ដំណឹងសំរាប់អ្នកធ្វើដំណើរស្តីអំពីជម្ងឺគ្រុមបក្សី
Avian Bird Flu Travel Alert

ជម្ងឺគ្រុនបក្សីជាជម្ងឺដែលឆ្លងដោយសារមេរោគវីរើស H5N1 ហើយ ច្រើនឆ្លងក្នុងចំណោមសត្វស្លាប ដូចជាមាន់និងទាជាដើម។ មេរោគនេះអាចឆ្លងទៅមនុស្សដោយសារ ការប៉ះពាល់នឹងសត្វទាំងនោះ។ អាការៈរោគនៃរោគគ្រុនបក្សី មាន ចាប់ផ្តើមពីគ្រុនផ្តាសាយធំធម្មតា ដូចជាគ្រុនក្តៅ, ក្អក, ឈឺបំពង់កនិងឈឺរួមរឹតពេញរាងកាយ ទៅឈឺភ្នែក, ហើមសួត, មានបញ្ហាដកដង្ហើម, និងមានផលវិបាកផ្សេងៗនៃរោគទាំងប៉ុន្មាននេះ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យអ្នកជម្ងឺ ធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរដល់ស្លាប់បាត់បង់ជីវិតបាន។

យោលទៅតាមអង្គាការណ៍សុខភាពពិភពលោក, World Health Organization, បានឲ្យដឹងថាចាប់តាំងពីឆ្នាំ 2003 មកទល់នឹងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មេរោគវីរើស H5N1 បានធ្វើឲ្យមនុស្សស្លាប់អស់ចំនួន 140 នាក់ រួមទាំង 6 នាក់ដែលរស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាផង។

ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យឆ្លងមេរោគ H5N1 អ្នកធ្វើដំណើរទៅប្រទេសដែលមានមេរោគនេះកំពុងរាតត្បាត ដូចជាប្រទេសកម្ពុជា គួរអនុវត្តនូវវិធីខ្លះៗ ដូចតទៅនេះ៖

មុនពេលធ្វើដំណើរ៖

- លោកអ្នក គួរសិក្សាឲ្យបានជ្រាបច្បាស់អំពីតំបន់ដែលមានមេរោគនេះកំពុងរាតត្បាត
- រៀបចំប្រដាប់ប្រដារពេទ្យសំរាប់ធ្វើដំណើរ ដូចជាអាកុលសំរាប់លាងដៃ និងប្រដាប់សំរាប់វាស់ស្ទង់កំដៅជាដើម។ បន្ទាប់មក
- ធ្វើការស្រាវជ្រាវឲ្យជ្រាបអំពីមន្ទីរពេទ្យដែលត្រូវព្យាបាល នៅក្នុងប្រទេស សំរាប់បង្ការនៅពេលដែលមានជម្ងឺ និងរកក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសំរាប់ជួយចេញថ្លៃព្យាបាលឲ្យគ្រប់គ្រាន់។

នៅពេលកំពុងធ្វើដំណើរ៖

- សូមជៀសវាងកុំប៉ះពាល់សត្វមាន់ទា រួមទាំងសត្វមាន់ទាដែលគេកំពុងសង្ស័យថា មានជម្ងឺប្រភេទនេះ។ ជៀសវាងអញ្ជើញទៅកន្លែងចិញ្ចឹមឬលក់សត្វមាន់ទា ឬកន្លែងលេងល្បែងជល់មាន់ ដើម្បីកុំឲ្យមានប៉ះពាល់ឬប្រឡាក់ឈាមសត្វទាំងនោះ។
- ការលាងដៃដោយយកចិត្តទុកដាក់ ឲ្យបានញឹកញាប់ ជាវិធីការពារមួយ យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព។ សូមលាងដៃដោយប្រើទឹកនិងសាប៊ូ ឬប្រសិនបើពុំមានទឹកនិងសាប៊ូទេ សូមប្រើអាកុលសំរាប់លាង។ ការធ្វើយ៉ាងដូច្នេះ អាចជួយជំរះមេរោគផ្សេងៗកុំឲ្យឆ្លងបាន។

- មេរោគគ្រុនប្រភេទនេះ អាចស្លាប់ដោយសារកំដៅក្តៅបាន។ ដូច្នេះគួរចំអិនសាច់មាន់ទា ឬពងមាន់ ពងទាឲ្យបានឆ្អិនល្អសិន មុននឹងយកមកបរិភោគ។
- ប្រសិនបើ លោកអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ដូចជាគ្រុនក្តៅ, ឈឺចំពង់ក, ក្អក, និងពិបាកដកដង្ហើម ឬមានអាការៈ ណាមួយដែលត្រូវការឲ្យគ្រូពេទ្យព្យាបាលជាបន្ទាន់ ទីស្នងការស្ថានទូតអាមេរិកាំង អាចជួយតម្រង់ផ្លូវលោកអ្នក ឲ្យអញ្ជើញទៅមន្ទីរពេទ្យណាមួយបាន ហើយអាចជួយផ្តល់ដំណឹងឲ្យបងប្អូនឬញាតិមិត្របានជ្រាបឲ្យផងដែរ។ ជាការមួយល្អ សូមកុំធ្វើដំណើរទៅទីណាទៀត ប្រសិនបើលោកអ្នកចាប់ផ្តើមមានអាការៈរោគដែលខ្ញុំបាទបានអធិប្បាយអម្បាលមិញនេះ។

នៅពេលត្រឡប់មកដល់សហរដ្ឋវិញ៖

- សូមពិនិត្យនិងសង្កេតមើលស្ថានភាពជម្ងឺនេះ ក្នុងរយៈពេលដប់ថ្ងៃសិន។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ មានអាការគ្រុនក្តៅ, ពិបាកដកដង្ហើម, ក្អក,ឈឺចំពង់ក, ឬមានអាការៈដោយសាររោគដទៃទៀត សូមទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយជាបន្ទាន់។ មុននឹងអញ្ជើញទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលមេត្តាសុខភាព សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យនៅទីនោះ ឲ្យដឹងជាមុនថា លោកអ្នកទើបតែនឹងអញ្ជើញមកពីប្រទេសកម្ពុជាក្នុងពេលថ្មីៗ។ ការធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ គឺ ដើម្បីឲ្យគ្រូពេទ្យដឹងជាមុនថា លោកអ្នកទើបនឹងត្រឡប់មកពីតំបន់ ដែលមានមេរោគគ្រុនបក្សី H5N1 កំពុងរាតត្បាត។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីរោគគ្រុនបក្សីនេះ សូមអានវិបសៃរបស់

- មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺផ្សេងៗ Center for Disease Control ដែលមានអស័យដ្ឋាន www.cdc.gov/flu/avian ។ ឬ
- វិបសៃរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកឬ World Health Organization ដែលមានអស័យដ្ឋាន www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/ ឬ
- ប្រសិនបើ លោកអ្នកនៅក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិក សូមអានវិបសៃ
- http://travel.state.gov/.