ស្វែងយល់អំពីជំងឺកញ្ច្រឹល

តើជំងឺកញ្ច្រឹលគឺជាអ្វី ?

កញ្ច្រឹលគឺជាជំងឺងាយនឹងឆ្លងខ្លាំងដែលបង្កឡើងដោយវីរុសកញ្ច្រឹល។ ជំងឺកញ្ច្រឹលចាប់ផ្តើមដោយមានអាការៈគ្រុនក្តៅខ្លាំង ក្អក ហៀរសំបោរ ភ្នែកក្រហម និងហៀរទឹកភ្នែក។ 3 ទៅ 5 ថ្ងៃក្រោយមក ចាប់ផ្តើមមានកន្ទួលលើមុខ និងរាលដាលដល់ផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ។

ក្នុងករណីមួយចំនួន ជំងឺកញ្ច្រឹលអាចបណ្តាលឱ្យចូលព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ហើមខួរក្បាល រលាកសួត និងបាត់បង់ជីវិត។ កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ ដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ និងមនុស្សមានផ្ទៃពោះប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់បំផុត។

រោគសញ្ញាទូទៅ

គ្រុនក្តៅខ្លាំង

ក្អក

ហៀរសំបោរ

ភ្នែកក្រហម ហៀរទឹកភ្នែក

កន្ទួលពេញខ្លួន

តើកញ្ច្រឹលឆ្លងរាលដាលដោយរបៀបណា ?

មនុស្សឈឺអាចចម្លងជំងឺកញ្ច្រឹលតាមរយៈការក្អក កណ្តាស់ ដកដង្ហើម ឬជដៃគ្នា។ មនុស្សអាចឆ្លងជំងឺកញ្ច្រឹល នៅពេលពួកគេស្រូបខ្យល់ដង្ហើមនេះ ឬប្រសិនបើពួកគេមានវីរុសនៅលើដៃ ហើយយកដៃទៅប៉ះមុខ។ វីរុសកញ្ច្រឹលស្ថិតក្នុងខ្យល់បានរហូតដល់ 2 ម៉ោង ដូច្នេះមនុស្សអាចឆ្លងជំងឺកញ្ច្រឹលបាន សូម្បីក្រោយពេលដែលអ្នកឈឺចាកចេញពីកន្លែងនោះ។

ស្ថិតនៅផ្ទះ ហើយទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យ

បើអ្នកមានរោគសញ្ញាជំងឺកញ្ច្រឹល សូមទូរសព្ទទៅការិយាល័យគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ គ្រូពេទ្យនឹងផ្តល់ការណែនាំពិសេសដល់អ្នក ដើម្បីកុំឱ្យចម្លងជំងឺដល់អ្នកផ្សេងទៀត។ ប្រការសំខាន់គឺមិនចម្លងជំងឺកញ្ច្រឹលដល់អ្នកផ្សេងទៀត។ ស្ថិតនៅផ្ទះ បើអ្នកមានផ្ទុកជំងឺកញ្ច្រឹល។ កុំអញ្ជើញភ្ញៀវមកលេង បើអ្នកគ្រុនក្តៅ ឬមានកន្ទួល។

ការពារគ្រួសារអ្នកកុំឱ្យឆ្លងជំងឺកញ្ច្រឹល

- វ៉ាក់សាំងជំងឺកញ្ច្រឹល ស្រឡទែន និងស្អូច (MMR) គឺជាជម្រើសការពារខ្លាំងបំផុតទល់នឹងជំងឺកញ្ច្រឹល។
- វ៉ាក់សាំង MMR មានសុវត្ថិភាពជាងការឈឺជំងឺកញ្ច្រឹល។
- កុមារចាក់វ៉ាក់សាំង MMR នៅអាយុ 1 ឆ្នាំ និង 4 ឆ្នាំ។
- មនុស្សនៅតែចាក់វ៉ាក់សាំង MMR បាន ប្រសិនបើពួកគេមិនបានចាក់វាកាលពីកុមារ។
- មនុស្សគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងនៅ 2 សប្តាហ៍ មុនពេលធ្វើដំណើរទៅប្រទេសផ្សេង។
- សហរដ្ឋអាមេរិក និងប្រទេសផ្សេងទៀតនៅតែមានការផ្ទុះជំងឺកញ្ច្រឹល។
- ការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារខ្លួនអ្នក គ្រួសារអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នកកុំឱ្យឆ្លងជំងឺ។
- ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ គិលានុបដ្ឋាក ឬឱសថការីដែលជឿទុកចិត្ត បើអ្នកមានសំណួរផ្សេងៗ។

Washington State Department of HEALTH

Public Health Seattle & King County

Somali Health Board — Peace, Unity, Life, Health

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

DOH 348-651 **June** 2024 **Khmer**