

# ការរៀបចំផ្ទះសម្បែងរបស់អ្នក

អ្នកប្រហែលត្រូវការថែទាំគ្រួសាររបស់អ្នកនៅតាមផ្ទះ ពេលណាគេមានជំងឺផ្តាសាយ ។ ជាតំនិតល្អដែលត្រូវមាន គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់នានានៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក មុន ពេលមាននរណាម្នាក់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ។

របស់ដែលត្រូវមាននៅជាប់នឹងដៃសំរាប់មើលថែទាំជំងឺផ្តាសាយនៅតាមផ្ទះ ៖

- សីតុណ្ហមាត្រ
- ពិសារទឹកដែលមានជាតិអេឡិចត្រូលីត (electrolytes) (ដូចជា Gatorade® ឬ Pedialyte®)
- មានឱសថទិញដោយចេញវេជ្ជបញ្ជាសំរាប់ផ្គត់ផ្គង់
- ឱសថសំរាប់ការឈឺចាប់ និងគ្រុនសំរាប់មនុស្សធំ
- ថ្នាំក្អកសំរាប់មនុស្សធំ
- ថ្នាំទឹកកក ថ្នាំឈឺ និងថ្នាំគ្រុនសំរាប់កុមារ (សូមរកមើលពាក្យ “children’s,” “acetaminophen,” ឬ “ibuprofen” នៅលើផ្ទាំងថ្នាំសំរាប់ការឈឺចាប់ និងគ្រុនសំរាប់កុមារ ។ កុំឱ្យថ្នាំអាស៊ីនទៅកុមារ និងជនដែល មានអាយុក្រោម 19 ឆ្នាំ ហើយកុំឱ្យថ្នាំក្អក ឬថ្នាំគ្រុនផ្តាសាយទៅកុមារអាយុតិចជាង 4 ឆ្នាំ ។)
- ក្រដាសជូតមាត់
- ដែលលាងដៃមានជាតិអាកុល
- ថ្នាំដំណក់ដាក់ភ្នែក (សំរាប់ផ្តល់ជាតិទឹកឱ្យកូនងា ឬទារកតូចៗ)
- ម៉ាស់វះកាត់
- គ្រឿងលាងសំអាត ដូចជាសាប៊ូដុំ សាប៊ូបោកគក់ ស្រោមដៃជ័រ ក្រណាត់ជូតសំអាតបាក់តេរី និងក្រដាសជូតដៃ ។
- លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ (ដូចជាលេខមន្ទីរព្យាបាលបន្ទាន់អាសន្ន និងលេខវេជ្ជបណ្ឌិតសំរាប់គ្រួសារអ្នក សមាជិក គ្រួសារ និងអ្នកផ្តល់ការថែរក្សា ហើយនិងអ្នកមើលទារក) ។



FLU 06-011911-KH

# ការណែនាំសំរាប់ថែទាំខ្លួនឯងពីជំងឺផ្តាសាយ

ស្វែងយល់នូវរបៀបថែទាំសំរាប់ជនដែលមានជំងឺផ្តាសាយនៅផ្ទះ ៖

- ស្គាល់នូវរោគសញ្ញាជំងឺផ្តាសាយ និងអាការៈរោគ។
- ដឹងថាតើពេលណាត្រូវទូរស័ព្ទហៅវេជ្ជបណ្ឌិត ឬស្វែងរកការមើលថែទាំវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាន់អាសន្ន ។
- ពិនិត្យ ហើយព្យាបាលពេលមានគ្រុន ។
- រក្សាឱ្យមានជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ។
- កំរិតការរីករាលដាលនៃជំងឺផ្តាសាយ ។

ខណៈដែលសកម្មភាពទាំងនេះមានសារៈសំខាន់នៅរដូវកើតជំងឺផ្តាសាយជាពិសេស វាកាន់តែមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់នៅពេលមានការរីករាលដាលពេញពិភពលោក ដែលពេលនោះមានមនុស្សជាច្រើនអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត និងសេវានានាដែលអ្នកពឹងផ្អែកទៅលើប្រហែលមិនអាចមានសំរាប់បំរើ ទៀតផង ។

ពេលណាអ្នកត្រៀមរៀបចំបានច្រើន ជាការកាន់តែប្រសើរល្អចំពោះអ្នក និងគ្រួសារអ្នក ។



សូមអញ្ជើញចូលទស្សនាគេហទំព័រ តាមអាសយដ្ឋាន

[www.health.ri.gov/flu](http://www.health.ri.gov/flu)

សំរាប់អត្ថបទចប់ពេញលេញ និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតអំពីជំងឺផ្តាសាយ ឬទូរស័ព្ទមកលេខ

401-222-5960/RI Relay 711

KHMER



# ស្គាល់នូវរោគសញ្ញាជំងឺផ្តាសាយ និងអាការៈរោគ

ជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្គាល់នូវអ្វីជារោគសញ្ញាដែលត្រូវរកមើល ៖

- គ្រុនក្តៅភ្លាមៗលើសពី 100.4° F (38°C)
- ក្អក និង / ឬឈឺបំពង់ក
- រងារស្រៀវស្រាញ
- ចុករោយសាច់ដុំ ឬ ឈឺ
- ឈឺក្បាល
- មានអារម្មណ៍ចុះខ្សោយ ហើយនឿយហត់
- ហៀរសំបោរ ឬតឹងច្រមុះ
- មានសញ្ញានៃកង្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ដូចជាថយចុះការបត់ជើងតូច ស្លុតមាត់ និងភ្នែកស្ងួត ឬឈឺក្បាល ។
- រាគអាចមី ក្អក ឬឈឺពោះ (កើតមានច្រើនចំពោះកូនក្មេង)

**សូមចំណាំ ៖ មនុស្សដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬមានសេចក្តីត្រូវការថែទាំសុខភាពពិសេសច្រើនប្រហែលមានអាការៈរោគនៃជំងឺផ្តាសាយខ្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ហើយត្រូវតែទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់គេ បើគេមានជំងឺ ។**



## ដឹងថាតើពេលណាត្រូវទូរស័ព្ទហៅវេជ្ជបណ្ឌិត

វាអាចមានការលំបាកឱ្យដឹងថាតើពេលណាត្រូវទូរស័ព្ទ ឬអញ្ជើញទៅពិនិត្យវេជ្ជបណ្ឌិត ។ ស្ទើរតែគ្រប់មនុស្សទាំងអស់ដែលកើតជំងឺផ្តាសាយនឹងមានការឈឺចាប់តិចតួច ហើយនឹងជាឡើងវិញដោយមិនចាំបាច់មានការថែទាំដោយវេជ្ជសាស្ត្រ ឬមិនចាំបាច់មានថ្នាំការពារវិរុសឡើយ ។

ក៏ប៉ុន្តែ គួរតែពិចារណាលើការទូរស័ព្ទហៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសំរាប់ការប្រឹក្សាទូន្មាន បើសិនជាអ្នកមានជំងឺដែល មានអាការៈរោគដូចជាជំងឺផ្តាសាយ ហើយអ្នកមានសំនួរនានា ឬការចាប់អារម្មណ៍អំពីជំងឺរបស់អ្នក អ្នកងាយរង គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ ដោយការសុត្រស្មាញពីជំងឺទាក់ទងជំងឺផ្តាសាយ ។

ក្រុមដែលងាយរងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ទាំងនោះមានរួម ៖

- កុមារដែលមានអាយុក្មេងជាង 5 ឆ្នាំ តែជាពិសេសកុមារដែលមានអាយុតិចជាង 2 ឆ្នាំ
- មនុស្សជំងឺអាយុ 65 ឆ្នាំ និងចាស់ជាង
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- មនុស្សដែលមានបញ្ហាវេជ្ជសាស្ត្រ មានរួមទាំង ៖
  - » ជំងឺហឺត
  - » មានជំងឺស្លុតរ៉ាំរ៉ៃ (ដូចជាជំងឺស្លុតរ៉ាំរ៉ៃដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ ឬជំងឺខូចចុងទងស្លុត (cystic fibrosis))
  - » រោគសរសៃប្រសាទ និងជំងឺអភិវឌ្ឍន៍សរសៃប្រសាទ (neurodevelopmental conditions) (ដូចជាជំងឺស្លឹកដោយមកពីខូចសរសៃខួរក្បាល ឬជំងឺខូចសរសៃសាច់ដុំ)
  - » ជំងឺបេះដូង
  - » ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
  - » ឈាម ក្រលៀន ថ្លើម ឬជំងឺវិប្បល្លាសនៃការរំលាយអាហារក្នុងរាងកាយ (metabolic disorders)
  - » ប្រព័ន្ធស៊ាំជំងឺចុះខ្សោយ ដោយមកពីជំងឺ ឬឱសថព្យាបាល (ដូចជាជំងឺដែលមានជំងឺហឺរ ឬអេស្ត្រូជី ជំងឺមហារីក ឬមនុស្សដែលប្រើថ្នាំស្ទែរ៉ូយ៉ាត៍)
  - » មនុស្សដែលមានអាយុតិចជាង 19 ឆ្នាំដែលទទួលការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំអាស្តារីនរយៈពេលយូរ

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចឱ្យប្រឹក្សាទូន្មានអ្នកតាមទូរស័ព្ទ បើសិនជាអ្នកត្រូវការអញ្ជើញមកជួបតាមការណាត់ជួប ឬចាប់ផ្តើមទទួលថ្នាំការពារវិរុស ។ ការទូរស័ព្ទមកជាមុនអាចជួយការពារអ្នកពីការអញ្ជើញមកដោយមិនចាំបាច់ ឬជៀសវាងការមកកកកុញនៅការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត ហើយវាកាត់បន្ថយការរាលដាលជំងឺផ្តាសាយផង ។

**សញ្ញាប្រមានបន្ទាន់អាសន្ន**

ជួនកាលខ្លះ មនុស្សដែលមានជំងឺផ្តាសាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺជាខ្លាំង ហើយត្រូវឱ្យមានការថែទាំព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាន់អាសន្ន ។ ត្រូវស្វែងរកការថែទាំបន្ទាន់ជាប្រញាប់ បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញា ឬអាការៈរោគទាំងឡាយដូចខាងក្រោមនេះ ៖

**មនុស្សជំងឺ**

- » មានការលំបាកដកដង្ហើម ឬដកដង្ហើមតុតៗ
- » ឈឺ ឬមានសម្ពាធលើទ្រូង ឬក្បាលពោះ
- » វិលមុខភ្លាមៗ
- » វង្វេងកាន់កាំង
- » ក្អកធ្ងន់ធ្ងរ ឬមិនឈប់ឈរ

**កុមារ**

- » ដកដង្ហើមញាប់ៗ ឬមានបញ្ហាដកដង្ហើម
- » ស្បែកមានពណ៌ខៀវ ឬនៅជុំវិញមាត់ និងបបូរមាត់
- » កង្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន (គ្មានទឹកភ្នែក ស្លុតបបូរមាត់ និងមាត់មិនបានដឹកទឹកគ្រប់គ្រាន់)
- » ដេកមិនក្រោក ឬមិនមានចលនា
- » កំពុងជាប់ខឹងដែលក្មេងនោះមិនចង់ឱ្យនរណាកាន់ ឬពរវា
- » អាការៈរោគដូចជាជំងឺផ្តាសាយបានធ្ងន់ឡើងតែមានកើតគ្រុនឡើងវិញ ហើយក្អកខ្លាំង
- » គ្រុនដោយមានកន្ទួលលើស្បែក

# ពិនិត្យ ហើយព្យាបាលពេលមានគ្រុន

គ្រុនគឺជាការឆ្លើយតបធម្មតាទៅនឹងជំងឺដំបៅក្លាយផ្សេងៗរបស់រាងកាយមនុស្ស ហើយដើរតួប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹង វីរុសនានាដោយការបញ្ចេញប្រព័ន្ធការពាររបស់រាងកាយ ។ សីតុណ្ហភាពកំរិតធម្មតារបស់រាងកាយគឺ 98.6°F (37°C) ។ ពេលមានគ្រុន សីតុណ្ហភាពរាងកាយឡើងលើកំរិត 100.4°F (38°C) ។ ការគ្រុនជាធម្មតាមានរយៈពេលរវាងពី 2 ថ្ងៃទៅ 5 ថ្ងៃដោយមានកើតផ្តាសាយផង ។

អ្នកអាចយកសីតុណ្ហភាពមនុស្សម្នាក់ៗតាមរបៀបច្រើនយ៉ាងខុសៗគ្នា យោលទៅលើអាយុ និងចំណូលចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។ ត្រូវតែធ្វើតាមការណែនាំដែលមកជាមួយសីតុណ្ហមាត្រជានិច្ច ។

ដើម្បីនាំកំដៅគ្រុនចុះ ៖

- ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន ។
- ដោះសំលៀកបំពាក់ក្រៅចេញ និងយកភ្លយចេញ ។ ក្មេងតូចៗមិនត្រូវឱ្យពាក់អាវជាប់ខោ (onesies) ។
- យកទឹកក្តៅអ៊ុនៗស្រឡាបខ្លួន (កុំប្រើទឹកត្រជាក់) ។
- ឱ្យថ្នាំដែលបន្ថយគ្រុន (ដូចជាថ្នាំ Tylenol® ឬ Motrin®) ។ តែងតែអានផ្នែកថ្នាំដោយយកចិត្តទុកដាក់មុននឹងឱ្យទៅក្មេង ។ កុំឱ្យថ្នាំអាស្តារីនទៅក្មេងដែលមានអាយុក្រោម 19 ឆ្នាំឱ្យសោះ ដោយសារថ្នាំនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ហៅថា អាការៈរោគ Reye's Syndrome ដែលជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរមួយកើតដល់ថ្លើម និងខួរក្បាល ។

## រក្សាឱ្យមានជាតិទឹកក្នុងខ្លួន

ចាប់ផ្តើមនៅពេលមានសញ្ញាផ្តាសាយដំបូង ត្រូវឱ្យជននោះផឹកជាតិរាវឱ្យបានច្រើន ដូចជា Gatorade®, Pedialyte®, ឬទឹកស៊ុបថ្នាំ ។ វត្ថុដូចជា JELL-O® និងការីម popsicles ក៏អាចរាប់ថាជារាវរាវដែរ ។ បើអ្នក ជំងឺនោះក្អក អនុញ្ញាតឱ្យក្រពះរបស់គេស្ងប់ស្ងៀមរយៈពេលយ៉ាងតិចមួយម៉ោង ហើយក្រោយបន្ទាប់មកឱ្យរត់ជាតិ រាវចំនួនតិចតួច (ដូចជាមួយកូនស្លាបព្រា) រៀងរាល់ 10 នាទីម្តង ។

មនុស្សដែលមានជំងឺប្រហែលមិនមានចំណង់ចង់ផឹកទឹកទេ តែជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវជំរុញឱ្យគេផឹកជាតិរាវដើម្បីការពារកុំឱ្យមានកង្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ។ កង្វះជាតិទឹកកើតឡើងពេលណាមានបាត់បង់ជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួនច្រើនពេក (ឧទាហរណ៍ ដូចជាតាមរយៈការក្អក ឬបែកញើស) ហើយគេមិនបានបញ្ចូលជំនួសវិញឱ្យបានឆាប់រហ័ស ។

**សូមចំណាំ ៖ ជៀសវាងកុំផឹកជាតិស្ករ និងជាតិកាហ្វេអ៊ីន (ដូចជាកាហ្វេ តែពីតិណជាតិខ្លះៗ និងទឹកស្អាត) ពីព្រោះជាតិអស់ទាំងនោះអាចបណ្តាលឱ្យមានកង្វះជាតិទឹកកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ។ ជៀសវាងទឹកដមផ្លែឈើ (ដូចជាទឹកដមផ្លែភា និងផ្លែប៉ោម) ពីព្រោះទឹកដមនោះអាចបណ្តាលឱ្យរាកបាន ។**



## កំរិតការរីករាលដាលនៃជំងឺផ្តាសាយ

ជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវអនុវត្តនីវិធានការការពាររាល់ពេលវេលាទាំងអស់ដើម្បីកំរិតនូវការរាលដាលនៃជំងឺផ្តាសាយ ។

- លាងដៃទាំងពីររបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ ។
- ក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់លើកែងដែររបស់អ្នក ឬដាក់លើក្រដាសជូតមាត់ រួចបោះចោលក្រដាសនោះ ។
- ជៀសវាងប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់ ។
- បើអ្នកឈឺត្រូវតែសំរាកនៅផ្ទះ រហូតទាល់តែគ្មានគ្រុនទៀត (សីតុណ្ហភាពទាបជាង 100.4°F ឬ 38°C) សំរាប់រយៈពេល 24 ម៉ោងដោយគ្មានប្រើឱសថបន្ថយកំដៅដូចជា Tylenol® ជាដើម ។

បើមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឈឺ ត្រូវធ្វើប្រការនានាខាងក្រោមនេះបន្ថែមទៀត ៖

- បំបែកជននោះឱ្យនៅដាច់ពីគេក្នុងបន្ទប់មួយជាក់លាក់ ដោយមានទ្វារ ។ អនុញ្ញាតឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់នោះផង បើអាចធ្វើបាន ។
- កំរិតមនុស្សដទៃទៀតកុំឱ្យមកជិត ប៉ះពាល់ជននោះ ដោយជ្រើសរើសយកតែអ្នកថែរក្សាម្នាក់ ហើយកុំជំរុញឱ្យមានភ្ញៀវមកច្រើនពេក ។
- ពាក់ម៉ាស់វះកាត់ការពារមុខ និងស្រោមដៃកាលណាមើលថែទាំមនុស្សឈឺ ។ ជនដែលឈឺក៏ត្រូវពាក់ម៉ាស់ដែរ ។ ម៉ាស់ និងស្រោមដៃអាចទិញបាននៅតាមហាងឱសថស្ថានលក់ទំនិញផ្សេងៗ ។
- កុំប្រើរបស់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនរួមគ្នា ដូចជាប្រាស់ដុសធ្មេញ និងកែវផឹកទឹកជាដើម ។
- ប្រើថ្នាំសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃវត្ថុដែលប្រើប្រាស់ញឹកញាប់ដូចជាក្បាលសោទ្វារ កុងតោន័រម៉ែកភ្លើង និងផ្ទៃលើខោនជី ។

**សូមចំណាំ ៖ មនុស្សឈឺដោយជំងឺផ្តាសាយគឺឆ្លងខ្លាំងបំផុត កាលណាមានកើតគ្រុនក្តៅ ។ ជាទូទៅ អ្នកជំងឺផ្តាសាយ មិនទំនងជាឆ្លងរាលដាលទេក្រោយពីគេមិនមានគ្រុនរយៈពេល 24 ម៉ោងដោយគ្មានការប្រើឱសថសំរាប់បន្ថយគ្រុនក្តៅ ។**