ជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំ

ចម្លើយទៅនឹងសំណួររបស់អ្នក

សន្លឹកព័ត៌មាននេះគឺឆ្លើយទៅនឹងសំណួររបស់អ្នក អំពីជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំ។

តើជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំជាអ្វី ?

ជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំ គឺជាការឆ្លងរាលដាលនៃវ៉ាយរុសគ្រុនផ្តាសាយធំ ក្នុងចំណោមប្រជាជនដែលជាធម្មតាមិនបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺក្នុងមនុស្ស។ វ៉ាយរុសនេះខុសពីវ៉ាយរុសគ្រុនផ្តាសាយធំតាមរដូវ ដែលធម្មតាវាប៉ះពាល់ដល់មនុស្ស ហើយអាចបង្កជាជំងឺឆ្លងក្នុងចំណោមមនុស្សជាច្រើន ស្ទើរតែគ្មាននរណាម្នាក់នឹងអាចស៊ាំជាមួយវាបានទេ។

តើវាឆ្លងរាលដាលដោយរបៀបណា ?

ជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំគឺឆ្លងខ្លាំងណាស់ ហើយវាឆ្លងរាលដាលពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈវត្ថុរាវដែលចេញតាមផ្លូវដង្ហើមដោយវិធីបីយ៉ាង៖

- តាមរយៈការសាយភាយតំណក់ទឹកតូចៗពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត (ឧទាហរណ៍ ចេញពីការក្អក ឬកណ្តាស់)
- ដោយការប៉ះពាល់វត្ថុដែលប្រឡាក់វត្ថុរាវចេញតាមផ្លូវដង្ហើម ហើយបន្ទាប់មកទៅប៉ះមាត់ ភ្នែក ឬច្រមុះរបស់អ្នក
- តាមរយៈការសាយភាយធូលីក្នុងខ្យល់អាកាសនៅកន្លែងមានមនុស្សប្រជុំជនច្រើន និងទីកន្លែងដែលមានការបិទបាំង។

តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនខ្ញុំ និងអ្នកដទៃពីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំដោយរបៀបណា ?

មានវិធានការអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនមួយចំនួនដែលសាមញ្ញ ក៏ប៉ុន្តែសំខាន់ ដែលអ្នកអាចអនុវត្តដើម្បីបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ៖

- ការលាងដៃ គឺជាវិធានការមួយដ៏សំខាន់បំផុតដើម្បីការពារការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺឆ្លង។ សូមលាងដៃរបស់អ្នក ជាពិសេសក្រោយពេលប៉ះពាល់នរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើម ជាពិសេសកុមារ។ ក្នុងករណីកើតមានជំងឺរាតត្បាត ជាការណែនាំគឺថាអ្នកគួរចៀសវាងការចាប់រលាក់ដៃ។ អ្នករាល់គ្នាគប្បីប្រកាន់ទម្លាប់លាងដៃរបស់ខ្លួនមុនពេលពិសាអាហារ ក្រោយពេលទៅបង្គន់ និងក្រោយពេលក្អក កណ្តាស់ ឬញីសសំបោរ។ គប្បីបោះចោលក្រដាសអនាម័យក្នុងធុងសំរាមភ្លាម បន្ទាប់ពីប្រើរួច។
- អនាម័យពេលក្អក/កណ្តាស់ គឺជាការសំខាន់។ នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ សូមបែរមុខចេញពីអ្នកដទៃ ហើយយកក្រដាសអនាម័យគ្របមាត់ ឬច្រមុះរបស់អ្នក។ បោះចោលក្រដាសអនាម័យ រួចហើយលាងដៃរបស់អ្នក។
- កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់វត្ថុ និងអ្នកដទៃ។ កុំទៅសួរសុខទុក្ខអ្នកកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ លើកលែងតែវាជាការចាំបាច់ដាច់ខាត។ ប្រសិនបើសមាជិកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារអ្នកកើតជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ សូមរក្សាទុកវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកជំងឺ ដូចជាកន្សែងជាដើម ដាច់ដោយឡែកពីគេ។ សម្អាតផ្ទៃលើនៃប្រដាប់ប្រដាផ្សេងៗ ដូចជាផើងទឹក និងក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកក្នុងបន្ទប់ទឹក ផើងទឹកនៅកន្លែងលាងចាន និងតុបាយ ក្រោយពេលអ្នកជំងឺប្រើប្រាស់វារួចហើយ។
- ចូរចងចាំកុំប្រើចានស្លាបព្រាប្រួមគ្នា កុំចែករំលែកអាហារ ឬភេសជ្ជៈជាមួយអ្នកជំងឺ។ អ្នកគួរគប្បីព្យាយាមនៅឃ្លាតឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺ យ៉ាងតិចមួយម៉ែត្រ។

ប្រសិនបើខ្ញុំទទួលរងជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំ តើវាត្រូវការរយៈពេលប៉ុន្មានទើបខ្ញុំកើតមានជំងឺ ?

រយៈពេលចាប់ពីពេលទទួលរង រហូតដល់ពេលក្លាយទៅជាមិនស្រួលខ្លួន គឺប្រមាណពីមួយថ្ងៃ ទៅប្រាំពីរថ្ងៃ ក៏ប៉ុន្តែជាទូទៅគឺពីមួយថ្ងៃ ទៅបីថ្ងៃ។

ប្រសិនបើខ្ញុំមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ តើខ្ញុំនឹងបង្កការចម្លងរយៈពេលប៉ុន្មាន ?

រយៈពេលដែលអ្នកអាចចម្លងរោគទៅឲ្យអ្នកដទៃ តាមធម្មតាគឺចាប់ពីមួយថ្ងៃមុន (ក៏ប៉ុន្តែកម្រមាន) ចាប់ផ្តើមឈឺ និងរហូតដល់ប្រហែលជាប្រាំពីរថ្ងៃ។

ចំពោះកុមារអាយុ១២ឆ្នាំចុះក្រោម រយៈពេលចម្លងរោគគឺយូរជាង - យូរបំផុត២១ថ្ងៃ ក្រោយពេលចាប់ផ្តើមឈឺ។

VICTORIA State Government | Health and Human Services

តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញានៃជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំ គឺដូចគ្នានឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំធម្មតាដែរ រួមមានគ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល ហត់ ក្អកស្ងួត ឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ ឬតឹងច្រមុះ និងឈឺសាច់ដុំ។

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំក្នុងចំណោមកូនក្មេង តាមធម្មតាមានរោគសញ្ញាយ៉ាងហោចណាស់ពីរ ឬបីដូចតទៅនេះ៖ ចាប់ផ្តើមគ្រុនក្តៅភ្លាមៗ ឈឺខ្លួនប្រាណ ហត់ខ្លាំង ឈឺក្បាល ក្អក ឈឺក តឹងច្រមុះ ឬហៀរសំបោរ ចង់ក្អួត ក្អួត ចុះរាគ ដកដង្ហើមឮខ្លាំង (រលាកស្ទះបំពង់សម្លេង) និងមិនផឹកទឹក ឬញ៉ាំគ្រប់គ្រាន់។

រោគសញ្ញាភាគច្រើនបាត់ទៅវិញក្នុងអំឡុងពេលពីរ ទៅប្រាំពីរថ្ងៃ ក៏ប៉ុន្តែការក្អកអាចនឹងនៅយូរជាងនេះ។

តើជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំអាចសម្លាប់មនុស្សដែរឬទេ?

វាអាច ក៏ប៉ុន្តែមានថ្នាំព្យាបាល និងមានវិធីការពារមិនឲ្យឆ្លងជំងឺបានចាប់តាំងពីពេលដំបូង។ រដ្ឋវិចតូរីយ៉ាមានយុទ្ធសាស្ត្ររួចជាស្រេចដើម្បីកាត់បន្ថយការឆ្លងរាលដាល និងឥទ្ធិពលនៃជំងឺរាតត្បាតនេះក្នុងចំណោមប្រជាជន។

តើមានបញ្ហាស្មុគស្មាញអ្វីខ្លះ?

បញ្ហាស្មុគស្មាញមួយចំនួនដែលបណ្តាលមកពីគ្រុនផ្តាសាយធំ រួមមានជំងឺសួត និងផ្លូវដង្ហើមដោយសារបាក់តេរី ការបាត់បង់ជាតិទឹក និងការធ្វើឲ្យសភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង ដូចជាជំងឺបេះដូង រោគហឺត ឬរោគទឹកនោមផ្អែម។ កុមារអាចកើតមានបញ្ហាប្រហោងឆ្អឹងច្រមុះ និងជំងឺត្រចៀកដែលជាបញ្ហាស្មុគស្មាញបន្ថែមដោយសារគ្រុនផ្តាសាយធំ។ មនុស្សដែលមានអាយុ៦៥ឆ្នាំឡើងទៅ និងអស់អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃជាប់ខ្លួន ទោះជាមានអាយុប៉ុន្មានក៏ដោយ គឺមានហានិភ័យខ្ពស់បំផុតក្នុងការកើតមានបញ្ហាស្មុគស្មាញធ្ងន់ធ្ងរពីគ្រុនផ្តាសាយធំ។

តើគេការពារ និងព្យាបាលជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំដោយរបៀបណា?

ការព្យាបាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ រួមមានការសម្រាក ការបរិភោគអាហារ និងផឹកទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ព្រមទាំងលេបថ្នាំដើម្បីទប់ទល់នឹងគ្រុនក្តៅ និងការឈឺចាប់ ដូចជាថ្នាំអាស្ពីរីន (មិនមែនសម្រាប់កុមារ) និងថ្នាំប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល។

ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិច (ថ្នាំផ្សះ) គ្មានប្រសិទ្ធិភាពប្រឆាំងនឹងវ៉ាយរុសទេ ដូច្នេះវាគ្មានឥទ្ធិពលលើជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំឡើយ។ មនុស្សមួយចំនួនអាចនឹងត្រូវការប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិច ពីព្រោះពួកគេមានជំងឺទីពីរផ្សេងទៀត ដូចជាជំងឺសួត និងជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដូចរោគរលាកទងសួត pneumococcal ព្រមជាមួយនឹងគ្រុនផ្តាសាយធំ។ អស់អ្នកដែលមានសភាពជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ អាចនឹងត្រូវការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ប្រើខ្យល់អុកស៊ីហ៊្សែនបន្ថែម និងប្រើឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការដកដង្ហើមតាមរយៈការបញ្ចូលខ្យល់សិប្បនិមិត្ត។

បច្ចុប្បន្ន មានថ្នាំប្រឆាំងវ៉ាយរុសពីរប្រភេទដែលអាចផ្តល់ការការពាររយៈពេលខ្លីប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (វិធីការពារជំងឺ) ឬកាត់បន្ថយរយៈពេលឈឺ ប្រសិនបើប្រើវាបានទាន់ពេលនៅពេលព្យាបាលជំងឺ។ មានថ្នាំ oseltamivir (ឈ្មោះទូទៅ៖ Tamiflu) និង zanamivir (ឈ្មោះទូទៅ៖ Relenza ហើយថ្នាំទាំងពីរនេះត្រូវចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យប្រើដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។

ប្រសិទ្ធិភាពនៃថ្នាំប្រឆាំងវ៉ាយរុសក្នុងការព្យាបាលជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំ គឺមិនច្បាស់ទេ។ ផែនការគ្រប់គ្រងសុខភាពរដ្ឋវិចតូរីយ៉ាចំពោះជំងឺរាតត្បាតគ្រុនផ្តាសាយធំ អនុញ្ញាតឲ្យប្រើក្នុងកម្រិតកំណត់មួយចំនួនសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងករណី និងការឆ្លងប៉ះពាល់។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ក្នុងករណីជំងឺរាតត្បាត ការផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំព្យាបាលទាំងនេះអាចពុំមានគ្រប់គ្រាន់។ ផែនការនេះអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកដែលស្ថិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់ជាងគេ ទទួលបានការព្យាបាលមុនគេ។

ព័ត៌មានបន្ថែម

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

ទូរស័ព្ទ៖ 1300 651 160

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចតូរីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។

© រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា Department of Health and Human Services ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៦។