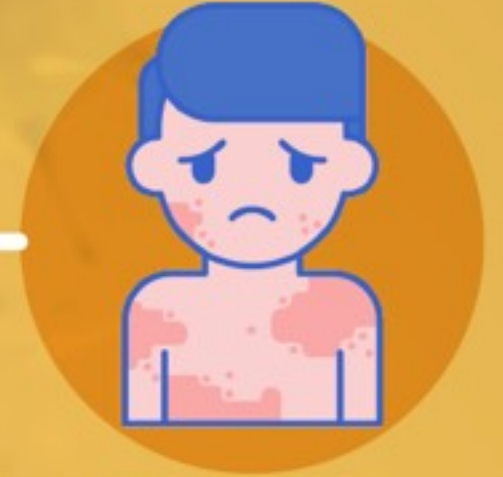


# โรคฝีดาษลิง

## MONKEYPOX

### ติดจากสัตว์สู่คน

เลือด สารคัดหลั่ง  
ตุ่มหนองของสัตว์



รวมทั้งติดโรคจากคนสู่คน โดยสัมผัสสารคัดหลั่ง สัมผัสแผลหรือใช้ของร่วมกันกับผู้ติดเชื้อโดยตรง และสามารถแพร่เชื้อจากหญิงตั้งครรภ์สู่ทารกในครรภ์ได้

### แบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่



1. ระยะฟักตัว จะไม่แสดงอาการช่วง 5 - 21 วันหลังจากได้รับเชื้อ
2. ระยะไข้ 1 - 4 วัน มีอาการปวดหัว เจ็บคอ หนาวสั่น อ่อนเพลีย และต่อมน้ำเหลืองโตร่วมด้วย
3. ระยะผื่น 1 - 2 สัปดาห์ จะเริ่มจากผื่นแบน ผื่นบูน ผื่นมีน้ำใสใต้ผื่น ผื่นมีน้ำขุ่นใต้ผื่น จนกระทั่งเป็นผื่นแผลแห้งเป็นขุย
4. ระยะฟื้นตัว ใช้เวลาหลายวันจนถึงหลายสัปดาห์

## ป้องกันตนเอง

- 1 หลีกเลี่ยงสัมผัสโดยตรงกับเลือด สารคัดหลั่งและตุ่มหนองของสัตว์
- 2 กินเนื้อสัตว์ปรุงสุก
- 3 หมั่นล้างมือบ่อย ๆ
- 4 ไม่ควรกินเนื้อสัตว์ป่า และไม่นำสัตว์ป่ามาเลี้ยง



# ພະຍາດຝັດຈາດລັງໆ MONKEYPOX

**ຕິດເຊື້ອຈາກສັດສູ່ຄົນ**  
ໂດຍການສໍາຜັດກັບເລືອດ,  
ສານຄັດລັງໆ ຫລື ຕຸ່ມໜອງຂອງສັດ



ລວມທັງຕິດເຊື້ອຈາກຄົນສູ່ຄົນ ໂດຍການສໍາຜັດກັບສານຄັດລັງໆ ສໍາຜັດກັບບາດແຜ ຫລື ໃຊ້ເຄື່ອງຮ່ວມກັນກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂດຍກົງ ແລະ ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຈາກຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາໄປສູ່ລູກໃນທ້ອງໄດ້



## ເຊື້ອເຊື້ອພະຍາດນີ້ແບ່ງອອກເປັນ 4 ໄລຍະຄື

1. ໄລຍະຝັກໂຕ ຈະບໍ່ສະແດງອາການໃນຊ່ວງ 5-21 ວັນຫລັງຈາກທີ່ໄດ້ຮັບເຊື້ອ
2. ໄລຍະໄຂ້ 1-4 ວັນ ມີອາການເຈັບຫົວ, ເຈັບຄໍ, ໜາວສັ່ນ, ອ່ອນເພຍ ແລະ ຕ່ອນນໍ້າເຫລືອງບວມຮ່ວມນໍ້າ
3. ໄລຍະຜືນ 1-2 ອາທິດ ຈະເລີ່ມຈາກຜືນແບນ, ຜືນນູນ, ຜືນມີນໍ້າໃສຢູ່ນໍ້າ, ຜືນມີນໍ້າຂຸ້ນຢູ່ນໍ້າ ຈົນກາຍເປັນຜືນແຜແຫ້ງຊຸຍ
4. ໄລຍະພົ້ນໂຕ ໃຊ້ເວລາຫລາຍອັນຈົນເຖິງຫລາຍອາທິດ

## ການປ້ອງກັນຕົນເອງ

1. ຫລີກຫລ່ຽງການສໍາຜັດໂດຍກົງກັບເລືອດ, ສານຄັດລັງໆ ແລະ ຕຸ່ມໜອງຂອງສັດ
2. ກິນຊີ້ນສັດທີ່ປຸງສຸກ
3. ໜັ່ນລ້າງມືເລື້ອຍໆ
4. ບໍ່ຄວນກິນຊີ້ນສັດປ່າ ແລະ ບໍ່ນໍາສັດປ່າມາລ້ຽງ



# မျောက်ကျောက်

# MONKEYPOX

တိရစ္ဆာန်မှလူသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းသည် တိရစ္ဆာန်၏သွေးအညစ်အကြေးများ



သို့မဟုတ် ပြည်ရည်ထိတွေ့ခြင်းကြောင့်နှင့် လူမှလူအချင်းချင်း ကူးစက်ခြင်းသည် ရောဂါပိုးရှိသူ၏ပစ္စည်းများကို အတူတွဲသုံးခြင်း ဒဏ်ရာများကိုတိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှသန္ဓေသားဆီသို့ကူးစက်နိုင်သည်။

## ၎င်းကို အဆင့် ၄ ဆင့် ခွဲထားသည်။



၁. အမျိုးပေါက်ဖွားသည့်ကာလ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီး ၅-၂၁ရက်အတွင်းတွင် ရောဂါလက္ခဏာမပြပါ
၂. အများကာလ ၁-၄ရက်ကြာသည် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် အကြိတ်များရောင်လာမည့်လက္ခဏာရှိသည်။
၃. အဖုကာလ ၁-၂ပတ်ကြာသည် ဂျပားသောအဖုမှစ၍ အဖုဖောင်းလာမည် အဖုအောက်တွင်ရေတည့်ည့်ရှိလာမည် အဖုအောက်တွင်ရေနောက်သွားပြီး အနာခြောက်သွေ့သွားမည်
၄. ပြန်လည်ကောင်းလာသည့်ကာလ ရက်ပေါင်းများစွာမှ အပတ်များစွာကြာ

## မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ခြင်း

၁. တိရစ္ဆာန်၏သွေး၊ အညစ်အကြေးများနှင့် သို့မဟုတ် ပြည်ဖုများနှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
၂. ကျက်သောအသားများကိုစားပါ။
၃. လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။
၄. တေရိုင်းတိရစ္ဆာန်များမစားသင့်ပါ သားရဲတိရစ္ဆာန်များကို မမွေးပါနဲ့



# ជម្ងឺអត់ស្យា MONKEYPOX

ជាជម្ងឺដែលអាចចម្លងពីសត្វមកមនុស្ស តាមរយៈ  
ការប៉ះពាល់ឈាម  
សារធាតុរាវនៃរាងកាយឬដំបៅពងទឹករបស់សត្វ



រួមទាំងអាចចម្លងពីមនុស្សទៅមនុស្ស តាមរយៈការប៉ះពាល់សារធាតុរាវនៃរូបរាងកាយ  
ដំបៅ ឬការប្រើវត្ថុប្រើប្រាស់រួមគ្នាជាមួយអ្នកជម្ងឺដោយផ្ទាល់  
និងអាចចម្លងពីម្តាយទៅកូនក្នុងផ្ទៃ។

## ការវិវត្តន៍ទាំង៤ដំណាក់កាលរបស់ជម្ងឺ៖



1. ដំណាក់កាលកើតជម្ងឺ មិនមានការចេញអាការៈណាមួយក្នុងកំឡុងពេល ៥-២១ថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីឆ្លងជម្ងឺ
2. ដំណាក់កាលកើតជម្ងឺ ១-៤ថ្ងៃ មានអាការៈ ឈឺក្បាល ឈឺក រងារញាក់ អស់កម្លាំង ឈឺចាប់ និងចេញពងបែកពណ៌លឿងខ្លះៗលើដងខ្លួន
3. ដំណាក់កាល ចេញពងបែក ១-២សប្តាហ៍ ពងបែកចាប់ផ្តើមប្តូរពីសំប៉ែត មកប៉ោងៗ ហើយពងបែកដែលមានទឹកថ្លាឬល្អក់ៗចាប់ផ្តើមសះស្រពជាប្រិយជាប្រិយ
4. ដំណាក់កាលជាសះស្បើយ ប្រើវេលាច្រើនថ្ងៃរហូតច្រើនសប្តាហ៍។

## ការការពារខ្លួនឯង

1. ជៀសវាងការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយឈាម សារធាតុរាវនៃរូបរាងកាយឬពងបែករបស់សត្វ
2. បរិភោគសាច់ដែលចម្អិនបានឆ្អិនល្អ
3. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់
4. មិនគួរបរិភោគសាច់សត្វព្រៃ ឬនាំសត្វព្រៃមកចិញ្ចឹម។

