ជំងឺអុតស្វា (Mpox)

ជំងឺអុតស្វាគឺជាវីរុសដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានកន្ទួលឈឺចាប់ និងដំបៅ។

វីរុសនេះឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ទៅនឹងបុគ្គលឆ្លងជំងឺដែលមាន៖

- • កន្ទួលឬក្រមរអ៊ុតស្វា។
- • ទឹកមាត់ ឬសំបោរ។
- • កន្លែងនៅជុំវិញរន្ធគូថ ចុងពោះវៀនធំ ឬទ្វារមាស។

ហានិភ័យមានកម្រិតទាបក្នុងការឆ្លងជំងឺអុតស្វាតាមរយៈការប៉ះវត្ថុ ក្រណាត់ ឬផ្ទៃវត្ថុនានា។

រោគសញ្ញា

កន្ទួលឬដំបៅដែលមានរូបរាងជាដុំពក មុន ពងបែក ឬដំបៅរលួយ។ ពួកវាអាចមាននៅពាសពេញរាងកាយរបស់អ្នក ឬគ្រាន់តែជាស្ថិតនៅកន្លែងជាក់លាក់មួយចំនួន ដូចជាលើផ្ទៃមុខ ដៃ ជើង នៅលើឬខាងក្នុងមាត់ ប្រដាប់ភេទ ឬរន្ធគូទ។ កន្ទួលនិងដំបៅអាចមានការឈឺចាប់ និងមានរយៈពេលពី 2 ទៅ 4 សប្តាហ៍។

អ្នកក៏អាចមានរោគសញ្ញាដូចជាគ្រុនផ្តាសាយធំនៅមុនពេល ឬក្នុងពេលដំណាលគ្នានឹងកន្ទួលឬដំបៅនោះដែរ។

- គ្រុនក្តៅ។
- ឈឺក្បាល។
- ឈឺចុកចាប់សាច់ដុំ និងឈឺខ្នង។
- ការហើមកូនកណ្តុរ។
- រងាររស្រៀវស្រាញ់។
- អស់កម្លាំង។

រោគសញ្ញាភាគច្រើនចាប់ផ្តើមកើតមានក្នុងរយៈពេល 7–14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ។ រោគសញ្ញាខ្លះអាចនឹងមិនលេចចេញមកទេក្នុងរយៈពេលរហូតដល់រយៈពេល 21ថ្ងៃ។

Photo credit: UK Health Security Agency

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា សូមពិភាក្សាជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ហើយនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ។

មានតែអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពប៉ុណ្ណោះទើបអាចធ្វើតេស្តរកជំងឺអុតស្វានេះបាន។ ការធ្វើតេស្តមានផ្តល់ជូនយ៉ាងទូលំទូលាយ។ អ្នកគួរតែទទួលបានការធ្វើតេស្តប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺអុតស្វានេះ។ អាចចំណាយរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលតេស្ត បន្តនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃនៅពេលអ្នករង់ចាំលទ្ធផល។

មនុស្សភាគច្រើនជាធូរស្បើយពីជំងឺនេះដោយឯកឯង ដោយមិនចាំបាច់មានការព្យាបាលទេ ប៉ុន្តែថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអាចនឹងមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើអ្នកបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់ការព្យាបាល។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនឹងជួយអ្នកឲ្យធ្វើការសម្រេចចិត្តទៅលើការព្យាបាលដែលសមស្រប។

សកម្មភាពជាលាក់មួយចំនួនអាចបង្កើនហានិភ័យប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺ។

- សកម្មភាពផ្លូវភេទ ឬសកម្មភាពជិតស្និទ្ធផ្សេងទៀតជាមួយនឹងមនុស្សច្រើននាក់ឬអ្នកដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ — ដូចជាអ្នកដែលបានជួបគ្នាតាមបណ្តាញសង្គម កម្មវិធីណាត់ជួបដៃគូ ឬនៅក្នុងពិធីជប់លៀង។
- ក្លឹបកម្សាន្ត ពិធីជួបជុំរាំរែក សោណា និងទីកន្លែងផ្សេងទៀតដោយប៉ះត្រូវស្បែក ឬប៉ះពាល់ផ្ទាល់ទល់មុខគ្នាជាមួយមនុស្សច្រើនគ្នា ជាពិសេសមនុស្សដែលស្លៀកសម្លៀកបំពាក់មិនបានជិតល្អ។

Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities

ជំងឺអុតស្វា (Mpox)

បង្ការការឆ្លងរីករាលដាលនៃជំងឺអុតស្វា។

អ្នកអាចនឹងចម្លងវីរុសនេះទៅអ្នកដទៃ រហូតដល់កន្ទួលឬដំបៅរបស់អ្នកជាសះស្បើយ ហើយស្រទាប់ស្បែកថ្មីបានកកើតឡើងវិញ។ វាអាចចំណាយពេល 2–4 សប្តាហ៍។

- **ជៀសវាងសកម្មភាពផ្លូវភេទ ឬសកម្មភាពជិតស្និទ្ធនានាជាមួយនរណាម្នាក់ រហូតដល់អ្នកពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។** ការរួមរក្សតាមមាត់ រន្ធគូទ និងទ្វាមាស ការឱប ការថើប ការឱបរឹត និងការម៉ាស្សា ការប៉ះកម្រាលពូក ឬសម្ភារៈផ្សេងទៀតដែលមានវីរុសនៅលើវត្ថុទាំងនោះ នៅអំឡុងពេលនិងក្រោយសកម្មភាពជិតស្និទ្ធទាំងនោះ។

- **នៅផ្ទះ និងនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃក្នុងក្រុមគ្រួសារអ្នក។**

- **ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃនៅក្នុងសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទេ ឬចាំបាច់ត្រូវតែចាកចេញពីផ្ទះ សូមពាក់ម៉ាស់ និងជៀសវាងការប៉ះពាល់រាងកាយផ្ទាល់។** ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ដែលគ្របដណ្តប់លើកន្ទួលឬដំបៅនៅពេលស្ថិតនៅក្នុងទីកន្លែងរួមគ្នាជាមួយអ្នកដទៃ។

- **មិនត្រូវប្រើប្រាស់រួមគ្នា ឬបណ្តោយឲ្យអ្នកដទៃប៉ះត្រូវសម្លៀកបំពាក់ កន្សែង កម្រាលពូក ឬសម្ភារៈប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀតទេ។** មិនត្រូវប្រើប្រាស់គ្រែរួមគ្នាទេ។

- **មិនត្រូវប្រើចាន អាហារ ភេសជ្ជៈ ឬសម្ភារៈប្រើប្រាស់រួមគ្នាទេ។** លាងចានដោយប្រើទឹកក្តៅឧណ្ហៗនិងសាប៊ូ ឬនៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន។

- **លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក និងសម្អាតផ្ទៃវត្ថុដែលប្រើប្រាស់រួមគ្នា ដូចជាតុផ្ទះបាយនិងដៃទ្វាជាដើម ឲ្យបានញឹកញាប់។** សមាជិកគ្រួសារក៏គួរតែលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេឲ្យបានញឹកញាប់ផងដែរ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេប៉ះត្រូវសម្ភារៈឬផ្ទៃវត្ថុដែលអ្នកអាចនឹងធ្លាប់បានប៉ះពាល់។

ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តរួមរក្សនៅពេលអ្នកកំពុងឈឺ៖

- មិនត្រូវថើប និងប៉ះដោយផ្ទាល់នៅកន្លែងផ្សេងទៀតទេ។
- គ្របដំបៅដោយសម្លៀកបំពាក់ ឬបង់រុំដំបៅឲ្យបានជិតល្អ។
- លាងសម្អាតដៃ តុក្កតាសិច និងកម្រាលពូក នៅមុនពេលនិងក្រោយពេលសកម្មភាពរួមរក្ស ឬសកម្មភាពជិតស្និទ្ធ ផ្សេងទៀត។

នេះអាចជួយកាត់បន្ថយ ប៉ុន្តែមិនអាចលុបបំបាត់ហានិភ័យនៃការចម្លងជំងឺបានទេ។

អ្នកអាចនឹងមានសិទ្ធិទទួលបានវ៉ាក់សាំង។

វ៉ាក់សាំងមានផ្តល់ជូនដល់មនុស្សអាយុ 18 ឆ្នាំឡើងទៅ ដែលពួកគេបានប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺអុតស្វានាពេលថ្មីៗនេះ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជួយកាត់បន្ថយ៖

- ឱកាសរបស់អ្នកក្នុងការឆ្លងជំងឺអុតស្វា។

- រោគសញ្ញា ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺអុតស្វា។

អ្នកគួរទទួលវ៉ាក់សាំង 2 ដូស ចន្លោះពេលឃ្លាតពីគ្នាយ៉ាងតិច 4 សប្តាហ៍។ ចំណាយពេលដើម្បីឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកបង្កើតការការពារ បន្ទាប់ពីដូសទីពីររបស់អ្នក។

វ៉ាក់សាំងគឺមិនគិតថ្លៃទេ ប៉ុន្តែអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចមានបំណងចេញវិក្កយបត្រទូទាត់ថ្លៃរដ្ឋបាល។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬការធានារ៉ាប់រងទេ ហើយត្រូវការធ្វើតេស្ត ឬព្យាបាលជំងឺអ៊ុតស្វា សូមហៅទូរសព្ទមកយើងតាមលេខ (253) 649-1412។

ស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈ tpchd.org/mpox

Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities