

ផែនការណ៍សកម្មភាព

អ្វីដែលអាចធ្វើបានសម្រាប់កូនរបស់អ្នក

- ផ្តល់នូវបរិស្ថានដែលមានសុវត្ថិភាព
- ពន្យល់បកស្រាយឱ្យស្តីពីសមទៅនឹងអាយុរបស់ពួកគេ
- និយាយជាមួយពួកគេពីអារម្មណ៍ក៏យកខ្លាចរបស់ពួកគេ
- ជួយពួកគេឱ្យបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍និងគំនិតរបស់ពួកគេ
- មិនត្រូវដាក់ទណ្ឌកម្មចំពោះឥរិយាបថដូចកូនក្មេង (ឧ. បៀមមេដៃ តោងស្អិត ម្ល៉េងខ្លាំងៗល្ងាច)
- ស្ថិតនៅជាមួយគ្នាជាក្រុមគ្រួសារឱ្យបានច្រើនបំផុត
- ផ្តល់ការណែនាំចំពោះកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ និង រក្សាទំលាប់របស់ពួកគេ

អ្វីដែលអាចធ្វើបានសម្រាប់ក្មេងជំងឺ:

- ត្រូវបង្ហាញភាពស្មោះត្រង់ចំពោះស្ថានភាព
- ស្តាប់នូវបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ
- ជួយពួកគេឱ្យបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍និងគំនិតរបស់ពួកគេ
- លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យជួយអ្នកដទៃទៀត
- មានមនៈសិកាគឺមានសុខភាពល្អ និង អាចកាត់បន្ថយនូវភាពតានតឹង
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ

អ្វីដែលអាចធ្វើបានសម្រាប់មនុស្សចាស់

- ឱ្យមាននរណាម្នាក់ស្នាក់នៅជាមួយពួកគេ
- ជួយពិភាក្សាអំពីអារម្មណ៍ការភ័យខ្លាច ការថប់អារម្មណ៍ និង ភាពឆាប់ខឹង



ប្រភពធនធាន

រដ្ឋឡូសអែនជីលេស

នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

លេខ: 1-800 854-7771 ឬ

លេខ: 562-651-2549 TDD/TTY

(បំរើការ 24 ម៉ោងក្នុង 1 ថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុង 1 សប្តាហ៍ រាប់ទាំងថ្ងៃឈប់សំរាក)

រដ្ឋឡូសអែនជីលេស

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ

1-800-427-8700 ឬ ph.lacounty.gov

រដ្ឋឡូសអែនជីលេស សេវាកម្មជនជំងឺ និង សហគមន៍

213-738-2600 ឬ dcss.co.la.ca.us

នាយកដ្ឋានជនពិការ ក្រុងឡូសអែនជីលេស

213-202-2764 ឬ 213-202-2755 TTY

ឬ lacity.org/dod

ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានរដ្ឋឡូសអែនជីលេស

ទូរស័ព្ទមកលេខ: 211 ឬ 211la.org

ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានក្រុងឡូសអែនជីលេស

ទូរស័ព្ទមកលេខ: 311 ឬ lacity.org/LAFD/311.htm

អង្គការសុខភាពពិភពលោក

who.int/en/

មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងបង្ការជំងឺឆ្លង

cdc.gov/

រដ្ឋឡូសអែនជីលេស

គណៈកម្មការនាយក



Gloria Molina

តំបន់ទី 1 First District

Mark Ridley-Thomas

តំបន់ទី 2 Second District

Zev Yaroslavsky

តំបន់ទី 3 Third District

Don Knabe

តំបន់ទី 4 Fourth District

Michael D. Antonovich

តំបន់ទី 5 Fifth District

William T Fujioka

មន្ត្រីនាយកប្រតិបត្តិ CEO

រដ្ឋឡូសអែនជីលេស នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការិយាល័យទំនាក់ទំនងរដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍

មន្ត្រីព័ត៌មានសាធារណៈ

550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-2908
dmh.lacounty.gov

KHM

រដ្ឋឡូសអែនជីលេស

នាយដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត



កសាងក្តីសង្ឃឹម លើកកម្ពស់សុខុមាលភាព និង
គាំទ្រការរស់រានមានជីវិតឡើងវិញ

ដំណោះស្រាយជាមួយនឹងមេរោគវិរុស H1N1 ត្រួតផ្តាសាយបញ្ជី

ការិយាល័យសង្គ្រោះបន្ទាន់តាមមូលដ្ឋាន
សេវាកម្មពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ



550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

លោក Marvin J. Southard, DSW
នាយក

សេចក្តីថ្លែងការណ៍បេសកកម្ម

លើកកម្ពស់ជីវិតរស់នៅតាមរយៈដៃគូ ក្នុងទិសដៅពង្រឹងសមត្ថភាព
សហគមន៍ ដើម្បីគាំទ្រដល់ការស្តារឡើងវិញអោយបានឆាប់រហ័ស។

មេរោគវិរុស H1N1

តើមេរោគវិរុស H1N1 គឺជាអ្វី (ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបក្សី)

ជំងឺផ្លូវដង្ហើមមួយនៃសត្វល្អិតដែលបណ្តាលមកពីមេរោគវិរុសគ្រុនផ្តាសាយបក្សីប្រភេទ A ដែលធ្វើឱ្យបះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់ឧស្សាហកម្ម សាច់ស្រួចនៅក្នុង សហរដ្ឋអាមេរិច។ ការផ្ទុះកើតមានឡើងនៃជំងឺគ្រុន ផ្តាសាយបក្សី នៅក្នុងសាច់ស្រួចគឺកើត មានជាទូទៅ ជាពិសេសនៅខែ ត្រជាក់។

who.int/en/

តើការអនុវត្តសម្រាប់សុខភាពមនុស្សមានអ្វីខ្លះ?

ការផ្ទុះកើតមានឡើងនិង

ការឆ្លងជំងឺដល់មនុស្សដែលកើតមានយូរៗម្តង ជាមួយនឹងមេរោគគ្រុនផ្តាសាយបក្សីត្រូវបានរាយការណ៍យូរៗម្តង។

រោគសញ្ញាគ្លីនិចគឺស្រដៀងគ្នាទៅនឹងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំធម្មតា ។

who.int/en/

តើការរីករាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបក្សីគឺជាអ្វី?

ការរាលដាលនៃគ្រុនផ្តាសាយបក្សី (ឈ) គឺជាការផ្ទុះកើតមានឡើងទូទាំងពិភពលោកនៃមេរោគវិរុសថ្មីនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបក្សី ដែលអាចមានភាពស្មុំ (ការពារ) ទៅនឹងជំងឺតិចតួច ឬគ្មានភាពស្មុំនឹងជំងឺ ទាល់តែសោះ។ អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពព្រះពុយបានរាយការណ៍អំពីការរីក រាលដាលជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបក្សី ដែលអាចកើតមានឡើង។ នាយកដ្ឋាន សុខភាពផ្លូវចិត្តនៃរដ្ឋ Los Angeles ចង់ឱ្យអ្នកបានយល់ដឹងឱ្យបានច្រើន អំពីការរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបក្សី និង ថាតើអ្នកអាចការពារ ខ្លួនអ្នកនិងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច។ ការរាលដាលនៃជំងឺ គ្រុនផ្តាសាយបក្សី កើតមានឡើងនៅពេលដែលមានលេចឡើងនូវមេរោគវិរុសថ្មីនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបក្សី។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទៀត ទាក់ទងនឹងការរាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបក្សី សូមមើលលើគេហទំព័ររបស់នាយកដ្ឋាន សុខភាពសាធារណៈរបស់រដ្ឋ នៅ :

ការត្រៀមលក្ខណៈជាស្រេច

តួនាទីនៃនាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់រដ្ឋ Los Angeles

នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់រដ្ឋ Los Angeles នឹងធ្វើអន្តរាគមន៍ឆ្លើយតបទៅនឹងតំរូវការផ្នែកចិត្តវិជ្ជា ចំពោះអ្នកធ្វើអន្តរាគមន៍ឆ្លើយតបជនរងគ្រោះ និង សហគមន៍ទាំងមូល។ បន្ថែមពីនេះទៀត រក្សាទុកការថែទាំបន្តគឺជាការសំខាន់ជាងគេបំផុត។

◆ សូមការពារការរីករាលដាលនៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបក្សី និងបង្រៀនកូនរបស់អ្នកឱ្យធ្វើដូចអ្នកដែរ

- រក្សាតាមដានព័ត៌មាន ស្តាប់វិទ្យុនិងទូរទស្សន៍ អានព័ត៌មានថ្មីៗ មើលលើអ៊ីនធឺណេត និង ធ្វើតាមការណែនាំពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈប្រចាំតំបន់របស់អ្នក
- ជៀសវាងការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំងឺ។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺសូមនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺ ដើម្បីការពារពួកគេកុំឱ្យឆ្លង។
- សំរាកនៅផ្ទះ នៅពេលដែលអ្នកឈឺ ឬ មានរោគសញ្ញានៃជំងឺគ្រុនផ្តាសាយបក្សី
- បិទមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយនិងក្រដាសអនាម័យនៅពេលក្អក ឬ កណ្តាល។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានក្រដាសអនាម័យ សូមក្អកឬកណ្តាលដាក់ដៃឡើយ។ ធ្វើដូចនេះអាច ការពារមនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួនអ្នកកុំឱ្យឆ្លងជំងឺ។
- លាងសំអាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់និងជួយការពារខ្លួនអ្នក និង អ្នកជំងឺទៀតពីការឆ្លងមេរោគ។ ប្រសិនបើគ្មានសាប៊ូនិងទឹកទេ សូមប្រើ ក្រដាសជូតសំអាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល ឬ ទឹកសំលាប់មេរោគ។

◆ អនុវត្តនូវទំលាប់ផ្សេងៗទៀតដែលមានសុខភាពល្អ

- សំរាងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើចលនារាងកាយឱ្យសកម្ម ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន និង បរិភោគចំណីអាហារដែលជីវជាតិល្អដល់រាងកាយ។
- ជៀសវាងការជក់បារី ដែលអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃផលវិបាកសុគម្ភាញ ធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើអ្នកមានឆ្លងជំងឺផ្តាសាយបក្សី។

ការត្រៀមលក្ខណៈជាស្រេច បន្ត

◆ ពិភាក្សាពីបញ្ហាសុខភាពសំខាន់ៗជាមួយនិងគ្រួសារ និង មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក

- និយាយអំពីថាតើអ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួននឹងត្រូវទៅទទួលការថែទាំយ៉ាងដូចម្តេចនិងនៅទីណា ប្រសិនបើពួកគេធ្លាក់ខ្លួនឈឺ និងថាតើនឹងត្រូវ ការថែទាំអ្វីខ្លះសម្រាប់ពួកគេនៅផ្ទះ។
- គិតអំពីថាតើអ្នកណាជាអ្នកថែទាំកុមារ/មនុស្សដែលមានតំរូវការពិសេស ប្រសិនបើមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់នៅក្នុងគ្រួសារធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ តើមាន សមាជិកគ្រួសារឬអ្នកជិតខាងណាផ្សេងទៀតដែលអាចជួយថែទាំ



ដែរឬទេ? សូមរៀបចំផែនការណ៍ទាំងនោះនៅពេលឥឡូវនេះ និងទំនាក់ទំនងជាមួយពួកគេទាំងអស់ដែលត្រូវស្គាល់។

◆ សូមគិតទុកជាមុនថាមានការខ្វះខាតនៃថ្នាំដែលចេញវេជ្ជបញ្ជាទូទៅ និង រៀបចំផែនការណ៍ទៅតាមនោះ។ ត្រូវត្រៀមបំរុងជាស្រេចនូវថ្នាំផ្គត់ផ្គង់ សុខភាពសម្រាប់រយៈពេល 2 សប្តាហ៍សម្រាប់អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក

- សាប៊ូឬទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល
- ថ្នាំក្តៅខ្លួន ដូចជា Tylenol
- ឧបករណ៍វាស់សីតុណ្ហភាព
- ថ្នាំទឹកសម្រាប់ក្អក

ប្រតិកម្ម

ប្រតិកម្មដែលមានជាធម្មតា

- ថប់អារម្មណ៍
- បង្កើនឬបន្ថយនូវកម្រិតនៃសកម្មភាព
- មិនអាចសំរាកឬលំហែអារម្មណ៍
- ព្រួយបារម្ភខ្លាំង
- ជឿស្រឡាញ់ និង/ឬ នៅដាច់ពីគេដោយសារការភ័យខ្លាចនៃការឆ្លងជំងឺ
- សោកសៅ
- ភ័យខ្លាចស្លាប់

ផលប៉ះពាល់ក្នុងរយៈពេលយូរ៖

ប្រសិនបើអ្នក ឬ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកពិបាកដោះស្រាយបញ្ហាក្នុង កំឡុងពេលនេះ អ្នកត្រូវស្វែងរកអ្នកឯកទេសដើម្បីស្វែងរកជំនួយ។

ភាពងាយត្រលប់មករកភាពដើមវិញ៖

មនុស្សភាគច្រើននឹងអាចស្វែងរកវិធីដោះស្រាយចំពោះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត នេះ។ ជាញឹកញាប់បានអនុវត្តដូចតទៅ៖

- យល់ដឹងថា ប្រតិកម្មរបស់អ្នកជាប្រតិកម្មធម្មតា
- រក្សាសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ
- រកវិធីដើម្បីលំហែចិត្ត និងគិតពីខ្លួនឯង
- ត្រលប់មករកក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ប្អូនប្រុស ឬ អ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកជឿ ជាក់សំរាប់ការគាំទ្រ
- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗដែលអ្នកចូលចិត្ត
- កត់សំគាល់ថាអ្នកមិនអាចត្រួតពិនិត្យបានគ្រប់បែបយ៉ាងនោះទេ
- ពិភាក្សាជាមួយអ្នកដែលមានបញ្ហាស្រដៀងគ្នា
- សូមអានឯកសារស្តីពីជំនាញក្នុងការដោះស្រាយ