

Monkeypox (MPV)

ព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់បុរសស្រលាញ់បុរស មនុស្សស្រលាញ់ភេទទាំងពីរ និងបុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរសផ្សេងទៀត។

ការឆ្លងវីរុសអុតស្វា (MPV, ជាអក្សរកាត់ជាភាសាអង់គ្លេស) គឺជាជំងឺដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានកន្ទួល និង រោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀត ស្វែងយល់អំពីរបៀបដែលអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជុំវិញខ្លួនអ្នកពីវីរុស MPV។

វីរុស MPV ឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញា។
វីរុស MPV ឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយស្បែក ឬវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកដែលមានវីរុស។ គេមិនចាត់ទុកជំងឺនេះថាឆ្លងតាមការរួមភេទនោះទេ ប៉ុន្តែជាធម្មតាវាឆ្លងតាមការប៉ះពាល់ផ្ទាល់រវាងស្បែកនិងស្បែក ដែលអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការប៉ះពាល់ផ្លូវភេទផងដែរ។ ការប៉ះពាល់ផ្លូវភេទអាចរួមមាន ការរួមភេទតាមមាត់ រន្ធកូទ យោនី ក៏ដូចជាការប៉ះពាល់ប្រដាប់ភេទ (លិង្គ ពងស្វាស យោនី ទ្វារមាស) ឬរន្ធកូទផងដែរ។



សម្គាល់មើលប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា
មនុស្សអាចចម្លងរោគ នៅពេលពួកគេមានកន្ទួល ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែពួកគេអាចមានអាការៈឈឺក្នុងបំពង់ក រន្ធកូទ ឬយោនី និងមិនដឹងថាជារោគសញ្ញានៃជំងឺនេះ។ តាមដានមើលរោគសញ្ញាផ្សេងៗ រួមទាំងកន្ទួល គ្រុនក្តៅ និងឈឺក្បាល។ ទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកឃើញមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ។



បញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាល
ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃវីរុស MPV សូមផ្អាករួមភេទ ហើយពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់រហ័សបំផុត។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត សូមនៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់អ្នកអាចពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ដើម្បីទទួលបានការណែនាំបន្ថែម។



មិនមានបញ្ហាទេ អាចផ្អាកបាន
ប្រសិនបើអ្នករស់រវល់អំពីវីរុស MPV មិនជាបញ្ហាអ្វីទេ អាចផ្អាកសកម្មភាពរួមភេទបាន។ ប្រសិនបើអ្នកបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក សូមណាត់ជួបជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។



របៀបកាត់បន្ថយហានិភ័យកុំឱ្យឆ្លងវីរុសក្នុងពេលរួមភេទ៖

សួរដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកអំពីរោគសញ្ញា។ គួរសួរឱ្យដឹងថាដៃគូរបស់អ្នកធ្លាប់មានអាការៈឈឺចាប់ ឬមានកន្ទួលឬអត់ក្នុងរយៈពេល 3 សប្តាហ៍ចុងក្រោយ។ នេះជាឧទាហរណ៍នៃសំណួរដែលគួរសួរ៖

"បង/អូនមានអារម្មណ៍រួមភេទ ប៉ុន្តែបង/អូនចង់ប្រាកដថាពួកយើងមានអារម្មណ៍ល្អ ដោយសារវីរុស MPV (អុតស្វា) កំពុងឆ្លងរាលដាល។ តើបង/អូនមានកន្ទួល ឬឈឺចាប់អ្វីមួយថ្មីៗនេះទេ?"

"បង/អូនចង់ប្រាកដថា យើងទាំងពីរមានស្ថានភាពដូចគ្នាពាក់ព័ន្ធនឹងវីរុស MPV (អុតស្វា)។ បង/អូនមិនមានកន្ទួល ឬឈឺចាប់អ្វីមួយថ្មីៗទេ ហើយក៏មិនបានឈឺដែរ។ ចុះបង/អូនវិញ?"

ពិចារណារួមភេទដោយមិនដោះសម្លៀកបំពាក់។ កាត់បន្ថយការប៉ះស្បែកនិងស្បែកតាមដែលអាចធ្វើបាន។ សម្លៀកបំពាក់សាច់ក្រណាត់ ស្បែក ឬជ័រគឺជារនាំងការពារមិនឱ្យស្បែកប៉ះគ្នា។ ត្រូវប្រាកដថាសម្អាតលុត និងសម្លៀកបំពាក់រវាងដៃគូ និងក្រោយពេលប្រើប្រាស់រួច។

មានវិធីជាច្រើនក្នុងការថែទាំខ្លួនអ្នក៖ អ្នកអាចសម្រេចចិត្តផ្អាកសកម្មភាពរួមភេទ។ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែចង់បន្តសកម្មភាពរួមភេទ គួររួមភេទបែបនិម្មិតដោយមិនប៉ះពាល់គ្នាផ្ទាល់ រួមភេទតាមទូរសព្ទ ឬសម្រេចកាមរួមគ្នាពីចម្ងាយដោយមិនប៉ះគ្នា។

ប្រើស្រោមអនាម័យ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លង។ ស្រោមអនាម័យអាចជួយកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងវីរុស MPV ប៉ុន្តែស្រោមអនាម័យតែមួយមុខទំនងជាមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបង្ការវីរុស MPV ទេ។ អ្នកអាចនឹងនៅតែប្រឈមនឹងការឆ្លងដដែល ប្រសិនបើអ្នកប៉ះស្បែកនិងស្បែក ឬប្រើកន្សែង/សម្ភារៈលើគ្រូរួមគ្នា។

ការបរិយាយបង្អួចកិត្តិយសមនុស្ស ដោយសារជំងឺធ្វើឱ្យមានការប៉ះពាល់។ នរណាក៏អាចឆ្លងវីរុស MPV បានដែរ ដោយមិនគិតពីអាយុ ភេទ ឬនិន្នាការផ្លូវភេទនោះទេ។

រក្សាទំនាក់ទំនង។ ប្រសិនបើអ្នករួមភេទដោយមិនស្គាល់អត្តសញ្ញាណគ្នា សូមប្រាប់ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងដល់ដៃគូថ្មី ដើម្បីអាចតាមដានបន្ត ប្រសិនបើអ្នកឬដៃគូរបស់អ្នកមានរោគសញ្ញា ឬធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានផ្ទុកវីរុស MPV។

ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានការជូនដំណឹងពីនរណាម្នាក់ដែលអ្នកបានរួមភេទជាមួយ សូមយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យមែនទែន។ ទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់រហ័សបំផុត។ ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ ហើយមិនទាន់មានរោគសញ្ញានៅឡើយទេ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំង។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានផ្ទុកវីរុស MPV សូមប្រាប់ដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកឱ្យបានដឹង ដើម្បីប្រាកដថាគាត់ទទួលបានការថែទាំ។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ doh.wa.gov/Monkeypox ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-833-829-HELP DOH 348-914 September, 2022 Khmer ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ 1800-525-0127។ អតិថិជនដែលពិការត្រចៀកឬស្តាប់មិនសូវ ្តី សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីម៉ែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។