Mpox
(ពីមុនត្រូវបានហៅថា អុតស្វា))
អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

Mpox (ពីមុនត្រូវបានហៅថា អុតស្វា) គឺជាជំងឺដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានកន្ទួល និងរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀត។ ស្វែងយល់អំពីរបៀបដែលអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នក និងមនុស្សជុំវិញខ្លួនអ្នកពីវីរុស mpox។

Mpox ឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញា។

Mpox ឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយស្បែក ឬវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកដែលមានវីរុស។ វាក៏អាចចម្លងតាមរយៈការប៉ះវត្ថុកខ្វក់ (ដូចជាសម្ភារលើគ្រែ ឬសម្លៀកបំពាក់) ឬតាមរយៈតំណក់ទឹកតូចៗក្នុងខ្យល់ដង្ហើម អំឡុងពេលទំនាក់ទំនងទល់មុខគ្នាផ្ទាល់ និងយូរ។ វាមិនចម្លងតាមការរួមភេទ (STI) នោះទេ។

រោគសញ្ញារបស់វីរុស mpox អាចមានភាពខុសៗគ្នា។

ជាធម្មតា វីរុស mpox បណ្តាលឱ្យមានកន្ទួលដែលចាប់ផ្តើមពីស្នាមអុជសំប៉ែតៗ ហើយប្រែជាឡើងពងទឹកដែលធ្វើឱ្យឈឺចាប់។ អ្នកខ្លះមានស្នាមអុជតែពីរបីកន្លែងលើផ្នែកមួយប៉ុណ្ណោះនៃរាងកាយ រីឯអ្នកខ្លះទៀតមានច្រើនកន្លែងពេញរាងកាយតែម្តង។ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតអាចរួមមាន គ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល និងឡើងកូនកណ្តុរ។

ការបង្ការគឺជាប្រការសំខាន់ដើម្បីកាត់បន្ថយការចម្លង។

ជៀសវាងការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកជាមួយអ្នកដែលមានរបួសចំហរ ឬកន្ទួល ហើយកុំប្រើសម្លៀកបំពាក់ ឬវត្ថុផ្សេងទៀតរួមគ្នាជាមួយពួកគេ។ កាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សដែលអ្នកប៉ះពាល់ផ្ទាល់ ស្និទ្ធស្នាល ឬរួមភេទជាមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ ឬមានហានិភ័យខ្ពស់ដែលអាចនឹងឆ្លង សូមសាកសួរអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំងវីរុស mpox។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងមានផ្តល់ជូនមនុស្សដែលបានប្រឈមនឹងការឆ្លងវីរុស mpox ឬមានហានិភ័យខ្ពស់។

ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកមិនទាន់កើតឡើងទេនោះ ការចាក់វ៉ាក់សាំងក្រោយការប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេល 4 ថ្ងៃអាចជាជម្រើសល្អក្នុងការកាត់បន្ថយ ឬបង្ការរោគសញ្ញា។ ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬគ្លីនិកក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ស្វែងរកការព្យាបាលភ្លាមៗ។

ប្រសិនបើអ្នកមានកន្ទួលថ្មីៗ ឬមិនដឹងមូលហេតុ ហើយគិតថាអាចជាវីរុស mpox សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬគ្លីនិកក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ឱសថប្រឆាំងវីរុសមានផ្តល់ជូនសម្រាប់ព្យាបាលវីរុស mpox ប្រសិនបើអ្នកមានការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ឬមានអាការដូចជា ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយដែលធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែងាយនឹងឈឺធ្ងន់។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ doh.wa.gov/mpox ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-833-829-HELP

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់នឹងវីរុស mpox៖

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ ហើយមិនទាន់មានរោគសញ្ញានៅឡើយទេ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំង។

តើខ្ញុំអាចចាក់វ៉ាក់សាំងតាមវិធីណា?

បុគ្គលដែលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានផ្ទុកវីរុស ឬបុគ្គលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងវីរុស អាចចាក់វ៉ាក់សាំងតាមរយៈអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេ ឬគ្លីនិកក្នុងតំបន់។

ការពិចារណាអំពីវ៉ាក់សាំង

ប្រសិនបើអ្នកចាក់វ៉ាក់សាំងវីរុស mpox អ្នកគួរតែបន្តអនុវត្តវិធានការបង្ការផ្សេងទៀត ដូចជាការមិនប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកជាមួយអ្នកដែលមានផ្ទុកវីរុស mpox។ អ្នកមិនត្រូវបានចាត់ទុកថាចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញទេ រហូតដល់ចាក់ដូសទី 2 របស់អ្នកបាន 2 សប្តាហ៍។ វ៉ាក់សាំងប្រហែលជាមិនមានប្រសិទ្ធភាព 100% ទេ ដូច្នេះសូមបន្តសង្កេតមើលរោគសញ្ញាវីរុស mpox ណាមួយ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកមានផ្ទុកវីរុស mpox៖

- គ្របកន្ទួលរបស់អ្នក។
- ដាក់ខ្លួនអ្នកឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក
- ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។ អ្វីដែលសំខាន់គឺត្រូវហៅទូរសព្ទភ្លាមៗ បើអ្នកគិតថាអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺនេះ។

បើអ្នកត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានផ្ទុកវីរុស mpox៖

ធ្វើចំណុចខាងក្រោម រហូតដល់ក្រមរជ្រុះអស់ ហើយស្បែកខាងក្រោមជាសះស្បើយ៖

- ដាក់ខ្លួនអ្នកឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីមនុស្ស និងសត្វផ្សេងទៀត (ថនិកសត្វដូចជា សត្វចិញ្ចឹម ឬសត្វកកេរ)
- ដាក់កំហិតគ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិ ឬភ្ញៀវផ្សេងទៀតកុំឱ្យជួបអ្នកដែលចាំបាច់ត្រូវនៅក្នុងផ្ទះ។
- កុំឱ្យអ្នកដទៃប៉ះស្បែករបស់អ្នក ជាពិសេសកន្លែងណាដែលមានកន្ទួល។
- គ្របកន្លែងមានដំបៅឬរបួសជានិច្ច។
- ប្រើសម្ភារលើគ្រែ កន្សែង ចាន ឬសម្ភារផ្ទះបាយរួមគ្នា។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិអាល់កុល។ ពិចារណាប្រើផ្កាក្លាំពូដែលអាចបោះចោលបាន យកមកគ្របលើរបួសឬដំបៅដៃ។
- បោកគក់ និងលាងចានដោយខ្លួនឯង។
- សម្អាតជាប្រចាំ និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃវត្ថុ និងរបស់របរដែលប៉ះពាល់ញឹកញាប់។
- ជៀសវាងការប្រើកញ្ចក់ស្រោបកែវភ្នែកដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគដោយអចេតនាដល់ភ្នែក។
- កុំថើប ឱប ថ្នាក់ថ្នម គេង លេងកីឡា ឬរួមភេទជាមួយអ្នកដទៃ។
- ពាក់ម៉ាស់ដែលតឹងណែនល្អ ជាពិសេសនៅពេលទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬនៅពេលដែលអ្នកគ្រុនក្តៅ ឬមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម។

Washington State Department of HEALTH

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ doh.wa.gov/Mpox ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-833-829-HELP

DOH 348-907 April 2023 Khmer

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ 1-800-525-0127។ អតិថិជនដែលពិការត្រចៀកឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។