

# ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានអំពី

## ការត្រៀមលក្ខណៈផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ រដូវស្លឹកឈើជ្រុះឆ្នាំ 2024

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីត្រៀមខ្លួនជាមួយក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈក្រុង Philadelphia ។ យើងជួយប្រជាពលរដ្ឋត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ភាពអាសន្នផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ ដូចជា អាកាសធាតុអាក្រក់ខ្លាំង ការផ្ទុះជំងឺ ព្យុះខ្លាំង និងគ្រោះអាសន្នផ្សេងៗ។

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសាអង់គ្លេស អារ៉ាប់ ដាវី បារាំង ហៃទីក្រេអូល ឥណ្ឌូនេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសម័យ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី និងវៀតណាមនៅគេហទំព័រ [bit.ly/PHPGuidance](http://bit.ly/PHPGuidance)។

ដើម្បីស្នើសុំច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ សូមចូលមើលគេហទំព័រ [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) ឬផ្ញើសារទុកទៅលេខ 215-429-3016។

### ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រដូវមេរោគផ្លូវដង្ហើម

**យុទ្ធសាស្ត្រការពារចម្បង**

 <b>ការចាក់វ៉ាក់សាំង</b>	 <b>អនាម័យ</b>	 <b>ការព្យាបាល</b>	 <b>ស្នាក់នៅផ្ទះ និង ការពារការឆ្លងរីក រាលដាល</b>	 <b>ជំហានដើម្បីខ្យល់ កាន់តែស្អាត</b>
--	--	--	--	--

**យុទ្ធសាស្ត្របង្ការបន្ថែម**

 <b>ម៉ាស់</b>	 <b>ការរក្សាចម្ងាយ</b>	 <b>ការធ្វើតេស្ត</b>
---	--	--

- ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រការពារបន្ថែមនៅពេល:**
- ✓ មនុស្សជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក កំពុងធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសារមេរោគផ្លូវដង្ហើម។
  - ✓ អ្នក ឬអ្នកដែលនៅជុំវិញអ្នកមានកត្តាហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
  - ✓ អ្នក ឬអ្នកដែលនៅជុំវិញអ្នកថ្មីៗនេះបានប៉ះពាល់ថ្មីៗនេះ ឈឺ ឬកំពុងជាសះស្បើយ។

### តើអ្នកដឹងទ...

- ក្នុងចំណោមមនុស្សទាំងអស់ដែលឈឺធ្ងន់ធ្ងរ និងសម្រាកព្យាបាលជំងឺ COVID-19 នៅមន្ទីរពេទ្យនៅសហរដ្ឋអាមេរិក។
  - 95% មិន ទាន់ចាក់វ៉ាក់សាំងថ្មីៗនេះ
  - 70% មានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ
- យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវតែអនុវត្តវិធានការបង្ការដើម្បីរក្សាខ្លួនយើង មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់យើង និងសហគមន៍របស់យើងឱ្យមានសុវត្ថិភាព!

<p><b>សូមអានបន្តសម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកនារម្លូវនេះ។</b></p>	• ការណែនាំអំពីសុខភាពផ្លូវដង្ហើម	ទំព័រទី 2
	• វ៉ាក់សាំង	ទំព័រទី 3
	• ជំនួយសេវាសាធារណៈ	ទំព័រទី 4
	• ការថែទាំសុខភាពបឋម និងធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត	ទំព័រទី 4

# បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការណែនាំសម្រាប់ជំងឺ COVID គ្រុនផ្តាសាយ និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ (RSV)

## ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ

បើអ្នកមានកត្តាហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ពីមេរោគផ្លូវដង្ហើម ហើយឈឺ ឬបានប៉ះពាល់ សូមស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាពភ្លាមៗសម្រាប់ ធ្វើតេស្ត និង ព្យាបាល។

អ្នកអាចត្រលប់ទៅធ្វើការធម្មតាវិញបាននៅពេល យ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោង៖

- រោគសញ្ញារបស់អ្នកកំពុងធូរស្រាលឡើងជារួម ហើយនិង
- អ្នកមិនមានគ្រុនក្តៅដោយមិនលេបថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ

នៅពេលអ្នកត្រលប់ទៅធ្វើការធម្មតារបស់អ្នកវិញ សូមអនុវត្តវិធានការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម សម្រាប់រយៈពេល 5 ថ្ងៃបន្ទាប់ ។ អ្នកអនុវត្តវិធានការប្រុងប្រយ័ត្នកាន់តែច្រើន វាកាន់តែប្រសើរ។

## ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានប៉ះពាល់នឹងមេរោគផ្លូវដង្ហើម

សូមតាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក ហើយអនុវត្ត វិធានការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមសម្រាប់រយៈពេល 1-2 សប្តាហ៍។ ក្នុងករណីដែលអ្នកបានឆ្លងមេរោគ វានឹងជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការធ្វើឱ្យអ្នកផ្សេងឈឺ។

## ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានមេរោគផ្លូវដង្ហើម ប៉ុន្តែមិនមានចេញរោគសញ្ញា

អ្នកអាចឆ្លងមេរោគ។ សម្រាប់ 5 ថ្ងៃបន្ទាប់ សូមចាត់វិធានការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម។

### រោគសញ្ញានៃមេរោគផ្លូវដង្ហើម៖

ក្តៅខ្លួន ញាក់ អស់កម្លាំង ក្អក ហឿនសម្បូរ និងឈឺក្បាល ក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត។

### អ្នកដែលមានកត្តាហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងររួមមាន៖

- មនុស្សចាស់
- ក្មេងអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ
- មនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុំចុះខ្សោយ
- ជនពិការ
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ
- មនុស្សដែលមានជំងឺប្រចាំកាយមួយចំនួន

### បានចាត់វិធានប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម៖

- ចាត់វិធានការដើម្បី ខ្យល់អាកាសកាន់តែស្អាត។ បើកបង្ហូរ បើកកង្ហារ ប្រើប្រព័ន្ធយ៉ាស៊ីនត្រជាក់កណ្តាល ឬ តម្រងខ្យល់ HEPA ឬប្រមូលផ្តុំគ្នានៅខាងក្រៅ។
- អនុវត្ត អនាម័យល្អ។ ខ្ទប់មាត់ពេលក្អក និងកណ្តាស់ លាងដៃ ឬលាងដៃជាមួយទឹកអាកុលឱ្យបានញឹកញាប់ សម្អាតផ្ទៃដែលប៉ះញឹកញាប់។
- ពាក់ម៉ាស់ ពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃ។
- រក្សាកម្លាត ពីមនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យដើម្បីបង្ការជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
- ធ្វើតេស្ត មុនពេលជួបអ្នកផ្សេងក្នុងផ្ទះ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេមានកត្តាហានិភ័យ
  - អ្នកមិនអាចដឹងថាតើអ្នកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ឬជំងឺ COVID-19 ត្រឹមតែពីរោគសញ្ញានោះបានឡើយ។ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើតេស្ត ដើម្បីដឹងថាតើអ្នកមានមេរោគមួយណា និងវិធីព្យាបាលណាដែលល្អបំផុត។
  - ធ្វើតេស្តនៅផ្ទះ ឬធ្វើតេស្តដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។
    - សូមមើលទំព័រទី 4 សម្រាប់ជំនួយក្នុងការស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា។
    - ទទួលបានការធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ដោយឥតគិតថ្លៃ ទោះបីជាអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រងនៅគេហទំព័រ៖ [bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs)។

# ការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺជាវិធី ការពារដ៏ល្អបំផុត។

វ៉ាក់សាំងគឺជាមធ្យោបាយដ៏មានសុវត្ថិភាពបំផុតក្នុងការកសាងភាពសុំពីមេរោគ។  
ស្វែងរកកន្លែងចាក់វ៉ាក់សាំងនៅជិតអ្នក៖ [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine) [vaccines.gov](http://vaccines.gov)  
និយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ។

## វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងប្រភេទជំងឺផ្តាសាយបំបែកដែលរំពឹងទុកថាជារឿងធម្មតា ឬគ្រោះថ្នាក់នៅឆ្នាំនោះ។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

## វ៉ាក់សាំង COVID-19

- នៅពេលដែលវីរុស COVID-19 ផ្លាស់ប្តូរ វ៉ាក់សាំងថ្មីត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងប្រភេទវីរុសបំបែកថ្មី។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ [www.phila.gov/COVID](http://www.phila.gov/COVID) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព។

## ការចាក់វ៉ាក់សាំង RSV

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ [www.CDC.gov/RSV](http://www.CDC.gov/RSV) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

- មនុស្សចាស់** - មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 60 ឆ្នាំឡើងទៅអាចចាក់វ៉ាក់សាំង RSV មួយដូស។
- ទារក** - ទារកអាចចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ RSV ក្នុងអំឡុងពេលរដូវទឹមួយនៃការកើតជំងឺ RSV។
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ** - អ្នកមានផ្ទៃពោះអាចចាក់វ៉ាក់សាំង RSV មួយដូសសម្រាប់អ្នកម្តាយអំឡុងពេលសប្តាហ៍ទី 32-36 នៃការមានផ្ទៃពោះ។

# សំណួរដែលសួរញឹកញាប់

### តើមេរោគឆ្លងរីករាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

- ដំណក់ទឹកតូចៗដែលមានផ្ទុកមេរោគអាចចាក់ចេញពីរាងកាយរបស់មនុស្សនៅពេលពួកគេក្អក កណ្តាស់ ឬដកដង្ហើមចេញ។
- ដំណក់ទឹកទាំងនេះអាចចូលទៅក្នុងភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់នរណាម្នាក់នៅក្បែរនោះ ហើយពួកគេអាចឆ្លងមេរោគបាន។
- មនុស្សក៏អាចប៉ះមេរោគនៅលើវា ហើយបន្ទាប់មកអាចផ្ទេរមេរោគនេះទៅខ្លួនគេ។

### ហេតុអ្វីបានជាវីរុសបំបែក (ប្រែប្រួល)?

- វីរុសត្រូវការបំបែកខ្លួនដើម្បីអាចរស់បាន។
- ពេលខ្លះ ការបំបែកខ្លួនទាំងនេះមានការបំបែកខ្លួនតូចៗ ឬការផ្លាស់ប្តូរដែលធ្វើឱ្យវីរុសមានភាពធ្ងន់ធ្ងរកាន់តែខ្លាំង ឬក៏ជាមុនចំពោះមនុស្ស។
- គេរំពឹងថាមេរោគនឹងបំបែកខ្លួន ឬផ្លាស់ប្តូរ។

### តើវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬជំងឺ COVID-19 នឹងធ្វើឱ្យខ្ញុំធ្លាក់ខ្លួនឈឺដែរឬទេ?

- ទេ គ្មានវ៉ាក់សាំងការពារមេរោគផ្លូវដង្ហើមណាមួយមានផ្ទុកមេរោគផ្ទាល់នោះទេ។ អ្នកមិនអាចឆ្លងជំងឺផ្តាសាយ ជំងឺ COVID-19 ឬជំងឺ RSV ពីវ៉ាក់សាំងទាំងនេះបានទេ។
- មនុស្សជាច្រើនមានផលរំខានផ្សេងៗដូចជាគ្រុនក្តៅ ឈឺសាច់ដុំ និងអស់កម្លាំងបន្ទាប់ពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងនេះ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះជាធម្មតាមានរយៈពេលប្រហែល 24 ម៉ោង ឬក៏ជាងនេះ។

### ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សមួយចំនួននៅតែឈឺបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ដូសរួចហើយ?

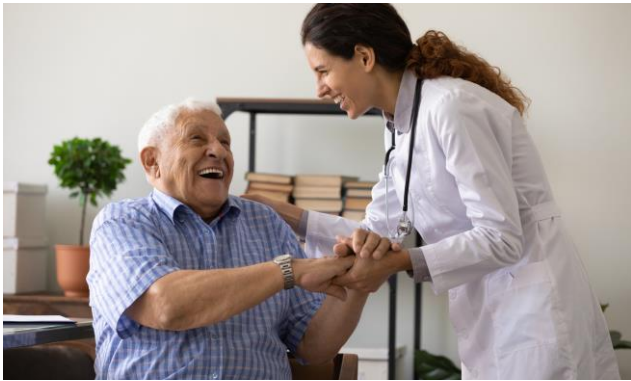
- ទោះបីជាគ្មានវ៉ាក់សាំងមានប្រសិទ្ធភាព 100% ប្រឆាំងនឹងជំងឺក៏ដោយ ការចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ COVID-19 និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ (RSV) កាត់បន្ថយឱកាសចូលដេកពេទ្យ ឬស្លាប់ដោយសារជំងឺបានច្រើន ហើយអាចការពារអ្នកពីការចម្លងជំងឺនេះទៅមនុស្សផ្សេងទៀត។

# ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការមានអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំបឋមដែលអ្នកទុកចិត្ត ដើម្បីជួយអ្នកបន្តរក្សាសុខភាពល្អ ក្នុងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។

ប្រើកម្មវិធីស្វែងរកការថែទាំបឋមនៅ [www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) ដើម្បីស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដោយឥតគិតថ្លៃ ឬតម្លៃទាប ទោះបីជាអ្នកមិនមានការធានារ៉ាប់រងក៏ដោយ។

ស្វែងរកតាមភាសា ទីតាំង ឯកទេស និងច្រើនទៀត។



## សួរក្រសួងសុខាភិបាល

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ឬបើអ្នកមានចម្ងល់ផ្សេងៗ សូមទូរសព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈក្រុង Philadelphia តាមរយៈលេខ (215) 685-5488។

សម្រាប់ការបកប្រែ **សូមចុចលេខ 2** សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាណូល **សូមចុចលេខ 3** សម្រាប់ការបកប្រែភាសារបស់អ្នក។  
**សូមចុចលេខ 711** សម្រាប់ ជំនួយ TRS/TTY។

# ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ត្រូវការការគាំទ្រសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តទូទៅ ឬសម្រាប់វិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តមែនទេ?  
សូមទូរសព្ទទៅលេខ (215) 685-6440។  
សម្រាប់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងព្យាបាលផ្តាច់ការញៀនសូមទូរសព្ទទៅលេខ (888) 545-2600។

- ខ្សែទូរសព្ទទាំងពីរគឺ បើក 24 ម៉ោង/ 7ថ្ងៃ ្ងៃ។
  - មានផ្តល់ជូនសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់។
- ការពិនិត្យតាមអនឡាញ និងធនធានឥតគិតថ្លៃនៅគេហទំព័រ [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)។

## បន្តភ្ជាប់ជាមួយសេវាសាធារណៈ

ផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព និងសេវាសាធារណៈអត់ដាច់គឺចាំបាច់សម្រាប់សុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

## អង្គការមូលនិធិសេវាសាធារណៈបន្ទាន់

ទូរសព្ទទៅលេខ (215) 814-6835 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [uesfacts.org](http://uesfacts.org)។

- ជំនួយក្នុងការចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធីអត្ថប្រយោជន៍រដ្ឋ និងសហព័ន្ធ ជំនួយសេវាសាធារណៈ និងលំនៅឋាន ការគ្រប់គ្រងករណី ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ សិក្ខាសាលាអប់រំ និងច្រើនទៀត។

## BenePhilly

ទូរសព្ទទៅលេខ(844) 848-4376 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)។

- ធនធានដែលមិនផ្អែកលើប្រាក់ចំណូល និងការគាំទ្រមួយទល់មួយ ដើម្បីជួយប្រជាពលរដ្ឋចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធីអត្ថប្រយោជន៍ដើម្បីមានលទ្ធភាពទូទាត់ចំណាយផ្សេងៗដូចជា៖
 

ថ្លៃប្រព័ន្ធកម្ដៅ និងសេវាសាធារណៈផ្សេងទៀត	ថ្លៃមានវេជ្ជបញ្ជា
ពន្ធលើអចលនទ្រព្យ	ការធានារ៉ាប់រងសុខភាព
អត្ថប្រយោជន៍ពិការភាព	គ្រឿងទេស ឬការថែទាំកុមារ

# សូមរក្សាទំនាក់ទំនង

កម្មវិធីត្រៀមលក្ខណៈផ្នែកសុខភាពសាធារណៈជួយសហគមន៍រៀបចំសម្រាប់ និងឆ្លើយតបទៅនឹងភាពអាសន្នផ្នែកសុខភាពសាធារណៈតាមរយៈការបណ្តុះបណ្តាលសហគមន៍ តារាងធនធាន និងការផ្សព្វផ្សាយដល់ផ្ទះ។  
ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើងនៅអាសយដ្ឋាន៖ [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)។

សម្រាប់ច្បាប់ចម្លងដែលបានបោះពុម្ពនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាទាក់ទងនឹងការបកប្រែ សូមអ៊ីមែលទៅ [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ឬផ្ញើសារទុកទៅលេខ (215) 429-3016។  
**យើងចង់ស្តាប់មតិរបស់អ្នក!**



ចុះឈ្មោះប្រើ **បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (CRPN)** នៅគេហទំព័រ [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)។

ទទួលព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈសំខាន់ៗដើម្បីចែករំលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។