health

Hepatitis A
រោគរលាកថ្លើម ជំពូកអេ

Khmer

What is hepatitis?

Hepatitis is the name for several different illnesses which all cause the same problem: an inflamed (swollen or painful) liver. The liver is a vital part of the body. If it does not function properly, it can cause serious illness or sometimes even death.

Drinking alcohol or taking drugs can cause hepatitis. It can also be caused by infectious viruses. The different types of virus are known by different letters – A, B, C, D and E – so the different forms of the disease are called ‘hepatitis A’, ‘hepatitis B’ and so on. Sometimes people shorten the name, and say ‘hep A’ or ‘hep B’.

All these viruses cause similar problems but are spread in different ways. So the ways to prevent people catching the disease are different too.

What are the symptoms?

Some people who are infected with hepatitis A do not get very ill. Some do not get sick at all. Children are more likely than adults to show no symptoms even if they are infected. In more severe cases, hepatitis A can cause:

- loss of appetite
- nausea and vomiting
- pain in the liver (under the right rib cage)
- jaundice (when the urine becomes darker than normal and the eyes and skin go yellow)

Symptoms may last for several weeks and are usually followed by a complete recovery. Hepatitis A does not cause long term liver disease.

After catching the virus it usually takes about four weeks to become ill, but it can take any time from two to eight weeks.

How does hepatitis A spread?

Hepatitis A occurs when the virus has been swallowed.

The virus then multiplies in the liver and comes out in the faeces. An infected person’s hands can become contaminated after using the toilet and the virus then spreads by direct contact, or by food, beverages and other objects that were handled by the infected person, such as cups and spoons.

តើរោគរលាកថ្លើមជាអ្វី?

រោគរលាកថ្លើម គឺជាឈ្មោះជម្ងឺផ្សេងៗគ្នាមួយចំនួនដែលជម្ងឺទាំងអស់នេះបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាដូចគ្នាៈ ថ្លើមរលាក (ហើម ឬឈឺ)។ ថ្លើមគឺជាផ្នែកសំខាន់ចាំបាច់មួយរបស់រាងកាយ។ ប្រសិនបើវាពុំបំពេញមុខការឲ្យបានត្រឹមត្រូវទេ វាអាចបណ្តាលឲ្យកើតមានជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬជួនកាលរហូតដល់ស្លាប់ទៀតផង។

ការផឹកស្រា ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនអាចបណ្តាលឲ្យកើតរោគរលាកថ្លើម។ វាក៏អាចបណ្តាលមកពីការឆ្លងវ៉ាយរ៉ុសផងដែរ។ វ៉ាយរ៉ុសប្រភេទខុសៗគ្នាត្រូវបានគេស្គាល់ដោយតួអក្សរផ្សេងៗគ្នា – អេ (A), ប៊ី (B), ស៊ី (C), ឌី (D) និង អ៊ី (E) – ដោយហេតុនេះហើយទើបរោគដែលមានសណ្ឋានផ្សេងៗគ្នាត្រូវបានគេហៅថា ‘ រោគរលាកថ្លើមជំពូក អេ’, ‘ រោគរលាកថ្លើមជំពូកប៊ី ’ និងមានដូចនេះតទៅទៀត។ ជួនកាលគេបង្រួញឈ្មោះ ហើយហៅថា ‘hep A (ហេប អេ) ’ ឬ ‘ hep B (ហេប ប៊ី) ’។

វ៉ាយរ៉ុសទាំងអស់នេះបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាដូចគ្នា ក៏ប៉ុន្តែវាឆ្លងរាលដាលតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា។ ដោយហេតុនេះ មធ្យោបាយការពារមនុស្សកុំឲ្យឆ្លងរោគនេះក៏មានលក្ខណៈផ្សេងៗគ្នាដែរ។

តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

មនុស្សមួយចំនួនដែលបានឆ្លងរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ គេពុំបានឈឺធ្ងន់ធ្ងរឡើយ។ មានអ្នកខ្លះទៀតពុំបានឈឺអ្វីទាំងអស់។ កូនក្មេងមានទំនងច្រើនជាងមនុស្សពេញវ័យ ដោយគេមិនបង្ហាញឲ្យឃើញរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ ទោះបីជាគេបានឆ្លងរោគក៏ដោយ។ នៅក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង រោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ អាចបណ្តាលឲ្យៈ

- លែងឃ្លានអាហារ
- ឆ្អើមចង់ក្អួត និងក្អួតចង្អោរ
- ឈឺចាប់ក្នុងថ្លើម (នៅក្រោមឆ្អឹងជំនីរទ្រូងខាងស្តាំ)
- រោគខាន់លឿង (ពេលណាទឹកម្ជូត្រក្លាយទៅជាពណ៌ក្រម៉ៅជាងធម្មតា ហើយភ្នែក និងស្បែកក្លាយទៅជាពណ៌លឿង)។

រោគសញ្ញាអាចនៅមានរហូតដល់ច្រើនសប្តាហ៍ ហើយបន្ទាប់មក តាមធម្មតាបានជាសះស្បើយឡើងវិញយ៉ាងពេញលេញ។ រោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ ពុំបណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺថ្លើមរយៈពេលយូរអង្វែងឡើយ។

ក្រោយពេលឆ្លងវ៉ាយរ៉ុស តាមធម្មតាវាត្រូវការពេលប្រហែលបួនសប្តាហ៍ទើបធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ក៏ប៉ុន្តែវាអាចត្រូវការពេលណាមួយក្នុងរវាងពីរ ទៅប្រាំបីសប្តាហ៍។

តើរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ ឆ្លងរាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

រោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ កើតឡើងនៅពេលណាវ៉ាយរ៉ុសត្រូវបានគេលេបចូលទៅក្នុងដងខ្លួន។

ពេលនោះ វ៉ាយរ៉ុសបានបង្កើនចំនួនរបស់វានៅក្នុងថ្លើម ហើយចេញមកក្រៅតាមលាមក។ ដៃរបស់មនុស្សដែលបានឆ្លងរោគអាចក្លាយទៅជាក្រខ្វក់មានរោគក្រោយពេលប្រើប្រាស់បង្គន់ ហើយពេលនោះ វ៉ាយរ៉ុសឆ្លងរាលដាលតាមការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ ឬតាមអាហារ ភេសជ្ជៈ និងវត្ថុដទៃទៀតដែលមនុស្សមានរោគបានចាប់កាន់ ដូចជាពែង និងស្លាបព្រាជាដើម។

For example, hepatitis A can spread when people:

- don't wash their hands thoroughly after going to the toilet or changing nappies
- eat non-cooked foods, such as salads, which have been contaminated by being handled by an infectious person
- eat shellfish from contaminated waters
- drink contaminated water

Hepatitis A may also be spread sexually if there is contact with the anal area of anyone who is infectious.

People with hepatitis A can pass it on to others from two weeks before they show symptoms to one week after they become jaundiced. Hepatitis A does not lead to a chronic carrier state and once a person recovers from the illness they have lifelong immunity to this infection.

How can I avoid getting hepatitis A?

By following these guidelines, everyone can do something to avoid getting hepatitis A.

Careful hand washing

Remember to wash your hands thoroughly with soap and hot running water for at least ten seconds:

- before preparing food
- between handling raw and ready to eat foods
- before eating
- after going to the toilet or after changing nappies
- after handling used condoms or after contact with the anal area

Food handlers should use single use, disposable paper towels or an air dryer to dry their hands. Cloth towels are not recommended as these get dirty quickly and can spread germs from one person to another.

Safer sex practices should also be adopted by using condoms. Make sure that you wash your hands after handling used condoms, or after contact with the anal area.

Household cleaning

When somebody has symptoms of hepatitis A, particular attention must be paid to cleaning surfaces such as toilet seats and handles, taps and nappy change tables. Ensure that all potentially contaminated areas are regularly cleaned and disinfected using a hypochlorite solution with a strength of about 1 000ppm. (250ml or 1 cup of household bleach diluted in 10 litres or one bucket of water).

Water from untreated sources

If a water supply comes from an untreated source, such as a lake or a river, it may be contaminated with human

ឧទាហរណ៍ រោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ អាចឆ្លងរាលដាលនៅពេលណាមនុស្ស:

- ពុំបានលាងសំអាតដៃរបស់គេឲ្យបានហ្មត់ចត់ក្រោយពេលទៅបង្គន់ ឬប្តូរកន្ទប
- បរិភោគអាហារដែលពុំបានចំអិនដូចជាបន្លែសាលាដ ដែលឆ្លងរោគ ដោយសារមនុស្សមានរោគចាប់កាន់
- បរិភោគសន្តានខ្យង ខ្ចៅ លៀស ឬគ្រំ យកចេញមកពីទឹកក្រខ្វក់ដែល មានរោគ
- ផឹកទឹកក្រខ្វក់ដែលមានរោគ។

រោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ ក៏អាចឆ្លងរាលដាលតាមការរួមភេទផងដែរ ប្រសិនបើមានការប៉ះពាល់ដល់ទ្វារលាមករបស់អ្នកណាម្នាក់ដែលមានរោគ។

អ្នកដែលមានរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ អាចចម្លងរោគនេះទៅអ្នកដទៃទៀត ចាប់ពីពីរសប្តាហ៍ មុនពេលគេលេចចេញឲ្យឃើញរោគសញ្ញា ទៅដល់មួយសប្តាហ៍ ក្រោយពេលគេកើតរោគខាន់លឿង។ រោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ ពុំនាំឲ្យក្លាយទៅជាអ្នកចម្លងរោគមានភាពរ៉ាំរ៉ៃឡើយ ហើយពេលណាអ្នកមានរោគបានជាសះស្បើយពីជម្ងឺ នោះគេមានភាពស៊ាំនឹងរោគនេះបានយូរអង្វែង។

តើខ្ញុំអាចជៀសវាងពីការឆ្លងរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ ដោយរបៀបណា?

ដោយធ្វើតាមការណែនាំដូចខាងក្រោមនេះ មនុស្សគ្រប់រូបអាចធ្វើកិច្ចការមួយចំនួនដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ។

ការលាងសំអាតដៃដោយប្រុងប្រយ័ត្ន

សូមកុំភ្លេចលាងសំអាតដៃរបស់លោកអ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅអ៊ុនៗឲ្យបានហ្មត់ចត់យ៉ាងហោចណាស់១០វិនាទី:

- មុនពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ
- ពេលប្តូរពីការចាប់កាន់អាហារឆៅ ទៅចាប់កាន់អាហារដែលឆ្អិនរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ
- មុនពេលបរិភោគអាហារ
- ក្រោយពេលទៅបង្គន់ ឬផ្លាស់ប្តូរកន្ទប
- ក្រោយពេលចាប់កាន់ស្រោមអនាម័យដែលប្រើប្រាស់រួច ឬក្រោយពេលប៉ះពាល់កន្លែងទ្វារលាមក។

អ្នកចាប់កាន់ម្ហូបអាហារគួរប្រើប្រាស់កន្សែងជូតធ្វើពីក្រដាសដែលអាចចោលបានក្រោយពេលប្រើប្រាស់ម្តងរួច ឬប្រដាប់សម្ងួតប្រើខ្យល់ដើម្បីសម្ងួតដៃរបស់គេ។ ពុំណែនាំឲ្យប្រើកន្សែងជូតធ្វើពីក្រណាត់ឡើយ ដោយសារវាឆាប់ក្រខ្វក់ ហើយអាចឆ្លងរាលដាលមេរោគពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។

ការអនុវត្តន៍របៀបរួមភេទដោយសុវត្ថិភាពគួរតែបានធ្វើតាមដោយការប្រើស្រោមអនាម័យ។ សូមឲ្យប្រាកដថាលោកអ្នកបានលាងសំអាតដៃរបស់លោកអ្នក ក្រោយពេលចាប់កាន់ស្រោមអនាម័យដែលបានប្រើរួច ឬក្រោយពេលប៉ះពាល់កន្លែងទ្វារលាមក។ .

ការលាងសំអាតផ្ទះសម្បែង

នៅពេលនរណាម្នាក់មានរោគសញ្ញានៃជម្ងឺរលាកថ្លើមជំពូកអេ គេត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពិសេសចំពោះការជូតសំអាតផ្ទៃខាងលើ ដូចជាកន្លែងអង្គុយលើបង្គន់ ប្រដាប់សំរាប់ចាប់កាន់ដោយដៃ ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក និងតុសំរាប់ប្តូរកន្ទប ជាដើម។ សូមឲ្យប្រាកដថាកន្លែងឆ្លងរោគទាំងអស់ ដែលប្រកបដោយសក្តានុពល ត្រូវបានជូតសំអាតជាទៀងទាត់ និងសម្លាប់មេរោគដោយប្រើល្បាយទឹកលាយហ៊ីប៉ូក្លូរីត (សារធាតុគីមីសំរាប់កំចាត់មេរោគ) ដែលមានកម្លាំងប្រហែល 1,000ppm (២៥០ម.ល ឬថ្នាំធ្វើឲ្យសសំរាប់ប្រើក្នុងផ្ទះ១ពែងលាយជាមួយទឹក១០លីត្រ ឬទឹក មួយធុង)។

ទឹកមកពីប្រភពមិនបានសំអាតឲ្យងាប់មេរោគ

ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ទឹកយកចេញមកពីបឹង ឬស្ទឹង ដែលមិនបានសំអាតឲ្យងាប់មេរោគ នោះវាអាចឆ្លងរោគដោយសារលាមកមនុស្ស ឬសត្វ។ ជានិច្ចជាកាល ត្រូវដាំទឹកដែលយកចេញមកពីប្រភពទាំងនេះឲ្យពុះសិន មុននឹងផឹកវា។

faeces. Always boil water from these sources before drinking it.

Immunisation

Some people are at increased risk of hepatitis A and should be immunised.

Immunisation against hepatitis A involves a course of injections over six to 12 months and is highly effective in providing protection against this disease. To get the vaccine you need to visit a doctor.

The following people should be vaccinated:

- people who have liver disease or who have had a liver transplant
- people who regularly receive blood products, such as those used for treating haemophilia and other blood disorders
- food handlers
- men who have sexual contact with other men
- people travelling to developing countries
- people who are at occupational risk of exposure to hepatitis A, including:

– child care workers, particularly where the children are too young to have been toilet trained

– people who work with the intellectually disabled

– healthcare workers and teachers in remote Aboriginal and Torres Strait Islander communities

– healthcare workers in paediatric and infectious diseases wards, emergency rooms and intensive care units

– sewerage workers

Overseas travel

People travelling overseas, particularly to developing countries, need to take special care to avoid hepatitis A. Before travelling, talk to your doctor about protection. Careful selection and preparation of food and drink is vital:

- if you cannot peel it or boil it, leave it alone
- don't eat uncooked foods, particularly:

– vegetables and fruit which cannot be peeled before eating

– shellfish

– unpackaged drinks and ice

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ

មនុស្សមួយចំនួនបានប្រឈមមុខនឹងការកើនឡើងនូវសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ ហើយគួរតែទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគប្រឆាំងនឹងរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ ទាក់ទិននឹងការចាក់ថ្នាំតាមចំនួនកំណត់សំរាប់រយៈពេលពីប្រាំមួយ ទៅដប់ពីរខែ ហើយវាមានប្រសិទ្ធិភាពជាខ្លាំងក្នុងការផ្តល់ការការពារប្រឆាំងនឹងជម្ងឺនេះ។ ដើម្បីទទួលបានការចាក់ថ្នាំការពាររោគ លោកអ្នកចាំបាច់ត្រូវទៅ ជួបវេជ្ជបណ្ឌិតណាមួយ។

មនុស្សដូចតទៅនេះ គួរតែទទួលការចាក់ថ្នាំការពាររោគៈ

- អ្នកដែលមានជម្ងឺថ្លើម ឬអ្នកដែលបានផ្សាំថ្លើម
- អ្នកដែលបានទទួលផលិតផលឈាមជារឿយៗ ដូចជាផលិតផលប្រើសំរាប់ព្យាបាលជម្ងឺចេញឈាម និងជម្ងឺឈាមដទៃទៀត
- អ្នកចាប់កាន់ម្ហូបអាហារ
- បុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរសដទៃទៀត
- អ្នកធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេសដែលកំពុងអភិវឌ្ឍន៍
- អ្នកដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ការងារ ដែលរងការប៉ះពាល់ដោយរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ មានរួមទាំងៈ

– បុគ្គលិកថែទាំកុមារ ជាពិសេសកន្លែងដែលកូនក្មេងនៅតូចពេកពុំអាចទទួលការហ្វឹកហ្វឺនទៅបង្គន់បាន

– អ្នកធ្វើការជាមួយអ្នកមានពិការភាពផ្នែកប្រាជ្ញាស្មារតី

– បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព និងគ្រូបង្រៀនក្នុងសហគមន៍ជនជាតិអាបូរីជីនីនៅឆ្ងាយដាច់ស្រយាល និងអ្នកមានដើមកំណើតរស់នៅតាមកោះ Torres Strait

– បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពធ្វើការនៅផ្នែកជម្ងឺកូនក្មេង និងជម្ងឺឆ្លង នៅបន្ទប់សង្គ្រោះជាបន្ទាន់ និងនៅមន្ទីរព្យាបាលយ៉ាងល្អិតល្អន់

– អ្នកធ្វើការនៅតាមប្រព័ន្ធលូទឹកស្អុយ។

ការធ្វើដំណើរទៅក្រៅប្រទេស

អ្នកធ្វើដំណើរទៅក្រៅប្រទេស ជាពិសេសទៅកាន់ប្រទេសដែលកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ចាំបាច់ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាពិសេសដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ។ នៅមុនពេលធ្វើដំណើរ សូមនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកអំពីរបៀបការពារ។ ការជ្រើសរើស និងរៀបចំម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈដោយប្រុងប្រយ័ត្នគឺជាការសំខាន់ចាំបាច់ៈ

- ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនអាចចិតសំបកវា ស្ងោ ឬដាំឲ្យពុះទេ សូមកុំបរិភោគវាឲ្យសោះ
- សូមកុំបរិភោគអាហារដែលមិនឆ្អិន ជាពិសេសៈ

– បន្លែ និងផ្លែឈើដែលពុំអាចចិតសំបកបាន មុនពេលបរិភោគ

– សន្ដានខ្យង ខ្ចៅ លៀស ឬគ្រំ

– ភេសជ្ជៈ និងទឹកកកដែលមិនបានវេចខ្ចប់ក្នុងថង់។

I think I've got hepatitis A – what should I do?

If you have symptoms of hepatitis A report them to your doctor immediately.

Hepatitis A may be diagnosed by a simple blood test and although there is no specific treatment for it, a doctor can help prevent others from catching the infection.

An injection (immunoglobulin or gammaglobulin) is usually offered to all household and intimate contacts of cases of hepatitis A. Immunoglobulin may prevent hepatitis A, or at least cause symptoms to be milder, but must be given within ten days of contact with an infectious person to be effective. This injection is not the same as the vaccine and offers short term protection against the disease for contacts of cases.

If you have hepatitis A, avoid alcohol until your liver has recovered and get plenty of rest.

How can I stop spreading it to household members and others?

While you are infectious:

Do:

- wash your hands carefully after using the toilet
- clean bathrooms and toilets often, and pay particular attention to surfaces such as toilet seats, handles, taps and nappy change tables.

Do not:

- prepare or handle food that will be eaten by other people
- share any eating utensils
- share other personal items such as tooth brushes, towels or face washers.

Can I continue to work?

Food handlers with hepatitis A must not work for at least one week after they become jaundiced. To avoid transmission of hepatitis A in the workplace, it is advisable that people, especially child care workers and health care workers remain away from work for one week after the onset of jaundice.

Under the Public Health and Wellbeing Regulations 2009, children with hepatitis A must not attend child care, kindergartens or school for at least one week after they become jaundiced, and they have a medical certificate of recovery.

ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំបានឆ្លងរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ - តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជម្ងឺរលាកថ្លើមជំពូកអេ សូមរាយការណ៍ទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកជាបន្ទាន់។

ជម្ងឺរលាកថ្លើមជំពូកអេ អាចត្រូវគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានដោយសារការធ្វើតេស្តឈាមយ៉ាងសាមញ្ញ ហើយថ្វីដ្បិតតែពុំមានការព្យាបាលជាក់លាក់ចំពោះជម្ងឺនេះក៏ដោយ វេជ្ជបណ្ឌិតក៏អាចជួយការពារអ្នកឯទៀតកុំឲ្យឆ្លងរោគនេះបានដែរ។

ការចាក់ថ្នាំ immunoglobulin ឬ gammaglobulin តាមធម្មតា ត្រូវបានផ្តល់ចំពោះមនុស្សរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នាទាំងអស់ ហើយដែលបានប៉ះពាល់ស្និទ្ធស្នាលនឹងករណីនៃរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ។ Immunoglobulin អាចការពាររោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ ឬយ៉ាងហោចណាស់ក៏អាចធ្វើឲ្យរោគសញ្ញាចុះអន់ខ្សោយដែរ ក៏ប៉ុន្តែត្រូវចាក់ថ្នាំក្នុងរង្វង់ពេលដប់ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់អ្នកជម្ងឺ ដើម្បីឲ្យបានប្រសិទ្ធិភាព។ ការចាក់ថ្នាំនេះពុំដូចជាការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគទូទៅឡើយ ហើយផ្តល់នូវការការពាររយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះសំរាប់ទប់ទល់នឹងជម្ងឺដែលឆ្លងដោយសារការប៉ះពាល់ស្និទ្ធស្នាលគ្នា។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ សូមជៀសវាងកុំផឹកស្រារហូតទាល់តែថ្លើមរបស់លោកអ្នកបានជាសះស្បើយ និងសូមសម្រាកឲ្យបានច្រើន។

តើខ្ញុំអាចបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលរោគទៅសមាជិករស់នៅក្នុងផ្ទះ និងអ្នកដទៃទៀតដោយរបៀបណា?

ក្នុងពេលលោកអ្នកកំពុងមានរោគឆ្លង :

សូម:

- លាងសំអាតដៃរបស់លោកអ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ក្រោយពេលទៅបង្គន់
- ជូតសំអាតបន្ទប់ទឹក និងបង្គន់ឲ្យបានញឹកញាប់ ហើយយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះផ្ទៃខាងលើដូចជាកន្លែងអង្គុយលើបង្គន់ ប្រដាប់សំរាប់ចាប់កាន់ដោយដៃ ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក និងតុសំរាប់ប្តូរកន្ទបជាដើម

សូមកុំ:

- រៀបចំ ឬចាប់កាន់ម្ហូបអាហារដែលអ្នកដទៃទៀតនឹងបរិភោគ
- ប្រើប្រាស់រួមគ្នានូវប្រដាប់សំរាប់ការបរិភោគ(ចាន ស្លាបព្រា សម)
- ប្រើប្រាស់រួមគ្នានូវរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនដូចជាច្រាសដុសធ្មេញ កន្សែងក្រណាត់ជូតមុខជាដើម។

តើខ្ញុំអាចបន្តធ្វើការបានឬទេ?

អ្នកចាប់កាន់ម្ហូបអាហារដែលមានរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ ពុំត្រូវធ្វើការយ៉ាងហោចណាស់មួយអាទិត្យក្រោយពេលគេមានរោគខាន់លឿង។ ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ នៅកន្លែងធ្វើការ នេះត្រូវបានស្នើសុំថាអស់អ្នកទាំងឡាយ ជាពិសេសបុគ្គលិកថែទាំកុមារ និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ត្រូវរក្សាខ្លួនឲ្យនៅឆ្ងាយពីកន្លែងធ្វើការមួយសប្តាហ៍ ក្រោយពេលគេចាប់ផ្តើមមានរោគខាន់លឿង។

នៅក្រោមបទបញ្ញត្តិសុខភាព និងសុខុមាលភាពសាធារណៈ ឆ្នាំ២០០៩ កូនក្មេងដែលមានរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ មិនត្រូវទៅកន្លែងថែទាំកុមារ សាលាមត្តេយ្យ ឬសាលារៀនយ៉ាងហោចណាស់មួយអាទិត្យ ក្រោយពេលគេធ្លាក់ខ្លួនមានរោគខាន់លឿង ហើយគេត្រូវមានសំបុត្រពេទ្យដែលបញ្ជាក់ពីការជាសះស្បើយឡើងវិញផងដែរ។

Child care centres

Although children with hepatitis A under the age of three rarely have symptoms, hepatitis A can spread easily in child care centres. Therefore, it is important that centres have policies on handwashing and cleaning procedures. Ensure that everyone at the centre follows these procedures thoroughly.

When cases of hepatitis A occur amongst families or employees at a child care centre, it may be the first sign of an outbreak within the centre. To assist in preventing the spread of hepatitis A, you must notify the director of a centre if your child attending the centre gets hepatitis A.

មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកុមារ

ថ្វីដ្បិតតែកូនក្មេងមានរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ ដែលមានអាយុក្រោមបីឆ្នាំ កម្រឃើញមានរោគសញ្ញាក៏ដោយ ជម្ងឺនេះអាចឆ្លងរាលដាលយ៉ាងងាយនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកុមារ។ ដោយហេតុនេះ វាជាការសំខាន់ដែលមជ្ឈមណ្ឌលត្រូវមានគោលការណ៍អំពីនីតិវិធីនៃការលាងនិងជូតសំអាតដៃ។ សូមឲ្យប្រាកដច្បាស់ថាមនុស្សគ្រប់រូបនៅមជ្ឈមណ្ឌលធ្វើតាមនីតិវិធីទាំងនេះដោយហ្មត់ចត់។

នៅពេលណាកើតមានករណីរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ នៅក្នុងចំណោមគ្រួសារ ឬនិយោជិកនៅមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកុមារ វាអាចជាសញ្ញាទីមួយនៃការកើតមានរោគនៅក្នុងរង្វង់មជ្ឈមណ្ឌល។ ដើម្បីជួយការពារការឆ្លងរាលដាលនៃរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ លោកអ្នកត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានឲ្យដល់នាយកមជ្ឈមណ្ឌល ប្រសិនបើកូនរបស់លោកអ្នកនៅមជ្ឈមណ្ឌលបានឆ្លងរោគរលាកថ្លើមជំពូកអេ។

Further information

Department of Health

Communicable Disease Prevention and Control Unit

Phone: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Language assistance is available through the Translating and Interpreting Service, phone 13 14 50.

ដើម្បីទទួលបានពត៌មានបន្ថែម

ក្រសួងសុខភាព

អង្គភាពការពារ និងគ្រប់គ្រងជម្ងឺឆ្លង

ទូរស័ព្ទ: 1300 651 160

វិបសាយ: www.health.vic.gov.au/ideas

មានផ្តល់ជំនួយផ្នែកភាសា តាមរយៈកិច្ចបំរើបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ ទូរស័ព្ទលេខ 13 14 50។