

សុខភាពសាធារណៈ សន្លឹកព័ត៌មាន

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 (ផ្តាសាយជ្រូក)

ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

តើអ្វីគឺជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1?

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ (Flu) គឺជាជំងឺប្រព័ន្ធដង្ហើមរបស់រាងកាយ រួមមាន ច្រមុះ, បំពង់ក និង សួត។ Flu (ហ្វូ) គឺជាពាក្យកាត់នៃ "Influenza"។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 បង្កឡើងដោយមេរោគថ្មីមួយដែលបានចាប់ផ្តាល់ដំបូងក្នុងខែមេសា ២០០៩ និង ត្រូវបានហៅថា "ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយជ្រូក"។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ឆ្លងរាលដាលយ៉ាងលឿនទៅតំបន់ជាច្រើននៃពិភពលោក ហើយឥឡូវគឺជា "ជំងឺឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប" ឬ ជំងឺឆ្លងរាលដាលទូទាំងពិភពលោក។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 មិនដូចគ្នានឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយជ្រូក ដែលជាមេរោគមួយដែលសត្វជ្រូកអាចទទួលបានឡើយ។ វាក៏មិនដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ "តាមរដូវ" ដែលកើតឡើងរៀងរាល់ឆ្នាំ ក្នុងអំឡុងសិរិរដូវ និង ដើមនិទាយរដូវនោះដែរ។ ប៉ុន្តែ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 បង្កគ្រោះថ្នាក់ដែលស្រដៀងនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ, ឆ្លងរាលដាលដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ និង អាចបង្ការបានដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវដែរ។

តើអ្វីគឺជាភាគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1?

ភាគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ស្រដៀងគ្នាណាស់នឹងភាគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ។ ភាគសញ្ញាទូទៅមាន គ្រុនក្តៅ, ក្អក និង ឈឺក។ ភាគសញ្ញាក៏អាចមានការឈឺខ្លួន, ឈឺក្បាល, រងាញាក់, ហៀរសំបោរ និង មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងដែរ។ មនុស្សមួយចំនួនក៏មានជំងឺរាគ និង ក្អកផងដែរ។ ភាគសញ្ញាទាំងនេះអូសបន្លាយពីពីរបីថ្ងៃដល់ទៅមួយសប្តាហ៍ ឬ ច្រើនជាងនេះ។

តើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ធ្ងន់ធ្ងរដែរឬទេ?

បាទ/ចា៖! ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 អាចជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង។ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក មនុស្សជាច្រើនពាន់នាក់បានចូលទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ហើយមនុស្សជាច្រើនរយនាក់ទៀតបានស្លាប់ក្នុងចន្លោះខែមេសា និង សីហា ២០០៩។ ដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវដែរ មនុស្សមួយចំនួនមានទទួលរងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ចំពោះបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ នៅពេលពួកគេឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1។ អ្នកទាំងនោះរួមមានស្ត្រីមានគភ៌, ទារក និង មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាជំងឺហឺត, ទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺបេះដូង, ជំងឺតម្រងនោម, ស្ថានភាពសាច់ដុំ និង សរសៃប្រសាទដែលប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវដង្ហើមរបស់ពួកគេ និង ប្រព័ន្ធការពារសរីរាង្គទន់ខ្សោយ។

តើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ឆ្លងរាលដាលដូចម្តេច?

មេរោគគ្រុនផ្តាសាយស្ថិតនៅក្នុងវត្ថុសើម (ដំណាក់ទឹកមាត់ និង សំបោរ ឬ អិលៗដូចសំបោរ) ដែលចេញពីច្រមុះ និង មាត់របស់នរណាម្នាក់ដែលក្អក ឬ កណ្តាស់។ ប្រសិនបើអ្នកនៅជិតល្មមនឹងមនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ (៣ - ៦ ហ្វីត) នៅពេលពួកគេក្អក ឬ កណ្តាស់ អ្នកអាចដកដង្ហើមចូលមេរោគនោះ និង អាចឈឺ។ ភាគសញ្ញាគ្រុនផ្តាសាយចាប់ផ្តើម ១ - ៤ ថ្ងៃ (ជាធម្មតា ២ ថ្ងៃ) បន្ទាប់ពីមនុស្សនោះដកដង្ហើមចូលមេរោគនោះ។

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ មេរោគនោះក៏អាចរស់នៅក្នុង រយៈពេលខ្លីលើរបស់ដែលអ្នកប៉ះដូចជាដៃទ្វារ, ទូរស័ព្ទ និង ប្រដាប់ប្រដារក្មេងលេងផងដែរ។ បន្ទាប់ពីអ្នកប៉ះវត្ថុទាំងនេះ អ្នក អាចឆ្លងមេរោគនោះ នៅពេលអ្នកប៉ះមាត់, ច្រមុះ ឬ ភ្នែករបស់អ្នក។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី នៅពេលដំណាក់ទឹកសើមលើប្រភេទ នៃវត្ថុទាំងនេះស្ងួត មេរោគនោះមិនអាចបង្កការឆ្លងឡើយ។ មនុស្សពេញវ័យដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 អាចចម្លងវាពី ប្រហែលមួយថ្ងៃមុនរោគសញ្ញានោះលេចឡើង ទៅប្រហែល ១ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីនោះ។ ក្មេងអាចចម្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយយូរ ជាងនេះបន្ទាប់ពីពួកគេឈឺ។

តើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 អាចព្យាបាលបានដែរឬទេ?

មានថ្នាំដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យអ្នកដើម្បីព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1។ ថ្នាំទាំងនោះមានប្រសិទ្ធភាព ខ្ពស់ ប្រសិនបើបានប្រើភ្លាមៗបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាចាប់ផ្តើមកើតឡើង។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចសម្រេចថាតើអ្នកត្រូវការ ការព្យាបាលដែរឬទេ។

មនុស្សដែលឈឺដោយសារប្រភេទណាមួយនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយត្រូវប្រាកដថាពិសារវត្ថុរាវឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់, សម្រាកឲ្យបាន គ្រប់គ្រាន់, បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ, លាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេជាប្រចាំ និង ស្នាក់នៅផ្ទះដើម្បីជៀសវាង ការចម្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយទៅមនុស្សដទៃ។ ថ្នាំបន្ធូរការឈឺចាប់ដែលមានលក់នៅតាមហាងអាចជួយមនុស្សដែលមានជំងឺ គ្រុនផ្តាសាយឲ្យមានអារម្មណ៍សុខស្រួលច្រើន។ កូនក្មេង និង ក្មេងជំទង់ដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយមិនត្រូវប្រើថ្នាំ Aspirin ឡើយ ពីព្រោះជំងឺកម្រ ប៉ុន្តែធ្ងន់ធ្ងរមួយហៅថា Reye syndrome អាចកើតឡើង។

តើមានថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ដែរឬទេ?

បាទ/ចាស។ ថ្នាំបង្ការជួយឲ្យរាងកាយរបស់អ្នកការពារខ្លួនឯងប្រឆាំងនឹងជំងឺ។ ថ្នាំបង្ការត្រូវបានបង្កើតឡើង ហើយនឹងមាន ក្នុងអំឡុងសរុបរដូវ ២០០៩ និង សិសិរដូវ ២០១០។ មនុស្សជាច្រើននឹងត្រូវការការចាក់ថ្នាំបង្ការ H1N1 ពីរដង ដាច់ពីគ្នា ៣ សប្តាហ៍។ ការទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយនឹងមិនធ្វើឲ្យអ្នកកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬ ប្រភេទនៃជំងឺដទៃទៀតឡើយ។

តើនរណាគួរទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1?

មនុស្ស ៥ ក្រុមត្រូវបានសម្គាល់ដោយ CDC ដើម្បីទទួលថ្នាំបង្ការនេះនៅពេលមានវ៉ះ ស្រ្តីមានគភ៌; មនុស្សដែលរស់នៅ ជាមួយ ឬ ផ្តល់ការថែទាំទារកអាយុក្រោម ៦ ខែ (ឧទា. ឪពុកម្តាយ, បងប្អូនបង្កើត និង ឧបដ្ឋាកថែទាំពេលថ្ងៃ); បុគ្គលិកថែទាំ សុខភាព និង ផ្តល់សេវាសុខភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់; មនុស្សមានអាយុ ៦ ខែ ដល់ ២៤ ឆ្នាំ; និង មនុស្សមានអាយុ ២៥ ទៅ ៦៤ ឆ្នាំ ដែលមានស្ថានភាពសុខភាពអាចធ្វើឲ្យពួកគេមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះភាពលំបាកដែលទាក់ទងនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ *សម្គាល់៖ ការសិក្សាថ្មីៗបង្ហាញថាហានិភ័យចំពោះការឆ្លងមេរោគក្នុងចំណោមមនុស្សអាយុលើស ៦៥ ឆ្នាំ មានតិចជាងក្រុម មនុស្សវ័យក្មេង។*

តើខ្ញុំដឹងដូចម្តេចថាតើខ្ញុំមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ដែរឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ វាអាចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ ឬ H1N1។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកមាន ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ សូមស្នាក់នៅផ្ទះកុំទៅធ្វើការ ឬ ទៅសាលា និង ជៀសវាងទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ ដូច្នេះអ្នកនឹងមិនចម្លង មេរោគនេះឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកអាចមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ហើយអ្នកត្រូវការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត សូមហៅទូរស័ព្ទ ជាមុន ហើយឲ្យពួកគេដឹងថាអ្នកអាចមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ តាមវិធីនេះ ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចអនុវត្តជំហាន

ដែលអាចជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដល់អ្នកដទៃ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចឲ្យយោបល់អ្នកធ្វើតេស្តរកជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។

តើខ្ញុំការពារខ្លួនខ្ញុំពីការឈឺជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ដូចម្តេច?

- ទទួលថ្នាំបង្ការនៅពេលមាន ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកមានស្ថានភាពសុខភាពដែលអាចបង្កការលំបាកផ្នែកសុខភាពដោយសារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយកាន់តែច្រើន។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និង ទឹក ឬ ប្រើដៃលាងត្រដុសដៃមានជាតិអាល់កុល។
- ក្អក ឬ កណ្តាស់ទៅក្នុងក្រដាសជូត ឬ ទៅក្នុងកែងដៃរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនមានក្រដាសជូត។ សូមបោះក្រដាសជូតនោះទៅក្នុងធុងសំរាម និង លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក។ តែងលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជានិច្ច មុនពេលអ្នកប៉ះភ្នែក, ច្រមុះ ឬ មាត់របស់អ្នក។
- ប្រើប្រដាប់សម្អាតក្នុងគ្រួសារធម្មតាដើម្បីសម្អាតផ្ទៃដែលអាចមានមេរោគគ្រុនផ្តាសាយលើនោះដូចជាដៃទ្វារ, ទូរស័ព្ទ, រ៉ឺម៉ូណូ និង ប្រដាប់ប្រដាក់ក្មេងលេង។
- ជៀសវាងការប៉ះពាល់រាងកាយជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកឈឺ។ អ្នកដែលមានក្មេងតូច, ប្រព័ន្ធសុំនឹងជំងឺទន់ខ្សោយ ឬ ស្ថានភាពសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃត្រូវជៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សអ្នកខ្លាំង ប្រសិនបើអាច។
- ស្នាក់នៅផ្ទះកុំទៅធ្វើការ និង ទៅសាលា ប្រសិនបើអ្នកឈឺដោយសារជំងឺដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ និង ជៀសវាងទាក់ទងជាមួយមនុស្សដទៃ ដូច្នោះមេរោគនេះមិនអាចឆ្លងរាលដាលឡើយ។ សូមស្នាក់នៅផ្ទះរហូតដល់អ្នកលែងមានគ្រុនក្តៅ ក្នុងពេលយ៉ាងតិច ២៤ ម៉ោងបន្ទាប់ពីអ្នកប្រើថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅចុងក្រោយ (ដូចជា Tylenol, Advil ឬ Motrin)។ ចំពោះមនុស្សជាច្រើន ការណ៍នេះមានន័យថាត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះក្នុងពេលប្រហែលបួនថ្ងៃ។

តើខ្ញុំអាចថែទាំអ្នកដែលឈឺជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ដូចម្តេច?

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖ អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើ - ការថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ គឺជាកូនសៀវភៅមានជា ៩ ភាសា ដែលផ្តល់ជូនអ្នកនូវព័ត៌មានជាច្រើនដើម្បីជួយអ្នកថែទាំអ្នកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ។ វីដេអូក៏មានជាភាសាអង់គ្លេស និង អេស្បាញផងដែរ។ ព័ត៌មាន ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖ អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើ អាចរកបានតាម៖ www.mass.gov/flu។

តើខ្ញុំអាចទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមពីកន្លែងណា?

- ទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត, គិលានុប្បដ្ឋាយិកា ឬ មន្ទីរព្យាបាល ឬ ក្រុមប្រឹក្សាសុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នក
- ទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ផ្នែកកម្មវិធីថ្នាំបង្ការ តាមលេខ៖ (617) 983-6800 ឬ លេខឥតបង់ប្រាក់តាម (888) 658-2850
- ក្រសួងសាធារណៈ សុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតតាម www.mass.gov/flu
- មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និង បង្ការជំងឺ (CDC) តាម៖ www.cdc.gov/flu
- Mass 2-1-1 ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយសម្រាប់សាធារណជនទូទៅ៖
 - ហៅទូរស័ព្ទទៅ 211 ឬ 1-877-211-MASS (6277)

ចំពោះព័ត៌មានអំពីមន្ទីរព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ សូមចូលមើលវិបសែរកមន្ទីរព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយសាធារណៈ MassPRO (MassPRO Public Flu Clinic Finder) តាម៖ <http://flu.masspro.org/>