

ទឹកជំនន់ និងជំងឺកើតបណ្តាលមកពីសត្វមូស

ព័ត៌មានស្តីពីរបៀបដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺនានាបណ្តាលមកពីសត្វមូស ក្រោយទឹកជំនន់ ឬការធ្លាក់ភ្លៀងខ្លាំង

Khmer | ភាសាខ្មែរ

OFFICIAL

ក្រោយទឹកជំនន់ ឬការធ្លាក់ភ្លៀងខ្លាំង សត្វមូសរីកចម្រើន និងរីករាលដាលនៅក្នុងគ្រលុកដក់ទឹកដែលនៅសល់។ សត្វមូសអាចចម្លងជំងឺនានា ហើយរីករាលដាលតាមរយៈការខាំ។

វិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺបណ្តាលមកពីសត្វមូស គឺជៀសវាងកុំឱ្យមូសខាំ!

ជំងឺបណ្តាលមកពីសត្វមូសនៅក្នុងរដ្ឋវិចិត្រភ័យ រួមមានវីរុស Ross River, វីរុស Barmah Forest Virus, វីរុសរលាកខួរក្បាល Murray Valley Encephalitis (MVE) និងវីរុសរលាកខួរក្បាលជប៉ុន (JE)។ វីរុស JE និង MVE អាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងស្លាប់នៅក្នុងចំណោមមនុស្សមួយចំនួន។ វាក៏សំខាន់សម្រាប់ JE អាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់មនុស្សជាក់លាក់មួយចំនួន សូមពិនិត្យមើលជាមួយ GP របស់អ្នក ថាតើ អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានឬអត់។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវីរុសជំងឺ JE អាចរកឃើញ នៅទីនេះ។

ការការពារខ្លួនអ្នកប្រឆាំងនឹងមូសខាំ!

- គ្របឱ្យជិត។ ពាក់សម្លៀកបំពាក់វែង រលុងសមស្រប មានពណ៌ស្រាល។
- ប្រើថ្នាំបាញ់ដេញសត្វល្អិតដែលមានសារធាតុភីការីឌីន ឬ DEET។
- កុំភ្លេចក្មេងៗ – ពិនិត្យមើលស្លាកថ្នាំប្រើដេញសត្វល្អិតជានិច្ច។ នៅលើទារក សូមបាញ់ ឬលាបថ្នាំប្រើដេញសត្វល្អិតនៅលើសម្លៀកបំពាក់របស់ពួកគេជាជាងនៅលើស្បែករបស់ពួកគេ។ កុំលាបនៅលើដៃរបស់ទារក ឬកុមារតូចៗ។
- កុំចេញទៅក្រៅ ប្រសិនបើអ្នកឃើញសត្វមូសច្រើននៅខាងក្រៅ ជាពិសេសនៅពេលជិតយប់ និងពេលព្រលឹមដែលជាពេលវេលាខ្ពស់។
- ដេកនៅក្នុងមុង ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្រៅអគារ និងមិនបានការពារដោយសំណាញ់ការពារសត្វល្អិត។
- ប្រើថ្នាំបាញ់ដេញរុយ ថ្នាំបាញ់សត្វមូស ឬប្រដាប់ដោតដេញសត្វល្អិត នៅកន្លែងដែលអ្នកជួបជុំគ្នា ដើម្បីអង្គុយបរិភោគ។
- នៅកន្លែងដែលមានទឹកស្អុយ សូមជៀសវាងតំបន់នោះ ហើយស្តាប់នៅក្នុងអគារ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។

នៅជុំវិញផ្ទះ

- រើចេញផ្ទះ និងទឹកដែលសត្វមូសបង្កាត់ពូជ រួមមាន ផ្ទះទឹក កង់ឡានចាស់ៗ អាងត្រី អាងទឹកដែលមិនបិទជិត និងប្រដាប់ព្យួរចូដាំដំណាំ។
- គួរតែចាក់ទឹកចេញពីផ្ទះជាក់ទឹកនៅជុំវិញផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- គ្របបង្អួច ទ្វារ ប្រហោងខ្យល់ចេញចូល និងច្រកចូលផ្សេងទៀតទាំងអស់ ដោយសំណាញ់ការពារសត្វល្អិត។
- រើចេញសំរាម ឬដំណាំដែលបានដាំដុះនៅក្នុងល្អិត និងទឹក។
- កាត់បន្ថយគ្រលុកដក់ទឹកនៅជុំវិញផ្ទះ។
- ពិនិត្យមើលថាតើសំណាញ់ផ្ទះទឹកដំណើរការបានត្រឹមត្រូវឬអត់ ហើយដាក់ជំនួសសំណាញ់រំហែក។

កន្លែងទទួលបានជំនួយ

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាព សូមជួបជាមួយ GP របស់អ្នក ឬហៅទូរសព្ទទៅ Nurse-On-Call តាមលេខ 1300 60 60 24។ ក្នុងពេលគ្រោះអាសន្ន សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 000។ សម្រាប់ការគាំទ្រផ្សេងទៀត សូមទាក់ទងទៅសាលាសង្កាត់របស់អ្នក។ ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះជាទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន សូមអ៊ីមែលទៅ pph.communications@health.vic.gov.au



Department of Health

OFFICIAL