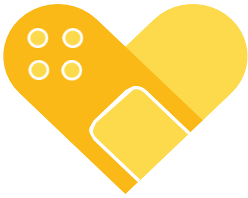
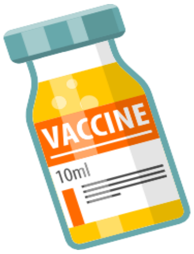
ថ្នាំបង្ការ

សម្រាប់មនុស្សវ័យចំណាស់



ខណៈដែលពួកយើងមានអាយុកាន់តែច្រើនទៅ រាងកាយរបស់ពួកយើងមានប្រសិទ្ធិភាពតិចជាងមុនក្នុងការគាំពារពួកយើងពីជំងឺផ្សេងៗ។ អ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ ប្រឈមនឹង ហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺផ្សេងៗ ដូចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (Flu) ជំងឺ COVID-19 មេរោគប្រភេទ syncytial ដែលឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើមរបស់មនុស្ស (RSV) និងជំងឺផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែមានវិធីមួយដើម្បីឱ្យនៅតែមានសុវត្ថិភាព៖ នោះគឺថ្នាំបង្ការ!



ថ្នាំបង្ការទាំងឡាយផ្តល់ជាវិធីដែលមានសុវត្ថិភាព មានប្រសិទ្ធិភាព និងមានភាពងាយស្រួលមួយដើម្បីការពារមនុស្សវ័យចំណាស់ពីជំងឺផ្សេងៗណាដែលអាចទប់ស្កាត់បាន ហើយដែលអាចនាំឱ្យមានការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ និងការស្លាប់ ផងដែរនោះ។ សម្រាប់ប្រព័ន្ធការពារខ្ពស់បំផុត សូមធ្វើឱ្យប្រាកដថាថ្នាំបង្ការទាំងឡាយរបស់អ្នកគឺនៅតែគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា។ ថ្នាំបង្ការដែលមានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់នានាគឺផ្អែកទៅលើអាយុ ស្ថានភាពសុខភាពជាក់លាក់ផ្សេងៗ ឬប្រវត្តិសុខភាពរបស់អ្នក ហើយអាចនឹងតម្រូវចាំបាច់សម្រាប់ទៅធ្វើការ ឬការធ្វើដំណើរ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថាតើអ្នកបានទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការណាខ្លះហើយ ឬថាតើអ្នកនៅត្រូវការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការណានោះ សូមសាកសួរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

តើខ្ញុំត្រូវការចាក់ថ្នាំបង្ការណាខ្លះ?

មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅគួរតែទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការទាំងឡាយដូចខាងក្រោមនេះ៖

- **ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (Flu)៖** អ្នកគួរតែទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការនេះជារៀងរាល់ឆ្នាំ ជាពិសេសនៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យក្នុងការកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ សូមសាកសួរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំដែលមានកម្រិតដូសកាន់តែខ្ពស់។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19៖** យូរៗម្តង ថ្នាំបង្ការនេះគឺបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងពូជថ្មីបំផុតរបស់មេរោគជំងឺ។ មានការណែនាំឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ ទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញ (updated COVID-19 vaccine)។ អ្នកគួរតែរង់ចាំរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ 2 ខែចាប់តាំងពីបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដូសចុងក្រោយបង្អស់ប្រភេទណាមួយក៏ដោយ មុនពេលទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញនេះ។
- **ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺរលាកសួត (Pneumonia)៖** ថ្នាំបង្ការនេះការពារប្រឆាំងនឹងការឆ្លងមេរោគកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនឹងផ្តល់ដំបូន្មានដល់អ្នកអំពីពេលវេលាដែលត្រូវទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការនេះ។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺរើម (Shingles)៖** ថ្នាំបង្ការដែលមានចំនួនពីរដូសនេះការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺរើមចំពោះមនុស្សវ័យចំណាស់ ហើយទទួលចាក់ក្នុងចន្លោះពេលចាប់ពីពីរ ទៅប្រាំមួយខែពីគ្នា ដើម្បីទទួលបានប្រព័ន្ធការពារខ្ពស់បំផុត។ មានការណែនាំឱ្យមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅទទួលចាក់ផងដែរ បើទោះបីជាអ្នកធ្លាប់បានកើតជំងឺអុតស្វាយពីមុនមកក៏ដោយ។ សូមសាកសួរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកបានទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការប្រភេទ Zoster ដែលមានចំនួនមួយដូសរួចហើយឬនៅ។

COUNTY OF LOS ANGELES Public Health

(Cambodian)

ថ្នាំបង្ការ
សម្រាប់មនុស្សវ័យចំណាស់

- **ថ្នាំបង្ការ Tdap៖** ថ្នាំបង្ការនេះចំនួនមួយដូសការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺតេតាណូស (tetanus) ជំងឺខាន់ស្លាក់ (diphtheria) និងជំងឺក្អកមាន់ (pertussis/whooping cough)។ អ្នកអាចនឹងត្រូវការដូសជំរុញរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង។
- **ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ RSV៖** ចំពោះអ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 75 ឆ្នាំឡើងទៅ ថ្នាំបង្ការនេះចំនួនមួយដូសការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគប្រភេទ syncytial ដែលឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើមរបស់មនុស្ស (respiratory syncytial virus/RSV)។ មានការណែនាំឱ្យមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 60 ទៅ 74 ឆ្នាំ និងមនុស្សវ័យចំណាស់ដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ក្នុងការឆ្លង RSV កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ RSV ចំនួនមួយដូស។ ចូរពិគ្រោះគ្នាជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

តើខ្ញុំទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការបានយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?

- ទៅជួបជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាព ឬទៅកាន់ឱសថស្ថាន (កន្លែងលក់ថ្នាំពេទ្យ) របស់អ្នក។
- សាកសួរទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថាតើមានការណែនាំឱ្យអ្នកទទួលចាក់ដូសបន្ថែមទៀតឬទេ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពប្រចាំខ្លួនទេនោះ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ http://publichealth.lacounty.gov/vaccines សម្រាប់បញ្ជីឈ្មោះគ្លីនិកដែលផ្តល់ការចាក់ថ្នាំបង្ការជូនដោយមិនគិតថ្លៃ ឬគិតថ្លៃទាប ហើយនិងព័ត៌មានបន្ថែមទៀតអំពីថ្នាំបង្ការទាំងឡាយ។
- កម្មវិធីធានារ៉ាប់រង Medicare ចេញថ្លៃចំណាយជូនចំពោះថ្នាំបង្ការដែលមានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់ភាគច្រើន ដោយមិនមានការចំណាយប្រាក់ចេញពីហោប៉ៅផ្ទាល់នោះទេ។ សូមទាក់ទងទៅកាន់កម្មវិធីធានារ៉ាប់រង Medicare ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពក្នុងផែនការថែទាំសុខភាព Medicare Advantage របស់អ្នក ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមថាតើធានារ៉ាប់រងចេញថ្លៃចំណាយជូនលើអ្វីខ្លះនោះ។ ព័ត៌មានគឺអាចរកបាននៅលើគេហទំព័រ៖ https://www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans។
- ចំណុចល្អបំផុតនោះគឺថាអ្នកអាចទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការភាគច្រើនក្នុងពេលតំណាលគ្នាបាន!

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health Call Center)

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ មានបម្រើសេវាកម្មជូនចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8 យប់ ប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ តាមរយៈលេខ **1-833-540-0473**។

Los Angeles County Department of Public Health
ph.lacounty.gov/vaccines
Vaccines For Older Adults 8/23/24 (Cambodian)