

# Gastroenteritis

## ជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀន

Cambodian

### ជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀន - តើវាជាអ្វី ហើយតើខ្ញុំកើតជំងឺនេះដោយរបៀបណា?

ជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀនគឺជាជំងឺមួយដែលអាចបណ្តាលឲ្យកើតមាន រោគសញ្ញាខ្លះៗ ឬទាំងអស់ដូចខាងក្រោមនេះ៖

- ជំងឺរាក;
- ឈឺពោះ;
- ក្អកចង្កេះ;
- វិលមុខនិងចេះតែចង់ក្អក;
- គ្រុនក្តៅ;
- ឈឺក្បាល ។

មេរោគដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀន ចូលទៅក្នុង ដងខ្លួនរបស់អ្នកតាមរយៈមាត់របស់អ្នក ហើយតាមធម្មតាវាត្រូវការពេល ពីរ ទៅបីថ្ងៃដើម្បីបង្ហាញឲ្យឃើញរោគសញ្ញា ហើយមានរោគសញ្ញាខ្លះ ទៀតបង្ហាញឲ្យឃើញឆាប់ជាងនេះ ។

### តើអ្វីបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀន ហើយតើវាឆ្លងដោយរបៀបណា?

មេរោគទូទៅភាគច្រើនដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀន គឺបាក់តេរី មេរោគ និងមេរោគល្អិតៗ ។ មេរោគទាំងនេះគេឃើញនៅក្នុង ដី សត្វព្រៃ និងសត្វចិញ្ចឹម ម្ហូបឆៅ និងក្នុងខ្លួនមនុស្ស ។

ជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀន កើតឡើងពេលណាមេរោគត្រូវបានចូល តាមមាត់ ហើយនេះអាចកើតមានដោយវិធីណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ៖

- ពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ ។ នេះអាចកើតឡើងផ្ទាល់ដោយសារ ការទាក់ទងជិតស្និទ្ធ ឬការប៉ះពាល់ជាមួយរបស់ដែលមានជំងឺនេះ ឬទាក់ទងផ្ទាល់ដោយសារការចាប់កាន់ផ្ទៃរាងដែលប្រឡាក់ទៅដោយ មេរោគនេះ ដូចជាក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក ប្រដាប់ចុច ឬទាញបង្ហូរទឹក បង្គន់ ប្រដាប់លេងរបស់កុមារ ឬកន្ទួប ។
- បរិភោគម្ហូបដែលមិនស្អាត ។
- ផឹកទឹកដែលមិនស្អាត ។
- តាមរយៈខ្យល់អាកាសដោយសារការក្អកចង្កេះ ការក្អក និងកណ្តាល់ (ភាគច្រើនមានមេរោគ) ។
- ចាប់កាន់សត្វចិញ្ចឹម និងសត្វដទៃទៀត ។

មនុស្ស និងសត្វអាចមានមេរោគនេះ ដែលអាចបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរោគ ក្រពះ និងពោះវៀននៅក្នុងលាមករបស់គេ ដោយឥតចាំបាច់មានរោគ សញ្ញាឡើយ ។ មនុស្ស ឬសត្វ ទាំងនេះនៅតែអាចចម្លងជំងឺនេះទៅដល់ អ្នកដទៃបាន ។

### ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំមានជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀន - តើគួរ ឲ្យខ្ញុំធ្វើដូចម្តេច?

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀន ចូររាយ ការណ៍ទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឲ្យបានភ្លាមៗ ។

### តើខ្ញុំនៅតែអាចធ្វើការដដែលឬ?

អ្នកចាប់កាន់ម្ហូប បុគ្គលិកមើលថែទាំកុមារ និងបុគ្គលិកមើលថែទាំសុខភាព ដែលមានជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀន មិនត្រូវធ្វើការឡើយ ហើយត្រូវរង់ ចាំរហូតទាល់តែឈប់ឃើញមានរោគសញ្ញា ។

មិនត្រូវឲ្យកុមារទៅមជ្ឈមណ្ឌលមើលថែទាំកុមារ មគ្គុយុវសាលា ឬសាលារៀនឡើយ ត្រូវរង់ចាំរហូតទាល់តែឈប់ឃើញមានរោគសញ្ញា ។

### តើអាចបញ្ឈប់កុំឲ្យរាងរាលដាលទៅដល់គ្រួសារ របស់ខ្ញុំ ដោយរបៀបណា?

នេះគឺជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកមានជំងឺរោគក្រពះ និងពោះវៀន មិន ត្រូវរៀបចំ ឬចាប់កាន់ម្ហូបដែលអ្នកដទៃត្រូវបរិភោគឡើយ ហើយក៏មិន ត្រូវឲ្យនរណាទៀតប្រើរបស់រួមជាមួយគេ ដូចជាកន្សែងជូត ឬកន្សែងជូត មុខ ប្រាសដុះធ្មេញ ឬចានឆ្នាំង ។

### តើអាចជៀសវាងកុំឲ្យមានជំងឺរោគក្រពះ និងពោះ វៀនដោយរបៀបណា?

#### ត្រូវលាងដៃដោយយកចិត្តទុកដាក់

ម្នាក់ៗត្រូវតែលាងដៃឲ្យបានស្អាតជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកក្តៅបង្ហូរឲ្យបាន យ៉ាងហោចណាស់១០វិនាទី៖

- មុនពេលរៀបចំធ្វើម្ហូប;
- នៅក្នុងចន្លោះពេលចាប់កាន់ម្ហូបឆៅ និងម្ហូបបរិភោគភ្លាមៗ;
- មុនពេលបរិភោគ;
- ចន្លោះពីទៅបង្គន់ ឬប្តូរកន្ទួប;

- បន្ទាប់ពីជក់បារី;
- បន្ទាប់ពីប្រើក្រដាសជូត ឬកន្សែងដៃ;
- បន្ទាប់ពីធ្វើការនៅតាមសួនច្បារ;
- បន្ទាប់ពីបានលេងជាមួយសត្វចិញ្ចឹម ។

អ្នកចាប់កាន់ម្ហូបត្រូវប្រើក្រដាសជូតដៃ ដែលប្រើតែម្តងរួចបោះចោល ឬម៉ាស៊ីនជុំដៃឱ្យស្អាត ។

## ការរក្សាទុក និងចាប់កាន់ម្ហូបដោយឥតមារគ្រោះថ្នាក់

- មិនត្រូវចាប់កាន់ម្ហូបឆ្អិនជាមួយនឹងរបស់ដដែល (ដូចជាដង្កើបចាប់កាំបិត ជ្រូញ) ដែលប្រើជាមួយម្ហូបដទៃទៀត លុះត្រាតែអ្នកបានលាងសំអាតវាត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេលប្រើម្តងៗ ។
- ត្រូវរក្សាផ្នែកលើចង្កាន់ និងគ្រឿងប្រដាប់ឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ។
- ត្រូវរំលាយម្ហូបកក ដោយដាក់វានៅលើផ្ទៃក្រោមនៃទូរទឹកកក ឬប្រើចង្កាន់ម៉ាយក្រវើរ ។
- ត្រូវចំអិនម្ហូបនៅទាំងអស់ឱ្យបានឆ្អិនសព្វល្អ ។
- ត្រូវដាក់ម្ហូបឆ្អិនទៅក្នុងទូរទឹកកក ឱ្យបានក្នុងរយៈពេល១ម៉ោងបន្ទាប់ពីចំអិនរួច ។
- ត្រូវដាក់ម្ហូបនៅក្នុងទូរទឹកកក ពីក្រោមម្ហូបឆ្អិន ឬម្ហូបបរិភោគភ្លាមៗ ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យឆ្លងមេរោគពីម្ហូបដទៃទៀត ។
- ត្រូវរក្សាម្ហូបឱ្យបាននៅក្រោមដង្ការ ឬលើសពី៦០អង្សា ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យមេរោគកើនចំនួន ។
- ត្រូវលាងបន្លែឱ្យបានស្អាតមុននឹងបរិភោគ ។
- កំដៅម្ហូបរហូតទាល់តែកំដៅខាងក្នុងម្ហូបឡើងទៅដល់យ៉ាងតិចណាស់ ៦០អង្សា ។
- ការពារម្ហូបឱ្យឆ្ងាតពីសត្វល្អិត ពួកសត្វកកេរ និងសត្វឯទៀត ។

## កំណត់ចំណាំទៅដល់អ្នកប្រើចង្កាន់ម៉ាយក្រវើរ

នៅពេលប្រើចង្កាន់ម៉ាយក្រវើរ ចូរអានរបៀបប្រើរបស់អ្នកផលិតដោយយកចិត្តទុកដាក់ ហើយធ្វើទៅតាមរយៈពេលឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីប្រាកដថាអ្នកបានចំអិនម្ហូបល្អ មុននឹងបរិភោគ ។

## ការលាងសំអាតរបស់ក្នុងផ្ទះ

ត្រូវលាងសំអាតបន្ទប់ទឹក និងបង្គន់ឱ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងមេរោគ ។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅចំពោះកម្រាលឯទៀត ដូចជាកម្រាលបង្គន់ និងប្រដាប់ចាប់កាន់ ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក និងគុំផ្លាស់ប្តូរកន្ត្រប់ ។

## ទឹកយកចេញពីកន្លែងមិនទាន់បានសំអាតមេរោគ

ទឹកដែលយកចេញផ្ទាល់ពីបឹង ឬព្រែកអាចជាទឹកមិនស្អាត អ្នកត្រូវតែស្វែងរកឱ្យបានមុននឹងផឹក ។

## មជ្ឈមណ្ឌលមើលថែទាំកុមារ

កុមារងាយស្រួលនឹងកើតមានប្រភេទនៃជម្ងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀនមួយចំនួនខ្លះ ។ នេះគឺជាការសំខាន់ណាស់ដែលមជ្ឈមណ្ឌលត្រូវតែធ្វើទៅតាមទម្រង់ការលាងសំអាតដៃ និងការលាងសំអាតទូទៅឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។

## ការធ្វើដំណើរទៅបរទេស

ម្ហូប និងភេសជ្ជៈដែលមិនស្អាតគឺជាប្រភពទូទៅនៃការកើតជម្ងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀននៅក្នុងចំណោមអ្នកធ្វើដំណើរ ជាពិសេសអស់អ្នកដែលធ្វើដំណើរទៅប្រទេសដែលប្រេងនឹងជឿនលឿន ។ ប្រភេទនៃម្ហូប និងភេសជ្ជៈសំខាន់ៗដែលត្រូវជៀសវាង គឺម្ហូបដែលមិនបានចំអិនត្រឹមត្រូវ ភេសជ្ជៈដែលមិននៅក្នុងដប និងទឹកដោះគោដែលធ្វើចេញពីគោមិនស៊ីស្មៅ ។ ជាទូទៅម្ហូបឆ្អិនដែលនៅក្តៅៗ ហើយបានចំអិនត្រឹមត្រូវរួចថ្មីៗ និងផ្លែឈើ និងបន្លែដែលអាចបកសំបកចេញ ឬមានសំបក គឺជាអាហារដែលឥតមារគ្រោះថ្នាក់ ។

ត្រូវជាំទឹកឱ្យបានពុះ ឬដាក់ថ្នាំកំចាត់មេរោគ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមិនស្អាតទេ ។ ត្រូវជៀសវាងកុំផឹកទឹកកកឱ្យសោះ ។

**កំណត់ ចំណាំ:** ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថាប្រភពនៃជម្ងឺរបស់អ្នកប្រហែលជាបណ្តាលមកពីម្ហូប នេះគឺជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវរាយការណ៍ទៅ ក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់របស់អ្នកឱ្យបានឆាប់រហ័ស ។ ចូររក្សាទុកម្ហូបដែលនៅសល់នោះ ដែលអ្នកយល់ឃើញថាវាបណ្តាលឱ្យអ្នកឈឺ ។

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមទៀត ចូរទាក់ទងជាមួយនឹង ក្រុមការពារជម្ងឺឆ្លងនៃក្រសួងកិច្ចបម្រើប្រជាជន (Communicable Diseases Section, Department of Human Services) តាមទូរស័ព្ទលេខ (03) 9637 4000 ។

ការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ក្រុមសុខភាពសាធារណៈ (Public Health Division) ។