# ការបង្ការជំងឺផ្លូវដង្ហើមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ទោះជាជំងឺផ្លូវដង្ហើមដូចជា COVID-19, វីរុសផ្លូវដង្ហើម និងផ្ដាសាយធំអាចមានកម្រិតស្រាលសម្រាប់មនុស្សមួយចំនួនក៏ដោយ ក៏មានស្ថានភាពមួយចំនួន ដូចជាការមានផ្ទៃពោះជាដើម ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សប្រឈមហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ក្នុងការឈឺធ្ងន់។ ទោះជាអ្នកមានសុខភាពល្អជាទូទៅក៏ដោយ ក៏ការផ្លាស់ប្ដូរកម្រិតដំណើរការប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ បេះដូង និងសួតរបស់អ្នកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានភាគរយខ្ពស់ក្នុងការឈឺធ្ងន់។

ទោះជាជំងឺផ្លូវដង្ហើមដូចជា COVID-19, វីរុសផ្លូវដង្ហើម និងផ្ដាសាយធំអាចមានកម្រិតស្រាលសម្រាប់មនុស្សមួយចំនួនក៏ដោយ ក៏មានស្ថានភាពមួយចំនួន ដូចជាការមានផ្ទៃពោះជាដើម ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សប្រឈមហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ក្នុងការឈឺធ្ងន់។ ទោះជាអ្នកមានសុខភាពល្អជាទូទៅក៏ដោយ ក៏ការផ្លាស់ប្ដូរកម្រិតដំណើរការប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ បេះដូង និងសួតរបស់អ្នកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានភាគរយខ្ពស់ក្នុងការឈឺធ្ងន់។

ការពាក់ម៉ាស់ លាងសម្អាតដៃញឹកញាប់ នៅឆ្ងាយពីមនុស្សឈឺ និងចាក់វ៉ាក់សាំងទាន់ពេលវេលាសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 និងផ្ដាសាយធំអាចជួយការពារអ្នកកុំឱ្យឈឺ និងជួយឱ្យរាងកាយរបស់អ្នករារាំងជំងឺបាន ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់នឹងជំងឺ COVID-19 និងផ្ដាសាយធំ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ វីរុសផ្លូវដង្ហើម ក្នុងរដូវកាលមានជំងឺ វីរុសផ្លូវដង្ហើម ច្រើន (កញ្ញា-មករា) អាចជួយការពារទារករបស់អ្នកកុំឱ្យឈឺធ្ងន់ក្នុងរយៈពេលពីរបីខែដំបូងនៃជីវិត។

## ហេតុអ្វីការមានផ្ទៃពោះធ្វើឱ្យខ្ញុំប្រឈមនឹងហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ដោយសារជំងឺផ្លូវដង្ហើម?

រាងកាយរបស់អ្នកប្រែប្រួលខ្លាំងក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ មនុស្សមានផ្ទៃពោះមានការប្រែប្រួលមុខងាររបស់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ បេះដូង និងសួត។ ជាធម្មតា ជំងឺផ្លូវដង្ហើមបង្កឱ្យមានគ្រុនក្តៅ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់របស់ទារកអ្នក។ ជាលទ្ធផលនៃការប្រែប្រួលទាំងនេះចំពោះរាងកាយរបស់អ្នកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកអាចនឹងរឹតតែងាយឈឺ ឬមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ច្រើនជាងពេលគ្មានផ្ទៃពោះ។

## តើយើងដឹងដោយរបៀបណាថាវ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19, ផ្តាសាយធំ និង វីរុសផ្លូវដង្ហើម មានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ?

យើងដឹងថាវ៉ាក់សាំងទាំងនេះមានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ក៏ព្រោះតែមានការសិក្សាស្រាវជ្រាវលើវ៉ាក់សាំងទាំងនេះច្រើនឆ្នាំហើយ។ មានការសិក្សាស្រាវជ្រាវជាច្រើនដែលបញ្ជាក់ថាវ៉ាក់សាំងទាំងនេះមានសុវត្ថិភាព ហើយអត្ថប្រយោជន៍របស់វាមានច្រើនជាងហានិភ័យឆ្ងាយណាស់។ Centers for Disease Control and Prevention (មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ), American College of Obstetricians and Gynecologists និង Society for Maternal-Fetal Medicine សុទ្ធតែគាំទ្រ និងណែនាំឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺទាំងនេះក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ **វ៉ាក់សាំងជំងឺ C O V I D -19, ផ្តាសាយធំ និង វីរុសផ្លូវដង្ហើម មានសុវត្ថិភាព និងត្រូវបានណែនាំឱ្យចាក់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។**

## តើពេលណាល្អបំផុតក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19, ផ្តាសាយធំ ឬ វីរុសផ្លូវដង្ហើម ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ?

អ្នកគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 និងផ្តាសាយធំនៅពេលមានលក្ខខណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ភ្លាមៗ ក្នុងចន្លោះពេល 3 ខែណាមួយនៃពេលមានផ្ទៃពោះ។ វ៉ាក់សាំងជំងឺ វីរុសផ្លូវដង្ហើម ត្រូវបានណែនាំឱ្យចាក់នៅចន្លោះសប្តាហ៍ទី 32 និង 36 នៃពេលមានផ្ទៃពោះក្នុងអំឡុងរដូវមានជំងឺ វីរុសផ្លូវដង្ហើម ច្រើន។ ប្រសិនបើម្តាយដែលមានផ្ទៃពោះចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ វីរុសផ្លូវដង្ហើម យ៉ាងតិច 14 ថ្ងៃមុនពេលសម្រាលកូន នោះទារករបស់គាត់នឹងមិនចាំបាច់ចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ វីរុសផ្លូវដង្ហើម ទេ (លើកលែងក្នុងករណីកម្រ)។ សាកសួរអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថាពេលណាល្អបំផុតសម្រាប់ការណាត់ជួបបន្ទាប់របស់អ្នក។

## តើវ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19, ផ្តាសាយធំ និង វីរុសផ្លូវដង្ហើម ប៉ះពាល់ដល់ទារកខ្ញុំដូចម្តេចខ្លះ?

ការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19, ផ្តាសាយធំ និង វីរុសផ្លូវដង្ហើម ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះជួយការពារទារករបស់អ្នកកុំឱ្យឈឺធ្ងន់ ចូលសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ និងស្លាប់ដោយសារជំងឺទាំងនេះ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះជួយផ្ទេរអង់ទីករការពារតាមរយៈទងផ្ចិត/សុកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងតាមរយៈការបំបៅដោះកូនក្រោយពេលទារកកើត។ ទារកមិនមានលក្ខខណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 ឬផ្តាសាយធំបានទេ លុះត្រាតែពួកគេមានអាយុ 6 ខែ ដូច្នេះការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 ឬផ្តាសាយធំនៅពេលមានលក្ខខណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីជួយការពារទាំងអ្នក និងទារករបស់អ្នកកុំឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

## ខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ។ តើខ្ញុំមានលក្ខខណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្លូវដង្ហើមណាខ្លះ?

**COVID-19** – អ្នកមានលក្ខខណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការចាក់ម៉ាកណាក៏បាននៃវ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 ស៊េរីឆ្នាំ 2024-2025 ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្លាប់ចាក់ដូសវ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 ស៊េរីឆ្នាំ 2024-2025 ពីមុនទេ។

**ផ្តាសាយធំ** – អ្នកមានលក្ខខណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្តាសាយធំ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់ចាក់វ៉ាក់សាំងនេះសម្រាប់រដូវកាលសម្បូរជំងឺផ្តាសាយធំឆ្នាំ 2024-2025 ទេ។ មនុស្សមានផ្ទៃពោះអាចចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺផ្តាសាយធំអសកម្មដែលបានណែនាំ និងមានអាជ្ញាប័ណ្ណណាក៏បាន។ វ៉ាក់សាំងជាស្ព្រាយបាញ់ច្រមុះមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើសម្រាប់មនុស្សមានផ្ទៃពោះទេ។

**វីរុសផ្លូវដង្ហើម** – អ្នកមានលក្ខខណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះនៅចន្លោះសប្តាហ៍ទី 32 និង 36 ហើយដល់រដូវកាលសម្បូរជំងឺ វីរុសផ្លូវដង្ហើម (កញ្ញា-មករា)។*

*ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងប្រភេទ R S V កាលពីពរពោះលើកមុន បច្ចុប្បន្នអ្នកមិនមានសិទ្ធិចាក់វ៉ាក់សាំងប្រភេទ R S V ទេ ប៉ុន្តែកូនរបស់អ្នកនឹងទទួលបានការការពារតាមរយៈដូស N i r s e v i ma b ។

## ប្រភព៖

[វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 ខណៈពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូន (cdc.gov)] - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html

[សុវត្ថិភាពវ៉ាក់សាំងជំងឺផ្តាសាយធំ និងការពរពោះ | CDC] - https://www.cdc.gov/flu/highrisk/qa_vacpregnant.html

[វ៉ាក់សាំងជំងឺ វីរុសផ្លូវដង្ហើម សម្រាប់មនុស្សមានផ្ទៃពោះ | CDC] - https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/rsv/public/pregnancy.html

**DOH 820-256 September 2024 Khmer**
ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ 1-800-525-0127។ អតិថិជនដែលពិការត្រចៀកឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ doh.information@doh.wa.gov។