

Alert.seattle.gov/health (ការជូនដំណឹង.seattle.រដ្ឋាភិបាល/សុខភាព)

ការណែនាំ : មន្ត្រីសុខាភិបាល នៅតំបន់យើង នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ កំពុងសម្គាល់ឃើញមាន ការកើនឡើងនៃករណីជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ (flu) ហើយជំរុញប្រជាពលរដ្ឋ ឱ្យចាត់វិធានការបង្ការការឆ្លងជំងឺនេះ ។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ ដែលរីករាលដាលនេះ គឺជាការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺនេះ ជាលក្ខណៈសាកល ពីវិស័យបង្កជំងឺគ្រុនផ្តាសាយថ្មីមួយ ។ មនុស្សអាចគ្មានលទ្ធភាព ឬមានលទ្ធភាព ប្រឆាំង លក្ខណៈធម្មជាតិ តិចតួច ចំពោះសម្ពាធរបស់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយថ្មីនេះ ។ ជាលទ្ធផល ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដែលរីករាលដាលនេះ មានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរឡើង ឆ្លងរាលដាលទៅមនុស្សកាន់តែច្រើនឡើង ហើយបង្កឱ្យមានមនុស្សបាត់បង់ជីវិតច្រើនជាង ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវកាល ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ៖

- បញ្ឈប់មេរោគ កុំឱ្យរីករាលដាល ។ លាងដៃដោយប្រើសាប៊ុនលាងដៃ ឱ្យបានញឹកញាប់ និងបានស្អាតបាត ដោយប្រើទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ។
- បិទ មាត់ និងច្រមុះ របស់លោកអ្នក នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់ ។ ប្រើក្រដាសជូតមាត់ ឬ ក្អកដាក់ក្នុងដៃអាវផ្នែកខាងលើរបស់លោកអ្នក ។
- កុំទទួលទានចំណីអាហារ ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ ឬគ្រឿងដាក់ភេសជ្ជៈ រួមជាមួយអ្នកដទៃ ។
- ត្រូវនៅផ្ទះ ប្រសិនបើលោកអ្នកឈឺ ។ ជួបជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ប្រសិនបើលោកអ្នកក្អក ឬក្តៅខ្លួន ហើយអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់ពួកគេ ។
- ស្តាប់វិទ្យុ ដើម្បីទទួលបានបច្ចុប្បន្នភាព ពីព័ត៌មានស្តីពីគ្រោះអាសន្ន ។
- **ប្រសិនបើលោកអ្នកស្គាល់បុគ្គលដែលមិនអាច យល់ មើលឃើញ ឬដឹងព្រំដីសារនេះបានទេសូមជួយប្រាប់ពួកគេផង ។**

តំណបណ្តាញដែលមានប្រយោជន៍ ៖

- <http://www.seattle.gov/emergency-management/what-if/hazards/diseasepandemic-influenza>
- <http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/preparedness/pandemicflu.aspx>