

## សំណួរ & ចម្លើយ: ការពារសុខភាពរបស់អ្នកក្រោយពីទឹកជំនន់

### 1. តើខ្ញុំគួរចាត់វិធានការជាមូលដ្ឋានអ្វីខ្លះ ដើម្បីការពារសុខភាពរបស់ខ្ញុំ និងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំបន្ទាប់ពីទឹកជំនន់?

- ក្រោយពីបានបំប្លែងផ្ទះលំនៅដ្ឋានបំប្លែងនិងទឹកជំនន់ដែលស្ងួតស្ងួតស្ងួតនិងសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត។
- ប្រសិនបើមិនមានការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ទេ សូមប្រើទឹកដប ទឹកដាំឬទឹកដែលមានជាតិគីមីសម្រាប់មេរោគដើម្បីយកមកលាងដៃ ដុសធ្មេញនិងដូត។
- លាងដៃរបស់កូនក្មេងជាមួយនិងសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានញឹកញាប់ហើយនិងមុនពេលញ៉ាំអាហារ។ ហាមក្មេងលេងនៅកន្លែងដែលមានទឹកជំនន់កើតឡើង ឬលេងជាមួយនិងរបស់របរក្មេងលេងដែលប្រឡាក់ទឹកជំនន់ហើយមិនទាន់បានសម្អាតសម្លាប់មេរោគ។
- កុំបរិភោគផ្លែឈើឬបន្លែពិស្តនច្បារដែលរងផលប៉ះពាល់ពីទឹកជំនន់ ទោះបីជាស្អុនច្បារនោះគឺជារន្ធស្លឹកក៏ដោយ។ រុក្ខជាតិនិងដីអាចមានជាតិកូកូប្រកបដោយមេរោគ និងសារធាតុគីមីដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ ចាប់ផ្តើមសាជាថ្មីឡើងវិញដោយប្រើដីស្អាតថ្មី ក្រោយពីហានិភ័យនៃទឹកជំនន់បានកន្លងផុតទៅហើយ។



### 2. តើហានិភ័យសុខភាពនិងជំងឺអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំគួរដឹងក្រោយទឹកជំនន់?

#### ដំបៅ

- លាងសម្អាតមុខរបួសតូចៗឱ្យបានហ្មត់ចត់ដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ហើយរុំជាមួយបង់រ៉ូប្លូស បិទវាឱ្យជិតនិងរក្សាវាឱ្យស្ងួត។
- ប្រើថ្នាំផ្សះលាបពិលើដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យកុំឱ្យវាក្លាយ។
- ប្រសិនបើមុខរបួសឬដំបៅឡើងក្រហម ហើម ឬមានខ្លុះ/ចេញខ្លុះ សូមទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។
- ប្រសិនបើមានរយៈពេលលើសពី 10 ថ្ងៃកន្លងមកហើយចាប់តាំងពីអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងតេតាណូសចុងក្រោយរបស់អ្នក អ្នកគួរតែចាក់ដូសបន្ថែម ឬចាប់ផ្តើមចាក់ស៊េរីវ៉ាក់សាំងដំបូង ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បានចាក់នៅឡើយទេ។ ការសម្អាតទឹកជំនន់និងការជួសជុលបង្កើនឱ្យមានការងាររបួសកាន់ច្រើននិងកើតតេតាណូស។



- ប្រសិនបើអ្នកមុតឬមុតរបស់ប្រពន្ធ ឬប្រសិនបើមានលាមកឬដីចូលទៅក្នុងមុខរបស់សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីសួរគេថា តើអ្នកត្រូវការចាក់ថ្នាំតេតាណូសដូសជំរុញដែរឬទេ – ទោះបីជាវានៅមានរយៈពេលតិចជាង 10 ឆ្នាំដំដោយចាប់តាំងពីបានចាក់ដូសជំរុញចុងក្រោយរបស់អ្នកក៏ដោយ។

### ជំងឺរាគស

- ទឹកជំនន់អាចមានលាយជាមួយទឹកស្អុយ។ ការញ្ជុំឬដឹកអ្វីដែលប្រឡាក់ឬលាយជាមួយទឹកជំនន់ អាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺរាគស។
- រោគសញ្ញានៃជំងឺរាគស រួមមានទាំង ក្តៅខ្លួន ឈឺក្បាល ឈឺខ្លួន អស់កម្លាំង ចង្កោរក្អក រមួលក្នុងពោះនិងរាគ។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមសម្រាក និងដឹកទឹកស្អាតឱ្យបានច្រើន។
- សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ៖
  - រាគលើសពី 3 ថ្ងៃ។
  - រាគរួមជាមួយនឹងគ្រុនក្តៅលើសពី 102°F/38.9°C
  - រាគមានឈាម
  - ក្អកច្រើនដែលធ្វើឱ្យអ្នកមិនអាចរក្សាជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួនបានហើយអ្នកនោមតិចតួចបំផុត។



### 3. តើខ្ញុំគួរដឹងអ្វីខ្លះអំពីមេរោគអ៊ីកូឡាយ E. Coli និងទឹកជំនន់?

- បាក់តេរី E. Coli ភាគច្រើនគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទេ ប៉ុន្តែប្រភេទខ្លះអាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈដឹងពីការផ្ទុះឡើងនៃមេរោគអ៊ីកូឡាយ E. coli ដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ប្រជាជន យើងនឹងជូនដំណឹងដល់សហគមន៍។

### 4. តើខ្ញុំគួរចាក់វ៉ាក់សាំងអ្វីខ្លះក្រោយពីទឹកជំនន់?

- អ្នកគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំងដូសបន្ថែមដើម្បីការពារជំងឺតេតាណូស ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បានចាក់ដូសបន្ថែមក្នុងរយៈពេល 10 ឆ្នាំចុងក្រោយនេះទេ។
- មិនមានការណែនាំអំពីការចាក់វ៉ាក់សាំងពិសេសផ្សេងទៀតសម្រាប់អ្នកដែលត្រឡប់មកផ្ទះវិញក្រោយពីទឹកជំនន់ទេ។

### 5. ខ្ញុំមិនទាន់មានគ្រូពេទ្យទេ តើខ្ញុំគួរធ្វើយ៉ាងណាបើខ្ញុំត្រូវការជំនួយ?

- ទូរស័ព្ទទៅកម្មវិធីជំនួយសុខភាពសហគមន៍ (CHAP) តាមរយៈលេខ 1-800-756-5437, ឬអ៊ីមែលទៅ [chap@kingcounty.gov](mailto:chap@kingcounty.gov) ។ និយាយប្រាប់ឈ្មោះភាសារបស់អ្នកនៅពេលគេភ្ជាប់ទូរស័ព្ទ

