

មេរោគកូវីដ១៩ (COVID-19)

Los Angeles County Department of Public Health ការណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

មានរឿងជាច្រើនដែលត្រូវសិក្សាអំពីការឆ្លងជំងឺជាមួយមេរោគកូវីដ១៩ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែ Los County Department of Public Health (DPH) ចង់ចែកវិលករព័ត៌មានល្អបំផុតដែលយើងមាននៅពេលនេះ ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តបានល្អអំពីការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក និងរក្សាខ្លួនអ្នក និងកូនរបស់អ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អ។

ចំណុចសំខាន់ៗ

1. យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសដើម្បីចៀសវាងការមានជំងឺខណៈពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ។
2. យើងមិនទាន់ដឹងនៅឡើយទេថាតើមេរោគដែលបង្កជំងឺ COVID-19 បង្កហានិភ័យ (risk) ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះឬក៏អត់។ មានរបាយការណ៍មួយចំនួនអំពីការសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែសម្រាប់ស្ត្រីដែលបានឆ្លងជំងឺ ប៉ុន្តែវាមិនទាន់ច្បាស់នៅឡើយទេថាករណីទាំងនេះ បង្កឡើងដោយមេរោគនេះ ឬដោយសារមូលហេតុផ្សេងទៀត។
3. ទោះបីជាយើងមិនយល់ទាំងស្រុងអំពីហានិភ័យ (risk) របស់មេរោគក៏ដោយ ស្ត្រីភាគច្រើនដែលមានជំងឺក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះមកទល់ពេលនេះ បានសម្រាលកូនដែលមិនមានបញ្ហាអាការៈគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។
4. ម្តាយដែលឆ្លងជំងឺ COVID-19 អាចបំបៅដោះកូនបាន។ បើសិនជាអ្នកឈឺ អ្នកអាចធ្វើសកម្មភាពសាមញ្ញៗដើម្បីកុំឲ្យកូនរបស់អ្នកឈឺ។

ក្តីកង្វល់ជាពិសេសក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ជាងមនុស្សដទៃទៀតពីជំងឺដែលបង្កឡើងដោយការឆ្លង។ នេះគឺដោយសារប្រព័ន្ធភាពសាំចុះខ្សោយ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដូច្នេះរាងកាយរបស់ម្តាយមិនបានចោលទារកក្នុងផ្ទៃ។ មកទល់ពេលនេះ មិនមានភស្តុតាងណាមួយបង្ហាញថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះកើតជំងឺ COVID-19 ច្រើនជាងស្ត្រីធម្មតានោះទេ ប៉ុន្តែយើងមិនទាន់បានដឹងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីនិយាយឲ្យប្រាកដឡើយ។ ដូច្នេះវាជាការល្អក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស។
- រោគសញ្ញាមួយនៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19 គឺគ្រុនក្តៅខ្លាំង។ យើងមិនដឹងថាតើគ្រុនក្តៅមានហានិភ័យ (risk) ខ្លាំងប៉ុណ្ណាដល់ទារកក្នុងផ្ទៃនោះទេ ដូច្នេះគួរប្រយ័ត្នទើបប្រសើរ។ បើសិនជាអ្នកមានផ្ទៃពោះ ហើយអ្នកឈឺ ចូរប្រាកដថាអ្នកទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកភ្លាមៗ។

ធ្វើដូចម្តេចដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) ជាអប្បបរមា?

អនុវត្តការការពារផ្ទាល់ខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ធ្វើគ្រប់យ៉ាងដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាគួរធ្វើដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងមេរោគ ប៉ុន្តែដោយមានការយកចិត្តទុកបន្ថែម៖

- ស្ថិតនៅផ្ទះ - ចៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។
 - បើសិនជាអ្នកគឺជាបុគ្គលិកសំខាន់ និងត្រូវតែបន្តធ្វើការ ចូរសាកសួរអំពីការធ្វើការពីផ្ទះ ឬផ្លាស់ប្តូរម៉ោងធ្វើការដើម្បីឲ្យអ្នកអាចធ្វើដំណើរ និងនៅកន្លែងធ្វើការនៅពេលដែលមានមនុស្សតិច។
 - ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬពេទ្យឆ្លងរបស់អ្នកអំពីការទៅជួបមុនពេលឆ្លងទន្ទេរបស់អ្នក។ ពួកគេប្រហែលជាអាចប្រើការថែទាំតាមទូរសព្ទ (telemedicine) សម្រាប់ការទៅជួបមួយចំនួនរបស់អ្នក ឬក៏ណត់ពេលទៅជួបនៅពេលដែលការិយាល័យរបស់ពួកគេមិនមានមនុស្សច្រើន។
- ឲ្យគេដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារទៅដល់ផ្ទះរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកអាចចៀសវាងការតម្រង់ជួរគិតលុយនៅហាងលក់គ្រឿងទេស។
 - សាកសួរថាតើក្រុមគ្រួសារ បណ្តាញសង្គម ឬអាជីវកម្មអាចយកម្ហូបអាហារមកឲ្យអ្នក។
 - បើសិនជាអ្នកបានចុះឈ្មោះក្នុង WIC ចូរសាកសួរកម្មវិធី WIC របស់អ្នកថាតើអ្នកអាចចូលរួមដោយមិនចាប់ទៅការិយាល័យ WIC ឬឲ្យដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារទៅដល់ផ្ទះរបស់អ្នកបានឬក៏អត់។
- ធ្វើការថែទាំជាពិសេសជាមួយការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ
 - លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីញឹសម្សៅ ក្អក ឬកណ្តាស់ ឬប្រើបន្ទប់ទឹក។
 - បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។



មេរោគកូវីដ១៩ (COVID-19)

Los Angeles County Department of Public Health ការណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

- ទៅតាមកម្រិតដែលអាចធ្វើបាន ចូរចៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទៃដែលត្រូវបានប៉ះពាល់ច្រើននៅទីសាធារណៈ - បូកុងក្នុងជណ្តើរយន្តប្រអប់ដៃទ្វារ និងបង្គាន់ដៃ
- លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ផ្ទៃនៅទីសាធារណៈ។
- ចៀសវាងការប៉ះវត្ថុ ឬផ្ទៃផ្សេង បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុននឹងលាងដៃរបស់អ្នក
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដើម្បីសម្លាប់មេរោគ៖ អនុវត្តការសម្អាតជាទម្លាប់ទៅលើផ្ទៃដែលបានប៉ះពាល់ញឹកញាប់ (ឧទាហរណ៍ តុ ដៃទ្វារ កុងតាក់ភ្លើង បន្ទប់ទឹក ក្បាលរ៉ូប៊ីណេ កន្លែង និងទូរសព្ទដៃ)
- ចៀសវាងហ្វូងមនុស្ស ជាពិសេសនៅទីកន្លែងដែលមិនសូវមានខ្យល់ចេញចូល។ ហានិភ័យ (risk) របស់អ្នកក្នុងការប៉ះពាល់ជាមួយមេរោគជំងឺផ្លូវដង្ហើមដូចជា COVID-19 អាចកើនឡើងនៅក្នុងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន និងស្ថិតនៅក្បែរគ្នា ដែលមានខ្យល់ចេញចូលតិចតួច បើសិនជាមានមនុស្សឈឺនៅក្នុងនោះ។
- ចៀសវាងការធ្វើដំណើរលើកប៉ាល់កម្សាន្ត និងការធ្វើដំណើរតាមយន្តហោះដែលមិនចាំបាច់។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើបើសិនជាអ្នកឈឺខណៈពេលមានផ្ទៃពោះ

- រៀបចំជាមុនសម្រាប់ករណីដែលអាចកើតឡើងនេះ។ ធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកនឹងអាចគ្រប់គ្រងបានបើសិនជាអ្នកឈឺ។
 - ប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីរោគសញ្ញារបស់ជំងឺ COVID-19 ដែលអ្នកគួរតែប្រុងប្រយ័ត្ន។ ជាទូទៅ វារួមមានដូចជាគ្រុនក្តៅ ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម។
 - សាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកថាតើថ្នាំដែលលក់ដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជា (over-the-counter) អ្វីខ្លះដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតបើសិនជាអ្នកឈឺ បន្ទាប់មកចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាមានផលិតផលទាំងនោះនៅក្នុងដៃ ព្រមទាំងក្រដាសជូតមាត់ ឬអ្វីផ្សេងទៀតដែលអ្នកនឹងត្រូវការដើម្បីមានភាពងាយស្រួល បើសិនជាអ្នកឈឺនៅផ្ទះ។
 - ព្យាយាមមានរបស់សំខាន់ៗដូចជាថ្នាំ និងផលិតផលផ្គត់ផ្គង់ (ដូចជាក្រដាសជូតមាត់) ជាមុនបើសិនជាអាច។
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃតាមទូរសព្ទ ឬអ៊ីមែល។ ប្រាប់ឲ្យពួកគេដឹងថាអ្នកកំពុងថែទាំជាពិសេសដើម្បីចៀសវាងការឈឺ និងស្នើសុំជំនួយបើសិនជាអ្នកត្រូវការ។
- បើសិនជាអ្នកឈឺ៖
 - ស្ថិតនៅផ្ទះ! ទូរសព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក និងប្រាប់ឲ្យពួកគេដឹងពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក។ អ្នកអាចនឹងចង់ទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំរបស់អ្នក និងគ្រូពេទ្យសម្តេចឬគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ក្នុងករណីដែលពួកគេមានការណែនាំពិសេសណាមួយដើម្បីរក្សាឲ្យមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព។
 - ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះភាគច្រើនដែលមានជំងឺនៅផ្នែកផ្សេងទៀតនៃពិភពលោកមិនចាំបាច់ទៅមន្ទីរពេទ្យឡើយ ដូច្នេះបើសិនជាអ្នកឈឺ ប្រហែលជាអ្នកនឹងអាចស្ថិតនៅផ្ទះបាន។ ថែទាំខ្លួនអ្នកដូចដែលអ្នកនឹងធ្វើជាមួយជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ឬជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដំដែរ៖ សម្រាក ដឹកវត្តារ ប្រើថ្នាំដែលអាចទិញបានដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា ដែលគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកណែនាំដើម្បីគ្រប់គ្រងអាការៈគ្រុនក្តៅ។
 - បើសិនជាអ្នកទទួលបានជំនួយពីភ្ញៀវមកលេងផ្ទះ ដៃគូជំនួយ (doula), WIC ឬកម្មវិធីគាំទ្រការមានផ្ទៃពោះផ្សេងទៀត ចូរប្រាកដថា ទូរសព្ទទៅជាមុន និងប្រាប់ឲ្យពួកគេដឹងថាអ្នកឈឺ និងស្នើសុំជំនួយជាមួយការដឹកជញ្ជូនមូបអាហារដល់ផ្ទះ និងតម្រូវការផ្សេងៗទៀត។ អ្នកក៏អាចទាក់ទងពួកគេសម្រាប់ការគាំទ្រផ្លូវចិត្តផងដែរ និងបើសិនជាការធ្លាក់ខ្លួនឈឺខណៈពេលមានផ្ទៃពោះធ្វើឲ្យអ្នកពិបាកចិត្ត។
 - ទទួលបានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ បើសិនជាស្ថានភាពរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ រោគសញ្ញាដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នមានដូចជា៖
 - គ្រុនក្តៅខ្លាំង
 - ពិបាកដកដង្ហើម ឬដកដង្ហើមខ្លី
 - ការឈឺចាប់ឥតឈប់ ឬសម្តៅនៅក្នុងទ្រូង
 - ការភាន់កាំងផ្លូវចិត្ត
 - បបូរមាត់ ឬមុខឡើងពណ៌ខៀវ

មេរោគកូវីដ១៩ (COVID-19)

Los Angeles County Department of Public Health ការណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

នៅពេលសម្រាលកូន

- បើសិនជាអ្នកឆ្លងមេរោគនៅពេលសម្រាលកូន គោលការណ៍ណែនាំបច្ចុប្បន្នតម្រូវឱ្យគ្រូពេទ្យបន្តជាមួយការសម្រាលប្រភេទមួយណាក៏បាន (ធម្មជាតិ ឬវះកាត់) ដែលបានរៀបចំរួច លុះត្រាតែមានមូលហេតុមួយចំនួនផ្សេងទៀតដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរផែនការ។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន បន្ថែមដើម្បីរក្សាឱ្យអ្នក ទារក និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពមានសុវត្ថិភាពក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល។
- បើសិនជាអ្នកឆ្លងមេរោគនៅពេលសម្រាល គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកក៏នឹងព្យាយាមធ្វើឱ្យប្រាកដថាទារកមានសុវត្ថិភាព ខណៈពេលអ្នកជាសះស្បើយឡើងវិញ។ នេះអាចមានន័យថា ដាក់ទារកនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ឬធ្វើការថែទាំបន្ថែមដោយឱ្យអ្នកលាងដៃរបស់អ្នក និងពាក់ម៉ាស់មុននឹងបិទទារក។

អ្វីដែលត្រូវដឹងអំពីការបំបៅដោះកូន

- ទឹកដោះម្តាយផ្តល់ការការពារប្រឆាំងជំងឺជាច្រើន ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ទារករបស់អ្នក។ ជាក់ស្តែង ស្ទើរគ្រប់ករណីទាំងអស់ ទឹកដោះម្តាយ គឺជាអាហារដ៏ល្អបំផុតដែលអ្នកអាចផ្តល់ឱ្យទារករបស់អ្នក។
- បើសិនជាអ្នកព្យាយាមបំបៅដោះកូនខណៈដែលអ្នកឈឺ
 - ចូរលាងដៃរបស់អ្នកមុននឹងប៉ះទារក
 - បើអាចធ្វើបាន ចូរពាក់ម៉ាស់ ខណៈពេលបំបៅដោះកូន។
 - បើសិនជាធ្វើការបូមទឹកដោះទុក ចូរលាងដៃរបស់អ្នកមុននឹងប៉ះឧបករណ៍បូម ឬផ្នែកណាមួយនៃកំប៉ុង និងទទួលការណែនាំពីបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យអំពីការសម្អាតឧបករណ៍បូមបន្ទាប់ពីប្រើម្តងៗ។
 - បើអាចធ្វើបាន ចូរពិចារណាឱ្យនរណាម្នាក់ដែលមានសុខភាពល្អឱ្យបំបៅទឹកដោះដែលបានបូមទុកឱ្យទៅទារក។

រក្សាគំនិតវិជ្ជមាន!

- ប្រើប្រាស់ការគាំទ្រសង្គមរបស់អ្នក។
 - រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ ក៏ដូចជាគ្រួសារ និងស្នើសុំជំនួយពីពួកគេសម្រាប់តម្រូវការចំណីអាហារ ការថែទាំកូនធំ និងការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត
 - កសាង និងរក្សាសហគមន៍និម្មិតរបស់អ្នក។
 - ទទួលជំនួយពីដៃគូរបស់អ្នក ឬឪពុករបស់ទារក។
- រំពឹងថាជាសះស្បើយទៅវិញដោយមិនមានផលប៉ះពាល់យូរអង្វែង និងមានទារកដែលមានសុខភាពល្អ។
- បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាស្លន់ស្លោ ឬអន្ទះសា ចូរស្វែងរកជំនួយពីមិត្តភក្តិ គ្រួសារ កម្មវិធីគាំទ្រការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក ឬអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
- បើសិនជាអ្នកត្រូវការការគាំទ្រ ឬព័ត៌មានគ្រប់យ៉ាងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបើសិនជាអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍ពិបាកចិត្ត និងចង់រកនរណាម្នាក់ដើម្បីជជែកជាមួយ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 213-639-6439។



មេរោគកូវីដណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

Los Angeles County Department of Public Health
ការណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

ធនធាន

- ការណែនាំអំពីការមានផ្ទៃពោះ និងការបំបៅដោះកូនរបស់ CDC៖ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
- The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ខ្សែទូរសព្ទជំនួយ (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
- Los Angeles County Department of Public Health៖ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- ទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

