ថ្នាំបង្ការ

សម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ

អ្នកដែលកំពុងរស់នៅដោយមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗ ដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម (diabetes) ជំងឺហឺត (asthma) និងជំងឺស្ទះសួតរ៉ាំរ៉ៃ (chronic obstructive pulmonary disease/COPD) ជាដើមនោះ អាចនឹងមានការពិបាកច្រើនជាងមុនក្នុងការការពារខ្លួនពួកគេផ្ទាល់ប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗណាដែលអាចទប់ស្កាត់បាន។ នៅពេលឈឺ អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុនក្នុងការត្រូវសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ និងការស្លាប់។ ជំងឺមួយចំនួនដែលអាចទប់ស្កាត់បានដោយថ្នាំបង្ការអាចធ្វើឱ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើង ឬបណ្តាលឱ្យផ្លូវដង្ហើមឡើងហើម ដែលឈានទៅជាជំងឺរលាកសួត (pneumonia) បាន។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺជាវិធីដែលមានសុវត្ថិភាព មានប្រសិទ្ធិភាព និងមានភាពងាយស្រួលមួយដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗណាដែលអាចទប់ស្កាត់បាន ហើយគឺជាចំណុចសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អាស្រ័យទៅលើថាតើមានការប៉ះពាល់ទៅលើប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកដល់កម្រិតណានោះ អ្នកអាចនឹងត្រូវការជៀសវាងចាក់ថ្នាំបង្ការជាក់លាក់ផ្សេងៗ ឬរង់ចាំរហូតដល់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកបានរឹងមាំជាងមុនសិន។

សូមសាកសួរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថាតើអ្នកគួរតែទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការណាខ្លះ។

តើខ្ញុំត្រូវការចាក់ថ្នាំបង្ការណាខ្លះ?

ចូរពិភាក្សាជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើថ្នាំបង្ការណាខ្លះដែលមានការណែនាំឱ្យអ្នក និងសមាជិកក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកទទួលចាក់នោះ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាថ្នាំបង្ការមួយចំនួនដែលមានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់ជាទូទៅបំផុត៖

- **ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (Flu)៖** អ្នកគួរតែទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការនេះជារៀងរាល់ឆ្នាំ ជាពិសេសនៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ សូមសាកសួរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំដែលមានកម្រិតដូសខ្ពស់ជាងមុន។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19៖** យូរៗម្តង មានការធ្វើឱ្យថ្នាំបង្ការនេះបានថ្មីឡើងវិញ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងពូជថ្មីបំផុតរបស់មេរោគ។ មានការណែនាំឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ ទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញ (updated COVID-19 vaccine) យ៉ាងហោចណាស់ចំនួន 1 ដូស។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកសួត (Pneumonia)៖** ការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគ pneumococcal ជាច្រើនប្រភេទ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការឆ្លងមេរោគកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរដល់កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យបាន។ មានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់លំដាប់ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ពេលកុមារភាពដែលមានចំនួន 4 ដូសនេះ មុនពេលមានអាយុ 5 ឆ្នាំ។ សម្រាប់កុមារធំៗ និងមនុស្សពេញវ័យ ចូរទទួលចាក់តាមការផ្តល់ដំបូន្មាន។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺរើម (Shingles)៖** ថ្នាំបង្ការដែលមានចំនួនពីរដូសនេះការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺរើមចំពោះមនុស្សវ័យចំណាស់ ហើយមានទទួលចាក់ក្នុងចន្លោះពេលចាប់ពី ពីរទៅប្រាំមួយខែពីគ្នា ដើម្បីទទួលបានប្រព័ន្ធការពារខ្ពស់បំផុត។ មានការណែនាំឱ្យមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅទទួលចាក់ផងដែរ បើទោះបីជាអ្នកធ្លាប់បានកើតជំងឺអុតស្វាយពីមុនមកក៏ដោយ។ សូមសាកសួរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកបានទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការប្រភេទ Zoster ដែលមានចំនួនមួយដូសរួចហើយនោះ។

County of Los Angeles Public Health

ថ្នាំបង្ការ

សម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ

- **ថ្នាំបង្ការ Tdap៖** ថ្នាំបង្ការនេះចំនួនមួយដូសការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺតេតាណូស (tetanus) ជំងឺខាន់ស្លាក់ (diphtheria) និងជំងឺក្អកមាន់ (pertussis/whooping cough)។ អ្នកអាចនឹងត្រូវការដូសជំរុញរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង។
- **ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ RSV៖** ចំពោះអ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 60 ឆ្នាំឡើងទៅ ថ្នាំបង្ការនេះចំនួនមួយដូសការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគប្រភេទ syncytial ដែលឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើមរបស់មនុស្ស (respiratory syncytial virus/RSV)។ ចូរពិភាក្សាជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B (Hepatitis B)៖** ថ្នាំបង្ការដែលមានលំដាប់ចំនួនពីរ ឬបីដូសនេះមានការណែនាំសម្រាប់ឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបទទួលចាក់ ហើយអ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 60 ឆ្នាំឡើងទៅគួរតែពិគ្រោះគ្នាជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេអំពីការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការនេះ។

តើខ្ញុំទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការបានយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?

- ទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាព ឬឱសថស្ថាន (កន្លែងលក់ថ្នាំពេទ្យ) របស់អ្នក។
- សាកសួរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថាតើមានការណែនាំឱ្យអ្នកទទួលចាក់ដូសបន្ថែមទៀតឬទេ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពប្រចាំខ្លួនទេនោះ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ http://publichealth.lacounty.gov/vaccines សម្រាប់បញ្ជីឈ្មោះគ្លីនិកដែលផ្តល់ការចាក់ថ្នាំបង្ការជូនដោយមិនគិតថ្លៃ ឬគិតថ្លៃទាប ហើយនិងព័ត៌មានបន្ថែមទៀតអំពីថ្នាំបង្ការទាំងឡាយ។
- ចំណុចល្អបំផុតនោះគឺថាអ្នកអាចទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការភាគច្រើនក្នុងពេលតំណាលគ្នាបាន!

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health Call Center)

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ មានបម្រើសេវាកម្មជូនចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8 យប់ ប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ តាមរយៈលេខ **1-833-540-0473**។