

# វិធានការបង្ការជំងឺឆ្លង



លាងដៃឱ្យបានសព្វជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។



គ្របដណ្តប់មាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកដោយដៃអាររបស់អ្នកនៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់។



ជៀសវាងកុំប៉ះភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នកដោយប្រើដៃដែលមិនបានលាងសម្អាត។



ជៀសវាងការប៉ះពាល់បុគ្គលដែលមានសញ្ញាគ្រុនក្តៅ ឬរោគសញ្ញាជំងឺផ្លូវដង្ហើម។



ពាក់ម៉ាស់នៅពេលទៅមណ្ឌលថែទាំសុខភាព។



ជៀសវាងការទៅទីតាំងដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។

# ករណីការរាតត្បាតជំងឺឆ្លងធំៗ បានកើតឡើងក្នុងរយៈពេល 100 ឆ្នាំកន្លងមក

|      |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1918 | ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយអេស្ប៉ាញ (H1N1)     | ការប៉ាន់ស្មានអត្រាមរណភាពគឺ 2%       |
| 1948 | ការបង្កើតអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) |                                     |
| 1957 | ជំងឺផ្តាសាយអាស៊ី (H2N2)             | មនុស្សស្លាប់ប្រហែល 1 លាននាក់        |
| 1968 | ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយហុងកុង (H3N2)       | អត្រាមរណភាពប្រហែល 1%                |
| 1976 | វីរុសអេបូឡា                         | អត្រាមរណភាពប្រហែល 90%               |
| 1977 | ជំងឺផ្តាសាយស្បៀត (H1N1)             | មនុស្សស្លាប់ប្រហែល 1 លាននាក់        |
| 1997 | ជំងឺផ្តាសាយបក្សីហុងកុង (H5N1)       | អត្រាមរណភាពប្រហែល 30%               |
| 2002 | វីរុស SARS                          | អត្រាមរណភាពប្រហែល 10%               |
| 2004 | ជំងឺផ្តាសាយបក្សី (H5N1)             | អត្រាមរណភាពប្រហែល 60%               |
| 2009 | ជំងឺផ្តាសាយថ្មី (H1N1)              | អត្រាមរណភាពប្រហែល 1%                |
| 2012 | វីរុស MERS                          | អត្រាមរណភាពប្រហែល 30%               |
| 2013 | ជំងឺផ្តាសាយបក្សី (H7N9)             | អត្រាមរណភាពប្រហែល 30%               |
| 2019 | ជំងឺ COVID-19                       | ការប៉ាន់ស្មានអត្រាមរណភាពគឺប្រហែល 2% |
| 2022 | ជំងឺអុតស្វា (MPOX)                  |                                     |

នៅស្ថានីយ៍អគ្គិសនីបំផុត ហើយគេនឹងជួយអ្នក។ ចំណាំថាគោលការណ៍ណែនាំសុខភាពទាំងនេះគឺផ្អែកលើស្ថានភាពទូទៅសម្រាប់ប្រទេសគ្រោះមហន្តរាយនីមួយៗនិងអាចប្រែប្រួលក្នុងកាលៈទេសៈជាក់លាក់។

សុវត្ថិភាពកើនឡើងនៅពេលដែលគោលការណ៍ណែនាំខាងក្រោមទាំងនេះត្រូវបានអនុវត្តមធ្យមជាមួយអ្នកដទៃ។

គោលការណ៍ណែនាំអំពីវិធានការរបស់ពលរដ្ឋតាមប្រទេសគ្រោះមហន្តរាយ

# ជំងឺឆ្លង



# ស្វែងយល់អំពីជំងឺឆ្លង។

## ការបង្ករោគ និងជំងឺឆ្លង

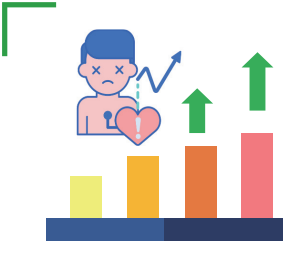
- "ការបង្ករោគ" មានន័យថា ការកើនឡើងចំនួនមីក្រូសារពាង្គកាយយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដែលចូលទៅក្នុងរាងកាយមនុស្ស។
- "ជំងឺឆ្លង" គឺជាជំងឺដែលបណ្តាលមកពីការរីករាលដាលមីក្រូសារពាង្គកាយ ដែលចូលទៅក្នុងរាងកាយមនុស្ស។

## ករណីរីករាលដាលជំងឺឆ្លងចម្បង

|   |   |
|---|---|
| <b>ឆ្នាំ 2002</b><br><b>ជំងឺ SARS</b><br>(Severe Acute Respiratory Syndrome)<br>ករណីជំងឺទូទាំងពិភពលោក៖ 8,096 នាក់<br>ចំនួនអ្នកស្លាប់៖ 774 នាក់  | <b>ឆ្នាំ 2012</b><br><b>ជំងឺ MERS</b><br>(Middle East Respiratory Syndrome)<br>ករណីជំងឺទូទាំងពិភពលោក៖ 1,367 នាក់<br>ចំនួនអ្នកស្លាប់៖ 528 នាក់                 |
| <b>ឆ្នាំ 2019</b><br><b>ជំងឺ COVID-19</b><br>(ជំងឺ Coronavirus ឆ្នាំ 2019)<br>ករណីជំងឺទូទាំងពិភពលោក៖ 679.2 លាននាក់<br>ចំនួនអ្នកស្លាប់៖ 680,000 នាក់<br>(គិតត្រឹមថ្ងៃទី 1 ខែមេសា ឆ្នាំ 2022) | <b>ឆ្នាំ 2022</b><br><b>ជំងឺអុតស្យា</b><br>(MPOX)<br>ករណីជំងឺទូទាំងពិភពលោក៖ 85,510 នាក់<br>ចំនួនអ្នកស្លាប់៖ 89 នាក់<br>(គិតត្រឹមថ្ងៃទី 2 ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ 2022) |



# លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យចំណាត់ថ្នាក់សម្រាប់ជំងឺឆ្លង



### ជំងឺឆ្លងថ្នាក់ទី 1

រួមបញ្ចូលទាំងជំងឺឆ្លងដែលទាក់ទងនឹងកេរ្តិ៍ កម្មវិស្វកម្ម មានអត្រាមរណភាពខ្ពស់\* ឬអាចមានការរីករាលដាលទូទាំងប្រទេស។ ការដាក់អ្នកជំងឺឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកតែងតែមាននៅក្នុងបន្ទប់មានសម្ពាធអវិជ្ជមាន។

ឧទាហរណ៍៖ ជំងឺ SARS ជំងឺ MERS ជំងឺបៀស្កូ ជំងឺខាន់ស្លាក់

\* អត្រាមរណភាព៖ (ចំនួនអ្នកស្លាប់/ចំនួនអ្នកជំងឺ) x 100



### ជំងឺឆ្លងថ្នាក់ទី 2

រាយការណ៍ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងបន្ទាប់ការកើតមានជំងឺ ឬការរីករាលដាលជំងឺ។ ការដាក់អ្នកជំងឺឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកតែ ឯង។

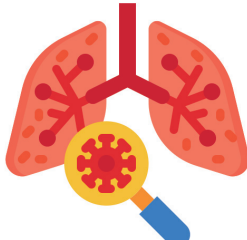
ឧទាហរណ៍៖ ជំងឺរងបេង ជំងឺអុតស្យា ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A ជំងឺក្អកមាន់ ជំងឺអុតស្យាយ ជំងឺរាគមូលដោយសារបាក់តេរី។



### ជំងឺឆ្លងថ្នាក់ទី 3

រាយការណ៍ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងបន្ទាប់ការកើតមានជំងឺ ឬការរីករាលដាលជំងឺ។ តម្រូវឱ្យមានការត្រួតពិនិត្យជាបន្តបន្ទាប់។

ឧទាហរណ៍៖ ជំងឺតេតាណូស ជំងឺគ្រុនពោះរៀន ជំងឺគ្រុនឈាម ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺគ្រុនចាញ់ ការបង្ករោគក្នុង លំយាដោយបាក់តេរីក្រុម Vibrio។



### ជំងឺឆ្លងថ្នាក់ទី 4

បន្ថែមពីលើជំងឺឆ្លងថ្នាក់ទី 1 ដល់ថ្នាក់ទី 3 សកម្មភាពតាមដានជំងឺដើម្បីកំណត់រកករណីជំងឺកើតមានឡើង។

ឧទាហរណ៍៖ ជំងឺថ្លៃ ជើង និងមាត់ ជំងឺ Norovirus ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ជំងឺព្រូនតេនញ៉ា (Diphyllobothriasis) ជាដើម។

# គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ពលរដ្ឋ



1. ចូរជៀសវាងកុំទៅរៀន ឬធ្វើការងារ និងជៀសវាងកុំចេញទៅខាងក្រៅ។



2. ចូរសម្រាកនៅផ្ទះរយៈពេល 3-4 ថ្ងៃ ហើយសង្កេតមើលរោគសញ្ញា។



3. ចូរទាក់ទងទៅមណ្ឌលសុខភាពសាធារណៈ ក្នុងតំបន់ ហើយទៅជួបពិនិត្យនៅមណ្ឌលថែទាំសុខភាព  
 - ប្រសិនបើគ្រុនក្តៅនៅតែបន្តក្នុងសីតុណ្ហភាព 38°C ឬលើសពីនេះ ឬប្រសិនបើរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ ធ្ងរទៅៗ។



4. ចូរប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរឯកជននៅពេលស្វែងរកការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។



5. ចូរផ្តល់ព័ត៌មានដល់អ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ ផ្នែកថែទាំសុខភាព៖  
 - ប្រវត្តិនៃការធ្វើដំណើរអន្តរជាតិ  
 - ការប៉ះពាល់ជាមួយបុគ្គលដែលបង្ហាញអំពីរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ



6. ចូរអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព និងអាជ្ញាធរសុខាភិបាល។  
 7. ចូរជៀសវាងកុំចេញទៅខាងក្រៅ ឬកុំទៅលេងតំបន់ផ្សេងទៀត។