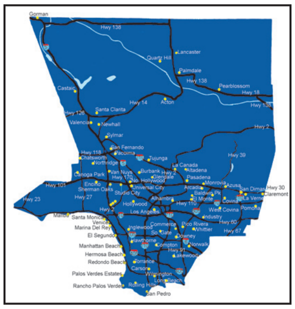
ទន្ទឹមពេលដែលយើងមិនអាចទាយបាន...យើងអាចប្រុងប្រៀបបាន!



យើងមិនដឹងថាអ្វីនឹងកើតឡើងចំពោះសុខភាពសាធារណជនជាអាសន្ន ដែលនឹងមានឥទ្ធិពលដល់ LA ឡើយ ប៉ុន្តែជំងឺថ្មីៗ និងភាពអាសន្នផ្សេងៗទៀត ប្រាកដជានឹងមាន ។ រោគផ្តាសាយធំ (ហ្វ្លូ) គឺជាកង្វល់ដ៏ពិសេស ពីព្រោះវាឆ្លងរាលដាលយ៉ាងងាយ ហើយកំពុងតែផ្លាស់ប្តូរជាដរាប; ការនេះបង្កើនទូវឱកាស ដែលវាអាចក្លាយជារោគឧបទ្រព ឬជារោគរាតត្បាត ទូទាំងពិភពលោក ។

ជំហានដ៏ងាយស្រួលទាំងនេះ អាចជួយអ្នកក្នុងគ្រាអាសន្នជាច្រើន ។ សូមចែកចាយព័ត៌មាននេះជាមួយនឹងគ្រួសារ មិត្រភ័ក្តិ និងមនុស្សដែលមើលថែរក្សាអ្នក ។

ឱវាទសំរាប់ការរក្សាឲ្យមានសុខភាពល្អ

ត្រូវចាក់ថ្នាំការពាររោគផ្តាសាយធំជារៀងរាល់ឆ្នាំ !
ការចាក់ថ្នាំការពាររោគ គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុត ដើម្បីរក្សាកុំឲ្យមានរោគផ្តាសាយធំ—ហើយជំរុញចិត្តមិត្រភ័ក្តិ គ្រួសាររបស់អ្នក និងអ្នកដែលថែទាំអ្នក ឲ្យចាក់ថ្នាំការពាររោគផ្តាសាយធំដែរ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យអ្នកឈឺថ្កាត់ ។

ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ ។ ហើយជំរុញចិត្តអ្នកដែលថែទាំអ្នក ឲ្យលាងដៃរបស់គេផងដែរ ។ វាគឺជាសារៈសំខាន់ដ៏ពិសេស ដើម្បីលាងដៃរបស់អ្នក : បន្ទាប់ពីការប្រើបង្គន់ នៅមុនពេល និងនៅក្រោយពេលចំអិនអាហារ ហើយនិងមុនពេលបរិភោគអាហារ ។

ត្រូវជៀសវាងការនៅជិតស្និទ្ធនឹងមនុស្សដែលឈឺថ្កាត់ ។ បើអ្នកត្រូវតែនៅជាមួយនឹងអ្នកដែលឈឺថ្កាត់ ត្រូវព្យាយាមនៅឲ្យឆ្ងាយចំងាយ 3 ហ្វ៊ីត ហើយកុំភ្លេចលាងដៃរបស់អ្នកឲ្យសោះ ។

មនុស្សភាគច្រើនដែលបានចាក់ថ្នាំការពាររោគផ្តាសាយធំ នឹងមិនត្រូវការទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬមន្ទីរពេទ្យទេ ប៉ុន្តែបើជំងឺក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរឡើងៗ (ការពិបាកដកដង្ហើម ការខ្សោយកំឡាំងពេក គ្រុនក្តៅដែលមានរយៈពេលយូរជាង 2-3 ថ្ងៃ) ត្រូវទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ។

ការប្រុងប្រៀប សំរាប់ភាពអាសន្ន

ត្រូវរកសំភារៈពេទ្យ និងវត្ថុសំរាប់ភាពអាសន្ន ។
រៀបចំទុកថ្នាំពេទ្យនៅដោយឡែក ព្រមទាំងវត្ថុជំនួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ ដែលអ្នកអាចនឹងត្រូវការនៅ ក្នុងពេលអាសន្ន ។

ត្រូវរកក្រដាសព័ត៌មាន ស្តីពីសុខភាពនៅគ្រាអាសន្ន ។
សរសេរព័ត៌មានសុខភាពសំខាន់ៗ ដែលរៀប រាប់លក្ខណៈ និងថ្នាំពេទ្យ ពិសេសរបស់អ្នក ។

រៀបចំទុកស្បៀងអាហារ និងទឹកនៅដោយឡែក ។
នៅក្នុងពេលអាសន្ន វាអាចនឹងពិបាកទៅហាងទិញរបស់ទាំងនោះណាស់ ម្ល៉ោះហើយវាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីឲ្យមានស្បៀងអាហារដែលនឹងមិនខូច (ដូចជាម្ហូបកំប៉ុង) ។

រក្សាឲ្យបានជ្រួតជ្រាប ! និយាយទៅកាន់អ្នកដែលថែទាំអ្នក ។ ប្រាប់អ្នកដែលថែទាំឲ្យដឹងនូវអ្វីៗដែលអ្នកធ្វើ ដើម្បីប្រុងប្រៀប សំរាប់ភាពអាសន្ន ។ រៀបចំគំរោងនៃរបៀបឲ្យបានជ្រួតជ្រាប : មានវិទ្យុ ឬទូរទស្សន៍ដែលប្រើថ្ម រៀបចំឲ្យមានអ្នកណាម្នាក់ ដើម្បីរក្សាអ្នកឲ្យបានជ្រួតជ្រាប បើសិនជាអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការស្តាប់មិនឮ ។

ក្រសួងសង្គមកិច្ចសាធារណៈប្រចាំខោនធី Los Angeles និងក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ Los Angeles ជំរុញចិត្តអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ឲ្យប្រុងប្រៀបសំរាប់រោគផ្តាសាយធំរាតត្បាត និងភាពអាសន្នផ្សេងៗទៀត !

សូមមើលកន្លែងអ៊ិនធ័រណិតទាំងនេះ ដើម្បីស្វែងយល់ថែមទៀត អំពីរោគផ្តាសាយធំ អំពីរបៀបរក្សាឲ្យមានសុខភាពល្អ និងអំពីរបៀបប្រុងប្រៀប សំរាប់ភាពអាសន្ន ។

www.bepreparedcalifornia.ca.gov
www.211lacounty.org
www.cdc.gov
www.publichealth.lacounty.gov

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

បានឧបត្ថម្ភដោយប្រាក់សម្បទាន កិច្ចព្រមព្រៀងសហប្រតិបត្តិការលេខ 5U90TP917012-08 អំពី CDC។

051308

While we can't predict...WE CAN PREPARE!

We don't know what will be the next public health emergency that will impact LA, but new diseases and other emergencies are a certainty. Influenza (flu) is of special concern because it easily spreads and is constantly changing; this increases the chances that it can become global disease outbreak or pandemic.

These simple steps can help you during many emergencies. Please share this information with your family, friends, and the people who care for you.

TIPS FOR STAYING HEALTHY

Get a flu shot every year!
Vaccination is the best way to keep from getting the flu—and urge your friends, family, and those that care for you to also get the shot to avoid getting you sick.

Wash your hands often.
And urge those who care for you to wash their hands. It is especially important to wash your hands: after using the toilet, before and after preparing and eating food.

Avoid being near people who are sick.
If you must with someone who is sick, try to stay 3 feet away and remember to wash your hands.

Most people who get the flu will not need to see a doctor or a nurse, but if illness becomes severe (trouble breathing, extreme weakness, fever that lasts more than 2-3 days), call your health care provider.

BEING READY FOR EMERGENCIES

Create a medical and emergency supply kit.
Set aside the medications and first aid items you may need during an emergency.

Create an emergency health information sheet.
Write down the important health information that describes your special conditions and medications.

Set aside food and water.
During an emergency, it may difficult to get to a store, so it is important to have available food items that won't spoil (like canned food).

Stay informed!
Talk to those who care for you.
Let those who care for you know what you are doing to prepare for an emergency. Plan how to stay informed: have a battery operated radio or TV; arrange for someone to keep you informed if you have trouble hearing.

The Los Angeles County Department of Public Social Services and the Los Angeles Department of Public Health urge you and your family to prepare for pandemic influenza and other emergencies!

Visit these internet sites to learn more about flu, how to stay healthy, and how to prepare for an emergency.

www.bepreparedcalifornia.ca.gov
www.211lacounty.org
www.cdc.gov
www.publichealth.lacounty.gov

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

Supported by Grant Cooperative Agreement Number 5U90TP917012-08 from the CDC.