ພະແນກສາທາລະນະສຸກ ເມືອງຟີລາແດວ ເຟຍ

ວາລະສານເພື່ອສຸຂະພາບ

ເຄັດລັບສຸຂະພາບ ແລະ ຂ່າວສານເພື່ອມວນຊົນ

ລະດູໃບໄມ້ລົ່ນ 2012

ທາງໃນ ບັນຫານີ້:

- ຄວາມສຳຄັນຂອງຢາວັກ ຊີນປ້ອງກັນ ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່
- ສຸຂະພາບຕາ
- ເຄັດລັບກັບຄືນສູ່ໂຮງຮຽນ ທີ່ມີສຸຂະພາບດີ
- ເດັກເປັນໂຣກອ້ວນພີເກີນໄປ

ລະດູໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ກຳລັງຈະມາເຖິງແລ້ວ! ສັກຢາວັກຊີນ!

("ສັກຢາ") ການສັກຢາວັກຊີນ ເປັນວິທີປ້ອງກັນໄຂ້ຫວັດທີ່ດີທີ່ສຸດ ("ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່"). ບາງອາການຂອງ ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ອາດລວມມີອາການ ເຈັບຄໍ, ໄອ, ມີນ້ຳມູກໄຫຼ ແລະເປັນໄຂ້. ອາການອື່ນອາດກວມເອົາ ອາການ ໜາວສັ່ນ, ເຈັບຫົວ, ອິດເມື່ອຍ, ເຈັບຕົນໂຕ, ປວດຮາກ ແລະ ຖອກທ້ອງ.

ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບວັກຊີນ, ມັນສາມາດ ຊ່ວຍທ່ານ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆໃຫ້ ຫລີກລ້ຽງຈາກການຈັບເປັນໄດ້. ການໄດ້ຮັບວັກຊີນກ່ອນ ທີ່ທ່ານ ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດ ແມ່ນສຳຄັນຫຼາຍ.

ໃຜຕ້ອງໄດ້ສັກຢາວັກຊີນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່?

- ເດັກອາຍຸແຕ່ 6 ເດືອນ ຫາ 18 ປີ.
- ແມ່ມານ.
- ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸ 65 ປີຂຶ້ນໄປ.
- ຄົນຜູ້ທີ່ມີອາການດ້ານ ສຸຂະພາບແບບ ຊຳເຮື້ອ (ໃຫ້ປຶກສາກັບທ່ານໝໍ ຂອງ ທ່ານ).
- ຄົນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນບ້ານສຳລັບຄົນຊະລາ ຫຼືສະຖານທີ່ແຫ່ງອື່ນໆ.
- ຄົນຜູ້ທີ່ດຳລົງຊີວິດ ຫຼື ເຮັດວຽກກັບຄົນຢູ່ໃນ ກຸ່ມໃດໜຶ່ງທີ່ກ່າວມາຂ້າງ ເທິງ (ຕົວຢ່າງ, ພະນັກງານດູແລ ສຸຂະພາບ).
- ຜູ້ທີ່ຢູ່ຮ່ວມກັບເດັກທີ່ມີ ອາຍຸຮອດ 6 ເດືອນ.
- ຜູ້ອື່ນໆ ທີ່ຕ້ອງຫຼີກລ້ຽງ ການປ່ວຍຍ້ອນ ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ທີ່ມາຕາມລະດູ.

ຂ້ອຍສາມາດສັກຢາວັກຊີນ ປ້ອງກັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ໄດ້ຢູ່ໃສ?

ບັນດາຄລີນິກ ແລະ ຮ້ານຂາຍຢາຕາມບ້ານຂອງທ່ານ. ຫາກທ່ານຍັງບໍ່ທັນມີໝໍ, ຍັງມີວິທີການອັນ ອື່ນ ທີ່ ຈະຮັບ ຢາວັກຊີນປ້ອງກັນໄຂ້ຫວັດ ໃຫຍ່ໄດ້:

- ບັນດາຄລີນິກ ແລະ ຮ້ານຂາຍຢາຕາມບ້ານຂອງທ່ານ.
- ຫາກທ່ານມີອາຍຸກາຍ 18 ປີ ແລະດຳລົງຊີວິດຢູ່ເມືອງຟີລາແດວເຟຍ (Philadelphia) ທ່ານສາມາດໄປຫາ ໜຶ່ງໃນບັນດາ ຄ ລີນິກປ້ອງໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຂອງພະແນກ ເພື່ອຮັບຢາວັກຊີນໄດ້. ເພື່ອຊອກຫາຄ ລີ ນິກໃກ້ບ້ານ ຂອງທ່ານ, ໃຫ້ເຂົ້າ ໄປ ເບິ່ງທີ່: http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/shotschedule.html
- ທ່ານຍັງສາມາດຊອກຫາຜູ້ສະໜອງການ ດູ ແລ ສຸ ຂະ ພາບ ທີ່ ຢູ່ໃກ້ກັບໂຮງຮຽນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼື ບ້ານຂອງທ່ານ. ເພື່ອຊອກຫາສະຖານທີ່ໃກ້ບ່ອນທ່ານຢູ່, ເຂົ້າ ໄປໃນເວັບ ໄຊ້: http://flushot.healthmap.org/

Free ມີວັກຊີນປ້ອງກັນເຊື້ອໄວຣັສຕິດຕໍ່ທາງ ເພດສຳພັນ (HPV) ຟຣີ ສຳລັບເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍອາຍຸແຕ່ 13-18 ປີ.

ຕິດຕໍ່ກັບວາລະສານເພື່ອສຸຂະພາບ ຢູ່ເລື້ອຍໆ

ທ່ານສາມາດຊອກຫາວາລະສານເພື່ອສຸຂະພາບ ເປັນຫຼາຍພາສາໄດ້ຢູ່ໃນເວັບໄຊ
http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
ເພື່ອສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວາລະສານເພື່ອສຸຂະພາບ,
ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຫາ ທ່ານ ນາງ ມາເຣຍລີຊາ ຣາມີເຣ (Marialisa Ramirez) ທີ່
215-685-6496 or HealthBulletin@phila.gov.

ສຸຂະພາບຕາ

ເດັກຫຼາຍຄົນບໍ່ເຄີຍໄດ້ຮັບການກວດຕາ ຂອງພວກເຂົາ. ນີ້ອາດເປັນບັນຫາ ເນື່ອງຈາກວ່າ ການອ່ານ ແລະຂຽນເປັນສິ່ງທີ່ເດັກນ້ອຍເຮັດ ສ່ວນຫລາຍໃນເວລາໄປໂຮງຮຽນ. ຍິ່ງພົບບັນຫາກ່ຽວກັບຕາ ແລະ ປົ່ນປົວ ໄວເທົ່າໃດ, ຄວາມເປັນໄປໄດ້ໃນການປົ່ນປົວ ຍິ່ງມີຜົນສູງເທົ່ານັ້ນ. ການກວດສາຍຕາຢູ່ໂຮງຮຽນແມ່ນມີຜົນປະໂຫຍດ, ແຕ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ເປັນການກວດຕາແທນໃຫ້ການກວດກັບທ່ານໝໍປົວຕາ ຖ້າມີບັນຫາໃດໆ. ຈົ່ງນັດພົບທ່ານໝໍປົວຕາ ຖ້າລູກຂອງທ່ານ:

- **ຫລີ່ວຕາອ່ານໜັງສື**
- **ນັ່ງໃກ້ໂທລະທັດໂພດ**
- **ມັກອ່ານໜັງສືຂ້າມແຖວ**
- **ມັກເຈັບຫົວເລື້ອຍໆ**
- **ອ່ານຕົວໜັງສືບໍ່ໄດ້ໃນເວລາກວດສາຍຕາຢູ່ໂຮງຮຽນ**

ເຄັດລັບກັບຄືນສູ່ໂຮງຮຽນ ທີ່ມີສຸຂະພາບດີ

ພໍ່ແມ່ຄວນແຈ້ງໃຫ້ພະຍາບານໂຮງຮຽນ ຊາບກ່ຽວກັບ:

- **ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ດ່ວນຂອງລູກທ່ານ.** ຕ້ອງອັບເດດຂໍ້ມູນນີ້ເປັນປະຈຳ.
- **ຢາທີ່ລູກຂອງທ່ານກິນ.** ເຖິງແມ່ນວ່າລູກຂອງທ່ານຈະກິນຢາ ແຕ່ເວລາຢູ່ເຮືອນກໍ່ຕາມ ກໍ່ຄວນແຈ້ງໃຫ້ ພະຍາບານຊາບນຳ.
- **ທຸກບັນຫາທາງສຸຂະພາບ ຫຼື ກາຍະພາບ.** ເຊັ່ນວ່າ: ໂຣກຫືດ, ຫົວໃຈເຕັ້ນບໍ່ສະໝ່ຳສະເໝີ ຫຼື ໂຣກຄໍ່ອັກເສບ.

ເດັກເປັນໂຣກອ້ວນພິເກີນໄປ

ນ້ຳໜັກເກີນໄປ ຫຼື ເປັນໂຣກ ອ້ວນພິເກີນໄປ ສາມາດນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ.

ໂຣກອ້ວນພິເກີນໄປ ສາມາດນຳໄປສູ່ຫຼາຍບັນຫາທາງສຸຂະພາບ:

- **ໂຣກຫົວໃຈ-** ເປັນສາຍເຫດຂອງການຕາຍ ຫລາຍທີ່ສຸດ ໃນສະຫະລັດ.
- **ໂຣກເບົາຫວານປະເພດ 2-** ສາມາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ ຕາບອດ ແລະໝາກໄຂ່ຫຼັງເຊື່ອມສະມັດຕະພາບ.
- **ພະຍາດຫືດ-** ພາໃຫ້ຫັນໃຈມີສຽງຫວໍ່, ແໜ້ນໜ້າເອິກ ແລະ ໄອ.
- **ຢຸດຫັນໃຈເປັນໄລຍະໆ ເວລານອນ-** ລົບກວນການຫັນໃຈ ເວລານອນລັບ.

ໃນຖານະເປັນພໍ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ, ທ່ານສາມາດປົກປ້ອງໂຣກອ້ວນພິເກີນໄປຂອງເດັກ:

- ໃຫ້ເອົາຜັກ ແລະໝາກໄມ້ ຕ່າງໆ ໃຫ້ລູກກິນ.
- ເອົານ້ຳ ຫຼືນົມໃຫ້ລູກກິນ ແທນນ້ຳອັດລົມ ແລະເຄື່ອງດື່ມປະເພດອື່ນໆ ທີ່ມີນ້ຳຕານຫລາຍ.
- ເອົາອາຫານໃຫ້ລູກກິນ ໜ້ອຍກວ່າເກົ່າ.
- ໃຫ້ຈຳກັດການກິນອາຫານ ແລະ ຂອງຫວ່າງທີ່ມີນ້ຳຕານ ແລະ ທາດໄຂມັນ.
- ພະຍາຍາມເຮັດ ອາຫານທີ່ທ່ານມັກສຸດ ໃຫ້ມີທາດບຳລຸງ ຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ອອກກຳລັງກາຍ 60 ນາທີ ເປັນປະຈຳແຕ່ລະວັນ. ທ່ານສາມາດຍ່າງ, ຫຼິ້ນເກມແລ່ນຈັບກັນຕໍ່, ເຕັ້ນເຊືອກ, ເຕະບານ, ລອຍນ້ຳ ແລະ ເຕັ້ນລຳ.