PROJECT HEALINGS
COVID-19 SERIES - ARTICLE #1

តើវ៉ាក់សាំងជាអ្វី?

វាត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយ **Asian Media Access and Spitfire**

មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរជីវិតរស់នៅរបស់ពួកគេដោយសារតែCOVID-19។ ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃគឺមានភាពខុសប្លែកទៅលើការបំពេញការងារ ឬការសិក្សាពីផ្ទះ ការពាក់ម៉ាស ឬការដែលត្រូវរក្សាគម្លាតពីមិត្តភក្តិ និងសាច់ញាត្តិជា   ដើម។

មានឧបករណ៍មួយក្នុងចំណោមឧបករណ៍ជាច្រើនទៀត អាចការពារសហគមន៍របស់យើងអោយមានសុវត្ថិភាពពី COVID-19នោះគឺវ៉ាក់សាំង។ វ៉ាក់សាំង គឺវាប្រៀបដូចជាខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រពន្ធ័ភាពស៊ាំនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង។ ប្រពន្ធ័ភាពស៊ាំគឺជាប្រពន្ធ័ការពាររាងកាយដើម្បីប្រឆាំងនឹងជំងឺព្រមទាំងធ្វើអោយយើងមានសុខភាពល្អទៀតផង។ វាប្រៀបដូចជាយើងពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពក្នុងករណីនៃគ្រោះថ្នាក់ចរាចណ៍ ហើយការទទួលបានវ៉ាក់សាំងវាធ្វើអោយយើងមានសុខភាពល្អទោះបីជានៅពេលដែលមានការរីករាលដាលនៃមេរោគដូចជា COVID-19 ក៏ដោយ។

វ៉ាក់សាំងវាធ្វើការដោយការផ្សុំប្រពន្ធ័ការពាររាងកាយរបស់យើងដើម្បីប្រឆាំងនឹងជំងឺ។ ប្រសិនបើមានមេរោគចូលក្នុងរាងកាយរបស់យើង នោះរាងកាយរបស់យើងអាចមានប្រតិកម្មលឿនជាមុនដែលវាអាចជួយការពារយើងកុំ   អោយធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ ឬក៏ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ។

នៅពេលដែលរាងកាយរបស់យើងបានដឹងពីរបៀបប្រយុទ្ធប្រឆាំនឹងមេរោគ នោះត្រូវបានគេហៅថាភាពស៊ាំ។ វ៉ាក់សាំង   វាជួយអោយមនុស្សជាច្រើនមានភាពស៊ាំ គឺមានន័យថាមេរោគមិនងាយស្រួលចម្លងទៅកាន់ក្រុមមនុស្សទេ។ ហើយនៅពេលដែលមានមេរោគរីករាលដាល វាក៏អាចមានការវិវត្តខ្លួនទៅជាទម្រង់ថ្មីផងដែរ។ វ៉ាក់សាំងអាចជួយបញ្ឈប់មេរោគកុំអោយវាវិវត្តទៅជាទម្រង់ថ្មីដែលអាចបង្ករអោយមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំង។

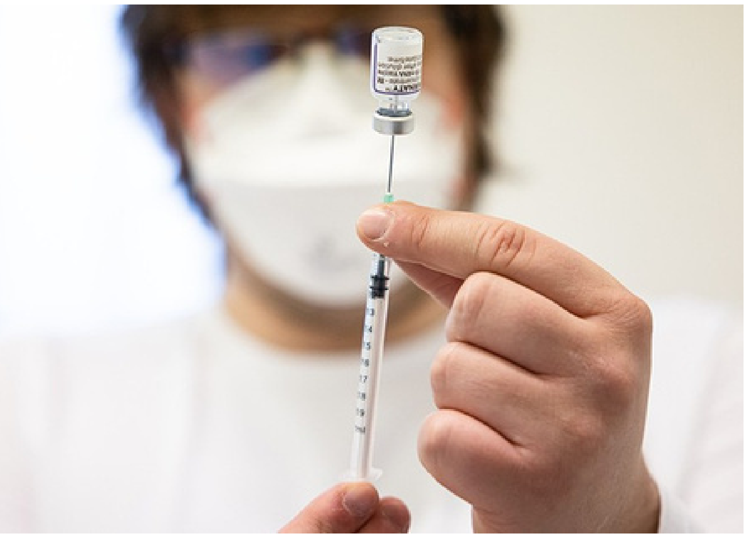
Photo Courtesy: Rochester Buddhist Support Society

វ៉ាក់សាំងបានជួយដល់សហគមន៍ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគអស់រយៈពេលជាង១០០ឆ្នាំមកហើយ។ ដែលក្នុងនោះមានដូចជាវ៉ាក់សាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺអុតស្វាយ កញ្ជ្រឹល នឹងជំងឺស្វិតដៃស្វិតជើងជាដើម ហើយបញ្ហាចំបងនៃមេរោគដ៏កាចសាហាវទាំងនេះវាក៏មិនមែនជារឿងសាមញ្ញធម្មតានាពេលសព្វថ្ងៃនេះដែរ។ តាមរយៈការដកពិសោធន៍ជាមួយនឹងជំងឺអុតស្វាយ និងមេរោគដ៏ទៃផ្សេងទៀត អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានបង្កើតវ៉ាក់សាំងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់COVID-19។ ដោយមានការស្រាវជ្រាវជាច្រើនទសវត្សរ៍មកហើយទៅលើបច្ចេកវិទ្យា នឹងធាតុផ្សំដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងវ៉ាក់សាំងCOVID-19។

មានក្រុមហ៊ុនចំនួនបី(Pfizer, Moderna, and Johnson & Johnson)បានបង្កើតវ៉ាក់សាំងCOVID-19 ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព នឹងប្រសិទ្ធភាព។ ហើយធាតុផ្សំនៅក្នុងវ៉ាក់សាំងវាមានភាពស្រដៀងគ្នាទៅនឹងគ្រឿងផ្សំនៃអាហារដែរ។ ពួកវាត្រូវបានផ្សំឡើងពី mNRA ខ្លាញ់ ស្ករ និងអំបិល។ វាក៏ដូចជាអាហារ ដែលធាតុផ្សំនៃវ៉ាក់សាំងទាំងនោះវាចាកចេញពីរាងកាយរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីពួកវាបានបំពេញកាតព្វកិច្ចរបស់ពួកវារួចរាល់។ mRNA គឺជាធាតុផ្សំដែលធ្វើអោយវ៉ាក់សាំង Pfizer និង Moderna អាចដំណើរការបាន។ mRNA គឺជាម៉ូលេគុលដែលផ្តល់ការណែនាំអោយដល់ប្រពន្ធ័ភាពស៊ាំអំពីររៀបប្រយុទ្ធប្រឆាំនឹងមេរោគ។ ហើយសម្រាប់ម៉ូលេគុលដែលមិនបង្ករគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ វាបានអនុញ្ញាតអោយប្រពន្ធ័ការពាររបស់យើងធ្វើការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងCOVID-19 និងបង្កើតរបាំងការពារដ៏រឹងមាំ។

	Pfizer-BioNTech	Moderna	Johnson & Johnson
សារធាតុសកម្ម៖	mRNA	mRNA	វ៉ិចទ័រ (បំណែកនៃមេរោគអសកម្មដែលជួយអោយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយបង្កើតនូវរបាំងការពារ)
សម្រាប់អាយុ៖	5+	18+	18+
ដូស៖	2 + ដូសជម្រុញ	2 + ដូសជម្រុញ	1 + ដូសជម្រុញ
ប្រសិទ្ធភាព៖	95 %	95 %	67 %

វ៉ាក់សាំងនីមួយៗត្រូវបានឆ្លងកាត់បីដំណាក់កាលនៃការស្រាវជ្រាវ និងការធ្វើតេស្តសាកល្បងយ៉ាងម៉ត់ចត់ ដើម្បី អោយប្រាកដថាវាពិតជាមានសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធភាព។ ហើយវ៉ាក់សាំងនីមួយៗក៏ទទួលបានការអនុម័តចំនួនពីរ គឺការអនុម័តចេញពីនាយកដ្ឋានចំនីអាហារ និងឪសថ(FDA) ដែលភ្នាក់ងារទទួលបន្ទុករបស់រាជរដ្ឋាភិ   បាល ត្រូវអោយប្រាកដថាឪសថគឺមានសុវត្ថិភាព។ ហើយក៏មានមួយក្រុមផ្សេងទៀតមកពីខាងគណកម្មការប្រឹក្សាយោបល់ស្តីពីការអនុវត្តនៃការចាក់វ៉ាក់សាំង ដែលពួកគាត់សុទ្ធតែជាអ្នកជំនាញទៅលើផ្នែកឪសថ នឹងសុខភាព ហើយពួកគាត់ក៏បានបង្កើតសេចក្តីណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់វ៉ាក់សាំងអោយមានសុវត្ថិភាពផងដែរ។



ចាប់តាំងពីវ៉ាក់សាំងទទួលបានការអនុម័តនៅក្នុងខែ ធ្នូ ឆ្នាំ2020មក មានប្រជាជនប្រមាណជាង 255 លាននាក់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក បានទទួលវ៉ាក់សាំង។ ដូច្នេះហើយបានជាបច្ចុប្បន្ននេះវាកាន់តែមានសុវត្ថិភាពដែលគ្រប់គ្នាអាចត្រឡប់ទៅសាលារៀន នឹងទៅធ្វើការវិញបាន។ ហើយវាក៏កាន់តែមានសុវត្ថិភាពផងដែរក្នុងការជួបជាមួយមនុស្សជាទីស្រលាញ់ដោយផ្ទាល់។ ការទទួលបានវ៉ាក់សាំង គឺឥតគិតថ្លៃ និងមានភាពងាយស្រួល។ គ្រប់គ្លីនិកក្នុងតំបន់ ឱសថស្ថាន និងមណ្ឌលសុខភាពដែលមាននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក គឺគេផ្តល់វ៉ាក់សាំងអោយដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចទទួលវ៉ាក់សាំងបានដោយមិនចាំបាច់មានធានារ៉ាប់រងសុខភាព ឬក៏IDនោះទេ។

បន្ទាប់ពីទទួលវ៉ាក់សាំងរួច ជាធម្មតាអ្នកអាចមានអារម្មណ៍មិនសូវស្រួលខ្លួន។ អ្នកប្រហែលជាអាចមានអាការៈមួយចំនួនដូចជាឈឺចាប់ក្នុងដៃ ឈឺក្បាល អស់កម្លាំង ឈឺសាច់ដុំ ញាក់ គ្រុនក្តៅ ឬក៏ចង្អោរ។ អាការៈទាំងនេះជាសញ្ញាដែលបង្ហាញថាវ៉ាក់សាំងកំពុងធ្វើការ ហើយរាងកាយរបស់អ្នកក៏កំពុងតែស្វែងយល់ពីរបៀបប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគផងដែរ។

COVID-19 អាចបង្ករគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាពិសេសទៅលើមនុស្សវ័យចំណាស់ និងមនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពស្រាប់។ ដោយសាររាងកាយរបស់ពួកគាត់មិនអាចប្រយុទ្ធប្រឆាំងជាមួយមេរោគបានល្អទេ។ តែវ៉ាក់សាំងអាចជួយការពារមនុស្សទាំងអស់នោះអោយមានសុវត្ថិភាពពីមេរោគបាន។ ហើយប្រសិនបើអ្នកមានសមាជិកគ្រួសារដែលមានវ័យចំណាស់ ឬក៏មានបញ្ហាសុខភាព ការចាក់វ៉ាក់សាំងអាចការពារសុខភាពរបស់ពួកគាត់ និងខ្លួនអ្នក។

COVID-19 បានធ្វើអោយពេលវេលាពីរឆ្នាំកន្លងទៅពេញដោយភាពភ័យខ្លាច និងប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំង។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចថែទាំសុខភាព នឹងការពារដល់សហគមន៍របស់អ្នកបានដោយការស្វែងយល់បន្ថែមអំពីវ៉ាក់សាំង។ វេជ្ជបណ្ឌិត និង គិលានុបដ្ឋាយកាបានត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចដើម្បីឆ្លើយតបនូវសំនួររបស់អ្នក នឹងកាត់បន្ថយការព្រួយបារម្ភរបស់ អ្នក។ ដូច្នេះហើយសូមបន្តសួរសំនួរ និងជជែកជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ព្រមទាំងជាមួយមិត្តភក្តិអំពីបទពិសោធន៍នៃការទទួលបានវ៉ាក់សាំងរបស់ពួកគាត់ ដែលវាអាចជួយអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើការទទួលយកវ៉ាក់សាំងវាត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក ព្រមទាំងសហគមន៍របស់អ្នកដែរទេ។ សម្រាប់ពត៌មានបន្ថែមអាចចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ projecthealings.info.