KHMER

ជំរាបទៅដល់:   បុគ្គលិកក្រសួងសិក្សាអប់រំហ្វ្រេស្ន

ពី :   Larry L. Powell, អគ្គនាយកនៃក្រសួងសិក្សាអំប់រំហ្វ្រេស្ន

ផ្សាយចេញ: ខែមេសាទី១ ឆ្នាំ២០០៩

ដូចយើងបានជ្រាបមកហើយ មេរោគម៉្យាងដែលពីមុនហៅថាស្វាញនោះ ហើយឥឡូវនេះគេអោយឈ្មោះថា H1N1 ដែលបណ្តាលអោយមានភាពគួរអោយ យកចិត្តទុកដាក់នៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ានិងជុំវិញសហរដ្ឋអាមេរិក ។ ខ្ញុំសូមបញ្ជាក់ភាពប្រាកដក្នុងចិត្តថា ក្រសួងសិក្សាអប់រំប្រចាំហ្វ្រេស្នកំពុងតែអនុវត្តនូវ សកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលជួយការពារសុខមាលភាពនៅកន្លែងធ្វើការនិងបរិវេណសាលារៀនទាំងឡាយនោះអោយបានល្អផងដែរ។

ក្នុងខណ:បំណងមិនអោយមានភាពស្ទន់ស្ទោក្នុងបញ្ហានេះ ខ្ញុំសូមប្រកាសអោយលោកអ្នកមានភាពត្រៀមជាមុន ទប់ទល់ នឹងមេរោគនេះ ហើយសំខាន់បំផុតគឺ អនុវត្តនូវទង្វើដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ ដើម្បីការពារខ្លួន និងគ្រួសាររបស់អ្នក ។

ខាងក្រោមនេះជាដំណាក់ការខ្លះ ត្រូវអនុវត្តដើម្បីជាវិធីការពារពីមេរោគនេះ:

១. ត្រូវយកក្រដាសបិទមាត់ពេលក្អក ឬក្អកដាក់ទៅលើដៃអាវរបស់អ្នក ។ ចោលក្រដាសទៅក្នុងធុងសំរាម ពេលប្រើរួចហើយ ។
២. លាងដៃអោយបានញឹកញាប់ ជាពិសេសក្រោយពេលក្អក ឬកណ្តាស់ និងមុនទទួលទានចំណីអាហារ ។
៣. នៅកន្លែងធ្វើការ អ្នកត្រូវប្រើថ្នាំស្ងួតម៉្យាងសំរាប់លាងដៃសម្លាប់មេរោគ ។
៤. ជៀសវាងក្នុងការយកដៃប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក ។
៥. បើអ្នកមិនស្រួលខ្លួនចូរកុំទៅធ្វើការ ។ ប្រើម៉ោងដែលគេផ្តល់អោយប្រើសំរាប់ពេលឈឺនោះ រហូតដល់ពេលអ្នកលែងមានលក្ខណ:សញ្ញា នៃជម្ងឺនេះ ទើបត្រូវត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ ។

លក្ខណ:សញ្ញានៃជម្ងឺប្រភេទ H1N1 នេះ គឺមានប្រភេទស្រដៀងគ្នានិងជម្ងឺគ្រុនរដូវហើយមានរួមទាំងលក្ខណ:សញ្ញាដូចជា:

១. គ្រុនក្តៅ (ជាធម្មតាកម្តៅពី១០០អង្សាហ៍ឡើងទៅ)
២. ឈឺក្បាល
៣. អស់កម្លាំងខ្លាំង
៤. ក្អកស្ងួត
៥. ឈឺបំពង់ក
៦. ហៀរសំបោ
៧. ហៀរសំបោឬតឹងច្រមុះ
៨. ឈឺក្នុងសាច់
៩. ពោះធ្វើទុក ដូចជា វិលមុខ ក្អួត និងរាកក៏អាចកើតមានឡើងដែរ តែច្រើនមានចំពោះក្មេងជាងមនុស្សចាស់ ។

បើអ្នកឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកមានលក្ខណ:សញ្ញាជម្ងឺនេះចាប់ពី២ឬលើសនេះឡើងទៅ រួមទាំងមានគ្រុនក្តៅខ្លាំងជាមួយផងនោះ សូមទាក់ទងទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ។ បើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដឹងថា ជម្ងឺអ្នកឬសមាជិកគ្រួសារ របស់អ្នកមាន ទាក់ទងនឹងមេរោគ H1N1 នេះ សូមអញ្ជើញទាក់ទងទៅអ្នកស្រី Laurie Gabriel ទូរស័ព្ទលេខ២៦៥-៣០០៨ និងលេខបន្តផ្ទាល់ ១៣៥៥៥ ឬទៅអ្នកស្រី Rhonda Lodridge ទូរស័ព្ទលេខ២៦៥-៣០០៨ និងលេខបន្តផ្ទាល់ ១៣១៣៦ ដើម្បីចាត់វិធានការ ក្នុងកិច្ច ការពារពីការឆ្លងនៅកន្លែងធ្វើការនោះ ។

ក្រសួងអប់រំប្រចាំហ្វ្រេស្ននឹងបន្តកិច្ចប្រតិបត្តិការជាមួយនឹងក្រសួងអប់រំនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ហើយនឹងក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំក្រុងហ្វ្រេស្ន ដើម្បីផ្តល់នូវពត៌មានថ្មីៗទៀត ចែកជូនទៅដល់លោកអ្នកជាដំណឹង ។ ថែមពីនេះទៅទៀត យើងមានភ្ជាប់មកជាមួយនូវដំណឹងទាក់ទងនឹងមេរោគ H1N1 នេះផងដែរតាមរយ: គេហទំព័ររបស់ក្រសួងសិក្សាអប់រំហ្វ្រេស្ន។ ដើម្បីបើកមើលនៅក្នុងអ៊ិនធ័រនែតសូមចុចអក្សរនេះ: www.fcoe.org\swineflu.

សុខមាលភាពនៃសង្គមគ្រួសាររបស់ក្រសួងសិក្សាអប់រំប្រចាំហ្វ្រេស្ន មានសារ:សំខាន់ចំពោះយើង ។ ការសាមគ្គីគ្នា យើងអាចបន្តការផ្តល់នូវបរិយាកាសដែលមានសុខមាលភាពល្អដល់បុគ្គលិកហើយនឹងសិស្សទាំងឡាយនោះផងដែរ ។