រោគគ្រុនផ្តាសាយធំ (បន្ត)

Influenza (Cont.)
WUML
12/3/06

អស់លោក-លោកស្រី កាលពីសប្តាហ៍មុន ខ្ញុំបាទបានជំរាបជូនអស់លោក-លោកស្រី ពត៌មានស្តីអំពីរោគគ្រុនឲ្យផ្តាសាយធំ ដោយរៀបរាប់អំពីអាការៈរោគនិងវិធីព្យាបាលនៅពេលធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ដោយសាររោគគ្រុនផ្តាសាយធំ។ សប្តាហ៍នេះ ខ្ញុំបាទមានកក្តិយសនឹងជំរាបជូន អស់លោក-លោកស្រីអំពីវិធីការពារនិងអ្នកដែលគួរចាក់ថ្នាំបង្ការោគគ្រុនប្រភេទនេះ។

រោគគ្រុនផ្តាសាយធំអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ដោយសារការក្អកឬកណ្តាស់។ ភាគច្រើន គឺដោយសារការប៉ះមនុស្សដែលមានមេរោគវៃរើសដែលបណ្តាលឲ្យកើតរោគនេះ ហើយយកដៃទៅប៉ះច្រមុះឬមាត់ខ្លួនឯង។ មនុស្សពេលវ័យអាចចម្លងមេរោគទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ក្នុងរយៈពេលមួយថ្ងៃ មុនពេលដែលខ្លួនចាប់ផ្តើមឈឺ និងក្នុងរយៈពេល 7 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ នេះគឺបានន័យ ថា លោកអ្នកអាចចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃបាន មុនទាំងពេលដែលលោកអ្នកដឹងថាខ្លួនកើតរោគ គុនផ្តាសាយធំនិងពេលកំពុងឈឺទៅទៀត។

បន្ទាប់ទៅនេះជាមធ្យោបាយ ខ្លះៗ សំរាប់ការពារកុំឲ្យឆ្លងមេរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ៖

- លោកអ្នកគួរលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ ឬប្រើគ្រឿងលាងដែលមានជាតិអាកុល
- យកដៃឬក្រដាស់ខ្ទប់មាត់ និងងាកមុខចេញពីគេឯង នៅពេលក្អកឬកណ្តាស់ម្តងៗ។
- នៅពេលមានរោគគ្រុនផ្តាសាយច្រើននៅក្នុងសហាគមន៍ សូមកុំយកក្មេងតូចៗ ដែលមានសុខភាពពុំសូវល្អ ចូលក្នុងចំណោមគេឯង លើកលែងតែនៅក្នុងលក្ខណៈណាដែលមានការចាំបាច់បំផុត។
- ជៀសវាងកុំនៅជិត, ប៉ះឬអោប អ្នកដែលកើតរោគគ្រុនផ្តាសាយធម្មតា ឬផ្តាសាយធំ។ ជាពិសេស គួរប្រយ័ត្នឲ្យមែនទែនចំពោះក្មេងតូចៗ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអាការៈរោគគ្រុនផ្តាសាយធំគួរនៅផ្ទះ, កុំទៅធ្វើការ, កុំទៅសាលារៀន ឬកន្លែងសាធារណៈ យ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបានចំនួន 5 ថ្ងៃ។
- សូមកុំប្រើសម្ភារៈផ្សេងៗ ជាមួយគ្នា ព្រោះវាអាចឆ្លងមេរោគបាន។ សម្ភារៈទាំងនេះមានដូចជា កែវទឹក, បំពង់បឺត, ឬរបស់ផ្សេងៗដែលត្រូវដាក់ក្នុងមាត់។
- លាងសំអាតសម្ភារៈដែលត្រូវកាន់ ឬប៉ះជាញឹកញាប់ ដូចជា ប្រដាប់មូលបើកទ្វាផ្ទះ ឬទ្វាទូទឹកកក, ទូរស័ព្ទ, ឬប្រដាប់មួលបើកទឹកជាដើម។

មធ្យោយតែមួយគត់ ដែលប្រសើរជាងគេ ក្នុងការការពារកុំឲ្យឆ្លងរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ គឺការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគឲ្យបានរៀងរាល់រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ឯអ្នកដែលគួរចាក់ថ្នាំបង្ការរោគនេះ ចាំបាច់ជាងគេ គឺ៖

- ក្មេងទាំងអស់ដែលមានអាយុពី 6 ខែ ទៅ 59 ខែ
- អស់លោកចាស់ទុំដែលមានអាយុពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ
- ស្ត្រីដែលនឹងត្រូវមានផ្ទៃពោះ ក្នុងកំឡុងពេលរដូវផ្តាសាយធំ
- មនុស្សពេញវ័យឬក្មេងអាយុលើសពី 6ខែ ដែលមាន ជម្ងឺឈឺរ៉ាំរ៉ៃប្រចាំកាយ ដូចជាជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺហឺត, ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម, និងអ្នកដែលមានសុខភាពទន់ខ្សោយ
- អ្នកថែរក្សាទារកដែលមានអាយុតិចជាង 6 ខែ
- អ្នកដែលរស់នៅក្នុង Nursing Home និងកន្លែងព្យាបាលយ៉ាងយូរអង្វែង
- ក្មេងអាយុពី 6 ខែទៅទល់នឹង 18 ឆ្នាំដែលទទួលការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជាតិ Aspirine ជាយូរអង្វែង និង
- បុគ្គលិកពេទ្យដែលធ្វើការផ្ទាល់ជាមួយអ្នកជម្ងឺ

រយៈពេលដែលគួរចាក់ថ្នាំបង្ការោគគ្រុនផ្តាសាយធំល្អជាងគេ គឺក្នុងរយៈពេលពីខែ តុលា (ខែ10) និងខែវិច្ឆិកា (ខែ11)។ ប៉ុន្តែលោកអ្នកក៏នៅអាចចាក់បានរហូតដល់ខែធ្នូ ឬយឺតជាងនេះក៏បាន ។ រដូវគ្រុនផ្តាសាយធំ អាចចាប់ផ្តើមពីខែតុលា (ខែ10) ហើយមានរហូតដល់ ខែឧសភា (ខែ5)។

សូមជំរាបថា ថ្នាំបង្ការរោគគ្រុនផ្តាសាយធំនេះ ពុំអាចការពាររោគគ្រុនបក្សី ឬ Birth Flu ដែលបណ្តាលមកពីមេរោគ H5N1 បានឡើយ។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើ លោកអ្នកអញ្ជើញទៅប្រទេសដែលមានរោគគ្រុនបក្សី គួរជៀសវាងកុំអញ្ជើញទៅផ្សារលក់សត្វមាន់ទា, កន្លែងចិញ្ចឹម មាន់ទា, ឬប៉ះពាល់សត្វទាំងនោះ។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើ លោកអ្នកអញ្ជើញត្រឡប់មកវិញ ហើយធាក់ខ្លួនឈឺដោយមានគ្រុនក្តៅនិងក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម ក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពី មកដល់សហរដ្ឋវិញ គួរទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យ ជាបន្ទាន់ ហើយប្រាប់គ្រូពេទ្យអំពីអាការរោគដែលលោកអ្នកមាន, កន្លែងដែលលោកអ្នកអញ្ជើញទៅលេង, និងតើលោកអ្នកមានប៉ះពាល់ជាមួយសត្វមាន់ទាដែរឬទេ។

ចំពោះពត៍មានបន្ថែម ស្តីអំពីរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ ឬវិធីផ្សេងៗសំរាប់ការពាររោគនេះ សូមមេត្តាទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត្ស លេខ (617) 983-6800 ឬអានវិបសៃ www.mass.gov/dph/flu ។ ម្យ៉ាងទៀត ចំពោះអស់ លោកដែលនៅទីក្រុងឡូវែល

អស់លោកអាចទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំ ទីក្រុង ឡូវែល ដែលមានលេខ (978) 970-4010។