Alameda County Social Services Agency

Department of Adult, Aging and Medi-Cal Services
ក្រសួងសេវាជនពេញវ័យ ជនជរា និងម៉េឌីខាល់

In-Home Supportive Services
សេវាជំនួយតាមគេហដ្ឋាន

6955 Foothill Blvd., Suite 300
Oakland, CA 94605

ជូនចំពោះជនទទួលសេវាជំនួយ និងជនផ្តល់សេវាជំនួយតាមគេហដ្ឋាន :

សូមអានពត៌មានសំខាន់អំពីភាពប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទូទាំងសកល

ក្រសួងសេវាជនពេញវ័យ ជនជរា និងម៉េឌីខាល់ផ្នែកកម្មវិធីជំនួយតាមគេហដ្ឋាន(IHSS)សូមជំរាប និងបង្រៀនលោកអ្នកអំពីវិធីដែលអ្នកផ្តល់សេវា ឬទទួលសេវាជំនួយតាមគេហដ្ឋាន អាចធ្វើឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីការពារមេរោគជាបៃបរ៉ីរ៉ស់ ឬបាក់តេរ៊ី និងរោគឆ្លងផ្សេងទៀត ដូចជារោគអេដ និងរោគថ្លើម។

នៅទំព័រខាងក្រោយមានសេចក្តីប្រកាសជាសាធារណៈអំពីសារៈសំខាន់នៃភាពប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទូទាំងសកល ដែលអ្នកត្រូវតែធ្វើឡើងដើម្បីការពារខ្លួនរបស់អ្នក។ ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់សេវាជំនួយតាមគេហដ្ឋានIHSS អ្នកអាចធ្វើការជាមួយជនទទួលសេវាIHSSដែលមានរោគឆ្លង។ វាជាសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវតែការពារខ្លួនអ្នកនិងរោគឆ្លងទាំងឡាយ។ ផងដែរ បើសិនជាអ្នកមានរោគឆ្លង វាជាសារៈសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវការពារអ្នកទាំងឡាយដែលនៅជុំវិញរូបអ្នកពីរោគឆ្លងទាំងនោះ។

សូមអានក្រដាសផ្សាយភាពប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទូទាំងសកល ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ហើយទុកវាជិតដៃ ដើម្បីងាយស្រួលរកតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក។ ភាពប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទូទាំងសកលជួយការពារអ្នកទទួល និងផ្តល់សេវាជំនួយតាមគេហដ្ឋាន សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភ័ក្រ្ត និងជនផ្សេងៗទៀត ពីមេរោគ។ សូមអរគុណចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកទៅលើបញ្ហាសំខាន់នេះ :

ពត៌មានដូចចែងឡើងនៅក្នុងសេចក្តីប្រកាស និងលិខិតជូនដំណឹងនេះ នឹងទទួលការពិនិត្យឡើងវិញម្តងម្កាល ហើយអាចផ្លាស់ប្តូរយោងទៅតាមពត៌មានសុខភាពដែលមានផ្តល់ឡើង។ ពត៌មាននេះគឺសំរាប់ជូនដំណឹង និងបង្រៀន ហើយ**ពុំមែន**សំរាប់ជំនួសការប្រមាណមើលសុខភាព ឱវាទការវិនិច្ឆ័យរោគ ឬការព្យាបាលរោគដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈពេទ្យឡើយ។

ភាពប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទូទាំងសកល សំរាប់ជនផ្តល់សេវាជំនួយតាម គេហដ្ឋាន IHSS

Alameda County
Social Services
Agency

ក្រសួងសេវាជនពេញវ័យ ជនជរា និងម៉េឌីខាល់

សេវាជំនួយតាមគេហដ្ឋាន

អ្វីទៅជាភាពប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទូទាំងសកល?

ភាពប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទូទាំងសកល ជាដំបូន្មានសំរាប់អោយអ្នកធ្វើតាមដើម្បីការពារមេរោគឆ្លង មានរួមទាំងរោគផ្តាសាយធំ និងរោគឆ្លងតាមប្រព័ន្ធខ្យល់ (ដង្ហើម)។ វាជាករណីសាមញ្ញបំផុតគឺ ប្រើភាពប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប៉ះពាល់ឈាម និងសារជាតិទឹកផ្សេងៗ នៃរាងកាយរបស់ជនទាំងឡាយ ដោយពុំចាំដឹងថាជននោះមានរោគឆ្លងណាមួយឡើយការប្រើភាពប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទូទាំងសកល នឹងការពាររូបអ្នកពីរោគឆ្លងដូចជាមេរោគអេដអាយវ៉ី ឬរោគថ្លើមប្រភេទប៊ី និងស៊ី B & C ។ ភាពដឹងជាមុនអំពីសេចក្តីណែនាំនឹងការពាររូបអ្នក ហើយអាចបន្ថយរោគឆ្លងដែលអាចកើតមានដល់រូបអ្នក និងអ្នកទទួលសេវាIHSS ដែលអ្នកកំពុងតែថែទាំ។

តើខ្ញុំត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នដោយវិធីណា នៅខណៈដែលខ្ញុំថែទាំនរណាម្នាក់នោះ?

2. លាងដៃ ដោយសាប៊ូនិងទឹកម៉ាស៊ីនហូរជារៀងរាល់ពេលដែលអ្នកធ្វើការ។ មេរោគឆ្លងជាទូទៅអាចបណ្តាលមកពីការប៉ះពាល់ដីធ្លី និងសំរាមដែលយើងប៉ះពាល់នៅកន្លែងធ្វើការ។ លាងជំរះឈាម និងទឹកផ្សេងៗ នៃរាងកាយរបស់មនុស្សផ្សេងទៀត ដែលប៉ះស្បែករបស់អ្នក ដោយសាប៊ូនិងទឹកម៉ាស៊ីនហូរ។ លាងដៃមុន និងក្រោយពីរៀបចំអាហារ សំអាតរាងកាយ និងសំអាតផ្ទះសម្បែង និងក្រោយពីអ្នកប៉ះពាល់រាងកាយអ្នកជម្ងឺរបស់អ្នក។
2. ជៀសវាងពីការមុត និងវត្ថុស្រួចដែលមានឈាមរបស់អ្នកផ្សេងទៀត។
3. ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលកាន់សារជាតិទឹកនៃរាងកាយអ្នកផ្សេងទៀត ជាពិសេសទឹកនោម ទឹកយោនី សំបោរ ឬឈាម ពាក់វត្ថុការពារដូចជាស្រោមមុខ ស្រោមដៃ អាវការពារ និងប្រដាប់ការពារភ្នែក។ ត្រូវលាងដៃប្រើសាប៊ូ និងទឹកម៉ាស៊ីនហូរអោយស្អាត រៀងរាល់ពេលអ្នកបញ្ចប់កិច្ចការ។
4. ត្រូវបោះចោលវត្ថុដែលប្រើលាងសំអាតរាងកាយ និងវត្ថុស្រួចដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ប្រើប្រអប់ពិសេសទ្រាប់ប្លាស្ទិកសំរាប់ចោលវត្ថុមានឈាម ឬសារជាតិទឹករាងកាយដែលមានឈាម
5. បោកសំលៀកបំពាក់ក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់ ប្រើទឹកក្តៅHOT ហើយហាលប្រើកំដៅក្តៅ HIGH
6. វត្ថុស្រួចដូចជាឡាមកោរពុកមាត់ សូមបោះចោលនៅក្នុងធុងដែលពុំអាចបំបែកឬចាក់ធ្លុះបាន។ សូមកុំពត់ កាច់បំបាក់ ឬគ្របម្ជុលចាក់ថ្នាំ។ សូមកាន់ម្ជុលជោះឈាមមើលរោគទឹកនោមផ្អែមដោយប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីកុំអោយមុតដៃនិងម្ជុល។
7. លាងសំអាតកន្លែងដែលមានឈាម ឬសារជាតិនៃរាងកាយដែលមានឈាម និងទឹកអូស្សាវែល ១:១០ លាយជាមួយនិងទឹក ភ្លាមៗ ជារៀងរាល់ថ្ងៃដែលអ្នកត្រូវការ។ លាងចាន សម ស្លាបព្រានិងទឹកក្តៅ លាយសាប៊ូ ហើយលាងជំរះដោយទឹកក្តៅ និងទុកអោយស្ងួត។

ចាក់ថ្នាំបង្ការរោគថ្លើមប្រភេទប៊ី បើអ្នកជាជនផ្តល់សេវាថែទាំ។