



ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19: បន្ទាប់ពីអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការ Pfizer ឬ Moderna ហើយ

ផលប៉ះពាល់នៃការចាក់ថ្នាំបង្ការទូទៅ

- អ្នកអាចនឹងកើតមានផលប៉ះពាល់នៅក្នុងរយៈពេល 2 ថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ផលប៉ះពាល់ទូទៅរួមមាន ឈឺឬឡើងក្រហមលើដៃ ក្តៅខ្លួន ក្រុនរងារ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល និងមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង។
- អាការៈទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពបំពេញការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ប៉ុន្តែវានឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលមួយ ឬពីរថ្ងៃក្រោយ។
- អាការៈទាំងនេះជាទូទៅកើតឡើងបន្ទាប់ពីការចាក់ដូសទីពីរ។ វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវចាក់ដូសទីពីរ ទោះបីជាអ្នកកើតមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់ពីអ្នកចាក់ដូសទីមួយហើយក៏ដោយ លុះត្រាតែអ្នកផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ឬគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកបានប្រាប់មិនឱ្យអ្នកចាក់។
- ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំបង្ការគឺជាហ្វឹងធម្មតា ហើយវាបញ្ជាក់ថា រាងកាយរបស់អ្នកកំពុងត្រៀមបង្កើតភាពស៊ាំ។ មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នានឹងមានផលប៉ះពាល់ទាំងនេះទេ។



ផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដ៏កម្រ ប្រតិកម្ម ឬការទាស់ (Allergic Reactions)

ដូចគ្នានឹងថ្នាំប្រភេទណាមួយ ប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរអាចមាន ប៉ុន្តែវាកម្រណាស់ ដូចជាធ្វើឱ្យក្រហមដង្ហើម។ វាមិនទំនងថាបញ្ហានេះនឹងកើតឡើងទេ។ ប្រសិនបើវាកើតឡើង សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលនៅជិតអ្នកបំផុត។

បញ្ហារលាកសាច់ដុំបេះដូង និងជំងឺបញ្ហារលាកស្រទាប់ក្រៅបេះដូង (Myocarditis & Pericarditis)

មានសេចក្តីវាយការណ៍មួយចំនួនបញ្ជាក់អំពីការរលាកសាច់ដុំបេះដូង (myocarditis) ឬស្រទាប់ខាងក្រៅនៃបេះដូង (pericarditis) លើមនុស្សមួយចំនួនដែលបានទទួលថ្នាំបង្ការប្រភេទ Pfizer ឬ Moderna។ ការវាយការណ៍ទាំងនេះកម្រមានណាស់ ហើយហានិភ័យនៃការកើតមាននេះ គឺស្ថិតនៅកម្រិតទាបណាស់ដែរ។ ករណីភាគច្រើនគឺចំពោះបុរសវ័យជំទង់ និងមនុស្សពេញវ័យនៅក្មេង ហើយភាគច្រើនបានកើតឡើងប៉ុន្មានថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការរួច។

ត្រូវស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយ ដូចខាងក្រោមនេះ៖

- ឈឺទ្រូង
- ការដកដង្ហើមខ្លីៗ
- អារម្មណ៍ដែលថាបេះដូងលោតញាប់ ខុសធម្មតា ឬលោតខ្លាំង

អ្នកជំងឺភាគច្រើនដែលមានបញ្ហារលាកសាច់ដុំបេះដូង & ជំងឺបញ្ហារលាកស្រទាប់ក្រៅបេះដូង ដែលបានទទួលការព្យាបាលថែទាំ អាចមានភាពប្រសើរឡើងដោយប្រើថ្នាំ និងសម្រាកព្យាបាល ហើយនឹងមានអារម្មណ៍ល្អឡើងវិញរហ័ស។

គន្លឹះជំនួយខ្លះៗចំពោះផលប៉ះពាល់

- យកក្រណាត់ស្អាតដែលសើម ក្រដាក់ល្មម ស្តុំលើដៃរបស់អ្នកដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។ វាក៏អាចជួយផងដែរដោយធ្វើចលនាដៃរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកក្រុនក្តៅ សូមពិសោធកិច្ចិបានច្រើន និងស្លៀកពាក់ខោអាវស្តើងៗ។
- ថ្នាំដែលមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា ដូចជា Tylenol® (ថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វេន) ដូចជា acetaminophen) ឬ Motrin® ឬ Advil® (អ៊ីប៊ូប្រូហ្វីន) (ibuprofen) អាចជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ក្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល ឬមិនស្រួលខ្លួនបាន។

ពេលណាត្រូវទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក

- ទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមាន៖
 - ផលប៉ះពាល់ដែលមានរយៈពេលច្រើនជាង 2 ថ្ងៃ
 - មានរោគសញ្ញាផ្សេងៗបានលេចឡើងលើសពី 2 ថ្ងៃក្រោយពីពេលអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការ
 - ក្អក ដង្ហើមខ្លីៗ ហៀរសំបោរ ឈឺបំពង់ក ឬលែងដឹងរសជាតិឬក្លិនថ្មី (ដោយសារទាំងនេះមិនមែនជាផលប៉ះពាល់របស់ថ្នាំបង្ការទេ)
 - រោគសញ្ញាដែលកាន់តែធ្ងន់ទៅៗ ឬបង្កការព្រួយបារម្ភដល់អ្នក

ថ្នាំបង្ការមិនអាចការពារអ្នកបានភ្លាមៗទេ

អ្នកត្រូវបានគេចាត់ទុកថាបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ **2 សប្តាហ៍** បន្ទាប់ពីអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការដូសទីពីររបស់អ្នក។



ចុះឈ្មោះតាមរយៈ V-safe, ដែលជាភ្នាក់ងារតាមដានសុខភាពរបស់ CDC (CDC health checker)

ប្រសិនបើអ្នកមានទូរស័ព្ទទំនើប សូមចុះឈ្មោះតាមរយៈ vsafe.cdc.gov ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានទៅកាន់ CDC អំពីផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗ។



ចង់ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតមែនទេ?

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ "បន្ទាប់ពីអ្នកចាក់ថ្នាំបង្ការ" - ស្តែនកូដ QR ឬ ចូលទៅកាន់



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

បន្តការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19

- ពាក់ម៉ាស់ដែលស្កឹសមល្អ។
- លាង (ប្រើទឹកអនាម័យលាង) សម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។
- នៅតែផ្ទះ នៅពេលអ្នកឈឺ។
- ជៀសវាងទីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ឬបរិវេណដែលមានខ្យល់បក់ចេញចូលមិនល្អ។
- រក្សាគម្លាតរបស់អ្នក។



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

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19៖ ត្រូវនៅតែផ្ទះ និងនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នក និងទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគ។

ប្រសិនបើអ្នកមានប្រព័ន្ធភាពសុំខ្សោយ៖ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព ឬកំពុងប្រើថ្នាំដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពសុំរបស់អ្នកចុះខ្សោយ កម្រិតមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរ នោះការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រហែលជាមិនមានប្រសិទ្ធភាពប៉ុន្មានទេ។ CDC ណែនាំឱ្យអ្នកទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការដូសបន្ថែម។ ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការចាក់ដូសទី 3 សូមសាកសួរអំពីពេលវេលាដែលល្អបំផុត ដោយផ្អែកលើផែនការព្យាបាលនាពេលបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រនៅពេលដែលអ្នកចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញរបស់ DPH នៃខោនធី LA។

គ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងសុខភាពអារម្មណ៍

នៅពេលដែលពិភពលោកបន្តប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ ពិបាកក្នុងអារម្មណ៍ និងភ័យខ្លាចចំពោះសុខភាពរបស់អ្នក រួមទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកផងដែរ។



ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះដែលជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងបង្កើនសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក៖

- រក្សាទំនាក់ទំនងពិចម្បាយតាមអនឡាញជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ដើម្បីជៀសវាងភាពឯកោក្នុងសង្គម។
- សម្រាកឱ្យបានច្រើន ហើយញ្ជែចម្អិននិងបន្លែឱ្យបានច្រើនផងដែរ។ រាងកាយដែលមានសុខភាពល្អជួយរក្សាចិត្តឱ្យល្អដែរ។
- សមាជិ និងហាក់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។
- រក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងរក្សាកន្លែងរស់នៅឱ្យបានស្អាត និងរៀបចំទុកដាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- បន្ថែមផែនការនៅក្នុងថ្ងៃរបស់អ្នក - បង្កើតជាទម្លាប់។
- ស្វែងរកវិធីដែលមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្ត។
- កំណត់ពេលវេលាដែលអ្នកចំណាយលើព័ត៌មាន និងបណ្តាញសង្គម។



កម្មវិធី Headspace មានធនធានផ្នែកស្តារសតិអារម្មណ៍ និងការធ្វើសមាជិ ជាភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ។ វាក៏មានលំហាត់សម្រាប់ការធ្វើចលនា និងសម្រាប់គេងផងដែរ ដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ការភ័យខ្លាច និងភាពរស់រវល់ទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19។

រក្សាកាតចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព!

វាជាកំណត់ត្រាការចាក់ថ្នាំបង្ការជាផ្លូវការរបស់អ្នក។ ថតរូបទុក ឬថតចម្លងជាឯកសារ។

អ្នកអាចទទួលបានកំណត់ត្រានៃការចាក់ថ្នាំបង្ការលក្ខណៈឌីជីថលតាមរយៈគេហទំព័រ myvaccinerecord.cdph.ca.gov

ធនធានផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត

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

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

<p>អារម្មណ៍រស់រវល់ ឬ ធ្មេញចប់?</p> <p>សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 800-854-7771 (លេខកំណត់ 2) សម្រាប់ជំនួយតាមទូរស័ព្ទអារម្មណ៍</p>	<p>ចាំបាច់ត្រូវភ្ជាប់ទៅនឹងសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត?</p> <p>សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 800-854-7771 (លេខកំណត់ 1) សម្រាប់ការបញ្ជូនសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសេវាផ្នែកវិបត្តិផ្សេងៗ។</p>

