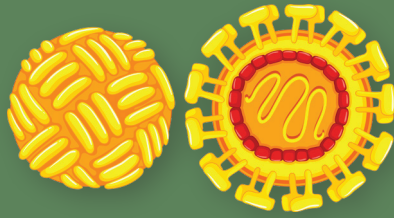


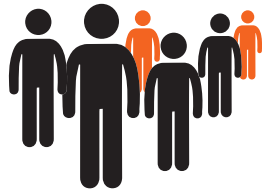
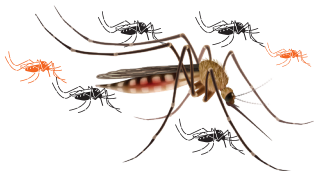
ZIKA



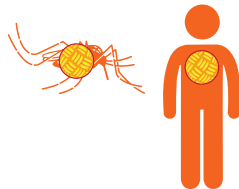
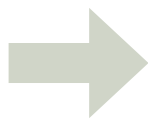
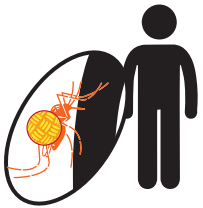
ការពារខ្លួនអ្នកដើម្បីការពារអ្នកដទៃ

តើវាអាចឆ្លងរាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

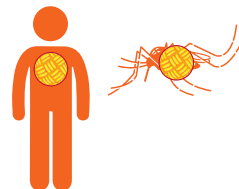
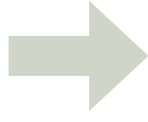
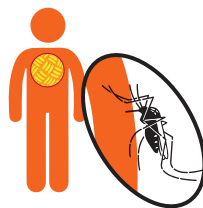
ហ្សីកាជាវីរុសដែលឆ្លងរាលដាលដោយសត្វមូសឬដោយមនុស្ស



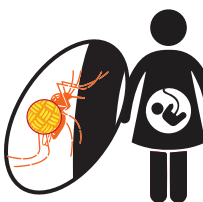
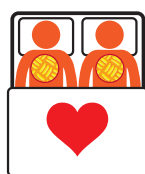
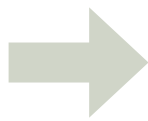
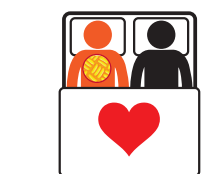
ពីមូសទៅមនុស្ស:



ពីមនុស្សទៅមូស:



ពីមនុស្សទៅមនុស្ស:



តើសញ្ញាញាញឹកញាប់មានអ្វីខ្លះ?



គ្រុនក្តៅ កន្ទួលស្បែក



ឈឺសន្លាក់



ក្រហមភ្នែក

សញ្ញាទាំងនេះអាចនឹងមានរយៈពេលតែប៉ុន្មានថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែមនុស្សខ្លះដែលមានវីរុសហ្សីកាមិនបង្ហាញសញ្ញាអ្វីឡើយ។

និយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការធ្វើតេស្តរកវីរុសហ្សីកាប្រសិនបើ:

- ◆ អ្នកមានសញ្ញាហ្សីកាឬអ្នកមានផ្ទៃពោះហើយ
- ◆ អ្នកនឹងដៃគូអ្នកបានធ្វើដំណើរទៅកាន់តំបន់ដែលគេដឹងថាមានជំងឺហ្សីកា



តើមានអ្វីកើតឡើងខ្លះ បើសិនជាអ្នកកើតជំងឺ ហ្សីកា ?

ហ្សីកាមិនមែនធ្វើឲ្យប៉ះពាល់គ្រប់គ្នានោះឡើយ។

ប៉ុន្តែសម្រាប់មនុស្សខ្លះឥទ្ធិពលអាចនឹងធ្ងន់ធ្ងរ។

ទារកមិនទាន់កើត

ទារកអាចទទួលវីរុសហ្សីកាមុនពេលពួកគេកើតបាន។ ទារកដែលមានវីរុសហ្សីកាអាចមានក្បាលតូចៗនេះគឺជាកន្លែងដែលក្បាលនិងខ្នងរបស់ទារកមានទំហំតូចជាងការរំពឹងទុក។ វីរុសហ្សីកាអាចប៉ះពាល់ដល់ការលឺ សមត្ថភាពផ្នែកសតិបញ្ញានិងការលូតលាស់របស់ទារក។



មនុស្សពេញវ័យ

នៅពេលមនុស្សពេញវ័យកើតវីរុសហ្សីកាមានឱកាសដែលមានការខូចខាតសរសៃប្រសាទ។ ប្រការនេះអាចបណ្តាលឲ្យសាច់ដុំមានអារម្មណ៍ខ្សោយឬស្លឹកៗវីរុសហ្សីកាក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានការខ្វិនដែរ។ ប្រការនេះគឺនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់មិនអាចកម្រើកផ្លូវស្ទើរតែទាំងស្រុងនៃរាងកាយរបស់គេបាន។



TRANSLATED BY: PAGNAWATH KHUN

ប្រសិនបើអ្នកមានវីរុសហ្សិកា

ដំណើរការមិនអាចព្យាបាលឬព្យាបាលឲ្យជាដាច់ឡើយ។ កុមារ អាយុក្រោម 18 ឆ្នាំគួរតែជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។ ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សធំពេញវ័យដែលមានវីរុសហ្សិកាអ្នកអាចជួយរាងកាយអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរជាងមុនបាន៖

សម្រាកឲ្យច្រើន



ផឹកទឹកឲ្យច្រើន



ប្រើប្រាស់ឱសថ (acetaminophen) សម្រាប់គ្រុនក្តៅឬការឈឺចាប់ណាមួយ



របៀបបង្ការជំងឺនេះ

នៅពេលនេះមិនមាន **ថ្នាំបង្ការ** ដើម្បីបង្ការជំងឺហ្សិកាឡើយ។ វិធីប្រសើរបំផុតដើម្បីបង្ការជំងឺហ្សិកាគឺការការពារខ្លួនរបស់អ្នកនិងអ្នកដទៃ។ នេះគឺជាជំហានខ្លះៗដែលអ្នកអាចប្រកាន់យក៖

ប្រើថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលមាន DEET



ស្លៀកពាក់ខោអាវដៃវែងជើងវែង



♦ ចៀសវាងធ្វើដំណើរទៅកាន់កន្លែងដែលហ្សិកាត្រូវបានគេរកឃើញ។

☑ ចូលទៅ <http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-information>

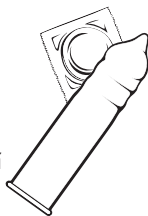
♦ ចៀសវាងចម្លងរាលដាលវីរុសហ្សិកាតាមរយៈការរួមភេទ។

☑ ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ

☑ យប្បវេណីរួមភេទបន្ទាប់ពីនៅក្នុងតំបន់មានហ្សិកាបើទោះបីជាអ្នកគ្មានសញ្ញាវីរុសហ្សិកាក៏ដោយ។ សួរវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកថាត្រូវរង់ចាំយូរប៉ុនណា

▪ ស្រ្តី - រង់ចាំ 8 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីចាកចេញពីតំបន់ដែលមានផ្ទុះហ្សិកា

▪ បុរស - រង់ចាំ 6 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីចាកចេញពីតំបន់ដែលមានផ្ទុះហ្សិកា



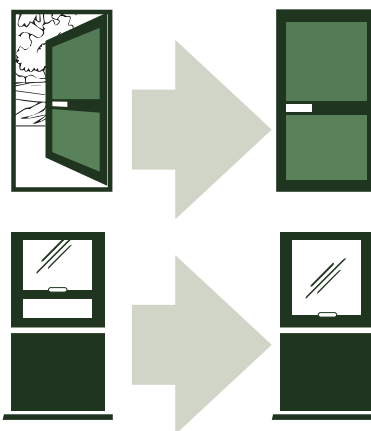
សូមចងចាំ

អ្នកអាចនឹងមានវីរុសហ្សិកាហើយមិនដឹងថាមានវាទេ។ ការការពារខ្លួនអ្នកដើម្បីការពារអ្នកដទៃ។ និយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ។

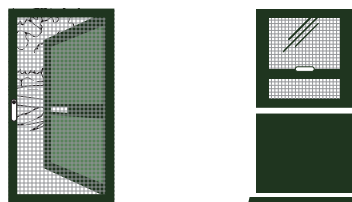


♦ រក្សាមូលឲ្យនៅក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។ ស្នើសុំយោបល់បន្ថែមទៀតពីការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក

រក្សាទ្វារនិងបង្អួចឲ្យបិទជិត



ប្រើប្រាស់រនាំងសំណាញ់នៅលើទ្វារនិងបង្អួចបើកចំហរ



រក្សាវត្ថុណាក៏ដោយដែលអាចផ្ទុកទឹកបាន (ដូចជាជើងរុក្ខជាតិនិងសម្លៀកបំពាក់) ឲ្យនៅទំនេរនិងស្ងួត។

