ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈប្រចាំទីក្រុងស៊ីអាថុល និងឃីងខោនធី

# ជំងឺសារ្ស៍

(Severe Acute Respiratory Syndrom - SARS)

---

## តើវាជាអ្វី?

សារ្ស៍ (SAR) គឺជាពាក្យប្រើហៅជំងឺថ្មីនៃប្រព័ន្ធដកដង្ហើម ដែលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរជាខ្លាំង និងងាយស្រួលឆ្លងទៅអ្នកឯទៀត។ ជំងឺនេះមាននៅអាស៊ី អាមេរិកខាងជើង និងអឺរុប។ ពាក្យនេះប្រើចំពោះអ្នក មានអាការរោគនៃជំងឺសារ្ស៍ ហើយបានធ្វើដំណើរទៅ ទីកន្លែងដែលបានបញ្ជាក់ថា ជំងឺសារ្ស៍កំពុងតែឆ្លងរាលដាលនៅក្នុងសហគមន៍នោះ។ តាមការស្មាន ជំងឺសារ្ស៍ គឺបណ្ដាលមកពីវីរុស (virus) ហើយឆ្លងពី មនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយការទាក់ទងជិតស្និតនឹងអ្នកដែលបានកើតជំងឺនេះ។

## តើជំងឺសារ្ស៍មានអាការរោគដូចម្ដេចខ្លះ?

អាការរោគសំខាន់ៗរបស់ជំងឺសារ្ស៍មាន គ្រុនក្ដៅខ្លាំង (ក្ដៅជាង 100.4 F) ក្អកស្ងួត ផុតៗដង្ហើម ឬពិបាកដកដង្ហើម ហើយបើការថតដើមទ្រូងដោយប្រើកាំរស្មីអិក្សមានការផ្លាស់ប្ដូរ ជាសញ្ញាឲ្យដឹងថាមានជំងឺរលាក សួតផងដែរ។ អាការរោគផ្សេងទៀតរបស់ជំងឺសារ្ស៍ មានឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ ទទួលទានបាយមិនបាន អារម្មណ៍ហ្មងសៅ មានការច្រឡំ រមាស់ និងរាគមួល។ តាមធម្មតា ជំងឺនៃប្រព័ន្ធដកដង្ហើមមួយចំនួនក៏មានអាការរោគទាំងនេះដែរ។ ហេតុដូច្នេះ អ្នកជំងឺជាច្រើនដែលបានសន្មត់ថាមានជំងឺសារ្ស៍ តាមការពិត អាចមានជំងឺផ្សេងទៀតនៃប្រព័ន្ធដកដង្ហើម។ នៅពេលនេះយើងមិនទាន់ មានការធ្វើតែស្ដក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីការឆ្លងរបស់ជំងឺសារ្ស៍ ទេ។

## ជំងឺសារ្ស៍ ដែលកំពុងរាលដាលក្នុងសហគមន៍នោះ តើនៅទីណាឬប្រទេសណាក្នុងលោកនេះ?

រហូតមកដល់ថ្ងៃទី១ ខែមេសា ឆ្នាំ២០០៣នេះ ទីកន្លែង ឬប្រទេសដែលមានជំងឺ ស កំពុងឆ្លងរាលដាលមានប្រទេសចិន (ដូចជាចិនដីគោក និងហុងកុង) ទីក្រុងហាណូយនៃប្រទេសវៀតណាម និងសាំងកាប៉ូ។

## តើជំងឺសារ្ស៍ នេះឆ្លងខ្លាំងប៉ុណ្ណា?

តាមតែភស្ដុតាងមានសព្វថ្ងៃនេះ ការជិតស្និតនឹងអ្នកមានរោគសារ្ស៍ ធ្វើឲ្យកើនកំរិតគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការចម្លងរោគសារ្ស៍នេះទៅអ្នកឯទៀត។ អ្នកជំងឺជាច្រើននៅអាស៊ីដែលបានសន្មត់ថាមានជំងឺសារ្ស៍ គឺជាបុគ្គលិកពេទ្យដែលបានមើលថែអ្នកជំងឺនៃរោគសារ្ស៍ និងក្រុមគ្រួសារ។

នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក អ្នកមានជំងឺសារ៍ ៩០% ជាអ្នកដំណើរទៅកន្លែងដូចដែលបានរាយឈ្មោះនៅខាងលើ។ កំរិតគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការចម្លងរោគមានតិចតួចណាស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ក៏ព្រោះតែមនុស្សម្នាជាច្រើនបានធ្វើតាមរបៀបបង្ការរោគបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។

## តើការធ្វើដំណើរមានសន្តិសុខ ឬទេ? តើកំរិតគ្រោះថ្នាក់របស់ខ្ញុំនៅក្នុងយន្តហោះមានអ្វីខ្លះ? បើខ្ញុំបានធ្វើដំណើររួចទៅហើយនោះ តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

បុគ្គលិកផ្នែកសុខភាពបានណែនាំឲ្យសាធារណៈជនឲ្យផ្អាកការធ្វើដំណើរទៅសហគមន៍ដែលបានបញ្ជាក់ថាកំពុងមានជំងឺសារ៉ូ ឆ្លងរាលដាលដោយគ្មានកំណត់។ យើងមានភស្តុតាងបញ្ជាក់ថា មានការឆ្លងជំងឺសារ៉ូនៅក្នុងយន្តហោះ។ បើលោកអ្នកបានធ្វើដំណើរទៅកន្លែងដែលមានរាយឈ្មោះនៅខាងលើនេះ ចូរត្រួតពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីសំគាល់មើលអាការរោគនៃផ្នែកប្រព័ន្ធដកដង្ហើមសំរាប់រយៈពេល ១០ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានត្រឡប់មកដល់សហរដ្ឋអាមេរិកវិញ។ លោកអ្នកអាចធ្វើកិច្ចការដូចធម្មតាបាន នៅពេលដែលនៅមានសុខភាពល្អ ហើយបើលោកអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺនៅក្នុងកំឡុងពេលដប់ថ្ងៃ ត្រូវគិតថាជំងឺនោះអាចជាជំងឺសារ៉ូ ហើយត្រូវពិភាក្សាជាមួគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក។ នៅពេលដែលលោកអ្នកកំពុងឈឺ ចូរនៅឲ្យបានឆ្ងាយពីអ្នកឯទៀត។

តើយើងអាចបង្ការជំងឺសារ៉ូ ដោយរបៀបណា?

បើប្រព័ន្ធដកដង្ហើមរបស់លោកអ្នកមានដំបៅក្លាយការធ្វើដូចខាងក្រោមនេះ អាចជួយការពារជំងឺកុំឲ្យឆ្លងរាលដាលទៅអ្នកឯទៀតបានៈ

១. ត្រូវមានអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនឲ្យបានល្អ នៅពេលកណ្តាស់ ឬក្អក ត្រូវយកដៃខ្ទប់មាត់។
២. រក្សាដៃឲ្យបានស្អាត ចូរលាងដៃឲ្យបានស្អាតបន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់និងជាតិទឹកទាំងអស់ដែលចេញពីខ្លួនមនុស្ស មានទាំងវត្ថុធាតុរាវរបស់ប្រព័ន្ធដកដង្ហើមផងដែរ។
៣. ជៀសវាងកុំឲ្យដៃប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់។ បើលោកអ្នកចាំបាច់ត្រូវប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់ ត្រូវលាងដៃជាមុនសិន។
៤. បើលោកអ្នកមានអាការរោគនៃជំងឺផ្នែកប្រព័ន្ធដកដង្ហើម សូមនៅឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកឯទៀត។
៥. ហាមប្រើរបស់របរចូលគ្នា ដូចជាចាន កន្សែង ក្រែមលាបបបូរមាត់ ប្រដាប់ក្មេងលេង ឬអ្វីផ្សេងទៀតដែលអាចប្រឡាក់នឹងវត្ថុធាតុរាវនៃប្រព័ន្ធដកដង្ហើម។
៦. ចូរប្រើទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគសំអាតកន្លែងដែលបានប្រឡាក់នឹងវត្ថុធាតុរាវចេញពីខ្លួនមនុស្ស ហើយនៅពេលប្រើទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត និងត្រូវពាក់ស្រោមដៃផង។
៧. ហាមទទួលទានចំណីអាហារនិងភេសជ្ជៈចូលជាមួយអ្នកឯទៀត។
៨. ប្រើគ្រឿងប្រដាប់ដួសម្ហូបនៅពេលទទួលទានបាយ។
៩. ចូរប្រើម៉ាស៊ីនលាងចាន និងម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ ដែលតាមធម្មតា លាងនិងបោកនឹងដៃ ព្រោះវាសំអាតបានល្អជាងប្រើដៃ។
១០. ត្រូវមានសាប៊ូលាងដៃ ក្រដាសជូតដៃ ឬម៉ាស៊ីនផ្លុំដៃឲ្យស្ងួតនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក។
១១. ត្រូវបោះចោលក្រដាស់ទន់សំរាប់ជូតសំអាតដែលបានប្រើហើយ ទៅក្នុងធុងសំរាមភ្លាម។
១២. នៅក្នុងផ្ទះត្រូវមានខ្យល់ចេញចូលឲ្យបានល្អ ហើយចូរចំហរបង្អួចដើម្បីឲ្យមានខ្យល់ចេញចូល ថែមទៀត។
១៣. ចូរថែរក្សាខ្លួនឲ្យបានល្អ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពាររោគរបស់លោកអ្នកបានល្អប្រសើរ។ ចូរទទួលទានម្ហូបអាហារដែលមានគ្រប់ជីវជាតិឲ្យបានស្មើល្អ និងសម្រាកឱយបានគ្រប់គ្រាន់។ ហើយហាមពិសារបារី។
១៤. បើលោកអ្នកមានអាការរោគនៃផ្នែកប្រព័ន្ធដកដង្ហើម សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកភ្លាម ហើយត្រូវធ្វើតាមបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ មានដូចជា របៀបប្រើថ្នាំតាមបញ្ញត្តិគ្រូពេទ្យ និងសម្រាកឲ្យបានសមរម្យ។

បើខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំមានជំងឺសារ៉ូ តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

បើលោកអ្នកគិតថាមានជំងឺសារ៉ូ ត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក។ បើអាចធ្វើទៅបានសូមទូរ

ស័ព្ទទៅប្រាប់គ្រូពេទ្យឲ្យបានដឹងជាមុនថា នេះអាចជាជំងឺសារ្ស៍។ សូមនៅផ្ទះ កុំទៅធ្វើការ កុំទៅសាលារៀន និងទីប្រជុំជនសាធារណៈរហូតទាល់តែក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ ឬបុគ្គលិកផ្នែកសុខភាពរបស់លោកអ្នកប្រាប់ថាមានសន្តិសុខ ទើបលោកអ្នកអាចធ្វើកិច្ចការតាមធម្មតាវិញបាន។ អ្នកជំងឺនៃរោគសារ្ស៍ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកជំងឺ ឬបុគ្គលិកពេទ្យដែលមើលថែអ្នកជំងឺដែលមានរោគសារ្ស៍ អាចពាក់របាំងមុខ ដើម្បីជាកិច្ចការពារដល់អ្នកឯទៀត។

**តើក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈកំពុងធ្វើអ្វីខ្លះអំពីជំងឺសារ្ស៍?**

ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈមានវិធីជាច្រើន ដើម្បីដោះស្រាយនឹងជំងឺសារ្ស៍ :

- បង្កើនការយល់ដឹងដល់សំណាក់សាធារណៈជន និងបុគ្គលិកពេទ្យ ដើម្បីស៊ើបអង្កេត រកឲ្យឃើញ និងផ្តល់ជំនួយបានទាន់ពេល។
- បង្រៀនសាធារណៈជន អំពីកិច្ចការពារ និងកិច្ចបង្ការរោគ។
- ផ្តល់ជាពត៌មានអំពីចំនួនអ្នកកើតជំងឺសារ្ស៍ឲ្យសាធារណៈជនបានដឹងឮ។
- សហការជាមួយរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋ រដ្ឋាភិបាលសហព័ន្ធ និងអង្គាធរអន្តរជាតិផ្នែកសុខភាព ដើម្បីប្រមូលផ្តុំនូវចំណេះចេះដឹងរួមគ្នា ហើយយកមកដោះស្រាយជំងឺសារ្ស៍។

**បើខ្ញុំត្រូវការពត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីជំងឺសារ្ស៍ តើខ្ញុំទៅរកនៅទីណា?**

ពត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺសារ្ស៍ មាននៅលើវិបសៃ (website) របស់ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈ www.metrokc.gov/health វិបសៃរបស់មជ្ឈមណ្ឌលបង្ការរោគ (CDC) គឺ www.cdc.gov និងវិបសៃរបស់ WHO គឺ www.who.org ។