



L.A. Care®

L.A. Cares About **Asthma**®

កម្មវិធីអប់រំ និងជំនួយសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺប្រតិបត្តិ





មានសំណួរឬទេ? ត្រូវការជំនួយ? សូមទូរស័ព្ទមកយើង!

ដើម្បីនិយាយជាមួយអ្នកបង្វែរសុខភាព
សូមទាក់ទងទៅកាន់៖

ផ្ទៃ កអប់រំសុខភាព

1.855.878.4374 (TTY 711)

ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 9 ព្រឹកដល់ម៉ោង
4 ល្ងាច



**បណ្តាញប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយ
គិលានុបដ្ឋាយិកា**

1.800.249.3619 (TTY 711)

24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍





តារាង មាតិកា

- ៖ 5 ចំណុចដែលត្រូវដឹងអំពីជំងឺហឺត 2
- ៖ កត្តាជំរុញជំងឺហឺត 4
- ៖ សញ្ញាព្រមានជំងឺហឺត 5
- ៖ ថ្នាំព្យាបាលជំងឺហឺត និងសកម្មភាពរបស់វា..... 6
- ៖ របៀបប្រើផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺត..... 8
- ៖ ផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺតចំពោះមនុស្សពេញវ័យ..... 10
- ៖ ផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺតចំពោះកុមារ 12
- ៖ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីជំងឺហឺត 14
- ៖ សំណួរគំរូដើម្បីសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក 15
- ៖ របៀបប្រើរង្វាស់កម្រិតដង្ហើម 16
- ៖ ការយល់ដឹងលេខរបស់អ្នក 18
- ៖ ការតាមដានកម្រិតដង្ហើម 20
- ៖ ធនធានសំខាន់ៗ 22
- ៖ ឯកសារយោង 24
- ៖ កំណត់ចំណាំ 28

5 ចំណុចដែលត្រូវដឹង អំពីជំងឺហ៊ីត

1 រៀនអំពីជំងឺហ៊ីត។

- ៖ ជំងឺហ៊ីតគឺជាជំងឺស្នាម។ វាបណ្តាលឱ្យផ្លូវដង្ហើម ឡើងតឹង ហើយហើម។
- ៖ ជំងឺហ៊ីតអាចបណ្តាលឱ្យអ្នកក្អក ដកដង្ហើមដោយមានសូរក្រេតក្រេតៗ ឬមានអារម្មណ៍ ដកដង្ហើមផុតៗ។

2 យល់ដឹងពីថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នក និងរបៀបប្រើប្រាស់។

- ៖ ប្រើថ្នាំគ្រប់គ្រងរាល់ថ្ងៃ សូម្បីតែពេលដែលអ្នក មានអារម្មណ៍ល្អ។
- ៖ តម្រូវ **ឱ្យប្រើ** ថ្នាំគ្រប់គ្រងប្រសិនបើអ្នក៖
 - មានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ច្រើនជាងពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ក្នុងពេលថ្ងៃ។
 - មានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ច្រើនជាងពីរដងក្នុងមួយខែក្នុងពេលយប់។
 - បំពេញឡើងវិញនូវ ថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័ស របស់អ្នកច្រើនជាងពីរដងក្នុង មួយឆ្នាំ។



- ❖ **ប្រើថ្នាំសង្គ្រោះ:** ឆាប់រហ័សនៅពេល ដែលអ្នកមានបទពិសោធន៍ រោគសញ្ញានៃជំងឺហ៊ីតដូចជា ការដកដង្ហើមផុតៗ ការតឹងទ្រូង ការដង្ហើម សូរក្រេតក្រេតៗ និងការក្អក។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការមានថ្នាំ នេះ ជាមួយអ្នកគ្រប់ពេលវេលា។
- ❖ ដឹងពីរបៀបប្រើបំពង់បង្ហូរថ្នាំហ៊ីត ឬបំពង់បាញ់ទឹកថ្នាំចូលសួត ដើម្បីជួយ អ្នកឱ្យ ទទួលបានកម្រិតថ្នាំពេញលេញរបស់អ្នក។

3 រៀនពីអ្វីដែលធ្វើឱ្យជំងឺហ៊ីតរបស់អ្នកកាន់តែអាក្រក់។

- ❖ កត្តាជំរុញគឺជាអ្វីដែលធ្វើឱ្យជំងឺហ៊ីតរបស់អ្នកកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។ នេះ អាចជាផ្សែង សត្វចិញ្ចឹម ឆ្កួល លំអង ផ្កាសាយ ឬអ្វីៗដែលនៅជុំវិញអ្នក។
- ❖ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺហ៊ីតនៅពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ សូម ប្រើថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់ៗរបស់អ្នកមុននឹងអ្នកហាត់ប្រាណ។

4 តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក។

- ❖ សរសេររោគសញ្ញារបស់អ្នកហើយចែករំលែកជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។
- ❖ រង្វាស់កម្រិតដង្ហើមអាចជួយបាន ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុលើសពី 5 ឆ្នាំ។

5 មានផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីត។

- ❖ មានផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីត។ ផែនការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនេះនឹង ជួយអ្នកឱ្យ ដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងពេលមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ជំងឺហ៊ីត។
- ❖ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីតរបស់ អ្នក នៅពេលទៅជួបពិគ្រោះម្តងៗ។

កត្តាជំរុញ ជំងឺហ៊ីត

កត្តាជំរុញ គឺជាធាតុដែលរំខានដល់ផ្លូវដង្ហើម ហើយអាចធ្វើឱ្យរោគហ៊ីតលាប់ឡើងវិញ។ នៅពេលដែលជំងឺហ៊ីតត្រូវបានបង្កឡើង ហើយអ្នកមិនបានចាត់វិធានការភ្លាមៗទេ នោះជំងឺហ៊ីតរបស់អ្នកអាចធ្វើទុក្ខបាន។ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីរៀនអំពីរបៀបចៀសវាងកត្តាជំរុញ គ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន។

ទាំងនេះគឺជាកត្តាជំរុញទូទៅមួយចំនួន៖

 <p>សត្វចិញ្ចឹម (ឆ្កែឆ្កា)</p>	 <p>ផ្សែងអ័ព្វ</p>
 <p>ផ្សិត</p>	 <p>អាកាសធាតុត្រជាក់</p>
 <p>ឆ្នលី</p>	 <p>ក្លិនខ្លាំង</p>
 <p>មេរោគឆ្នលីដី</p>	 <p>អាហារ</p>
 <p>សត្វល្អិត(សត្វកន្តាត, កណ្តុរ)</p>	 <p>ផ្សែងបារី</p>
 <p>លម្អង</p>	 <p>ការហាត់ប្រាណ</p>



ការមិនប្រើថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ជំងឺហ៊ីតរបស់លោកអ្នក



សញ្ញាព្រមាន

ជំងឺហ៊ីត

ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាទូទៅមួយចំនួនដែលបង្ហាញថាជំងឺហ៊ីតរបស់អ្នកកំពុងតែធ្ងន់ធ្ងរឡើង៖

- ⊘ ការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម
- ⊘ ការក្អក (ពេលថ្ងៃឬពេលយប់ ឬពេលហាត់ប្រាណ)
- ⊘ ការដង្ហាក់ (ស្ទូរក្រេតក្រេតនៅពេលដកដង្ហើម)
- ⊘ ភាពតឹងនៅក្នុងដើមទ្រូង
- ⊘ ការពិបាកក្នុងការគេងពេលយប់ (ក្អក ដកដង្ហើមផុតៗ តឹងទ្រូង ឬឈឺចាប់)
- ⊘ ការធ្លាក់ចុះនៃកម្រិតដង្ហើម (បើអ្នកមិនមាន រង្វាស់កម្រិតដង្ហើម ស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឱ្យចេញវេជ្ជបញ្ជាមួយសម្រាប់អ្នក)

សញ្ញានៃភាពអាសន្នជំងឺហ៊ីត

- ⊘ ការលំបាកច្រើន ក្នុងការដកដង្ហើម ការដើរ ឬការនិយាយ ដោយសារអ្នកដកដង្ហើមផុតៗ។
- ⊘ រោគសញ្ញាហ៊ីតមិនបានធូរស្រាល។
- ⊘ បបូរមាត់ និង/ឬក្រចកឡើងពណ៌ខៀវ។

អ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើ នៅពេលមានភាពអាសន្នរោគហ៊ីត

- ⊘ ប្រើថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័ស (ប្រើ "ប្រដាប់ស្រូបថ្នាំសង្គ្រោះបន្ទាន់") ភ្លាមៗ ហើយធ្វើតាមផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីតរបស់អ្នក។
- ⊘ រកជំនួយ ប្រសិនបើអ្នកដកដង្ហើមមិនបាន!
- ⊘ ទូរស័ព្ទ ទៅលេខ **911** ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំបន្ទាន់ដែលនៅជិតបំផុត ប្រសិនបើរោគសញ្ញាហ៊ីតមិនបានធូរស្រាលភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័ស។

ថ្នាំព្យាបាលជំងឺហ៊ីត និងសកម្មភាពរបស់វា

1 ថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័ស

(ប្រដាប់ស្រូបថ្នាំសង្គ្រោះបន្ទាន់)

- ៖ បើកចំហផ្លូវដង្ហើមបានឆាប់រហ័សដើម្បីបញ្ឈប់ការធ្វើទុក្ខនៃជំងឺហ៊ីត។
- ៖ ជួនកាលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នឹងឱ្យអ្នកប្រើថ្នាំនេះ មុននឹងហាត់ប្រាណ ឬបើអ្នកដឹងថា អ្នកនឹងទៅជិតនឹងកត្តាជំរុញណាមួយ។
- ៖ សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នក ប្រសិនបើមានករណីចំនួនពីរក្នុងចំណោមករណីទាំងនេះកើតឡើង៖
 - ✓ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការប្រើថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័សរបស់អ្នកលើសពីពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍
 - ✓ ប្រសិនបើអ្នកភ្ញាក់ដឹងខ្លួននៅពេលយប់លើសពីពីរដងក្នុងមួយខែ
 - ✓ ប្រសិនបើអ្នកបំពេញឡើងវិញនូវថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័សរបស់អ្នក ច្រើនជាងពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ



2 ថ្នាំគ្រប់គ្រង (ប្រដាប់ស្រូបថ្នាំគ្រប់គ្រង)

- ៖ ជួយបន្ថយភាពហើម ភាពតឹង និងស្នេស។
- ៖ ត្រូវតែប្រើរាល់ថ្ងៃ សូម្បីតែពេលដែលអ្នកស្រួលខ្លួន ហើយមិនមានសញ្ញាណាមួយក៏ដោយ!
- ៖ ខ្ពុរមាត់របស់អ្នកបន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ ប្រសិនបើ ថ្នាំរបស់អ្នកតម្រូវឱ្យមានការខ្ពុរមាត់។
- ៖ កុំចុះចាញ់ឡើយ! ថ្នាំអាចត្រូវការពេល ដល់ទៅពីរសប្តាហ៍ ដើម្បីចាប់ផ្តើមមានប្រសិទ្ធភាព។



របៀបគ្រប់គ្រងរោគហឺតរបស់អ្នក

- ❖ ជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកញឹកញាប់ សូម្បីតែពេលអ្នកស្រួលខ្លួនក៏ដោយ!
- ❖ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អំពីកត្តាជំរុញរោគហឺតរបស់អ្នក ព្រមទាំងថ្នាំ។
- ❖ ស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបង្កើតផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺតជាមួយ អ្នកដើម្បីអ្នកអាចដឹងថា ត្រូវធ្វើអ្វីនៅពេលជំងឺហឺតរបស់អ្នកមានស្ថានភាពកាន់តែអាក្រក់។
- ❖ ប្រើថ្នាំរបស់អ្នកឱ្យបានដូចវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជម្រាបបេះបិត។
- ❖ ប្រើរង្វាស់កម្រិតដង្ហើម ដើម្បីឆែកមើលរោគហឺតរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការរង្វាស់កម្រិតដង្ហើមមួយ សូមស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកចេញវេជ្ជបញ្ជាមួយសម្រាប់អ្នក។

តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើគ្រប់គ្រងរោគហឺតបានហើយ?

- ❖ អ្នកអាចធ្វើសកម្មភាពធម្មតារបស់អ្នក (រួមទាំងការហាត់ប្រាណ) ដោយគ្មានបញ្ហាដកដង្ហើម។
- ❖ អ្នកមានរោគសញ្ញាហឺតតិចតួច ឬគ្មានសោះ។
- ❖ អ្នកអាចដកដង្ហើមបាន!



របៀបប្រើ

ផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីត

អ្នកដែលមានជំងឺហ៊ីតគួរតែមាន**ផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីត**។ ផែនការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនេះនឹងជួយអ្នកឱ្យដឹងពីអ្វី ដែលត្រូវធ្វើក្នុងពេលជំងឺហ៊ីតធ្វើទុក្ខភ្លាមៗ។ សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិតឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់កូនអ្នក ដើម្បីបំពេញផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីតនេះជាមួយអ្នក។

ផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីតប្រាប់អ្នកអំពី៖

- ⌘ របៀបប្រើលេខកម្រិតដង្ហើមដើម្បីដឹងថាតើជំងឺហ៊ីតរបស់អ្នក ឬកូនរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងការគ្រប់គ្រងដែរឬទេ។
- ⌘ របៀបដោះស្រាយជាមួយរោគសញ្ញាជំងឺហ៊ីត។
- ⌘ ឱសថអ្វីដែលត្រូវប្រើនិងពេលណាដែលត្រូវប្រើវា។
- ⌘ ពេលវេលាត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យឬទទួលការថែទាំបន្ទាន់។

រក្សាច្បាប់ចម្លងនៃផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីតរបស់អ្នក ឬកូនរបស់អ្នក នៅកន្លែងធ្វើការ សាលារៀនកូនរបស់អ្នក និងទីកន្លែងផ្សេងទៀត ដែលអ្នកឬកូនរបស់អ្នកចំណាយពេលច្រើននៅទីនោះ។



ពិនិត្យមើលឡើងវិញនូវផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីតរបស់អ្នកជាមួយ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកគ្រប់ពេលដែលមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុង ការព្យាបាលជំងឺហ៊ីតរបស់អ្នក ឬរបស់កូនអ្នក។

**ផែនការសកម្មភាពដំបូងបំផុតនៃការណែនាំពណ៌
សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានៃជំងឺហឺតរបស់អ្នក។**



ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អ
(តំបន់បៃតង)

- ការដកដង្ហើមគឺល្អ ហើយ
- មិនមានក្អក, ទ្រូងតឹង, ឬដកដង្ហើម, និង
- អាចធ្វើការនិង ហាត់ប្រាណយ៉ាងងាយស្រួល



ខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍ល្អ
(តំបន់លឿង)

- ក្អក ឬដង្ហើមផ្ទុយៗ ឬ
- ពិបាកដកដង្ហើម ឬ
- តឹងទ្រូង, ឬ
- ក្រោកឡើងនៅពេលយប់ ឬ
- មិនអាចធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់ (ការងារនឹងលំហាត់ប្រាណ)



ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាអាក្រក់
(តំបន់ក្រហម)

- ឱសថមិនបានជួយ ឬ
- មិនអាចនិយាយឬដើរបានល្អ ឬ
- មានអារម្មណ៍ខ្លាច, ឬ
- ការដកដង្ហើមគឺពិបាក ឬលឿន ឬ
- ឈឺទ្រូង



ផែនការ សកម្មភាពជំងឺហឺតរបស់ខ្ញុំ

សូមធ្វើការ
បំពេញជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិត
របស់អ្នក។

ឈ្មោះ: _____ ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត: _____

ឈ្មោះរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត: _____

លេខទូរស័ព្ទរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត: _____

ទំនាក់ទំនងសង្គ្រោះបន្ទាន់: _____

ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងបន្ទាន់: _____

- កត្តាបង្ករបស់ខ្ញុំគឺ:**
- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ផ្សិត | <input type="checkbox"/> លម្អង | <input type="checkbox"/> ការបំពុលខ្យល់ |
| <input type="checkbox"/> ក្លិនខ្លាំង | <input type="checkbox"/> មេរោគធូលីដី | <input type="checkbox"/> ផ្សែង |
| <input type="checkbox"/> សត្វ | <input type="checkbox"/> សត្វកន្ត្រាត | <input type="checkbox"/> លំហាត់ប្រាណ |
| | <input type="checkbox"/> ភាពត្រជាក់ | <input type="checkbox"/> អាហារ <input type="checkbox"/> ផ្សែងទៀត |
- កម្រិតជំងឺហឺត
របស់ខ្ញុំគឺ:**
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 មិនទៀងទាត់ | <input type="checkbox"/> 3 មធ្យម |
| <input type="checkbox"/> 2 ស្រាល ជាប់លាប់ | <input type="checkbox"/> 4 ខ្លាំងជាប់លាប់ |

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អ (តំបន់បៃតង)

- ការដកដង្ហើមគឺល្អ ហើយ
- មិនមានក្អក, ទ្រូងតឹង, ឬដកដង្ហើម, និង
- អាចធ្វើការនិងហាត់ប្រាណយ៉ាងងាយស្រួល



លេខកម្រិតដង្ហើម: _____ ទៅ _____

ប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺហឺតរយៈពេលវែងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ឱសថ:	តើប្រើដូចម្តេច:	ប៉ុន្មាន:	ពេលណា:
_____	_____	_____	_____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ
_____	_____	_____	_____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ
_____	_____	_____	_____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ

15-20 នាទីមុនពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណឬកីឡា បឺត _____ ស្រូប

នៃថ្នាំដោយប្រើបំពង់បង្ហូរថ្នាំហឺត។

ខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍ល្អ (តំបន់លឿង)

- ក្អក ឬជង្ហើមជិតៗ ឬ
- ពិបាកដកដង្ហើម ឬ
- ទ្រូងតឹងឬ
- ក្រោកឡើងនៅពេលយប់ ឬ
- មិនអាចធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់
(ការងារនិងលំហាត់ប្រាណ)



លេខកម្រិតដង្ហើម៖ _____ ទៅ _____

បឺត _____ ស្រូបនៃថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័ស ប្រសិនបើមិនត្រលប់មកវិញនៅក្នុង
តំបន់បែតក្នុងរយៈពេល 20 ទៅ 30 នាទី សូមបឺត _____ ស្រូបបន្ថែមទៀត។

ឱសថ៖ តើប្រើដូចម្តេច៖ ប៉ុន្មាន៖ ពេលណា៖
_____ _____ _____ _____ រៀងរាល់ _____ ម៉ោង

បន្តប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលរយៈពេលវែង។

ឱសថ៖ តើប្រើដូចម្តេច៖ ប៉ុន្មាន៖ ពេលណា៖
_____ _____ _____ _____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ
_____ _____ _____ _____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ

ហៅទូរស័ព្ទទៅរដ្ឋបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រសិនបើថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័សមិនដំណើរការ
ឬប្រសិន បើរោគសញ្ញាទាំងនេះកើតឡើងច្រើនជាងពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាអាក្រក់ (តំបន់ក្រហម)

- ឱសថមិនបានជួយ ឬ
- មិនអាចនិយាយឬដើរបានល្អ ឬ
- មានអារម្មណ៍ខ្លាច
- ការដកដង្ហើមគឺពិបាក ឬលឿន ឬ
- ឈឺទ្រូង



លេខកម្រិតដង្ហើម៖ ក្រោម _____

ទទួលជំនួយឥឡូវនេះ!

ប្រើថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័សទាំងនេះរហូតដល់អ្នកទទួលបានការសង្គ្រោះបន្ទាន់៖

ឱសថ៖ តើប្រើដូចម្តេច៖ ប៉ុន្មាន៖ ពេលណា៖
_____ _____ _____ _____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ
_____ _____ _____ _____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ
_____ _____ _____ _____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ

ទទួលការថែទាំបន្ទាន់ / ការហៅទូរស័ព្ទ 911 ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចដើរឬនិយាយ
បានទេព្រោះពិបាកដកដង្ហើមឬប្រសិនបើដុះយកឬប្រសិនបើប្រមាត់ឬក្រចកដៃ
មានពណ៌ប្រផេះឬពណ៌ខៀវ។ **កុំរង់ចាំ!**

ហត្ថលេខាគ្រូពេទ្យ៖ _____ កាលបរិច្ឆេទ៖ _____



ផែនការ

សកម្មភាពជំងឺហឺតរបស់កូនខ្ញុំ

សូម
ធ្វើការបំពេញ
ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
របស់អ្នក។

ឈ្មោះ: _____ ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត: _____

ឈ្មោះរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត: _____

លេខទូរស័ព្ទរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត: _____

ទំនាក់ទំនងសង្គ្រោះបន្ទាន់: _____

ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងបន្ទាន់: _____

កត្តាបង្ករបស់ខ្ញុំគឺ:

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ផ្សិត | <input type="checkbox"/> លម្អង | <input type="checkbox"/> ការបំពុលខ្យល់ |
| <input type="checkbox"/> ក្លិនខ្លាំង | <input type="checkbox"/> មេរោគធូលីដី | <input type="checkbox"/> ផ្សែង |
| <input type="checkbox"/> សត្វ | <input type="checkbox"/> សត្វកន្ត្រាត | <input type="checkbox"/> លំហាត់ប្រាណ |
| | <input type="checkbox"/> ភាពត្រជាក់ | <input type="checkbox"/> អាហារ <input type="checkbox"/> ផ្សែងទៀត |

កម្រិតជំងឺហឺត

របស់ខ្ញុំគឺ:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 មិនទៀងទាត់ | <input type="checkbox"/> 3 មធ្យម |
| <input type="checkbox"/> 2 ស្រាល ជាប់លាប់ | <input type="checkbox"/> 4 ខ្លាំងជាប់លាប់ |

កូនរបស់ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អ (តំបន់បៃតង)

- ការដកដង្ហើមគឺល្អ ហើយ
- មិនមានក្អក, ទ្រូងតឹង, ឬដកដង្ហើម, និង
- អាចធ្វើការនិងហាត់ប្រាណយ៉ាងងាយស្រួល



លេខកម្រិតដង្ហើម: _____ ទៅ _____

ប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺហឺតរយៈពេលវែងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ឱសថ:	តើប្រើដូចម្តេច:	ប៉ុន្មាន:	ពេលណា:
_____	_____	_____	ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ
_____	_____	_____	ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ
_____	_____	_____	ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ

15-20 នាទីមុនពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណឬកីឡា បីត ្រសូប

នៃថ្នាំដោយប្រើបំពង់បង្ហូរថ្នាំហឺត។

កូនរបស់ខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍ល្អ (តំបន់លឿង)

- ក្អក ឬជង្ហើមផ្ទុក ឬ
- ពិបាកដកដង្ហើម ឬ
- ទ្រូងតឹងឬ
- ក្រោកឡើងនៅពេលយប់ ឬ
- មិនអាចធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់
(ការងារនិងលំហាត់ប្រាណ)



លេខកម្រិតដង្ហើម៖ _____ ទៅ _____

សូមឱ្យកូនរបស់អ្នក **ស្រូបចូល** _____ នៃថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័ស។ ប្រសិនបើមិនត្រូវបានប្រើ
មកក្នុងតំបន់ពណ៌បៃតង ក្នុងអំឡុង 20 ទៅ 30 នាទី ស្រូបចូល _____ បន្ថែម។

ឱសថ៖ _____ តើប្រើដូចម្តេច៖ _____ ប៉ុន្មាន៖ _____ ពេលណា៖ _____
_____ រៀងរាល់ _____ ម៉ោង

បន្តប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលរយៈពេលវែង។

ឱសថ៖ _____ តើប្រើដូចម្តេច៖ _____ ប៉ុន្មាន៖ _____ ពេលណា៖ _____
_____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ
_____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ

ហៅទូរស័ព្ទទៅរដ្ឋបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រសិនបើថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័សមិនដំណើរការ
ឬប្រសិនបើរោគសញ្ញាទាំងនេះកើតឡើងច្រើនជាងពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

កូនរបស់ខ្ញុំមានអារម្មណ៍អាក្រក់ (តំបន់ក្រហម)

- ឱសថមិនបានជួយ ឬ
- មិនអាចនិយាយឬដើរបានល្អ ឬ
- មានអារម្មណ៍ខ្លាច
- ការដកដង្ហើមគឺពិបាក ឬលឿន ឬ
- ឈឺទ្រូង



លេខកម្រិតដង្ហើម៖ ក្រោម _____

ទទួលជំនួយឥឡូវនេះ! ឱ្យកូនរបស់អ្នកប្រើថ្នាំសង្គ្រោះឆាប់រហ័សទាំងនេះ
រហូតដល់កូនរបស់អ្នកទទួលបានការសង្គ្រោះបន្ទាន់៖

ឱសថ៖ _____ តើប្រើដូចម្តេច៖ _____ ប៉ុន្មាន៖ _____ ពេលណា៖ _____
_____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ
_____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ
_____ ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ

ទទួលការថែទាំបន្ទាន់ / ការហៅទូរស័ព្ទ 911 ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមិនអាចដើរឬ
និយាយបានទេព្រោះពិបាកដកដង្ហើម ឬប្រសិនបើដង្ហើមយូរ ឬប្រសិនបើបបូរមាត់ឬ
ក្រចកដៃមានពណ៌ប្រផេះឬពណ៌ខៀវ។ **កុំរង់ចាំ!**

*ធ្វើច្បាប់ចម្លងនៃផែនការសកម្មភាពកូនរបស់អ្នកទៅគ្រូនិងគិលានុបដ្ឋាយិកា។
ហត្ថលេខាគ្រូពេទ្យ៖ _____ កាលបរិច្ឆេទ៖ _____



ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អំពីជំងឺហឺត

ប្រើគន្លឹះទាំងនេះដើម្បីត្រៀមខ្លួន សម្រាប់ការមកជួប គ្រូពេទ្យលើកក្រោយរបស់អ្នក។

- ✓ **កត់ត្រាសំណួររបស់អ្នក។** កុំខ្លាចក្នុងការសួរសំណួរ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនៅទីនោះ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺហឺតរបស់អ្នក។
- ✓ **រក្សាបញ្ជីកត្តាជំងឺរបស់អ្នក។** សរសេរនូវអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យអ្នកកើតមានជំងឺហឺត (កត្តាជំងឺ) និងរបៀបដែលអ្នកមានប្រតិកម្ម (ក្អក, ដកដង្ហើមផុត) ដកដង្ហើមពិបាក)។
- ✓ **យកមកជាមួយនូវថ្នាំនិងផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺតទាំងអស់របស់អ្នកក្នុងពេលទៅជួបពិគ្រោះ។** ផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺតប្រាប់អ្នកពីពេលវេលានិងរបៀបប្រើថ្នាំរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានផែនការនេះទេ សូមស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។
- ✓ **ពិនិត្យឡើងវិញនូវថ្នាំរបស់អ្នក។** សួរពីរបៀបនិងពេលវេលាដែលត្រូវប្រើវា។
- ✓ **ស្នើសុំសម្ភារៈអប់រំសុខភាព។** សម្ភារៈអប់រំសុខភាព ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីជាជំងឺហឺតនិងរបៀបដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងវាបាន។
- ✓ **ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ។** ប្រសិនបើអ្នកទៅផ្ទះនិងមានសំណួរណាមួយ សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ហើយសុំនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ដែលអាចជួយបាន។



សំណួរគំរូ

ដើម្បីសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

- ⌘ តើជំងឺហ៊ីតគឺជាអ្វី?
- ⌘ តើខ្ញុំអាចគ្រប់គ្រងជំងឺហ៊ីតរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?
- ⌘ តើអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យវាកើតឡើង? តើមានការព្យាបាលឱ្យជាឬទេ?
- ⌘ តើថ្នាំព្យាបាលជំងឺហ៊ីតរបស់ខ្ញុំគឺជាអ្វី?
- ⌘ តើខ្ញុំត្រូវលេបថ្នាំនៅពេលណា?
- ⌘ តើខ្ញុំត្រូវប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺហ៊ីតរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូចម្តេច?
- ⌘ តើអ្នកអាចពិនិត្យឡើងវិញ នូវបច្ចេកទេសប្រើប្រាស់បំពង់បាញ់ថ្នាំហ៊ីត របស់ខ្ញុំបានដែរទេ?
- ⌘ តើឱសថមានផលប៉ះពាល់ដែរទេ? តើពួកគេគឺជាអ្វី?
- ⌘ តើខ្ញុំអាចទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់ 90 ថ្ងៃសម្រាប់ថ្នាំព្យាបាលជំងឺហ៊ីតជាបន្ត បានដែរឬទេ?
- ⌘ តើអ្វីទៅជាផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីត?
- ⌘ តើពួកយើងអាចពិនិត្យមើលឡើងវិញនូវផែនការសកម្មភាពជំងឺហ៊ីត របស់ខ្ញុំបានទេ?
- ⌘ តើអ្វីទៅជាបំពង់បង្ហូរថ្នាំហ៊ីត? តើខ្ញុំប្រើវាដោយរបៀបណា?
- ⌘ តើអ្វីទៅជារង្វាស់កម្រិតដង្ហើម? តើខ្ញុំប្រើវាដោយរបៀបណា?
- ⌘ តើខ្ញុំត្រូវការថ្នាំចាក់ការពារគ្រុនផ្តាសាយធំដែរទេ?
- ⌘ តើអ្នកមានឯកសារអប់រំសុខភាពអំពីជំងឺហ៊ីតដែរឬទេ?
- ⌘ តើពេលណាត់ជួបលើកក្រោយរបស់ខ្ញុំនៅពេលណា?
- ⌘ តើខ្ញុំត្រូវការលិខិតបញ្ជូនទៅអ្នកឯកទេសឬទេ?

តើខ្ញុំចង់សួរគ្រូពេទ្យខ្ញុំអំពីអ្វីខ្លះ?

សរសេរសំណួររបស់អ្នកខាងក្រោម ហើយយកវាទៅជាមួយអ្នកនៅពេលទៅជួប គ្រូពេទ្យ។

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

របៀបប្រើ រង្វាស់កម្រិតដង្ហើម



រង្វាស់កម្រិតដង្ហើម ប្រាប់អ្នកថាស្ថិតរបស់អ្នកដំណើរការបានល្អ។ វារាស់កម្លាំងខ្យល់នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចេញ។ វាធ្វើការសូម្បីតែមុនពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍រោគសញ្ញានៃជំងឺហ៊ីត។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានរង្វាស់កម្រិតដង្ហើមទេ អ្នកអាចទទួលបានមួយពី L.A. Care ដោយមិនគិតថ្លៃពីអ្នកឡើយ។ ស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសម្រាប់វេជ្ជបញ្ជា។

ការប្រើរង្វាស់កម្រិតដង្ហើមគឺងាយស្រួល៖

ជំហានទី 1

- ⊗ ត្រូវប្រាកដថាសញ្ញាសម្គាល់មានលេខ 0 ។
- ⊗ ឈរឬអង្គុយចុះ។

ជំហានទី 2

- ⊗ ដកដង្ហើមវែងៗ។
- ⊗ បិទបូរមាត់របស់អ្នកយ៉ាងលឿនជុំវិញបំពង់។
- ⊗ សម្លឹងមើលទៅខាងមុខ កាន់រង្វាស់ឱ្យត្រង់។
- ⊗ កុំបិទត្រង់ចន្លោះ ឬលេខណាមួយដោយប្រើអណ្តាតឬម្រាមដៃរបស់អ្នក។
- ⊗ ផ្តុំចេញឱ្យបានខ្លាំងហើយលឿនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។

ជំហានទី 3

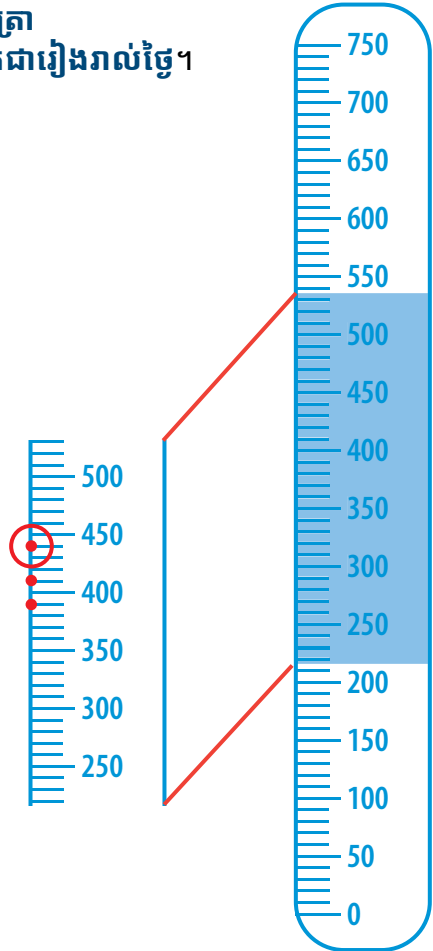
- ⊗ សម្គាល់ពិន្ទុរបស់អ្នកនៅលើសន្លឹកតាមដានកម្រិតរង្វាស់។
- ⊗ ធ្វើតេស្តម្តងទៀតចំនួនពីរដងនិងសម្គាល់ ពិន្ទុនីមួយៗ។
- ⊗ គូសរង្វង់លើការអានល្អបំផុត (ខ្ពស់បំផុត)។
- ⊗ នេះគឺជាកម្រិតរង្វាស់អតិបរមាសម្រាប់ថ្ងៃនេះ។

ជំហានទី 4

៖ តាមដានលេខកម្រិតដង្ហើមរបស់អ្នកនៅលើ
កំណត់ហេតុកម្រិតដង្ហើម។ សូមព្យាយាម
វាស់នៅវេលាតែមួយនៅ
ថ្ងៃដូចគ្នានេះនិងកត់ត្រា
លទ្ធផលបីរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

**លេខរង្វាស់កម្រិតដង្ហើម
ល្អបំផុត ផ្ទាល់របស់អ្នក**

កម្រិតដែលល្អបំផុតផ្ទាល់របស់អ្នក
គឺលេខកម្រិតខ្ពស់បំផុតរបស់អ្នក
ជាង 2 សប្តាហ៍នៅពេលអ្នកមាន
អារម្មណ៍ល្អ។ ប្រើលេខនេះដើម្បី
ប្រៀបធៀបទៅនឹងការអានរង្វាស់
កម្រិតខ្ពស់បំផុត។ នេះនឹងប្រាប់
អ្នកពីស្ថានភាពរបស់អ្នកទៅតាម
ពេលវេលា។ ពិភាក្សាជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីលទ្ធផល
រង្វាស់កម្រិតរបស់អ្នក។



**លេខកម្រិតដង្ហើមល្អ
បំផុត ផ្ទាល់របស់អ្នក៖**



ការយល់ដឹង លេខរបស់អ្នក

ចាត់ទុកការអានកម្រិតដង្ហើមរបស់អ្នកដូចជាភ្លើងសញ្ញា។ រកមើលតារាងខាងក្រោមហើយកំណត់តំបន់ណាមួយ ដែលអ្នកកំពុងស្ថិតនៅ។ លេខកម្រិតដង្ហើមផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដែលល្អបំផុតអាចខុសពីអ្នកផ្សេង។

ជំហានទី 1

ដំបូងរកលេខកម្រិតអតិបរមាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកនៅក្នុងជួរឈរ**ពណ៌ខៀវ** (ដំបូង)។

ជំហានទី 2

បន្ទាប់មកធ្វើតាមខ្សែបន្ទាត់ដើម្បីរកលេខកម្រិតដង្ហើមរបស់អ្នក ថ្ងៃនេះឆ្លាក់ចុះត្រង់ - តំបន់ **បៃតង, លឿង**ឬ**ក្រហម**។

ឧទាហរណ៍៖ លេខកម្រិតដង្ហើមដែលល្អបំផុតរបស់លោក Smith គឺ 450 ។ ថ្ងៃនេះលេខកម្រិតដង្ហើមរបស់គាត់គឺខ្ពស់ជាង 360 (តំបន់ **បៃតង**)។ ដំណឹងល្អ ស្ថានភាពរបស់គាត់គឺល្អប្រសើរ!



សូមអនុវត្តតាមផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺតរបស់អ្នកថា អ្នកស្ថិតនៅតំបន់**បៃតង, លឿង**ឬ**ក្រហម**។ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនមានផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺត។



លេខកំរិតដង្ហើម ល្អបំផុតផ្ទាល់របស់ អ្នកគឺ៖	អ្នកស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ បែតង ប្រសិនបើលេខ លំហូរអតិបរមារបស់ អ្នកគឺ៖	អ្នកស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ បែតង ប្រសិនបើលេខ លំហូរអតិបរមារបស់ អ្នកគឺ៖	អ្នកស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ ក្រហម ប្រសិនបើលេខ លំហូរអតិបរមារបស់ អ្នកគឺ៖
100	លើសពី 80	ចន្លោះរវាង 80 និង 50	ក្រោម 50
125	លើសពី 100	ចន្លោះរវាង 100 និង 63	ក្រោម 63
150	លើសពី 120	ចន្លោះរវាង 120 និង 75	ក្រោម 75
175	លើសពី 140	ចន្លោះរវាង 140 និង 88	ក្រោម 88
200	លើសពី 160	ចន្លោះរវាង 160 និង 100	ក្រោម 100
225	លើសពី 180	ចន្លោះរវាង 180 និង 113	ក្រោម 113
250	លើសពី 200	ចន្លោះរវាង 200 និង 125	ក្រោម 125
275	លើសពី 220	ចន្លោះរវាង 220 និង 138	ក្រោម 138
300	លើសពី 240	ចន្លោះរវាង 240 និង 150	ក្រោម 150
325	លើសពី 260	ចន្លោះរវាង 260 និង 163	ក្រោម 163
350	លើសពី 280	ចន្លោះរវាង 280 និង 175	ក្រោម 175
375	លើសពី 300	ចន្លោះរវាង 300 និង 188	ក្រោម 188
400	លើសពី 320	ចន្លោះរវាង 320 និង 200	ក្រោម 200
425	លើសពី 340	ចន្លោះរវាង 340 និង 213	ក្រោម 213
450	លើសពី 360	ចន្លោះរវាង 360 និង 225	ក្រោម 225
475	លើសពី 380	ចន្លោះរវាង 380 និង 238	ក្រោម 238
500	លើសពី 400	ចន្លោះរវាង 400 និង 250	ក្រោម 250
525	លើសពី 420	ចន្លោះរវាង 420 និង 263	ក្រោម 263
550	លើសពី 440	ចន្លោះរវាង 440 និង 275	ក្រោម 275
575	លើសពី 460	ចន្លោះរវាង 460 និង 288	ក្រោម 288
600	លើសពី 480	ចន្លោះរវាង 480 និង 300	ក្រោម 300

តំបន់បែតង សុខភាពល្អ

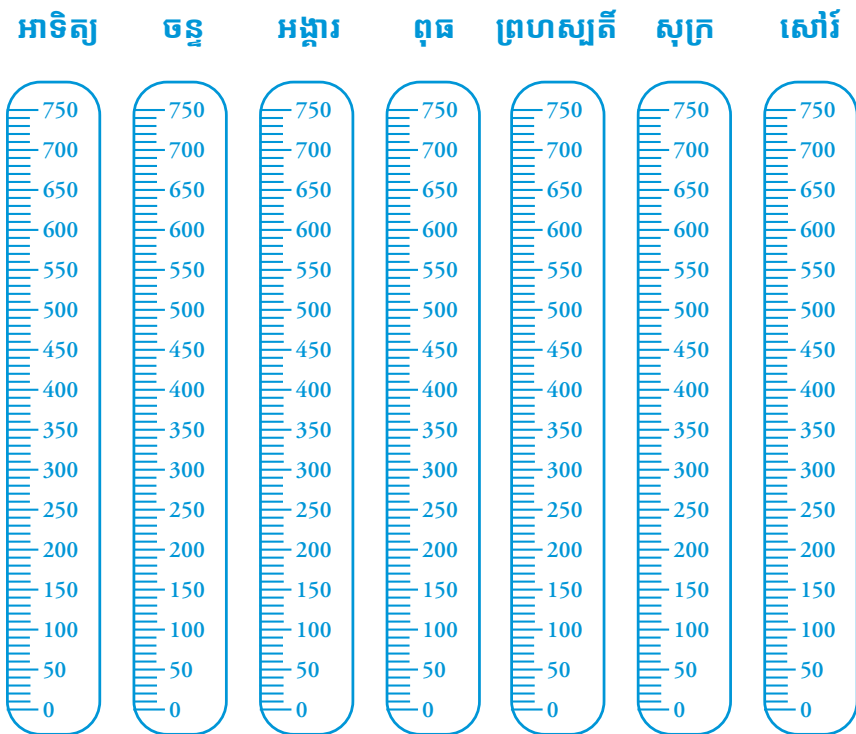
តំបន់លឿង ទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក

តំបន់ក្រហម ទូរស័ព្ទទៅ 911។ ទទួលបានជំនួយពីឡូរ៉ានេះ!

ការតាមដាន កម្រិតដង្ហើម

ប្រើកម្រិតដង្ហើមរបស់អ្នកក្នុងពេលដូចគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ គូសសម្គាល់ពិន្ទុទាំងបី។ គូសរង្វង់លេខល្អបំផុត (ខ្ពស់បំផុត)។ ប្រើលេខនេះដើម្បីដឹងថាតើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងតំបន់បៃតង, លឿងឬក្រហម។ អនុវត្តតាមផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺតរបស់អ្នក។ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមិនមានផែនការសកម្មភាពជំងឺហឺត។

សប្តាហ៍ 1 កាលបរិច្ឆេទ៖ _____

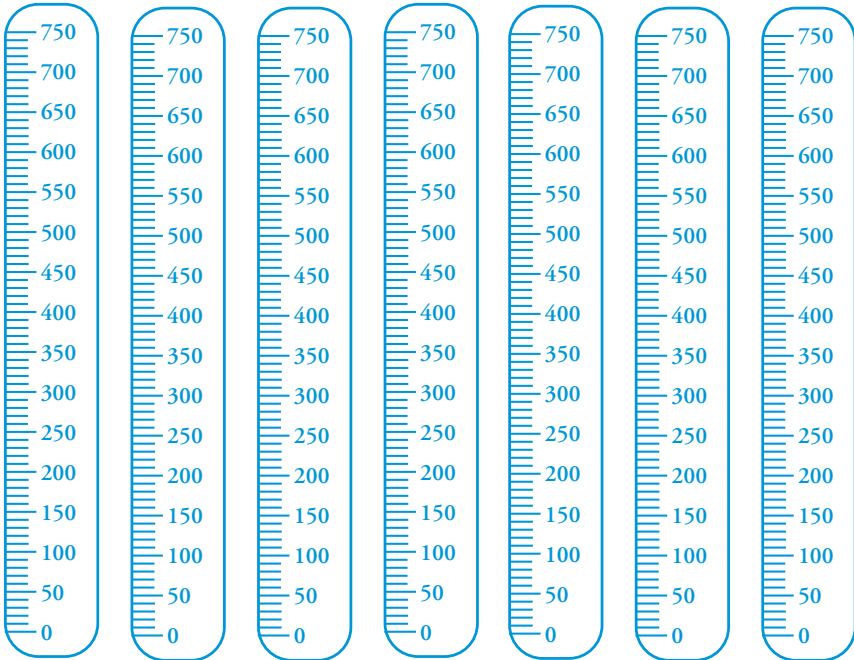


ចំនួនកម្រិតដង្ហើមខ្ពស់បំផុតសម្រាប់ពេលថ្ងៃ

លេខកម្រិតដង្ហើមផ្ទាល់ខ្លួនដែលល្អបំផុតចំនួន (កម្រិតអតិបរមាច្រើនជាង 2 សប្តាហ៍)៖ _____

សប្តាហ៍ 2 កាលបរិច្ឆេទ៖ _____

អាទិត្យ ចន្ទ អង្គារ ពុធ ព្រហស្បតិ៍ សុក្រ សៅរ៍



ចំនួនកម្រិតដង្ហើមខ្ពស់បំផុតសម្រាប់ពេលថ្ងៃ

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកតែងតែនៅទីនោះសម្រាប់លោកអ្នកជានិច្ច។
ធ្វើនិងរក្សាទុកការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក! រក្សាលេខទូរស័ព្ទ
របស់វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកឱ្យបានស្រួល។

ឈ្មោះវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ៖ _____

លេខទូរស័ព្ទ៖ _____

ផ្នែកអប់រំសុខភាព

ពិភាក្សាជាមួយគ្រូបង្វឹកផ្នែកជំងឺហឺត។

1.855.878.4374 (TTY 711) ថ្ងៃចន្ទដល់សុក្រ ម៉ោង 9 ព្រឹក ដល់ 4 រសៀល



My Health in Motion™

បង្កើតគណនីនៅលើវិបធានសុខុមាលភាព និងសុខភាព របស់ L.A. Care ។
ដោយប្រើកម្មវិធី MyHIM អ្នកអាចរកបាន៖

- ⌘ ឧបករណ៍ និងវីដេអូជាក់លាក់ស្តីពីប្រធានបទសុខភាព
- ⌘ អ្នកបង្វឹកសុខភាពតាមរយៈមុខងារវីឌេអូ
- ⌘ សិក្ខាសាលាពិភាក្សាដែលអាចគ្រប់គ្រងដោយខ្លួនឯង និងប្រតិទិននៃ
ការណាត់ជួបជាក្រុម បែបនិម្មិត

ខ្សែទូរស័ព្ទឱវាទពេទ្យ L.A. Care

ហៅទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទឱវាទពេទ្យ L.A. Care សម្រាប់សំណួរសុខភាព
ទូទៅដើម្បីរក្សាសុខភាពល្អជូនលោកអ្នក និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក។ អ្នក
អាចទូរស័ព្ទ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ទូរស័ព្ទទៅកាន់
1.800.249.3619 (TTY 711)។



Community Resource Center

ទីតាំងមជ្ឈមណ្ឌលធនធាន

Palmdale

2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550

📞 **1.213.438.5580**

Panorama City

7868 Van Nuys Blvd,
Panorama City, CA 91402

📞 **1.213.438.5497**

(បើកដំណើរការឆ្នាំ 2024)

West L.A.

11173W. Pico Blvd.
Los Angeles, 90064

📞 **1.213.231.3854**

Metro L.A.

1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006

📞 **1.213.428.1457**

Lincoln Heights

2426 N. Broadway,
Los Angeles, CA 90031

📞 **1.213.294.2840**

(បើកដំណើរការនៅក្នុងឆ្នាំ 2024)

El Monte

3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731

📞 **1.213.428.1495**

Pomona

696 W. Holt Ave.
Pomona, CA 91768

📞 **1.909.620.1661**

8 Inglewood

2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303

📞 **1.310.330.3130**

9 South L.A.

5710 Crenshaw Blvd.
Los Angeles, CA 90043

(បើកដំណើរការឆ្នាំ 2024)

10 East L.A.

4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022

📞 **1.213.438.5570**

11 Lynwood

3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262

📞 **1.310.661.3000**

12 Norwalk

11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650

📞 **1.562.651.6060**

13 Wilmington

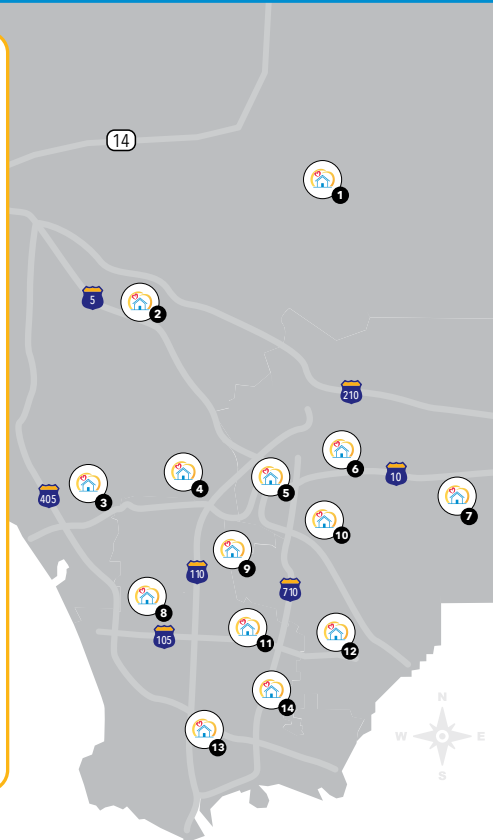
911 N. Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744

📞 **1.213.428.1490**

14 Long Beach

5599 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90805

📞 **1.562.256.9810**



គម្រោងសុខភាព Blue Shield Promise Health Plan តែម្ដង កាលបើហ្នឹង មានកិច្ចសន្យាជាមួយនិងគម្រោងសុខភាព L.A. Care ដើម្បីផ្តល់ជូនសេវាកម្រិតបំផុតដល់ទៅ Medi-Cal នៅក្នុងខោនធីន Los Angeles។ L.A. Care និង Blue Shield Promise គឺជាស្នាក់នៅសហគមន៍។ គម្រោង Blue Shield Promise គឺជាអ្នកចូលរួមជាមួយ ប្រតិភូ ឯករាជ្យនៃសហគមន៍ Blue Shield Association។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ communityresourcecenterla.org
ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.877.287.6290 (TTY 711)** ថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 9 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច។



SCAN TO FIND A CENTER NEAR YOU

ចំណាំ៖



L.A. Care
HEALTH PLAN

For A Healthy Life

lacare.org



ផ្ទៃ កអប់រំសុខភាព

1.855.878.4374 (TTY 711)

ពីថ្ងៃ ចន្ទ ដល់ថ្ងៃ សុក្រ ម៉ោង 9 ព្រឹកដល់ម៉ោង 4 ល្ងាច