# ការណែនាំរបស់ក្រសួងជនពិការសំរាប់អ្នកថែទាំក្មេង និងមនុស្សពេញវ័យ ដែលមានភាពពិការផ្នែកសតិប្រាជ្ញាកំពុងតែរស់នៅក្នុងផ្ទះ

*(ពត៌មាននេះត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីពត៌មានដែលបានផ្តល់ដោយមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងបង្ការជម្ងឺ (CDC) និងក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋ ម៉ាស្សាឈូសេត)*

ដូចលោកអ្នកទាំងអស់គ្នាដឹងស្រាប់ហើយ មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងបង្ការជម្ងឺ **(CDC)** កំពុងតែប្រុងប្រៀបសំរាប់ជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយ **H1N1** (ជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយជ្រូក) ដែលកើតមានឡើងនៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះនេះ ។ ខណៈពេលដែលរឿងនេះមិនមែនជារឿងគួរឲ្យភ័យផ្អើលខ្លាំង ប៉ុន្តែយើងគួរតែចាត់វិធានការយ៉ាងប្រាកដប្រជា ។ បើសិនលោកអ្នកបារម្ភពីអ្នកណាម្នាក់ដែលមានភាពពិការផ្នែកសតិប្រាជ្ញាដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះ ត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នជាពិសេស ព្រោះជារឿយៗពួកគេមិនអាចប្រាប់ពីរោគសញ្ញានៃជម្ងឺនោះដល់លោកអ្នកបានទេ ។ ជំហានដ៏សំខាន់បំផុត គឺត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺឲ្យបុគ្គលនោះ នៅពេលមានថ្នាំ ។ **ជនពិការផ្នែកសតិប្រាជ្ញា គឺក្នុងចំណោមអ្នកទាំងនោះ ដែលចាត់ទុកថាមានអាទិភាពយ៉ាងខ្លាំង ក្នុងការទទួលបានថ្នាក់ចាក់បង្ការជម្ងឺ H1N1 ។ សូមឆែកមើលជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំខ្លួនរបស់កូនលោកអ្នក ឬមណ្ឌលសុខភាពប្រចាំតំបន់របស់លោកអ្នក ដើម្បីកំណត់ថាអាចទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺបាននៅកន្លែងណា ហើយនៅពេលណា ។**

ដើម្បីជួយបង្ការពីការរាលដាលនៃជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយ **H1N1** លោកអ្នកអាចធ្វើច្រើនវិធី ។

**១) ការប្រុងប្រយ័ត្នត្រូវធ្វើឡើងដើម្បីបង្ការការរាលដាលនៃជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1**

ក. សូមលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬក៏ប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាកុល ។
ខ. សូមជៀសវាងការកាន់, ការឱប, ការថើប, ឬក៏ការចាប់ដៃជាមួយអ្នកណាដែលមានជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬគ្រុនផ្តាសាយធំ ។
គ. សូមជៀសវាងប៉ះច្រមុះ, មាត់ ឬភ្នែករបស់លោកអ្នក ។
ឃ. សូមក្អក ឬកណ្តាសដាក់ក្រដាសជូតសំបោរ, ឬកណ្តាសដាក់កែងដៃខាងក្នុង ជាជាងកណ្តាសដាក់បាតដៃរបស់លោកអ្នក ។
ង. សូមជូតសំអាតអ្វីៗដែលប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ ដូចជាដៃទ្វា និងទូរស័ព្ទ ។
ច. ព្យាយាមជៀសវាងនៅជិតមនុស្សដែលឈឺ ។

**២) ត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះរោគសញ្ញានៃជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ។** រោគសញ្ញានៃជម្ងឺគ្រុនផ្តសាយ **H1N1** ប្រហាក់ប្រហែលនឹងជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ ។ រោគសញ្ញាដែលតែងតែកើតមានឡើងគឺ គ្រុនក្តៅ, ក្អក, ឈឺបំពង់ក, ឈឺខ្លួនប្រាណ, ឈឺក្បាល, រងាញាក់ និងអស់កម្លាំង ។ មនុស្សខ្លះទៀតក៏មានការរាគ និងក្អួតផងដែរ ។

**៣) អ្វីដែលត្រូវធ្វើ បើសិនរោគសញ្ញាកើតមានឡើង**

ក. បើសិនរោគសញ្ញាកើតឡើង លោកអ្នកគួរតែទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំខ្លួនរបស់កូនលោកអ្នក ។ វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងសំរេចចិត្តធ្វើពិសោធ (តេស្ត៍) ប្រភេទណា និង/ឬធ្វើការព្យាបាលបើសិនមានរោគសញ្ញា ។
ខ. ស្នាក់នៅផ្ទះទាល់តែឈប់គ្រុនក្តៅសំរាប់រយៈពេល ២៤ ម៉ោង ដោយគ្មានប្រើថ្នាំកាត់បន្ថយគ្រុនក្តៅ ។
គ. ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យគេសំរាកឲ្យបានច្រើន ។
ឃ. ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់គេងឲ្យបានច្រើនបើអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីនៅឲ្យឆ្ងាយពីសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត ។
ង. ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យគេញាំុវត្ថុរាវ (ទឹក) ឲ្យបានច្រើន ។
ច. សូមប្រយ័ត្នចំពោះសញ្ញាព្រមានភាពអាសន្ន ដែលអាចបង្ហាញឲ្យឃើញថាត្រូវការជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតជាបន្ទាន់ ។
ក. ទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំខ្លួនភ្លាមៗ បើសិនអ្នកនោះមានការពិបាកដកដង្ហើម, បបូរមាត់ប្រែពណ៌, កំពុងតែក្អួត ហើយមិនអាចញាំុវត្ថុរាវ (ទឹក) បាន, មានសញ្ញាខ្វះជាតិទឹកដូចជា វិលមុខ, អវត្តមានបត់ជើងតូច ឬប្រកាច់ ។

សំរាប់ពត៌មានបន្ថែមទាក់ទងនឹងជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយ **H1N1** សូមចូលមើលវិបសៃត៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋ ម៉ាស្សាឈូសេត ដែលបានរាយនាមនៅខាងក្រោម ឬទាក់ទងក្រសួងសុខាភិបាលតាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ (៦១៧) ៩៨៣-៦៨០០ ។ **វិបសៃត៍របស់ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋ ម៉ាស្សាឈូសេត អំពីជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ : http://www.mass.gov/dph/flu**