ជូន​ចំពោះ​ឪពុកម្តាយ​ ឬ​អាណាព្យាបាល​ជាទីគោរព៖

នាពេលថ្មីៗនេះ កូនរបស់លោកអ្នកប្រហែលជាប៉ះពាល់នឹង**ជំងឺដៃ ជើង និងមាត់** (HFMD)។ វា​ជា​ការ​ឆ្លង​មេរោគ​ទូទៅ​ដែល​ជា​ធម្មតា​មានលក្ខណៈស្រាល។ វា​មិន​ពាក់ព័ន្ធ​នឹង​ជំងឺអ៊ុត​ក្តាម​​របស់​សត្វ​គោ​ក្របី​ឡើយ។

សូមទុកកុមារឱ្យនៅផ្ទះ ប្រសិនបើពួកគេមានគ្រុនក្តៅ ឬមិនស្រួលខ្លួន​ខ្លាំងមិនអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពធម្មតាបាន។

# រោគសញ្ញា​

រោគសញ្ញារួមមាន ពងបែកតូចៗក្នុងមាត់ ម្រាមដៃ បាតដៃ គូទ និងប្រអប់ជើង។ កុមារនិងមនុស្សពេញវ័យ ជួនកាលមានគ្រុនក្តៅ ឈឺបំពង់ក ហៀរសំបោរ និងក្អក។ ពងបែក​ក្នុង​មាត់​អាច​ធ្វើ​ឱ្យ​ពិបាក​ញ៉ាំ និង​ផឹក​។

# ការរាលដាល

ជំងឺ HFMD ឆ្លងតាមរយៈការក្អក កណ្ដាស់ ឬប៉ះលាមករបស់អ្នកឆ្លងជំងឺ។ ទឹករងៃ​​ពីពងបែកដែលធ្លាយ ឬហៀរចេញ ក៏អាចចម្លងជំងឺនេះបានដែរ។

# ការ​ធ្វើ​រោគវិនិច្ឆ័យ និង​ការ​ព្យាបាល​

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចជួយធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺ HFMD បាន។ មិនមានការព្យាបាលជាក់លាក់នោះទេ។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចណែនាំថ្នាំដើម្បី​ជួយ​ឱ្យធូរស្បើយ​​ពីអាការៈគ្រុនក្តៅ ឬការឈឺចាប់បាន។ ត្រូវប្រាកដថា ឱ្យកុមារសម្រាក និងទទួលទានទឹកឱ្យបានច្រើន។ ការ​ញ៉ាំ​អាហារ​ទន់ៗ និង​ចៀសវាង​អាហារ​ហឹរ ឬ​ប្រៃ អាច​នឹង​មានប្រយោជន៍​​ចំពោះ​កុមារ​ដែល​មាន​ដំបៅ​មាត់។

# ការ​បង្ការ

ការធ្វើអនាម័យដៃល្អគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីបង្ការការឆ្លង​រីករាលដាលនៃជំងឺ HFMD។

* • លាងដៃរបស់លោកឱ្យបានញឹកញាប់ និងស្អាតល្អដោយសាប៊ូ និងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ ។ • មិនចាំបាច់ប្រើសាប៊ូប្រឆាំងបាក់តេរីឡើយ។
* • លាងដៃរបស់លោកអ្នកបន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់ទឹក ឬ ក្រដាសជូតមាត់។
* • បន្ទាប់ពីផ្លាស់ប្តូរកន្ទបទារករួច សូមលាងទាំងគូរបស់លោកអ្នក និងដៃរបស់ទារក។
* • បង្រៀនកុមារឱ្យខ្ទប់ពេល​ក្អកនិង​កណ្តាស់​ ដោយ​ក្រដាស​ជូតមាត់ ឬ​កែងដៃ​។
* • បោះចោលក្រដាសជូតមាត់ បន្ទាប់ពីប្រើរួចម្តងៗ។
* • ជៀសវាង​ការប៉ះពាល់ភ្នែក​ មាត់ និងច្រមុះ​របស់លោកអ្នក។
* • ជារឿយៗ ត្រូវសម្អាតផ្ទៃដែលប៉ះញឹកញាប់ ដូចជាដៃទ្វារ និងប្រដាប់ក្មេងលេង។
* • កុំប្រើប្រាស់របស់របររួមគ្នា ដូចជា ពែងផឹក ក្រណាត់កន្សែង ច្រាស ឬកន្សែងពោះគោ។

# ស្វែងយល់បន្ថែមទៀត

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។