

ការបង្ការ បន្ថែម យុទ្ធសាស្ត្រ

ពាក់ម៉ាស់

ធ្វើតេស្ត



ប្រើយុទ្ធសាស្ត្របន្ថែមនៅ ពេល៖

- មនុស្សជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកឈឺ។
- អ្នក ឬអ្នកនៅជុំវិញអ្នក ទើបតែបានប៉ះពាល់អ្នកដែលកំពុងឈឺ ឬកំពុងជាសះស្បើយថ្មីៗនេះ។
- អ្នក ឬអ្នកនៅជុំវិញអ្នក ងាយនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។

ធនធាន

ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវ៉ាក់សាំង

- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSVvaxPHL

ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព

www.phila.gov/primary-care

សួរក្រសួងសុខាភិបាល

215-685-5488 (បើកថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 8:30 ព្រឹក - 5:00 ល្ងាច)
សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ចុចលេខ 2 សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ ចុចលេខ 3 សម្រាប់ការបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ជាភាសារបស់អ្នក។
ចុចលេខ 711 សម្រាប់ជំនួយ TRS/TTY។

មកទ្រុសក៍

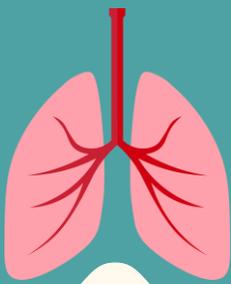
សម្រាប់

រដូវកាល

វិស្វកម្មរដ្ឋឆ្នើម



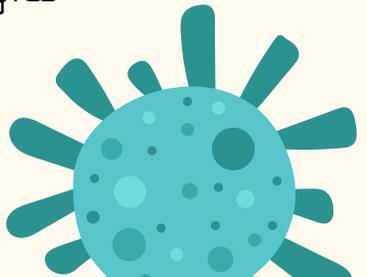
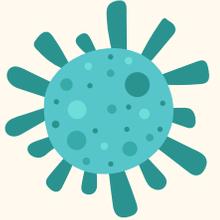
តើវីរុសផ្លូវ ដង្ហើមក ជាអ្វី?



វីរុសផ្លូវដង្ហើម គឺជាប្រភេទវីរុសមួយ ប្រភេទដែលឆ្លងដល់ប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម របស់អ្នក (ច្រមុះ បំពង់ក សួត និងផ្លូវដង្ហើម)។

មេរោគផ្លូវដង្ហើមអាចប៉ះពាល់ដល់យើង ទាំងអស់គ្នា ប៉ុន្តែមនុស្សដែលងាយ និង ធ្លាក់ខ្លួន ឈឺធ្ងន់ធ្ងរគឺ៖

- មនុស្សចាស់
- ទារក និងកុមារ
- ជនមានពិការភាព
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពមួយ ចំនួន
- មនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុំចុះ ខ្សោយ



ប្រភេទវីរុសផ្លូវ ដង្ហើមទូទៅបំផុត រួមមាន៖

- RSV
- COVID-19
- ជំងឺគ្រុនផ្តា សាយធំ

រោគសញ្ញានៃវីរុស ផ្លូវដង្ហើម

- ឈឺក្បាល
- គ្រុនក្តៅ
- ល្អិតល្អៃ
- ក្អក
- គ្រុនរងាវ

បង្ការ ជំងឺ



- ចាក់វ៉ាក់សាំង
- លាងដៃ
- លេបថ្នាំតាមការចាំបាច់
- សូមនៅផ្ទះដើម្បីបង្ការការចម្លង រាលដាល
- ធ្វើឱ្យចរន្តខ្យល់ប្រសើរឡើង



ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន សូម ស្នាក់នៅផ្ទះ និងនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃក្នុងរយៈ ពេល 24 ម៉ោង រហូតដល់ ចំណុចទាំងពីរខាង ក្រោមត្រូវបានបំពេញ៖

- រោគសញ្ញារបស់អ្នកកំពុងតែប្រសើរឡើង ហើយ
- អ្នកមិនមានអាការៈក្តៅខ្លួនទេ (ដោយមិន ប្រើប្រាស់ថ្នាំ)

បន្ទាប់មកត្រូវអនុវត្តវិធានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន បន្ថែមសម្រាប់រយៈពេល 5 ថ្ងៃបន្ទាប់។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ សូមពិគ្រោះជាមួយ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។