ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានស្ដីពីការត្រៀមលក្ខណៈ

ចំពោះសុខាភិបាលសាធារណៈ

រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ឆ្នាំ 2023

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសា អាំហារិក អារ៉ាប់ បារាំង ហៃទីក្រេអូល ឥណ្ឌូណេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី និងវៀតណាម នៅគេហទំព័រ bit.ly/CRPNnewsletter។

ដើម្បីស្នើសុំច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ សូមចូលទៅគេហទំព័រ៖ bit.ly/PHPMaterials ឬទូរសារទៅលេខ 215-429-3016។

ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រដូវកើតជំងឺផ្ដាសាយ និងជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ

បង្ការជំងឺ

ដើម្បីការពារពីជំងឺ COVID-19 ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ ឬមេរោគផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត៖

- ទៅចាក់វ៉ាក់សាំង។
- ពាក់ម៉ាស់នៅកន្លែងសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើន។
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ និងយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ ប្រើទឹកអាកុលលាងដៃ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ និងទឹក។
- ស្នាក់នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

មានអារម្មណ៍ឈឺមែនទេ

ធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 រហ័ស។

សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជាមួយនឹងសំណួរណាមួយអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ឬរបៀបការពារមនុស្សជុំវិញអ្នក។

- **សូមមើលទំព័រទី** 4 សម្រាប់ព័ត៌មាន ដើម្បីស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលអ្នកទុកចិត្ត។

មនុស្សភាគច្រើនអាចព្យាបាលខ្លួនឯងនៅផ្ទះ

- សម្រាក — ទុកឱកាសឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការឆ្លងមេរោគ។
- បំពេញជាតិទឹក — ផឹកទឹក ទឹកផ្លែឈើ តែ និងស៊ុបឱ្យបានច្រើន។ ចៀសវាងភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ។
- ប្រើប្រាស់ថ្នាំ — ឱសថគ្មានវេជ្ជបញ្ជាអាចជួយដោះស្រាយរោគសញ្ញាមួយចំនួន។

វ៉ាក់សាំង ម៉ាស់ និងការធ្វើតេស្តរក COVID-19

ការបញ្ចប់នៃការប្រកាសអាសន្នផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ COVID-19 បានផ្លាស់ប្តូរសេវាគម្រោង Medicaid, SNAP និងសេវាកម្មបង្ការ COVID មួយចំនួនទៀត។ សម្រាប់ព័ត៌មានចុងក្រោយបំផុត សូមចូលទៅកាន់ផបសាយ bit.ly/PHEendPHL។

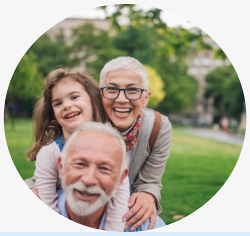
- ស្វែងរកវ៉ាក់សាំង COVID-19 ដោយឥតគិតថ្លៃ៖
  phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- ស្វែងរកការធ្វើតេស្តរក COVID-19 ដោយឥតគិតថ្លៃ៖
  bit.ly/COVIDResourceHubs
  - ◊ អ្នកនឹងមិនត្រូវបានស្នើសុំអត្តសញ្ញាណបណ្ណ ឬបណ្ណធានារ៉ាប់រងឡើយ។
- ជារៀងរាល់ខែ ក្រុមសហគមន៍អាចទទួលបានឧបករណ៍ធ្វើតេស្ត និងម៉ាស់ដោយឥតគិតថ្លៃចំនួន 100 ឈុតសម្រាប់ចែកជូន៖
  bit.ly/COVIDTestKitRequest
- គ្រប់គ្រួសារទាំងអស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកមានសិទ្ធិបញ្ជាទិញឧបករណ៍ធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 នៅផ្ទះដោយឥតគិតថ្លៃចំនួន 4 ឈុត៖
  www.covidtest.gov

មានសំណួរដែរទេ? សូមទាក់ទងផ្នែកសេវាអតិថិជន PDPH តាមលេខ
215-685-5488
(ចុចលេខ 3 សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ជាភាសារបស់អ្នក ចុចលេខ 2 សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ។ ចុច 711 សម្រាប់ជំនួយ TRS/TTY។)

សូមអានបន្តសម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបការពារអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នកពីមេរោគ COVID-19 គ្រុនផ្ដាសាយតាមរដូវ និងមេរោគ RSV។

មេរោគផ្លូវដង្ហើម ការបង្ការ/រោគសញ្ញា ការធ្វើតេស្ត	សុខភាពផ្លូវចិត្ត ជំនួយសេវាសាធារណៈ និងច្រើនទៀត!

មេរោគផ្លូវដង្ហើមធំចំនួន 3



SARS-CoV-2 (COVID-19) គ្រុនផ្តាសាយ (ផ្តាសាយធំ) និងមេរោគដែលពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវដង្ហើម (RSV)

តើយើងត្រូវបារម្ភពីនរណា?

មនុស្សមួយចំនួនទំនងជាធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើពួកគេឆ្លងមេរោគ COVID-19 មេរោគ RSV ឬមេរោគគ្រុនផ្តាសាយ៖

- មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ។
- ទារក និងកុមារតូចៗ។
- អ្នកដែលមានលក្ខខណ្ឌជំងឺមួយចំនួន។
- អ្នកដែលមានផ្ទៃពោះ។

តើមេរោគឆ្លងរីករាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

- ដំណក់ទឹកតូចៗដែលមានផ្ទុកមេរោគអាចចាកចេញពីរាងកាយរបស់មនុស្ស នៅពេលពួកគេក្អក កណ្តាស់ ឬដកដង្ហើមចេញ។
- ដំណក់ទឹកទាំងនេះអាចចូលទៅក្នុងភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់នរណាម្នាក់នៅក្បែរនោះ ហើយពួកគេអាចឆ្លងមេរោគបាន។
- មនុស្សក៏អាចប៉ះអ្វីមួយដែលមានមេរោគនៅលើវា ហើយបន្ទាប់មកអាចចម្លងមេរោគទៅខ្លួនគេបាន។

មេរោគគ្រុនផ្តាសាយ មេរោគ COVID-19 និងមេរោគ RSV

មេរោគទាំងបីនេះប៉ះពាល់ដល់សួតរបស់អ្នក និងការដកដង្ហើម ហើយដូចមេរោគទាំងអស់ដែរត្រូវបានរំពឹងថានឹងប្រែប្រួល ឬផ្លាស់ប្តូរតាមពេលវេលា។ នេះជាមូលហេតុដែលវ៉ាក់សាំងដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពគឺសំខាន់។

គ្រុនផ្តាសាយ	• មេរោគគ្រុនផ្តាសាយមានពីរប្រភេទសំខាន់ៗ៖ គ្រុនផ្តាសាយប្រភេទ A និងគ្រុនផ្តាសាយប្រភេទ B។ • គេរំពឹងថា ប្រភេទផ្សេងគ្នា ឬប្រភេទនៃគ្រុនផ្តាសាយប្រភេទ A និងគ្រុនផ្តាសាយប្រភេទ B គឺជារឿងធម្មតាជារៀងរាល់ឆ្នាំ។
COVID-19	• COVID-19 បង្កឡើងដោយមេរោគកូរ៉ូណា 2019 ដែលគេស្គាល់ថា SARS-CoV-2។ • គេរំពឹងថា ប្រភេទ ឬប្រភេទផ្សេងៗនៃ COVID-19 នឹងវិវឌ្ឍនៅពេលដែលមេរោគប្រែប្រួលតាមពេលវេលា។
មេរោគ RSV	• មេរោគដែលពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវដង្ហើម (sin-SISH-uhl) ឬ RSV គឺជាមេរោគផ្លូវដង្ហើមធម្មតាដែលបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាស្រាល និងដូចផ្តាសាយ។ • វ៉ាក់សាំងមានសម្រាប់ទារក ហើយវ៉ាក់សាំងថ្មីមាននៅរដូវកាលនេះសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានសិទ្ធិមានអាយុលើសពី 60 ឆ្នាំ។

រោគសញ្ញា

មេរោគផ្លូវដង្ហើមទាំងបីមានរោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នាដូចជា **ឈឺរាងកាយ ក្អក ពិបាកដកដង្ហើម អស់កម្លាំង ក្តៅខ្លួន ឈឺក្បាល ហៀរសម្បោរ ឬតឹងច្រមុះ និងឈឺបំពង់ក**។

អ្នកមិនអាចប្រាប់បានថាតើអ្នកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬជំងឺ COVID-19 ដោយគ្រាន់តែចេញពីរោគសញ្ញានោះបានឡើយ។ ការធ្វើតេស្តគឺចាំបាច់ដើម្បីប្រាប់ថាតើនរណាម្នាក់មានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬជំងឺ COVID-19 ឬអាចទាំងពីរ។

- ទទួលបាន **ឥតគិតថ្លៃ** ការធ្វើតេស្តរកមេរោគ COVID-19 ទោះបីជាអ្នកមិនមានការធានារ៉ាប់រងក៏ដោយនៅគេហទំព័រ៖ https://bit.ly/PHLTestingSites។
- **សូមមើលទំព័រទី 4** សម្រាប់ព័ត៌មាន ដើម្បីស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលអ្នកទុកចិត្ត។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺជា *ការការពារល្អបំផុត*

វ៉ាក់សាំងគឺជាមធ្យោបាយសុវត្ថិភាពបំផុតក្នុងការកសាងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំពីមេរោគ។
ស្វែងរកគ្លីនិកចាក់វ៉ាក់សាំងនៅជិតអ្នក៖ phila.gov/vaccine, vaccines.gov។
សូមនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយអំពីវ៉ាក់សាំងទាំងនេះ។

វ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងប្រភេទជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដែលគេរំពឹងថាជាជំងឺទូទៅ ឬគ្រោះថ្នាក់បំផុត។ ចូលទៅគេហទំព័រ bit.ly/FluPHL សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

វ៉ាក់សាំង COVID-19

- នៅពេលដែលមេរោគ COVID-19 ផ្លាស់ប្តូរ វ៉ាក់សាំងថ្មីត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគ COVID-19 បម្លែងខ្លួនថ្មី។
- អ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ គួរតែចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 ថ្មី។ ចូលទៅគេហទំព័រ www.phila.gov/COVID សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

វ៉ាក់សាំង RSV

មនុស្សចាស់ — មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 60 ឆ្នាំឡើងទៅអាចចាក់វ៉ាក់សាំង RSV មួយដូសគត់។
អ្នកមានផ្ទៃពោះ — អ្នកមានផ្ទៃពោះអាចចាក់វ៉ាក់សាំង RSV មួយដូសគត់របស់ម្តាយក្នុងអំឡុងសប្តាហ៍ទី 32-36 នៃការមានផ្ទៃពោះ។
ទារក — ទារកអាចត្រូវបានផ្តល់ការការពារមេរោគ RSV ក្នុងអំឡុងពេលរដូវកាល RSV ដំបូងរបស់ពួកគេ។ ចូលទៅគេហទំព័រ www.CDC.gov/RSV សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

កម្មវិធី Bridge Access Program

វ៉ាក់សាំង COVID-19 ឥតគិតថ្លៃ

កម្មវិធី Bridge Access Program ផ្តល់ **វ៉ាក់សាំង COVID-19 ដោយឥតគិតថ្លៃ** ដល់មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងដោយគ្មានការធានារ៉ាប់រងសុខភាព និងមនុស្សពេញវ័យដែលការធានារ៉ាប់រងមិនរ៉ាប់រងថ្លៃវ៉ាក់សាំង COVID-19 ទាំងអស់។
កម្មវិធី Bridge Access Program នឹងបន្តរហូតដល់ខែធ្នូ ឆ្នាំ 2024។

នេះគឺជាបញ្ជីបច្ចុប្បន្ននៃឈ្មោះអ្នកផ្តល់កម្មវិធី Bridge Access Program មួយចំនួន។ បញ្ជីនេះនឹងបន្តកើនឡើង ដូច្នេះសម្រាប់បញ្ជីថ្មីបំផុត សូមចូលទៅគេហទំព័រ៖ https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine។

- CVS និង Walgreens — ទីតាំងផ្សេងៗគ្នា
- Stephen Klein Wellness Center — 2144 Cecil B. Moore Ave., 19121
- ASHE — 2001 W. Lehigh Ave., 19132
- Esperanza Health Center Allegheny — 861 E. Allegheny Ave., 19134
- Broad and Snyder Pharmacy — 2108 S. Broad St. 19145
- Spectrum Cottman Avenue Health Center (CAHC) — 3525 Cottman Ave., 9149
- Philadelphia FIGHT — 1207 Chestnut St. 19107
- GPHA — Chinatown Medical Services — 432 N. 6th St., 19123
- **និងច្រើនទៀត! ចូលទៅគេហទំព័រ https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine សម្រាប់បញ្ជីថ្មីចុងក្រោយបំផុត។**

Mental Health Resource Corner

ត្រូវការជំនួយដោះស្រាយវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តមែនទេ? សូមទូរសព្ទមកលេខ (215) 685-6440។

សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្តាច់ការញៀន៖ 888-545-2600។

បើក 24 ម៉ោង/7 ថ្ងៃ មានសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ទាក់ទងបានគ្រប់ពេល។

ការពិនិត្យតាមអនឡាញដោយឥតគិតថ្លៃ និងធនធានដោយឥតគិតថ្លៃនៅគេហទំព័រ HealthyMindsPhilly.org។

សំណួរដែលសួរញឹកញាប់

ហេតុអ្វីបានជាមេរោគបម្លែងខ្លួន (ផ្លាស់ប្តូរ)?

- មេរោគត្រូវចម្លងមេរោគខ្លួនឯង ដើម្បីរស់។
- ជួនកាលមេរោគចម្លងទាំងនេះមានការបំប្លែង ឬការផ្លាស់ប្តូរតិចតួចដែលធ្វើឱ្យមេរោគមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែច្រើន ឬតិចចំពោះមនុស្ស។

តើវ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយ ឬ COVID-19 ឬ RSV នឹងធ្វើឱ្យខ្ញុំឈឺដែរឬទេ?

- ទេ គ្មានវ៉ាក់សាំងការពារមេរោគផ្លូវដង្ហើមណាមួយមានផ្ទុកមេរោគរស់នោះទេ។ អ្នកមិនអាចឆ្លងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ជំងឺ COVID-19 ឬ RSV ពីវ៉ាក់សាំងទាំងនេះបានទេ។
- មនុស្សជាច្រើនជួបប្រទះផលរំខានដូចជាគ្រុនក្តៅ ឈឺសាច់ដុំ និងអស់កម្លាំងបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងនេះ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះជាធម្មតាមានរយៈពេលប្រហែល 24 ម៉ោង ឬតិចជាងនេះ។

ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សមួយចំនួននៅតែឈឺបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ដូស?

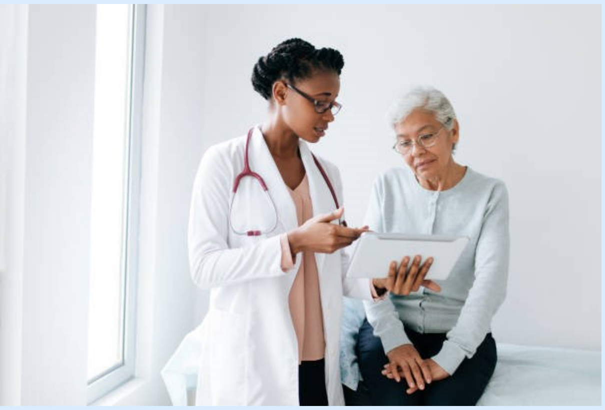
- ទោះបីជាគ្មានវ៉ាក់សាំងមានប្រសិទ្ធភាព 100% ប្រឆាំងនឹងជំងឺក៏ដោយ ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ជំងឺ COVID-19 និង RSV កាត់បន្ថយឱកាសរបស់អ្នកបានច្រើនក្នុងការចូលសម្រាកមន្ទីរពេទ្យ ឬស្លាប់ដោយសារជំងឺនេះ។

ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការមានអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមដែលអ្នកទុកចិត្តក្នុងការឆ្លើយសំណួររបស់អ្នក និងជួយអ្នកឱ្យរក្សាសុខភាពល្អ។ វាតែងតែជាការមិនអីទេក្នុងការប្តូរអ្នកផ្តល់សេវា ដើម្បីស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាដែលស័ក្តិសមសម្រាប់អ្នក។

ប្រើកម្មវិធីស្វែងរកសេវាថែទាំបឋម៖ www.phila.gov/primary-care ដើម្បីស្វែងរកសេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រឥតគិតថ្លៃ ឬតម្លៃទាប។

- ស្វែងរកតាមភាសា ទីតាំង ឯកទេស និងច្រើនទៀត។



តោះយើងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង!

ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើងនៅ bit.ly/PDPHPreparednessOutreach។

សម្រាប់ច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាជាមួយនឹងការបកប្រែ ឬចាប់អារម្មណ៍លើព័ត៌មាន ឬបទបង្ហាញសម្រាប់សហគមន៍របស់អ្នក សូមផ្ញើអ៊ីមែលមកយើងតាមរយៈ: PublicHealthPreparedness@phila.gov ឬទុកសារទៅលេខ 215-429-3016។

យើងចង់ឮពីអ្នក!

ចុះឈ្មោះសម្រាប់ **បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (CRPN)** នៅ៖ bit.ly/phlcommunityresponse។

ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈសំខាន់ៗ ដើម្បីចែករំលែកជាមួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។