ក្រសួងសុខាភិបាលសាធារណៈនៃទីក្រុងហ្វីឡាដែហ្វា
(Philadelphia Department of Public Health)

ព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព

ព័ត៌មានសុខភាពនិងដំណឹងសម្រាប់សហគមន៍

រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ
2011

ខែនៃការរៀបចំថ្នាក់ជាតិ

ខែកញ្ញាគឺជាខែនៃការរៀបចំថ្នាក់ជាតិ។ សូមអោយដឹងនូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅពេលមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ឬគ្រោះមហន្តរាយ (ដូចជាទឹកជំនន់ឬអគ្គិភ័យ)!

ខែកញ្ញាគឺជាពេលវេលាដ៏ល្អដើម្បីត្រៀមរួចជាស្រេចសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់នានា។ សូមរៀបសំភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ដាក់ជាមួយគ្នានិងធ្វើផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់គ្រួសារ។ ចូរស្វែងយល់ថាការសង្គ្រោះបន្ទាន់និងគ្រោះមហន្តរាយណាខ្លះដែលអ្នកគួរត្រៀមខ្លួនទុកជាមុន។ រៀបផែនការទុកជាមុនដើម្បីត្រៀមខ្លួនជាស្រេច!

នៅក្នុងព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាពនេះ៖

- *ខែនៃការរៀបចំ*
- *ការធាត់លើសទំងន់នៅកុមារភាពនិងវិធីការពារ*
- *សុខភាពភ្នែក*

តើអ្នកត្រៀមខ្លួនហើយឬនៅ?

សូមផ្តោតទៅលើការត្រៀមខ្លួនជាស្រេចនៅផ្ទះ នៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងសហគមន៍របស់លោកអ្នក។ រៀបចំសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ដោយធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ៖

រៀបចំសំភារៈសម្រាប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ពីរឈុត។ មួយឈុតសម្រាប់ការជំលៀសចេញនិងមួយឈុតទៀតសម្រាប់ការនៅនឹងកន្លែង។ សំភារៈសម្រាប់សង្គ្រោះបន្ទាន់នៅកន្លែងរស់នៅត្រូវរួមមានសំភារៈអោយបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់យ៉ាងតិច3ថ្ងៃសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗនៅក្នុងផ្ទះរបស់លោកអ្នក។

សូមធ្វើផែនការសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់។ សូមធ្វើផែនការជាមួយសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកនិងហាត់ធ្វើផង។ ចូរដឹងពីរបៀបដែលអ្នកនឹងទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក កន្លែងដែលអ្នកនឹងជួបគ្នានិងអ្វីដែលត្រូវធ្វើពេលមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្សេងៗគ្នា។ ចូរស្វែងយល់ពីមិត្តភក្តិនិងអ្នកជិតខាងទាំងឡាយនៅពេលមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់និងមានផែនការសួរសុខទុក្ខពួកគេពេលដែលអ្នកដឹងជាក់ថា គ្រួសាររបស់អ្នកសុខសប្បាយជាទេ។ ពួកគេអាចត្រូវការជំនួយ ហើយអ្នកអាចជាមនុស្សដែលនៅជិតបំផុតដែលអាចជួយគេបាន។

ត្រូវយល់ដឹង។ ការត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចមានន័យថា មានការយល់ដឹង។ ឆែកមើលវែបសាយ កាសែត វិទ្យុនិងទូរទស្សន៍សម្រាប់ព័ត៌មានផ្សេងៗ។

សូមចូលរួមធ្វើ។ សូមចូលរួមការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងចុះឈ្មោះចូលរៀនថ្នាក់បណ្តុះបណ្តាលស្ម័គ្រចិត្តផ្សេងៗទៀត។ សូមមើលវែបសាយ http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើឱសថ ត្រូវរក្សាបញ្ជីឈ្មោះឱសថទាំងអស់ដែលអ្នកប្រើនាពេលបច្ចុប្បន្ននិងបរិមាណដែលអ្នកប្រើជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ត្រូវប្រាកដថា ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះមួយរយៈ សូមលោកអ្នកយកឱសថទៅជាមួយ។

សំភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់លោកអ្នកគួរមាន៖

- ទឹក
- ម្ហូបអាហារ
- សំភារៈប្រើប្រាស់នៅផ្ទះបាយ

- កូនវិទ្យុតូចមួយ
- សំភារៈសម្រាប់សង្គ្រោះបន្ទាន់

- ភួយ
- សំភារៈសម្រាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

- ប្រាក់
- សំភារៈប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃផ្សេងទៀត

- សំភារៈសម្រាប់កូនដ៏ៃត,មនុស្សវ័យចំនាស់, មនុស្សពិការ

អ្នកអាចស្វែងរកបញ្ជីនៃសំភារៈសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅលើវែបសាយ http://www.phila.gov/Health

ឧស្សាហ៍មើលព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មានសុខភាព

អ្នកអាចស្វែងរកព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាពជាភាសាជាច្រើនទៀតនៅវែបសាយ
http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html។
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព សូមទាក់ទង Marialisa Ramirez តាមរយៈលេខ
215-685-6496 ឬ Healthbulletin@phila.gov។

ការធាត់លើសទំងន់នៅកុមារភាព

ការលើសទំងន់ឬធាត់លើសទំងន់អាចនាំអោយមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ការធាត់លើសទំងន់ត្រូវបានវាស់ដោយការប្រើប្រាស់លេខដែលមានឈ្មោះថា លេខសំគាល់ចំនួនសរុបនៃរូបរាងកាយ។ លេខសំគាល់ចំនួនសរុបនៃរូបរាងកាយគឺជាលេខដែលផ្អែកទៅលើទំងន់និងកំពស់របស់កុមារ។

ការលើសទំងន់អាចនាំអោយមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន៖

- ជំងឺបេះដូង - គឺជាបុព្វហេតុនាំមុខគេនៃការបាត់បង់ជីវិតនៅសហរដ្ឋអាមេរិក។
- រោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី2 - អាចនាំអោយខ្វាក់ភ្នែកនិងធ្វើអោយតំរង់នោមឈប់ដំនើរការ។
- រោគហឺត - នាំអោយមានការដកដង្ហើមតឹងៗ, តឹងដើមទ្រូង និងក្អក។
- ពិបាកដកដង្ហើមពេលគេង - រំខានដល់ការដកដង្ហើមពេលគែង។

ការលើសទំងន់ = លេខសំគាល់ចំនួនសរុបនៃរូបរាងកាយ ស្មើនឹង ឬលើស 95ភាគរយនៃកុមារដែលមានអាយុនិងភេទដូចគ្នា។

ក្នុងឋាន:អ្នកជាឪពុកម្តាយឬអាណាព្យាបាល,អ្នកអាចជួយការពារការលើសទំងន់នៅវ័យកុមារ៖

- អោយពួកគេញ៉ាំបន្លែនិងផ្លែឈើ។
- អោយពួកគេញ៉ាំទឹកឬទឹកដោះគោជំនួសអោយសូដានិងភេសជ្ជងទៀតដែលមានជាតិស្ករច្រើន។
- អោយគេញ៉ាំចំណែកតូចជាងមុន។
- ជួយអោយគ្រួសាររបស់លោកអ្នកពិស្វាទឹកអោយបានច្រើន។
- ដាក់កំណត់ភេសជ្ជដែលមានជាតិផ្អែម។

- ដាក់កំណត់អាហារនិងអាហារសម្រន់ដែលមានជាតិស្ករនិងខ្លាញ់។
- ព្យាយាមធ្វើអោយម្ហូបដែលលោកអ្នកចូលចិត្តអោយកាន់តែនាំអោយមានសុខភាពល្អ។
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណអោយបាន60 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ។ លោកអ្នកអាចដើរ,លេងល្បែងរត់ញ្ចេចអ្នកឯទៀត, លោតអន្ទាក់,លេងបាល់ទាត់,ហែលទឹកនិងរាំ។

ស្វែងរកទីផ្សារកសិករដោយចូលទៅកាន់វែបសាយ http://www.thefoodtrust.org
ឬទីតាំងផ្សារលក់ម្ហូបស្រស់ៗប្រចាំសប្តាហ៍ដោយចូលទៅកាន់វែបសាយ http://www.philabundance.org

សុខភាពភ្នែក

កុមារជាច្រើនមិនដែលបានអោយគេពិនិត្យភ្នែកនោះឡើយ។ នេះអាចជាបញ្ហាពីព្រោះការអាននិងការសរសេរគឺជាចំណែកដ៏សំខាន់នៃការរៀននៅសាលា។ ការរកឃើញបញ្ហាភ្នែកនិងការទទួលការព្យាបាលកាន់តែឆាប់នោះ ការព្យាបាលនោះកាន់តែមានលទ្ធផល។ ការត្រួតពិនិត្យការមើលឃើញនៅសាលាគឺមានប្រយោជន៍ ប៉ុន្តែមិនគួរជំនួសការត្រួតពិនិ្ត្យជាមួយគ្រូពេទ្យភ្នែកនោះទេប្រសិនបើមានបញ្ហាណាខ្លះនោះ។ ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យភ្នែក ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមាន៖

- ស្រលៀងភ្នែក
- អង្គុយជិតទៅនឹងទូរទស្សន៍ពេក
- មើលមិនសូវឃើញពេលអាន
- ឈឺក្បាល
- ធ្លាក់ការត្រួតពិនិត្យការមើលឃើញនៅសាលា