Massachusetts Department of Public Health

ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ នៃរដ្ឋម៉ាស្សាជូសេត្ត

គ្រុនផ្តាសាយធំ : អ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើ – ការថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ

គ្រុនក្តៅ និងគ្រុនផ្តាសាយធំ

គ្រុនក្តៅ គឺក្តៅខ្ពស់ជាងកំដៅធម្មតារបស់ខ្លួនប្រាណ ។ វាជារោគសញ្ញាទូទៅបំផុតនៃគ្រុនផ្តាសាយធំ ។ ថ្វីបើគ្រុនក្តៅអាចបណ្តាលឲ្យព្រួយបារម្ភ វាក៏ជួយខ្លួនប្រាណឲ្យតតាំងនឹងការរលាក ហើយជាធម្មតាមិនគ្រោះថ្នាក់ទេ ។

មនុស្សដែលមានគ្រុនផ្តាសាយធំ អាចនឹងមានគ្រុនក្តៅដែល :

- កើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ឡើងសន្ទុះដល់ទៅ 38,3 – 40 °C (101–104 °F) ក្នុងពេល 12–24 ម៉ោង
- វាក្តៅហើយបាត់ ជាពិសេសបើបានប្រើថ្នាំពេទ្យដើម្បីព្យាបាលវា
- ជាធម្មតាវាមានរយៈពេលពី 3–5 ថ្ងៃ

របៀបវាស់កំដៅ

កំដៅអាចវាស់បានតាម :

- គូទ (បាត)
- ត្រចៀក
- មាត់
- ក្លៀក

ត្រូវពិគ្រោះជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អំពីប្រភេទផ្សេងៗនៃប្រដាប់វាស់កំដៅ ដែលអ្នកអាចប្រើ និងដែលជាប្រដាប់វាស់កំដៅដ៏ល្អបំផុតសំរាប់អ្នក និងសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ។ ប្រដាប់វាស់កំដៅឌីជីតាល់ ល្អជាងកែវណាស់ ។ ប្រដាប់វាស់កំដៅកែវងាយបែក ហើយមានជាតិបារត (សំណ) នៅក្នុងវា ដែលគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ។

ការព្យាបាល

មនុស្សមានអាយុច្រើនជាង 6 ខែ ដែលមានកំដៅទាបជាង 38,3 °C (101 °F) ប្រហែលជាមិនចាំបាច់ព្យាបាលគ្រុនក្តៅទេ លុះត្រាតែគេមិន ស្រួលខ្លួន ។

ការអ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីរក្សាមនុស្សដែលមានគ្រុនក្តៅឲ្យស្រួលខ្លួន :

- រក្សាបន្ទប់ឲ្យត្រជាក់ល្មម ។
- ធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាមនុស្សនោះស្លៀកសំលៀកបំពាក់ស្តើងៗ ។
- ដាស់តឿនមនុស្សនោះឲ្យផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ដូចជាទឹកសុទ្ធ ឬទឹកផ្លែឈើដែលលាយទឹក ។
- យកទឹកក្តៅឧណ្ហៗមកលាបបន្ទើមខ្លួនមនុស្សនោះ បើសិនជាគេ :

    - មានកំដៅខ្ពស់ជាង 40 °C (104 °F)
    - ក្អួតចង្អោរ ហើយពុំអាចលេបថ្នាំបាន
    - ធ្លាប់ប្រកាច់ពីពេលកន្លងទៅ បានបណ្ដាលមកពីគ្រុនក្ដៅ
- កុំប្រើទឹកត្រជាក់ ដែលអាចបណ្ដាលឲ្យរងា និងនាំឲ្យគ្រុនកាន់តែខ្លាំងឡើង ។
- កុំយកអាកុលមកជូត ដើម្បីព្យាយាមបញ្ចុះកំដៅសោះឡើយ ។ អាកុលអាចជ្រាបចូលតាមស្បែក និងបណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព ជាពិសេសសំរាប់ក្មេងៗ ។

ថ្នាំពេទ្យ

ថ្នាំបញ្ចុះកំដៅអាចប្រើបាន បើសិនជាមនុស្សនោះមិនស្រួលខ្លួន ។ ត្រូវប្រើថ្នាំពេទ្យតាមចំនួនត្រឹមត្រូវសំរាប់អាយុរបស់មនុស្ស ហើយធ្វើតាមសេចក្ដីណែនាំនៃស្លាកថ្នាំដោយប្រយ័ត្នប្រយែង ។ ថ្នាំពេទ្យទាំងនេះមានសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធិភាព បើសិនជាឲ្យលេបដោយត្រឹមត្រូវ :

- ថ្នាំ Acetaminophen ដូចជា Tylenol® ឬម៉ាករបស់ហាង
- ថ្នាំ Ibuprofen ដូចជា Advil®, Motrin® ឬម៉ាករបស់ហាង
- ថ្នាំ Aspirin (អាស្ពីរីន) ដូចជា Bayer® ឬម៉ាករបស់ហាង សំរាប់តែមនុស្សចាស់ប៉ុណ្ណោះ

មិនត្រូវឲ្យមនុស្សអាយុតិចជាង 19 ឆ្នាំ លេបថ្នាំអាស្ពីរីនឡើយ លុះត្រាតែគ្រូពេទ្យបានប្រាប់ឲ្យលេប ។

ទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យនៅពេលណា

ត្រូវយកមនុស្សទៅទទួលការព្យាបាលសុខភាពជា**បន្ទាន់** បើសិនជាមានការលំបាកដកដង្ហើម ឈឺដើមទ្រូង ក្អួតចង្អោរធ្ងន់ធ្ងរ ឬក្អួតចង្អោរមិនបាត់ ឬបើវង្វេងស្មារតី ឬបើជននោះមិនដឹងអំពីអ្វីៗនៅក្បែរៗគាត់ ។

ក៏ត្រូវទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកដែរ បើសិនជា :

- មនុស្សមានអាយុប៉ុន្មានក៏ដោយ ដែលមានគ្រុនក្ដៅលើសពី 3 ថ្ងៃ
- មនុស្សមានគ្រុនក្ដៅ 40 °C (104 °F) ឬខ្ពស់ជាង ដែលមិនចុះកំដៅក្នុងពេល 2 ម៉ោង បន្ទាប់ពីការព្យាបាលនៅផ្ទះ
- ក្មេងមានគ្រុនក្ដៅ ដូចបង្ហាញក្នុងតារាងខាងក្រោម :

អ្នកគួរតែទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យ ប្រាប់អំពីគ្រុនក្ដៅនៅពេល :	
អាយុរបស់ក្មេង :	**ឈ្មោះរបស់ក្មេង**
ក្រោម 3 ខែ	គ្រុនក្ដៅ 38 °C (100.4 °F) ឬខ្ពស់ជាង
3 ខែ ទៅ 5 ឆ្នាំ	គ្រុនក្ដៅ 38.9 °C (102 °F) ឬខ្ពស់ជាង
លើសពី 5 ឆ្នាំ	គ្រុនក្ដៅ 40 °C (104 °F) ឬខ្ពស់ជាង

ការថែទាំមនុស្សដែលមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង

គ្រុនផ្តាសាយធំ : What You Can Do - Caring for People At Home (អ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើ – ការថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ) គឺជាការឃោសនាអប់រំរបស់ ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាស្សាជូសេត្ត ។ គោលដៅ គឺដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានឲ្យសាធារណជន និងរបៀបមើលថែទាំមនុស្សដែលមានគ្រុនផ្តាសាយធំនៅក្នុងផ្ទះ រួមទាំងក្នុងពេលមានរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ H1N1 រាតត្បាត ។

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 ក្នុងផ្នែករដ្ឋាភិបាលតាមតំបន់)
- កម្មវិធីការចាក់ថ្នាំការពាររោគ របស់ Massachusetts Department of Public Health (ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាស្សាជូសេត្ត) តាមលេខ :
  (617) 983-6800 ឬលេខឥតចេញថ្លៃ (888) 658-2850
- វ៉ិបសៃត៍របស់ 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 សូមមើលវ៉ិបសៃត៍ MassPRO Public Flu Clinic Finder នៅឯ : http://flu.masspro.org