

ការរួមភេទមានសុវត្ថិភាព និង អ៊ីតស្យា (MPOX)

Mpox រីករាលដាលតាមរយៈការទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ រាងកាយ ដែលអាចរួមបញ្ចូលទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ និងទម្រង់ផ្សេងទៀត នៃទំនាក់ទំនងស្បែកទៅស្បែក ដូចជាការថែប ការឱប ឬឱបថ្នាក់ថ្នម អ្នកដែលមាន mpox ឬការប៉ះពាល់ជាមួយ mpox ថ្មីៗនេះ។



និយាយដោយឥតលាក់លាមជាមួយដៃគូអំពីរោគសញ្ញា ឬការប៉ះពាល់នឹង mpox ថ្មីៗ មុនពេលទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ ឬស្និទ្ធស្នាល។

ប្រសិនបើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកមាន/មានកន្ទួល/ដំបៅថ្មី ឬមិនអាចពន្យល់បាន ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ជៀសវាងការប៉ះពាល់ស្បែក ឬទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ រហូតដល់ទទួលបានការពិនិត្យដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬកន្ទួលនេះបានជាសះស្បើយ។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគចើស្បែក/ដំបៅថ្មី ឬមិនអាចពន្យល់បាន ឬសញ្ញាដទៃទៀត។ ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃដោយ៖

- ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ដើម្បីទទួលបានការពិនិត្យរក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវា ឬការធានារ៉ាប់រងសុខភាព សូមទៅគ្លីនិកសុខភាពសាធារណៈដែលនៅជិតអ្នក។
- ការសម្រាកពីការរួមភេទ (មាត់ រន្ធកូថ ទ្វារមាស) និងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ (ថែប ឱប ឱបថ្នាក់ថ្នម) និង/ឬចូលរួមការជួបជុំសង្គមរហូតដល់ពីរសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការចាក់វ៉ាក់សាំង mpox លើកទីពីររបស់អ្នក។
- ញែកខ្លួនអ្នកចេញពីគេឯងដែលអ្នករស់នៅជាមួយ។
- ការពាក់ម៉ាស់ឬការគ្របរោគចើស្បែក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនៅក្បែរគេឯង ហើយនៅពេលជួបជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។

ទោះបីជាអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អក៏ដោយ មានវិធីដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសរបស់អ្នកក្នុងការទទួលបាន និងរីករាលដាល mpox រួមមាន៖

- ទទួលបានវ៉ាក់សាំង mpox ពីរដួស និងសម្រាកបណ្តោះអាសន្នពីសកម្មភាពផ្លូវភេទរហូតដល់ពីរសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការចាក់លើកទី 2 របស់អ្នក ដើម្បីធានាបាននូវការការពារដ៏ល្អបំផុត។
- ជៀសវាងចែករំលែករបស់របរប្រើប្រាស់ ដូចជាកន្លែង ប្រដាប់ប្រដាលេងផ្លូវភេទ។ លាងដៃ ប្រដាប់ប្រដាលេងផ្លូវភេទ និងក្រណាត់ណាមួយ (កម្រាលពូក កន្លែង សម្លៀកបំពាក់) បន្ទាប់ពីរួមភេទ ឬទំនាក់ទំនងស្និទ្ធស្នាល។
- ដាក់កំហិតចំនួនដៃគូរួមភេទរបស់អ្នក ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ដែលអាចកើតឡើង។
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូ ក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីទាក់ទងអំពីរោគសញ្ញា ឬការបង្ហាញថ្មីណាមួយ។
- ពិចារណាប្រើស្រោមអនាម័យ (ដៃ ឬប៉ូលីយូធូរថេន) ដើម្បីការពាររន្ធកូថ មាត់ លិង្គ ឬទ្វារមាសរបស់អ្នកពីការប៉ះពាល់។ ស្រោមអនាម័យតែមួយគត់ មិនអាចការពារការប៉ះពាល់ទាំងអស់បានទេ ព្រោះរោគចើស្បែកអាចកើតមានលើផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ។
- ការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯងពីចម្ងាយដោយមិនប៉ះគ្នា ឬរួមភេទតាមនិម្មិត។
- ការរួមភេទជាមួយសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកនៅលើ ឬក្របកន្លែងដែលមានកន្ទួល ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែក។
- ដាក់កំហិតទឹកនៃដៃគូដទៃទៀតដូចជា បន្ទប់ខាងក្រោយ សុណា ក្លឹបសិច ឬការជប់លៀងផ្លូវភេទឯកជន និងសាធារណៈ។

ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព ឬផ្នែកសុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីជម្រើសថ្នាំបង្ការ និងការព្យាបាល ។ រៀនបន្ថែមទៀតនៅ GO.CDPH.CA.GOV/MPOX.