The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

DEVAL L. PATRICK
GOVERNOR

TIMOTHY P. MURRAY
LIEUTENANT GOVERNOR

JUDYANN BIGBY, MD
SECRETARY

JOHN AUERBACH
COMMISSIONER

បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព៖ ៤ ឧសភា ២០០៩ ម៉ោង ១ រសៀល

ព័ត៌មានអំពីមេរោគ H1N1 (ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក) សម្រាប់ឪពុកម្តាយ

តើវាមានសុវត្ថិភាពដែរឬទេក្នុងការឲ្យកូនខ្ញុំទៅសាលារៀន?

នៅពេលនេះ មន្ត្រីសុខភាពសាធារណៈក្នុងស្រុក និង រដ្ឋ បានផ្តល់យោបល់ថាសិស្សអាច និង គួរបន្តមកសាលារៀន ប្រសិនបើពួកគេមិនឈឺ និង មិនមានរោគសញ្ញាជំងឺផ្តាសាយ។ រោគសញ្ញាដូចជំងឺផ្តាសាយរួមមាន៖ គ្រុនក្តៅ (លើស ១០០ អង្សា F), ភាពគ្រុន, ក្អក, ឈឺក, ហៀរសំបោរ ឬ តឹងច្រមុះ។ រោគសញ្ញាបន្ថែមទៀតដែលធ្លាប់មានចំពោះជំងឺផ្តាសាយជ្រូករួមមាន ការឈឺសាច់ដុំ, ការអស់កម្លាំង ហើយពេលខ្លះ ក្អួត ឬ រាគ។

ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈមានសន្លឹកព័ត៌មានអំពីជំងឺផ្តាសាយជ្រូកដែលអាចរកបាននៅលើវិបសៃ DPH តាម www.mass.gov/dph/swineflu ជាភាសាអង់គ្លេស និង ភាសាផ្សេងទៀត រួមទាំង ភាសាអេស្ប៉ាញ, ព័រទុយហ្គាល់, ចិន, វៀតណាម, ខ្មែរ និង ក្រេអូលហៃទី។

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីប្រសិនបើកូនរបស់ខ្ញុំឈឺ?

ជំងឺផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលយ៉ាងងាយស្រួល។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាកូនរបស់អ្នកកំពុងមានជំងឺផ្តាសាយ៖

- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលថាគេមិនទៅសាលារៀន ឬ កន្លែងផ្សេងទៀតដែលពួកគេអាចធ្វើឲ្យមនុស្សផ្សេងទៀតឈឺដូចជា កន្លែងថែទាំក្មេងជាក្រុម បន្ទាប់ពីកម្មវិធីសិក្សានៅសាលា, ផ្សារទំនើប ឬ ព្រឹត្តិការណ៍កីឡាផ្សេងៗ។

- ហៅទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និង ឲ្យគាត់ដឹងអំពីរោគសញ្ញា និង ប្រវត្តិរបស់កូនអ្នក។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងផ្តល់យោបល់ឲ្យអ្នកថាតើអ្នកគួរមកការិយាល័យដែរឬទេ។ វាជាការល្អបំផុតដែលត្រូវហៅទូរស័ព្ទជាមុន ពីព្រោះការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនមានប្រដាប់ប្រដាបម្រុងទុកនៅកន្លែងដើម្បីតបតនឹងករណីដែលអាចកើតមានជំងឺផ្តាសាយ H1N1 (ផ្តាសាយជ្រូក)។
- ផ្តល់ព័ត៌មានថ្មីៗដល់គិលានុប្បដ្ឋាកនៅសាលាអំពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់កូនអ្នក។
- នៅពេលអ្នកហៅទូរស័ព្ទទៅសាលាដើម្បីជូនដំណឹងពួកគេថាកូនអ្នកឈឺ សូមប្រាប់គិលានុប្បដ្ឋាកនៅសាលា ប្រសិនបើគេមានរោគសញ្ញាដូចជំងឺផ្តាសាយ។

ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកផ្តល់យោបល់ឲ្យអ្នកថែទាំកូនរបស់អ្នកនៅផ្ទះ មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជំងឺមានមគ្គុទេសក៍អំពីការថែទាំអ្នកឈឺនៅផ្ទះ។ មគ្គុទេសក៍នោះអាចរកបានតាម http://www.cdc.gov/swineflu/guidance_homecare.htm។

បណ្តូខ្លះៗពីមគ្គុទេសក៍នោះរួមមាន៖
- បង្កើតវិន័យមួយនៅផ្ទះរបស់អ្នកឲ្យមនុស្សគ្រប់រូបខ្ទប់ក្អករបស់ពួកគេ និង សម្អាតដៃរបស់ពួកគេជាមួយសាប៊ូ និង ទឹក ឬ ទឹកត្រដុសដៃដែលមានជាតិអាកុលឲ្យបានញឹកញាប់ជាពិសេសបន្ទាប់ពីការក្អក និង/ឬ ការក្រដាស។
- ទុកអ្នកឈឺនៅក្នុងបន្ទប់មួយដាច់ពីកន្លែងទូទៅនៃផ្ទះ។ (ឧទាហរណ៍ បន្ទប់ដេកទំនេរដែលមានបន្ទប់ទឹកផ្ទាល់ខ្លួន ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។ ទ្វារបន្ទប់អ្នកឈឺគួរបិទជានិច្ច។
- ទុកកូនរបស់អ្នកនៅផ្ទះ លុះត្រាតែចាំបាច់សម្រាប់ការថែទាំសុខភាព និង មិនឲ្យមិត្តមកលេងជាមួយ ឬ ភ្ញៀវផ្សេងទៀតមកលេងក្នុងអំឡុងពេលនេះ។ កូនរបស់អ្នកប្រហែលជារួចផុតពីមេរោគនោះក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ឬ វែងជានេះ ដូច្នេះសូមប្រឹក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសុំយោបល់ថាពេលណាគេអាចត្រឡប់ទៅសាលារៀនវិញបាន។
- ព្យាយាមការពារមនុស្សផ្សេងទៀតក្នុងផ្ទះ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអាច សូមឲ្យមនុស្សពេញវ័យតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះនៅក្នុងផ្ទះថែទាំមនុស្សឈឺ (មិនមែនស្ត្រីមានគភ៌ឡើយ)។ សម្អាតផ្ទៃខាងក្រៅឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹងថ្នាំរម្ងាប់មេរោគ និង រក្សាខ្យល់ចេញចូលឲ្យបានល្អ។ សូមចងចាំថាត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក។
- ត្រួតពិនិត្យខ្លួនអ្នក និង សមាជិកគ្រួសាររួមទាំងមនុស្សចាស់ថាមានរោគសញ្ញាជំងឺផ្តាសាយដែរទេ ហើយទាក់ទងឧបដ្ឋាកថែទាំសុខភាព ប្រសិនបើរោគសញ្ញាកើតឡើង។
- បោះក្រដាសជូត និង របស់ចោលផ្សេងទៀតដែលបានប្រើដោយអ្នកឈឺទៅក្នុងធុងសំរាម។ លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីការប៉ះក្រដាសជូតដែលបានប្រើរួច និង សំរាមដែលស្រដៀងនេះ។
- សំពត់លិនិនដូចជាកម្រាលពូក, គ្រឿងប្រដាប់ប្រដាបរិភោគ និង ចានរបស់អ្នកឈឺមិនចាំបាច់ត្រូវលាងដាច់ដោយឡែកពីគេឡើយ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នោះគឺថារបស់ទាំងនេះមិនគួរប្រើរួមគ្នាដោយមិនបានលាងសម្អាតឲ្យបានហ្មត់ចត់សិននោះឡើយ។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីដើម្បីរក្សាកូនខ្ញុំកុំឲ្យឈឺ?

វាក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរក្នុងការបង្រៀនកូនរបស់អ្នកអំពីរបៀបកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការទទួលរងជំងឺផ្តាសាយ និង របៀបការពារអ្នកដទៃពីការឆ្លងមេរោគ។

- **បង្រៀនកូនរបស់អ្នកឲ្យលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេឲ្យបានញឹកញាប់។** លាងសម្អាតជាមួយសាប៊ូ និង ទឹកក្តៅក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច ២០ វិនាទីគឺល្អវិសេស (គឺថាយូរប្រហែលនឹងការច្រៀងចម្រៀង "រីករាយថ្ងៃកំណើត" ពីរដង)។

- **បង្រៀនកូនរបស់អ្នកអំពីការប្រើទឹកអនាម័យជូតដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។** ដែល, ទឹកត្រដុស និង ក្រណាត់ទទឹកជូតដៃមានប្រសិទ្ធិភាពយ៉ាងល្អ ប្រសិនបើពួកវាមានជាតិអាកុលយ៉ាងតិច ៦០%។ ក្រណាត់ទទឹកជូតដៃត្រូវតែចោលឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ (ត្រួតពិនិត្យមើលក្មេងតូចៗប្រើដែលព្រោះក្មេងទាំងនោះអាចលេបវា។)

- **បង្រៀនកូនរបស់អ្នកឲ្យក្អក ឬ ក្រដាសទៅក្នុងដៃអាវ មិនមែនដៃរបស់ពួកគេឡើយ!** ខ្ទប់ក្អក និង ក្រដាសជាមួយនឹងក្រដាសជូត ឬ ដោយការក្អកទៅក្នុងកួយដៃរបស់ពួកគេ។ ពួកគេគួរលាងដៃរបស់ពួកគេបន្ទាប់ពីញើសសំបោរ ឬ ក្អកទៅក្នុងក្រដាសជូតនោះ។

- **បង្រៀនកូនរបស់អ្នកឲ្យជៀសវាងប៉ះច្រមុះ, មាត់ ឬ ភ្នែករបស់ពួកគេ។** ពួកគេគួរទុកដៃរបស់ពួកគេឲ្យឆ្ងាយពីមុខរបស់ពួកគេ។

ប្រសិនបើយើងអនុវត្តអនាម័យបានល្អ មន្ត្រីសុខភាពជឿជាក់ថាយើងអាចកំណត់ដែននៃការឆ្លងរាលដាលជំងឺផ្តាសាយជ្រូកក្នុងសាលារៀន និង មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំក្មេងរបស់យើង។

តើសាលារៀនរបស់កូនខ្ញុំបិទទ្វារដែរឬទេប្រសិនបើមានករណីជំងឺផ្តាសាយជ្រូក?

អ្នកដឹកនាំសាលា និង មន្ត្រីសុខភាពក្នុងស្រុក និង រដ្ឋ កំពុងត្រួតពិនិត្យយ៉ាងជិតដិតនឹងស្ថានភាពនេះ ហើយនឹងជូនដំណឹងឪពុកម្តាយភ្លាមៗតាមដែលអាចធ្វើបាន ប្រសិនបើសាលារៀនរបស់កូនអ្នកត្រូវបានបិទ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការរៀបគម្រោងផែនការជាមុន។ **ធ្វើការពិភាក្សាក្នុងគ្រួសារឥឡូវដើម្បីសម្រេចថាតើនរណានឹងថែទាំកូនរបស់អ្នក ប្រសិនបើសាលារៀនគេត្រូវបានបិទ។**

ប្រសិនបើសាលារៀនត្រូវបានបិទ វាមានសារៈសំខាន់ដែលថាសិស្សមិនជួបជុំគ្នានៅកន្លែងផ្សេង ប៉ុន្តែត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះដើម្បីជៀសវាងការចម្លងដល់អ្នកដទៃ។

តើខ្ញុំអាចតាមដានអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងក្នុងសហគមន៍របស់ខ្ញុំដូចម្តេច?

សូមរក្សាការទទួលព័ត៌មានឲ្យទាន់ពេលវេលាអំពីជំងឺផ្តាសាយជ្រូក និង អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីរក្សាឲ្យគ្រួសាររបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ ពីក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេតតាម www.mass.gov/dph/swineflu, វិបសៃមជ្ឈមណ្ឌលជាតិគ្រប់គ្រងជំងឺ www.cdc.gov/swineflu/ ឬ ខ្សែទូរស័ព្ទឥតបង់ប្រាក់ ២៤ ម៉ោង ដែលអ្នកមានទីលំនៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាជូសេតអាចហៅទូរស័ព្ទទៅបានដើម្បីទទួលព័ត៌មានទូទៅអំពីជំងឺផ្តាសាយជ្រូក។ ដើម្បីហៅទៅខ្សែទូរស័ព្ទនោះ សូមវាយ 211។

តើការប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅសាលារៀន?

ការប្រុងប្រយ័ត្នដែលត្រូវធ្វើនៅសាលារៀនរបស់យើង៖

- ការលាងសម្អាតដៃដោយយកចិត្តទុកដាក់គឺសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺរួមទាំងជំងឺផ្តាសាយជ្រូក។ គិលានុប្បដ្ឋាកនៅសាលារៀនបាន និង បន្តធ្វើកម្មវិធីអប់រំអំពីការលាងសម្អាតដៃ/ "ការខ្ទប់ក្អករបស់អ្នក" ទូទាំងស្រុក។ ពួកគេនឹងបន្តរំលឹកសិស្ស និង បុគ្គលិកអំពីសារៈសំខាន់ទាំងនោះ។
- គិលានុប្បដ្ឋាកនៅសាលាទាំងអស់, បុគ្គលិកសេវាចំណីអាហារ, នាយកសាលា និង ក្រុមគ្រូនៅសាលាកំពុងធ្វើការដើម្បីបង្ការជំងឺផ្តាសាយជ្រូកតាមរយៈជំហាននានានៃការធ្វើសកម្មភាពជាមុន, ការទំនាក់ទំនង និង ការប្រុងប្រយ័ត្នជាសកល។
- ប្រព័ន្ធឯកសារអេឡិចត្រូនិកដែលបានប្រើដោយគិលានុប្បដ្ឋាកនៅសាលាអាចប្រើដើម្បីឃ្លាំមើលជំងឺដោយការតាមដាននិន្នាការតាមរោគសញ្ញា ដូច្នេះគេអាចស្គាល់នូវបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដែលអាចកើតមានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។
- គិលានុប្បដ្ឋាកនៅសាលាកំពុងធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអាជ្ញាធរសុខភាពសាធារណៈក្នុងស្រុក និង រដ្ឋនៅពេលមានសំណួរ។

អគុណអ្នកចំពោះកិច្ចសហប្រតិបត្តិការរបស់អ្នកក្នុងការរក្សាឲ្យកូនរបស់អ្នក និង សាលារៀនរបស់យើងមានសុខភាពល្អ។