



ព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព

ការប្រុងប្រយ័ត្នផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ - ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក (ជំងឺផ្តាសាយ H1N1)

តើ ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក គឺជាអ្វី ?

ជំងឺផ្តាសាយជ្រូកមួយប្រភេទដែលមានឈ្មោះថា ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក ឬ H1N1 បានចាប់ផ្តើមធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺហើយ ។ វាគឺជាជំងឺមួយ ដូចជា ជំងឺផ្តាសាយធម្មតា (តាមរដូវ) ដែរ ។ វិរុសនេះ មានប្រភពមកពីវិរុស ដែលតែងតែធ្វើឱ្យជ្រូកឈឺ ។ ប្រទេសជាច្រើននៅជុំវិញពិភពលោក រួមទាំងសហរដ្ឋអាមេរិកផងដែរ មាននូវករណី ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក នេះ ជាច្រើន ។

តើជំងឺនេះរាលដាលយ៉ាងដូចម្តេចដែរ ?



អ្នកមិនអាចឆ្លងជំងឺផ្តាសាយជ្រូក ដោយសារការបរិភោគសាច់ជ្រូក ឬ ផលិតផលធ្វើពីសាច់ជ្រូកឡើយ ។ ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក រាលដាលដូចគ្នាទៅ នឹងការរាលដាលជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ដែរ : ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ទៀត តាមរយៈការក្អក ឬការកណ្តាស់

របស់មនុស្សមានជំងឺ ។ ជួនកាល មនុស្សមួយចំនួនអាចឆ្លងជំងឺ ផ្តាសាយបាន ដោយការប៉ះពាល់អ្វីមួយដូចជា ដៃទ្វារដែលមានមេរោគ ជំងឺផ្តាសាយនៅលើនោះជាដើម ហើយបន្ទាប់មកប៉ះពាល់មាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់ពួកគេ មុនពេលលាងដៃរបស់ពួកគេ ។

សញ្ញា និងរោគសញ្ញា

រោគសញ្ញាជំងឺផ្តាសាយជ្រូក ដូចជារោគសញ្ញាជំងឺផ្តាសាយធម្មតាដែរ ។

- ឈឺបំពង់ក
- ក្អក
- ត្រូវក្តៅ
- រងាញាក់
- ឈឺក្បាល
- ឈឺរាងកាយ
- អស់កម្លាំង
- រាគរូស

សូមជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ប្រសិនបើអ្នកក្តៅខ្លួនខ្លាំង ពិបាកដកដង្ហើម ឬ មិន អាចបរិភោគចំណីអាហារ ឬរោសដួះបាន ។

ការពារខ្លួនរបស់អ្នក និងអ្នកផ្សេងទៀតពី ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក



ស្នាក់នៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ ។ នៅពេលអ្នក ឈឺ សូមស្នាក់នៅផ្ទះ កុំធ្វើការងារ និងកុំទៅ សាលារៀន ដើម្បីការពារអ្នកផ្សេងទៀតពី ការឆ្លងជំងឺ ។ សូមពាក់ម៉ាស់មុខ ឬកន្សែងដៃ ដើម្បីគ្របមាត់ និងច្រមុះ របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញទៅក្រៅ ។

បិទបាំងការក្អករបស់អ្នក ។ សូមគ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកជាមួយ នឹងក្រដាសជូតដៃ នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ ហើយបន្ទាប់មកគ្រវែង ក្រដាសជូតដៃនោះចោល ។

កុំអនុញ្ញាតឱ្យមានអ្នកមកសួរសុខទុក្ខ ។ ស្នើសុំឱ្យមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ របស់អ្នកកុំឱ្យមកសួរសុខទុក្ខនៅពេលមាននរណាម្នាក់ឈឺនៅផ្ទះ ។

ទប់ស្កាត់ ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក

លាងដៃរបស់អ្នក ! វានឹងជួយការពារអ្នកពីមេរោគបាន ។

ចៀសវាងការនៅជុំវិញមនុស្សឈឺ ។ អ្នកអាចឆ្លងជំងឺផ្តាសាយបាន ប្រសិនបើមនុស្សឈឺក្អក ឬកណ្តាស់នៅជុំវិញអ្នក ។

ព្យាយាមកុំប៉ះពាល់មុខរបស់អ្នក ។ មេរោគរាលដាលនៅពេលដែល មនុស្សប៉ះពាល់អ្វីមួយដែលមានមេរោគនៅលើវា ហើយបន្ទាប់មកប៉ះ ពាល់ភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់ពួកគេ ។

អនុវត្តនូវទំលាប់ដែលមានសុខភាពល្អផ្សេងទៀត ។ សូមគេងឱ្យបាន ច្រើន បន្តធ្វើការហាត់កីឡា គ្រប់គ្រងភាពតានតឹងរបស់អ្នកឱ្យបាន បរិភោគអាហារស្រស់ និងអាហារដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ។