

ការណែនាំស្តីពីការខ្វាក់យកកំហាក

លោកអ្នកនឹង
ត្រូវការ ...



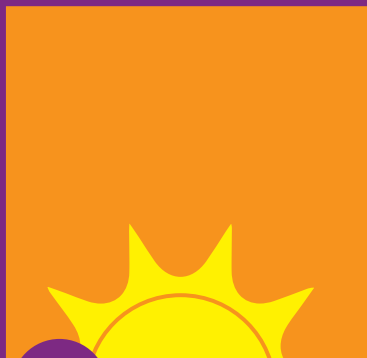
បំពង់ដាក់កំហាក



ថង់ប្លាស្ទិក



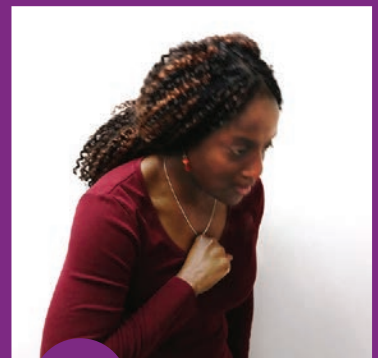
ថង់ក្រដាស



1 ភ្ញាក់ពីដំណេក



2 ដកដង្ហើមចូលឱ្យដង្ហើម 3 ដង



3 ខ្វាក់យកស្បែក



4 ស្តោះស្បែក ចូលក្នុងបំពង់ដាក់កំហាក



5 កុំយកមាត់ដាក់លើ បំពង់ដាក់កំហាក



6 ម្ជូលបិទកម្របំពង់ ដាក់កំហាក



7 បិទផ្លាកឈ្មោះ និងចុះថ្ងៃខែ លើបំពង់ដាក់កំហាក



8 យកបំពង់ដាក់កំហាកដាក់ចូល ក្នុងថង់ប្លាស្ទិក



9 ដាក់ថង់ប្លាស្ទិកចូលក្នុងថង់ក្រដាស

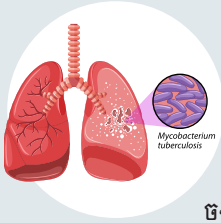


10 ដាក់ថង់ក្រដាសចូលក្នុងទូរទឹកកក



11 យកកំហាកសំរាប់រយៈពេល 3 ថ្ងៃ ក្នុងមួយថ្ងៃត្រូវយកមួយបំពង់

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការយកកំហាកសម្រាប់ជំងឺរង



តើហេតុអ្វីចាំបាច់ត្រូវធ្វើតេស្តកំហាក?

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ចង់ពិនិត្យកំហាក (“ស្ពេស”)

ដែលលោកអ្នកខាកចេញពីស្នាក់នៅរបស់លោកអ្នក។ មន្ទីរពិសោធន៍នឹងធ្វើតេស្តលើកំហាក ដើម្បីរកមេរោគជំងឺរង (TB) ។

ការពិនិត្យកំហាករបស់លោកអ្នក គឺជាវិធីសាស្ត្រល្អប្រសើរបំផុត ដើម្បីរកឱ្យឃើញថាតើ លោកអ្នកមានជំងឺរងឬអត់។ ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងតែលេបថ្នាំព្យាបាលជំងឺរង ការពិនិត្យកំហាករបស់លោកអ្នក គឺជាវិធីសាស្ត្រល្អបំផុត ដើម្បីបញ្ជាក់ថាតើថ្នាំកំពុងមានប្រសិទ្ធភាពដែរ ឬអត់។

ដើម្បីធានាថា តេស្តផ្តល់លទ្ធផលត្រឹមត្រូវ លោកអ្នកត្រូវតែខាកកំហាកអោយខ្លាំងចេញពីក្នុងស្នាក់នៅរបស់លោកអ្នក ។ ជាធម្មតាកំហាកពីស្នាក់នៅរបស់លោកអ្នកមានសភាពខាប់ហើយស្អិត។ ទឹកមាត់ចេញពីមាត់របស់លោកអ្នកមានជាតិទឹក និងរាវ។ កុំយកទឹកមាត់ឱ្យសោះ។

ដំបូន្មាន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនអាចខាកកំហាកចេញ សូមព្យាយាមស្របចំហាយផ្សែងទឹកក្តៅពីកន្លែងងូតទឹក ឬផ្ទាំងដាំទឹកដែលកំពុងពុះ។

របៀបយកសំណាកនៃកំហាក

វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគុណនុបដ្ឋាករបស់លោកអ្នក នឹងផ្តល់ឱ្យលោកអ្នកនូវបំពង់ប្លាស្ទិកពិសេសមួយ សម្រាប់ស្តោះយកកំហាករបស់លោកអ្នក។ សូមយកចិត្តទុកដាក់អនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ៖

1. បំពង់នោះគឺជាបំពង់ដែលមានអនាម័យស្អាតណាស់។ កុំបើកបំពង់ឱ្យសោះ រហូតទាល់តែលោកអ្នកដល់ពេលប្រើវា។
2. ពេលលោកអ្នកភ្ញាក់ពេលព្រឹកពីដំណេកភ្លាម (មុនពេលលោកអ្នកបរិភោគអាហារ) សូមដុសធ្មេញរបស់លោកអ្នក ហើយលាងមាត់របស់លោកអ្នក ដោយប្រើទឹកធម្មតា។ កុំប្រើទឹកខ្ពស់មាត់ឱ្យសោះ។
3. បើអាច សូមចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះ ឬបើកបង្អួច មុនពេលស្តោះយកសំណាកនៃកំហាកនោះ។ នេះអាចជួយការពារអ្នកដទៃពីការឆ្លងមេរោគរង នៅពេលដែលលោកអ្នកក្អក។
4. ដកដង្ហើមចូលឱ្យវែង ហើយទប់ខ្យល់ក្នុងសួតឱ្យបាន 5 វិនាទី។ ដកដង្ហើមចេញយឺតៗ។ ដកដង្ហើមចូលឱ្យវែងម្តងទៀត ហើយក្អកឱ្យខ្លាំង រហូតទាល់តែមានកំហាកខ្លះចេញក្នុងមាត់របស់លោកអ្នក។
5. ស្តោះកំហាកចូលក្នុងបំពង់ប្លាស្ទិក។
6. បន្តធ្វើបែបនេះ រហូតទាល់តែកំហាកបានចំនួន 5 ml (ឬច្រើនជាងនេះ) ក្នុងបំពង់ប្លាស្ទិកនោះ។ វាប្រហែលជាស្មើនឹង 1ស្លាបព្រាតែ។
7. ម្ហូបបិទគម្របំពង់នោះឱ្យជិត ដើម្បីកុំឱ្យវាលេចចេញក្រៅ។
8. លាង និងជូត ផ្នែកខាងក្រៅបំពង់ឱ្យស្អាត។
9. សរសេរថ្ងៃខែដែលលោកអ្នកបានស្តោះយកកំហាក លើបំពង់នោះ។
10. ដាក់បំពង់ក្នុងប្រអប់ ឬថង់ ដែលគិលានុបដ្ឋាករប្រគល់ឱ្យលោកអ្នក។
11. ឱ្យបំពង់នោះទៅគ្លីនិក ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់លោកអ្នក។ លោកអ្នកអាចរក្សាទុកបំពង់នោះក្នុងទូរទឹកកកមួយយប់ បើចាំបាច់។ កុំទុកវាក្នុងទូរងូត ឬទុកវានៅក្រៅតាមសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់។

កែសម្រួលពីឯកសារនៃកម្មវិធីទប់ស្កាត់និងបង្ការជំងឺរងរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋ Minnesota.



សាមគ្គីភាពសុខភាពសាធារណៈ
អ្នកអាចទទួលបានឯកសារនេះជាភាសាផ្សេងទៀត ជាអក្សរធំៗ ជា អក្សរសំរាប់មនុស្សពិការភ្នែក ឬជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដែលអ្នកចង់បាន ។ ទាក់ទងមក TB Control Program តាម 971-673-0169 ។ យើងទទួលទូរស័ព្ទដែលបានបញ្ជូនបន្ត ឬអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅលេខ 711 ។