បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅ 1.5.2024

ការពារសុខភាពរបស់អ្នកក្រោយពេលមានទឹកជំនន់

1. តើខ្ញុំអាចការពារសុខភាពខ្ញុំ និងសុខភាពគ្រួសារខ្ញុំដោយរបៀបណា ក្រោយពេលមានទឹកជំនន់?

- លាងដៃ និងសម្លៀកបំពាក់ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក ក្រោយពេលប៉ះអ្វីមួយដែលបានប៉ះទឹកជំនន់។ ទឹកជំនន់អាចមានទឹកស្អុយ និងសារធាតុគីមីគ្រោះថ្នាក់។

- នៅពេលលាងសម្អាត ត្រូវពាក់ស្រោមដៃក្រាស់ ស្បែកជើងកវែងមិនជ្រាបទឹក ម៉ាស់ N95 វ៉ែនតាការពារ អាវដៃវែង និងខោជើងវែង។

- សេវាសាធារណៈក្នុងតំបន់នឹងជូនដំណឹងទៅអ្នក ប្រសិនបើទឹកក្បាលរ៉ូប៊ីណេរបស់អ្នកគ្មានសុវត្ថិភាពទេ។ ប្រើទឹកច្រកដប ដាំពុះ ឬសម្លាប់មេរោគតាមលក្ខណៈគីមី ដើម្បីលាងសម្អាតដៃ ធ្មេញ និងខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានអណ្តូងឯកជន ហើយក្បាលអណ្តូងត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយទឹកជំនន់ ម្ចាស់ទ្រព្យត្រូវតែធ្វើតេស្តទឹកអណ្តូង ដើម្បីប្រាកដថាមានសុវត្ថិភាព។

- លាងសម្អាតដៃកុមារដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានញឹកញាប់ និងមុនពេលញុំាអាហារជានិច្ច។ មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យកុមារ ឬសត្វចិញ្ចឹមលេងក្នុងទឹកជំនន់ ឬតំបន់ដែលទើបតែជន់លិច ឬលេងប្រដាប់ក្មេងលេងដែលបានប៉ះទឹកជំនន់ និងមិនបានសម្លាប់មេរោគឡើយ។

- បោះចោលអាហារ ឱសថ និងគ្រឿងសម្អាងដែលបានប៉ះទឹកជំនន់ និងមិនស្ថិតក្នុងធុងមិនជ្រាបទឹក។ ត្រាំវត្ថុមិនជ្រាបទឹកក្នុងទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគរយៈពេល 15 នាទីដោយប្រើទឹកថ្នាំធ្វើឱ្យសតាមផ្ទះចំនួន 2 ស្លាបព្រាកាហ្វេ ក្នុងទឹកធម្មតាចំណុះមួយក្វាត (ប្រហែល 950 មិល្លីលីត្រ)។

- មិនត្រូវញ៉ាំបន្លែផ្លែឈើនៅឬផ្អិនដែលបានមកពីសួនរងការប៉ះពាល់ពីទឹកជំនន់ឡើយ ទោះជាឥឡូវនេះ សួននោះរីងស្ងួតហើយក៏ដោយ។ រុក្ខជាតិ និងដីអាចមានផ្ទុកមេរោគ និងសារធាតុគីមីដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺបាន។ ដកចេញ រួចបោះចោលរុក្ខជាតិទាំងអស់ ហើយចាប់ផ្តើមសារជាថ្មីដោយប្រើកំប៉ុស ឬដីស្អាតកម្រាស់យ៉ាងតិច 6 អ៊ីង (15 សង់ទីម៉ែត្រ) ក្រោយពេលលែងមានហានិភ័យនៃទឹកជំនន់។

2. តើខ្ញុំគួរដឹងអំពីហានិភ័យនៃសុខភាព និងជំងឺអ្វីខ្លះ ក្រោយពេលទឹកជំនន់?

របួស

- ការលាងសម្អាត និងការជួសជុលក្រោយទឹកជំនន់បង្កើនឱកាសនៃការដាច់រលាត់ស្បែក និងរបួសផ្សេងទៀត។ លាងសម្អាតរបួសស្រាលៗដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក ហើយរុំបង់របួស ក្នុងម្លប់ និងទុកឱ្យស្ងួត។

- ប្រើក្រែមថ្នាំផ្សះ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងរោគ។

- ប្រសិនបើរបួស ឬការឈឺចាប់វិវឌ្ឍទៅជាកន្ទួលក្រហម ហើម ឬខ្ទុះ/ហូរវត្ថុរាវ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។

- ចាក់ដូសជំរុញតេតាណូស ប្រសិនបើការចាក់វ៉ាក់សាំងលើកចុងក្រោយកន្លងផុត 10 ឆ្នាំហើយ—ឬចាប់ផ្តើមចាក់វ៉ាក់សាំងជាស៊េរី បើអ្នកមិនទាន់ចាក់នៅឡើយទេ។ មិនមានការណែនាំឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងពិសេសផ្សេងទៀតចំពោះមនុស្សដែលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ក្រោយពេលទឹកជំនន់នោះទេ។

ជំងឺរាករូស

- ទឹកជំនន់អាចមានទឹកស្អុយ។ ការញ៉ាំ ឬផឹកអ្វីដែលទឹកជំនន់បានធ្វើឱ្យកខ្វក់អាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺរាករូស។

- រោគសញ្ញាជំងឺរាករូសរួមមាន គ្រុនក្ដៅ ឈឺក្បាល ឈឺខ្លួនប្រាណ នឿយហត់ ចង់ក្អួត ក្អួតចង្អោរ រមួលក្រពើ និងរាករូស។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមសម្រាក និង**ពិសាទឹកស្អាតឱ្យបានច្រើន**។

- ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្ដល់សេវាថែទាំសុខភាព ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ៖
  - ការរាករូសដែលមានរយៈពេលយូរជាង 3 ថ្ងៃ។
  - ការរាករូស រួមជាមួយគ្រុនក្ដៅលើសពី 102°F/38.9°C
  - រាកមានឈាម
  - ក្អួតខ្លាំងពេកដល់ថ្នាក់ញ៉ាំទឹកហើយក្អួតៗ ហើយអ្នកនោមតិចតួចខ្លាំង

3. តើខ្ញុំគួរដឹងអ្វីខ្លះអំពីបាក់តេរីអ៊ីខូឡៃ និងទឹកជំនន់?

- ជាធម្មតា បាក់តេរីអ៊ីខូឡៃ (E. Coli) មិនបង្កការប៉ះពាល់ទេ ប៉ុន្តែប្រភេទមួយចំនួនអាចបង្កជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើស្ថាប័ន Public Health (សុខភាពសាធារណៈ) ដឹងអំពីការផ្ទុះជំងឺដោយសារបាក់តេរីអ៊ីខូឡៃ ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្ស យើងនឹងជូនដំណឹងដល់សហគមន៍។

4. ខ្ញុំគ្មានគ្រូពេទ្យទេនៅពេលនេះ តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី បើខ្ញុំត្រូវការជំនួយ?

- ហៅទូរសព្ទទៅ Community Health Access Program (CHAP, កម្មវិធីផ្ដល់លទ្ធភាពផ្នែកសុខភាពសហគមន៍) លេខ

  1-800-756-5437 (ចុចលេខ 5 ដើម្បីជជែកជាមួយនរណាម្នាក់ រួចនិយាយភាសារបស់អ្នក) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ chap@kingcounty.gov។