ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ

ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាន | រដូវស្លឹកឈើជ្រុះឆ្នាំ 2025

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

អំពីព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាននេះ

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីឱ្យប្រជាជនត្រៀមលក្ខណៈកាន់តែល្អប្រសើរសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ ដូចជា ព្យុះធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺឆ្លង និងច្រើនទៀត។

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជា **ភាសាអាំហារិក អារ៉ាប់ ដារី បារាំង ហៃទីក្រេអូល ឥណ្ឌូនេស៊ី ខ្មែរ ព័រទុយហ្គាល់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ៊ីលី វៀតណាម និងអង់គ្លេស** នៅ **bit.ly/CRPNnewsletters**.

ស្នើសុំឡាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ។

bit.ly/PHPMaterials

សូមបន្សល់ទុកសារតាមរយៈលេខ 215 429-3016។

នៅក្នុងព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាននេះ អ្នកអាចរំពឹងពី៖

- ព័ត៌មានអំពីជំងឺផ្លូវដង្ហើម។
- វ៉ាក់សាំង និងការណែនាំអំពីសុខភាព។
- ព័ត៌មានជំនួយសេវាសាធារណៈ។
- ធនធាននៃការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពបឋម។

កុំភ្លេចចុះឈ្មោះសម្រាប់ ReadyPhiladelphia!

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងសង្គ្រោះបន្ទាន់ចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអាកាសធាតុអាក្រក់ធ្ងន់ធ្ងរតាមរយៈការជូនដំណឹងតាមអ៊ីមែល និងសារជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃដោយប្រើប្រព័ន្ធជូនដំណឹងមហាជនរបស់ទីក្រុងគឺ ReadyPhiladelphia។

សារជូនដំណឹងឥឡូវនេះ មានជា **ដប់មួយភាសា**៖ ភាសាអង់គ្លេស បារាំង អារ៉ាប់ រុស្ស៊ី អេស្ប៉ាញ វៀតណាម ចិនសាមញ្ញ ហៃទីក្រេអូល ព័រទុយហ្គាល់ ស្វាហ៊ីលី និងភាសាសញ្ញាអាមេរិក។

សម្រាប់សារជូនដំណឹងជាអក្សរដោយឥតគិតថ្លៃ សូមផ្ញើសារ **READYPHILA** ទៅលេខ **888-777** ឬចុះឈ្មោះតាមរយៈ bit.ly/ReadyPhila។

ការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក

ជំងឺផ្លូវដង្ហើម

ជំងឺផ្លូវដង្ហើម គឺជាវីរុសដែលប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម ដូចជាច្រមុះ បំពង់ក និងជួនកាលសួត។

តើនរណាខ្លះប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ?

- មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ។
- ទារក និងកុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ។
- អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ។
- ជនមានពិការភាព។
- អ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃមួយចំនួន។
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ។

រោគសញ្ញានៃវីរុសផ្លូវដង្ហើមរួមមាន៖

- ក្តៅខ្លួន គ្រុនញាក់ ក្អក ហៀរសំបោរ ឈឺក្បាល ល្ហិតល្ហៃ និងច្រើនទៀត។

ស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ឬទូរសព្ទទៅលេខ 9-1-1 ប្រសិនបើអ្នកមាន៖

- ពិបាកដកដង្ហើម ឈឺទ្រូង វិលមុខ វង្វេងស្មារតី ប្រកាច់ ក្តៅខ្លួនខ្លាំង គ្រុនក្តៅ ឬក្អកដែលធូរស្រាល ប៉ុន្តែត្រឡប់មកវិញ ឬកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។

របៀបដែលវីរុសរីករាលដាល

- វីរុសផ្លូវដង្ហើមឆ្លងតាមរយៈខ្យល់ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺកណ្តាស់ ក្អក ឬនិយាយ ហើយនរណាម្នាក់ស្រូបភាគល្អិតនៃវីរុសពីអ្នកនោះ។
- វីរុសក៏អាចរីករាលដាលផងដែរ នៅពេលដែលអ្នកប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃដែលមានភាគល្អិតនៃវីរុស ហើយបន្ទាប់មកប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក។
- វីរុសអាចចម្លងបានមុនពេលអ្នកឆ្លងជំងឺចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា ដែលគេហៅថា ការចម្លងដោយគ្មានរោគសញ្ញា។

វីរុសមានទំនោររីករាលដាលកាន់តែច្រើននៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ និងរដូវរងា ដោយសារតែ៖

- មនុស្សកាន់តែច្រើននឹងប្រមូលផ្តុំគ្នានៅក្នុងផ្ទះ ដោយសារអាកាសធាតុត្រជាក់។
- ការធ្វើដំណើរកម្សាន្ត និងការជួបជុំសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាក។
- ខ្យល់កាន់តែត្រជាក់ និងស្ងួត ជួយឱ្យវីរុសរីករាលដាលកាន់តែងាយស្រួល។

ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រដូវកាលវីរុសផ្លូវដង្ហើម

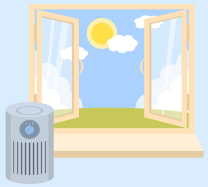
យុទ្ធសាស្ត្របង្ការស្នូល

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ

អនាម័យ

ការព្យាបាល

សូមនៅផ្ទះ និងទប់ស្កាត់ការចម្លងរាលដាល



ជំហានសម្រាប់ខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ

ការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនបន្ថែមដើម្បីបង្ការជំងឺ

ម៉ាស់

តេស្ត

ប្រើយុទ្ធសាស្ត្របន្ថែមនៅពេល៖

- ✓ មនុស្សជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកកំពុងឈឺ ឬមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង។
- ✓ អ្នកទើបតែបានប៉ះពាល់អ្នកដែលកំពុងឈឺ ឬកំពុងជាសះស្បើយថ្មីៗនេះ។
- ✓ អ្នក ឬអ្នកទាំងឡាយដែលនៅជុំវិញអ្នក ប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

វ៉ាក់សាំង និងការណែនាំអំពីសុខភាព

Vaccination is the best protection.

វ៉ាក់សាំងគឺជាមធ្យោបាយដ៏មានសុវត្ថិភាពបំផុតក្នុងការកសាងភាពស៊ាំពីវីរុស និងកាត់បន្ថយឱកាសនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។
ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីវ៉ាក់សាំងដែលអ្នកត្រូវការក្នុងរដូវកាលនេះ។

វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ

- វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគ ឬប្រភេទមេរោគផ្តាសាយដែលរំពឹងថានឹងរីករាលដាលខ្លាំង ឬមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងឆ្នាំនោះ។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ **bit.ly/FluPHL**។
- មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ គួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ COVID-19

- មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ មានសិទ្ធិទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ COVID ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព។
- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ក្នុងការទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើពួកគេ៖
  - មានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ
  - មានផ្ទៃពោះ ទើបសម្រាលកូនរួច ឬបំបៅដោះកូន
  - មានហានិភ័យខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ ឬប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺ COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ
  - មានអាយុ 6-23 ខែ ឬមិនដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19
- ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ **www.phila.gov/COVID**។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ RSV

- មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ដែលមានអាយុចាប់ពី 75 ឆ្នាំឡើងទៅ ក៏ដូចជាមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺ RSV ធ្ងន់ធ្ងរគួរតែទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ RSV មួយដូសផងដែរ។
- ទារកអាយុក្រោម 8 ខែ ដែលមាតាមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងការពារវីរុស RSV គួរទទួលបានការចាក់ថ្នាំអង្គបដិបក្ខ Monoclonal Antibody ការពារវីរុស RSV មួយដូស ក្នុងរដូវកាលផ្ទុះឡើងនៃវីរុស RSV លើកដំបូងរបស់ពួកគេ។
- អ្នកមានផ្ទៃពោះគួរចាក់វ៉ាក់សាំងដើម្បីបង្ការជំងឺចំពោះទារក។
- ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ **bit.ly/RSVvaxPHL**។

ការណែនាំដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពសម្រាប់ជំងឺ COVID, គ្រុនផ្តាសាយ និង RSV

ប្រសិនបើអ្នកឈឺ

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា ចូរធ្វើតេស្តភ្លាមៗ។

អ្នកអាចត្រឡប់ទៅធ្វើសកម្មភាពធម្មតាវិញបានក្នុងពេលយ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោង៖

- រោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែប្រសើរឡើងជារួម **ហើយ**
- អ្នកមិនមានគ្រុនក្តៅ ដោយមិនបានប្រើថ្នាំបន្ថយគ្រុនក្តៅ

នៅពេលអ្នកត្រលប់ទៅសកម្មភាពធម្មតារបស់អ្នកវិញ សូមធ្វើ **ការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនបន្ថែមសម្រាប់រយៈពេល 5 ថ្ងៃបន្ទាប់។**

ពិចារណាលើការធ្វើតេស្តមុនពេលប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលមានឱកាសខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ទៅនឹងវីរុសផ្លូវដង្ហើម

តាមដានសម្រាប់រោគសញ្ញា ហើយសូមធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនបន្ថែមក្នុងរយៈពេល 1-2 សប្តាហ៍។

ទាក់ទងគ្រូពេទ្យផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកសម្រាប់សំណួរណាមួយ ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកមានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានចំពោះវីរុសផ្លូវដង្ហើម ប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញា សូមធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមរយៈពេល 5 ថ្ងៃ។

ការពារសុខភាពរបស់អ្នក

វីរុសផ្លូវដង្ហើម

ទប់ស្កាត់ការរីករាលដាល!

- បន្តទទួលបានវ៉ាក់សាំងឲ្យបានទាន់ពេល។
- នៅផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា សូមធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ដោយប្រើការធ្វើតេស្តរួមបញ្ចូលគ្នា Flowflex Plus។
  - ចូលមើល bit.ly/COVIDResourceHubs សម្រាប់ទីតាំង ដើម្បីទទួលបានការធ្វើតេស្តដោយឥតគិតថ្លៃ និងរបស់ផ្សេងៗទៀត។

ស្វែងរកសេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដោយឥតគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃទាប ទោះបីជាអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រងក៏ដោយ។

- ចូលមើល phila.gov/primary-care

មានសំណួរដែរទេ? ទូរសព្ទទៅក្រសួងសុខភាពសាធារណៈរបស់ទីក្រុង Philadelphia តាមលេខ **215-685-5488**។

- ចុចលេខ 2 សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ។
- ចុចលេខ 3 សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ជាភាសារបស់អ្នក។
- ចុចលេខ 711 សម្រាប់ជំនួយ TRS/TTY។

ជំនួយផ្នែកសេវាសាធារណៈ និងលំនៅឋាន

រក្សាសុវត្ថិភាពដោយនៅផ្ទះក្នុងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ និងរដូវរងានេះ។

មូលនិធិសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់សេវាសាធារណៈ (UESF)

ការគ្រប់គ្រងករណី ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ សិក្ខាសាលាអប់រំ និងច្រើនទៀត។

215-972-5170 - uesfacts.org

ខ្សែទូរសព្ទគាំទ្ររបស់សាជីវកម្ម Philadelphia សម្រាប់មនុស្សវ័យចំណាស់ (PCA)

PCA ផ្តល់ការគាំទ្រ និងព័ត៌មានក្នុងអំឡុងពេលមានគ្រាអាសន្ននៃអាកាសធាតុត្រជាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។

215-765-9040

BenePhilly

ការគាំទ្រមួយទល់មួយដោយឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីដាក់ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សាធារណៈ។

800-994-5537 - bit.ly/BenePhilly

មជ្ឈមណ្ឌលថាមពលប្រចាំសង្កាត់

ព័ត៌មានអំពីរបៀបសន្សំសំចៃលើសេវាសាធារណៈ និងជួយទូទាត់វិក្កយបត្រថាមពល។ ចូលមើល bit.ly/PHLNECs។

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- អ្នកមិនឯកាទេ។
- ទាក់ទង 24/7 (មានការបកប្រែផ្ទាល់មាត់)។

ខ្សែទូរសព្ទជាតិសម្រាប់ការពារការធ្វើអត្តឃាត និងដោះស្រាយវិបត្តិ

- ទូរសព្ទ ឬផ្ញើសារ 9-8-8

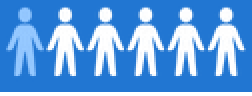
សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន

- 888-545-2600

ការពិនិត្យតាមអនឡាញ និងធនធានឥតគិតថ្លៃ

- HealthyMindsPhilly.org

មនុស្សពេញវ័យច្រើនជាង 1 នាក់ក្នុងចំណោម 6 នាក់នៅទីក្រុង Philadelphia ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។



បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើង។

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

ស្នើសុំតារាងធនធាន ឬការបណ្តុះបណ្តាល។

ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំសម្រាប់ច្បាប់ចម្លងនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាជាមួយនឹងការបកប្រែ។

PublicHealthPreparedness@phila.gov

សូមបន្សល់ទុកសារតាមរយៈលេខ 215 429-3016។

ចុះឈ្មោះសម្រាប់បណ្តាញដៃគូឆ្លើយតបសហគមន៍ (CRPN)។

bit.ly/phlcommunityresponse

ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈសំខាន់ៗ ដើម្បីចែករំលែកជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។