សុខភាពសាធារណៈ សន្លឹកព័ត៌មាន

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 (ផ្តាសាយជ្រូក)

Massachusetts Department of Public Health, 250 Washington Street, Boston, MA 02108

តើអ្វីគឺជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1?

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ដែលគេស្គាល់ផងដែរថាជា "ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក" គឺជាជំងឺផ្លូវដង្ហើមនៃសត្វជ្រូកដែលបង្កឡើងដោយមេរោគផ្តាសាយមួយប្រភេទ។ ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺផ្តាសាយជ្រូកកើតឡើងជាធម្មតាចំពោះសត្វជ្រូក។ ជាធម្មតា មនុស្សមិនទទួលរងជំងឺផ្តាសាយជ្រូកទេ ប៉ុន្តែជំងឺនេះអាចឆ្លងដល់មនុស្ស និង ពិតជាកើតមានហើយ។ ក្នុងពេលថ្មីៗនេះ ករណីនៃជំងឺផ្តាសាយជ្រូកលើមនុស្សកើតឡើងចំពោះមនុស្សដែលនៅជុំវិញជ្រូក ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឲ្យមេរោគផ្តាសាយជ្រូកឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ចាប់តាំងពីខែមីនា ២០០៩ មានករណីនៃប្រភេទជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ថ្មីនេះជាច្រើនក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក និង ជុំវិញពិភពលោក។

តើអ្វីគឺជារោគសញ្ញានៃ H1N1 ថ្មីនេះលើមនុស្ស?

ជំងឺផ្តាសាយជ្រូកបង្ករោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នាណាស់នឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ (ឬ មនុស្ស)។ រោគសញ្ញាទូទៅបំផុតនៃជំងឺផ្តាសាយជ្រូក ដូចជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ គឺ គ្រុនក្តៅ, ក្អក និង ឈឺក ហើយអាចមានការឈឺខ្លួន, ឈឺក្បាល, រងារញាក់ និង អស់កម្លាំង។ មនុស្សមួយចំនួនក៏មានជំងឺរាគ និង ក្អួតផងដែរ។ មានមនុស្សខ្លះដែលមានជំងឺផ្តាសាយជ្រូកមានសភាពឈឺខ្លាំងជាងនេះ និង ថែមទាំងអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់ទៀតផង។

តើខ្ញុំនឹងដឹងថាខ្ញុំមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ថ្មីនេះដូចម្តេច?

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាផ្តាសាយដូចដែលបានពិពណ៌នាខាងលើ ហើយជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើដំណើរក្នុងពេលថ្មីៗនេះទៅតំបន់ដែលធ្លាប់មានករណីមនុស្សឆ្លងជំងឺផ្តាសាយជ្រូក សូមទាក់ទងឧបដ្ឋាកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដែលនឹងសម្រេចថាតើប្រភេទនៃការធ្វើតេស្ត៍ និង ការព្យាបាលអ្វីដែលត្រឹមត្រូវចំពោះអ្នក។ ដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យលើប្រភេទនៃមេរោគផ្តាសាយណាមួយ ការជូតយកផ្នែកខាងក្នុងនៃច្រមុះរបស់អ្នកនឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។ អត្តសញ្ញាណនៃមេរោគផ្តាសាយជ្រូកត្រូវការនូវការធ្វើតេស្ត៍នៅមន្ទីរពិសោធន៍ពិសេស។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកអាចមានជំងឺផ្តាសាយជ្រូក ហើយអ្នកត្រូវទៅជួបឧបដ្ឋាកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក អ្នកគួរតែហៅទូរស័ព្ទជាមុន និង ឲ្យពួកគេដឹងថាអ្នកអាចមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ តាមមធ្យោបាយនេះ ការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនអាចធ្វើឡើងដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយទៅអ្នកដទៃ។

តើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ថ្មីនេះអាចព្យាបាលបានទេ?

មនុស្សដែលឈឺដោយសារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយប្រភេទណាមួយត្រូវប្រាកដថាពិសារវត្ថុរាវឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់, សម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់, បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ, លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ និង ស្នាក់នៅផ្ទះដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងជំងឺផ្តាសាយទៅមនុស្សដទៃ។ ប្រភេទថ្នាំជាច្រើនដែលបានប្រើដើម្បីព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ ហៅថា

ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ (Antivirals) ក៏អាចប្រើដើម្បីព្យាបាលជំងឺផ្តាសាយជ្រូកផងដែរ។ មានមេរោគផ្តាសាយពីរបី រួមទាំងជំងឺផ្តាសាយជ្រូកថ្មីៗនេះ ធន់នឹងថ្នាំទាំងនេះខ្លះ ប៉ុន្តែមិនទាំងអស់ទេ។ ឧបដ្ឋាកថៃទាំសុខភាពអាចផ្តល់អនុសាសន៍ឲ្យមនុស្សដែលឈឺ ឬ ស្រាប់តែឈឺដោយមានជំងឺផ្តាសាយជ្រូកទទួលនូវការប្រើថ្នាំ Antiviral។

ចុះប្រសិនបើថ្មីៗនេះ ខ្ញុំបានធ្វើដំណើរទៅតំបន់ដែលរកឃើញថាមានមនុស្សឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ថ្មីនេះ?

ប្រសិនបើថ្មីៗនេះអ្នកបានធ្វើដំណើរទៅតំបន់ដែលទទួលរងដោយជំងឺផ្តាសាយជ្រូក អ្នកត្រូវឃ្លាំមើលរោគសញ្ញាដូចជំងឺផ្តាសាយទាំងឡាយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមស្នាក់នៅផ្ទះដើម្បីជៀសវាងការចម្លងទៅអ្នកដទៃនិង ទាក់ទងឧបដ្ឋាកថៃទាំសុខភាពរបស់អ្នក នោះឧបដ្ឋាកថៃទាំសុខភាពរបស់អ្នកនឹងសម្រេចថាតើប្រភេទនៃការធ្វើតេស្ត៍ និង ការព្យាបាលអ្វីដែលត្រឹមត្រូវចំពោះអ្នក។ ដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យលើប្រភេទនៃមេរោគផ្តាសាយណាមួយការជូតយកផ្នែកខាងក្នុងនៃច្រមុះរបស់អ្នកនឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។ អត្តសញ្ញាណនៃមេរោគផ្តាសាយជ្រូកត្រូវការនូវការធ្វើតេស្ត៍នៅមន្ទីរពិសោធន៍ពិសេស។

តើមានថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយជ្រូកដែរឬទេ?

ទេ។ បច្ចុប្បន្ននេះ គ្មានថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺផ្តាសាយជ្រូកទេ។ យោងតាម CDC វាមិនទំនងថាថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវនឹងបង្ការជំងឺផ្តាសាយជ្រូកបានឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី រដ្ឋាភិបាលសហព័ន្ធកំពុងធ្វើការជាមួយឧស្សាហករថ្នាំបង្ការដើម្បីបង្កើតថ្នាំបង្ការដែលរំពឹងថានឹងមានក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានខែខាងមុខនេះ។

តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនខ្ញុំ និង អ្នកដទៃពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ថ្មីនេះដូចម្តេច?

អ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នក និង អ្នកដទៃពីជំងឺផ្តាសាយជ្រូកតាមមធ្យោបាយដូចគ្នានឹងអ្វីដែលអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវដែរ។ ជៀសវាងការកាន់, ការឱប, ការថើប ឬ ការចាប់ដៃរលាក់ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺផ្តាសាយ ឬ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និង ទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ឬ ប្រើទឹកអនាម័យសម្អាតដៃមានជាតិអាកុល។ ជៀសវាងប៉ះច្រមុះ, មាត់ ឬ ភ្នែករបស់អ្នក។ សម្អាតវត្ថុដែលប៉ះញឹកញាប់ដូចជាដៃទ្វារ, ទូរស័ព្ទ។ល។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺដោយសារជំងឺដូចផ្តាសាយ សូមស្នាក់នៅផ្ទះដោយមិនទៅធ្វើការ ឬ ទៅសាលារៀននិង ជៀសវាងទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ ដូច្នេះមេរោគមិនអាចឆ្លងរាលដាលបានឡើយ។

មនុស្សទាំងអស់ដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ H1N1 ថ្មីនេះ និង ជំងឺដូចផ្តាសាយ និង មិនបានឲ្យស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យ គួរស្នាក់នៅផ្ទះដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺនេះដល់មនុស្សដទៃ។

មនុស្សដែលមានជំងឺដូចផ្តាសាយគួរធ្វើដូចខាងក្រោមនៅពេលសម្រាកព្យាបាលនៅផ្ទះ៖

- ប្រឹក្សាជាមួយឧបដ្ឋាកថៃទាំសុខភាពរបស់ពួកគេអំពីការថៃទាំពិសេសដែលពួកគេអាចត្រូវការប្រសិនបើពួកគេមានគភ៌ ឬ មានស្ថានភាពសុខភាពដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺបេះដូង, ជំងឺហឺត ឬ ជំងឺសួត
- ប្រឹក្សាជាមួយឧបដ្ឋាកថៃទាំសុខភាពរបស់ពួកគេថាតើពួកគេគួរប្រើថ្នាំ Antiviral ដែរឬទេ
- ស្នាក់នៅផ្ទះយ៉ាងតិច ៧ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីជំងឺចាប់ផ្តើម ឬ រហូតទាល់តែលែងមានរោគសញ្ញា (រួមបញ្ចូលទាំងគ្រុនក្តៅ) ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង គឺមួយណាដែលវែងជាង
- សម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

- ពិសារវត្ថុរាវថ្លា (ដូចជាទឹក, ស៊ុបសាច់រម្ងាស់, ភេសជ្ជៈកីឡា, ភេសជ្ជៈអេឡិចត្រូលីត្រសម្រាប់ទារក) ដើម្បីរក្សាពីការស្ងួត
- ខ្ទប់ក្អក និង ក្រដាស។ សម្អាតដៃដោយប្រើសាប៊ូ និង ទឹក ឬ ទឹកត្រដុសដៃដែលមានជាតិអាកុលឲ្យបានញឹកញាប់ និង ជាពិសេសបន្ទាប់ពីការប្រើក្រដាសជូត និង បន្ទាប់ពីការក្អក ឬ ការក្រដាសទៅក្នុងដៃ។
- មិនត្រូវក្អកដាក់នរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតឡើយ
- ជៀសវាងទាក់ទងជិតដិតជាមួយអ្នកដទៃ – ចូរកុំទៅធ្វើការ ឬ ទៅសាលារៀននៅពេលឈឺ
- ត្រូវឃ្លាំមើលប្រសិនបើមានសញ្ញាអាសន្នត្រូវការសង្គ្រោះបន្ទាន់ (សូមមើលខាងក្រោម) ដែលអាចបង្ហាញថាអ្នកត្រូវការស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

ទទួលការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ប្រសិនបើមនុស្សឈឺនៅផ្ទះ៖

- មានភាពពិបាកដកដង្ហើម ឬ ឈឺទ្រូង
- មានបបូរមាត់ប្រែពណ៌ស្វាយ ឬ ខៀវ
- កំពុងក្អួត និង មិនអាចលេបវត្ថុរាវ
- មានសញ្ញានៃការស្ងួតដូចជា ការវិលមុខពេលឈរ, ការមិនជុះនោម ឬ ប្រសិនបើទារក គឺខ្វះទឹកភ្នែកនៅពេលពួកគេយំ
- មានការប្រកាច់ (ឧទាហរណ៍ ការញាក់កន្ត្រាក់ដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន) គឺមិនស្ទូវតបតតាមធម្មតា ឬ ច្របូកច្របល់

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំឈឺ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនឈឺ តើខ្ញុំត្រូវស្នាក់នៅផ្ទះដែរឬទេ?

អ្នកមិនចាំបាច់ស្នាក់នៅផ្ទះ ឬ មិនទៅសាលារៀនឡើយប្រសិនបើអ្នកមិនឈឺ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី វាជាអនុសាសន៍ដែលថាអ្នកកំណត់ដែនទំនាក់ទំនងមិនចាំបាច់ជាមួយមនុស្សដទៃតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ឈឺ ជាពិសេសគ្រុនក្តៅ, ក្អក, ឈឺក និង មានអារម្មណ៍ហត់ អ្នកគួរស្នាក់នៅផ្ទះ និង បង្រួមទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃតាមដែលអាចធ្វើបាន។

តើវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការចម្អិន និង បរិភោគសាច់ជ្រូក និង ផលិតផលសាច់ជ្រូកដែរឬទេ?

បាទ/ចាស។ វាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគសាច់ជ្រូក និង ផលិតផលសាច់ជ្រូកដែលបានទុកដាក់ និង ចម្អិនបានល្អ។ <u>មេរោគផ្តាសាយមិនឆ្លងរាលដាលតាមចំណីអាហារឡើយ</u>។ អ្នកមិនអាចឆ្លងជំងឺផ្តាសាយជ្រូកពីការបរិភោគសាច់ជ្រូក ឬ ផលិតផលសាច់ជ្រូកឡើយ។

ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ, ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីប និង ជំងឺផ្តាសាយជ្រូក សូមមើលវិបសៃដែលបានរាយខាងក្រោម ឬ ទាក់ទងក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេត, ផ្នែកសិក្សាពីរោគរាតត្បាត និង ការធ្វើឲ្យមានភាពស៊ាំនឹងជំងឺ តាមទូរស័ព្ទលេខ 617-983-6800។

- **វិបសៃក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេតអំពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ**
  http://www.mass.gov/dph/swineflu
- **វិបសៃមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជំងឺ (CDC) អំពី H1N1**
  http://www.cdc.gov/swineflu/

៤ ឧសភា ២០០៩