលអាចមានខ្យល់ចេញចូល ឬរន្ធមិនជ្រាបទឹក) ឧ. ប្រភេទ Tegaderm™ ដែលមានទ្រនាប់ស្បែករ៉ូប្លេសមួយ ឬប្រភេទស្រដៀងគ្នានេះ។
- ពាក់ស្រោមដៃ ដើម្បីគ្របដណ្តប់ដំបៅនៅលើដៃ។
- ទប់ស្កាត់កុំឱ្យដំបៅប៉ះពាល់ទៅដល់អ្នកដទៃ ឬប៉ះពាល់ទៅដល់សម្ភារៈនានា ដែលអ្នកដទៃអាចនឹងប្រើប្រាស់។
- អនុវត្តតាមដំបូន្មានរបស់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាព ក្នុងការថែទាំដំបៅទាំងឡាយ។ សូមស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើមានសញ្ញានានានៃការឆ្លងមេរោគបន្ទាប់មកទៀត ដូចជាការកើតមានគ្រុនក្តៅឬខ្លះ ឬក៏ការឡើងកម្ដៅឬឡើងក្រហម និងមានការឡើងហើមស្បែកនៅជុំវិញដំបៅទាំងនោះ។
- ផ្លាស់ប្តូរបង់រ៉ូប្លេសដោយខ្លួនឯង ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន - សូមពាក់ស្រោមដៃ និងលាងសម្អាតដៃ ភ្លាមៗក្រោយពេលបោះស្រោមដៃចោលរួច។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការសម្អាត ឬបង់រ៉ូប្លេសថ្មី នៅនឹងដំបៅទាំងឡាយ អ្នកដែលកំពុងជួយអ្នកនោះ យ៉ាងហោចណាស់គួរតែពាក់ស្រោមដៃដែលប្រើប្រាស់រួចអាចដោះបោះចោលបាន អាវដៃវែង ហើយនិងម៉ាស់ឬឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដែលបិទជិតល្អ។ សម្លៀកបំពាក់ណាមួយដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយនឹងដំបៅក្នុងពេលផ្លាស់ប្តូរបង់រ៉ូប្លេស ត្រូវតែបោកគក់សម្អាតភ្លាមៗ។ សូមមើលផ្នែកខាងលើ សម្រាប់ការបោះចោលសំរាមដែលមានប្រឡាក់និងមេរោគ (ឧ. បង់រ៉ូប្លេស ឬស្រោមដៃ)។

### ម៉ាស់ និងឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម

សូមពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម ឬម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ គ្រប់ពេល ខណៈដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ លុះត្រាតែដំបៅនៅលើស្បែកបានជាសះស្បើយ ហើយមេរោគសញ្ញានានាផ្សេងទៀតបានបាត់ទៅវិញ យ៉ាងហោចណាស់បាន 48 ម៉ោង។

ការរីករាលដាលនៃមេរោគអុតស្វាតាមរយៈសារធាតុរាវផ្សេងៗតាមផ្លូវដង្ហើម គឺជាការដែលអាចកើតមានឡើងផងដែរ។ ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព មានការណែនាំឱ្យអ្នកពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ ឬឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម នៅពេលស្ថិតនៅជិតអ្នកដទៃ ខណៈពេលដែលអ្នកនៅតែអាចចម្លងមេរោគបន្តបាននោះ។ បន្ថែមពីនេះ សមាជិកក្រុមគ្រួសារទាំងឡាយក៏គួរតែពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ ឬឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមផងដែរ ប្រសិនបើពួកគេនឹងមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នក។ ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95 ឬប្រភេទ KN95 និងប្រភេទ KF94 ផ្តល់នូវការការពារល្អបំផុត។

### សត្វចិញ្ចឹម

ការដែលសត្វចិញ្ចឹមអាចនឹងឆ្លង ឬក៏ប្រឡាក់ទៅនឹងមេរោគនេះតាមរយៈការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកដែលមានផ្ទុកជំងឺ ហើយចម្លងមេរោគនេះបន្តទៅអ្នកដទៃនោះ គឺជាការដែលអាចកើតមានឡើងផងដែរ។ សូមជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងសត្វ ឬសត្វចិញ្ចឹមផ្សេងៗ ហើយអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំ [សត្វចិញ្ចឹមនៅតាមផ្ទះ](#) នៅលើគេហទំព័ររបស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC) ប្រសិនបើអ្នកមានសត្វចិញ្ចឹម។ ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរួមមានការស្លាប់អង្អែល ការឱបដោយថ្នាក់ថ្នម (cuddling) ការឱប ការថើប ការលើទូ ការគេងនៅលើគ្រែតែមួយ និងការចែករំលែកចំណីអាហារគ្នាផងដែរ។



# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក សម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការយកសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកទៅដើរនៅខាងក្រៅ ត្រូវប្រាកដថាគ្របដណ្តប់ដំបៅនៅលើស្បែក ឬកន្ទួលរមាស់នៅលើដងខ្លួនរបស់អ្នកឱ្យបានជិតទាំងស្រុង ដោយសម្លៀកបំពាក់វែងៗ ស្រោមដៃ និង/ឬបង់រ៉ូប្លូស ហើយនិងពាក់ម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អ ខណៈពេលដែលអ្នកស្ថិតនៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។

### វិធានការណ៍ប្រុងប្រយ័ត្នដែលត្រូវអនុវត្ត ពេលនៅខាងក្រៅផ្ទះ:

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកនៅផ្ទះ:

ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវការចាកចេញទៅខាងក្រៅដើម្បីបំពេញកិច្ចការបន្ទាន់ ឬក៏ទៅជួបនឹងគ្រូពេទ្យនោះ៖

- សូមបើកបរដោយខ្លួនឯង ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើដំណើរតែតាមរយៈមធ្យោបាយសាធារណៈ ឬការជិះរថយន្តរួមគ្នាទេនោះ សូមព្យាយាមជៀសវាងធ្វើដំណើរក្នុងអំឡុងម៉ោងដែលមានមនុស្សធ្វើដំណើរច្រើន។ សូមរក្សាកម្លាតពីអ្នកដទៃ ឱ្យបានកាន់តែឆ្ងាយតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយនិងបើកបង្អួចផងដែរ។
- សូមគ្របដណ្តប់ដំបៅទាំងឡាយដែលមិនទាន់បានជាសះស្បើយ ដោយសម្លៀកបំពាក់ ឬបង់រ៉ូប្លូស (សូមមើលផ្នែក ដំបៅនៅលើស្បែកខាងលើ)។
- សូមពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម ឬម៉ាស់ដែលបិទជិតល្អជាដាច់ខាត ខណៈពេលមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកដទៃ (សូមមើលផ្នែក ម៉ាស់ និងឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម ខាងលើ)។
- សូមលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹក ឬទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល ហើយនិងជៀសវាងការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងដំបៅទាំងឡាយ។

ប្រសិនបើអ្នកបានស្របតាម លក្ខខណ្ឌ

ទាំងអស់ដើម្បីបន្តធ្វើសកម្មភាពដែលមានកំណត់មួយចំនួននៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នករួចហើយនោះ៖

- សូមអនុវត្តតាមវិធានការណ៍ប្រុងប្រយ័ត្នទាំងឡាយ ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- សូមកុំចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធដោយផ្ទាល់ (ឧ. ការម៉ាស្សា ឬការថែទាំស្បែក ។ល។) ឬក៏ការធ្វើដំណើរទៅទីតាំងដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ (សូមមើលប្រអប់ខាងលើ) ក្នុងលក្ខណៈមិនចាំបាច់។
- សូមកុំប្រើប្រាស់កន្លែងជូតខ្លួន ឬរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀត រួមគ្នាជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។
- សូមជៀសវាងទីតាំងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ដូចជាបារ ក្លឹប ពិធីដប់លៀង បន្ទប់បញ្ចេញញើសរួមគ្នា (saunas) និងទីតាំងដូតទឹករួមគ្នា (bath houses)។
- សូមជៀសវាងការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកដោយផ្ទាល់ ឬការប៉ះពាល់ដែលស្និទ្ធស្នាលដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ដូចជាការទើប ការឱបដោយថ្នាក់ថ្នម (cuddling) និងការប៉ះពាល់តាមផ្លូវភេទផងដែរ។

### ប្រាប់ទៅដល់បុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកថា ពួកគេអាចនឹងបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ

សូមទាក់ទងទៅដៃគូរួមភេទទាំងឡាយរបស់អ្នក និងបុគ្គលណាម្នាក់ដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយ ព្រមទាំងអ្នកដែលមានការប៉ះពាល់ដោយស្និទ្ធស្នាល និង/ឬអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងរយៈពេលយូរជាមួយ ក៏គ្រប់គ្រងការប្រាប់ដើម្បីលេចឡើងនៃរោគសញ្ញានានារបស់អ្នក។ សូមធ្វើបែបនេះ

ឱ្យបានកាន់តែឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចពិចារណាលើការទទួល [ចាក់ថ្នាំបង្ការ](#)

(ប្រសិនបើពួកគេមិនទាន់បានទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺអុតស្វាទេនោះ)។

ការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការក្រោយការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ អាចទប់ស្កាត់ការកើតមានជំងឺអុតស្វា

ឬក៏ធ្វើឱ្យជំងឺនោះមានកម្រិតស្រាលជាងមុន។

ពួកគេក៏អាចនឹងតាមដានរកមើលរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វាផងដែរ។

### ទទួលទូរស័ព្ទពិនិត្យនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ:

សូមទទួលទូរស័ព្ទពិនិត្យនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health) (ប្រសិនបើមានការទាក់ទងទៅ)។

ពួកគេនឹងទាក់ទងទៅអ្នកដើម្បីសាកសួរអំពីសកម្មភាពផ្សេងៗរបស់អ្នកមុន

និងក្រោយពេលដែលអ្នកកើតមានរោគសញ្ញានានា។ ការសាកសួរនេះគឺដើម្បីស្វែងរកមើល





# ជំងឺអុតស្វា

## សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក សម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា

ថា គេអ្នកអាចនឹងបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគអុតស្វាដោយវិធីណា និងដើម្បីជួយកំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលផ្សេងទៀតដែលអាចនឹងបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគផងដែរ។ អ្នកហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកនោះនឹងសាកសួរអ្នក ថា គេអ្នកបានត្រូវការការព្យាបាល ឬក៏អ្នកត្រូវតែទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬយ៉ាងណា។

### ព័ត៌មានបន្ថែម

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរផ្សេងៗ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox) ឬគេហទំព័រអំពីជំងឺអុតស្វា [នៅពេលដែលអ្នកឃើញ](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពប្រចាំខ្លួនទេនោះ ឬមានសំណួរផ្សេងៗអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health Call Center) តាមរយៈលេខ 1-833-540-0473 ដែលមានបើកបម្រើការជូនជំនួយរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8:30 យប់។

