



ការបង្ការរោគផ្លាសាយ(បក្សី) ឬ Flu

ការឆ្លងរាលដាលនូវរោគផ្លាសាយបក្សី H1N1 រហូតមកទល់ពេល មានភាពលេចធ្លោ ចាប់តាំងពីវាបានកើតមានឡើងក្នុងខែមេសា ឆ្នាំ2009។ កាកបាទក្រហមអាមេរិកាំង (ARC) កំពុងតែតាមដានមើលលើស្ថានភាពវិវឌ្ឍន៍នៃរោគគ្រុនផ្លាសាយបក្សី (H1N1 flu) នេះ ហើយកំពុងស្ថិតក្នុងទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងក្រុមមន្ត្រីសុខភាពសាធារណៈថ្នាក់ សហព័ន្ធ រដ្ឋ និង មូលដ្ឋាន ដែលមានជាអាទិ៍: [Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC) និង ក្រសួងសន្តិសុខជាតិ (មាតុភូមិ)។

សាខា ARC ប្រចាំនៅ Bay Area ជម្រុញឱ្យរាល់ក្រុមគ្រួសារប្រជាពលរដ្ឋ ក្រុមហ៊ុន និង អង្គការនានា ចាត់វិធានការណ៍ការពារលទ្ធភាពកើតមានប្រភេទជម្ងឺផ្លាសាយដ៏ឆ្លងរាលដាលពេញពិភពលោកនេះ (potential flu pandemic)។

អាការៈរោគ ឬ រោគសញ្ញា

អាការៈរោគគ្រុនផ្លាសាយបក្សី (H1N1 flu) សម្រាប់ឆ្នាំ2009 មានជាអាទិ៍: ការក្តៅខ្លួន ក្អក ស្កក ហៀរសំបោរ ឬ តឹងច្រមុះ ឈឺក្បាល ឈឺខ្លួន រងាស្រៀវស្រាញ និង អស់កម្លាំងតិចតួច។ មនុស្សមួយចំនួន អាចមានកើតការក្អក និង ជម្ងឺរាគូសបាន។ លើសពីនេះ អ្នកជម្ងឺអាចកើតមានអាការៈរោគផ្លូវដង្ហើម ដោយមិនមានក្តៅខ្លួនឡើយ។

កុមារអាយុក្រោមប្រាំឆ្នាំ និង មនុស្សចាស់អាយុលើសពី 65ឆ្នាំឡើងទៅ ទំនងជានឹងមានបញ្ហាស្មុគស្មាញចំពោះរោគផ្លាសាយ(បក្សី) ឬ flu នេះ។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសញ្ញានានាដែលត្រូវការសង្គ្រោះបន្ទាន់ មានដូចជា បញ្ហាការពិបាកដកដង្ហើម វិលមុខ ឬ វង្វេងវង្វាន់។

ផែនការកម្ម

- រក្សាទុកការផ្គត់ផ្គង់មួយរយៈពេលពីសប្តាហ៍សម្រាប់ម្ហូបអាហារដែលទុកបានយូរ ងាយស្រួលធ្វើឬចម្អិន ទឹក និង របស់របរសម្រាប់ប្រើនៅផ្ទះ និង ធ្វើអនាម័យសំខាន់ចាំបាច់ផ្សេងៗទៀត។
- រក្សាទុកគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ផ្នែកពេទ្យ ឱសថតាមនិងមិនតាមវេជ្ជបញ្ជានៅជាប់នឹងខ្លួន។
- អង្កេតតាមដានមើលកម្មវិធី ឬ គោលការណ៍ធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក ប្រយោជន៍គ្រប់គ្រងបានលើបញ្ហាតម្លៃព្យាបាលនៅកំឡុងពេលមានការឆ្លងរាលដាលមួយ កើតមានឡើង។
- ត្រួតពិនិត្យមើលជាមួយនឹងនិយោជករបស់អ្នកលើបញ្ហាលក្ខខណ្ឌ ឬ គោលនយោបាយនានាសម្រាប់ដោះស្រាយជាមួយនឹងការឆ្លងរាលដាលមួយ។
- ប្រសិនបើអ្នក ឬ មនុស្សណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ទទួលបានការណែនាំប្រាប់ថា កើតមានជម្ងឺនេះ ត្រូវសម្រេចចិត្តលើរបៀបដែលអ្នកជម្ងឺនេះនឹងត្រូវព្យាបាលទទួលបានការព្យាបាលក្នុង រយៈពេលមួយទៅមុខ។

របៀបរបបរបស់នៅមានសុខភាព

ការអនុវត្តន៍ជាមូលដ្ឋានលើផ្នែកសុខភាពសាធារណៈតាមសុភវិនិច្ឆ័យត្រឹមត្រូវ គួរមានការអនុវត្តតាមដូចខាងក្រោម៖

- ត្រូវចងចាំចំពោះការខ្ទប់ច្រមុះ និង មាត់ជាមួយនឹងក្រដាស ឬ កែងដៃបត់របស់អ្នក នៅពេលណាដែលអ្នកក្អក ឬ កណ្តាស់ រួចចោលក្រដាសទៅក្នុងធុងសម្រាមក្រោយពីប្រើប្រាស់រួចហើយ។
- ត្រូវលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹងសាប៊ូ និង ទឹក ជាពិសេសបន្ទាប់ពីអ្នកក្អក ឬ កណ្តាស់។ ទឹកលាងសម្អាតដៃមានជាតិអាល់កុលចាប់ពី 60 ភាគរយឡើងទៅ ក៏មានប្រសិទ្ធភាពជួយការពារបានដែរ។
- ត្រូវស្ថិតនៅចម្ងាយប្រាំមួយហ្វីត រវាងខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ និង មនុស្សទាំងឡាយណាដែលមានឆ្លងមេរោគ ឬ កើតជម្ងឺនេះ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានជម្ងឺនេះ CDC សូមណែនាំឱ្យអ្នក ស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ មិនទៅធ្វើការ ឬ ទៅសាលារៀន និង កម្រិតការទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សផ្សេងៗទៀត ប្រយោជន៍បង្ការការឆ្លងមេរោគទៅពួកគេ។



- មិនត្រូវប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ ឬ មាត់របស់អ្នកនោះទេ។ មេរោគនានា ឆ្លងបានតាមរបៀបនោះ។