

វិធីការពាររោគគ្រុនផ្តាសាយធំនិងគ្រុនផ្តាសាយធម្មតា

Preventing the Flu and Colds

WUML, 1/15/06

មធ្យោបាយតែមួយគត់ក្នុងការការពារកុំឲ្យកើតរោគគ្រុនផ្តាសាយធំគឺ ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ ប៉ុន្តែ ការទំលាប់ខ្លួនឲ្យមានអនាម័យរាល់ថ្ងៃ ក៏ជាកត្តាមួយសំខាន់ណាស់ដែរ។

ការរស់នៅរាល់ថ្ងៃដោយមានទំលាប់អនាម័យល្អ អាចជួយការពារកុំឲ្យលោកអ្នកច្នៃមេរោគ គ្រុនផ្តាសាយធំនិងគ្រុនធម្មតា។ មធ្យោបាយទាំងនេះ មានដូចជា៖

1. ការលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់៖

ដែររបស់លោកអ្នកជាស្ពានសំរាប់ចម្លងមេរោគពីកន្លែងមួយ ឬពីខ្យល់អាកាសចូលទៅក្នុងរាង កាយរបស់លោកអ្នក។ ជាការមួយសំខាន់ គួរលាងដៃលោកអ្នកឲ្យបានស្អាត ដោយប្រើទឹក ជាមួយសាប៊ូ ហើយលាងយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន 20 វិនាទី។

2. ការកុំប៉ះពាល់មុខមាត់៖

មេរោគគ្រុនផ្តាសាយធំនិងគ្រុនផ្តាសាយធម្មតា ចូលក្នុងរាងកាយរបស់លោកអ្នកតាមភ្នែក, ច្រមុះ, ឬមាត់។ ដោយសារលោកអ្នកមានការពិបាកនឹងការពារកុំឲ្យដៃប្រឡាក់មេរោគ ផ្សេងៗបាន លោកអ្នកគួរប្រយ័ត្នកុំឲ្យយកដៃទៅប៉ះនឹងភ្នែកញឹកញាប់។

3. ការគ្រប់មាត់ច្រមុះនៅពេលកណ្តាស់ដោយពុំប្រើដៃ៖

មេរោគគ្រុនផ្តាសាយធំនិងគ្រុនផ្តាសាយធម្មតាឆ្លងខ្លាំងដោយហើររសាត់តាមខ្យល់អាកាស។ ពេលដែលលោកអ្នកចង់ក្អកកណ្តាស់ម្តងៗ សូមប្រើក្រដាសទប់ហើយចោលវាភ្លាម។

4. នៅផ្ទះពេលណាលោកអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ៖

ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន សូមនៅផ្ទះ នៅពេលណាដែលលោកអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ ការធ្វើយ៉ាង ដូច្នោះ អាចជួយការពារកុំឲ្យលោកអ្នកចម្លងមេរោគ ទៅអ្នកដទៃទៀតបាន។

5. ការជៀសវាងនៅជិតគេឯង៖

ជៀសវាងកុំនៅជិតអ្នកដទៃទៀត ដែលកំពុងឈឺគ្រុនផ្តាសាយធំឬគ្រុនផ្តាសាយធម្មតា។

6. ការរក្សាការសកម្ម

ការរក្សាខ្លួនឲ្យបានសកម្មជាតិច្ច អាចជួយឲ្យកោសិការដែលប្រឆាំងនឹងជម្ងឺក្នុងរាងកាយរបស់លោកអ្នក មានលទ្ធភាពនឹងទប់ទល់មេរោគខាងក្រៅ ហើយកុំឲ្យលោកអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺបាន។

7. ការទទួលទានដំណេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់:

សូមទទួលទានដំណេក រាល់យប់ ឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ពី 7 ម៉ោង ទៅ 8 ម៉ោង។ ការទទួលទានដំណេកផ្អែកគ្រប់គ្រាន់ អាចជួយឲ្យរាងកាយមានកម្លាំងមាំមួនដើម្បីទប់ទល់ នឹងមេរោគខាងក្រៅបាន។

8. ការទទួលទានអាហារដែលមានជីវជាតិបរិបូរណ៍:

អាហារដែលមានជាតិបន្លែនិងផ្លែឈើច្រើន អាចផ្តល់នូវជីវជាតិគីមីដែលជួយជំរុញឲ្យកោសិការប្រឆាំងនឹងជម្ងឺក្នុងរាងកាយមានកម្លាំងមាំមួន។

9. ការទទួលទានទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់:

ជាតិទឹកអាចជួយរក្សាជាតិអំលិនៅតាមស្បែកស្តើងៗ ដូចជាស្បែកនៅក្នុងរន្ធច្រមុះនិងមាត់នៅសើមជាតិច្ច ហើយមានគុណភាពល្អ។ ម្យ៉ាងទៀត ជាតិទឹកអាចជួយលាងជំងឺមេរោគនិង ជាតិពុលផ្សេងៗចេញពីរាងកាយ។

10. កុំទទួលទានបារី:

អ្នកពិសារបារី ច្រើននាក់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ធ្ងន់ធ្ងរ រហ័សជាងអ្នកដែលពុំទទួលទានបារី។ អ្នកដែលពុំទទួលទានបារី ហើយនៅជិតអ្នកជក់ ក៏អាចទទួលនូវផលវិបាក ដោយធ្វើឲ្យកោសិការជួយការពារជម្ងឺផ្សេងៗ មានកម្លាំងខ្សោយ។

11. សូមទទួលទានសុរាជាមធ្យមកុំទទួលទានទាល់តែសោះ:

អ្នកទទួលទានសុរាច្រើនហួសកំរិត អាចធ្វើឲ្យថ្លើម ដែលជាប្រដាប់សំរាប់ចំរាញ់ជាតិពុលផ្សេងៗខូច។ ប្រសិនបើ ថ្លើមរបស់លោកអ្នក ពុំធ្វើការដូចប្រក្រតីទេ មេរោគអាក្រក់នឹងពុំព្រមចេញពីរាងកាយរបស់លោកអ្នកឲ្យបានឆាប់នោះឡើយ។ លក្ខណៈនេះអាចធ្វើឲ្យលោកអ្នកងាយស្រួលច្រងពាត ហើយធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

12. ការសំរាកកាយ

នៅពេលលោកអ្នកសម្រួលសម្រាកកាយ រាងកាយរបស់លោកអ្នកបញ្ចេញជាតិម្យ៉ាងទៅក្នុងឈាមដើម្បីជួយប្រឆាំងទប់ទល់នឹងមេរោគដែលថ្លើឲ្យលោកអ្នកគ្រុនជាសាយ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពី វិធីការពាររោគគ្រុនផ្តាសាយធំនិងគ្រុនផ្តាសាយធម្មតា សូមមេត្តា
ទាក់ទងជាមួយគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់ ឬទូរស័ព្ទទៅមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃ
មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែល ដែលមានអស័យដ្ឋាន លេខ 135 Jackson St.,
Lowell, MA 01852 ដៅ ទូរស័ព្ទលេខ (978) 441-1700 ។