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

នាពេលថ្មីៗនេះ កូនរបស់លោកអ្នកប្រហែលជាប៉ះពាល់នឹង**ជំងឺឈាមសកើនច្រើនពេក** ។ វាជាជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគ Epstein-Barr virus ។

កុមារដែលមានជំងឺឈាមសកើនច្រើនពេក ជាធម្មតាមិនចាំបាច់សម្រាកនៅផ្ទះពីសាលាឡើយ។ ប្រសិនបើកុមារមិនស្រួលខ្លួនខ្លាំង​មិនអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពធម្មតាបាននោះ ពួកគេគួរតែនៅផ្ទះ។

# រោគសញ្ញា​

កុមារតូចៗ ជាធម្មតាមានរោគសញ្ញាតិចតួច ឬគ្មានរោគសញ្ញាឡើយ។ ក្មេងធំ និងមនុស្សពេញវ័យ អាចមានគ្រុនក្តៅ ឈឺបំពង់ក អស់កម្លាំង និងហើមកូនកណ្តុរ។ រោគសញ្ញាជាធម្មតាមានរយៈពេល 1-3 សប្តាហ៍។

# ការរាលដាល

ជំងឺឈាមសកើនច្រើនពេក ឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ទឹកមាត់របស់អ្នកឆ្លងជំងឺ។ ទឹកមាត់​អាច​ត្រូវ​បាន​ផ្ទេរ​តាម​រយៈ​ការ​ថើប ឬ​ប្រើប្រាស់របស់របររួមគ្នា​ ​ដូច​ជា​របស់​ក្មេង​លេង ពែង ​​ឬ​ដប ជាដើម។

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

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺឈាមសកើនច្រើនពេកដោយផ្អែកលើរោគសញ្ញា។ ការធ្វើតេស្តឈាមអាចបញ្ជាក់ពីរោគវិនិច្ឆ័យបាន។ មិនមានការព្យាបាលជាក់លាក់ណាមួយដែលអាចប្រើបាននោះទេ។

ថ្នាក់ថ្នមកូនរបស់លោកអ្នក ហើយត្រូវប្រាកដថា ឱ្យពួកគេសម្រាកឱ្យបានច្រើន។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពភាគច្រើន ណែនាំឱ្យជៀសវាងការលេងកីឡាដែលប៉ះពាល់គ្នា រហូតដល់រយៈពេល 1​ខែបន្ទាប់ពីឈឺ។ ពិភាក្សា​ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក មុនពេលចាប់ផ្តើមលេងកីឡាឡើងវិញ។

# ការ​បង្ការ

ដើម្បី​គ្រប់គ្រងការ​រីករាលដាលនៃ​ជំងឺឈាមសកើនច្រើនពេក៖

* • លាងដៃរបស់លោកអ្នកឱ្យបានញឹកញាប់និងស្អាតល្អ ដោយប្រើ​សាប៊ូនិងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ ។
* • ជៀសវាងការប្រើប្រាស់របស់របររួមគ្នាដែលប្រឡាក់ទឹកមាត់ ដូចជា ពែង ប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ និងរបស់ក្មេងលេង។
* • កុំថើបកុមារនៅលើមាត់។
* • សម្អាត និងធ្វើអនាម័យប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង និងរបស់របរប្រើប្រាស់ បន្ទាប់ពីកុមារម្នាក់ៗប្រើប្រាស់វារួច។

# ស្វែងយល់បន្ថែមទៀត

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។