

# តើជម្ងឺអ៊ុតស្វា (MPOX) គឺជាអ្វី?

ជម្ងឺ Mpox គឺជាជំងឺមេរោគមួយដែលកំពុងរីករាលដាលនៅក្នុងរដ្ឋ កាលីហ្វ័រញ៉ានិងសហរដ្ឋអាមេរិកចាប់តាំងពី និទាឃរដូវ ឆ្នាំ 2022។ ថ្វីបើហានិភ័យបច្ចុប្បន្នចំពោះសាធារណជនទូទៅមានកម្រិតទាបក្តី ជន គ្រប់រូបអាចកើតមានអ៊ុតស្វា។ វាជាការល្អក្នុងការដឹងពីសញ្ញា និងរោគសញ្ញា ដើម្បីរក្សាអ្នក និងអ្នក ដទៃឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

វ៉ាក់សាំង mpox គឺមានជូនហើយការពារការចម្លង និងការឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។ និយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថ្ងៃនេះ ។

## តើវាឆ្លងដូចម្តេចដែរ?



### ការប៉ះ

ការប៉ះស្បែកទល់នឹងស្បែក (ការឱប ការថើប សកម្មភាពរួម ភេទ) ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានឬមិនមានរោគសញ្ញាសកម្ម។



### ចែករំលែករបស់របរ

ការចែករំលែករបស់ប្រើ (សម្លៀកបំពាក់ កម្រាលគ្រែ កន្សែង) បានប្រើ ប្រាស់ដោយអ្នកណាដែលមាន mpox។



### ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ

ការនិយាយ ការក្អក និងការដកដង្ហើមនៅក្បែរគេឯង សម្រាប់អំឡុង ពេលយូរជាពិសេសនៅពេលរស់នៅជាមួយ ឬថែទាំនរណា ម្នាក់ជាមួយ mpox។

ក្នុងករណីខ្លះ បុគ្គលអាចចម្លង mpox តាំងពីមុននឹងគេ អភិវឌ្ឍន៍ រោគសញ្ញាអាចមើលឃើញមកម្ល៉េះ។

## តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគចើស្បែកដែលអាចមើលទៅដូចជាមុន ឬពងបែកដែលលេចឡើងនៅលើមុខ ខាងក្នុងមាត់ និងនៅលើផ្នែកផ្សេងទៀត នៃរាងកាយ ដូចជាដៃ ជើង ទ្រូង ប្រដាប់ភេទ និងរន្ធកូថ។ រោគសញ្ញាដទៃទៀត រួមមាននូវគ្រុនក្តៅ រងា ឈឺសាច់ដុំ ឈឺក្បាល ឈឺក តឹងច្រមុះ និងក្អក។



### រោគសញ្ញាដទៃទៀត



ប្រព័ន្ធដង្ហើម



គ្រុនក្តៅ និងរងាញាក់



ការឈឺ ខ្លួន



ការហើមកូនកណ្តុរ



ការឈឺក្បាល



ការអស់កម្លាំង

## តើយើងអាចទប់ស្កាត់វាដូចម្តេច?

- ទទួលវ៉ាក់សាំងដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសរបស់អ្នកសម្រាប់ការកើត mpxx ឬ ការឈឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ វាក៏អាចត្រូវបានចម្លងក្នុងចំនួន 4-14 ថ្ងៃនៃការប៉ះពាល់ mpxx មុននឹងរោគសញ្ញាចាប់ផ្តើមឡើង។
- និយាយគតលាក់លាមជាមួយដៃគូអំពីរោគសញ្ញាមុននឹងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ ឬជិតស្និទ្ធ។
- ជៀសវាងពីទំនាក់ទំនងជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលមានរោគសញ្ញា ឬ អ្នកណាដែលត្រូវបានចម្លង mpxx ទៅអ្នកណាម្នាក់។
- ជៀសវាងការចែករំលែកកម្រាលគ្រែ កន្សែង សំលៀកបំពាក់ ពែង និងប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ជាមួយអ្នកដែលមានរោគសញ្ញា mpxx របស់របរត្រូវតែយកសំអាតនឹងសម្លាប់មេរោគ មុននឹងយកមកប្រើដោយអ្នកដទៃ។
- ប្រសិនបើត្រូវបានចម្លងពីជនដែលអុតស្វា ជៀសវាងពីទំនាក់ ទំនងរួមភេទ សម្រាប់ 21 ថ្ងៃនៅពេលកំពុងត្រួតពិនិត្យរករោគ សញ្ញា។

## តើអ្នកគួរធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា?

- ទំនាក់ទំនងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពមួយរំពេច។ ការព្យាបាលអាចត្រូវបានណែនាំដើម្បីកាត់បន្ថយរោគសញ្ញា។
- នៅផ្ទះឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករហូតដល់កន្ទួលរមាស់ ស្នាមបានជ្រុះ ហើយស្រទាប់ស្បែកថ្មីបានបង្កើតឡើង។
- ប្រសិនបើអ្នកមានកន្ទួលសកម្ម ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត សូមស្នាក់នៅបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ឬកន្លែងឆ្ងាយពីមនុស្ស ឬសត្វចិញ្ចឹម ដែលអ្នក រស់នៅ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនៅពេលនៅក្បែរគេនៅក្នុងផ្ទះ (ឧ., ការថែទាំ កុមារឬសមាជិកគ្រួសារ), គ្របស្លាកស្នាមដំបៅ/រមាស់ហើយ ពាក់ ម៉ាស។

នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន អ្នកដែលមានអុតស្វា គួរតែផ្លាស់ប្តូរ បង់រ៉ូផ្ទាល់ខ្លួន របស់ពួកគេ និងដោះស្រាយក្រណាត់របស់ ពួកគេ ខណៈ ពេលដែលពាក់ស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន បន្ទាប់មកដោយ ការលាងដៃភ្លាមៗបន្ទាប់ពីដោះស្រោមដៃ ចេញ។

**រោគសញ្ញាអាចចាប់ផ្តើមប្រហែលជា 3-21 ថ្ងៃក្រោយពីការប៉ះពាល់។**