Washington State Department of HEALTH

OCTOBER 2023 Khmer

DOH 820-244

ការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺ COVID រយៈពេលវែង៖ ចាក់វ៉ាក់សាំង

អ្នកស្រាវជ្រាវប៉ាន់ស្មានថា មនុស្សរាប់លាននាក់បានឆ្លងជំងឺ COVID រយៈពេលវែង។

អ្នកដែលឆ្លងជំងឺ COVID អាចវិវឌ្ឍទៅជាជំងឺ COVID រយៈពេលវែង។

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថា មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ COVID-19 អាចមានភាគរយខ្ពស់ជាងអ្នកផ្សេងទៀតក្នុងការវិវឌ្ឍទៅជាជំងឺ COVID រយៈពេលវែង។

ជំងឺ COVID រយៈពេលវែង ឬ Post-COVID Conditions (PCC, បញ្ហាសុខភាពក្រោយកើតជំងឺ COVID) ត្រូវបានកំណត់និយមន័យថាជាសញ្ញា រោគសញ្ញា ឬបញ្ហាសុខភាពទាំងឡាយដែលបន្ត ឬវិវឌ្ឍ ក្រោយឆ្លងជំងឺ COVID-19។ រោគសញ្ញាអាចមានរយៈពេលច្រើនសប្តាហ៍ ខែ ឬឆ្នាំ ហើយអាចមានការអស់កម្លាំងខ្លាំង ភ្លេចភ្លាំង ក្អក ពិបាកដកដង្ហើម ឬថប់ដង្ហើម ឈឺចុកចាប់ លែងដឹងក្លិនឬបំរែបំរួលរសជាតិ គ្រុនក្តៅ ពិបាកគេង អារម្មណ៍ប្រែប្រួល និងច្រើនទៀត។

ដោយមិនគិតពីអាយុ អ្នកណាដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 សុទ្ធតែអាចវិវឌ្ឍជាជំងឺ COVID រយៈពេលវែង។ ការវិវឌ្ឍនេះច្រើនតែកើតឡើងចំពោះមនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង និងមនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ COVID-19។ អ្នកដែលឆ្លងជំងឺ COVID-19 ច្រើនដង ក៏អាចមានហានិភ័យចំពោះសុខភាពច្រើនជាងផងដែរ រួមទាំងជំងឺ COVID រយៈពេលវែង។

អ្នកអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការវិវឌ្ឍជាជំងឺ COVID រយៈពេលវែងបានដោយចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 ឱ្យទាន់សភាពការណ៍។ វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានណែនាំឱ្យចាក់សម្រាប់មនុស្សអាយុ 6 ខែឡើងទៅ។

ការការពារពីជំងឺ COVID រយៈពេលវែង

វិធីល្អបំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺ COVID រយៈពេលវែងគឺត្រូវការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកផ្សេងទៀតកុំឱ្យឆ្លងជំងឺ COVID-19។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 ឱ្យទាន់សភាពការណ៍ជួយការពារបានប្រសើរបំផុតពីការឆ្លងជំងឺ COVID-19 និងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នកក៏អាចការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកផ្សេងទៀតពីជំងឺ COVID-19 ដោយជៀសវាងការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយមនុស្សដែលត្រូវបានបញ្ជាក់ឬសង្ស័យថាមានផ្ទុកជំងឺ COVID-19 លាងសម្អាតដៃឬប្រើទឹកអនាម័យសម្លាប់មេរោគផ្សំពីអាល់កុល ពាក់ម៉ាស់ក្នុងហ្វូងមនុស្ស ធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺ COVID-19 និងស្នាក់នៅផ្ទះនៅពេលឈឺ។

វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 មានផ្តល់ជូនមនុស្សអាយុ 6 ខែឡើងទៅ និងណែនាំឱ្យចាក់ដោយ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺឆ្លង)។

ការស្រាវជ្រាវបច្ចុប្បន្ន

អ្នកស្រាវជ្រាវប៉ាន់ស្មានថា មនុស្សរាប់លាននាក់បានឆ្លងជំងឺ COVID រយៈពេលវែង។

មកដល់ពេលនេះ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថា ក្រុមមនុស្សខាងក្រោមអាចមានភាគរយខ្ពស់ជាងអ្នកផ្សេងទៀតក្នុងការកើតជំងឺ COVID រយៈពេលវែង៖

- មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ **COVID-19**
- មនុស្សដែលឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ជាពិសេសមនុស្សដែលត្រូវការការថែទាំក្នុងមន្ទីរពេទ្យ
- មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពស្រាប់
- មនុស្សដែលមានអាការៈហើមរលាកច្រើនប្រព័ន្ធ (MIS) ក្នុងអំឡុង ឬក្រោយកើតជំងឺ COVID-19
- មនុស្សដែលធ្លាប់ឆ្លងជំងឺ COVID-19 លើសពីមួយដង

ទោះបីជាជំងឺ COVID រយៈពេលវែងមិនសូវកើតមានចំពោះកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដូចមនុស្សពេញវ័យក៏ដោយ ក៏ផលប៉ះពាល់រយៈពេលវែងក្រោយកើតជំងឺ COVID-19 ពិតជាកើតឡើងចំពោះកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់។

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវថ្មីៗក៏រកឃើញដែរថា មនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងគួរតែពិចារណាចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 ទោះបីជាពួកគេបានឆ្លងជំងឺនេះរួចហើយក៏ដោយ។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវនេះបានរកឃើញថា មនុស្សមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងដែលបានជាសះស្បើយពីជំងឺ COVID-19 ហើយក្រោយមកចាក់វ៉ាក់សាំងបានកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការវិវឌ្ឍទៅជាជំងឺ COVID រយៈពេលវែង។

ការពិភាក្សាអំពីជំងឺ COVID រយៈពេលវែងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា

ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរកជំងឺ COVID រយៈពេលវែងអាចមានការពិបាក ដោយសារបច្ចុប្បន្នមិនមានការធ្វើតេស្តក្នុងបន្ទប់ពិសោធន៍ទេ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកអាចមានជំងឺ COVID រយៈពេលវែង សូមត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការណាត់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលអ្នកទុកចិត្តដោយរាយបញ្ជី៖

- បញ្ហាសុខភាពបច្ចុប្បន្ន និងពីមុនរបស់អ្នក
- ឱសថ/អាហារបំប៉នទាំងអស់ដែលអ្នកប្រើ
- រោគសញ្ញាទាំងអស់ដែលចាប់ផ្តើមមានបន្ទាប់ពីអ្នកឆ្លងជំងឺ COVID-19 រួមទាំងពេលវេលាដែលវាចាប់ផ្តើមមាន វាកើតមានញឹកញាប់យ៉ាងណា អ្វីដែលធ្វើឱ្យវារឹតតែធ្ងន់ធ្ងរឬធូរស្បើយ ហើយវាប៉ះពាល់ដល់ជីវិតអ្នកយ៉ាងណាខ្លះ
- ការព្យាបាល និងការធ្វើតេស្តផ្សេងទៀតទាំងអស់ដែលអ្នកធ្លាប់ទទួលពាក់ព័ន្ធនឹងរោគសញ្ញាដែលអ្នកគិតថាចាប់ផ្តើមមានបន្ទាប់ពីអ្នកឆ្លងជំងឺ COVID-19

ជំងឺ COVID រយៈពេលវែងអាចចាត់ទុកជាពិការភាពដោយយោងតាម Americans with Disabilities Act (ច្បាប់ស្តីពីជនជាតិអាមេរិកដែលមានពិការភាព) ប្រសិនបើវាបណ្តាលឱ្យអ្នកមិនអាចធ្វើសកម្មភាពមួយចំនួនដូចជា ថែទាំខ្លួនអ្នក ដើរ ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត ឬធ្វើការ។

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ 1-800-525-0127។ អតិថិជនដែលពិការត្រចៀកឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ doh.information@doh.wa.gov។

ស្វែងរកវ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 នៅជិតអ្នកតាមរយៈ: vaccines.gov

មានសំណួរមែនទេ?
ផ្ញើអ៊ីមែលទៅ៖
COVID.Vaccine@doh.wa.gov