Mpox (ពីមុនហៅថា monkeypox)

ព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់បុរសស្រលាញ់បុរស មនុស្សស្រលាញ់ភេទទាំងពីរ និងបុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរសផ្សេងទៀត។

Mpox (ពីមុនហៅថា monkeypox) គឺជាជំងឺដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានកន្ទួល និងរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀត ស្វែងយល់អំពីរបៀបដែលអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជុំវិញខ្លួនអ្នកពីវីរុស mpox។

វីរុស mpox ឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញា។

វីរុស mpox ឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយស្បែក ឬវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកដែលមានវីរុស។ គេមិនចាត់ទុកជំងឺនេះថាឆ្លងតាមការរួមភេទនោះទេ ប៉ុន្តែជាធម្មតាវាឆ្លងតាមការប៉ះពាល់ផ្ទាល់រវាងស្បែកនិងស្បែក ដែលអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការប៉ះពាល់ផ្លូវភេទផងដែរ។ ការប៉ះពាល់ផ្លូវភេទអាចរួមមាន ការរួមភេទតាមមាត់ រន្ធគូទ យោនី ក៏ដូចជាការប៉ះពាល់ប្រដាប់ភេទ (លិង្គ ពងស្វាស យោនី ទ្វារមាស) ឬរន្ធគូទផងដែរ។

សម្គាល់មើលប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា

មនុស្សអាចចម្លងរោគ នៅពេលពួកគេមានកន្ទួល ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែពួកគេអាចមានអាការៈឈឺក្នុងបំពង់ក រន្ធគូទ ឬយោនី និងមិនដឹងថាជារោគសញ្ញានៃជំងឺនេះ។ តាមដានមើលរោគសញ្ញាផ្សេងៗរួមទាំងកន្ទួល គ្រុនក្តៅ និងឈឺក្បាល។ ទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកឃើញមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ។

បញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាល

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃវីរុស mpox សូមផ្អាករួមភេទ ហើយពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់រហ័សបំផុត។ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត សូមនៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់អ្នកអាចពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ដើម្បីទទួលការណែនាំបន្ថែម។

មិនមានបញ្ហាទេ អាចផ្អាកបាន

ប្រសិនបើអ្នករសាប់រសល់អំពីវីរុស mpox មិនជាបញ្ហាអ្វីទេ អាចផ្អាកសកម្មភាពរួមភេទបាន។ ប្រសិនបើអ្នកបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក សូមណាត់ជួបជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

របៀបកាត់បន្ថយហានិភ័យកុំឱ្យឆ្លងវីរុសក្នុងពេលរួមភេទ៖

សួរដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកអំពីរោគសញ្ញា។ គួរសួរឱ្យដឹងថាដៃគូរបស់អ្នកធ្លាប់មានអាការៈឈឺចាប់ ឬមានកន្ទួលឬអត់ក្នុងរយៈពេល 3 សប្តាហ៍ចុងក្រោយ។ នេះជាឧទាហរណ៍នៃសំណួរដែលគួរសួរ៖

បង/អូនមានអារម្មណ៍រួមភេទ ប៉ុន្តែបង/អូនចង់ប្រាកដថាពួកយើងមានអារម្មណ៍ល្អ ដោយសារវីរុស mpox កំពុងឆ្លងរាលដាល។ តើបង/អូនមានកន្ទួល ឬឈឺចាប់អ្វីមួយថ្មីៗនេះទេ?

បង/អូនចង់ប្រាកដថា យើងទាំងពីរមានស្ថានភាពដូចគ្នាពាក់ព័ន្ធនឹងវីរុស mpox។ បង/អូនមិនមានកន្ទួល ឬឈឺចាប់អ្វីមួយថ្មីៗទេ ហើយក៏មិនបានឈឺដែរ។ ចុះបង/អូនវិញ?

ប្រើស្រោមអនាម័យ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លង។ ស្រោមអនាម័យអាចជួយកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងវីរុស mpox ប៉ុន្តែស្រោមអនាម័យតែមួយមុខទំនងជាមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបង្ការវីរុស mpox ទេ។ អ្នកអាចនឹងនៅតែប្រឈមនឹងការឆ្លងដដែល ប្រសិនបើអ្នកប៉ះស្បែកនិងស្បែក ឬប្រើកន្សែង/សម្ភារៈលើគ្រែរួមគ្នា។

ការបរិយាយបង្ខូចកិត្តិយសមនុស្សដោយសារជំងឺធ្វើឱ្យមានការប៉ះពាល់។ នរណាក៏អាចឆ្លងវីរុស mpox បានដែរ ដោយមិនគិតពីអាយុ ភេទ ឬនិន្នាការផ្លូវ

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

មានវិធីជាច្រើនក្នុងការថែទាំខ្លួនអ្នក៖ អ្នកអាចសម្រេចចិត្តផ្អាកសកម្មភាពរួមភេទ។ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែចង់បន្តសកម្មភាពរួមភេទ គួររួមភេទបែបនិម្មិតដោយមិនប៉ះពាល់គ្នាផ្ទាល់ រួមភេទតាមទូរសព្ទ ឬសម្រេចកាមរួមគ្នាពីចម្ងាយដោយមិនប៉ះគ្នា។

រក្សាទំនាក់ទំនង។ ប្រសិនបើអ្នករួមភេទដោយមិនស្គាល់អត្តសញ្ញាណគ្នា សូមប្រាប់ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងដល់ដៃគូថ្មី ដើម្បីអាចតាមដានបន្ត ប្រសិនបើអ្នកឬដៃគូរបស់អ្នកមានរោគសញ្ញា ឬធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានផ្ទុកវីរុស mpox។

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