

រឿងសំខាន់បំផុតទាំង 4 ចំណុចដែលឪពុកម្តាយត្រូវដឹងអំពីជំងឺកញ្ជ្រីល

កញ្ជ្រីលគឺជាជំងឺឆ្លងសាហាវ ហើយអាចធ្ងន់ធ្ងរ។
កុមារដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងអាចកើតជំងឺកញ្ជ្រីលនៅពេលធ្វើដំណើរទៅក្រៅប្រទេស
ឬស្នាក់នៅនៅសហរដ្ឋអាមេរិកក៏អាចកើតដែរ។ វ៉ាក់សាំង MMR
ចំនួនពីរដ្ឋសង្គមការពារពលរដ្ឋបំផុតប្រឆាំងនឹងជំងឺកញ្ជ្រីលសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។

អ្នកប្រហែលជាចង់ដឹងថា តើអ្នកក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយពិតជាត្រូវការដឹងអ្វីខ្លះអំពីជំងឺកញ្ជ្រីល។ CDC
បានចងក្រងបញ្ជីមួយអំពីការពិតដ៏មានសារៈសំខាន់បំផុតអំពីជំងឺកញ្ជ្រីលសម្រាប់ឪពុកម្តាយដូចជាអ្នក។



1. ជំងឺកញ្ជ្រីលអាចធ្ងន់ធ្ងរ។

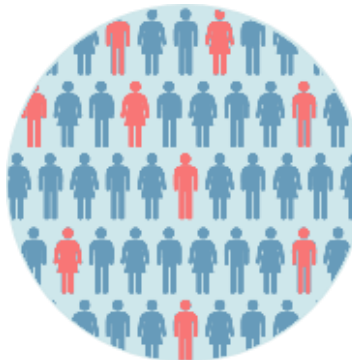
មនុស្សមួយចំនួនគិតថាជំងឺកញ្ជ្រីលគ្រាន់តែជាកន្ទួលកិចក្តច និងគ្រុនក្តៅ
ដែលបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ ប៉ុន្តែ **ជំងឺកញ្ជ្រីលអាចបណ្តាល**
ឱ្យមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ចំពោះសុខភាព ជាពិសេសចំពោះកុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ។
មិនមានវិធីដឹងមុនពីភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃរោគសញ្ញាដែលកូនរបស់អ្នកនឹងជួបប្រទះនោះទេ។

- មនុស្សប្រហែល 1 នាក់ក្នុងចំណោម 5 នាក់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកដែលកើតជំងឺ
កញ្ជ្រីលនឹងត្រូវសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ
- មនុស្ស 1 នាក់ក្នុងចំណោមមនុស្ស 1,000 នាក់ដែលមានជំងឺកញ្ជ្រីលនឹងវិវត្ត
ទៅជាហើមខួរក្បាល ដែលអាចនាំឱ្យខូចខួរក្បាល
- មនុស្សពី 1 ទៅ 3 នាក់ក្នុងចំណោម 1,000 នាក់ដែលមានជំងឺកញ្ជ្រីលនឹងបាត់
បង់ជីវិត ទោះបីជាមានការថែទាំដ៏តម្រូវការបំផុតក៏ដោយ

រោគសញ្ញានៃជំងឺកញ្ជ្រីលទូទៅមួយចំនួនរួមមាន៖

- ក្តៅខ្ពស់ខ្លាំង (អាចក្តៅខ្ពស់លើសពី 104° F)
- ក្អក
- ហៀរសម្បោរ (ហួសសម្បោរ)
- ភ្នែកឡើងក្រហម ហៀរទឹកភ្នែក (**រលាកស្រាមខ្នង**) និង
- កន្ទួល (3-5 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញាចាប់ផ្តើម)។

bit.ly/MeaslesSymptoms



2. ជំងឺកញ្ជ្រីលគឺជាជំងឺឆ្លងសាហាវ។

កញ្ជ្រីលឆ្លងតាមខ្យល់នៅពេលអ្នកឆ្លងមេរោគនេះក្អក ឬកណ្តស់។
វាឆ្លងខ្លាំងណាស់ដែលប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគនេះ រហូតដល់ទៅ 9
នាក់ក្នុងចំណោម 10 នាក់នៅជុំវិញមនុស្សម្នាក់នេះនឹងឆ្លងផងដែរ ប្រសិន
បើពួកគេមិនមានការការពារ។
កូនរបស់អ្នកអាចកើតជំងឺកញ្ជ្រីលដោយគ្រាន់តែនៅក្នុងបន្ទប់ដែលអ្នកជំងឺកញ្ជ្រីលបាន
នៅ សូម្បីតែនៅរហូតដល់ពីរម៉ោងក៏អាចឆ្លងដែរ បន្ទាប់ពីមនុស្សនោះ
បានចេញទៅហើយក៏ដោយ។ អ្នកដែលបានឆ្លងមេរោគនេះ
អាចចម្លងជំងឺកញ្ជ្រីលទៅអ្នកដទៃ មុនពេលដឹងថាខ្លួនមានកើតជំងឺនេះ-
ចាប់ពីបួនថ្ងៃមុននឹងកើតមានជំងឺកញ្ជ្រីលរហូតដល់បួនថ្ងៃក្រោយមក។

bit.ly/MeaslesTransmission



3. កូនរបស់អ្នកនៅតែអាចកើតជំងឺកញ្ជ្រើលនៅសហរដ្ឋអាមេរិក។

កញ្ជ្រើលត្រូវបានគេប្រកាសថាបានកម្ចាត់អស់ពីសហរដ្ឋអាមេរិកក្នុងឆ្នាំ 2000 ដោយសារកម្មវិធីចាក់វ៉ាក់សាំងដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។ កម្ចាត់អស់មានន័យថា ជំងឺនេះដែលមាននៅក្នុងប្រទេសនេះជារៀងរហូត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជំងឺកញ្ជ្រើលនៅតែកើតមានជាទូទៅនៅក្នុងតំបន់ជាច្រើននៃពិភពលោក។

ទោះបីជាគ្រួសាររបស់អ្នកមិនធ្វើដំណើរទៅក្រៅប្រទេសក៏ដោយ អ្នកអាចឆ្លងជំងឺកញ្ជ្រើលបានគ្រប់ទីកន្លែងនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ជំងឺកញ្ជ្រើលត្រូវបាននាំចូលទៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកដោយអ្នកធ្វើដំណើរដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង (ភាគច្រើនជាជនជាតិអាមេរិក ពេលខ្លះជាភ្ញៀវទេសចររបរទេស) ដែលកើតជំងឺកញ្ជ្រើលខណៈពេលដែលពួកគេនៅក្នុងប្រទេសផ្សេងៗ។ អ្នកណាដែលមិនបានការពារជំងឺកញ្ជ្រើលមានការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់។

bit.ly/PlanForTravel



4. អ្នកមានអំណាចក្នុងការការពារកូនរបស់អ្នកពីជំងឺកញ្ជ្រើលជាមួយនឹងវ៉ាក់សាំងដែលមានសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព។

ការការពារដ៏ល្អបំផុតប្រឆាំងនឹងជំងឺកញ្ជ្រើលគឺវ៉ាក់សាំងកញ្ជ្រើល-ស្រឡាវ៉ែន-ស្លូច (MMR)។ វ៉ាក់សាំង MMR ផ្តល់ការការពារយូរអង្វែងប្រឆាំងនឹងជំងឺកញ្ជ្រើលគ្រប់ប្រភេទ។

កូនរបស់អ្នកត្រូវការចាក់វ៉ាក់សាំង MMR ចំនួនពីរដូសសម្រាប់ការការពារបានល្អបំផុត៖

- ដូសដំបូងចាក់នៅអាយុ 12 ទៅ 15 ខែ
- ដូសទីពីរចាក់នៅអាយុ 4 ទៅ 6 ឆ្នាំ

ប្រសិនបើគ្រួសាររបស់អ្នកកំពុងធ្វើដំណើរទៅក្រៅប្រទេស ការណែនាំអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺខុសគ្នាបន្តិចបន្តួច៖

- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានអាយុពី 6 ទៅ 11 ខែ កូនរបស់អ្នកគួរតែទៅទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំង MMR ចំនួន 1 ដូស មុនពេលចាកចេញ។
- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានអាយុចាប់ពី 12 ខែឡើងទៅ កូនរបស់អ្នកនឹងត្រូវការចាក់វ៉ាក់សាំង MMR ចំនួន 2 ដូស (យ៉ាងហោចណាស់ 28 ថ្ងៃគ្នាម្នាក់ៗ) មុនពេលចេញដំណើរ។

វ៉ាក់សាំងមួយទៀតគឺវ៉ាក់សាំងកញ្ជ្រើល-ស្រឡាវ៉ែន-ស្លូច-អុកស្វាយធំ (MMRV) ដែលការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺទាំង 4 មុខនេះក៏មានសម្រាប់កុមារអាយុពី 12 ខែដល់ 12 ឆ្នាំផងដែរ។

bit.ly/MealesVax