ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលផ្តល់វិធីការពារសុខភាពនៅក្នុងរដូវក្តៅ
DPH Issues Summer Safety Tips

ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលបានផ្តល់ឪវាទដល់សាធារណៈជន នៅពេលដែលរដូវក្តៅកំពុងចាប់ផ្តើមនេះ អំពីវិធីផ្សេងៗដែលអាចការពារសុខភាពនិងកំសាន្តរដូវក្តៅដោយសុវត្ថិភាព។

នៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត្ស ជម្ងឺដែលបណ្តាលមកពីមេរោគវ៉ៃរ៉ើសវេះណៃលនិងជម្ងឺ Eastern Equine Encephalitis (EEE) ជាជម្ងឺវ៉ៃរ៉ើសពីរប្រភេទដែលមនុស្សយើងអាចកើតនៅពេលដែលមានមុសមានមេរោគនេះខាំ។ រយៈពេល ដែលជម្ងឺនេះកើតច្រើនជាងគេ គឺនៅក្នុងចន្លោះពេលចុងរដូវក្តៅនិងពេលចាប់ផ្តើមរដូវស្លឹក ឈើជ្រុះ។ ជម្ងឺ Lyme Desease កើតឡើងដោយមានសត្វចៃប្រើសខាំ ហើយជាជម្ងឺដែល កើតច្រើនជាងគេក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត្ស។ ជម្ងឺ Lyme Desease ជាជម្ងឺមួយដែលខ្លាំងបំផុត ប្រសិនបើពុំបានព្យាបាលឲ្យបានទាន់ពេលត្រឹមត្រូវ។

យោលទៅតាមវេជ្ជបណ្ឌិត Al DeMaria អគ្គស្នងការផ្នែកសុខភាព (Chief Medical Officer) នៃក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាល មានប្រសាសន៍ថា សាធារណៈជនអាចការពារកាត់បន្ថយជម្ងឺបណ្តាល មកពីមេរោគវ៉ៃរ៉ើសវេះណៃលនិងជម្ងឺ Eastern Equine Encephalitis (EEE) បានដោយការការពារកុំឲ្យមុសខាំ។ ឯ វិធីការពារកុំឲ្យកើត ជម្ងឺ Lyme Desease វិញគឺ ដោយជៀសវាងកុំឲ្យមានចៃខាំ ឬចាប់ដកចៃចេញភ្លាមប្រសិនបើវាមានខាំ។ លំដាប់តទៅនេះ ជាវិធីខ្លះៗដែលលោកអ្នកអាចអនុវត្តបាន ដើម្បីការពារកុំឲ្យមុសនិងចៃខាំបាន៖

- សូមកុំនៅលេងខាងក្រៅផ្ទះយូរពេក នៅវេលាល្ងាចប្រលុបនិងពេលព្រឹកព្រលឹមដែលជាពេលមានមុសច្រើន។ ប្រិសិនបើ ត្រូវនៅក្រៅផ្ទះ គួរពាក់អាវដៃវែងនិងខោជើងវែង។
- លាបថ្នាំសម្លាប់មូស DEET នៅលើស្បែកនិងសំលៀកបំពាក់ ទៅតាមវិធីណែនាំលើដបឬកំប៉ុង។
- ថ្នាំ DEET អាចជួយការពារចៃបាន ឯការពាក់សំលៀកបំពាក់ និងការកុំដើរលុកព្រៃក៏ជាវិធីការពារមួយដែរ។ ថ្នាំនេះអាចធ្វើទុកដល់ភ្នែកនិងមាត់ ដូច្នេះសូមជៀសវាងកុំលាបលើបាត ដៃក្មេងឲ្យសោះ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវដើរនៅកន្លែងដែលសំបូរណ៍ទៅដោយចៃ សូមឧស្សាហ៍សង្កេតមើលលើខ្លួនរបស់លោកអ្នកនិងកូនចៅ។ ហើយប្រសិនបើមានចៃខាំ សូមដកវាចេញ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
- ប៉ះប្រហោងនៅលើសំណាញ់បង្អួចកុំឲ្យមានធ្លុះថ្លាយ និងបិតបង្អួចឬទ្វាឲ្យជិតកុំឲ្យមានប្រហោង។

- យករបស់ដែលមានដក់ទឹក ដូចជាកៅស៊ូកង់ឡាន, កំប៉ុង, ក្រឡរឬធុងទឹកចេញពីបរិវេណផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យមានទឹកដែលជាហេតុអាចបង្កើតមូសបាន។

យោលទៅតាមក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាល នៅឆ្នាំ 2005 កន្លងមកនេះ ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត្ស មានមនុស្សចំនួន បួននាក់ដែលកើតជម្ងឺ Eastern Equine Encephalitis ហើយក្នុងចំណោមនោះ ពីរនាក់នាក់បានស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។ អ្នកកើតជម្ងឺ វែសណៃល គឺមាន ចំនួន 6 នាក់ តែពុំមានស្លាប់ទេ។ ហើយ មនុស្សដែលកើតជម្ងឺ Lyme Deaseae មានចំនួន 2,336 នាក់។

- ប្រសិនបើ លោកអ្នកប្រទះឃើញមានសត្វស្លាបស្លាប់ លោកអ្នកអាចធ្វើសេចក្តីរាយការណ៍ ទៅទូស័ព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ លេខ 1-866-627-7968
- ជម្ងឺ Rabies – ជាជម្ងឺម្យ៉ាងដែលឆ្លងដោយសារសត្វព្រៃខាំ។ សត្វទាំងនេះមានដូចជាសត្វ រ៉ាគូន, ប្រចៀវ, ស្កាំង, និងកញ្ជ្រោង។ ជម្ងឺនេះអាចឆ្លងទៅសត្វស្រុកឬមនុស្សបានដោយសារទឹកមាត់របស់សត្វព្រៃខាំឬក្រញៅ។ ដើម្បីការពារកុំឲ្យឆ្លង គួរកុំឲ្យចំណីសត្វព្រៃ ឬសត្វដែលវង្វេងពុំមានម្ចាស់។ ប្រសិនបើលោកអ្នកឃើញមាន សត្វប្រជៀវចូលក្នុងផ្ទះ សូមកុំលែងវាទៅក្រៅ តែគួរទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់របស់លោកអ្នកភ្លាម។ ប្រសិនបើ មានសត្វព្រៃខាំលោកអ្នក គួរលាងទឹកឲ្យបានស្អាតភ្លាម, ទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក, រាយការណ៍ទៅក្រសួងសុខភាពប្រចាំ តំបន់របស់លោកអ្នក, ឬទូរស័ព្ទហៅភ្នាក់ងារចាប់សត្វនៅតំបន់នោះ។

ដើម្បីឲ្យការកំសាន្តនៅក្នុងរដូវក្តៅរបស់លោកអ្នកប្រព្រឹត្តទៅដោយសុវត្ថិភាពនោះ ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត្ស បានសុំអំពាវនាវ ឲ្យលោកអ្នក មានការប្រយ័ត្ននៅពេលអាំងសាច់, នៅពេលអញ្ជើញទៅបោះជំរុំ, និង នៅពេលសំដិលហាលថ្ងៃ។

- នៅពេលអាំងសាច់, សូមចំអិនសាច់ឲ្យបានឆ្អិនល្អ។ សូមប្រយ័ត្នប្រយ៉ែងនៅពេល កាន់សាច់គោនិងសាច់មាន់ គឺកុំដាក់សាច់ឆៅនិងសាច់ ឆ្អិនលាយគ្នានៅក្នុងចានឬថាស់តែមួយ។ លាងជ្រុញឲ្យស្អាត បន្ទាប់ពីកាត់សាច់រួចហើយ។
  កុំដាក់អាហារដែលអាចផ្អូមចោល នៅក្រៅយូរពេក។ ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាល ផ្តល់យោបល់កុំឲ្យលោកអ្នក
  ទិញគ្រឿងសាច់សមុទ្រពីហាងឬកន្លែងលក់ដែលលោកអ្នកពុំសូវស្គាល់ឲ្យសោះ។
  បើទិញគ្រឿងសាច់ទាំងនោះ សូមដាកក្នុងទូរទឹកកកបន្ទាប់ពីយកមកដល់ផ្ទះភ្លាម។
  ជៀសវាងកុំទទួលទានគ្រឿងសមុទ្រឆៅ ជាពិសេសចំពោះអស់លោកដែលពុំសូវមានសុខភាពបរិបូណ៌សំរាប់ប្រឆាំងទប់ទល់ជម្ងឺផ្សេងៗ ដូចជាអស់លោកចាស់ទុំ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

- លំដាប់តទៅនេះ ជាយោបល់ខ្លះៗ សំរាប់មាតាបិតាដែលមានកូនតូចៗ នៅពេលអញ្ជើញទៅបោះជំរុំ។ មុននឹងអញ្ជើញទៅបោះជំរុំនៅកន្លែងណាមួយ សូមទាក់ទងទៅកន្លែងនោះជាមុនសិន ដោយសួរអំពីបញ្ញាតិដែលទាក់ទៅប្រវត្តិនិងសុខភាព របស់បុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅទីនោះ និងរបៀបដាក់វិន័យដល់បុគ្គលិកទាំងនោះ។ ដើម្បីពត៌មានស្ដីអំពីជំរុំនានា លោកអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅ ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត្ស លេខ (617) 624-5757 ឬអានវិបសៃ អាស័យដ្ឋាន www.mass.gov/dph/dcs។
- ចំណែកឯ នៅពេលសំដិលហាលថ្ងៃ វិញ ការការពារស្បែកក្រោមកំដៅព្រះអាទិត្យជាកត្តាមួយយ៉ាងសំខាន់។ ជៀសវាងកុំនៅសំដិលហាលថ្ងៃនៅចន្លោះពេលពីម៉ោង 10 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 2 រសៀល។ សូមពាក់មួកដែលមានរបាំងគេមធំដែលអាចគ្របមុខបាន និងស្លៀកសំកេលៀកបំពាក់ដែលជួយការពារស្បែកកុំឲ្យរលាក។ នៅពេលហែលទឹកហែលតែ នៅកន្លែងណាដែលមានបុគ្គលិកជួយសង្កេតមើលនិងចាំជួយសង្គ្រោះ។ សូមកុំហាលទឹកដាច់ស្រយ៉ាលពីគេឯង។ ចាំឲ្យច្បាស់នៅពេលវេលាដែលកន្លែងហែលត្រូវបិតទ្វា។ ដោយសាយការសប្បាយនឹងសកម្មភាពផ្សេងៗ ជាការមួយងាយដែលធ្វើឲ្យយើងពុំបាន ចាប់អារម្មណ៍ពីពេលវេលានិងកំដៅថ្ងៃ ដូច្នេះសូមមេត្តាឧស្សាហ៍សង្កេតមើលនិង ការ ពារកុំឲ្យកូនទទួលរងគ្រោះធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសារកំដៅថ្ងៃ ហើយម្យ៉ាងទៀត គួរទទួល ទានទឹកឲ្យបានច្រើនគ្រប់គ្រាន់។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ស្ដីអំពី Lyme Desease និងជម្ងឺផ្សេងៗដែលបណ្ដាលមកពីចៃខាំ សូមអានវិបសៃរបស់ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត្ស អាស័យដ្ឋាន www.mass.gov/dph/cdc/epii/lyme/lymehp.htm ។ ឯ សំរាប់ជម្ងឺ Rabies វិញ សូមអានវិបសៃ www.mass.gov/dph/cdc/epii/rabies/rabies.htm ។

ពត៌មាននេះដកស្រង់និងបកប្រែចេញពីសារពត៌មាននៃ ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាល នៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត្ស ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែល។