



# ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19: បន្ទាប់ពីអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការ Johnson & Johnson ហើយ

## ផលប៉ះពាល់នៃការចាក់ថ្នាំបង្ការទូទៅ

- អ្នកអាចនឹងកើតមានផលប៉ះពាល់នៅក្នុងរយៈពេល 2 ថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ផលប៉ះពាល់ទូទៅអាចរួមមាន ឈឺឬឡើងក្រហមលើដៃ ក្តៅខ្លួន គ្រុនរងាវ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល និងមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង។
- អាការៈទាំងនេះគឺជាអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពបំពេញការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ឬរ៉ោតអាហារ។ ទាំងនេះនឹងបាត់ទៅវិញ ក្នុងរយៈពេលមួយ ឬពីរ ថ្ងៃក្រោយ។
- ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំបង្ការគឺជាភ្លើងធម្មតា ហើយវាបញ្ជាក់ថាវាមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ណាស់ ក្នុងការការពារបង្កើតភាពស្ងប់ មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នានឹងទទួលបានផលប៉ះពាល់ទាំងនេះទេ។



## កន្លឹះជំនួយខ្លះៗចំពោះផលប៉ះពាល់

- យកក្រណាត់ស្អាតដែលសើម ក្រដាសល្មម ស្ករលើដៃរបស់អ្នកដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។ វាក៏អាចជួយផងដែរដោយធ្វើចលនាដៃរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកគ្រុនក្តៅ សូមពិសោធន៍ឱ្យបានច្រើន និងស្លៀកពាក់ខោអាវស្តើងៗ។
- ថ្នាំដែលមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា ដូចជា ថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វេន (acetaminophen) (Tylenol®) ឬអ៊ីប៊ូប្រូហ្វេន (ibuprofen) (Motrin® ឬ Advil®) អាចជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ គ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល ឬមិនស្រួលខ្លួនបាន។

## ពេលណាត្រូវទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក

- ទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមាន៖
- ផលប៉ះពាល់ដែលមានរយៈពេលច្រើនជាង 2 ថ្ងៃ
- ក្អក ហៀរសំបោរ ឈឺបំពង់ក ឬលែងដឹងរសជាតិឬក្លិនថ្មី (ដោយសាររោគសញ្ញាទាំងនេះមិនមែនជាផលប៉ះពាល់របស់ថ្នាំបង្ការទេ)
- រោគសញ្ញាដែលកាន់តែធ្ងន់ទៅៗ ឬបង្កការព្រួយបារម្ភដល់អ្នក
- មានរោគសញ្ញាផ្សេងៗបានលេចឡើងលើសពី 2 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការ

## ផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដ៏កម្រ

ដូចគ្នានឹងថ្នាំប្រភេទណាក៏ដោយ ប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរអាចមាន ប៉ុន្តែវាកម្រណាស់ ដូចជាធ្វើឱ្យពិបាកដកដង្ហើម។ វាមិនទំនងជាបញ្ហានេះនឹងកើតឡើងទេ។ ប្រសិនបើវាកើតឡើង សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលនៅជិតអ្នកបំផុត។

## ការកកឈាមនិងបញ្ហាកែតទាបដ៏កម្រ

មនុស្សមួយចំនួនដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ J&J ត្រូវបានរាយការណ៍ថា មានការកកឈាមដ៏កម្រនៅក្នុងខួរក្បាល ពោះ និងជើង ព្រមទាំងកម្រិតកែតទាប។ រោគសញ្ញា ជាធម្មតាចាប់ផ្តើមលេចចេញដំបូងនៅសប្តាហ៍ទីពីរ បន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ឱកាសដែលកើតមានករណីនេះគឺស្ថិតនៅកម្រិតទាបណាស់។ ត្រូវស្វែងរករាងកាយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកមានចំណុចណាមួយ ដូចខាងក្រោមនេះ៖

- ពិបាកដកដង្ហើម
- ឈឺច្រូង
- ហើមជើង
- ឈឺចុកចាប់ពោះដែលមិនបាត់សោះ
- ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ឬបន្តឈឺជាប់
- ព្រិល ឬស្រវាំងភ្នែក
- ងាយមានស្នាមជាំ ឬស្នាមឈាមតូចៗនៅក្រោមស្បែកកន្លែងដែលអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការ

## រោគសញ្ញា Guillain Barré (ការបំផ្លាញប្រព័ន្ធភាពស៊ាំសរីរាង្គ)

រោគសញ្ញា Guillain Barré ត្រូវបានគេរាយការណ៍ថាមាននៅក្នុងមនុស្សមួយចំនួនដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការប្រភេទ J&J។ វាគឺជាបញ្ហាប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ដែលបំផ្លាញកោសិកាសរសៃប្រសាទ ហើយបណ្តាលឱ្យសាច់ដុំចុះខ្សោយ ហើយជួនកាលអាចឈានដល់ខ្លួនផងដែរ។ ចំពោះមនុស្សភាគច្រើន រោគសញ្ញានេះបានចាប់ផ្តើមក្នុងរយៈពេលប្រហែល 2 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីបានចាក់ថ្នាំបង្ការរួច។ ឱកាសដែលអាចកើតមានបញ្ហានេះគឺមានកម្រិតទាបណាស់។ ត្រូវស្វែងរករាងកាយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយ ដូចខាងក្រោមនេះ៖

- ងែ/ជើងខ្សោយ ឬស្រពន់
- បញ្ហាក្នុងការដើរ
- លំបាកធ្វើចលនាផ្ទៃមុខ ដូចជានិយាយ ទំពារ
- មើលទៅឃើញរបស់ទ្វេដង ឬមិនអាចធ្វើចលនាភ្នែក
- បញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងភ្លោកនោម/ការបន្ទោរបង

## ថ្នាំបង្ការមិនអាចការពារអ្នកបានភ្លាមៗទេ

អ្នកត្រូវបានគេចាត់ទុកថាបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ 2 សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីអ្នកបានចាក់ថ្នាំនោះ។



## ចុះឈ្មោះតាមរយៈ V-Safe ដែលជាភ្នាក់ងារតាមដានសុខភាពរបស់ CDC (CDC health checker)

ប្រសិនបើអ្នកមានទូរស័ព្ទទំនើប សូមចុះឈ្មោះតាមរយៈ [vsafe.cdc.gov](https://vsafe.cdc.gov) ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានទៅកាន់ CDC អំពីផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗ។



## ចង់ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតមែនទេ?

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ "បន្ទាប់ពីអ្នកចាក់ថ្នាំបង្ការ" - ស្តេនតូដ QR ឬ ចូលទៅកាន់



[VaccinateLACounty.com](https://VaccinateLACounty.com)

**បន្តការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19**

- ពាក់ម៉ាស់ដែលស្កឹសមល្អ
- លាង (ឬប្រើទឹកអនាម័យលាង) សម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។
- នៅតែផ្ទះ នៅពេលអ្នកឈឺ។
- ជៀសវាងទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ឬបរិវេណដែលមានខ្យល់បក់ចេញចូលមិនល្អ។
- រក្សាកម្លាតរបស់អ្នក។



ប្រសិនបើ អ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 ហើយអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ និងមិនមានចេញរោគសញ្ញា អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តឡើយ។ អ្នកគួរតែទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគ និងតាមដានសុខភាពរបស់អ្នករយៈពេល 14 ថ្ងៃ។

**ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19:** ត្រូវនៅតែផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នក និងទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគ។

**ប្រសិនបើអ្នកមានប្រព័ន្ធភាពសុំខ្សោយ:** ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព ឬកំពុងប្រើថ្នាំដែល **ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពសុំរបស់អ្នកចុះខ្សោយ** កម្រិតមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរនោះ ការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រហែលជាមិនមានប្រសិទ្ធភាពប៉ុន្មានទេ។ ចូរសួរគ្រូពេទ្យថា តើត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។

**សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រនៅពេលដែលអ្នកចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ របស់ DPH នៃខោនធី LA។**

**គ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងសុខភាពអារម្មណ៍**

នៅពេលដែលពិភពលោកបន្តប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ ពិបាកក្នុងអារម្មណ៍ និងភ័យខ្លាចចំពោះសុខភាពរបស់អ្នក រួមទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកផងដែរ។



ខាងក្រោមនេះគឺជាកន្លឹះដែលជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងបង្កើនសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក៖

- រក្សាទំនាក់ទំនងពីចម្ងាយតាមអនឡាញជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ដើម្បីជៀសវាងភាពឯកោក្នុងសង្គម។
- សម្រាកឱ្យបានច្រើន ហើយញ្ជ័រផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើនផងដែរ។ រាងកាយដែលមានសុខភាពល្អជួយរក្សាចិត្តឱ្យល្អដែរ។
- សមាធិ និងហាក់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។
- រក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងរក្សាកន្លែងរស់នៅឱ្យបានស្អាត និងរៀបចំទុកដាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- បន្ថែមផែនការនៅក្នុងថ្ងៃរបស់អ្នក - បង្កើតជាទម្លាប់។
- ស្វែងរកវិធីដែលមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្ត។
- កំណត់ពេលវេលាដែលអ្នកចំណាយលើព័ត៌មាន និងបណ្តាញសង្គម។



កម្មវិធី Headspace មានធនធានផ្នែកស្តារសតិអារម្មណ៍ និងការធ្វើសមាធិ ជាភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ។ វាក៏មានលំហាត់សម្រាប់ការធ្វើចលនា និងសម្រាប់គេងផងដែរ ដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ការភ័យខ្លាច ភាពរស់រវើក និងទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19 ។

**រក្សាកាតចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញរបស់អ្នក ឱ្យមានសុវត្ថិភាព!**

វាជាកំណត់ត្រាការចាក់ថ្នាំបង្ការជាផ្លូវការរបស់អ្នក។ ថតរូបទុក ឬថតចម្លងជាឯកសារ។

**អ្នកអាចទទួលបានកំណត់ត្រានៃការចាក់ថ្នាំបង្ការលក្ខណៈឌីជីថលតាមរយៈគេហទំព័រ**  
[myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)

**ធនធានផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត**

ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់មានការលំបាកក្នុងការប្រឈមជាមួយជំងឺ COVID-19 មានជំនួយបម្រើជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ តាមរយៈនាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles។ សូមទូរស័ព្ទទៅ 1-800-854-7771 ឬផ្ញើសារជាអក្សរ "LA" ទៅលេខ 741741។ ធនធាន និងឧបករណ៍ជំនួយជាច្រើនទៀត (រួមទាំងការចូលទៅប្រើកម្មវិធី Headspace) អាចរកបានតាមរយៈ៖

<http://dmh.lacounty.gov/resources>

**អារម្មណ៍រស់រវើក ឬ ធុញថប់?**

សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 800-854-7771 (លេខកំណត់ 2) សម្រាប់ជំនួយកម្មវិធីផ្នែកអារម្មណ៍

**ចាំបាច់ត្រូវភ្ជាប់ទៅនឹងសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត?**

សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 800-854-7771 (លេខកំណត់ 1) សម្រាប់ការបញ្ជូនសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសេវាផ្នែកវិបត្តិផ្សេងៗ។

