Massachusetts Department of Public Health
ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ នៃរដ្ឋម៉ាស្សាជូសេត្ត

គ្រុនផ្តាសាយធំ : អ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើ – ការថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ

ការខ្វះជាតិទឹក និងគ្រុនផ្តាសាយធំ

នៅពេលណាមនុស្សបាត់បង់ជាតិទឹក ច្រើនជាងដែលគេផឹក គេក្លាយជាបានខ្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ។ ទារក និងក្មេងៗ អាចក្លាយជាបាន ខ្វះជាតិទឹក ងាយជាងមនុស្សចាស់ ពីព្រោះគេមានទំហំតូចជាង ។ មនុស្សចាស់ៗ និងមនុស្សផ្សេងទៀតដែលមានជំងឺ ក៏ឋិតក្នុងភាព គ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងដែរ ។

សញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹក ធុនស្រាល ឬមធ្យម

- ស្រេកទឹកខ្លាំងណាស់
- ស្ងួតមាត់ខ្លាំងណាស់
- ពុំសូវបត់ជើងតូច ឬទឹកនោមពណ៌ស្រអាប់
- វិលមុខបន្តិចបន្តួច ឬធេងធោងបន្តិចបន្តួច ។
- ឈឺក្បាល

សញ្ញាថែមទៀត នៃការខ្វះជាតិទឹកក្នុងទារក និងក្មេងៗ

- មិនសូវរពឹស
- មិនសូវមានទឹកភ្នែកនៅពេលយំ
- បង្អើយក្បាលរបស់កូនង៉ែតផតចូលបន្តិច
- មិនសូវសើមកន្ទប ខុសប្លែកពីក្មេងធម្មតា ឬទំងន់នៃកន្ទបស្រាលជាងពីធម្មតាសំរាប់គេ

របៀបការពារ និងព្យាបាលការខ្វះជាតិទឹក

ត្រូវផ្តល់ទឹក ទឹកផ្លែឈើ ទឹកបន្លែ ស៊ុប និងទឹកសំឡ ឲ្យបានច្រើន ព្រមទាំងភេសជ្ជៈ ដូចជា Gatorade® ឬម៉ាករបស់ហាង (សំរាប់ មនុស្សចាស់) និង Pedialyte® ឬម៉ាករបស់ហាង (សំរាប់ក្មេងៗ) ។ ត្រូវជៀសវាងជាតិកាហ្វ៊ីន និងគ្រឿងស្រវឹង ។

កំឡាទឹកចិត្តមនុស្សដែលឈឺ ឲ្យផឹកទឹកតិចៗ ប៉ុន្តែញឹកញាប់ ។ ត្រូវមើលមនុស្សដែលឈឺឲ្យដិតដល់ ពីព្រោះការខ្វះជាតិទឹក អាចកើតឡើងរហ័សណាស់ ជាពិសេសក្នុងកូនក្មេង ។

តាមធម្មតា គ្រុនផ្តាសាយមិនបណ្តាលឲ្យរាកក្នុងមនុស្សចាស់ទេ ប៉ុន្តែជួនកាលអាចរាកក្នុងក្មេងៗ ។ មនុស្សដែលរាក ត្រូវការទឹក ដែលមានជាតិអំបិល និងស្ករត្រឹមត្រូវតាមចំនួន ។ ទារក ឬកូនង៉ែតដែលបៅដោះ ក៏គួរតែធ្វើដូច្នេះទៀត ។ រីឯក្មេងៗដែលមិនបៅ ដោះ ទឹក Pedialyte® ឬCeralyte® និង Oralyte® ទាំងអស់សុទ្ធតែមានជាតិអំបិល និងស្ករត្រឹមត្រូវតាមចំនួន ។ ទឹកប្រភេទ ទាំងនេះគឺល្អបំផុត ដើម្បីឲ្យក្មេងដែលរាកផឹក ។

ទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យនៅពេលណា

ការខ្វះជាតិទឹកខ្លាំង (ពុំមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ក្នុងខ្លួន) គឺជាបញ្ហាសុខភាពដ៏អាសន្ន ។ មនុស្សដែលខ្វះជាតិទឹកខ្លាំង អាចនឹងត្រូវការ បញ្ចូលធាតុទឹក (ចាក់ម្ជុលក្នុងដៃ) នៅឯគ្លីនិក ឬមន្ទីរពេទ្យ ។ ត្រូវបន្តផ្តល់ទឹកតិចៗ ប៉ុន្តែញឹកញាប់ នៅក្នុងពេលអ្នកកំពុងរង់ចាំ ជំនួយពីពេទ្យ ។ ត្រូវទទួលការថែទាំសុខភាពជាបន្ទាន់ បើសិនជាមនុស្សដែលឈឺមានរោគសញ្ញាអ្វីមួយទាំងនេះនៅខាងក្រោម :

- ពិបាកដកដង្ហើម
- មួម៉ៅខ្លាំងណាស់ ឬគេងមិនលក់ (ក្នុងទារក និងក្មេងៗ)
- ងាយខឹងខ្លាំងណាស់ ចុះថយការរហ័សរហួន ផ្លាស់ប្តូរសំដី វង្វេង ឬសន្លប់ស្មារតី (ក្នុងមនុស្សចាស់ និងក្មេងៗ)
- ខ្សោយសាច់ដុំ និងល្បឿនបេះដូងដើរញាប់

ត្រូវទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកភ្លាមៗ បើសិនជាអ្នកដែលឈឺមាន :

- ស្រេកទឹកខ្លាំងណាស់
- ស្ងួតមាត់ ឬស្ងួតខាងក្នុងច្រមុះខ្លាំងណាស់ ឬច្បិចស្បែកដោយថ្នមៗមិនរលាស់ទៅជាធម្មតាវិញ
- បត់ជើងតូចតិចតួច ឬមិនបត់ជើងតូច
- ស្រកទំងន់
- ល្បឿនបេះដូងដើរញាប់
- កំរិតសកម្មភាពទាបខ្លាំងណាស់
- បង្អើយក្បាលរបស់កូនង៉ែតផតចូលជ្រៅ

ត្រូវឃ្លាំមើលមនុស្សដែលឈឺដោយប្រយ័ត្នប្រយែង ដើម្បីរកមើលសញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹកកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ។ ត្រូវទូរស័ព្ទ ទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក បើមានរោគសញ្ញាអ្វីមួយខុសពីធម្មតា ដែលអ្នកខ្វល់ខ្វាយ ។

តើខ្ញុំមើលថែទាំអ្នកណាម្នាក់ ដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ H1N1 ដោយរបៀបណា?

គ្រុនផ្តាសាយធំ : What You Can Do - Caring for People At Home (អ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើ – ការថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ) គឺជាកូនសៀវភៅមួយ ដែលមានជាប្រាំបួនភាសា ដែលផ្តល់ព័ត៌មានច្រើនសំរាប់អ្នក ដើម្បីជួយអ្នកមើលថែទាំអ្នកណាម្នាក់ ដែល មានគ្រុនផ្តាសាយធំ នៅក្នុងផ្ទះរបស់គេ ។ ក៏មានការសែតវីដេអូ ជាភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ៉ុល ដែរ ។ *គ្រុនផ្តាសាយធំ :* ព័ត៌មាន *What You Can Do (អ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើ)* អាចរកឃើញនៅឯ : http://www.mass.gov/flu

តើខ្ញុំអាចទទួលព័ត៌មានថែមទៀត នៅទីណា?

- Mass 2-1-1 ផ្តល់ព័ត៌មានគ្រុនផ្តាសាយធំ សំរាប់សាធារណជនទូទៅ :
  - ទូរស័ព្ទទៅលេខ 211 ឬ 1-877-211-MASS (6277) ។ យើងមានផ្តល់អ្នកបកប្រែជាច្រើនភាសា ។
- គ្រូពេទ្យ ពេទ្យ ឬគ្លីនិករបស់អ្នក ឬគណៈកម្មាការសុខភាពតាមតំបន់របស់អ្នក (មានចុះរាយក្នុងសៀវភៅទូរស័ព្ទ ក្នុងផ្នែក រដ្ឋាភិបាលតាមតំបន់)
- កម្មវិធីការចាក់ថ្នាំការពាររោគ របស់ Massachusetts Department of Public Health (ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ នៃរដ្ឋម៉ាស្សាជូសេត្ត) តាមលេខ :

  (617) 983-6800 ឬលេខឥតចេញថ្លៃ (888) 658-2850
- វិបសៃត៍របស់ Massachusetts Department of Public Health (ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ នៃរដ្ឋម៉ាស្សាជូសេត្ត) នៅឯ : http://www.mass.gov/flu
- Center for Disease Control and Prevention (CDC) (មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ស្កាត់ និងបង្ការជំងឺ) នៅឯ : http://flu.gov/

សំរាប់ព័ត៌មានអំពីគ្លីនិកចាក់ថ្នាំការពារគ្រុនផ្តាសាយធំ សូមមើលវិបសៃត៍ MassPRO Public Flu Clinic Finder នៅឯ : http://flu.masspro.org