ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

គម្រោងប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងទី២ ក្នុងមហាអនុតំបន់មេគង្គ

គាំទ្រដោយ

ធនាគារអភិវឌ្ឍន៍អាស៊ី

ADB Grant No 0231-CAM

សៀវភៅមគ្គុទេសក៍សំរាប់សិក្ខាកាម

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល

ការប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងនៅតាមសហគមន៍មូលដ្ឋាន

(ការកសាងភូមិសុខភាពគំរូ)

ឆ្នាំ ២០១៣

នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង

អារម្ភកថា

ដោយមានការឧបត្ថម្ភ គាំទ្រ និងគំនិតផ្តួចផ្តើម ក្នុងការបង្កើតឲ្យមានជាភូមិសុខភាពគំរូ ពីធនាគារអភិវឌ្ឍន៍អាស៊ី នៃគម្រោងប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងក្នុងមហាអនុតំបន់មេគង្គជំហានទី២ ដែលផ្តល់អន្តរាគមន៍ដល់ តំបន់ ភូមិ ឃុំ ជាប់ព្រំដែន ពិសេសក្នុងខេត្តជម្រើសទាំង ១០ រួមមានខេត្ត ស្ទឹងត្រែង រតនគិរី មណ្ឌលគិរី ក្រចេះ កំពង់ចាម ព្រៃវែង ស្វាយរៀង កណ្តាល តាកែវ និង កំពត និងដោយយោងតាមសេចក្តីណែនាំអំពីការគ្រប់គ្រង និងការអនុវត្តន៍យុទ្ធសាស្ត្រប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង នៅតាមសហគមន៍មូលដ្ឋាន ចុះថ្ងៃទី០៥ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៣ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង ដោយមានកិច្ចសហប្រតិបត្តិការជាមួយ ដៃគូអភិវឌ្ឍន៍សំខាន់ៗ ដូចជា៖ អង្គការសុខភាពពិភពលោក(WHO) អង្គការយូនីសេហ្វ និងអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលមួយចំនួនមាន អង្គការ RACHA, World Vison, RHAC បានរៀបចំកម្មវិធីសិក្សាសំរាប់ប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងនៅតាមសហគមន៍មូលដ្ឋាននេះឡើង ដើម្បីអនុវត្តសេចក្តីណែនាំអំពីការគ្រប់គ្រង និង ការអនុវត្តន៍ យុទ្ធសាស្ត្រប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង នៅតាមសហគមន៍មូលដ្ឋាន បានដោយជោគជ័យ និងដើម្បីតំរង់ទិស មន្ទីរសុខាភិបាលខេត្ត ស្រុកប្រតិបត្តិ មណ្ឌលសុខភាព ភ្នាក់ងារអនុវត្តគម្រោង និងដៃគូពាក់ព័ន្ធនានា។

កម្មវិធីសិក្សានេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងគោលបំណងដើម្បីផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាល ដល់ក្រុមគ្រប់គ្រងភូមិនៃភូមិសុខភាពគំរូ ក្នុងការផ្តល់ការអប់រំ និងលើកកំពស់សុខភាពប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនៅថ្នាក់សហគមន៍ (ភូមិ) សំរាប់ប្រជាជនគ្រប់វ័យ ។ កម្មវិធីសិក្សានេះ ទទួលស្គាល់ថា ការចូលរួមយ៉ាងសកម្មរបស់សហគមន៍និងគ្រួសារមានសារៈសំខាន់យ៉ាងខ្លាំង នៅក្នុងការកសាងភូមិសុខភាពគំរូនៅកម្ពុជា។ វារួមចំណែកជួយជំរុញសហគមន៍និងគ្រួសារដើម្បីថែទាំសុខភាពឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើងសំរាប់សមាជិកគ្រួសារនិងសហគមក៍ទាំងមូល ដែលជាជំហ៊ានមួយដ៏មានសារៈសំខាន់បំផុតឆ្ពោះទៅរកការកាត់បន្ថយការរាលដាលជំងឺឆ្លង និងធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវសុខភាព ប្រជាជនទូទៅ។

ក្រសួងសុខាភិបាល សង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា កម្មវិធីសិក្សាសំរាប់ប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង នៅតាមសហគមន៍មូលដ្ឋាននេះ នឹងប្រើជាឯកសារយោង ជាមូលដ្ឋាន សំរាប់ពង្រឹងសមត្ថភាពក្រុមគ្រប់គ្រងភូមិដោយ ផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ ដល់ប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ សំរាប់ធ្វើឲ្យប្រសើរឡើង នូវការប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងនៅតាមសហគមន៍ និងរួមចំណែកដល់ការកាត់បន្ថយអត្រាឈឺនិងអត្រាស្លាប់ របស់ប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់វ័យ សំដៅឈានទៅសម្រេចឲ្យបាននូវគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍សហស្សវត្សឆ្នាំ២០១៥ ដែលនេះ ក៏ជាការចូលរួមចំណែក ក្នុងគោលនយោបាយកាត់បន្ថយភាពក្រីក្ររបស់ប្រជាពលរដ្ឋ របស់រាជរដ្ឋាភិបាលផងដែរ។

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ១៥ ខែ កក្កដា ឆ្នាំ២០១៣

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាល

ជ.រដ្ឋលេខាធិការ

សាស្ត្រាចារ្យ **អេង_ហួត**

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

បុគ្គលិក និងអង្គការជាច្រើន បានផ្តល់ការចូលរួមចំណែក និងធនធានដ៏មានតម្លៃដល់ការអភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីសិក្សានេះ។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត សុខ ទូច ប្រធាននាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង បានដឹកនាំកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងនេះដោយមានការជួយឧបត្ថម្ភផ្នែកថវិកាពីធនាគារអភិវឌ្ឍន៍អាស៊ី ។ លោកស្រី វេជ្ជបណ្ឌិត តេង ស្រី អនុប្រធាននាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង លោក លុយតិចឆេង មន្ត្រីជំនាញផ្នែកយេនឌ័រ របស់កម្មវិធីទ្រទ្រង់វិស័យសុខាភិបាលជំហានទីពីរ (ADB/GMS-CDC2) លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ភីធី ចន មីលឡឺ ប្រធានទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស របស់កម្មវិធីទ្រទ្រង់វិស័យសុខាភិបាលជំហានទីពីរ (ADB/GMS-CDC2) និង លោក សូននី អ៊ីនបារាហ្គ គ្រីសនាន មន្ត្រីប្រាស្រ័យទាក់ទង និងទំនាក់ទំនងសារព័ត៌មាន របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកប្រចាំនៅកម្ពុជា (WHO) បានរួមចំណែកយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងការធ្វើឲ្យមានកម្មវិធីសិក្សានេះលេចចេញជារូបរាងឡើង។

សូមថ្លែងអំណរគុណផងដែរដល់ សិក្ខាកាមចូលរួម ក្នុងសិក្ខាសាលា ពិគ្រោះយោបល់ពិនិត្យពង្រាងកម្មវីធីបណ្តុះបណ្តាលការប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង នៅតាមសហគមន៍មូលដ្ឋាន នៃការអនុវត្តន៍ភូមិសុខភាពគំរូ មកពី កម្មវីធីជាតិ ដូចជា កម្មវិធីជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមស្រួច រាក និងអាសន្នរោគ កម្មវិធីជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺគ្រុនឈាម កម្មវិធីជាតិកំចាត់ជំងឺដង្កូវព្រូន មន្ទីរសុខាភិបាលខេត្ត និងស្រុកប្រតិបត្តិ នៃខេត្តទាំង១០រួមមានខេត្ត ស្ទឹងត្រែង រតនគិរី មណ្ឌលគិរី ក្រចេះ កំពង់ចាម ព្រៃវែង ស្វាយរៀង កណ្តាល តាកែវ និង កំពត ដែលអនុវត្តគម្រោងប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងក្នុងមហាអនុតំបន់មេគង្គទី២ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលរួមមាន អង្គការ UNICEF, RACHA, World Vison, និង RHAC បានចូលរួមចំណែកនូវយោបល់និងព័ត៌មានត្រឡប់ដ៏មានតម្លៃ ហើយនិងការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ពួកគេ។

សូមថ្លែងអំណរគុណផងដែរដល់សមាជិកសហគមន៍ជាច្រើន ក្រុមគ្រប់គ្រងភូមិ និងបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ដែលបានរួមចំណែកយ៉ាងសកម្មតាមរយៈការពិភាក្សា កំណត់អាទិភាពជំងឺនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន។

មាតិកា

អារម្ភកថា.......i
សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ...ii
មាតិកា...iii

ម៉ូឌុលទី១ សេចក្តីផ្តើមនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលការប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងនៅតាមសហគមន៍មូលដ្ឋាន

តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់ក្រុមគ្រប់គ្រងសុខភាពភូមិ... ២
សមាជិកភាព ក្រុមគ្រប់គ្រងភូមិ... ៣

ម៉ូឌុលទី២ ជំងឺរាគ

កំណត់និយមន័យនិងអាការៈនៃជំងឺរាគ... ៥
មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមានរាគ... ៥
ការព្យាបាល និងការថែទាំជំងឺរាគស្រាលនៅផ្ទះ ... ៥
របៀបលាយទឹកអូរ៉ាលីត និងរបៀបផ្តល់ឲ្យកុមារ នៅផ្ទះ... ៦
របៀបផ្តល់ឱសថសង្កសី និងការផ្តល់ឲ្យកុមារ នៅផ្ទះ... ៦
រោគសញ្ញា ឬអាការៈជំងឺរាគធ្ងន់ធ្ងរដែលត្រូវបញ្ជូនទៅ មូលដ្ឋានសុខាភិបាល ... ៦
វិធានការការពារជំងឺរាគ... ៧

ម៉ូឌុលទី៣ គ្រុនក្តៅ

កំណត់និយមន័យគ្រុនក្តៅ... ៩
មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមានគ្រុនក្តៅ ... ៩
សញ្ញា ឬអាការៈដែលមានរួមផ្សំជាមួយគ្រុនក្តៅ... ៩
ការព្យាបាល និងការថែទាំគ្រុនក្តៅនៅផ្ទះ... ៩
សញ្ញាដែលត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺដែលមានគ្រុនក្តៅ ទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដែលនៅជិតបំផុត... ១០
វិធានការការពារគ្រុនក្តៅ ... ១០
កំណត់និយមន័យ ជំងឺពងបែក ដៃ ជើងនិងមាត់ ... ១០
មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមានជំងឺពងបែកនៅដៃ ជើង និងមាត់ ... ១១
រោគសញ្ញា ឬអាការៈជំងឺពងបែក ដៃជើង និងមាត់ ... ១១
ការព្យាបាល និងការថែទាំជំងឺពងបែក ដៃជើង និងមាត់ ... ១១
ការថែទាំព្យាបាលនៅផ្ទះ ... ១១
វិធានការការពារជំងឺពងបែក ដៃជើង និង មាត់... ១២

ម៉ូឌុលទី៤ ជំងឺផ្តាសាយ

រោគសញ្ញាផ្តាសាយតាមរដូវកាល ……………………………………………………………… ១៤
តើអ្វីទៅជាជំងឺផ្តាសាយបក្សី? ……………………………………………………………… ១៤
រោគសញ្ញាជំងឺផ្តាសាយបក្សី ……………………………………………………………… ១៤
ផ្តាសាយសកល……………………………………………………………… ១៥
មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមាន ជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវកាល……………………………………… ១៥
តើអ្នកគិតថាអ្នកមានជំងឺផ្តាសាយបក្សី យ៉ាងដូចម្តេច? ……………………………………… ១៥
ជំងឺផ្តាសាយបក្សីលើមនុស្សបណ្តាលមកពី……………………………………………… ១៥
ការថែទាំជាមូលដ្ឋានសម្រាប់អ្នកជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវកាលនៅផ្ទះ……………………………… ១៦
វិធានការត្រូវអនុវត្តពេលសង្ស័យថា មានជំងឺផ្តាសាយបក្សី ……………………………… ១៧
វិធានការត្រូវអនុវត្តពេលមានផ្ទុះជំងឺផ្តាសាយរាតត្បាតជាសកល……………………………… ១៧
អំពីវិធានការការពារជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវកាល……………………………………………… ១៨
អំពីវិធានការការពារជំងឺផ្តាសាយបក្សី ……………………………………………… ១៨
វិធានការអ្នកចិញ្ចឹម បង្ការការឆ្លងចំពោះ អ្នកដឹកជញ្ជូន អ្នកសំលាប់ និង អ្នកលក់ សត្វបក្សី……………… ១៩
វិធានការបង្ការការឆ្លងចំពោះអ្នកចំអិនអាហារ ……………………………………………… ១៩

ម៉ូឌុលទី៥ ជំងឺគ្រុនឈាម និង ជំងឺដង្កូវពោះវៀន (ព្រូន)

និយមន័យជំងឺគ្រុនឈាម……………………………………………………………… ២០
មូលហេតុ ដែលនាំឲ្យមានជំងឺគ្រុនឈាម ……………………………………………… ២០
វិធានការដែលត្រូវអនុវត្តពេលជួបករណីសង្ស័យថាមានជំងឺគ្រុនឈាម ……………………………… ២០
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺគ្រុនឈាមដែលត្រូវបញ្ជូនជាបន្ទាន់ទៅគ្រឹះស្ថានសុខាភិបាល……………………………… ២១
វិធានការកាពារជំងឺគ្រុនឈាម……………………………………………………………… ២១
និយមន័យ ជំងឺដង្កូវពោះវៀន (ព្រូន) ……………………………………………… ២២
លក្ខណៈសំគាល់ជំងឺដង្កូវពោះវៀន (ព្រូន) ……………………………………………… ២៣
ផលវិបាករបស់មនុស្សកើតព្រូន……………………………………………………………… ២៣
មូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកើតព្រូន……………………………………………………………… ២៣
វិធានការដែលត្រូវអនុវត្តពេលសង្ស័យថាមានជំងឺដង្កូវពោះវៀន ……………………………… ២៤
វិធីការពារការឆ្លងជំងឺដង្កូវពោះវៀន (ព្រូន) ……………………………………………… ២៤

ម៉ូឌុលទី១

សេចក្តីផ្តើមនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល

ការប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង

នៅតាមសហគមន៍មូលដ្ឋាន

តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់ក្រុមគ្រប់គ្រងសុខភាពភូមិ

- អប់រំប្រជាជន នៅក្នុងសហគមន៍ របស់ពួកគេ អំពីការបង្ការជំងឺឆ្លងជាមូលដ្ឋាននិងការលើកកម្ពស់សុខភាព។
- ចលនាក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ ដោយធ្វើយុទ្ធនាការអនាម័យ យុទ្ធនាការសំអាតបរិស្ថានជុំវិញលំនៅឋាន សំអាត ពាងទឹក ដើម្បីកំចាត់មូស និងដង្កូវទឹក ។ល។
- អប់រំប្រជាជនអំពីថាតើត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាពនៅពេលណា។
- សម្របសម្រួល/បញ្ជូនអ្នកជំងឺ ដែលមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ទៅមណ្ឌលសុខភាព/មន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីពិនិត្យ និង ទទួលការព្យាបាលឲ្យបានទាន់ពេលវេលា ជាពិសេសជំងឺទាក់ទងនិងជំងឺឆ្លង។
- កៀងគរនិងរៀបចំប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍ ភូមិ របស់ពួកគេ សំដៅលើកកម្ពស់សុខភាព តាមរយៈការសម្របសម្រួល/រៀបចំកិច្ចប្រជុំ និង យុទ្ធនាការអប់រំសុខភាពនានានៅក្នុងសហគមន៍
- ចែករំលែកសារនិងសម្ភារៈ ផ្សព្វផ្សាយអប់រំ សុខភាពជាមួយសហគម និងរៀបចំផ្សព្វផ្សាយសារសុខភាពដែលទទួលបាន
- កំណត់គ្រួសារដែលត្រូវការ ការគាំទ្រដើម្បីក្លាយជាគ្រួសារសុខភាពល្អ
- រៀបចំការប្រជុំប្រចាំខែនៅមូលដ្ឋាន ជាមួយសមាជិកក្រុមគ្រប់គ្រងភូមិ និង តំណាងមណ្ឌលសុខភាព
- កត់ត្រា និងរក្សាទុកទិន្នន័យសុខភាពសហគមន៍ ស្ថានភាពអនាម័យ បរិស្ថានក្នុងភូមិ
- ធ្វើរបាយការណ៍ប្រចាំត្រីមាសទៅ គណៈកម្មាធិការគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាពអំពី
    - ចំនួន គ្រួសារដែលប្រើប្រាស់បង្គន់អនាម័យ
    - ស្ថានភាពនៃការអនុវត្តន៍ការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់បានត្រឹមត្រូវ
    - ចំនួន កុមារ ដែលទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់
    - ចំនួន ម្តាយ ដែលទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រប់
    - ចំនួន ស្ត្រីសម្រាលកូនថ្មី ដោយឆ្មបជំនាញ ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល
    - ចំនួន ស្ត្រីសម្រាលកូនថ្មី ដោយ ឆ្មបបុរាណ
    - ចំនួនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទទួលបានការពិគ្រោះយោបល់ពីការថែទាំផ្ទៃពោះ មុនពេលសម្រាល ពី ២ដង ឬច្រើនជាង២ដង ពីបុគ្គលិកជំនាញសុខាភិបាល
    - ចំនួនស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ (អាយុ ១៥ - ៤៩ឆ្នាំ) ទទួលបានថ្នាំ មេប៊េនដាស៊ល
    - ចំនួនកុមារា កុមារី មុនចូលសាលា អាយុពី ១-៥ ឆ្នាំ បានទទួលថ្នាំ មេប៊េនដាស៊ល
    - ចំនួនកុមារា កុមារី ក្នុងសាលា អាយុពី ៦-១៤ ឆ្នាំ បានទទួលថ្នាំ មេប៊េនដាស៊ល
- ចំនួនផ្ទះដែលបានទទួលថ្នាំបាណកឃាដ សំលាប់ដង្កូវទឹក មូសខ្លាភ្នាក់ងារបង្ករជំងឺគ្រុនឈាម
- ចំនួនពាងឬអាងដែលបានទទួលថ្នាំបាណកឃាដ សំលាប់ដង្កូវទឹក មូសខ្លាភ្នាក់ងារបង្ករជំងឺគ្រុនឈាមរៀបចំបង្កើតផែនការសកម្មភាពប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងនៅតាមសហគមន៍មូលដ្ឋាន និងសម្របសម្រួលបញ្ចូលទៅក្នុងផែនការអភិវឌ្ឍន៍ឃុំ។

សមាជិកភាព ក្រុមគ្រប់គ្រងភូមិ មានៈ

- គណៈកម្មាធិការឃុំ ដើម្បីស្ត្រី និងកុមារ ១រូប
- ជំទប់ឃុំដែលទទួលខុសត្រូវខាងសុខភាព១រូប
- ប្រធាន/អនុប្រធានភូមិ១រូប
- ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ២រូប ដែលត្រូវបោះឆ្នោតដោយសហគមន៍ដែលទទួលខុសត្រូវ ១០-២០ គ្រួសារ
- និងអ្នកតំណាងសហគមន៍ផ្សេងទៀត១រូប.

ម៉ូឌុលទី២

ជំងឺរាក

កំណត់និយមន័យនិងអាការៈនៃជំងឺរាក

រាក គឺជាការបន្ទោបង់លាមកខុសធម្មតា ជ្រាយ រាវ ឬ សុទ្ធតែទឹកនិងជុះយ៉ាងតិច៣ដងឬច្រើនជាងនេះ ក្នុង២៤ម៉ោង (១ថ្ងៃ១យប់) ។

អាការៈស្រាល ៖

- កុមារលេងធម្មតា
- កុមារមិនទាន់ស្រេកទឹក
- ភ្នែកមិនទាន់ស្លក់
- ផ្នត់ស្បែកពោះរលាមកវិញរហ័ស ក្រោយពីការច្បិច

អាការៈធ្ងន់ធ្ងរ៖

- កុមារយំរញ៉ុំរញ៉ូវ
- កុមារអស់កម្លាំង ដេកស្ដូកស្ដឹង
- ភ្នែករូងខូងដែលអាចសម្គាល់ឃើញច្បាស់
- កុមារមិនអាចផឹកឬជញ្ជក់ដោះបានដោយសារខ្សោយខ្លាំង
- កុមារស្រេកទឹកត្រហេបត្រហប
- ផ្នត់ស្បែកពោះរលាយឺតឬយឺតណាស់ក្រោយពីការច្បិច
- ក្អួតញឹកញាប់
- រាកមានលាយឈាម

មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមានរាក

មូលហេតុនៃជំងឺរាក:

១. ផឹកទឹកគ្មានអនាម័យ(គ្មានសុវត្ថិភាព)

២. មិនបានលាងដៃមុនបរិភោគ មុនពេលរៀបចំអាហារ ក្រោយពេលបន្ទោបង់ ឬក្រោយលាងគូថទារក។

៣. ការបរិភោគអាហារដែលគ្មានសុវត្ថិភាព (អាហារដែលចំអិនមិនបានល្អ បន្លែ និងផ្លែឈើដែលមិនស្អាត អាហារដែលមានរុយ ឬសត្វល្អិតទុំ អាហារដែលមានជាតិពុល...)

៤. កន្លែងធ្វើម្ហូប និងសម្ភារៈផ្ទះបាយ (ដូចជា ចាន សម ស្លាបព្រា ចង្កឹះ និងខ្ទះ។ល។)គ្មានអនាម័យ

៥. ការបន្ទោបង់លាមកពាសវាលពាសកាល។

ការព្យាបាល និងការថែទាំជំងឺរាកស្រាលនៅផ្ទះ

ត្រូវផ្ដល់ទឹកអូរ៉ាលីត និងថ្នាំគ្រាប់ជាតិស័ង្កសីដល់កុមារ និង៖

– **កុមារអាយុតិចជាង៦ខែ**ត្រូវបន្តបំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់ជាងមុននិងឲ្យបានយូរនៅពេលបៅ

ម្តងៗ ឬទឹកស្អាត

- **កុមារអាយុ៦ខែឡើង**ទៅត្រូវបន្តបំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់ជាងមុន និង បន្តផ្តល់អាហារដែលកុមារ ធ្លាប់ហូបរាល់ថ្ងៃ (បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង) បន្ថែមមួយពេលទៀតរហូតដល់ពីរអាទិត្យក្រោយពេលបាត់រាក។ ចេកទុំជាចំណីដ៏ល្អផងដែរ សម្រាប់ក្មេងរាក។ ឬទឹកបបរ ទឹកដូង ទឹកតែ ទឹកសម្លទឹកឆ្អិន ទឹកផ្លែឈើស្រស់

<u>របៀបលាយទឹកអូរ៉ាលីត និងរបៀបផ្តល់ឲ្យកុមារ នៅផ្ទះ</u>

១) លាងសម្អាតដៃឲ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូជាមុន

២) ចាក់ម្សៅអូរ៉ាលីតទៅក្នុងផ្តិលស្អាត

៣) រួចចាក់ទឹកដាំពុះដែលទុកឲ្យត្រជាក់/ទឹកផុងចម្រោះចំណុះ ១លីត្រចូលទៅក្នុងផ្តិល

៤) យកស្លាបព្រាស្អាតមកកូរឲ្យសព្វ

<u>កម្រិតប្រើទឹកអូរ៉ាលីត ៖</u>

- ✓ **បើកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ**៖ ត្រូវបញ្ចុកទឹកអូរ៉ាលីត ១០ស្លាបព្រាបាយ ឬលើសក្រោយពេលក្មេងជុះរាកម្តងៗ រហូតបាត់រាក
- ✓ **បើកុមារអាយុលើស២ឆ្នាំ**៖ ត្រូវបញ្ចុកទឹកអូរ៉ាលីត ២០ស្លាបព្រាបាយ ឬលើសក្រោយពេលក្មេងជុះរាកម្តងៗ រហូតបាត់រាក
- ✓ មនុស្សពេញវ័យ ផឹកឲ្យបានច្រើនកាន់តែប្រសើរ
- ✓ ទឹកអូរ៉ាលីតដែលកំពុងប្រើត្រូវគ្របឲ្យជិតល្អ។

ចំណាំ៖ ទឹកអូរ៉ាលីតដែលលាយហើយអាចប្រើបានតែ២៤ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ ។

<u>របៀបផ្តល់ឱសថសង្ក័សី និងការផ្តល់ឲ្យកុមារ នៅផ្ទះ</u>

ត្រូវផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ជាតិស័ង្កសីដល់កុមារដូចខាងក្រោម៖

កុមារអាយុក្រោម ៦ខែ៖

ឲ្យកន្លះគ្រាប់ក្នុងមួយថ្ងៃរយៈពេល១០ថ្ងៃ ទោះបីកុមារឈប់រាកក៏ដោយ។

កុមារអាយុចាប់ពី ៦ខែឡើង៖

ឲ្យមួយគ្រាប់ក្នុងមួយថ្ងៃរយៈពេល១០ថ្ងៃ ទោះបីកុមារឈប់រាកក៏ដោយ។

<u>ពេលសញ្ញា ឬអាការៈជំងឺរាកធ្ងន់ធ្ងរដែលត្រូវបញ្ជូនទៅ មូលដ្ឋានសុខាភិបាល</u>

- កុមារយំរញ៉ាំរញ៉ូវ
- កុមារអស់កម្លាំងដេកស្តូកស្តឹង
- ភ្នែករូងខូងដែលអាចសម្គាល់ឃើញច្បាស់
- កុមារមិនអាចផឹក ឬជញ្ជក់ដោះបានដោយសារ ខ្សោយខ្លាំង
- កុមារស្រេកទឹកត្រហេបត្រហប
- ផ្ចត់ស្បែកពោះរលាយឺត ឬយឺតណាស់ក្រោយពីការច្បិច
- ក្អួតញឹកញាប់
- រាកមានលាយឈាម

ត្រូវបញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ក្នុងករណី កុមារមានរោគសញ្ញា ឬអាការៈណាមួយដូចខាងលើ

<u>វិធានការការពារជំងឺរាគ</u>

- ផឹកទឹកស្អាត (មានសុវត្ថិភាព) ដូចជា៖ ទឹកដាំពុះ ទឹកធុងចម្រោះ ឬទឹកដាក់ក្លរីន
- ត្រូវចម្អិនអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងឆ្អិនល្អ ត្រូវគ្របអាហារឲ្យបានជិតដើម្បីការពាររុយរោម ឬធូលីដីហុយ ចូល
- ត្រូវលាងសម្អាតបន្លែផ្លែឈើឲ្យបានស្អាតល្អ
- ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូឲ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសមុនពេល បំបៅ ដោះកូន មុនពេលបរិភោគ មុនពេល រៀបចំអាហារ និងបញ្ចុក អាហារកូន និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់
- ត្រូវសម្អាតកន្លែងធ្វើម្ហូប និងសម្ភារៈផ្ទះបាយ៖ ចាន ឆ្នាំង ស្លាបព្រា សម ខ្ទះ ជ្រុញ កាំបិតឲ្យបានស្អាតជានិច្ច
- ត្រូវបន្ទោបង់ក្នុងបង្គន់ និងសម្អាតបង្គន់ឲ្យស្អាតជានិច្ច។ បើគ្មានបង្គន់ត្រូវជីកដីកប់លាមកឲ្យជ្រៅឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ម៉ូឌុលទី៣

គ្រុនក្ដៅ

កំណត់និយមន័យគ្រុនក្តៅ

គ្រុនក្តៅ គឺជាការកើនឡើងនូវកំដៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង គឺមានន័យថាកំដៅ ចាប់ ពី ៣៧.៥ អង្សាសេ ឡើងទៅ។

មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមានគ្រុនក្តៅ

គ្រុនក្តៅ គឺជា ការឆ្លើយតបរបស់សរីរាង្គយើង ទៅនឹងការលុកលុយរបស់ មេរោគ ឱសថ ឬជាតិពុលផ្សេងៗ។ គ្រុនក្តៅ អាចជាសញ្ញានៃ ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនឈាម ជំងឺផ្តាសាយ ជំងឺផ្តាសាយបក្សី ជំងឺកញ្ជ្រឹល ជំងឺពងបែកដៃជើងនិងមាត់ ឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ។

សញ្ញា ឬអាការៈដែលមានរួមផ្សំជាមួយគ្រុនក្តៅ

- កំដៅចាប់ពី៣៧.៥អង្សាសេ ស្ទង់នៅក្លៀក
- ស្រៀវស្រាញ ឬ រងារញាក់
- ឈឺសន្លាក់ ឬឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺក្បាល
- ចង្វាក់បេះដូង និងដង្ហើម ញាប់
- ស្បែកឡើងក្រហម
- ប្រកាច់ (ពិសេសពេលកំដៅឡើងខ្លាំងនៅលើកុមារ)

ការព្យាបាល និងការថែទាំគ្រុនក្តៅនៅផ្ទះ

១. ដោះខោអាវកុមារចេញរួចជូតស្អំកន្សែង ឬ ក្រម៉ាសើម (ទឹកធម្មតា) និងជាពិសេស នៅជុំវិញក ក្រោមក្លៀក និងនៅម្តុំក្រលៀន

២. ផ្តល់ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុលរាល់៦ម៉ោងម្តង បើនៅបន្តមានគ្រុនក្តៅ

	ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល (១២.៥ មក្រ/គក្រ/ដូស)		
អាយុ	ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល ស៊ីរ៉ូប៍ (១២០មក្រ/៥ម.ល)	ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល (១០០មក្រ)	ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល (៥០០មក្រ)
២ខែ ដល់ក្រោម៣ឆ្នាំ	២.៥មល - ៥មល	១គ្រាប់	១/៤(មួយជ្រុងគ្រាប់)
៣ឆ្នាំ ដល់ក្រោម៥ឆ្នាំ	៧.៥មល -១០មល	១ ១/២(១គ្រាប់កន្លះ)	១/២(កន្លះគ្រាប់)
មនុស្សចាស់			១គ្រាប់

៣. កុមារមានអាយុក្រោម៦ខែ(បៅដោះសុទ្ធ) ត្រូវបង្កើនការបំបៅដោះដល់កុមារអោយបានញឹកញាប់ជាងធម្មតា

៤. កុមារមានអាយុចាប់ពី៦ខែ ឬកុមារមិនបៅដោះសុទ្ធ ត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកច្រើនជាងធម្មតា ដូចជា ទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកឆ្អិន ទឹកដូងខ្ចី ទឹកបបរ ទឹកសម្ល និង ល្វងលោម លើកទឹកចិត្តកុមារអោយបរិភោគអាហារដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹម និងផ្លែឈើទុំអោយបានញឹកញាប់ និងច្រើនជាងធម្មតា។

៥. បើគ្រុនក្តៅលើសពី ១ថ្ងៃ ត្រូវយកទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតជាងគេ។

៦. មិនត្រូវឲ្យឱសថមានជាតិអាស្ពីរីន។

<u>សញ្ញាដែលត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺដែលមានគ្រុនក្តៅ ទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដែលនៅជិតបំផុត</u>

- ❖ មិនអាចបៅបាន ឬមិនអាចផឹកបាន ឬបានតិចតួច ឬ
- ❖ ក្អួតគ្មានសល់ក្រោយពេលបៅឬញុាំ ឬ
- ❖ សន្លឹម ឬបាត់ស្មារតី ឬ
- ❖ ឈឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ ឬ
- ❖ មានសញ្ញាចេញឈាមណាមួយដូចជា
  - – ឈាមច្រមុះ
  - – ឈាមអញ្ចាញធ្មេញ
  - – ចេញចំនុចក្រហមៗក្រោមស្បែក
  - – មានឈាមក្អួង លាមក ឬក្នុងកម្អួត
- ❖ ចង្វាក់ដង្ហើម ញាប់ ឬ
- ❖ ប្រកាច់

<u>វិធានការការពារគ្រុនក្តៅ</u>

អាចការពារកុំឲ្យមានគ្រុនក្តៅបានលុះណាតែការពារមូលហេតុដែលនាំឲ្យមានគ្រុនក្តៅ ។ ភាគច្រើននៃគ្រុនក្តៅ បណ្តាលមកពី ការឆ្លងរោគ ។ ដូច្នេះដើម្បីកុំឲ្យមានការឆ្លងរោគ ត្រូវជៀសវាងប្រភពនៃការឆ្លងរោគ និងរក្សាអនាម័យ ។

វិធីការពារការរាលដាលនៃការឆ្លងមានដូចតទៅ៖

- រក្សាអនាម័យស្អាត៖ ដោយលាងដៃជាមួយសាប៊ូឲ្យបានញឹកញាប់ជាពិសេសមុនពេល បំបៅដោះកូន មុនពេលបរិភោគ មុនពេល រៀបចំអាហារ និងបញ្ចុក អាហារកូន និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់
- ជៀសវាងប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺ
- ផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភឲ្យបានសមស្របនិងត្រឹមត្រូវ
- ទទួលថ្នាំបង្ការឲ្យសព្វគ្រប់និងត្រឹមត្រូវ
- ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន
- ជៀសវាងពី ជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ

<u>ជំងឺពងបែកនៅដៃ ជើង និងមាត់</u>

<u>កំណត់និយមន័យ ជំងឺពងបែក ដៃ ជើងនិងមាត់</u>

ជាជំងឺឆ្លងដែលបង្កឡើងដោយវីរុស ច្រើនកើតមានចំពោះទារកនិងកុមារ ភាគច្រើនលើកុមារដែលមានអាយុតិចជាង១០ឆ្នាំ ជាពិសេស កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ។ ជំងឺនេះស្តែង**ចេញជា គ្រុនក្តៅ ពងបែកនៅ**

មាត់ និង មានពង កន្ទួលលើបាតដៃ បាតជើង និង កំប៉េះគូទ។

<u>មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមានជំងឺពងបែកនៅដៃ ជើង និងមាត់</u>

- ជំងឺពងបែក ដៃជើង និងមាត់ បង្កឡើងដោយ វីរុស កុកសាគី និង **អង់តេរ៉ូវីរុស ៧១** (EV71)
- ជំងឺពងបែក ដៃជើង និង មាត់ជាជំងឺឆ្លង ដែលឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមការប៉ះពាល់ ផ្ទាល់ជាមួយ នឹងវត្ថុរាវ នៃផ្លូវដង្ហើម រួមមាន ទឹកមាត់ កំហាក ស្លេស និងសំបោរ ទឹករងៃ ដែលចេញពីពងបែក លាមកអ្នកជំងឺ។
- អ្នកជំងឺអាចចំលងខ្លាំងបំផុតក្នុងសប្តាហ៍ទី១។
- ជំងឺពងបែក ដៃជើង និងមាត់ មិនឆ្លងទៅ ឬ ឆ្លងមកពីសត្វ ឡើយ។

<u>រោគសញ្ញា ឬអាការៈជំងឺពងបែក ដៃជើង និងមាត់</u>

- រយៈពេលគិតចាប់តាំងពីថ្ងៃឆ្លងវីរុសរហូតដល់ថ្ងៃចេញរោគសញ្ញាដំបូងជាទូទៅ ៣ ទៅ ៧ ថ្ងៃ។
- រោគសញ្ញាដំបូង មាន គ្រុនក្តៅជាទូទៅមានរយៈពេលពី ១ថ្ងៃ ទៅ២ថ្ងៃ
- ការហូបចុកថយចុះ អស់កំលាំង និង ជាញឹកញយឈឺបំពង់ក។
- មួយឬពីរថ្ងៃបន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅ អ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមឈឺក្នុងមាត់ ដោយមាន ចំនុចពណ៌ក្រហមតូចៗ ដែលចេញជាពង និងវិវត្តទៅជាដំបៅមានលើអណ្តាត អញ្ចាញ និង ផ្នែកខាងក្នុងនៃថ្ពាល់។ ស្បែកកន្ទួលមិនរមាស់ ស្នាមកន្ទួលឬ ពងបែកជាទូទៅមាននៅលើបាតដៃ និង បាតជើង ហើយក៏អាចមាននៅលើ កំប៉េះគូទ និង អវៈយវៈភេទ។
- ជួនកាលអ្នកជំងឺ មានតែកន្ទួល ឬ ដំបៅក្នុងមាត់។
- ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញាប្រព័ន្ធប្រសាទនិងផ្លូវដង្ហើមជាមួយគ្នា និងវិវត្តទៅរកការស្លាប់យ៉ាងឆាប់រហ័សបើគ្មានការព្យាបាលសមស្របទាន់ពេលវេលា។

<u>ការព្យាបាល និងការថែទាំជំងឺពងបែក ដៃជើង និងមាត់</u>

ជំងឺពងបែក ដៃជើង និងមាត់ មួយចំនួន អាចជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេលពី៧ទៅ១០ថ្ងៃ **ប៉ុន្តែ មួយចំនួនទៀតអាចវិវត្តទៅជាសណ្ឋានធ្ងន់ធ្ងរ** ដែលតំរូវឲ្យមានការថែទាំព្យាបាលនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល។

ដោយជំងឺពងបែកដៃជើងនិងមាត់ជាជំងឺរាតត្បាត រាល់ករណីទាំងអស់ត្រូវទៅពិគ្រោះនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល។

<u>ការថែទាំព្យាបាលនៅផ្ទះ</u>

- ឲ្យប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល ដើម្បីបន្ថយ គ្រុនក្តៅ និង បំបាត់ការឈឺចុកចាប់
- ឲ្យ វីយ៉ូលេហ្សង់ស្យាន ដែលមានកំហាប់០.៥០% សម្រាប់លាបស្បែក និងកំហាប់០.២៥% សម្រាប់លាបភ្នាស់ខាងក្នុង
- មិនត្រូវប្រើថ្នាំ អាស្ពីរីន (aspirin) ដើម្បីបញ្ចុះកំដៅឡើយ។
- តាមដានជាប្រចាំរកគ្រុនក្តៅខ្លាំង សញ្ញាប្រព័ន្ធប្រសាទ និងសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមក្នុងរយៈពេល ៧ថ្ងៃ
    - សញ្ញាប្រព័ន្ធប្រសាទរួមមាន: សន្លឹមប្រកាច់កន្ត្រាក់រឹងដៃជើងឬទន់ដៃទន់ជើង

- o សញ្ញាផ្លូវដង្ហើមរួមមាន: ពិបាកដកដង្ហើមឬដកដង្ហើមញាប់

បើមានគ្រុនក្តៅខ្លាំង សញ្ញាប្រព័ន្ធប្រសាទ និងសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម ត្រូវបញ្ជូនទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលជាបន្ទាន់

វិធានការការពារជំងឺពងបែក ដៃជើង និង មាត់

- ត្រូវលាងសំអាតដៃអោយបានស្អាតជាប្រចាំ ជាមួយទឹកនិងសាប៊ូ ឬផេះ ពិសេសក្រោយប៉ះពាល់ជាមួយ នឹងវត្ថុរាវ នៃផ្លូវដង្ហើម រួមមាន ទឹកមាត់ កំហាក ស្លេស និងសំបោរ ទឹករងៃដែលចេញពីពងបែក លាមកអ្នកជំងឺ។
- ត្រូវលាងសំអាតដៃអោយបានស្អាត មុនពេលរៀបចំអាហារ មុនពេលបរិភោគ មុនបញ្ចុកចំណីដល់ទារក ឬ កុមារ ក្រោយចេញពីបង្គន់ និងក្រោយប្តូរទ្រនាប់ គូទទារក ឬជូតសំអាតរាងកាយកុមារ។ លាងសំអាតផ្ទៃនិងរបស់ដែលប្រលាក់ដោយទឹកនិងសាប៊ូ។
- ជៀសវាងការប៉ះពាល់ស្និតស្នាល(ថើប អោប ប្រើប្រាស់សម្ភារ:សំរាប់ហូបចុក រួមគ្នា។ល។)
- ត្រូវបន្ត ផ្តល់អាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមច្រើន និង ទឹកស្អាតដល់កុមារ។ ប្រើស្លាបព្រា និងចានដាច់ដោយឡែកសំរាប់កុមារនិមួយៗ។
- អ្នកមើលថែទាំកុមារតូចៗត្រូវមានអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនល្អ។

ម៉ូឌុលទី៤

ជំងឺផ្កាសាយ

ផ្តាសាយតាមរដូវកាលមានរោគសញ្ញា៖

1. គ្រុនក្តៅខ្លាំងៗ ចាប់ពី៣៨អង្សា ឡើងទៅ (យកកំដៅ នៅក្រោមក្លៀក)
2. ក្អកស្ងួត
3. ឈឺបំពង់ក
4. ហៀរសំបោរ
5. ឈឺក្បាល
6. ឈឺសាច់ដុំ
7. របិតរហៃ អស់កំលាំងខ្លាំង

ជាទូទៅរយៈពេល សំងំរបស់ជំងឺមានរយៈពេលខ្លី ១-៣ថ្ងៃ។

តើអ្វីទៅជាជំងឺផ្តាសាយបក្សី?

ជំងឺផ្តាសាយបក្សី គឺជាជំងឺផ្លូង បណ្តាលមកពីវីរុសហាស់ប្រាំអិនមួយ(H5N1) ដែលជាធម្មតាចំលងរវាងសត្វបក្សីឈឺ ទៅបក្សីផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែជួនកាល វាអាចចំលងពីបក្សីមកមនុស្ស។ ជំងឺផ្តាសាយបក្សីលើមនុស្ស ជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដែលតំរូវឲ្យមានការ ធ្វើការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។ អត្រាស្លាប់លើមនុស្ស មានរហូតដល់ទៅ ៦០ ភាគរយ។ ទោះជាវាមិនងាយឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត ប៉ុន្តែបើវាផ្លាស់ប្តូរ វានឹងអាចរាលដាល ដូចនឹងជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវកាល។ ដូច្នេះការរកឃើញទាន់ពេលវេលាមានសារៈសំខាន់បំផុត។

ជំងឺផ្តាសាយបក្សីមានរោគសញ្ញា៖

មានរោគសញ្ញាដូចគ្នានឹងផ្តាសាយតាមរដូវកាល

1. គ្រុនក្តៅខ្លាំងៗ ចាប់ពី៣៨អង្សា ឡើងទៅ (យកកំដៅ នៅក្រោមក្លៀក)
2. ក្អកស្ងួត
3. ឈឺបំពង់ក
4. ហៀរសំបោរ
5. ឈឺក្បាល
6. ឈឺសាច់ដុំ
7. របិតរហៃ អស់កំលាំងខ្លាំង

រួមជាមួយនឹង

1. មានប្រវត្តិប៉ះពាល់ជាមួយមាន់ ឬទា ឬបសុបក្សី ឈឺ ឬងាប់ក្នុងអំឡុង៧ថ្ងៃមុនចាប់ផ្តើមឈឺ ឬប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺផ្តាសាយបក្សី និង
2. សញ្ញាផ្លូវដង្ហើម ដូចជា ហត់ ឬពិបាកដកដង្ហើម

ផ្តាសាយសកល

- ផ្តាសាយសកលជាជំងឺផ្តាសាយប្រភេទថ្មី ដែលឆ្លងយ៉ាងងាយពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់
- ជំងឺផ្តាសាយបក្សី ក៏អាចបង្កជាជំងឺផ្តាសាយសកលធ្ងន់ធ្ងរ បើវីរុសបំលែងខ្លួន ដែលអាចឆ្លងយ៉ាងងាយពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់

មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមាន ជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវកាលគឺបណ្តាលមកពី៖

- ✓ កង្វះអនាម័យ៖ ក្នុងផ្ទះកខ្វក់ ខោអាវកខ្វក់ មានផ្សែងចង្រ្កាន ផ្សែងបារី មានភក់ជ្រាំ មានលាមកសត្វ/មនុស្ស សំរាម ព្រៃស៊ុបទ្រុប ប្រើប្រាស់ក្រម៉ារួមគ្នា ។ល។
- ✓ នៅជិត ឬនៅជាមួយ ឬ លេងជាមួយ ឬប៉ះពាល់ ឬនិយាយជាមួយអ្នកជំងឺផ្តាសាយ ដោយមិនមានវិធានការការពារជាមុន
- ✓ មិនបានលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូឲ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេស មុនពេល បំបៅដោះកូន មុនពេលបរិភោគ មុនពេលរៀបចំអាហារ និងបញ្ចុកអាហារកូន និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ជាដើម។
- ✓ មិនបានទទួលថ្នាំបង្ការសព្វគ្រប់និងត្រឹមត្រូវ
- ✓ អាកាសធាតុប្រែប្រួល

តើអ្នកគិតថាអ្នកមានជំងឺផ្តាសាយបក្សី យ៉ាងដូចម្តេច?

ការសំលាប់មាន់ បោចមាន់ និងការរៀបចំ សត្វបសុបក្សីឈឺឬងាប់ សំរាប់ធ្វើម្ហូប គឺជាការគ្រោះថ្នាក់បំផុត ដូច្នេះឥរិយាបទនេះត្រូវតែបញ្ឈប់៕ ការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយសត្វបសុបក្សីដែលមានជំងឺ ឬផ្ទៃឬវត្ថុដែលប៉ះជាមួយ សំបោរ លាមក ជាប្រភពចំលងដ៏ចំបង ។ ការប្រឈមខ្ពស់ ក្នុងពេល សំលាប់ បោច កាប់សំលាប់ និងធ្វើម្ហូប៕

ជំងឺផ្តាសាយបក្សីលើមនុស្សបណ្តាលមកពី៖

1. លេងជាមួយឬប៉ះពាល់បសុបក្សី ឬ ចូលទៅទីកន្លែងដែលមានមេរោគផ្តាសាយបក្សីសាយភាយដោយមិនមានវិធានការការពារជាមុន (ប៉ះពាល់ជាមួយបក្សីស្រុក ឬព្រៃ ឈឺ ឬស្លាប់ ដោយ កាន់សំលាប់ បោចរោម កាប់សាច់ ធ្វើម្ហូបអាហារ)
2. បរិភោគផលិតផលសាច់ឬស៊ុតបសុបក្សី ដែលចំអិនមិនឆ្អិនល្អ
3. ប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺផ្តាសាយបក្សី ដោយមិនមានវិធានការណ៍ការពារជាមុន

មូលហេតុដែលនាំឲ្យមានផ្តាសាយសកល គឺបណ្តាលមកពី វីរុសដែលរាលដាលដូចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដូចផ្តាសាយតាមរដូវកាល។

ការថែទាំជាមូលដ្ឋានសម្រាប់អ្នកជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវកាលនៅផ្ទះ

កុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ

- វិធីបន្ថយក្អក ដែលមានសុវត្ថិភាព:
  - បំបៅដោះកុមារឱ្យបានញឹកញាប់ជាងធម្មតា (កុមារអាយុក្រោម ៦ខែ បៅដោះសុទ្ធ)
  - ចំពោះកុមារមិនបៅដោះសុទ្ធ ឬអាយុចាប់ពី ៦ខែ ឱ្យទឹកតែក្តៅឧណ្ហៗ ជាមួយទឹកក្រូចឆ្មារ និងស្ករ ឬទឹកឃ្មុំ ឬមួយទឹកតែក្តៅឧណ្ហៗ ជាមួយខ្ញី ក្នុងរសជាតិឡមៗ ឱ្យកុមារផឹក តាមដែលអាចផឹកបាន
- ត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកដល់កុមារញ៉ាំឱ្យបានច្រើនដូចជា ទឹកដោះម្តាយ ទឹកដូង ទឹក ។ល។
- ហៀរសំបោរ/កណ្តាស ត្រូវសំអាតច្រមុះកុមារឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយក្រណាត់/កន្សែង/ក្រម៉ាស្អាត។
- លួងលោមកុមារឱ្យញ៉ាំអាហារឱ្យបានញឹកញាប់ បើវាឈឺបំពង់កចូរឱ្យអាហារទន់ៗដូចជាបបរមាន ជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់។
- បើក្អកយូរចាប់ពី ៣ថ្ងៃ ត្រូវយកទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតជាង គេជាបន្ទាន់។
- ក្តៅខ្លួន ស្អំកុមារនឹងក្រណាត់ /កន្សែង/ ក្រម៉ាសើមនៅឃ្លៀក ក ក្រលៀន ។ល។
- មិនត្រូវផ្តល់អង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដល់កុមារ
- មិនត្រូវដាក់សេរ៉ូម ឬ ចាក់ថ្នាំតាមសរសៃដល់កុមារ

<u>ត្រូវបញ្ជូនកុមារមានក្អកផ្តាសាយទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល បើមានសញ្ញាណាមួយ ខាងក្រោម៖</u>

- មិនសូវបៅ ឬ ញ៉ាំ ឬ មិនអាចបៅបាន ឬ មិនអាចផឹកបាន។
- ឈឺរឹតតែធ្ងន់ទៅ។
- ចាប់មានគ្រុនក្តៅខ្លាំង។
- ដកដង្ហើមហត់ ឬ ញាប់ជាងធម្មតា។
- ផ្ទាំងទ្រូងផ្នែកខាងក្រោមផតចូលពេលដកដង្ហើមចូល។
- កុមារពុំធូរស្រាលក្រោយរយៈពេល ៣ថ្ងៃ។

អាយុចាប់ពី៥ឆ្នាំឡើង

- វិធីបន្ថយក្អក ដែលមានសុវត្ថិភាព:
  - ឱ្យទឹកតែក្តៅឧណ្ហៗ ជាមួយទឹកក្រូចឆ្មារ និងស្ករ ឬទឹកឃ្មុំ ឬមួយទឹកតែក្តៅឧណ្ហៗ ជាមួយខ្ញី តាមដែលអាចផឹកបាន
  - សំរាកឲ្យបានច្រើន ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន
  - ខ្ពុសមាត់ជាមួយទឹកអំបិល

ពេលសង្ស័យថា មានជំងឺផ្តាសាយបក្សីត្រូវអនុវត្តនូវវិធានការដូចខាងក្រោម៖

1) ត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់ទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដែលនៅជិតបំផុតដើម្បីពិនិត្យព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលា។
2) កុំផ្តល់ឱសថអាស្ពីរីនដល់អ្នកជំងឺ
3) នៅពេលថែទាំអ្នកជំងឺត្រូវជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំងឺដូចជា ការអោប រឺ ថើបជាដើម។
4) ណែនាំដល់អ្នកជំងឺអោយពាក់ម៉ាស់ ឬប្រើក្រម៉ាគ្របច្រមុះ និង មាត់។ចំពោះអ្នកថែទាំក៏ត្រូវពាក់ម៉ាស់ ឬក្រម៉ា ការពារខ្លួនឯងផងដែរ
5) ប្រសិនមានមាន់ទាឈឺឬងាប់ខុសធម្មតា នៅក្នុងភូមិ ត្រូវរាយការណ៍ជាបន្ទាន់ទៅក្រសួងកសិកម្ម តាមទូរស័ព្ទលេខ៖ **០១២ ២១៤ ៩៧០ ឬ ០១២ ៨៣៣ ៧៩៥**
6) បើសង្ស័យថានរណាម្នាក់មានជំងឺផ្តាសាយបក្សីសូមបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់ឬទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលតាមទូរស័ព្ទលេខ៖ **១១៥ ឬ០១២ ៤៨៨ ៩៨១ ឬ ០៨៩ ៦៦៩ ៥៦៧**។

ពេលមានផ្ទុះជំងឺផ្តាសាយរាតត្បាតជាសកលត្រូវអនុវត្តនូវវិធានការដូចខាងក្រោម៖

1. ត្រូវរាយការណ៍ជាបន្ទាន់ប្រសិនបើក្នុងកន្លែងណាមួយមានអ្នកជំងឺកើតជំងឺផ្តាសាយច្រើន
2. មិនត្រូវធ្វើដំណើរទៅកន្លែងដែលមានមនុស្សកកកុញ ឬ កន្លែងដែលមានជំងឺផ្តាសាយច្រើននៅទីនោះ
3. បើមានអ្នកទើបតែមកពីតំបន់ផ្ទុះនោះ ត្រូវឱ្យអ្នកនោះលាងសំអាតខ្លួន និង ពាក់ម៉ាស់ ហើយនៅឱ្យដាច់ពីសមាជិកគ្រួសារ និង ឱ្យប្រើសំភារៈប្រើប្រាស់ ដោយឡែក
4. ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានញឹកញាប់
5. ត្រូវប្រើក្រដាសអនាម័យ កន្សែងដៃ ឬ ក្រម៉ា ខ្ទប់ច្រមុះ និងមាត់នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ និងបោះចោលក្រដាសអនាម័យដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និង បោកគក់ កន្សែងដៃ ឬក្រម៉ាជាមួយសាប៊ូ និងទឹករួចហាលកណ្តាល ថ្ងៃឱ្យស្ងួតល្អ
6. ត្រូវប្រាប់ទៅអ្នកជិតខាង សាច់ញាតិ ដើម្បីរកវិធីព្យាបាលនៅផ្ទះ ឬទៅព្យាបាលនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដែលជិតបំផុត ឬក៏ទៅកន្លែងព្យាបាលបណ្តោះអាសន្នដែលរៀបចំឡើងដោយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។

អំពីវិធានការការពារជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវកាល៖

1. ត្រូវមានអនាម័យល្អ៖ សម្អាតក្នុងផ្ទះឲ្យបានស្អាតជាប្រចាំ បោកគក់ខោអាវ មិនត្រូវ ឲ្យមានផ្សែងចង្ក្រាន ឬផ្សែងបារីនៅក្នុងផ្ទះ បោសសម្អាតសំរាម លាមកសត្វ/មនុស្ស លុបបំបាត់ភក់ជ្រាំ និងកាប់ឆ្ការព្រៃជុំវិញផ្ទះ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ក្រម៉ារួមគ្នា ។ល។
2. មិនត្រូវនៅជិត ឬនៅជាមួយ ឬ លេងជាមួយ ឬប៉ះពាល់ ឬនិយាយជាមួយអ្នកជំងឺផ្តាសាយ
3. ត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូឲ្យបានញឹកញាប់ជាពិសេសមុនពេល បំបៅដោះកូន មុនពេលបរិភោគ រៀបចំអាហារ បញ្ចុក អាហារកូន និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ជាដើម។
4. យកកុមារទៅទទួលថ្នាំបង្ការឲ្យបានគ្រប់តាមកាលកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ
5. ស្លៀកពាក់ខោអាវឲ្យកុមារឲ្យជិត ឬកុំឲ្យត្រូវទឹកភ្លៀង

អំពីវិធានការការពារជំងឺផ្តាសាយបក្សី

1. មិនត្រូវលេងជាមួយឬប៉ះពាល់បសុបក្សី ឬ ចូលទៅទីកន្លែងដែលមានមេរោគផ្តាសាយបក្សីសាយភាយដោយមិនមានវិធានការការពារជាមុន (ប៉ះពាល់ជាមួយបក្សីស្រុក ឬព្រៃ ឈឺ ឬស្លាប់ ដោយ កាន់ សំលាប់ បោចរោម កាប់សាច់ ធ្វើម្ហូបអាហារ)
2. មិនត្រូវបរិភោគផលិតផលសាច់ឬស៊ុតបសុបក្សី ដែលចំអិនមិនឆ្អិនល្អ
3. មិនត្រូវប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺផ្តាសាយបក្សី ដោយមិនមានវិធានការណ៍ការពារជាមុន
4. នៅឲ្យឆ្ងាយពីសត្វបក្សីឈឺឬងាប់ ជាពិសេសកុមារ ។
5. ហាមក្មេងកុំឱ្យចូលរួមទស្សនាជល់មាន់
6. ពេលកណ្តាស់ ក្អក ត្រូវយកដៃ កន្សែងដៃ ឬ ក្រម៉ាខ្ទប់មុខ ដើម្បីជៀសវាងបាចសាចទៅអ្នកដ៏ទៃទៀត។
7. លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ ឬផេះឲ្យបានញឹកញាប់ បន្ទាប់ពីប៉ះជាមួយបសុបក្សី រាល់ពេលក្រោយ ជូតសំបោរ ឬចាប់កាន់សត្វចិញ្ចឹមគ្រប់ប្រភេទ និង លាងដៃមុនរាល់ទទួលទានអាហារ
8. បើប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺផ្តាសាយបក្សីត្រូវមានវិធានការណ៍ការពារជាមុន
9. មិនត្រូវយកមាន់ឬទា ដែលឈឺឬងាប់ មករៀបចំធ្វើជាអាហារត្រូវយកទៅកប់។
10. មិនត្រូវទៅកន្លែងដែលមានជំងឺផ្តាសាយបក្សីកំពុងតែរាតត្បាត បើពុំមានភារកិច្ចចាំបាច់
11. មិនត្រូវបើត ឬ ជញ្ជក់ក្បាលមាន់ពេលជល់មាន់

អ្នកចិញ្ចឹម អ្នកដឹកជញ្ជូន អ្នកសំលាប់ និង អ្នកលក់ សត្វបក្សីត្រូវបង្ការការឆ្លងដោយមានវិធានការដូចតទៅ

- ✓ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ ស្បែកជើងកវែង និងស្រោមដៃក្នុងពេល ៖
  - ចេញ និងចូល កសិដ្ឋានចិញ្ចឹមសត្វ
  - ពេលដឹកជញ្ជូនសត្វបក្សី តាមរថយន្ត ឬ តាមម៉ូតូ
  - ពេលដំណើរការសំលាប់សត្វបក្សី ជាអាជីព នៅក្នុងផ្សារ និងទីសាធារណៈ
  - ជៀសវាងវាសដៃលើមុខ និងភ្នែកខ្លួនឯង
- ✓ នៅពេលបញ្ចប់សកម្មភាពការងារដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ ត្រូវលាង សំអាតដៃ ជាបន្ទាន់ ហើយត្រូវងូតទឹកសំអាតរាងកាយជាមួយសាប៊ូអោយបានស្អាត។ រាល់សំភារៈការពារផ្សេងៗទៀតត្រូវត្រាំទឹកនិងសាប៊ូហើយបោកសំអាត និងហាលថ្ងៃអោយបានត្រឹមត្រូវ។

អ្នកចំអិនអាហារអាចបង្ការការឆ្លងដោយមានវិធានការដូចតទៅ

- ✓ មិនត្រូវយកសត្វស្លាបដែលឈឺ ឬ ងាប់មកធ្វើជាអាហារ
- ✓ ត្រូវជ្រើសរើសទិញសាច់បក្សី មាន់ ទា និងស៊ុតពីកន្លែងដែលមានការទទួល ខុសត្រូវ និងធានា ឬមកពីប្រភពដែលជឿជាក់ថាគ្មានផ្ទុះជំងឺ និងជ្រើសរើស សាច់មាន់មើលស្រស់ថ្មី គ្មានស្នាមជាំខ្មៅ ចំណែកស៊ុតត្រូវមើលអោយស្រស់ថ្មី គ្មានលាមកជាប់សំបក
- ✓ នៅពេលរៀបចំចំអិនអាហារ មិនត្រូវវាសដៃទៅលើច្រមុះ ភ្នែក មាត់ និងសំភារៈផ្សេងទៀតដែលមិនចាំបាច់ដូចជា ទូរស័ព្ទដៃជាដើម។

ម៉ូឌុលទី៥

ជំងឺគ្រុនឈាម និង
ជំងឺផ្តាសាយធំ
(ព្រូន)

ជំងឺគ្រុនឈាម

និយមន័យ ជំងឺគ្រុនឈាមជា ជំងឺឆ្លង និងរាតត្បាត បង្ករមកពីការជ្រៀតចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស នូវមេរោគ វីរុសគ្រុនឈាម ភ្នាក់ងារចម្លង គឺមូសខ្លាញីខាំ ពិសេសពេលថ្ងៃ ។

មូលហេតុ ដែលនាំឲ្យមានជំងឺគ្រុនឈាម

1. ការស្តុកទឹកទុកនៅក្នុងពាង/ អាងទឹកដោយពុំបានគ្របឲ្យបានជិតល្អ
2. បោះចោលពាសវាលពាសការ នូវកាកសំណល់ សំបកកំប៉ុង សំបកកង់ឡានចាស់ៗ វត្ថុបាក់បែក សំបកដូង សំបកខ្ទៅខ្ទង ដែលជាមូលហេតុធ្វើឲ្យមានដក់ទឹក ជម្រកមូសខ្លា
3. កុមារតូច មនុស្សធំ មិនពាក់សំលៀកបំពាក់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ មិនគេងក្នុងមុងដោយ បណ្តោយឲ្យមូសខាំ ជាពិសេសពេលថ្ងៃ ។
4. ការផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅ ឬ ទីតាំងរបស់ប្រជាជនពីតំបន់មួយទៅតំបន់មួយដែលបានស្នាក់ នៅ ឬ បានឆ្លងកាត់មួយរយះក្នុងតំបន់ដែលមានការចម្លងខ្ពស់
5. កត្តាអាកាសធាតុះ បំរែបំរួលអាកាសធាតុ ទឹកភ្លៀង រដូវភ្លៀង ។

វិធានការដែលត្រូវអនុវត្តពេលជួបករណីសង្ស័យថាមានជំងឺគ្រុនឈាម

រាល់កុមារដែលមានជំងឺគ្រុនក្តៅខ្លាំងភ្លាមៗ ៣៩ ដល់ ៤0 ^{0}C រយះពេល ២ ទៅ ៧ ថ្ងៃ រួមផ្សំនឹង/ ឬរោគសញ្ញា ២ ឬច្រើនដូចខាងក្រោមះ

⇒ មុខក្រហម និង ភ្នាសកែវភ្នែកក្រហម នឹង/ ឬ
⇒ ឈឺក្បាល ឬ
⇒ ឈឺផ្នែកខាងក្រោយក្នុងរង្វង់កែវភ្នែក ឬ
⇒ ឈឺសាច់ដុំ ឈឺសន្លាក់ ឬ
⇒ ដោលស្បែក ឬ
⇒ **សញ្ញានៃការហូរឈាមះ** ចេញឈាមតាមស្បែក (ស្នាមកន្ទួលក្រហម ឬជាំឈាម) ឬ ចេញឈាមតាមភ្នាស (ឈាមច្រមុះ ឬ អញ្ចាញធ្មេញ) ឬ តាមប្រដាប់រំលាយអាហារ (ក្អួតឈាម ជុះឈាម)

ត្រូវសង្ស័យថា កុមារប្រហែលជាគ្រុនឈាម ត្រូវបញ្ជូនកុមារមកទទួលការពិគ្រោះនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដែលនៅជិតបំផុត និង រាយការណ៍មកមណ្ឌលសុខភាព និងការិយាល័យស្រុកប្រតិបត្តិ ជាបន្ទាន់ ។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺគ្រុនឈាមដែលត្រូវបញ្ជូនជាបន្ទាន់ទៅគ្រឹះស្ថានសុខាភិបាល

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺគ្រុនឈាម៖

រាល់កុមារដែលមានជំងឺគ្រុនក្តៅខ្លាំងភ្លាមៗ ៣៩ ដល់ ៤០ ^{0}C រយៈពេល ២ ទៅ ៧ ថ្ងៃ នឹងមានសញ្ញាណមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

- សន្លឹម ឬ កុមារទ្រេះទ្រុះ
- អស់កម្លាំងខ្លាំង និង មានឈឺនៅក្នុងពោះដោយថ្លើមរីកធំ ហើយឈឺ ឬ ឈឺជាប់ជានិច្ច ។
- ស្បែកត្រជាក់-ស្អិត ត្រូវបញ្ជូនកុមារមកទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ នៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដែលនៅជិតបំផុត និងរាយការណ៍មកមណ្ឌលសុខភាព និងការិយាល័យស្រុកប្រតិបត្តិ ជាបន្ទាន់ ។

វិធានការការពារជំងឺគ្រុនឈាម

វិធានការការពារជំងឺគ្រុនឈាម ជាកាតព្វកិច្ចចាំបាច់របស់បុគ្គលិកម្នាក់ៗ ឬ ប្រជាជនគ្រប់ៗរូប ដែលត្រូវទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់ក្នុងការការពារកូន ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់ខ្លួនដោយធ្វើអនាម័យជុំវិញ លំនៅដ្ឋាន និងទីធ្លាសាធារណជារៀងរាល់អាទិត្យ និងមានការទទួលខុសត្រូវដោយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ។

ក. ជានិច្ចជាកាលដេកក្នុងមុង ឬ មុងជ្រលក់ថ្នាំ ពិសេសពេលគេងពេលថ្ងៃ ។

ខ. ផ្ទះត្រូវបើកទ្វារបង្អួចឲ្យមានពន្លឺថ្ងៃចេញចូល និងខោអាវត្រូវបត់ទុកដាក់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

គ. កាប់ឆ្ការព្រៃស៊ុបទ្រុបនៅជុំវិញផ្ទះឲ្យអស់ ។

ឃ.ត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវឲ្យបានជិតល្អ ហើយឲ្យកុមារលេងនៅកន្លែងណាដែលមានពន្លឺថ្ងៃចេញចូលជានិច្ច កុំឲ្យកុមារលេងកន្លែងងងឹត និងដេកក្នុងមុងនៅពេលថ្ងៃ ។

ង. ការធ្វើអនាម័យសំអាតលំនៅដ្ឋានរៀងៗខ្លួន

ច. បំបាត់ដង្កូវទឹកដោយៈ

- លាងពាងឬអាងទឹក ធុងទឹក ចូផ្កាកុំឲ្យមានដង្កូវទឹក ឲ្យបានជាទៀងរាល់អាទិត្យ
- ប្រមូលរាល់វត្ថុដែលដក់ទឹក នៅជុំវិញបរិវេណផ្ទះយកទៅដុត ឬកប់ចោល ឲ្យបានជាទៀងរាល់អាទិត្យ
- ខាប់ ក្រឡ ចានដាក់ទឹកសំរាប់មាន់ ទា ទូកដែលដាក់លើគោកសំរាប់បិទជ័រទឹកត្រូវចាំបាច់ផ្កាប់ចាក់ទឹកចោលឲ្យបានជាទៀងរាល់អាទិត្យ ឬផ្កាប់ចុះ
- ចានទម្រជើងទូត្រូវចាំបាច់ដាក់អំបិលបន្តិច
- ដាក់ត្រី ៧ពណ៌ក្នុងពាង ឬអាងទឹក ដើម្បីឲ្យស៊ីដង្កូវទឹក ឬ ដាក់ថ្នាំអាបេត ឬថ្នាំបីធីអាយ ឬគ្របពាង/អាងទាំងនោះឲ្យបានជិតល្អ

ជំងឺដង្កូវពោះវៀន

និយមន័យ ជំងឺដង្កូវពោះវៀន (ព្រូន)

ព្រូនគឺជាពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតចង្រៃម្យ៉ាងដែលអាចមាននៅក្នុងរាងការរបស់មនុស្ស សត្វ។ វារស់ដោយបឺតស្រូបយក ជីវជាតិពីមនុស្ស សត្វដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិតរបស់វា។

ព្រូនខ្លះអាចមើលឃើញ នៅពេលវាចេញមកក្រៅតាមលាមក ។ ជួនកាលព្រូនអាចចេញមកក្រៅតាមមាត់ ។ ព្រូនខ្លះតូច ៗ ណាស់ យើងមិនអាចមើលឃើញវាទេ តែយើងអាចមើលវាឃើញតាម រយៈការពិនិត្យលាមក ដោយឧបករណ៍មីក្រូទស្សន៍។

ព្រូនចង្កឹះ ព្រូនរំពាត់សេះ ព្រូនអៀន ចូលរាងកាយយើងតាមរយៈមាត់មនុស្ស ដោយហូបចូលនូវពងព្រូន

ព្រូនទំពក់ ចូលរាងកាយយើងតាមរយៈការចូលព្រូនតាមបាតជើង

និងព្រូនសសៃចូលរាងកាយយើងតាមរយៈការចូលព្រូនតាមមាត់

លក្ខណៈសំគាល់ជំងឺដង្កូវពោះវៀន (ព្រូន)

- ភាគច្រើនឈឺពោះ រាក ក្អួត
- រមាស់គូថ ពិសេសពេលយប់
- កុមារញ៉ាំច្រើនតែ មិនលូតលាស់ អត់មានកំលាំង
- ពេលគេងមានភាពរសាប់រសល់ គេងមិនសូវលក់ស្រួល សុបិន្តអាក្រក់
- មានរាងកាយស្លេកស្លាំង
- រាកមូល ធ្លាក់ត្រសាល់គូថ
- ធំពោះ

ផលវិបាករបស់មនុស្សកើតព្រូន

- បាត់បង់កំលាំង
- ស្លេកស្លាំង
- ខ្សោយបញ្ញា ស្មារតី
- យឺតយ៉ាវក្នុងការធំធាត់
- ស្ទះពោះវៀន (ព្រូនចង្កឹះ)
- ឧស្សាមានជំងឺឈឺពោះ ឬរាក (ព្រូនទំពក់)

មូលហេតុដែលបណ្ដាលឲ្យកើតព្រូនះ

- ខ្វះការយល់ដឹងអំពីអនាម័យ បន្ទោរបង់ (ជុះអាចម៍) ពាសវាលពាសកាល នៅក្បែរផ្ទះ ឬ ក្នុងគុម្ពោធព្រៃជិតៗផ្ទះ
- ដៃមិនស្អាត យកមកលូកមាត់ ឬ ចាប់កាន់អាហារញ៉ាំជាដើម ។
- ដើរជើងទទេរ
- មិនលាងសំអាតដៃក្រោយពេលចេញពីបន្ទោរបង់ (ជុះអាចម៍) មុនបរិភោគអាហារ និង រៀបចំចំណីអាហារ
- រុយទំលើលាមក សំរាម ឬ ទំលើគំរង់ខ្មោចសត្វ
- ការប្រើប្រាស់ទឹកមិនស្អាត ដូចជាញ៉ាំទឹកឆៅ ញ៉ាំបន្លែ ឬ ផ្លែឈើមិនបានលាងសំអាតមុនពេលបរិភោគ ត្រីសាច់ចំអិនមិនបានឆ្អិនល្អ

វិធានការដែលត្រូវអនុវត្តពេលសង្ស័យថាមានជំងឺដង្កូវពោះវៀន

គ្រប់កុមារទាំងអស់ដែល មានអាយុ ចាប់ពី ១២ ខែ ដល់ ៥៩ ខែត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីទទួលថ្នាំទំលាក់ព្រូន ១ ដូស (លេបតែម្តង) រៀងរាល់ ខែ ឧសភា និង ខែ វិច្ឆិកា តាមរយៈសេវាសុខាភិបាលចុះតាមមូលដ្ឋាន(ចាក់ថ្នាំបង្ការ ....) ។

⇒ កុមារមានអាយុចាប់ពី ១២ ទៅ ២៣ ខែ ត្រូវអោយ Mebendazole500mg កន្លះគ្រាប់ (កាច់ថ្នាំជា ២ កំណាត់គឺស្មើនឹង ២៥០ ម.គ្រ) ទំពារលេបតែម្តង បើកុមារតូចមិនអាច ទំពារបាន ត្រូវកិនអោយ ម៉ត់ ដាក់នឹងស្លាបព្រា លាយទឹកបន្តិចជាជំនួយ ។

⇒ កុមារអាយុចាប់ពី ២ ឆ្នាំឡើងទៅត្រូវអោយ Mebendazole500mg មួយគ្រាប់លេបតែម្តងដោយទំពារ។ បើកុមារពិបាកលេបត្រូវផឹកទឹកបន្តិច ។

វិធីការពារការឆ្លងជំងឺដង្កូវពោះវៀន (ព្រូន)

ត្រូវអនុវត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃអំពីក្បួនអនាម័យ ដូចតទៅ៖

- លាងសំអាតដៃនឹងសាប៊ូ ឬផេះមុនពេលចាប់កាន់ចំណីអាហារ
- ត្រូវញុំាទឹកស្អាត ឬទឹកឆ្អិន (ដាំពុះយ៉ាងតិច ១នាទី)
- ត្រូវញុំាចំណីអាហារ ដែលចំអិនឆ្អិនបានល្អ ហើយគ្របអោយជិតកុំអោយរុយរោម
- ត្រូវលាង បន្លែ ផ្លែឈើ ជាមួយទឹកស្អាត អោយបានស្អាតមុនបរិភោគ
- ត្រូវពាក់ស្បែកជើងជានិច្ច
- អនាម័យខ្លួនប្រាណ កាត់ក្រចកដៃ ក្រចកជើងអោយបានខ្លី
- ជានិច្ចកាលត្រូវបន្ទោរបង់ក្នុងបង្គន់អនាម័យ