

ការត្រៀមលក្ខណៈផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីត្រៀមខ្លួនជាមួយក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈក្រុង Philadelphia ។ យើងជួយប្រជាពលរដ្ឋត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការអាសន្នផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ ដូចជា អាកាសធាតុអាក្រក់ខ្លាំង ការផ្ទុះជំងឺ ប្តុះខ្លាំង និងគ្រោះរលកសន្ធឹង។

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជាភាសាអង់គ្លេស អារ៉ាប់ ដាវីបារាំង ហៃទីក្រេអូល គណ្ណនេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសម័យ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី និងវៀតណាមនៅគេហទំព័រ bit.ly/PHPGuidance។

ដើម្បីស្នើសុំច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ សូមចូលមើលគេហទំព័រ bit.ly/PHPMaterials ឬផ្ញើសារទុកទៅលេខ 215-429-3016។

ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រដូវមេរោគផ្លូវដង្ហើម

យុទ្ធសាស្ត្រការពារធម្មតា

 ការចាក់វ៉ាក់សាំង	 អនាម័យ	 ការព្យាបាល	 ស្នាក់នៅផ្ទះ និងការពារការឆ្លងវិករាលដាល	 ជំហានដើម្បីខ្យល់កាន់តែស្អាត
--	--	--	--	---

យុទ្ធសាស្ត្របង្ការបន្ថែម

 ម៉ាស់	 ការរក្សាចម្ងាយ	 ការធ្វើតេស្ត
---	--	--

- ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រការពារបន្ថែមទាំងនេះ**
- ✓ មនុស្សជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកកំពុងធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសារមេរោគផ្លូវដង្ហើម។
 - ✓ អ្នក ឬអ្នកដែលនៅជុំវិញអ្នកមានកត្តាហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
 - ✓ អ្នក ឬអ្នកដែលនៅជុំវិញអ្នកថ្មីនេះបានប៉ះពាល់ថ្មីនេះ ឈឺ ឬកំពុងជាសះស្បើយ។

តើអ្នកដឹងទេ...

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

<p>សូមអាចបន្តសម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក</p> <p>កតាមរយៈ៖</p>	• ការណែនាំអំពីសុខភាពផ្លូវដង្ហើម	ទំព័រទី 2
	• វ៉ាក់សាំង	ទំព័រទី 3
	• ជំនួយសេវាសាធារណៈ	ទំព័រទី 4
	• ការថែទាំសុខភាពបឋម និងធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត	ទំព័រទី 4

ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ

បើអ្នកមានកត្តាហានិភ័យសម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ពីមេរោគផ្លូវដង្ហើម ហើយឈឺ ឬបានប៉ះពាល់ សូមស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាពក្នុងសម្រាប់ ធ្វើតេស្ត និង ព្យាបាល។

អ្នកអាចគ្រលប់ទៅធ្វើការធម្មតារិញបាននៅពេល យ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោង៖

- រោគសញ្ញារបស់អ្នកកំពុងធូរស្រាលឡើងជារួម **ហើយនិង**
- អ្នកមិនមានគ្រុនក្តៅដោយមិនលេបថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ

នៅពេលអ្នកគ្រលប់ទៅធ្វើការធម្មតារបស់អ្នករិញ 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 ឬប្រមូលផ្តុំក្នុងខាងក្រៅ។
- អនុវត្ត **អនាម័យល្អ**។ ខ្ទប់មាត់ពេលក្អក និងកណ្តាស់ លាងដៃ ឬលាងដៃជាមួយទឹកអាកុលឱ្យបានញឹកញាប់ សម្អាតផ្ទៃដែលប៉ះញឹកញាប់។
- **ពាក់ម៉ាស់** ពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃ។
- **រក្សាកម្លាត** ពីមនុស្សដែលមានកត្តាហានិភ័យដើម្បីបង្ការជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
- **ធ្វើតេស្ត** មុនពេលជួបអ្នកផ្សេងក្នុងផ្ទះ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេមានកត្តាហានិភ័យ
 - អ្នកមិនអាចដឹងថាតើអ្នកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ឬជំងឺ COVID-19 ត្រឹមតែពិរោគសញ្ញានោះបានឡើយ។ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើតេស្ត ដើម្បីដឹងថាតើអ្នកមានមេរោគមួយណា និងវិធីព្យាបាលណាដែលល្អបំផុត។
 - ធ្វើតេស្តនៅផ្ទះ ឬធ្វើតេស្តដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។
 - សូមមើលទំព័រទី 4 សម្រាប់ជំនួយក្នុងការស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា។
 - ទទួលបានការធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 ដោយឥតគិតថ្លៃ ទោះបីជាអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រងនៅកេហ្វិរេ ឬ bit.ly/COVIDResourceHubs។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺជាវិធី ការពារដ៏ល្អបំផុត។

វ៉ាក់សាំងគឺជាមធ្យោបាយដ៏មានសុវត្ថិភាពបំផុតក្នុងការកសាងភាពសុំពីមេរោគ។

ស្វែងរកកន្លែងចាក់វ៉ាក់សាំងនៅជិតអ្នក៖ phila.gov/vaccine vaccines.gov។

និយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ។

វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ

- វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងប្រភេទជំងឺផ្តាសាយបំបែកដែលរំពឹងទុកថាជារឿងធម្មតា ឬគ្រោះថ្នាក់នៅឆ្នាំនោះ។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/FluPHL សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

វ៉ាក់សាំង COVID-19

- នៅពេលដែលវីរុស COVID-19 ផ្លាស់ប្តូរ វ៉ាក់សាំងថ្មីត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងប្រភេទវីរុសបំបែកថ្មី។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ www.phila.gov/COVID សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព។

ការចាក់វ៉ាក់សាំង RSV

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ www.CDC.gov/RSV សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

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

សំណួរដែលសួរញឹកញាប់

តើមេរោគផ្តាសាយរាលដាលយ៉ាងអ្វីចម្បង?

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

ហេតុអ្វីបានជាវីរុសបំបែក (វីរុសប្តូរ)?

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

តើវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬជំងឺ COVID-19 និងធ្វើឱ្យខ្ញុំឆ្លាត់ខ្លួនឈឺដែរឬទេ?

- ទេ គ្មានវ៉ាក់សាំងការពារមេរោគផ្តាសាយ ឬដង្ហើមណាមួយមានផ្ទុកមេរោគផ្តាសាយនោះទេ។ អ្នកមិនអាចឆ្លងជំងឺផ្តាសាយ ជំងឺ COVID-19 ឬជំងឺ RSV ពីវ៉ាក់សាំងទាំងនេះបានទេ។
- មនុស្សជាច្រើនមានផលរំខានផ្សេងៗដូចជាគ្រុនក្តៅ ឈឺសាច់ដុំ និងអស់កម្លាំងបន្ទាប់ពីបានចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងនេះ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះជាធម្មតាមានរយៈពេលប្រហែល 24 ម៉ោង ឬតិចជាងនេះ។

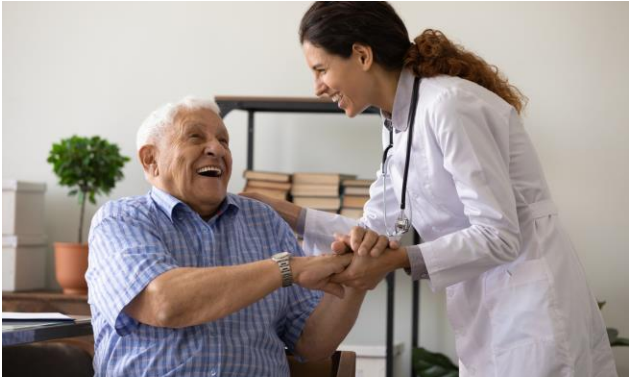
ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សមួយចំនួននៅតែឈឺបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់ដូសរួចហើយ?

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

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការមានអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំបឋមដែលអ្នកទុកចិត្ត ដើម្បីជួយអ្នកបន្តរក្សាសុខភាពល្អ ក្នុងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។

ប្រើកម្មវិធីស្វែងរកការថែទាំបឋមនៅ www.phila.gov/primary-care ដើម្បីស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដោយឥតគិតថ្លៃ ឬកម្រៃទាប ទោះបីជាអ្នកមិនមានការធានារ៉ាប់រងក៏ដោយ។

ស្វែងរកតាមភាសា ទីតាំង ឯកទេស និងច្រើនទៀត។



សួរក្រសួងសុខាភិបាល

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

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

ត្រូវការការគាំទ្រសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តទូទៅ ឬសម្រាប់បែកគ្នាសុខភាពផ្លូវចិត្តមែនទេ?
សូមទូរសព្ទទៅលេខ (215) 685-6440។
សម្រាប់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងព្យាបាលផ្តាច់ការញៀន សូមទូរសព្ទទៅលេខ (888) 545-2600។

- ខ្សែទូរសព្ទទាំងពីរគឺ បើក 24 ម៉ោង/ 7ថ្ងៃ ទូទាំង
- មានផ្តល់ជូនសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់។

ការពិនិត្យតាមអនឡាញ និងធនធានឥតគិតថ្លៃនៅគេហទំព័រ HealthyMindsPhilly.org។

បន្តភ្ជាប់ជាមួយសេវាសាធារណៈ

ផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព និងសេវាសាធារណៈអត់ដាច់គឺចាំបាច់សម្រាប់សុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

អង្គការមូលនិធិសេវាសាធារណៈបន្ទាន់

ទូរសព្ទទៅលេខ (215) 814-6835 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ uesfacts.org។

- ជំនួយក្នុងការចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធីអត្ថប្រយោជន៍រដ្ឋ និងសហព័ន្ធ ជំនួយសេវាសាធារណៈ និងលំនៅឋានការគ្រប់គ្រងករណី ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ សិក្ខាសាលាអប់រំ និងច្រើនទៀត។

BenePhilly

ទូរសព្ទទៅលេខ(844) 848-4376 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/BenePhilly។

- ធនធានដែលមិនផ្អែកលើប្រាក់ចំណូល និងការគាំទ្រមួយទល់មួយ ដើម្បីជួយប្រជាពលរដ្ឋចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធីអត្ថប្រយោជន៍ដើម្បីមានលទ្ធភាពទូទាត់ចំណាយផ្សេងៗដូចជា៖

ថ្លៃបរិទ្ធកម្ម និងសេវាសាធារណៈផ្សេងទៀត
ពន្ធលើអចលនទ្រព្យ
អត្ថប្រយោជន៍ពិការភាព
ថ្លៃមានផ្តល់ព្យា
ការធានារ៉ាប់រងសុខភាព
គ្រឿងទម្រ ប្តូរទំនាក់ទំនង

សួររក្សាទំនាក់ទំនង

កម្មវិធីត្រៀមលក្ខណៈផ្នែកសុខភាពសាធារណៈជួយសហគមន៍រៀបចំសម្រាប់ និងឆ្លើយតបទៅនឹងភាពអាសន្នផ្នែកសុខភាពសាធារណៈតាមរយៈការបណ្តុះបណ្តាលសហគមន៍ តារាងធនធាន និងការផ្សព្វផ្សាយដល់ផ្ទះ។
ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើងនៅអាសយដ្ឋាន៖ bit.ly/PDPHPreparednessOutreach។

សម្រាប់ច្បាប់ចម្លងដែលបានបោះពុម្ពនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាទាក់ទងនឹងការបកប្រែ សូមអ៊ីមែលទៅ PublicHealthPreparedness@phila.gov ឬផ្ញើសារទុកទៅលេខ (215) 429-3016។
យើងចង់ស្តាប់មតិរបស់អ្នក!



ចុះឈ្មោះប្រើ **បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (CRPN)** នៅគេហទំព័រ bit.ly/phlcommunityresponse។

ទទួលព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈសំខាន់ៗដើម្បីចែករំលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។