

អ្វីដែលអ្នកគួរស្វែងយល់អំពី ជំងឺអុតស្វា នៅក្នុងខោនធី LA



ជំងឺអុតស្វាគឺជាប្រភេទជំងឺឆ្លងមួយ ដែលបង្កឡើងដោយមេរោគអុតស្វា។ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា គឺប្រឈមនឹងហានិភ័យ។

តើរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វាមានអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញាសំខាន់

កន្ទួលរមាស់



កន្ទួលរមាស់នេះ អាច៖

- មើលទៅដូចជាឡើង ដុំពក មុន (លើស្បែក) ពងបែក ដំបៅ ឬមានឡើងក្រមរ
- ចេញនៅគ្រប់ទីកន្លែងលើរាងកាយ រួមទាំងនៅលើប្រដាប់ភេទ ទ្វារធំ មាត់ ដៃ និងមុខផងដែរ។
- ចេញនៅក្នុងកន្លែងតែមួយ ឬអាចរាលដាលពាសពេញរាងកាយ។
- អាចមានការរមាស់ ឬឈឺចាប់ (ជាពិសេសប្រសិនបើកើតមាននៅខាងក្នុងមាត់ ឬទ្វារធំ)។

រោគសញ្ញាផ្សេងទៀត

រោគសញ្ញាដែលដូចគ្នាទៅនឹងជំងឺផ្តាសាយធំ (flu)



គ្រុនក្តៅ/គ្រុនរងា



អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំ និងឈឺក្បាល



ហឺម កូនកណ្តុរ

- រោគសញ្ញាដែលដូចគ្នាទៅនឹងជំងឺផ្តាសាយធំ ទាំងឡាយអាចកើតឡើងក្នុងចន្លោះពេល 1 ទៅ 4 ថ្ងៃមុនពេលកន្ទួលរមាស់ចាប់ផ្តើមកើតមាន ឬក្រោយពេលកន្ទួលរមាស់កើតមានហើយ។
- មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នានឹងមានរោគសញ្ញាទាំងនេះទេ។

ជាទូទៅ រោគសញ្ញានានាចាប់ផ្តើមកើតមានឡើងក្នុងចន្លោះពេល 5 ទៅ 21 ថ្ងៃបន្ទាប់ពី បានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគរូប

តើជំងឺអុតស្វារីករាលដាលតាមរបៀបណា?

ជំងឺអុតស្វាត្រូវបានស្គាល់ថាជារីករាលដាលតាមរយៈទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ព្រមទាំងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ និង/ឬការទំនាក់ទំនងរយៈពេលយូរ ដែលរួមមាន៖

- ការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងកន្ទួលរមាស់ ក្រមរ ឬសារធាតុរាវផ្សេងៗពីរាងកាយអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា
- ការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងរបស់របរ និងសាច់ក្រណាត់នានា ដែលបានប្រើប្រាស់រួចដោយអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា
- ការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងសារធាតុរាវផ្សេងៗដែលចេញតាមផ្លូវដង្ហើមពីអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា

ចំណុចនេះអាចកើតឡើងពី៖

- ការរួមភេទ និងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធផ្សេងទៀត រួមទាំង ការថែប ការម៉ាស្សា ការឱបដោយថ្នាក់ថ្នម (cuddling) ផងដែរ
- ការប្រើប្រាស់សាច់ក្រណាត់នានា និងរបស់របរផ្សេងៗរួមគ្នា (ដូចជា សម្លៀកបំពាក់ កម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ កន្លែងជូតខ្លួន ប្រដាប់ប្រដាលេងពេលរួមភេទ [sex toys]) ដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត
- ការមានទំនាក់ទំនងទល់មុខដោយផ្ទាល់ក្នុងរយៈពេលយូរ ដូចជាការនិយាយទល់មុខគ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធរយៈពេលយូរ (ប្រហែលចាប់ពី 3 ម៉ោងឡើងទៅ)
- ការរស់នៅក្នុងផ្ទះ ឬគេងនៅលើគ្រែតែមួយ ឬការមើលថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា

បុគ្គលណាម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគបន្តទៅកាន់អ្នកផ្សេងទៀតបាន គិតចាប់តាំងពីពេលដែលរោគសញ្ញានានាចាប់ផ្តើមកើតមាន រហូតដល់ពេលដែលកន្ទួលរមាស់បានជាសះស្បើយ ហើយក្រមរដំបៅបានរកជ្រុះអស់ និងមានស្រទាប់ស្បែកថ្មីដុះឡើងវិញ។ ជាទូទៅ អាចត្រូវការរយៈពេលចន្លោះពី 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍។

អ្នកដែលមានផ្ទៃពោះ ហើយដែលមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគនេះបន្តទៅទារកនៅក្នុងផ្ទៃរបស់ពួកគេបានតាមរយៈស្តុក។

ជំងឺអុតស្វា មិនរីករាលដាល តាមរយៈការសន្ទនាជាធម្មតា ឬតាមរយៈការដើរក្បែរអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា នោះទេ។

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនៅតែកំពុងស្រាវជ្រាវបន្ថែមទៀតអំពីរបៀបដែលជំងឺអុតស្វាវិករាលដាល រួមមាន៖

- ថា តើមេរោគអាចចម្លងបាន នៅពេលដែលនរណាម្នាក់មិនមានរោគសញ្ញានានា ឬយ៉ាងណា
- ថា តើមេរោគនេះរីករាលដាលតាមរយៈសារធាតុរាវផ្សេងៗដែលចេញពីផ្លូវដង្ហើម ញឹកញាប់កម្រិតណា និង
- ប្រភេទនៃការទាក់ទង ឬសកម្មភាពផ្សេងទៀតណាខ្លះ ដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុន

របៀបជៀសវាងពីការឆ្លងជំងឺអុតស្វា

- 1 **ជៀសវាងការប៉ះពាល់ស្បែកនិងស្បែក ឬការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធក្នុងរយៈពេលវែងមួយនឹងអ្នកដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា**
 - មិនត្រូវប៉ះពាល់កន្ទួលរមាស់ ឬក្រមរដែលមាននៅលើដងខ្លួនរបស់ពួកគេ ដោយផ្ទាល់ឡើយ។
 - មិនត្រូវចិប ឱប ឱបដោយថ្នាក់ថ្នម ឬរួមភេទ (តាមមាត់ ទ្វារធំ ឬទ្វារមាស) ជាមួយនឹងពួកគេឡើយ។
- 2 **ជៀសវាងការប៉ះពាល់រត្ន និងសម្ភារៈមិនស្អាតទាំងឡាយដែលបានប្រើប្រាស់រួចដោយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា**
 - មិនត្រូវកេងនៅលើក្រែកមួយ ឬក៏ប្រើប្រាស់កន្លែងជូតខ្លួន សម្លៀកបំពាក់ ឬក្រយីរួមគ្នាឡើយ លុះត្រាតែសម្ភារៈទាំងនោះត្រូវបានបោកគក់សម្អាត។
- 3 **លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។**
 - លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស មុនពេលញ៉ាំអាហារ និងបន្ទាប់ពីអ្នកបានប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹករួច។ ជៀសវាងការប៉ះពាល់មុខរបស់អ្នកដោយដៃដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត។
- 4 **ទទួលបានថ្នាំបង្ការ ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិ។**
 - បុគ្គលដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺអុតស្វា អាចទទួលបានថ្នាំបង្ការ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ។ ថ្នាំបង្ការនេះក៏អាចផ្តល់ជូនដល់បុគ្គលដែលបានប៉ះពាល់ទៅនឹងអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការកើតជំងឺអុតស្វា ឬធ្វើឱ្យជំងឺនោះមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/monkeypox។

ការព្យាបាល

មនុស្សជាច្រើនដែលកើតជំងឺអុតស្វាមានជំងឺកម្រិតស្រាល និងជាសះស្បើយដោយមិនចាំបាច់ប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលប្រឆាំងនឹងមេរោគ (antiviral treatment) ណាមួយឡើយ។ ថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគមួយដែលមានឈ្មោះថា tecovirimat (ឬប្រភេទ TPOXX) អាចផ្តល់ជូនទៅឱ្យអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វាកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ រួមទាំងមានដំបៅនៅកន្លែងដែលងាយនឹងឈាមច្រាបខ្លាំង ឬមានការឈាមច្រាបដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបានដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដែលអាចរកទិញបានដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា។ ថ្នាំប្រភេទនេះក៏អាចផ្តល់ជូនឱ្យមនុស្សដែលទំនងជានឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរផងដែរ។

មធ្យោបាយផ្សេងទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយកម្រិតហានិភ័យរបស់អ្នក ក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ និងការជួបជុំគ្នាសម្រាប់សកម្មភាពសង្គម

- និយាយជាមួយដៃក្នុងមុខ (មួយ ឬច្រើន) អំពីជំងឺថ្មីៗណាមួយ និងដំបៅ/កន្ទួលរមាស់ដែលកើតមានថ្មី ឬដែលខុសប្រក្រតី រួមទាំងនៅលើប្រដាប់ភេទ ឬទ្វារធំផងដែរ។ ជៀសវាងការរួមភេទ ឬការប៉ះពាល់ស្បែកនិងស្បែក ប្រសិនបើដៃគូខាងណាមួយមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា ឬបានពិនិត្យឃើញថាមានជំងឺអុតស្វា។
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ ប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយ ឬពែងទឹកកន្លែងជូតខ្លួន កម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ ឬក៏សម្លៀកបំពាក់ដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត ឬបោកគក់សម្អាត រួមគ្នាឡើយ។
- ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។ ស្រោមអនាម័យតែមួយមុខក៏មិនទំនងជាគ្រប់គ្រាន់ទេក្នុងការទប់ស្កាត់ជំងឺអុតស្វា។ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យប្រហែលជាអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យ ហើយក៏ថែមទាំងអាចនឹងជួយទប់ស្កាត់ការឡើងដំបៅនៅតំបន់ដែលងាយនឹងឈាមច្រាបខ្លាំង ដូចជាទ្វារធំ មាត់ ឬប្រដាប់ភេទជាដើម។
- កាត់បន្ថយចំនួនដៃក្នុងមុខ។
- ជៀសវាងសកម្មភាពដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុន ដូចជាការរួមភេទជាមួយនឹងអ្នកដែលមិនស្គាល់មុខ (anonymous sex) និងការរួមភេទជាមួយមនុស្សជាច្រើនក្នុងពេលតែមួយ (sex parties)។
- ជៀសវាងការទៅទីកន្លែងដែលមានមនុស្សស្លៀកពាក់តិចតួច ឬខ្លីៗ និងទីកន្លែងដែលមានការប៉ះពាល់ស្បែកនិងស្បែកដោយផ្ទាល់យ៉ាងជិតស្និទ្ធ។
- គ្របដណ្តប់ស្បែកឱ្យបានជិតល្អ ពេលនៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។

សូមទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកមានកន្ទួលរមាស់ ឬដំបៅថ្មី ដែលខុសប្រក្រតីនៅលើផ្ទៃកណ្តាលនៃរាងកាយរបស់អ្នក។ ការធ្វើបែបនេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ទៅនឹងនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ ឬសង្ស័យថាមានជំងឺអុតស្វា។



ប្រសិនបើអ្នកមិនមានគ្រូពេទ្យប្រចាំខ្លួនទេ៖

- សូមទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់សុខភាពសាធារណៈ (Public Health Call Center) តាមរយៈលេខ 1-833-540-0473 (មានផ្តល់សេវាកម្មជូន 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8:30 យប់) ឬក៏
- សូមទៅកាន់ **គ្លីនិកផ្នែកសុខភាពរាងកាយរបស់សុខភាពសាធារណៈ ដែលនៅជិតអ្នក។**

សូមស្វែងរក QR នេះ ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងមួយ

