ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព និងអុតស្វា

អុតស្វាយ (MPX) ឆ្លងតាមរយៈ ទំនាក់ទំនងខាងរាយកាយជិតស្និទ្ធ ដេលរួមទាំងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ និងទម្រង់នៃទំនាក់ទំនងប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែក ដូចជាការថើប ការឱបនិងការឱបរឹត ។

វិធានការបង្ការទប់ស្កាត់អាចកាត់បន្ថយឱកាសរបស់អ្នកក្នុងការឆ្លង និងការរីករាលដាលនៃមេរោគ ទោះបីជាអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំងលើកទីមួយ ឬលើកទីពីរក៏ដោយ ។

និយាយដោយឥតលាក់លាមជាមួយដៃគូអំពីរោគសញ្ញាមុនការរួមរាក់ខាងផ្លូវភេទនិងស្និទ្ធស្នាល ។

ប្រសិនបើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នក/មាន/កន្ទួល/ដំបៅថ្មី ឬដែលមិនអាចពន្យល់បាន ឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ជៀសវាង ការប៉ះពាល់ស្បែកទល់និងស្បែក ឬទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ រហូតដល់ទទួលបានការពិនិត្យដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬកន្ទួលនេះបានជាសះស្បើយ ។

ប្រសិនបើអ្នក **មានកន្ទួល/ដំបៅថ្មីដែលមិនអាចពន្យល់បាន** ឬរោគសញ្ញាដទៃទៀត ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកឯទៀតដោយ ៖

- ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវា ឬការធានារ៉ាប់រងសុខភាព សូមទៅគ្លីនិកសុខភាពសាធារណៈដែលនៅជិតអ្នក ។
- សម្រាកពីការរួមភេទ (មាត់ រន្ធគូថ ទ្វារមាស) និងទំនាក់ទំនងស្និទ្ធស្នាល (ថើប ឱប ឱប) និងចូលរួមក្នុងការជួបជុំសាធារណៈ ។
- ញែកខ្លួនអ្នកចេញពីគេឯងដែលអ្នករស់នៅជាមួយ ។
- ពាក់ម៉ាស និងបិទបាំងកន្ទួលពេលនៅក្បែរអ្នកដទៃ និងពេលទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ។

ថ្វីបើអ្នកជាវិញក្តី មាននៅរបៀបនាដើម្បីនឹង **បន្ទាបឱកាសចំពោះការកើតនិងការចម្លងជម្ងឺ MPX**, រួមទាំង ៖

- ជៀសវាងពីការចែករំលែករបស់ដូចជាកន្សែង សរណវត្ថុ និងប្រដាប់លេងផ្លូវភេទ ។ លាងសំអាតដៃ សរណវត្ថុប្រដាប់លេងផ្លូវភេទ និងក្រណាត់ប្រភេទណា (ក្រណាត់ពូក កន្សែង សំលៀកបំពាក់) បន្ទាប់ពីការរួមភេទ ឬទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ។
- ដាក់កំហិតចំនួនដៃគូរបស់អ្នកដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ ។
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូ ក្នុងករណីដែលអ្នកគួរតែផ្សព្វផ្សាយប្រាបអំពីរោគសញ្ញាថ្មី ឬការប៉ះពាល់ ។
- ពិចារណាប្រើស្រោមអនាម័យ (ជ័រ ឬប៉ូលីយូធ្យូថេន) ដើម្បីការពាររន្ធគូថ មាត់ លិង្គ ឬទ្វារមាសរបស់អ្នកពីការប៉ះពាល់ ។ ស្រោមអនាម័យតែមួយមុខ មិនអាចការពារការប៉ះពាល់ទាំងអស់បានទេ ព្រោះកន្ទួលអាចកើតមានលើផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ។
- ការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯងពីចម្ងាយដោយមិនប៉ះគ្នា ឬរួមភេទពីចម្ងាយ ។
- ការរួមភេទជាមួយសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកនៅលើ ឬគ្របកន្លែងដែលមានកន្ទួល ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះស្បែកនឹងស្បែក ។
- ការដាក់កំហិតការទៅលេងកន្លែងនានា ដូចជាបន្ទប់ខាងក្រោយសូណា ក្លឹបសិច ឬ ពិធីជប់លៀង ផ្លូវភេទឯកជន និង សាធារណៈ ដែលទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទអនាមិកអាចកើតឡើង ។

ទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព ឬផ្នែកសុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីជម្រើសថ្នាំបង្ការ និងការព្យាបាល ។ រៀនបន្ថែមទៀតនៅ GO.CDPH.CA.GOV/MONKEYPOX

© 2022, California Department of Public Health