



ទប់ស្កាត់ការរាលដាលរបស់មេរោគ

នេះជាវិធីសាមញ្ញខ្លះៗដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការរាលដាលនៃការចំលងមេរោគ
ជាពិសេសក្នុងអំឡុងរដូវក្តៅ និងរដូវក្រុនផ្តាសាយ។

នៅពេលដែលមេរោគ (Germs) ចូលទៅក្នុង
ច្រមុះ បំពង់ក រឺស្មាត ពួកវាអាចបង្កអោយ
មានការចំលងរោគផ្លូវដង្ហើមបាន។ ការចំលង
រោគផ្លូវដង្ហើមធម្មតាដែលរួមមានក្រុនផ្តាសាយ
ផ្តាសាយធំ រោគរលាកទងស្មាត និង ការ
ចំលងដល់ត្រចៀកនិងរន្ធក្នីងច្រមុះ។

ជំងឺ ដែលមិនធម្មតាមានដូចជា
ក្អកមាត់ (pertussis) រោគសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវ
ដង្ហើមស្រួចស្រាវធ្ងន់ធ្ងរ (SARS) ។ មេរោគ
រឺវីរុសផ្សេងៗបង្កនូវការចំលងគ្រប់យ៉ាង
ហើយរាលដាលដោយការក្រដាស ក្អក រឺការ
ប៉ះដៃរបស់អ្នកទៅនឹងមាត់ ច្រមុះ និងភ្នែក។

នៅពេលដែលអ្នក រឺនរណាម្នាក់ដែលនៅជិត
ស្និទ្ធនឹងអ្នកឈឺ អ្នកអាចជួយបញ្ឈប់ការរាល
ដាលនៃវីរុស និងមេរោគដទៃទៀតបាន
ដោយអនុវត្តនូវលក្ខណៈសុខភាព
ល្អ។ បិទបាំងការក្អកនិងក្រដាស
ហើយលាងដៃ របស់អ្នកជាញឹកញាប់។
ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺ ក្រុន ក្អក រឺ កន្ទួល
ក្នុងក្រពះនិងមន្ទីរពេទ្យ អាចផ្តល់អោយអ្នកនូវ
របាំងមុខសំរាប់ពាក់នៅក្នុង កន្លែងរង់ចាំ
និងបន្ទប់ពិនិត្យ ដូច្នេះសូម គ្រៀមខ្លួន។

នេះជាវិធីខ្លះៗដើម្បីទប់ស្កាត់ពីការរាល
ដាលនៃមេរោគរបស់អ្នកទៅអ្នកដទៃ
ហើយទប់ស្កាត់ពី ការទទួលការឆ្លងមេរោគពី
អ្នកដទៃ។

រក្សាមេរោគរបស់អ្នកចំពោះខ្លួនអ្នក:

- បាំងច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយ
ក្រដាសភ្លុតនៅពេលដែលអ្នកក្រដាស
ក្អក រឺញើសសំពោរបស់អ្នក។
- ដាក់ក្រដាសដែលប្រើរួចទៅក្នុងធុងសំរាម
ភ្លាម។
- លាងដៃរបស់អ្នកជាញឹកញាប់។ ជានិច្ច
កាលត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពី
ក្រដាស ក្អក រឺញើសសំពោរបស់អ្នក
និងបន្ទាប់ពីប៉ះក្រដាសនិងកន្លែងដែល
ប្រើហើយ។

- ត្រូវប្រើសាប៊ូនិងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗដើម្បីលាង
ដៃរបស់អ្នក។ សាប៊ូសំរាប់ប្រឆាំងបាក់តេរី
មិនត្រូវការឡើយ។
- ត្រូវនៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺក្អក
និងក្រុន។
- ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក
ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺក្អកឬក្រុន។ ធ្វើតាម
ការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នក
ជាពិសេសនៅពេលលេបថ្នាំ។
- សំរាកអោយបានច្រើន ហើយបរិភោគ
ទឹកថែមទៀត។
- ប្រើរបាំងមុខប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានស្នើសុំ
អោយធ្វើដូច្នោះ នៅពេលនៅក្នុង
ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត រឺបន្ទប់រង់ចាំ
របស់គ្លីនិក។ ការនេះអាចជួយបញ្ឈប់
ការរាលដាលនៃមេរោគ។

រក្សាអោយមេរោគនៅឆោយឆ្ងាយ:

- លាងដៃរបស់អ្នកជាញឹកញាប់។
លាងដៃរបស់អ្នកមុនពេលបរិភោគ។
ចៀសវាងការប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ
និងមាត់។
- លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីប៉ះ រឺនៅក្បែរ
នរណាម្នាក់ដែលក្រដាស ក្អក រឺញើស
សំពោរបស់គេ រឺមានរបៀបសំពោរ។
- កុំបរិភោគអាហាររួម បាន
ថាសអាំងសាច់ រឺបែងជាមួយអ្នកដទៃ។
- កុំប្រើប្រាស់រូបមន្តរកនៃរន្ធក្នីងពោះគោ
ច្រាសដុសឆ្មេង ក្រែមលាបប្រមាត់
ប្រដាប់ក្មេងលេង បារី ប្រដាប់ប្រដា
ផ្ទាល់ខ្លួនដទៃទៀត រឺអ្វីៗផ្សេងៗដែល
អ្នកដទៃធ្វើអោយកខ្វក់។



ក្រសួងសុខាភិបាល
នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov
1-800-525-0127