បុគ្គលណាម្នាក់ក៏អាចឆ្លងជំងឺអុតស្វាបានដែរ

ជំងឺអុតស្វាគឺជាប្រភេទជំងឺឆ្លងមួយ ដែលបង្កឡើងមកពីមេរោគអុតស្វា។ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា គឺប្រឈមនឹងហានិភ័យ។

របៀបដែលជំងឺអុតស្វារីករាលដាល៖

ជំងឺអុតស្វាត្រូវបានស្គាល់ថាជាជំងឺដែលអាចរីករាលដាលតាមរយៈទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ព្រមទាំងការប៉ះពាល់ដែលជិតស្និទ្ធ និង/ឬទំនាក់ទំនងក្នុងរយៈពេលយូរផងដែរ ដែលរួមមាន៖

- ការប៉ះពាល់ស្បែកនឹងស្បែកដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងកន្ទួលរមាស់ ក្រមរ ឬសារធាតុរាវផ្សេងៗពីរាងកាយរបស់បុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា
- ការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងរបស់របរ និងសាច់ក្រណាត់នានា ដែលបានប្រើប្រាស់រួចដោយអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា
- ការប៉ះពាល់ជាមួយនឹងសារធាតុរាវផ្សេងៗដែលចេញតាមផ្លូវដង្ហើមពីបុគ្គលដែលមានជំងឺអុតស្វា

ចំណុចនេះអាចកើតឡើងពី៖

- ការរួមភេទ ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធផ្សេងទៀតរួមទាំង ការថើប ការម៉ាស្សា ឬការឱបដោយថ្នាក់ថ្នម (cuddling) ផងដែរ
- ការប្រើប្រាស់សាច់ក្រណាត់នានា និងរបស់របរផ្សេងៗរួមគ្នា (ដូចជា សម្លៀកបំពាក់ កម្រាលពូកឬស្រោមខ្នើយ កន្សែងជូតខ្លួន ប្រដាប់ប្រដាលេងពេលរួមភេទ [sex toys]) ដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត
- ការមានទំនាក់ទំនងទល់មុខដោយផ្ទាល់ក្នុងរយៈពេលយូរ ដូចជាការនិយាយទល់មុខគ្នាយ៉ាងជិតក្នុងរយៈពេលយូរ (ប្រហែលចាប់ពី 3 ម៉ោងឡើងទៅ)
- ការរស់នៅក្នុងផ្ទះ ឬការគេងនៅលើគ្រែតែមួយ ឬក៏ការមើលថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វា

បុគ្គលម្នាក់ដែលមានជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគបន្តទៅកាន់អ្នកផ្សេងទៀតបាន គិតចាប់តាំងពីពេលដែលរោគសញ្ញានានាចាប់ផ្ដើមកើតមាន រហូតដល់ពេលដែលកន្ទួលរមាស់បានជាសះស្បើយ ហើយក្រមរដំបៅបានរបកជ្រុះអស់ និងមានស្រទាប់ស្បែកថ្មីដុះឡើងវិញ។ ជាធម្មតា អាចត្រូវការរយៈពេលចន្លោះពី 2 ទៅ 4 សប្ដាហ៍។

អ្នកដែលមានផ្ទៃពោះ ហើយដែលមានផ្ទុកជំងឺអុតស្វា អាចចម្លងមេរោគនេះបន្តទៅទារកនៅក្នុងផ្ទៃរបស់ពួកគេបាន តាមរយៈសុក។

ជំងឺអុតស្វាមិនរីករាលដាល តាមរយៈការសន្ទនាជាធម្មតា ឬក៏តាមរយៈការដើរក្បែរអ្នកដែលមានជំងឺអុតស្វានោះទេ។

របៀបជៀសវាងពីការឆ្លងជំងឺអុតស្វា៖

1. **ជៀសវាងការប៉ះពាល់ដោយស្បែកនឹងស្បែក ឬការមានទំនាក់ទំនងជិតស្និតក្នុងរយៈពេលយូរជាមួយនឹងអ្នកដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា**
   - មិនត្រូវប៉ះពាល់កន្ទួលរមាស់ ឬក្រមរដែលមាននៅលើរាងកាយរបស់ពួកគេ ដោយផ្ទាល់ឡើយ។
   - មិនត្រូវថើប ឱប ឱបដោយថ្នាក់ថ្នម ឬរួមភេទ (តាមមាត់ ទ្វារធំ ឬទ្វាររមាស) ជាមួយនឹងពួកគេឡើយ។
2. **ជៀសវាងការប៉ះពាល់វត្ថុ ឬសម្ភារៈមិនស្អាតទាំងឡាយ ដែលបានប្រើប្រាស់រួចដោយអ្នក ដែលមានរោគសញ្ញានានានៃជំងឺអុតស្វា**
   - មិនត្រូវគេងនៅលើគ្រែតែមួយ ឬក៏ប្រើប្រាស់កន្សែងជូតខ្លួន សម្លៀកបំពាក់ ឬភួយរួមគ្នានោះទេ លុះត្រាតែសម្ភារៈទាំងនោះត្រូវបានបោកគក់សម្អាត។
3. **លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់**
   - ប្រើប្រាស់សាប៊ូនិងទឹក ឬទឹកអនាម័យលាងសម្អាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។
4. **ទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិ**
   - អ្នកដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺអុតស្វា អាចទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការបានដើម្បីជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគនេះ។

For more information on Monkeypox, visit:
ph.lacounty.gov/Monkeypox 8/26/2022 (Cambodian)

County of Los Angeles
Public Health