



ជំងឺអុតស្វា

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQs)

1. តើអ្វីទៅជាជំងឺអុតស្វា?

ជំងឺអុតស្វាគឺជាប្រភេទជំងឺឆ្លងមួយដែលបង្កឡើងដោយមេរោគអុតស្វា។ ជំងឺនេះត្រូវបានរកឃើញជាលើកដំបូងនៅឆ្នាំ 1958 នៅពេលដែលមានការផ្ទុះឡើងចំនួនពីរ នៃជំងឺដែលដូចគ្នាទៅនឹងជំងឺអុតស្វា ហើយដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងចំណោមហ្វូងស្វាជាច្រើនដែលត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងគោលបំណងសម្រាប់ការស្រាវជ្រាវ។ ករណីឆ្លងមកកាន់មនុស្សជាលើកដំបូងត្រូវបានធ្វើកំណត់ត្រានៅឆ្នាំ 1970។ ជំងឺនេះកម្រនឹងរកឃើញនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ឬប្រទេសផ្សេងៗជាច្រើនទៀតណាស់ រហូតមកដល់ខែឧសភា ឆ្នាំ 2022 នេះ។

មេរោគអុតស្វាមានចំនួន 2 ប្រភេទ។ ប្រភេទដែលត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះមានកម្រិតស្រាលជាង។ រោគសញ្ញាដែលកើតឡើងជាទូទៅជាងគេ គឺកន្ទួលរមាស់ ដែលពេលខ្លះអាចមានរោគសញ្ញាដូចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (flu) តែពេលខ្លះមិនមានរោគសញ្ញាដូចនោះទេ។ មនុស្សភាគច្រើនមិនត្រូវការ ការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យទេ ហើយអាចចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេល 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍។ ថ្នាំបង្ការ និងថ្នាំព្យាបាលប្រឆាំងនឹងមេរោគ (antiviral) ក៏មានផ្តល់ជូនសម្រាប់ជំងឺអុតស្វាផងដែរ។

2. តើជំងឺអុតស្វាមានសញ្ញា និងរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា ជាធម្មតា ចាប់ផ្តើមលេចឡើងក្នុងអំឡុងពេល 3 សប្តាហ៍នៃការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគនោះ។

រោគសញ្ញាដែលកើតឡើងទូទៅបំផុត គឺកន្ទួលរមាស់ដែលអាចនឹង៖

- មើលទៅដូចជាឡើងដុំពក មុន (លើស្បែក) ពងបែក ឬមានឡើងក្រមរ។ ហើយនឹងត្រូវឆ្លងកាត់ជាច្រើនដំណាក់កាល មុនពេលចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយ។ ជាធម្មតា កន្ទួលរមាស់មានពណ៌ក្រហម និងមានរាងជាដុំអង្កររាបស្មើ នៅពេលចាប់ផ្តើមលេចចេញដំបូង ហើយបន្ទាប់មកក្លាយទៅជាដុំពក។ ដុំពកទាំងនោះអាចនឹងក្លាយទៅជាមានសារធាតុរាវនៅខាងក្នុង ហើយដែលបង្កទៅជាខ្លះ។ បន្ទាប់មកដុំពកទាំងនោះឡើងក្រៀមពីខាងក្រៅ ហើយក្លាយទៅជាក្រមរដំបៅ។
- ចេញនៅខាងលើ ឬនៅជិតប្រដាប់ភេទ (លិង្គ ពងស្វាស មាត់ទ្វារមាស និងទ្វារមាស) ទ្វារធំ (រន្ធកូទ) មាត់ ឬនៅតំបន់ផ្សេងៗទៀតដូចជាដៃ ជើង ទ្រូង និងមុខជាដើម។
- រីករាលដាលនៅពាសពេញដងខ្លួន ឬអាចនឹងឡើងនៅតែនឹងមួយកន្លែង។ ការឡើងកន្ទួលរមាស់នោះអាចគ្រាន់តែជាដុំពក ឬពងបែកមួយចំនួន។
- មានការឈឺចាប់ និង/ឬការរមាស់។ មនុស្សមួយចំនួនមានការឈឺចាប់កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេស ប្រសិនបើកន្ទួលរមាស់នោះស្ថិតនៅខាងក្នុងមាត់ ឬក្នុងទ្វារធំរបស់ពួកគេ។

មនុស្សមួយចំនួនក៏អាចនឹងចេញរោគសញ្ញាដែលដូចគ្នាទៅនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (flu) ផងដែរ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចនឹងលេចឡើងក្នុងចន្លោះពេលពី 1 ទៅ 4 ថ្ងៃ មុនពេលកន្ទួលរមាស់ចាប់ផ្តើម ឬបន្ទាប់ពីកន្ទួលរមាស់បានចាប់ផ្តើមហើយ។ រោគសញ្ញាទាំងនោះអាចរួមមានដូចជា គ្រុនក្តៅ ឬគ្រុនរងា ហើមកូនកណ្តុរ អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំ និងឈឺក្បាលផងដែរ។

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺអុតស្វា ចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយឡើងវិញក្នុងចន្លោះពេលពី 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍។

3. តើជំងឺអុតស្វារីករាលដាលតាមរបៀបណាខ្លះ?

ជំងឺអុតស្វាត្រូវបានស្គាល់ថាជាជំងឺដែលអាចរីករាលដាលតាមរយៈទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ព្រមទាំងការប៉ះពាល់ដោយស្និទ្ធស្នាល និង/ឬទំនាក់ទំនងរយៈពេលយូរ ដែលរួមមានដូចជា៖

- ការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងកន្ទួលរមាស់ ក្រមរដំបៅ ឬសារធាតុរាវផ្សេងៗពីរាងកាយរបស់បុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា
- ការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងរបស់របរ និងសាច់ក្រណាត់នានា ដែលបានប្រើប្រាស់រួចដោយអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា
- ការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងសារធាតុរាវផ្សេងៗដែលចេញតាមផ្លូវដង្ហើមពីអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា

ចំណុចនេះអាចកើតឡើងពី៖

- ការរួមភេទ និងការប៉ះពាល់ដោយស្និទ្ធស្នាលផ្សេងទៀត ដូចជាការថើប ការម៉ាស្សា និងការឱបដោយថ្នាំក្រួម (cuddling) ផងដែរ
- ការប្រើប្រាស់សាច់ក្រណាត់ ឬរបស់របរផ្សេងៗរួមគ្នា (ដូចជាសម្លៀកបំពាក់ កម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ)





ជំងឺអុតស្វា

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQs)

កន្លែងជួកជុំ ឬប្រដាប់ប្រដាលេងពេលរួមភេទ (sex toys) ដែលមិនទាន់បានបោកគក់សម្អាត ឬលាងសម្អាត

- ការមានទំនាក់ទំនងទល់មុខដោយផ្ទាល់ក្នុងរយៈពេលយូរ ដូចជាការនិយាយទល់មុខគ្នាយ៉ាងជិតក្នុងរយៈពេលយូរ (ប្រហែលចាប់ពី 3 ម៉ោងឡើងទៅ)
- ការរស់នៅក្នុងផ្ទះ ឬការគេងនៅលើគ្រែតែមួយ ឬក៏ការមើលថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា

បុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងទៅកាន់អ្នកផ្សេងទៀតបាន គិតចាប់តាំងពីពេលដែលចាប់ផ្តើមកើតមានរោគសញ្ញានានា រហូតដល់ពេលកន្លងរយៈពេលយូរជាសះស្បើយ ហើយក្រុមរដ្ឋបាលបានបកប្រែអស់ និងមានស្រទាប់ស្បែកថ្មីដុះឡើងវិញ។ ជាធម្មតា ត្រូវការរយៈពេលចន្លោះពី 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍។

បុគ្គលដែលមានផ្ទៃពោះ ហើយដែលមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគនេះបន្តទៅទារកនៅក្នុងផ្ទៃរបស់ពួកគេបាន តាមរយៈស្តុក។

ជំងឺអុតស្វា មិនងាយនឹងឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដូចជាជំងឺ COVID-19 ឡើយ។ ជំងឺនេះមិនរីករាលដាលតាមរយៈការសន្ទនាជាធម្មតា ឬក៏តាមរយៈការដើរក្បែរអ្នកដែលមានជំងឺនេះទេ។

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនៅតែកំពុងស្រាវជ្រាវបន្ថែមទៀតអំពីរបៀបដែលជំងឺអុតស្វារីករាលដាល ដែលរួមមានដូចជា៖

- ថា តើមេរោគនេះអាចរីករាលដាលបាននៅពេលដែលអ្នកជំងឺមិនមានចេញ **រោគសញ្ញានានា** ឬយ៉ាងណា
- ថា តើមេរោគនេះអាចរីករាលដាលតាមរយៈសារធាតុរាវផ្សេងៗតាមផ្លូវដង្ហើមញឹកញាប់កម្រិតណា និង
- ប្រភេទនៃការទំនាក់ទំនង ឬសកម្មភាពណាខ្លះដែលអាចនឹងបណ្តាលឱ្យមនុស្សប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុន។

សូមមើលគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/monkeypox សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម និងព័ត៌មានថ្មីៗបំផុត។

4. តើអ្នកណាខ្លះ ប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺអុតស្វា?

ក្នុងអំឡុងពេលនៃការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ បុគ្គលភាគច្រើនដែលបានពិនិត្យរកឃើញថាមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា គឺជាមនុស្សប្រុសដែលត្រូវបានរាយការណ៍ថាមានការរួមភេទ ឬការប៉ះពាល់ដោយស្ម័គ្រស្មាលជាមួយនឹងមនុស្សប្រុសដទៃទៀត។ ប៉ុន្តែបុគ្គលណាក៏ដោយ មិនថាបុគ្គលនោះស្រឡាញ់ភេទអ្វី ឬមានអត្តសញ្ញាណភេទអ្វីឡើយ ដរាបណាពួកគេមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ និងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា គឺសុទ្ធតែអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យទាំងអស់។

ដោយសារតែការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺនេះជាញឹកញាប់ អង្គការសុខភាពសាធារណៈទាំងថ្នាក់ជាតិ និងថ្នាក់អន្តរជាតិ បានកំពុងតែធ្វើការសិក្សាស្វែងយល់អំពីស្ថានភាព ឬសកម្មភាពនានាដែលអាចនឹងធ្វើឱ្យមនុស្សមានការប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងខ្ពស់ជាងមុន។ យើងខ្ញុំនឹងបន្តចែករំលែកព័ត៌មាន នៅពេលដែលបានស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជំងឺនោះ។

5. តើជំងឺអុតស្វាអាចព្យាបាលបានយ៉ាងដូចម្តេច?

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺអុតស្វាមានជំងឺកម្រិតស្រាល ហើយចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយដោយមិនចាំបាច់ប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលប្រឆាំងនឹងមេរោគ (antiviral) ឡើយ។ ជាធម្មតា ត្រូវការរយៈពេលចន្លោះពី 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍។ នៅមិនទាន់មានថ្នាំពេទ្យ ដែលបានទទួលការអនុម័តឱ្យប្រើប្រាស់ពីរដ្ឋបាលចំណីអាហារនិងឱសថ (FDA) សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺអុតស្វាថែម្តងនៅឡើយទេ។ ប៉ុន្តែថ្នាំព្យាបាលប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលបានទទួលការអនុម័តឱ្យប្រើប្រាស់ពី FDA សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺអុតស្វា (smallpox) ដែលមានឈ្មោះថា tecovirimat (ឬប្រភេទ TPOXX) អាចប្រើប្រាស់សម្រាប់ព្យាបាលអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វាបាន។ ថ្នាំប្រភេទ TPOXX មានផ្តល់ជូនបុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វាកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ រួមទាំងដំបៅនៅក្នុងតំបន់ដែលងាយនឹងឈឺចាប់ខ្លាំង ឬការឈឺចាប់ដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបានដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដែលអាចទិញបានដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា។ ថ្នាំប្រភេទនេះក៏អាចផ្តល់ជូនបុគ្គលដែលទំនងនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរផងដែរ (សូមមើលសំណួរនៅខាងក្រោម)។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺអុតស្វា ត្រូវពេទ្យរបស់អ្នកក៏អាចចេញវេជ្ជបញ្ជាសម្រាប់ទទួលថ្នាំពេទ្យដែលមិនមែនសម្រាប់ជំងឺអុតស្វា ហើយដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និងការរលាកពីការរមាស់ ឬដំបៅបានផងដែរ។ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានានារបស់អ្នក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ](http://ph.lacounty.gov/monkeypox)។

6. តើអ្វីទៅជាជំងឺអុតស្វាកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ?



ជំងឺអុតស្វា

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQs)

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺអុតស្វា មានជំងឺកម្រិតស្រាល ឬរ៉ឺន្តសម្រាប់មនុស្សមួយចំនួនផ្សេងទៀតដែលមានជំងឺអុតស្វា អាចនឹងមានជំងឺកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ។ សញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វាកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ អាចរួមមានដូចជា៖

- កន្ទួលរមាស់ ឬដុំបៅនៅលើ ឬនៅក្បែរភ្នែក
- កន្ទួលរមាស់ដែលរីករាលដាលពេញដៃដូចជាក្នុងក្រដាស ឬរមាស់ចូលក្នុងនិងផ្ទៃកណ្តាលនៅលើដងខ្លួន
- ការឈឺចាប់នៅក្នុងចុងពោះវៀនធំ (ទ្វារធំ) ដែលធ្វើឱ្យមានការពិបាកក្នុងការបត់ជើងនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក
- ការឈឺចាប់នៅក្នុងមាត់ ដែលធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការទទួលទានអាហារ និងភេសជ្ជៈ
- រោគសញ្ញាដែលកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ ឬមិនបានធូរស្បើយទោះបីជាកន្ទួលផុតទៅមួយរយៈហើយក៏ដោយ

សូមស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកមានចេញរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ ឬមានការព្រួយបារម្ភថាអ្នកប្រហែលជាអាចនឹងមានជំងឺអុតស្វាកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ។

7. តើអ្នកណាខ្លះ ដែលប្រហែលជាអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុននៃការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ?

ផ្អែកទៅលើអ្វីដែលយើងបានដឹងអំពីការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺអុតស្វានាពេលកន្លងមក ក្រុមមនុស្សដូចខាងក្រោមនេះ ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុននៃការកើតមានជំងឺអុតស្វាកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើពួកគេឆ្លងជំងឺនេះ។ ពួកយើងនៅមិនទាន់ដឹងនៅឡើយទេថា ហានិភ័យនៃការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ របស់ពួកគេអាចនឹងឈានដល់កម្រិតណានៅអំឡុងពេលនៃការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ នាពេលឥឡូវនេះ។

- បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ (មានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ ដោយសារតែការព្យាបាល ឬជំងឺប្រចាំខ្លួន ឬក៏ការឆ្លងមេរោគ)។ ចំណុចនេះរួមមានទាំងអ្នកដែលមានជំងឺអេដស៍ (HIV) ដែលមិនបានគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវ ឬមានកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ។
- បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមានប្រវត្តិកើតរោគគ្រអែក (eczema) និងបញ្ហាស្បែកផ្សេងទៀត
- កុមារទាំងឡាយដែលមានអាយុក្រោម 8 ឆ្នាំ
- បុគ្គលទាំងឡាយដែលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងបំបៅកូនដោយទឹកដោះ

ក្នុងអំឡុងពេលនៃការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺអុតស្វាក៏ជាមនុស្សពេញវ័យ ហើយមិនបានគ្រប់គ្រងជំងឺប្រចាំខ្លួនសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យឡើយ។

8. តើខ្ញុំគួរតែធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំគិតថាខ្ញុំមានជំងឺអុតស្វា?

សូមទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកមានចេញកន្ទួលរមាស់ ឬដុំបៅថ្មីមួយ ដែលខុសប្រក្រតីនៅលើផ្ទៃកណ្តាលនៃដងខ្លួនរបស់អ្នក។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ទៅនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា ឬមានការសង្ស័យថាមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា។ ក្របខណ្ឌប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកទាំងអស់ ឱ្យបានជិតល្អដោយសម្លៀកបំពាក់ ស្រោមដៃ និង/ឬបង់រូបុស ហើយនិងអនុវត្តតាមវិធានការណ៍នានាដើម្បីការពារអ្នកដទៃ។ ក្នុងនោះរួមមានដូចជាការជៀសវាងការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែក ហើយនិងការប៉ះពាល់ដោយស្មិទ្ធស្នាល ជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ រហូតដល់ពេលដែលអ្នកទទួលបានការពិនិត្យដោយគ្រូពេទ្យបានច្បាស់លាស់ហើយ។ ត្រូវប្រាកដថាបានពាក់ម៉ាស់ នៅពេលអ្នកទៅជួបជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យ។

សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health Call Center) តាមរយៈលេខ 1-833-540-0473 (ដែលមានបើកបម្រើការជូនជំនួយរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8:30 យប់) ប្រសិនបើអ្នកមិនគ្រូពេទ្យប្រចាំខ្លួន ឬធានារ៉ាប់រងសុខភាពទេ។ ប្រសិនបើអ្នកកើតមានកន្ទួលរមាស់ អ្នកក៏អាចទទួលបានសេវាកម្មផ្សេងៗនៅ គ្លីនិកផ្នែកសុខភាពផ្លូវភេទរបស់សុខភាពសាធារណៈ (សូមមើលកាលវិភាគនៅទីនេះ) ផងដែរ។

រហូតដល់ពេលដែលអ្នកដឹងថា អ្នកមិនមានជំងឺអុតស្វាទេនោះ សូមអនុវត្តតាមវិធានការណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ ដោយការនៅឱ្យបានឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។ សូមមើលគេហទំព័រ [សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា](#)។

9. តើអ្នកអាចធ្វើតេស្តរកមេរោគអុតស្វាបាន ដោយវិធីណាខ្លះ?

ប្រសិនបើអ្នកមានកន្ទួលរមាស់ដែលប្រហែលជាអាចនឹងបង្កឡើងដោយសារជំងឺអុតស្វា គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនឹងធ្វើការពិនិត្យជូនអ្នក។ ដោយផ្អែកទៅលើការវាយតម្លៃ ពួកគេអាចនឹងយកសំឡីត្រូវមកផ្តិតនៅលើកន្ទួលរមាស់របស់អ្នក សម្រាប់ការធ្វើតេស្តរកមេរោគ។ បន្ទាប់មកពួកគេនឹងបញ្ជូនសំឡីត្រូវទាំងនោះទៅកាន់មន្ទីរពិសោធន៍មួយ ហើយលទ្ធផលតេស្តអាចនឹងផ្តល់ជូនអ្នកក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយមក។ សម្រាប់ពេលនេះ នៅមិនទាន់មាន



ជំងឺអុតស្វា

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQs)

ប្រភេទគេស្តីដែលអាចធ្វើដោយខ្លួនឯង ឬដែលអាចធ្វើនៅតាមផ្ទះបាន សម្រាប់ពិនិត្យរកមេរោគអុតស្វានៅឡើយទេ។

រហូតដល់ពេលដែលអ្នកដឹងថាអ្នកមិនមានជំងឺអុតស្វា ការអនុវត្តតាម [សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកទាក់ទងនឹងជំងឺអុតស្វា](#) មានសារៈសំខាន់ណាស់។

10. តើខ្ញុំគួរតែធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំបានពិនិត្យឃើញថាមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា?

ប្រសិនបើអ្នកបានពិនិត្យឃើញថាមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា អ្នកគួរតែដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដើម្បីការពារអ្នកដទៃ។ សូមអនុវត្តតាម [សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា](#) ដែលមានផ្តល់ជូនជាច្រើនភាសា នៅលើគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/monkeypox។

សូមទាក់ទងទៅដៃគូរួមភេទទាំងឡាយរបស់អ្នក និងបុគ្គលណាម្នាក់ដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធខ្លាំងជាមួយ ព្រមទាំងអ្នកដែលមានការប៉ះពាល់ដោយស្និទ្ធស្នាល និង/ឬអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងរយៈពេលយូរជាមួយ ក៏គ្រប់គ្រងការប៉ះពាល់ដោយលេចឡើងនៃរោគសញ្ញានានារបស់អ្នក។ សូមធ្វើបែបនេះ ឱ្យបានកាន់តែឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចពិចារណាទទួល [ចាក់ថ្នាំបង្ការ](#) (ប្រសិនបើពួកគេមិនទាន់បានទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺអុតស្វាទេនោះ)។ ការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការក្រោយការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ អាចទប់ស្កាត់ការកើតមានជំងឺអុតស្វា ឬក៏ធ្វើឱ្យជំងឺនោះមានកម្រិតស្រាលជាងមុន។ ពួកគេក៏អាចនឹងតាមដានរកមើលរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វាផងដែរ។

សូមទទួលទូរស័ព្ទពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health) (ប្រសិនបើមានការទាក់ទងទៅ)។ ពួកគេនឹងទាក់ទងទៅអ្នកដើម្បីសាកសួរអំពីសកម្មភាពផ្សេងៗរបស់អ្នកមុន និងក្រោយពេលដែលអ្នកកើតមានរោគសញ្ញានានា។ ការសាកសួរនេះគឺដើម្បីស្វែងរកមើលថាតើអ្នកអាចនឹងបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគអុតស្វាដោយវិធីណា និងដើម្បីជួយកំណត់អត្តសញ្ញាណបុគ្គលទាំងឡាយផ្សេងទៀតដែលអាចនឹងបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគផងដែរ។

11. តើជំងឺអុតស្វាអាចមានការទប់ស្កាត់បានដោយវិធីណាខ្លះ?

- មានវិធីជាច្រើនដែលអាចទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺអុតស្វាបាន៖
 - ទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិ (សូមមើលសំណួរខាងក្រោម)
 - ជៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធខ្លាំង និង/ឬមានរយៈពេលយូរ ជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា ជាពិសេស៖
 - ការរួមភេទតាមមាត់ តាមទ្វារធំ និងតាមទ្វារមាស ឬការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងប្រដាប់ភេទ ឬទ្វារធំ
 - ការឱប ការឱបដោយថ្នាក់ថ្នម (cuddling) ការម៉ាស្សា ការថើប
 - ការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែក ជាមួយនឹងកន្ត្រៃរមាសនៅលើដងខ្លួនរបស់ពួកគេ
 - ការប្រើប្រាស់កន្សែងជូតខ្លួន សម្លៀកបំពាក់ កម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ ភួយ ឬក្រវ៉ត់និងសម្ភារៈដទៃទៀតរួមគ្នា (ឧ. ប្រាសដុសធ្មេញ ពែងទឹក ប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយ និងប្រដាប់ប្រដាលេងពេលរួមភេទ [sex toys]) ដែលមិនទាន់បានបោកកកសម្អាត ឬលាងសម្អាតរួច។
 - ការនិយាយនៅទល់មុខគ្នា និងជិតគ្នាខ្លាំង រយៈពេលយូរ (ប្រហែលជាបំពាក់ 3 ម៉ោងឡើងទៅ)។
 - លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹក ឬប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស មុនពេលទទួលទានអាហារ និងបន្ទាប់ពីអ្នកបានប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹករួច។ ជៀសវាងការប៉ះពាល់មុខរបស់អ្នកជាមួយនឹងដៃដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត។
 - ពាក់ឧបករណ៍ការពារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ (ម៉ាស់ ស្រោមដៃ និងអាវវែង) ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចជៀសវាងពីទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងបុគ្គលដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វាបានទេនោះ។

12. តើមានវិធីអ្វីផ្សេងទៀត ដែរឬទេ ដែលអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺអុតស្វាបាននោះ?

- ទាំងនេះជាចំណុចដែលបុគ្គលទាំងឡាយអាចអនុវត្តតាមបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺអុតស្វា៖
 - និយាយជាមួយដៃគូរួមភេទរបស់អ្នក (មួយ ឬច្រើន) អំពីជំងឺឱ្យណាមួយ និងដំបៅ ឬកន្ត្រៃរមាសដែលកើតមានថ្មី ឬដែលខុសប្រក្រតី រួមទាំងនៅលើប្រដាប់ភេទ ឬទ្វារធំផងដែរ។ ជៀសវាងការរួមភេទ ឬការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែក ប្រសិនបើដៃគូខាងណាមួយមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា ឬបានពិនិត្យឃើញថាមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា។



ជំងឺអុតស្វា

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQs)

- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយ ឬពែងទឹក កន្លែងដូកខ្លួន កម្រាលពូកឬស្រោមខ្លើយ ឬក៏សម្លៀកបំពាក់ដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត ឬបោកកកសម្អាត រួមគ្នាឡើយ។
- គ្របដណ្តប់ស្បែកឱ្យបានជិតល្អ នៅពេលដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។
- ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។ ការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យតែមួយមុខ ក៏មិនទំនងជាគ្រប់គ្រាន់ទេក្នុងការទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺអុតស្វា។ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យប្រហែលជាអាចនឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យបានផងដែរ ហើយក៏ថែមទាំងអាចនឹងជួយទប់ស្កាត់ការឡើងដំបៅនៅតំបន់ដែលងាយនឹងលិចបាបខ្លាំងដូចជាទ្វារធំ មាត់ ឬប្រដាប់ភេទទៀតផង។
- កាត់បន្ថយចំនួនដៃក្នុងរួមភេទ។
- ជៀសវាងសកម្មភាពដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុន ដូចជាការរួមភេទជាមួយអ្នកដែលមិនស្គាល់មុខ (anonymous sex) និងការរួមភេទជាមួយមនុស្សច្រើននាក់ក្នុងពេលតែមួយ (sex parties) ផងដែរ។
- ជៀសវាងការទៅកន្លែងដែលមនុស្សស្លៀកពាក់តិចតួច ឬឡឺង និងដែលមានការប៉ះពាល់ ស្បែកនិងស្បែកដោយផ្ទាល់ និងដោយស្មិទ្ធស្នាល ដូចជាកន្លែងរាំរួមគ្នាដែលមានភ្លេងញាក់ (raves) ពិធីជប់លៀង ឬនៅតាមក្តីបរិវារ ប្រសិនបើអ្នកចូលរួមនៅទីកន្លែង ឬព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះ សូមគ្របដណ្តប់ឱ្យបានជិតល្អដើម្បីកុំឱ្យមានការប៉ះពាល់ស្បែកនិងស្បែក នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗដែលមានមនុស្សស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ពេញលេញ និងមិនទំនងជាមានការប៉ះពាល់ស្បែកនិងស្បែករយៈពេលយូរនោះក៏មានសុវត្ថិភាពជាង។ ប៉ុន្តែចូរចងចាំថា សកម្មភាពផ្សេងៗដូចជាការថែប ក៏អាចនឹងចម្លងមេរោគអុតស្វាបន្តបានផងដែរ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [ការរួមភេទ និងការប្រមូលផ្តុំសម្រាប់សកម្មភាពសង្គមដែលមានសុវត្ថិភាពជាងមុន ហើយនិងជំងឺអុតស្វា](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

13. តើមានថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺអុតស្វា ដែរឬទេ?

បាទ/ចាស។ មានថ្នាំបង្ការមួយប្រភេទហៅថា JYNNEOS បានទទួលការអនុម័តឱ្យប្រើប្រាស់ដោយរដ្ឋបាលចំណីអាហារនិងឱសថ (FDA) សម្រាប់ទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺអុតស្វាចំពោះមនុស្សទាំងឡាយដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ថ្នាំបង្ការប្រភេទនេះក៏មានផ្តល់ជូនឱ្យប្រើប្រាស់សម្រាប់ជាការណែនាំ ការទទួលសិទ្ធិអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ជាបន្ទាន់ (EUA) ពី FDA សម្រាប់បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានអាយុក្រោម 18 ឆ្នាំផងដែរ។ ថ្នាំបង្ការនេះចាក់ជូនជាចំនួនពីរដូស។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រភេទ JYNNEOS ត្រូវការរយៈពេល 14 ថ្ងៃ ក្រោយពីការចាក់ដូសទីពីរ ដើម្បីទទួលបានការឆ្លើយតបភាពស្តាំដែលល្អបំផុតទៅនឹងថ្នាំបង្ការ។ ប៉ុន្តែ បើទោះបីជាបានទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការនោះក៏ដោយ មួយដូស ក៏អាចជួយផ្តល់ប្រព័ន្ធការពារបានខ្លះផងដែរ។ គួរកត់សម្គាល់ជាសំខាន់ផងដែរថា មិនថាថ្នាំបង្ការចំនួនមួយដូស ឬពីរដូសអាចមានប្រសិទ្ធិភាព 100% ក្នុងការទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺនោះទេ។ ការបន្តអនុវត្តតាមវិធានការណ៍ផ្សេងៗ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នក នៅតែមានសារៈសំខាន់។

ប្រសិនបើមានការផ្តល់ជូនថ្នាំបង្ការ មុនពេលបុគ្គលម្នាក់បានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគអុតស្វា ថ្នាំបង្ការនោះអាចជួយការពារពូកគេពីការឆ្លងជំងឺអុតស្វាបាន។

ប្រសិនបើមានការផ្តល់ជូនថ្នាំបង្ការនោះ ក្រោយពីការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគអុតស្វា ថ្នាំបង្ការនោះអាចជួយទប់ស្កាត់ពូកគេពីការកើតជំងឺអុតស្វា ឬធ្វើឱ្យជំងឺនោះមានកម្រិតស្រាលជាងមុន។ គួរតែមានការផ្តល់ជូនថ្នាំបង្ការនោះក្នុងអំឡុងពេល 14 ថ្ងៃនៃការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ (ជាពិសេសនៅអំឡុងពេល 4 ថ្ងៃដំបូង)។

ប្រសិនបើមានណាម្នាក់មានផ្ទុកជំងឺអុតស្វាចម្រេចហើយនោះ មិនមានការណែនាំឱ្យចាក់ថ្នាំបង្ការទេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីថ្នាំបង្ការ សូមមើលគេហទំព័រ [សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់អំពីថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វា](#)។

14. តើអ្នកណាខ្លះ មានសិទ្ធិអាចទទួលបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាបាននោះ?

នាពេលឥឡូវនេះ ថ្នាំបង្ការមានផ្តល់ជូនដល់៖

- បុរសទាំងឡាយណាដែលស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ឬស្រឡាញ់ទាំងពីរភេទ (gay or bisexual) ឬក៏បុរសណាម្នាក់ឬបុគ្គលដែលបានផ្លាស់ប្តូរភេទខ្លួនពីដើមកំណើត (transgender) ហើយដែលរួមភេទជាមួយបុរសឬបុគ្គលដែលបានផ្លាស់ប្តូរភេទខ្លួនពីដើមកំណើតដទៃទៀត។
- បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានភេទណាក៏ដោយ ឬស្រឡាញ់ភេទណាក៏ដោយ ហើយដែលចូលរួមក្នុងការរួមភេទជាលក្ខណៈជំនួញ និង/ឬជាលក្ខណៈដោះដូរ (ឧ. ការរួមភេទដើម្បីទទួលបានប្រាក់ ទិដ្ឋភ័យ ម្ហូបអាហារ ឬក៏របស់របរឬការផ្សេងទៀត)
- បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលកំពុងកើតមានជំងឺអេដស៍ (HIV) ជាពិសេសអ្នកមានជំងឺ HIV ដែលមិនបានគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវ ឬមានកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ





ជំងឺអុតស្វា

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQs)

- បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមានការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែក ឬការប៉ះពាល់ដោយស្មិទ្ធស្នាល ជាមួយនឹងបុគ្គលម្នាក់ដែលមានការសង្ស័យថាមានជំងឺអុតស្វា ឬបានបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់លាស់ថាមានជំងឺនេះ រួមទាំងបុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមិនទាន់បានបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់លាស់ដោយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health) ផងដែរ

ការមានសិទ្ធិអាចទទួលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ អាចនឹងពង្រីកទៅដល់ក្រុមផ្សេងទៀត នាពេលអនាគត - សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីបំផុត សូមមើលគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm។

15. តើខ្ញុំអាចទទួលបានចាក់ថ្នាំបង្ការបានយ៉ាងដូចម្តេច?

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងក្រុមមួយក្នុងចំណោមក្រុមទាំងឡាយដែលមានសិទ្ធិទទួលបានចាក់ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺអុតស្វានោះ សូមទៅកាន់ **ទីតាំងចាក់ថ្នាំបង្ការរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ** មួយ ឬក៏ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ Myturn.ca.gov ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងមួយដែលនៅជិតអ្នក។ នៅពេលដែលអ្នកទៅកាន់ទីតាំងនោះ សូមត្រៀមខ្លួនឱ្យបានរួចរាល់ក្នុងការអះអាងថា អ្នកបានស្របតាមលក្ខខណ្ឌនៃការមានសិទ្ធិអាចទទួលបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាបាន។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ឬទេ។

16. តើខ្ញុំគួរតែធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគអុតស្វា?

តាមដានសុខភាពរបស់អ្នក។ បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលកើតមានជំងឺអុតស្វា ជាធម្មតា មានលេចឡើងនូវរោគសញ្ញានានានៅចន្លោះពេលពី 7 ទៅ 14 ថ្ងៃ (ហើយអាចឈានដល់ 21 ថ្ងៃ) បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ។ អ្នកអាចបន្តធ្វើសកម្មភាពតាមទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកបាន ដរាបណាអ្នកមិនមានចេញរោគសញ្ញាទេនោះ។ សូមត្រៀមខ្លួនឱ្យបានរួចរាល់ក្នុងការ ដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ ប្រសិនបើអ្នកកើតមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា។

ទទួលបានចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បានបញ្ចប់ការចាក់លំដាប់ដំបូងនៃថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វា ដែលមានចំនួនពីរដូសទេនោះ។ ការទទួលបានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាចំនួនមួយដូស ក្នុងអំឡុងពេល 4 ថ្ងៃក្រោយពីការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ អាចជួយទប់ស្កាត់អ្នកពីការឆ្លងជំងឺនេះ។ ការទទួលបានចាក់ថ្នាំបង្ការក្នុងអំឡុងពេល 4 ទៅ 14 ថ្ងៃក្រោយពីការប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ អាចជួយធ្វើឱ្យការឆ្លងជំងឺរបស់អ្នកមានកម្រិតស្រាលជាមុន។ សូមស្វែងយល់បន្ថែមនៅលើគេហទំព័រ ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm។

សូមទទួលទូរស័ព្ទពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health)។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានស្គាល់ថាជាបុគ្គលដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វានោះ Public Health អាចនឹងទាក់ទងទៅអ្នកដើម្បីតាមដានមើលថាអ្នកមានអាការៈយ៉ាងណាដែរ ហើយនិងផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ប្រសិនបើសមស្រប។

ពិនិត្យមើលនៅលើ សេចក្តីណែនាំសម្រាប់បុគ្គលទាំងឡាយដែលបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគអុតស្វា សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

17. តើផលិតផលលាងសម្អាតប្រភេទណាខ្លះ ដែលអាចប្រឆាំងនឹងមេរោគអុតស្វាបាននោះ?

ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) នៃសហរដ្ឋអាមេរិក មានតារាងផលិតផលសម្រាប់មេរោគដែលបានចុះបញ្ជីការសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងមេរោគអុតស្វា។ តារាងនោះរួមមានទាំងផលិតផលពេញនិយមផ្សេងៗ ដែលហាងអាជីវកម្ម និងបុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួនជាច្រើន បានធ្លាប់ប្រើប្រាស់រួចផងដែរ។ តារាងនេះអាចរកបាននៅលើ **គេហទំព័ររបស់ EPA**។ គេហទំព័រនេះមាន ផ្នែកស្វែងរកមួយ សម្រាប់រកមើលផលិតផលសម្រាប់មេរោគតាមចំណុចផ្សេងៗ ដូចជាឈ្មោះផលិតផល រយៈពេលដែលផលិតផលត្រូវស្ថិតនៅលើផ្ទៃ និងប្រភេទផ្ទៃជាដើម។

- ពិនិត្យមើលថាផលិតផលនោះមានការចុះនៅក្នុងបញ្ជីរបស់ EPA។
- អានការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត។ ត្រូវប្រាកដថានោះជាផលិតផលដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការប្រើប្រាស់នៅលើផ្ទៃរបស់អ្នក។





ជំងឺអុតស្វា

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQs)

- លាងសម្អាតផ្ទៃជាមុនជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹក ប្រសិនបើការណែនាំនៃផលិតផលនោះមានបញ្ជាក់ថាឱ្យធ្វើការលាងសម្អាតជាមុន ឬប្រសិនបើផ្ទៃនោះមើលឃើញច្បាស់ថាខ្វះខាត ធ្វើដំណើរការបានត្រឹមត្រូវ។
- អនុវត្តតាមការណែនាំនៃការ ត្រូវឱ្យផលិតផលស្ថិតនៅលើផ្ទៃ ផ្ទៃនោះគួរតែទុកឱ្យនៅសើមទៅតាមរយៈពេលដែលបានបញ្ជាក់នោះលើផលិតផល ដើម្បីធានាថាផលិតផលមានប្រសិទ្ធភាព។ សូមបាញ់ ឬលាបផលិតផលម្តងទៀត ប្រសិនបើចាំបាច់។

អាចប្រើប្រាស់សាប៊ូបោកគក់សម្លៀកបំពាក់ធម្មតាបាន សម្រាប់បោកគក់សម្អាតសម្លៀកបំពាក់ ឬកម្រាលក្រណាត់នានា (ឧ. កម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ និងកន្លែងជូកខ្លួន) ដែលបានប្រើប្រាស់រួចដោយបុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា។

អាចដាក់លាងសម្អាតបាន និងឧបករណ៍បរិកោគអាហារដែលប្រឡាក់ នៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងបាន ជាមួយនឹងសាប៊ូលាងបាននិងទឹកក្តៅ ឬលាងសម្អាតដោយដៃជាមួយនឹងទឹកក្តៅនិងសាប៊ូលាងបាន។

សូមមើល [សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការសម្លាប់មេរោគនៅតាមផ្ទះ និងតាមទីតាំងមិនមែនផ្នែកថែទាំសុខភាព](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងគន្លឹះសម្រាប់ការលាងសម្អាត ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពេលមានការឆ្លងជំងឺអុតស្វា។

18. តើកុមារតូចៗអាចឆ្លងជំងឺអុតស្វាបានដែរឬទេ?

បាទ/ចាស។ បុគ្គលណាម្នាក់អាចឆ្លងជំងឺអុតស្វាបានដែរ ប្រសិនបើពួកគេបានមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ និងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា។ ហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺអុតស្វាទៅកាន់កុមារនៅក្នុងអំឡុងពេលនៃការផ្ទះឡើងនៃជំងឺនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មានកម្រិតទាបណាស់។ ខណៈពេលដែលករណីឆ្លងមេរោគទាំងឡាយចំពោះកុមារ បានកើតមានឡើងនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកមែន ប៉ុន្តែករណីទាំងនោះកម្រនឹងកើតមានណាស់។

កុមារប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុននៃការឆ្លងជំងឺអុតស្វា ប្រសិនបើពួកគេរស់នៅជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា ជាពិសេស ប្រសិនបើពួកគេរស់នៅលើគ្រែ ឬប្រើប្រាស់របស់របរដទៃទៀតរួមគ្នាជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺនេះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺអុតស្វា ឬមានការសង្ស័យថាខ្លួនមានជំងឺអុតស្វានោះ សូមអនុវត្តតាមវិធានការណ៍នានា ដើម្បីការពារមនុស្សរាល់គ្នានៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ សូមពិនិត្យមើល [សេចក្តីណែនាំអំពីការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា](#)។

មនុស្សពេញវ័យដែលមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទស្និទ្ធស្នាល ឬសកម្មផ្នែកផ្លូវភេទ ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ឬស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពផ្សេងៗ ដូចជាពិជីដបំលែងដែលពួកគេប្រហែលជាអាចមានការប៉ះពាល់ស្បែកនិងស្បែក ក៏ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុននៃការឆ្លងជំងឺអុតស្វាផងដែរ។ ចំណុចនេះជាការពិតជាពិសេស ប្រសិនបើគេកំពុងធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះជាមួយនឹងក្រុមមនុស្សជាច្រើន នៅកន្លែងដែលមានជំងឺអុតស្វាកំពុងរីករាលដាល។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលគេហទំព័រ [ការរួមភេទ និងការប្រមូលផ្តុំសម្រាប់សកម្មភាពសង្គមដែលមានសុវត្ថិភាពជាងមុន ហើយនិងជំងឺអុតស្វា](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងនិងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។

19. តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់បានយ៉ាងដូចម្តេច នៅពេលធ្វើដំណើរ?

សម្រាប់ពេលបច្ចុប្បន្ន ជំងឺអុតស្វាត្រូវបានចាត់ទុកថាជាហានិភ័យដែលមានកម្រិតទាបចំពោះសាធារណជនទូទៅ។ ជំងឺនេះមិនងាយនឹងឆ្លង ដូចជំងឺ COVID-19 ទេ។

បន្ថែមលើចំណុចនៃវិធានការណ៍ទប់ស្កាត់ខាងលើ មានការណែនាំឱ្យអ្នកធ្វើដំណើរទាំងអស់ជៀសវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអ្នកដែលឈឺ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើដំណើរតាមរយៈស្រូវ ឬស្រូវដំណើរការប៉ះពាល់ស្បែកនិងស្បែករយៈពេលយូរ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាការប្រើប្រាស់របារទ្រដៃ (armrest) នៅលើកៅអីរួមគ្នា។ ប្រសិនបើអ្នកស្នាក់នៅបន្ទប់សណ្តាត ឬបន្ទប់សម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាក ត្រូវប្រាកដថាទឹកកន្លែងនោះបានសម្អាតរួចរាល់ បន្ទាប់ពីអ្នកដែលស្នាក់នៅទីនោះមុន បានចាកចេញទៅ។

អ្នកក៏គួរតែជៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងសត្វព្រៃដែលមានជីវិត ឬដែលបានស្លាប់ហើយផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើដំណើរទៅតំបន់អាហ្វ្រិកកណ្តាល ឬតំបន់អាហ្វ្រិកខាងលិច ត្រូវជៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងសត្វទាំងឡាយណាដែល [អាចចម្លងមេរោគអុតស្វាបន្តបាន](#) ដែលជាធម្មតា គឺពពួកសត្វកកេរ (កំប្រុក ឬកណ្តុរ) និងពពួកសត្វស្រដៀងស្នា (ស្វាតតកន្តយ ឬស្វាឌី) ផងដែរ។ ជាងនេះទៅទៀត ត្រូវជៀសវាងសត្វដែលឈឺ ឬស្លាប់ហើយផងដែរ ក៏ដូចជាកម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ ឬក៏សម្ភារៈដទៃទៀតដែលសត្វទាំងនោះបានប៉ះពាល់រួចផងដែរ។



ជំងឺអុតស្វា

សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់ (FAQs)

នេះក៏ព្រោះតែ មនុស្សក៏អាចឆ្លងមេរោគអុតស្វាពីសត្វដែលមានផ្ទុកមេរោគនោះផងដែរ មិនថាដោយសារតែការខ្ចាច ឬការខាំដោយសត្វនោះ ឬក៏ដោយសារតែការរៀបចំចម្អិន ឬបរិភោគសាច់ ឬប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលធ្វើពីសត្វដែលមានផ្ទុកជំងឺនោះក៏ដោយ។

20. តើខ្ញុំអាចស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមបាន នៅទីណាខ្លះ?

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ ខោនធី Los Angeles

- ph.lacounty.gov/monkeypox
- ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm

មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)

cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋ California

cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx