វិធីផ្សេងទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ និងការប្រមូលផ្តុំគ្នាសម្រាប់សកម្មភាពសង្គមផ្សេងៗ

- និយាយជាមួយនឹងដៃគូរួមភេទ (មួយ ឬច្រើន) របស់អ្នកអំពីជំងឺថ្មីៗណាមួយ និងដំបៅ/កន្ទួលរមាស់ដែលកើតមានថ្មី ឬដែលខុសប្រក្រតី រួមទាំងនៅលើប្រដាប់ភេទ ឬទ្វារធំផងដែរ។ ជៀសវាងការរួមភេទ ឬការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែក ប្រសិនបើដៃគូខាងណាមួយមានសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា ឬបានពិនិត្យឃើញថាមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វានោះ។
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយឬពែងទឹក កន្សែងជូតខ្លួន កម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ ឬក៏សម្លៀកបំពាក់ដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត ឬបោកគក់សម្អាត រួមគ្នាឡើយ។
- ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។ ការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យតែមួយមុខ ក៏មិនទំនងជាគ្រប់គ្រាន់ទេក្នុងការទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺអុតស្វានោះ។ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យប្រហែលជាអាចនឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យបាន ហើយក៏ថែមទាំងអាចនឹងជួយទប់ស្កាត់ការឡើងដំបៅនៅតំបន់ដែលងាយនឹងឈឺចាប់ខ្លាំងដូចជាទ្វារធំ មាត់ ឬប្រដាប់ភេទទៀតផង។
- កាត់បន្ថយចំនួនដៃគូរួមភេទ។
- ជៀសវាងសកម្មភាពដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុន ដូចជាការរួមភេទជាមួយអ្នកដែលមិនស្គាល់មុខ (anonymous sex) និងការរួមភេទជាមួយមនុស្សច្រើននាក់ក្នុងពេលតែមួយ (sex parties) ផងដែរ។
- ជៀសវាងការទៅកន្លែងដែលមនុស្សស្លៀកពាក់តិចតួច ឬខ្លីៗ និងដែលមានការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកដោយផ្ទាល់ និងដោយស្និទ្ធស្នាល។
- គ្របដណ្តប់ស្បែកឱ្យបានជិតល្អ នៅពេលដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។

For more information on Monkeypox, visit: ph.lacounty.gov/Monkeypox/
9/15/2022 (Cambodian)

ការព្យាបាល

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺអុតស្វាមានជំងឺកម្រិតស្រាល ហើយចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយដោយមិនចាំបាច់ប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលប្រឆាំងនឹងមេរោគ (antiviral) ឡើយ។ ថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលមានឈ្មោះថា tecovirimat (ឬប្រភេទ TPOXX) អាចប្រើប្រាស់សម្រាប់ព្យាបាលអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វាកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ រួមទាំងមានដំបៅនៅក្នុងតំបន់ដែលងាយនឹងឈឺចាប់ខ្លាំង ឬការឈឺចាប់ដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបានដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដែលអាចទិញបានដោយមិនបាច់មានវេជ្ជបញ្ជានោះ។ ថ្នាំប្រភេទនេះក៏អាចផ្តល់ជូនបុគ្គលដែលទំនងជាងមុនក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរផងដែរ។

សូមទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកមានកន្ទួលរមាស់ ឬដំបៅថ្មី ដែលខុសប្រក្រតីនៅលើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នក។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ទៅនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ ឬមានការសង្ស័យថាមានជំងឺអុតស្វានោះ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យប្រចាំខ្លួនទេ៖

- សូមទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health Call Center) តាមរយៈលេខ 1-833-540-0473 (មានផ្តល់សេវាកម្មជូន 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8:30 យប់) ឬក៏
- សូមទៅកាន់ គ្លីនិកផ្នែកសុខភាពផ្លូវភេទរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ មួយដែលនៅជិតអ្នក។

សូមស្កេនកូដ QR នេះ ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងមួយ

អ្វីដែលអ្នកគួរតែស្វែងយល់អំពី ជំងឺអុតស្វា

County of Los Angeles Public Health

តើអ្វីទៅជាជំងឺអុតស្វា?

ជំងឺអុតស្វាគឺជាប្រភេទជំងឺឆ្លងមួយដែលបង្កឡើងដោយមេរោគអុតស្វា។ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា គឺប្រឈមនឹងហានិភ័យ។

តើជំងឺអុតស្វាមានសញ្ញា និងរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា ជាធម្មតា ចាប់ផ្តើមលេចឡើងក្នុងអំឡុងពេល 3 សប្តាហ៍នៃការប៉ះពាល់ទៅនឹង មេរោគនោះ។

រោគសញ្ញាដែលកើតឡើងទូទៅបំផុត គឺកន្ទួលរមាស់ដែលអាចនឹង៖

- មើលទៅដូចជាឡើងដុំពក មុន (លើស្បែក) ពងបែក ឬមានឡើងក្រមរ
- ចេញនៅខាងលើ ឬនៅជិតប្រដាប់ភេទ ទ្វារធំ មាត់ ដៃ និងមុខជាដើម
- ឡើងនៅតែនឹងមួយកន្លែង ឬអាចនឹងរីករាលដាលនៅពាសពេញដងខ្លួន
- មានការឈឺចាប់ និង/ឬការរមាស់ (ជាពិសេសប្រសិនបើកន្ទួលរមាស់នោះស្ថិតនៅខាងក្នុងមាត់ ឬក្នុងទ្វារធំ)

មនុស្សនានាក៏អាចនឹងចេញរោគសញ្ញាដែលដូចគ្នាទៅនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (flu) ផងដែរ។

គ្រុនក្តៅ/គ្រុនរងា

អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំ និងឈឺក្បាល

ហើមកូនកណ្តុរ

រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចនឹងលេចឡើងក្នុងចន្លោះពេលពី 1 ទៅ 4 ថ្ងៃ មុនពេលកន្ទួលរមាស់ចាប់ផ្តើម ឬបន្ទាប់ពីកន្ទួលរមាស់បានចាប់ផ្តើមហើយ។ មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នានឹងមានរោគសញ្ញាទាំងនេះទេ។

កំណត់សម្គាល់៖ កន្ទួលរមាស់អាចមានភាពខុសគ្នាពីគំរូឧទាហរណ៍ទាំងឡាយខាងលើនេះ។

តើជំងឺអុតស្វារីករាលដាលតាមរបៀបណាខ្លះ?

ជំងឺអុតស្វាត្រូវបានស្គាល់ថាជាជំងឺដែលអាចរីករាលដាលតាមរយៈទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ព្រមទាំងការប៉ះពាល់ដោយស្និទ្ធស្នាល និង/ឬទំនាក់ទំនងរយៈពេលយូរដែលរួមមានដូចជា៖

- ការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងកន្ទួលរមាស់ ក្រមរ ឬដំបៅក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ ហើយនិងការប៉ះពាល់ដោយស្និទ្ធស្នាលផ្សេងទៀត។ ចំណុចនេះអាចមានដូចជាការថើប ការម៉ាស្សា និងការឱបដោយថ្នាក់ថ្នម (cuddling) ផងដែរ។
- ការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងសារធាតុរាវផ្សេងៗដែលចេញតាមផ្លូវដង្ហើម។ ចំណុចនេះអាចកើតមានឡើងក្នុងអំឡុងពេលមានទំនាក់ទំនងទល់មុខដោយផ្ទាល់ក្នុងរយៈពេលយូរ ឬការប៉ះពាល់ដោយស្និទ្ធស្នាល ដូចជាការថើប ការឱបដោយថ្នាក់ថ្នម និងការរួមភេទជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វាផងដែរ។
- ការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងរបស់របរ និងសាច់ក្រណាត់នានា (ដូចជាសម្លៀកបំពាក់ កម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ ការប្រើប្រាស់កន្សែងជូតខ្លួនរួមគ្នា) ដែលបានប្រើប្រាស់រួចដោយអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា ហើយនិងមិនទាន់បានលាងសម្អាត ឬបោកគក់សម្អាត។

បុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងជំងឺទៅកាន់អ្នកផ្សេងទៀតបាន គិតចាប់តាំងពីពេលដែលចាប់ផ្តើមកើតមានរោគសញ្ញានានា រហូតដល់ពេលកន្ទួលរមាស់បានជាសះស្បើយ ហើយក្រមរដំបៅបានរបកជ្រុះអស់ និងមានស្រទាប់ស្បែកថ្មីដុះឡើងវិញ។ ជាធម្មតា ត្រូវការរយៈពេលចន្លោះពី 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍។

បុគ្គលដែលមានផ្ទៃពោះ ហើយដែលមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគនេះបន្តទៅទារកនៅក្នុងផ្ទៃរបស់ពួកគេបាន តាមរយៈសុក។

ជំងឺអុតស្វាមិនរីករាលដាលតាមរយៈការសន្ទនាជាធម្មតា ឬក៏តាមរយៈការដើរក្បែរអ្នកដែលមានជំងឺនេះទេ។

របៀបជៀសវាងការឆ្លងជំងឺអុតស្វា

1. **ជៀសវាងការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែក ឬការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធក្នុងរយៈពេលយូរជាមួយនឹងអ្នកដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា។**
   - មិនត្រូវប៉ះពាល់កន្ទួលរមាស់ ឬក្រមរដែលមាននៅលើដងខ្លួនរបស់ពួកគេ ដោយផ្ទាល់ឡើយ។
   - មិនត្រូវថើប ឱប ឱបដោយថ្នាក់ថ្នម ឬរួមភេទ (តាមមាត់ ទ្វារធំ ឬទ្វារមាស) ជាមួយនឹងពួកគេឡើយ។
2. **ជៀសវាងការប៉ះពាល់វត្ថុ និងសម្ភារៈមិនស្អាតទាំងឡាយដែលបានប្រើប្រាស់រួចដោយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា។**
   - មិនត្រូវគេងនៅលើគ្រែតែមួយ ឬក៏ប្រើប្រាស់កន្សែងជូតខ្លួន សម្លៀកបំពាក់ ឬភួយរួមគ្នាឡើយ លុះត្រាតែសម្ភារៈទាំងនោះត្រូវបានបោកគក់សម្អាតរួច។
3. **លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។**
   - លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹក ឬក៏ប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសមុនពេលញ៉ាំអាហារ និងបន្ទាប់ពីអ្នកបានប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹករួច។ ជៀសវាងការប៉ះពាល់មុខរបស់អ្នកដោយដៃដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត។
4. **ទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិ។**
   - បុគ្គលដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺអុតស្វា អាចទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការបានដើម្បីជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺនេះ។ ថ្នាំបង្ការនេះក៏អាចផ្តល់ជូនដល់បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ទៅនឹងអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការកើតជំងឺអុតស្វា ឬធ្វើឱ្យជំងឺនោះមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/monkeypox។