

-សម្ភារៈអប់រំមាតាបិតាខែតុលា- -10월 부모교육자료-

វិធីការពារជំងឺផ្ដាសាយ 독감 예방법

អាការៈធំៗផ្លាស់សាយ 독감 증상

នៅពេលអ្នកមានជំងឺផ្តាសាយរោគសញ្ញាមានចេញអាការៈដូចជាគ្រុនក្តៅក្អកឈឺខ្លួនឈឺក្បាលញាក់និងច្រើនទៀត។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរកូតនិងរោគអាចកើតឡើង។ ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយគឺឆ្លងខ្លាំង។ វាឆ្លងតាមរយៈការក្អកកណ្តាលនិងទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺផ្តាសាយ។ តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ?

독감에 걸리게 되면 열과 기침, 몸살, 두통, 오한, 등의 증상이 나타나게 됩니다. 심한 경우 구토와 설사가 동반되기도 합니다. 독감은 전염성이 매우 높습니다. 기침과 재채기, 독감에 걸린 사람과의 접촉 등을 통해 확산 되니 주의가 필요합니다. 독감을 예방하려면?

1, តោះចាក់វ៉ាក់សាំង។ 예방접종을 합시다.

ការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺជាចាំបាច់ដើម្បីចៀសវាងការកើតជំងឺផ្តាសាយ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺជាវិធីងាយស្រួលបំផុតនិងមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីមេរោគ។ ដោយសារវ៉ាក់សាំងមានប្រសិទ្ធភាព 6 ខែវាត្រូវបានណែនាំឱ្យចាក់វ៉ាក់សាំងមុនខែ 12។

독감에 걸리지 않으려면 예방접종이 필요합니다. 예방접종은 바이러스로부터 자신을 지킬 수 있는 가장 쉽고 효과적인 방법입니다. 백신 효과가 6개월이나 12월 전에 접종하는 것이 좋습니다.

2. អ្នកគួរតែលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។ 손을 자주 씻어야 합니다.

អ្នកគួរតែលាងដៃឱ្យបានស្អាតជាមួយសាប៊ូសម្រាប់លាងដៃដែលជាវិធានការការពារជំងឺទាំងអស់ផងដែរ។

វាក៏ជាគំនិតល្អដែរក្នុងការប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាសូតូ។

모든 질병의 예방법이기도 한 손 씻기 비누를 이용해서 깨끗하게 손을 씻어야 합니다. 알코올 성분이 함유된 손 세정제를 사용하는 것도 좋은 방법입니다.

3. ខ្ញុំបាត់ពេលក្នុង/កណ្តាល 기침/재채기를 할 때는 입을 가리고 합니다.

នៅពេលកកប្បកណ្តាស់ត្រូវខ្ទប់មាត់និងច្រមុះដោយប្រើក្រដាសកាតាបឬផ្នែកខាងក្នុងនៃដែរបស់អ្នក។

기침이나 재채기가 나올 때는 휴지나 옷깃, 팔 안쪽 부분을 이용하여 입과 코를 가리고 합니다.

4. ក្នុងត្រូវបានលាងសម្អាតជ្រៅ។ 침구류는 깨끗하게 세탁합니다.

ប្រសិនបើប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយដោយសារសត្វល្អិតនៅលើក្រវាអាចផ្តល់មេរោគហើយបង្កឱ្យមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។

តែងតែប្រើប្រាស់សម្ភារៈសម្រាប់ការបង្កើនការងាររបស់ខ្លួន។

이불 속의 진드기로 인해 면역력이 떨어지면 바이러스에 감염되어 큰 병이 됩니다. 침구류를 자주 세탁하고 살균해주어 진드기를 통해 감염되는 질환을 예방해야 합니다.

5, សំណើមនិងការត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាព។ 습도, 온도 조절을 합니다.

ប្រសិនបើបន្ទប់ស្ងួតពេកវាងាយស្រួលក្នុងការចាប់ផ្តើមយូរឆ្នាំមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការថែរក្សាបរិយាកាសក្នុងផ្ទះឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ សីតុណ្ហភាពបន្ទប់សមស្របសម្រាប់ការការពារជំងឺផ្តាសាយគឺ 18-19 ដឺក្រេ ។ ភាពខុសគ្នានៃសីតុណ្ហភាពប្រហែល 5 ដឺក្រេពីខាងក្រៅគឺសមស្របបំផុត។ សំណើមល្អបំផុតគឺ

40-60% ខ្ពស់ពេកឬទាបពេកមិនល្អ។

실내가 너무 건조해지면 독감에 걸리기 쉬우므로 실내 환경을 적절히 유지해주어야 합니다. 독감 예방에 적절한 실내온도는 18~20도입니다. 실외와는 5도 정도의 온도 차가 가장 적절합니다. 적정 습도는 40~60%로 너무 높거나 낮아도 좋지 않습니다.

6. សម្រាកនៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ 몸이 아플 때는 집에서 휴식합니다.

សម្រាក 24ម៉ោងបន្ទាប់ពីគ្រនក្តៅបាត់ដោយមិនប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងឈាត។

해열제를 사용하지 않고 열이 내린 후 24시간 동안 휴식을 취합니다.

ប្រភព: (ស)អាស៊ីអា ឆាង, ចេញ : (ស)អាស៊ីអា ឆាង, កីឡា

ការបកប្រែ៖ មជ្ឈមណ្ឌលគាំទ្រគ្រួសារសង្គមភាព, គ្រួសារពិការប្រធាននៅអឺរ៉ុប 번역 : 이천건강가정·다문화가족지원센터

