Khmer
[DOH-7680]

ហេតុអ្វីបានជាអនាម័យដៃសំខាន់ម្ល៉េះ?

តាមធម្មតា អ្នកជម្ងឺនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យគឺជាអ្នកដែលមិនស្រួលខ្លួន បានស្រួលខ្លួនឡើងវិញពីការវះកាត់ ឬប្រហែលជាមានការចុះថយនៃភាពស៊ាំនឹងរោគដែលអាចធ្វើឲ្យគេមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនក្នុងការកើតជម្ងឺបង្កដោយមេរោគនានា ។
យើងចង់ជួយអ្នកជម្ងឺកុំឲ្យមានការបង្ករោគទាំងនេះព្រោះថា នៅពេលដែលមេរោគជាច្រើនទៀតគ្មានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដែលមានសុខភាពល្អនោះក៏ដោយ មេរោគបាក់តេរីដដែលនេះច្រើនបណ្ដាលឲ្យអ្នកដែលមិនស្រួលខ្លួនរួចទៅហើយនោះ មានជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរហើយយូរទៀតផង ។
របៀបដែលងាយស្រួលបំផុតមួយ ហើយដែលមានប្រសិទ្ធិភាពច្រើនជាងគេដើម្បីបន្ថយការចម្លងមេរោគគឺថា ទាំងបុគ្គលិក អ្នកជម្ងឺ និងភ្ញៀវទាំងអស់ត្រូវអនុវត្តអនាម័យដៃស្អាតល្អ ។

អ្វីទៅអនាម័យដៃស្អាតល្អ?

អនាម័យដៃស្អាតល្អមានន័យថាការលាងដៃដោយប្រើប្រេងដែលមានជាតិអាកុល(alcohol-based hand rubs) ឬក៏ប្រើសាប៊ូនិងទឹកដើម្បីជួយបញ្ឈប់ការរាលដាលនៃមេរោគ ។ ដោយបញ្ឈប់ការរាលដាលនៃមេរោគទាំងនោះ យើងអាចបន្ថយការចម្លងមេរោគនៅក្នុងចំណោមអ្នកជម្ងឺ ។

កិច្ចសន្យារបស់យើងចំពោះលោកអ្នក

បុគ្គលិកទាំងអស់ដែលនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យនេះអនុវត្តអនាម័យដៃដោយប្រុងប្រយ័ត្នជាណាស់ព្រោះយើងដឹងថា វាជារបៀបមួយដែលងាយស្រួលបំផុតដើម្បីជួយថែរក្សាអ្នកជម្ងឺឲ្យមានសុវត្ថិភាពហើយនិងសុខភាពល្អដែលអាចធ្វើបាន ។

បុគ្គលិកយើងគួរតែលាងដៃរបស់គេ “នៅពេលប៉ះពាល់អ្វីម្ដងៗ” ឬនិយាយសាមញ្ញទៅគឺ នៅមុននិងនៅក្រោយពេលបានប៉ះពាល់អ្នកជម្ងឺម្នាក់ៗ ។

ក្នុងអម្លុងពេលដែលលោកអ្នកជាអ្នកជម្ងឺ ឬជាភ្ញៀវនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យនេះ យើងសូមអញ្ជើញលោកអ្នកចូលរួមជាមួយយើងក្នុងការប្រយុទ្ធកំចាត់ការចម្លងមេរោគដោយធ្វើឲ្យសម្រេចនូវអនាម័យដៃដ៏ល្អបំផុតដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

អនាម័យដៃគឺជាកិច្ចការរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នា

អ្នកជម្ងឺហើយនិងភ្ញៀវទាំងឡាយមានតួនាទីដ៏សំខាន់មួយចំពោះការធ្វើឲ្យប្រាកដថាមានអនាម័យដៃនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យទាំងមូលនេះ ។

- **ភ្ញៀវ** ត្រូវតែលាងដៃរបស់ខ្លួនរាល់ពេលដែលគេចូលទៅ ឬចេញពីបន្ទប់របស់អ្នកជម្ងឺ ។
- **អ្នកជម្ងឺហើយនិងភ្ញៀវ** មិនគួរប៉ះពាល់ឲ្យសោះនូវមុខរបួស គ្រឿងរុំដំបៅ បំពង់បញ្ចូលសរសៃ ឬប្រដាប់ប្រដាដែលគេប្រើសំរាប់ព្យាបាលអ្នកជម្ងឺ ។
- **អ្នកជម្ងឺ** ត្រូវតែមានអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនល្អ ជាពិសេសពេលនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ។ នេះរាប់បញ្ចូលទាំងការលាងដៃរបស់ខ្លួននៅក្រោយពេលទៅបង្គន់ ហើយនិងនៅមុនពេលបរិភោគអាហារ ។

មិនអ្វីទេ លោកអ្នកសាកសួរចុះ

យូរៗម្តង បុគ្គលិកយើងអាចមានការរវល់ខ្លាំង ហើយអ្នកជម្ងឺប្រហែលជាចង់ដឹងថា តើវេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុបដ្ឋាយិការបស់ខ្លួន ឬអ្នកផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពដទៃទៀតបានលាងដៃរបស់គេនៅមុននិងនៅក្រោយប៉ះពាល់ខ្លួនដែរឬទេ?

ជាផ្នែកនៃតួនាទីរបស់លោកអ្នកក្នុងការប្រយុទ្ធកំចាត់ការចម្លងមេរោគ យើងសង្ឃឹមថាលោកអ្នកនឹងចងចាំថា "មិនអ្វីទេ លោកអ្នកសាកសួរចុះ" ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការសង្ស័យណាមួយ សូមកុំញញើតនឹងរំឭកបុគ្គលិកនៃមន្ទីរពេទ្យអំពីការអនុវត្តន៍ដ៏សំខាន់នេះ ។

របៀបលាងដៃនឹងប្រេងសំរាប់លាងដៃដែលមានជាតិអាកុល

(alcohol-based hand rubs)*

(alcohol-based hand rubs) បន្ថយមេរោគនៅលើស្បែកមួយចំនួនធំមានប្រសិទ្ធិភាពឆាប់រហ័ស ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានការក្រហាយស្បែកតិចជាងពីការប្រើសាប៊ូនិងទឹកជាញឹកញាប់ផង ។

(alcohol-based hand rubs) មិនសូវមានប្រសិទ្ធិភាពល្អទេ បើស្បែកប្រឡាក់ច្រើនពេក ព្រោះថាវាពិបាកជុសចេញហើយនិងពិបាកលាងជំរះដៃដូចការលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឡើយ ។

- (alcohol-based hand rubs) លាងដៃដោយគ្មានទឹក ។
- វាហួតហើរពីស្បែកយ៉ាងស្អាត ហើយវាក៏មានជាតិផ្សើមសំរាប់ការពារលក្ខណៈស្បែករបស់លោកអ្នកឲ្យនៅល្អផងដែរ ។

វិធានការសំខាន់ៗសំរាប់អនាម័យដៃដោយប្រើ alcohol-based hand rubs គឺ៖

1. ដាក់ប្រេងនោះនៅលើបាទដៃម្ខាងហើយត្រដុសជាមួយដៃម្ខាងទៀតឲ្យបានគ្រប់សព្វព្រមទាំងម្រាមដៃផងដែររហូតដល់ដៃទាំងពីរនោះស្ងួត ។
2. ក្រចកដៃវែងៗ ឬក្រចកដៃក្លែងក្លាយធ្វើឲ្យអនាម័យដៃពិបាកនឹងបានសម្រេចណាស់ ។ ចំពោះអ្នកទាំងអស់នេះ គេត្រូវការយកចិត្តទុកដាក់ថែមទៀតក្នុងការដុសលាងខាងក្រោមក្រចកដើម្បីឲ្យបានជ្រះល្អ ហើយអស់មេរោគផង ។

* វិជ្ជាករមូស្លិមអន្តរជាតិអាចប្រើ alcohol-based hand rubs បានក្នុងប្រយោជន៍អនាម័យ ។

របៀបលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹក

សាប៊ូនិងទឹកដែលចេញពីក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកធ្វើឲ្យដៃជ្រះពីការប្រឡាក់ ហើយនិងខ្លាញ់ផង ។
នេះគឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការលាងដៃលោកអ្នកនៅពេលដៃប្រឡាក់ច្រើនពេក ។

វិធានការសំខាន់ៗចំនួនប្រាំមួយសំរាប់លាងដៃឲ្យជ្រះល្អជាមួយសាប៊ូនិងទឹកគឺ ៖

1. បើកទឹកហើយទុកឲ្យវាហូរនៅលើដៃ ។
2. ដុសសាប៊ូ ។

3. ត្រដុសដៃទាំងពីរដើម្បីធ្វើឲ្យសាប៊ូមានពពុះ ។
4. ត្រដុសឲ្យបានសព្វកន្លែងនៅលើដៃទាំងពីរ ។ ធ្វើឲ្យមានពពុះហើយនិងត្រដុសយ៉ាងហោចណាស់ពី១០ ទៅ១៥ វិនាទី ។លាងជំរះដៃឲ្យបានសព្វកន្លែង ។
5. ទះដៃតិចៗឲ្យស្ងួតជាមួយនឹងក្រដាសជូតដៃដែលស្អាត (clean paper towel) ។
6. បោះក្រដាសជូតដៃនោះចោលទៅក្នុងធុងសំរាម ។

ជាមធ្យមក្នុងវេនការងារចំនួនប្រាំបីម៉ោង គិលានុបដ្ឋាកយិកាអាចចំណាយពេលជិតមួយម៉ោងដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថា គេបានប្រើអនាម័យដៃល្អជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ។*

ផ្អែកទៅលើពេលសរុបដល់ទៅ៥៦ នាទីដែលបានកត់ត្រាទុកដោយគិតតាមការលាងដៃចំនួនប្រាំពីរដងក្នុងមួយម៉ោង (មួយដង=៦០វិនាទី) ។

*ប្រភព: Voss A and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997

តួនាទីនៃស្រោមដៃ

ស្រោមដៃអាចជាវត្ថុបន្ថែមមួយដែលមានប្រយោជន៍និងសារៈសំខាន់ផងចំពោះអនាម័យដៃល្អ ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ស្រោមដៃមិនអាចបំបាត់សេចក្តីត្រូវការការលាងដៃទេ ។

ប័ណ្ណប្រកាសយុទ្ធនាការដែលលោកអ្នកនឹងឃើញនៅក្នុងអាគារនេះ គឺដាក់សំរាប់ទុករំឭកអ្នកទាំងអស់គ្នាថា តើដៃស្អាតមានសារៈសំខាន់យ៉ាងណាដែរក្នុងការប្រយុទ្ធការពារការចម្លងមេរោគទាំងឡាយ ។

តើលោកអ្នកចង់ដឹងថែមទៀតឬទេ?

សូមនិយាយនឹងបុគ្គលិកណាម្នាក់ដែលកំពុងថែរក្សាលោកអ្នក ។ បុគ្គលិកទាំងនេះក៏អាចបញ្ជូនលោកអ្នកទៅជួបអ្នកជំនាញខាងទប់ទល់នឹងការចម្លងមេរោគរបស់យើង ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការរកព័ត៌មានលំអិតថែមទៀត ។

សូមចងចាំថា មិនអ្វីទេ លោកអ្នកសាកសួរចុះ ។