ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

ការថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើល៖

www.mass.gov/dph/flu

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖
អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

ការថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ

មាតិកា៖

អ្វីជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ?	2
ការបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ	6
ការថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ	8
ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ដូវមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ	18

ការបង្ការជំងឺ

អ្វីជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ?

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ (“ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ”) បង្កឡើងដោយមេរោគដែលឆ្លងទៅសួត, ច្រមុះ និង បំពង់ករបស់អ្នក និង ធ្វើឲ្យអ្នកឈឺ។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវចាប់ផ្តើមនៅដើមសិសររដូវ និង បន្តរហូតដល់ដើមនិទាឃរដូវរៀងរាល់ឆ្នាំ។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយកើតឡើងឆាប់ណាស់ និង ធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺខ្លាំង។ មនុស្សជាច្រើននឹងមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរវិញក្នុងអំឡុងពេលមួយសប្តាហ៍។

រោគសញ្ញារួមមាន៖

- គ្រុនក្តៅ
- អស់កម្លាំង/ខ្សោយ
- ឈឺសាច់ដុំ និង សន្លាក់ខ្លាំង
- ក្អកស្ងួត
- ឈឺក្បាល
- ឈឺក
- ហៀរសំបោរ/តឹងច្រមុះ

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបបង្កឡើងដោយមេរោគថ្មីមួយ។ ភាពខុសពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ ពីព្រោះ៖

- មនុស្សជាច្រើនជុំវិញពិភពលោកអាចឈឺក្នុងពេលតែមួយ។
- មនុស្សអាចឈឺនៅគ្រប់រដូវ។

រឿងដ៏សំខាន់បំផុតដើម្បីដឹងអំពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយឆ្លងរាលដាលពាសពេញទ្វីបនោះគឺថារោគសញ្ញាដែលមនុស្សមាន និង វិធីដែលអ្នកថែទាំអ្នកឈឺគឺស្រដៀងគ្នាណាស់នឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ។

តើអ្វីជាផ្តាសាយទូទៅ?

ផ្តាសាយទូទៅបង្កឡើងដោយមេរោគដែលប៉ះពាល់ដល់ច្រមុះរបស់អ្នកប្រើនជាងផ្នែកដទៃនៃរាងកាយរបស់អ្នក។

រោគសញ្ញារួមមាន៖

- តឹងច្រមុះ
- កណ្តាស់
- ហៀរសំបោរ
- ឈឺក
- ក្អកសើម

តើវាជាផ្តាសាយ ឬ ជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ?

ភាពខុសគ្នាសំខាន់។	
ជាមួយផ្តាសាយ៖	ជាមួយជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖
អ្នកស្ទើរតែមិនដែលមានគ្រុនក្តៅ។	អ្នកមានគ្រុនក្តៅ។
អ្នកមានអារម្មណ៍តឹងក្នុងក្បាលរបស់អ្នក។	រាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺ។
អ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺតិចតួច។	អ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺខ្លាំង។
អ្នកអាចកើតផ្តាសាយគ្រប់រដូវ។	អ្នកអាចកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយចាប់ផ្តើមនៅដើមសិសរដូវ និង បន្តរហូតដល់ដើមនិទាឃរដូវរៀងរាល់ឆ្នាំ។
គ្មានថ្នាំបង្ការដើម្បីចាក់ការពារអ្នកឡើយ។	អ្នកអាចចាក់ថ្នាំបង្ការដើម្បីការពារខ្លួនបាន។

តើមនុស្សកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដូចម្តេច?

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយងាយនឹងឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត។ ពេលមនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយក្អក ឬ កណ្តាស់ មេរោគជំងឺគ្រុនផ្តាសាយគឺស្ថិតនៅក្នុងចំហាយទឹកដែលចេញពីប្រមុះ និង មាត់របស់ពួកគេ។

- ប្រសិនបើអ្នកនៅជិតពួកគេ អ្នកអាចដកដង្ហើមចូលនូវមេរោគនោះ និង ចាប់ផ្តើមឈឺ។
- មេរោគជំងឺគ្រុនផ្តាសាយក៏ឆ្លងតាមរបស់ដែលអ្នកប៉ះដូចជាដៃទ្វារ, ទូរស័ព្ទ និង គ្រឿងលេងផងដែរ។ បន្ទាប់ពីការប៉ះវត្ថុទាំងនេះ មេរោគនោះអាចឆ្លងទៅអ្នកពេលអ្នកប៉ះមាត់, ប្រមុះ ឬ ភ្នែករបស់អ្នក។

បន្ថយឱកាសរបស់អ្នកក្នុងការឆ្លង & ចម្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖

- ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរៀងរាល់ឆ្នាំដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ!
- ខ្ទប់មាត់ និង ច្រមុះរបស់អ្នកដោយប្រើក្រដាសជូតពេលអ្នកក្អក ឬ កណ្តាស់។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានក្រដាសជូតទេ សូមក្អកទៅក្នុងកែងដៃខាងក្នុងរបស់អ្នក។
- ទុកដៃរបស់អ្នកឲ្យឆ្ងាយពីភ្នែក, ច្រមុះ និង មាត់របស់អ្នក។
- ប្រើប្រដាប់សម្អាតក្នុងគ្រួសារដើម្បីសម្អាតរបស់ដែលបានប៉ះញឹកញាប់ដូចជា៖
  - » ដៃទ្វារ និង ទូទឹកកក
  - » ក្តារចុច/ម៉ាសន៍កុំព្យូទ័រ
  - » ទូរស័ព្ទ
  - » គ្រឿងលេងរបស់ក្មេង
- លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និង ទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ឬ ប្រើដៃលជូតដៃមានជាតិអាល់កុល។
- រក្សាចម្ងាយប្រហែល 3 ទៅ 6 ហ្វីត រវាងខ្លួនអ្នក និង មនុស្សដទៃ។
- ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមស្នាក់នៅផ្ទះ។ អ្នកអាចចម្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ទោះបីអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលហើយក៏ដោយ។
  - » មនុស្សពេញវ័យអាចចម្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយក្នុងពេលប្រហែល 5 ថ្ងៃ។
  - » ក្មេងអាចចម្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយក្នុងពេលប្រហែល 7 ថ្ងៃ។
- ប្រសិនបើអ្នកបំបៅកូនអ្នកដោយទឹកដោះអ្នក ហើយអ្នកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ អ្នកអាចពាក់របាំងមុខ ដូច្នេះកូនរបស់អ្នកមិនឈឺឡើយ។

ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរៀងរាល់ឆ្នាំ!

អ្នកដែលចង់បន្ថយឱកាសឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬ ចម្លងវាទៅអ្នកដទៃ គួរចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរៀងរាល់ឆ្នាំ។

ជំងឺរលាកសួតអាចជាផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកក៏គួរចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកសួតផងដែរ។

ពួកយើងខ្លះទំនងជាមានបញ្ហា ប្រសិនបើយើងមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ដូច្នេះ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយរៀងរាល់ឆ្នាំ។ អ្នកទាំងនេះរួមមាន៖

- ក្មេងអាយុ 6 ខែ ដល់ 18 ឆ្នាំ
- មនុស្សអាយុ 50 ឆ្នាំ ឬ ចាស់ជាងនេះ
- ស្ត្រីមានគភ៌
- មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពមួយចំនួនដូចជា ទឹកនោមផ្អែម, ហឺត ឬ ជំងឺបេះដូង

ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត។

ដូចគ្នានេះដែរ វាកាន់តែសំខាន់ក្នុងការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយ ឬ ថែទាំ៖

- ក្មេងអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ
- មនុស្សអាយុ 50 ឆ្នាំ ឬ ចាស់ជាងនេះ
- ស្ត្រីមានគភ៌
- មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពមួយចំនួន

របៀបថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖

ពេលនរណាម្នាក់មានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ពួកគេមានអារម្មណ៍ឈឺខ្លាំង និង អស់កម្លាំង។ ពួកគេមានអារម្មណ៍រមាស់, មានគ្រុនក្តៅ និង អាចខ្វះជាតិទឹក។ ទាំងនេះគឺជាសញ្ញា និង រោគសញ្ញាដែលអ្នកអាចសម្គាល់មើល និង វិធីដែលអ្នកអាចជួយនរណាម្នាក់ឲ្យមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។

គ្រុនក្តៅ គឺជារោគសញ្ញាទូទៅនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ វាអាចកើតឡើងភ្លាមៗ និង អូសបន្លាយ 3 ទៅ 5 ថ្ងៃ។

- គ្រុនក្តៅគឺសីតុណ្ហភាពរាងកាយខ្ពស់ជាងធម្មតា។ អ្នកអាចវាស់សីតុណ្ហភាពដោយប្រើទែម៉ូម៉ែត្រ។
- សីតុណ្ហភាពអាចវាស់បានតាម៖
  - » រន្ធគូទ (គូទ)
  - » ត្រចៀក
  - » មាត់
  - » ភ្លៀក
- ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីប្រភេទផ្សេងៗនៃទែម៉ូម៉ែត្រដែលអ្នកអាចប្រើ និង មួយណានឹងមានប្រសិទ្ធិភាពល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក និង សមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក។
  - » ទែម៉ូម៉ែត្រឌីជីថលមានសុវត្ថិភាពប្រើនជាងកែវ។ ទែម៉ូម៉ែត្រកែវអាចបែកយ៉ាងងាយស្រួល ហើយបារ៉ែតនៅក្នុងនោះមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។

អ្នកគួរហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតពិភាក្សាអំពីគ្រុនក្តៅ នៅពេល៖

អាយុ៖	សីតុណ្ហភាព៖
អាយុក្រោម 3 ខែ	គ្រុនក្តៅ 100,4°F (38°C) ឬ ខ្ពស់ជាងនេះ
អាយុ 3 ខែ ទៅ 5 ឆ្នាំ	គ្រុនក្តៅ 102°F (38,9°C) ឬ ខ្ពស់ជាងនេះ
អាយុលើស 5 ឆ្នាំ	គ្រុនក្តៅ 104°F (40°C) ឬ ខ្ពស់ជាងនេះ

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ទោះអាយុប៉ុន្មានក៏ដោយមានគ្រុនក្តៅលើសពី 3 ថ្ងៃ អ្នកគួរហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត។

អ្នកអាចទិញថ្នាំទាំងនេះនៅហាង និង ឱសថស្ថានភាគច្រើន។

ប្រើថ្នាំដែលត្រូវនឹងអាយុ របស់មនុស្សនោះ។

ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំលើស្លាកដោយ យកចិត្តទុកដាក់បំផុត។

មានវិធីពីរបីដើម្បីព្យាបាលគ្រុនក្តៅ និង ធ្វើឲ្យអ្នកឈឺស្រួលខ្លួន៖

- ឲ្យថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅដូចជា៖
  - » Acetaminophen (Tylenol® ឬ ម៉ាកផ្សេង)
  - » Ibuprofen (Advil®, Motrin® ឬ ម៉ាកផ្សេង)
  - » Aspirin (Bayer® ឬ ម៉ាកផ្សេង)
- រក្សាឲ្យបន្ទប់ត្រជាក់ស្រួល។
- ត្រូវប្រាកដថាឲ្យពួកគេស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្រាលៗ។
- ឲ្យពួកគេពិសាវត្ថុរាវ ជាពិសេសទឹក។
- អាចជូតពួកគេដោយប្រើទឹកក្តៅឧណ្ណៗ ប្រសិនបើពួកគេមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង។

! មិនត្រូវឲ្យថ្នាំអាស្ពីរីនដល់ក្មេងអាយុ 18 ឆ្នាំ ឬ តិចជាងនេះទេ លុះត្រាតែវេជ្ជបណ្ឌិតផ្តល់ឲ្យ។ វាអាចបង្ករជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់ហៅថា Reye's Syndrome។

! វេជ្ជបណ្ឌិតនិយាយថាយើងមិនគួរប្រើអាល់កុលត្រដុស ឬ ដូតទឹកត្រជាក់ដើម្បីទម្លាក់សីតុណ្ហភាពគ្រុនក្តៅឡើយ។ អាល់កុលអាចស្រូបចូលតាមស្បែក និង ធ្វើឲ្យក្មេងឈឺ។ ទឹកត្រជាក់អាចធ្វើឲ្យរងារញាក់ និង ធ្វើឲ្យការធ្វើទុក្ខដោយគ្រុនក្តៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។

កង្វះជាតិទឹក អាចកើតឡើងពេលអ្នកបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនជាងអ្វីដែលអ្នកពិសាចូល។ អ្នកបាត់ជាតិទឹកពេលអ្នកបែកញើស និង សូម្បីពេលអ្នកដកដង្ហើម។ ប្រសិនបើអ្នកមិនពិសាជាតិទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទេ ឬ ប្រសិនបើអ្នកមានគ្រុនក្តៅ, រាគ ឬ ក្អួត អ្នកអាចខ្វះជាតិទឹក។ កង្វះជាតិទឹកអាចជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ – ជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងតូច មនុស្សចាស់ និង មនុស្សដែលមានជំងឺខ្លះ។

ហេតុសញ្ញាទូទៅនៃការខ្វះជាតិទឹកមាន៖

- ការមានអារម្មណ៍ស្រេកទឹក
- ការស្ងួតមាត់
- ការនោមតិចជាងធម្មតា
- ទឹកនោមមើលទៅល្អកជាងធម្មតា
- ការវិលមុខ
- ការឈឺក្បាល

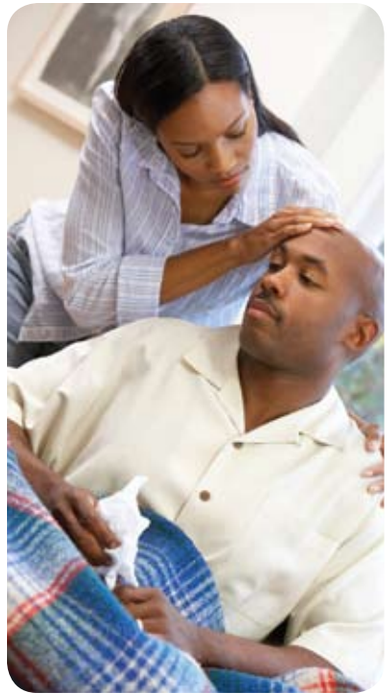
ដើម្បីបង្ការការខ្វះជាតិទឹក៖

- ពិសាវត្ថុរាវឲ្យបានច្រើនដូចជា៖
  - » ទឹក
  - » ទឹកផ្លែឈើ ឬ បន្លែ
  - » ស៊ុប (ស៊ុបមាន់) ឬ ស៊ុបសាច់ម្ទាស់
  - » Gatorade® (ឬ ម៉ាកផ្សេង) សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ
  - » Pedialyte® (ឬ ម៉ាកផ្សេង) សម្រាប់ក្មេង
- កុំពិសាកាហ្វេអ៊ីន ឬ ជាតិស្រវឹង។
- ទុកភេសជ្ជៈដែលអ្នកឈឺចូលចិត្តក្បែរខ្លួនគេ ដើម្បីឲ្យគេអាចក្រេបតិចៗបានញឹកញាប់។
- បន្តការបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយដល់កូនដែលបៅ។

ឈឺខ្លួន ក៏ជាអោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយផងដែរ។ វាជាការធម្មតាសម្រាប់មនុស្សដែលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយមានអារម្មណ៍ថាខ្សោយ, អស់កម្លាំង និង ឈឺខ្លួន។ ឈឺក្បាល, ឈឺក, ក្អកស្ងួត ឬ តឹងច្រមុះក៏ជាការធម្មតាដែរ។

ដើម្បីជួយបន្ថយអាការៈឈឺខ្លួន, ឈឺក្បាល និង អស់កម្លាំងរបស់ពួកគេ អ្នកអាចៈ

- ឲ្យថ្នាំទៅពួកគេលេប។ ថ្នាំដូចគ្នាដែលអ្នកឲ្យសម្រាប់គ្រុនក្តៅក៏នឹងជួយដល់អោគសញ្ញាផ្សេងទៀតរបស់ពួកគេផងដែរ។
- ជួយប្តូរទីតាំងរបស់ពួកគេលើគ្រែ ពេលពួកគេភ្ញាក់។
- ជួយពួកគេឲ្យងើបពីគ្រែដើម្បីដើរតិចៗជុំវិញបន្ទប់ (តែ 2 ឬ 3 ដងរៀងរាល់ថ្ងៃ)។
- ត្រូវប្រាកដថាធ្វើយ៉ាងណាឲ្យកន្លែងសម្រាកស្ងប់ស្ងាត់ ដើម្បីឲ្យគេអាចគេងសម្រាកបាន។



ដើម្បីជួយសម្រួលអាការៈតឹងច្រមុះ, ឈឺក និង ក្អកស្ងួត អ្នកអាចៈ

- ប្រើម៉ាស៊ីនផ្សើមខ្យល់ស្អាតត្រជាក់ ឬ ចំហាយទឹកពីទឹកផ្កាឈូកក្តៅ ឬ ងូតទឹកក្តៅ។ ធ្វើដូចនេះជួយឲ្យច្រមុះ និង កមានសំណើម។
- សុំឲ្យអ្នកដែលជក់បារីកុំឲ្យជក់នៅក្នុងផ្ទះ។
- ប្រើប្រដាប់ជួយដង្ហើមសម្រាប់មនុស្សដែលមានបញ្ហាដកដង្ហើមតាមច្រមុះរបស់ពួកគេ។ ត្រូវប្រាកដថាធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំលើកញ្ចប់។
- ប្រើទឹកបាញ់មានជាតិអំបិល ឬ ទឹកអំបិលលាងជម្រះក្នុងច្រមុះ។ ធ្វើដូចនេះសម្រាប់តែក្មេងមានអាយុប្រើន និង មនុស្សពេញវ័យប៉ុណ្ណោះ។
- ឲ្យពួកគេអង្គុយ ឬ ឲ្យក្បាលរបស់គេបញ្ឈរដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការតឹង។ ពួកកូនក្មេង និង ត្រែកូនក្មេងក៏អាចលើកឡើងបន្តិចផងដែរ។
- ខ្ចរមាត់ជាមួយនឹងទឹកអំបិលក្តៅឧណ្ហៗជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការឈឺក ឬ ក្អក។ ដើម្បីធ្វើទឹកអំបិល សូមលាយអំបិល ½ ស្លាបព្រាតែក្នុងទឹកមួយកែវ 8 អោនស៍។

ប្រសិនបើអ្នកមានគក៏ ឬ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ហឺត ឬ ជំងឺបេះដូង វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នៅពេលរោគសញ្ញាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយកើតឡើងដំបូង។ ស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នកអាចកើតឡើង។

ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត ប្រសិនបើនរណាម្នាក់៖

- មានគ្រុនក្តៅអូសបន្លាយលើសពី 3 ថ្ងៃ
- មានគ្រុនក្តៅ ឬ ក្អកដែលបាត់ក្នុងពេល 24 ម៉ោង ឬ លើសពីនេះ រួចហើយមានម្តងទៀត
- មានគ្រុនក្តៅជាមួយ៖
  - » រឹងក
  - » ឈឺក្បាលខ្លាំង
  - » ឈឺកជ្រន់ជ្រៅ
  - » ឈឺត្រចៀក
  - » កន្ទួលស្បែក
- នោមតិច ឬ ទឹកនោមល្អក
- មានស្លេស្មពណ៌បៃតង, ត្នោត ឬ ឈាម ចេញមកពេលពួកគេក្អក
- មានការក្អួតខ្លាំង ឬ ក្អួតក្នុងរយៈពេលយូរ
- មានភាពលំបាកក្នុងការផឹកទឹក ឬ បោពីដប
- មួម៉ៅ ឬ ងងុយគេងខ្លាំង (ទារក និង ក្មេង)
- មានរោគសញ្ញា ឬ ការព្រួយបារម្ភណ៍មិនប្រក្រតីផ្សេងទៀត
- មិនធូរស្បើយបន្ទាប់ពីមួយសប្តាហ៍

ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 សម្រាប់ភាពអាសន្ន ប្រសិនបើនរណាម្នាក់៖

- មានបញ្ហាដកដង្ហើម – ការដកដង្ហើមលឿនខ្លាំង, ពិបាក ឬ ឈឺ
- ឈឺទ្រូង
- វង្វេង ឬ មិនដឹងអ្វីនៅជុំវិញខ្លួន
- មិនអាចភ្ញាក់ដឹងខ្លួន
- ប្លុសសំបីរបស់ពួកគេ ឬ និយាយអ្វីដែលអ្នកមិនអាចយល់
- មិនអាចដើរ ឬ ក្រោកអង្គុយ
- មានស្បែកស្លេក ឬ ក្រម៉ៅ
- មានការប្រកាច់ (កន្ត្រាក់ ឬ ញ័រដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន)

របៀបត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលអ្នកឈឺ៖

បង្កើត **ប្រអប់សម្រាប់ការថែទាំពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ** ដោយមានគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ដែលអ្នកនឹងត្រូវការ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

រក្សាទុកគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ខាងក្រោមនៅផ្ទះដើម្បីប្រើ ក្នុងករណីនរណាម្នាក់មានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ រកគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ទាំងនេះ មុនពេលអ្នក ឬ នរណាម្នាក់ដែលអ្នកថែទាំមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។ វាអាចពិបាកក្នុងការរកពេលវេលា ឬ ថាមពលដើម្បីទៅហាងទិញអ្វីដែលអ្នកត្រូវការពេលនរណាម្នាក់ឈឺ។

- ទែម៉ូម៉ែត្រឌីជីថល
- ថ្នាំមិនមែនអាស្ពីរីនដូចជា៖
  - » Acetaminophen (Tylenol® ឬ ម៉ាកផ្សេង)
  - » Ibuprofen (Advil®, Motrin® ឬ ម៉ាកផ្សេង។ល។)
- ភេសជ្ជៈ – ដូចជាទឹក, ទឹកផ្លែឈើ, ស៊ុប និង ភេសជ្ជៈកីឡា
- សាប៊ូ និង ដៃលជូតដៃមានជាតិអាល់កុល
- អាហារដែលងាយរំលាយ (នំក្រែកឃឺ, អួតមៀល, អង្ករ។ល។)

- គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់បន្ថែមនៃអាហារ, ថ្នាំ ឬ គ្រឿងបរិក្ខារសម្រាប់អ្នកដែលមានតម្រូវការពិសេស
- គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់សម្អាត – ថ្នាំរម្ងាប់មេរោគប្រើក្នុងគ្រួសារ, ក្រដាសជូត, ថង់សំរាម
- ឈ្មោះ និង លេខទូរស័ព្ទរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសារ

ពិនិត្យកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់លើគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់របស់អ្នកទាំងអស់រៀងរាល់ 6 ខែ។

រក្សាព័ត៌មានមានប្រយោជន៍នៅកន្លែងស្រួលរក។ ទម្រង់ទាំងនេះនឹងជួយអ្នកត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រដូវជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ...

ព័ត៌មានរបស់ខ្ញុំសម្រាប់ការថែទាំពេលមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ៖

ឈ្មោះវេជ្ជបណ្ឌិត និង លេខទូរស័ព្ទ៖ _____

_____

លេខទូរស័ព្ទឱសថស្ថាន៖ _____

លេខទូរស័ព្ទរបស់គ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិដែលទំនេរដើម្បីជួយពេលត្រូវការ៖ _____

_____

ថ្នាំដែលអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសារប្រើជាប្រចាំ

សមាជិកគ្រួសារ៖	ឈ្មោះ៖	កម្រិតប្រើ៖

រោគប្រតិកម្មនឹងអ្វីម្យ៉ាងដែលអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសារមាន

សមាជិកគ្រួសារ៖	រោគប្រតិកម្មនឹងអ្វីម្យ៉ាង៖

របបអាហារពិសេសដែលអ្នក ឬ សមាជិកគ្រួសារត្រូវបរិភោគតាម

សមាជិកគ្រួសារ៖	របបអាហារពិសេស៖

សេចក្តីសង្ខេបសម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក៖

មូលហេតុដែលអ្នកកំពុងហៅទូរស័ព្ទទៅ៖ _____

រោគសញ្ញារបស់អ្នកជំងឺ៖ _____

តើអ្នកជំងឺឈឺរយៈពេលប៉ុន្មានហើយ? _____

អាយុរបស់អ្នកជំងឺ៖ _____

សីតុណ្ហភាពរបស់អ្នកជំងឺ

សីតុណ្ហភាព៖	ពេលវាស់៖	របៀបវាស់៖

តើអ្នកជំងឺមានបញ្ហាខាងក្រោមណាមួយដែរឬទេ?
(គូសរង្វង់ បាទ/ចាស ឬ ទេ)

បញ្ហាដកដង្ហើម៖	បាទ/ចាស	ទេ
ការក្អួត៖	បាទ/ចាស	ទេ
ការពិសាវត្ថុរាវ៖	បាទ/ចាស	ទេ
ការបរិភោគធម្មតា៖	បាទ/ចាស	ទេ
ការគេងធម្មតា៖	បាទ/ចាស	ទេ
ធ្វើដំណើរក្នុងពេល 10 ថ្ងៃចុងក្រោយ៖	បាទ/ចាស	ទេ
មានគក់៖	បាទ/ចាស	ទេ
នរណាម្នាក់ទៀតឈឺ៖	បាទ/ចាស	ទេ

អ្វីដែលអ្នកបានធ្វើដើម្បីព្យាបាលជំងឺនេះ?

_____

_____

_____

_____

រាយបញ្ជាសុខភាពផ្សេងទៀត៖

_____

_____

_____

_____

រាយថ្នាំសម្រាប់ជំងឺ ឬ បញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត៖

_____

_____

_____

_____

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើល៖

www.mass.gov/dph/flu

Massachusetts Department of Public Health

JUNE 2009 | KHMER