

**ការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សុខភាពសាធារណៈ៖
ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានសុខភាពផ្លូវដង្ហើមឆ្នាំ 2026**



អំពីព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីគ្រូមប្បភ័រសុខភាពសាធារណៈ ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយជាពលរដ្ឋសម្រាប់គ្រោះអាសន្នសុខភាពសា
ធារណៈ ដូចជាការអនុញ្ញាតនៃជំងឺឆ្លង ព្រះធ្ងន់ធ្ងរ និងអ៊ីប៉េរតែនស្ទើរទាំង ២០២៦។

ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះមានជា **ភាសាអង់គ្លេស អាល្លឺម៉ង់ ខាវី បារាំង ហៃទីរកូស ឥណ្ឌូនេស៊ី ខ្មែរ ចិន** ចុងបញ្ចប់ រុស្ស៊ី ចិនសាមញ្ញ អេស្ប៉ាញ ស្វាហ្គីលី ជប៉ុន និងអង់គ្លេស នៅ bit.ly/CRPNnewsletter។

ស្នើសុំច្បាប់ចម្លងបោះពុម្ពដោយឥតគិតថ្លៃ ។



bit.ly/PHPMaterials



សមបន្ទុកទូរស័ព្ទសាមគ្គីភាព: 215 683-0806។

ចុះឈ្មោះសម្រាប់ **ReadyPhiladelphia!**

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះអាសន្នថែរក្សាលក់ធីតាមានអំពីគ្រោះអាសន្ន និងអាកាសធាតុធ្ងន់ធ្ងរតាមរយៈអ៊ីមែលឥតគិតថ្លៃ និងការជូនដំណឹងជាអក្សរដោយប្រើប្រាស់ខ្លួន
ជូនដំណឹងដ៏រស់រវើក។ ReadyPhiladelphia។

សារជូនដំណឹងឥឡូវនេះ មានជា **អប់រំប្រយោជន៍** ភាសាអង់គ្លេស បារាំង អាល្លឺម៉ង់ រុស្ស៊ី អេស្ប៉ាញ វៀតណាម ចិនសាមញ្ញ ហៃទីក្រូអូល ជំរុញបង្ការ ស្វាហ្វីលីពីន ភាសាសាស្ត្រអាមេរិក។

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

នៅក្នុងព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ
អ្នកអាចរំពឹងពី៖

ព័ត៌មានអំពីជំងឺផ្លូវដង្ហើម។

ការណែនាំអំពីសុខភាព និងវ៉ាក់សាំង។

ព័ត៌មានអំពីជំងឺកុញ្ចិល។

ធនធានសម្រាប់ការទទួលបានការថែទាំសុខភាព។



ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រដូវកាលវិវត្តផ្លូវដង្ហើម

ជំងឺផ្លូវដង្ហើម

ជំងឺផ្លូវដង្ហើមអាចបណ្តាលមកពីវីរុសដែលប៉ះពាល់ដល់ច្រមុះ បំពង់ក និងជួនកាលសួត។

តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខុសពីជំងឺផ្លូវដង្ហើម?

- មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ
- ទារក និងកុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ
- មនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ
- ជនមានពិការភាពជួរចំនួន
- អ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពកំរិតមួយចំនួន
- ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ

រោគសញ្ញាដែលវីរុសផ្លូវដង្ហើមអាចរួមមាន៖

- ក្តៅខ្លួន គ្រុនញាក់ ក្អក ហៀរសំបោរ ឈឺក្បាល ល្ហិតល្ហៃ និងច្រើនទៀត។

ប្រសិនបើអ្នកលេចធ្លោរោគសញ្ញា សូមប្រើប្រាស់យុទ្ធសាស្ត្រស្វែងរករោគសញ្ញាដើម្បីការពារអ្នកជុំវិញខ្លួន។

ស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ឬទូរសព្ទទៅលេខ **9-1-1** ប្រសិនបើអ្នកមាន៖

- ពិបាកដកដង្ហើម ឈឺច្រូង វិលមុខ កាន់តែឡើង ប្រកាច់ គ្រុនក្តៅខ្លាំង ឬគ្រុនក្តៅ ឬក្អកដែលធ្ងន់ស្រាល ប៉ុន្តែត្រលប់មកវិញ ឬកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។

របៀបដែលវីរុសផ្លូវដង្ហើមរាលដាល

- វីរុសផ្លូវដង្ហើមរាលដាលតាមខ្យល់នៅពេលដែលអ្នកឆ្លងកណ្តាល ក្អក ឬឆ្ងាយ ហើយមានរោគសញ្ញាដូចជាដកដង្ហើមស្របយកភាគល្អិតនៃវីរុសពីមនុស្សនោះ។
- វីរុសក៏អាចរាលដាលផងដែរនៅពេលអ្នកប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃដែលមានភាគល្អិតនៃវីរុស ហើយបន្ទាប់មកប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក។
- វីរុសអាចរាលដាលមុនពេលអ្នកឆ្លងចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញា។

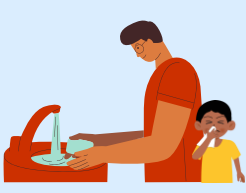
វីរុសមានទំនោររីករាលដាលកាន់តែច្រើននៅរដូវកាលឈ្នះ និងរដូវរងា ដោយសារតែ៖

- មនុស្សកាន់តែច្រើននឹងប្រមូលផ្តុំគ្នានៅក្នុងផ្ទះ ដោយសារអាកាសធាតុត្រជាក់។
- ការធ្វើដំណើរកម្សាន្ត និងការជួបជុំសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាក។
- ខ្យល់កាន់តែត្រជាក់ និងស្ងួតជួយឱ្យវីរុសមួយចំនួនរាលដាលកាន់តែងាយស្រួល។

យុទ្ធសាស្ត្រស្វែងរកដើម្បីបង្ការជំងឺ



ការចាក់ឆ្នាំងបង្ការរោគ



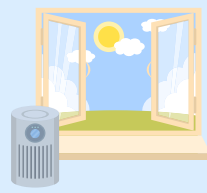
អនាម័យ



ការព្យាបាល



សូមនៅផ្ទះ និងចងចាំការបង្ការរាលដាល



ជំហានសម្រាប់ខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ

យុទ្ធសាស្ត្របន្ថែមដើម្បីបង្ការជំងឺ



ម៉ាស់



តេស្ត

ប្រើយុទ្ធសាស្ត្របន្ថែមនៅពេល៖

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

ការណែនាំអំពីសុខភាព និងវ៉ាក់សាំង។

Vaccination is the best protection.

វ៉ាក់សាំងគឺជាឧបករណ៍យ៉ាងស្មោះត្រង់បំផុតក្នុងការការពារសុខភាពស្ថាប័ន និងកាត់បន្ថយឱកាសនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីវ៉ាក់សាំងដែលអ្នកត្រូវការក្នុងរដូវកាលនេះ។

វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ

- វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជាដៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងប្រភេទជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដែលរំពឹងថានឹងកើតមានជាទូទៅបំផុត។
- មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ គួរតែទាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយជាដៀងរាល់ឆ្នាំ។
- ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតនៅ www.phila.gov/flu-shot។

វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ COVID-19

- មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ មានសិទ្ធិទទួលបានការទាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព។
- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗក្នុងការទទួលបានការទាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ COVID-19 ប្រសិនបើពួកគេ៖
 - មានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ
 - មានផ្ទៃក្រឡា ទើបសម្រាលកូនរួច ឬបំបៅដោះកូន
 - មានហានិភ័យខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺ COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ ឬប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺ COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ
 - មានអាយុ 6-23 ខែ ឬមិនដែលទាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19
- ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតនៅ www.phila.gov/COVID។

ការទាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការរោគ RSV

- មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ដែលមានអាយុចាប់ពី 75 ឆ្នាំឡើងទៅ ក៏ដូចជាមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺ RSV ធ្ងន់ធ្ងរគួរតែទទួលបានការទាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ RSV មួយដូសផងដែរ។
- ទារកអាយុតិចជាង 8 ខែ ដែលមាតាមិនបានទាក់វ៉ាក់សាំងការពាររ៉ឺស RSV គួរតែទទួលបានការទាក់វ៉ាក់សាំង RSV នៅក្នុងរដូវកាល RSV លើកដំបូងរបស់ពួកគេ។
- ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះអាចទាក់វ៉ាក់សាំងដើម្បីបង្ការជំងឺ RSV ដល់ទារករបស់ខ្លួនបាន។
- ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតនៅ cdc.gov/rsv។

កន្លែងដែលត្រូវទាក់វ៉ាក់សាំង

ប្រសិនបើអ្នកមានធានារ៉ាប់រង៖

- ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬនៅឱសថស្ថានក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- ស្វែងរកគ្រូពេទ្យផ្តល់សេវាថែទាំបឋមនៅ phila.gov/primary-care។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រង ឬមានធានារ៉ាប់រងមិនគ្រប់គ្រាន់៖

- សួរម្ចាស់ទង់មណ្ឌលសុខភាពក្នុងតំបន់។
- ចូលមើល bit.ly/CityHealthCenters សម្រាប់ម៉ោងធ្វើការ និងទីតាំង។

គ្លីនិកទាំងនេះផ្តល់វ៉ាក់សាំងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។ តម្រូវឱ្យមានភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីទីលំនៅរស់នៅក្នុងទីក្រុង Philadelphia។ សូមហៅទូរសព្ទជាមុនដើម្បីធានាថាពួកគេមានវ៉ាក់សាំងដែលអ្នកត្រូវការ!

យុទ្ធនាការបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមសហគមន៍ (CFC) របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈទីក្រុង Philadelphia

CFC ជួយនាំយកការទាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដោយផ្ទាល់ចូលទៅក្នុងសហគមន៍។

- ដៃគូសហគមន៍អាចទទួលបានវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដើម្បីរៀបចំគ្លីនិកពិសេសសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគ្មានធានារ៉ាប់រងអាយុចាប់ពី 19 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលជាអ្នករស់នៅក្នុងទីក្រុង Philadelphia។

ប្រសិនបើអ្នកគឺជាដៃគូសហគមន៍ ហើយមានចំណាប់អារម្មណ៍ សូមទាក់ទងមកកាន់ Nichole.J.Taylor@phila.gov សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងទម្រង់ចុះឈ្មោះ។

ចូលមើល bit.ly/CFCVaccineProgram សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ការពារសុខភាពរបស់អ្នក

ជំងឺកញ្ជ្រួល

ជំងឺកញ្ជ្រួលមានការឆ្លងខ្លាំង និងរាលដាលយ៉ាងងាយស្រួលតាមខ្យល់ ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការចូលសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យសម្រាប់ទារក កុមារតូចៗ ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ និងអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពសុខភាពខ្សោយ។

ការពារជំងឺ

វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ MMR (កញ្ជ្រួល ស្រទាប់ទី១ ស្រទាប់ទី២) គឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការការពារជំងឺកញ្ជ្រួល។

អ្នកត្រូវបានការពារ ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំង ធ្លាប់កើតជំងឺកញ្ជ្រួល ឬមានភាពស៊ាំដែលបានបញ្ជាក់ដោយមន្ទីរពិសោធន៍។

នឹងធ្វើដំណើរក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ? ប្រសិនបើអ្នកមិនបានការពារ ហើយមានគម្រោងទៅទស្សនាតំបន់មួយក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកដែលមានការផ្ទុះឡើងជំងឺកញ្ជ្រួល ឬធ្វើដំណើរទៅក្រៅប្រទេស សូមចាក់វ៉ាក់សាំងយ៉ាងហោចណាស់ 2 សប្តាហ៍មុនពេលធ្វើដំណើរ។

- ទារកអាយុ 6-11 ខែគួរតែទទួលបានវ៉ាក់សាំង MMR ដូសដំបូង។ មនុស្សគ្រប់រូបអាយុ 12 ខែឡើងទៅគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំង 2 ដូស។

ស្វែងយល់ពីអាគសញ្ញា

អាគសញ្ញាជាទូទៅលេចឡើងពី 7-14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ ហើយអ្នកជាដំណាក់កាល។

- សញ្ញាដំបូងនៃជំងឺកញ្ជ្រួលគឺ គ្រុនក្តៅខ្លាំង ក្អក ហឺនសំបោរ និងភ្នែកក្រហម មានទឹកភ្នែក។
- អាគសញ្ញានៅពេលក្រោយ (2-5 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីអាគសញ្ញាដំបូង) អាចរួមមាន គ្រុនក្តៅខ្លាំង ចំណុចពណ៌សតូចៗនៅក្នុងមាត់ និងកន្ទួលក្រហមដែលចាប់ផ្តើមនៅលើមុខ ហើយរាលដាលចុះមកលើរាងកាយរហូតដល់ប្រអប់ជើង។

អ្នកអាចទទួលបានវ៉ាក់សាំង MMR ដោយឥតគិតថ្លៃនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពទីក្រុង Philadelphia។ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 215-685-2933 សម្រាប់ការណាត់ជួប។

ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីបញ្ជាក់ថាអ្នក ឬកូនរបស់អ្នកត្រូវបានការពារ។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ phila.gov/measles។

ឧបករណ៍ស្វែងរកសេវាថែទាំបឋម

ស្វែងរកសេវាថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដោយឥតគិតថ្លៃ ឬមានតម្លៃទាប ទោះបីជាអ្នកមិនមានធានារ៉ាប់រងក៏ដោយ។

- ចូលមើល phila.gov/primary-care



ស្វែងរក QR ដើម្បីស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិតដែលនៅជិតអ្នក!

មជ្ឈមណ្ឌលហៅទូរស័ព្ទនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈទីក្រុង Philadelphia

មានសំណួរ? ទូរស័ព្ទទៅលេខ 215-685-5488។

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

បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ចូលមើលគេហទំព័ររបស់យើង។

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

ស្នើសុំតារាងធនធាន ឬការបណ្តុះបណ្តាល។

ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំសម្រាប់ច្បាប់ចម្លងនៃព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាននេះ សំណួរ ឬបញ្ហាជាមួយខ្លឹមសារបកប្រែ។

 Publichealthpreparedness@phila.gov

 សូមបន្ទាប់ទុកសារតាមរយៈលេខ 215 683-0806។

ចុះឈ្មោះសម្រាប់បណ្តាញផែនការយុទ្ធសាស្ត្រសហគមន៍ (CRPN)។

 bit.ly/CRPNnewsletters

ទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពសាធារណៈចាំបាច់នានា ដើម្បីថែរក្សាខ្លួនជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាង។

