

Mpox

(ពីមុនត្រូវបានហៅថា អុតស្វា)

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

Mpox (ពីមុនត្រូវបានហៅថា អុតស្វា) គឺជាជំងឺដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានកន្ទួល និងរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀត។ ស្វែងយល់អំពីរបៀបដែលអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជុំវិញខ្លួនអ្នកពីវីរុស mpox។

Mpox ឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញា។



Mpox ឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយស្បែក ឬវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកដែលមានវីរុស (រួមទាំងការប៉ះពាល់ផ្លូវភេទ/លក្ខណៈស្និទ្ធស្នាល)។ វាក៏អាចឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាក់ខ្ទក់ (ដូចជាសម្ភារលើគ្រែ សម្លៀកបំពាក់ ឈុតបង្កើនចំណង់ផ្លូវភេទ ឬប្រដាប់លេងផ្លូវភេទ) ឬតាមរយៈតំណក់ទឹកតូចៗក្នុងខ្យល់ដង្ហើម អំឡុងពេលទំនាក់ទំនងមុខមាត់ផ្ទាល់ និងយូរ។ វាក៏អាចឆ្លងទៅទារកអំឡុងពេលពរពោះ ឬទារកទើបនឹងកើតបានផងដែរ។

រោគសញ្ញារបស់វីរុស mpox អាចមានភាពខុសៗគ្នា។



ជាធម្មតា វីរុស mpox បណ្តាលឱ្យមានកន្ទួលដែលចាប់ផ្តើមពីស្នាមមុជសំប៉ែតៗ ហើយប្រែជាឡើងពងទឹកដែលធ្វើឱ្យឈឺចាប់។ អ្នកខ្លះមានស្នាមមុជតែពីរបីកន្លែងលើផ្ទៃកម្រិតប៉ុណ្ណោះនៃរាងកាយ រីឯអ្នកខ្លះទៀតមានច្រើនកន្លែងពេញរាងកាយតែម្តង។ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតអាចរួមមាន គ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល និងឡើងកូនកណ្តុរ។

ការបង្ការគឺជាប្រការសំខាន់ដើម្បីកាត់បន្ថយការចម្លង។



ជៀសវាងការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកជាមួយអ្នកដែលមានរបួសចំហរ ឬកន្ទួល ហើយកុំប្រើសម្លៀកបំពាក់ ឬវត្ថុផ្សេងទៀតរួមគ្នាជាមួយពួកគេ។ កាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សដែលអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ស្និទ្ធស្នាល ឬរួមភេទជាមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ ឬមានហានិភ័យខ្ពស់ដែលអាចនឹងឆ្លង សូមសាកសួរអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំងវីរុស mpox។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងមានផ្តល់ជូនមនុស្សដែលបានប្រឈមនឹងការឆ្លងវីរុស mpox ឬមានហានិភ័យខ្ពស់។



ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកមិនទាន់កើតឡើងទេនោះ ការចាក់វ៉ាក់សាំងក្រោយការប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេល 4 ថ្ងៃអាចជាជម្រើសល្អក្នុងការកាត់បន្ថយ ឬបង្ការរោគសញ្ញា។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងវីរុស mpox អ្នកក៏អាចចាក់វ៉ាក់សាំងបានដែរ។ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬគ្លីនិកក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗ។



ប្រសិនបើអ្នកមានកន្ទួលថ្មីៗ ឬមិនដឹងមូលហេតុ ហើយគិតថាអាចជាវីរុស mpox សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬគ្លីនិកក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ឱសថប្រឆាំងវីរុសមានផ្តល់ជូនសម្រាប់ព្យាបាលវីរុស mpox ប្រសិនបើអ្នកមានការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ឬមានអាការដូចជា ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយដែលធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែងាយនឹងឈឺធ្ងន់។

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់នឹងវីរុស mpox៖

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ ហើយមិនទាន់មានរោគសញ្ញានៅឡើយទេ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំង។

តើខ្ញុំអាចចាក់វ៉ាក់សាំងតាមវិធីណា ?

បុគ្គលដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានផ្ទុកវីរុស ឬបុគ្គលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងវីរុស អាចចាក់វ៉ាក់សាំងតាមរយៈអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេ ឬគ្លីនិកក្នុងតំបន់។

ការពិចារណាអំពីវ៉ាក់សាំង

ប្រសិនបើអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងវីរុស mpox អ្នកគួរតែបន្តអនុវត្តវិធានការបង្ការផ្សេងទៀត ដូចជាការមិនប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុកវីរុស mpox។ អ្នកមិនត្រូវបានចាត់ទុកថាចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញទេ រហូតដល់ចាក់ដូសទី 2 របស់អ្នកបាន 2 សប្តាហ៍។ អ្នកគួរតែបន្តធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃវីរុស mpox ក្រោយពីចាក់វ៉ាក់សាំង។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកមានផ្ទុកវីរុស mpox

- គ្របកន្ទួលរបស់អ្នក។
- ដាក់ខ្លួនអ្នកឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក
- ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។ អ្វីដែលសំខាន់គឺត្រូវហៅទូរសព្ទភ្លាមៗ បើអ្នកគិតថាអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺនេះ។

បើអ្នកត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានផ្ទុកវីរុស mpox៖

ធ្វើចំណុចខាងក្រោម រហូតដល់ក្រុមប្រុះអស់ ហើយស្បែកខាងក្រោមជាសះស្បើយ៖

- ដាក់ខ្លួនអ្នកឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីមនុស្ស និងសត្វផ្សេងទៀត (ថនិកសត្វដូចជា សត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វកកោរ)
- ដាក់កំហិតគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬភ្ញៀវផ្សេងទៀតកុំឱ្យជួបអ្នកដែលចាំបាច់ត្រូវនៅក្នុងផ្ទះ។
- កុំឱ្យអ្នកដទៃប៉ះស្បែករបស់អ្នក ជាពិសេសកន្លែងណាដែលមានកន្ទួល។
- គ្របកន្លែងមានដំបៅឬរបួសជានិច្ច។
- ប្រើសម្ភារលើគ្រែ កន្សែង ចាន ឬសម្ភារផ្ទះបាយរួមគ្នា។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិអាល់កុល។ ពិចារណាប្រើផ្កាភ្នំពូដែលអាចបោះចោលបាន យកមកគ្របលើរបួសឬដំបៅដៃ។
- បោកគក់ និងលាងចានដោយខ្លួនឯង។
- សម្អាតជាប្រចាំ និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃវត្ថុ និងរបស់របរដែលប៉ះពាល់ញឹកញាប់។
- ជៀសវាងការប្រើកញ្ចក់ស្រោបកែវភ្នែកដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគដោយអចេតនាដល់ភ្នែក។
- កុំថើប ឱប ថ្នាក់ថ្នម គេង លេងកីឡា ឬរួមភេទជាមួយអ្នកដទៃ។
- ពាក់ម៉ាស់ដែលតឹងណែនល្អ ជាពិសេសនៅពេលទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬនៅពេលដែលអ្នកគ្រុនក្តៅ ឬមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ doh.wa.gov/Mpox

DOH 348-907 November 2023 Khmer

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ 1-800-525-0127។ អតិថិជនដែលពិការត្រចៀកឬស្តាប់មិនសូវ ឬសូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។