



# PROJECT HEALINGS' COVID-19 Series

Article #2



## រ៉ាក់សាំងការពារ គ្រួសាររបស់យើង

ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយ *Asian Media Access,  
Chinese American Chamber of  
Commerce – MN and Spitfire*

សហគមន៍អាស៊ីអាមេរិកាំង និងប៉ាស៊ីហ្វិក (AAPI) នៅក្នុងរដ្ឋមីនីសូតាកាន់តែប្រឈមមុខច្រើនឡើងទៅលើបញ្ហាសុខភាពដោយសារ COVID-19។ ជនជាតិអាស៊ីមានចំនួនប្រមាណជា 5% នៃចំនួនប្រជាជនក្នុងរដ្ឋមីនីសូតា ប៉ុន្តែក្នុងនោះមានករណីធ្ងន់ធ្ងរ ដោយសារ COVID រហូតដល់ 8% ដែលត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ hospital cases.[1]។ នៅខែមេសា ឆ្នាំ 2022 ជនជាតិអាស៊ី ក្នុងរដ្ឋមីនីសូតាប្រមាណជាង 63,900 នាក់ បានឆ្លង COVID ហើយមានមនុស្សចំនួន 470 នាក់បានបាត់បង់ជីវិត នេះបើយោងទៅតាមមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋមីនីសូតា Minnesota Department of Health.[2]។

ជារឿយៗយើងនិយាយអំពីសហគមន៍នៃជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង ប៉ាស៊ីហ្វិក ប៉ុន្តែវាមានសហគមន៍ផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនដែលតំណាង អោយជនជាតិអាស៊ី និងអាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិកនៅក្នុងរដ្ឋមីនីសូតា។ សម្ព័ន្ធនៃមេដឹកនាំអាស៊ីអាមេរិកាំងបានផ្តល់សេចក្តីវាយតម្លៃថាមានអា ត្រាមរណៈខ្ពស់ដោយសារ COVID top cause of death សម្រាប់ជនជាតិម៉ុង កាណេន និងកាណេននី នៃរដ្ឋមីនីសូតាក្នុង ឆ្នាំ 2020.[1]។ ជនជាតិម៉ុង កាណេន និងកាណេននីនៃរដ្ឋមីនីសូតាប្រមាណជា 29% បានស្លាប់ដោយសារ COVID បើធៀបទៅនឹងអត្រា ស្លាប់ចំនួន 11% ក្នុងចំណោមប្រជាជនជាតិស្បែកសម្បុររដ្ឋមីនីសូតា។ សរុបមក ចំនួនពាក់កណ្តាលនៃជនជាតិអាស៊ីនៃរដ្ឋមីនីសូតាដែលបាន ស្លាប់ដោយសារ COVID គឺជនជាតិម៉ុង។ ដែលនេះបង្ហាញថាកម្មវិធីសុខភាពសាធារណៈមិនមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ចូលទៅ កាន់សហគមន៍ចម្រុះ AAPI នោះទេ។



Photo Courtesy: Watt Munisotarm

## ជំនឿវប្បធម៌នៃជនជាតិអាស៊ីលើសុខភាព

នៅក្នុងវប្បធម៌អាស៊ីជាច្រើនមានប្រពៃណីទំនៀមទំលាប់ និងជំនឿដែលជួយពួកគេការពារសហគមន៍ពីមេរោគជាច្រើនដូចជា COVID ជាដើម។ ឧទាហរណ៍ វប្បធម៌អាស៊ីគេអោយតម្លៃជាចំបងទៅដល់សហគមន៍ និងគ្រួសារ។ ដែលនេះវាក៏បានលើកទឹកចិត្តមនុស្សក្នុងការរក្សាគម្លាតសង្គម ក៏ដូចជាការពាក់ម៉ាស់។ សកម្មភាពទាំងនេះវាបានរួមចំណែកក្នុងការបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃ COVID។ ទស្សនវិជ្ជាអាស៊ីខាងផ្នែកសុខភាព និងឱសថធ្លាប់មានប្រវត្តិធ្វើតេស្តសាកល្បងបានយ៉ាងល្អតាំងពីយូរណាស់មកហើយ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកជំនាញបានធ្វើការអភិវឌ្ឍន៍ និងពង្រឹងលើការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រអស់រយៈពេលជាង 4000ឆ្នាំមកហើយ។

ឱសថរបស់អាស៊ីវាមានបច្ចេកទេសខុសប្លែកគ្នាពីពួកលោកខាងលិច ដែលផ្ដោតជាក់លាក់លើការព្យាបាលជំងឺ និងរោគសញ្ញាផ្សេងៗ។ ការអនុវត្តវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អាស៊ីជាធម្មតាជួយទៅដល់សុខភាពរាងកាយទាំងមូលតែម្ដង និងព្យាយាមអោយរាងកាយមានតុល្យភាពជាមួយបរិស្ថាន។ ដែលទាំងនេះមានន័យសំដៅដល់ការញ៉ាំអាហារគ្រប់គ្រាន់ គេងគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់ និងសម្របខ្លួនទៅតាមរដូវកាល។

ការប្រើប្រាស់ធាតុផ្សំ និងដំណើរការពីធម្មជាតិវាក៏ជាចំណុចគោលនៃការអនុវត្តសម្រាប់ឱសថជាច្រើនរបស់អាស៊ី។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ឱសថរុក្ខជាតិជាច្រើនតែជាជំងឺសំបូងបង្អស់ក្នុងការព្យាបាលជំងឺ។ ដោយមានទំនោរប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដោះស្រាយតាមរបៀបធម្មជាតិបែបនេះ វាក៏ជាមូលហេតុមួយដែរក្រុមមនុស្ស AAPI ជាច្រើនជ្រើសរើសការបង្កើតភាពសុខដោយធម្មជាតិជំនួសអោយការចាក់វ៉ាក់សាំង។

ឱសថពីធម្មជាតិ គឺពិតជាអស្ចារ្យណាស់ក្នុងការជួយអោយមានសុខភាពល្អក្នុងរយៈពេលយូរ ប៉ុន្តែ COVID វាបង្ក អោយមានសភាពឆ្លងឆ្លូវ និងគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ។ ការដែលចាំបាច់ត្រូវធ្វើបំផុតនោះ គឺរក្សាសុវត្ថិភាព និងចាក់វ៉ាក់សាំងវាពិតជាមានភាពខុសគ្នាខ្លាំង។

Ange Hwang ជាអ្នករស់នៅក្នុងរដ្ឋមីនីសូតា និងជានាយកប្រតិបត្តិនៃ Asian Media Access[3]បានចែករំលែកថា “កាលពីឆ្នាំមុន វាជាលើកដំបូងរបស់ខ្ញុំក្នុងការចាប់ផ្ដើមទទួលយកវ៉ាក់សាំងផ្កាសាយតាមរដូវកាលរដូវកាលជាមួយនឹងវ៉ាក់សាំង COVID-19។ ជាធម្មតាខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព សូម្បីតែពេលមានជំងឺផ្កាសាយក៏ដោយ ដោយគ្រាន់តែសម្រាករយៈពេលពីរទៅបីថ្ងៃ ខ្ញុំអាចជាសះស្បើយឡើងវិញ។ ប៉ុន្តែល្បឿននៃការរីករាលដាលនៃ COVID-19 និងជំងឺឆ្លងឆ្លូវវាបានដាស់តឿនដល់ខ្ញុំអោយទៅទទួលវ៉ាក់សាំងអោយបានលឿនតាមដែលអាចធ្វើបានដើម្បីការពារខ្លួនខ្ញុំ ព្រមទាំងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំអោយកាន់តែប្រសើរឡើង។ វាពិតជាខុសគ្នាឆ្ងាយពីធម្មជាតិ ដែលវ៉ាក់សាំងជួយដល់រាងកាយរបស់អ្នកអោយបង្កើតភាពស៊ាំក្នុងរបៀបដូចគ្នាទៅនឹងអ្នកដែលបានឆ្លង COVID ដែរ។ វ៉ាក់សាំងវាបង្កើតរាងកាយរបស់អ្នកដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹង COVID ព្រមទាំងបង្កើតប្រព័ន្ធភាពស៊ាំឆ្លើយតបដោយធម្មជាតិទៀតផង។ ការឆ្លង COVID វាបង្កអោយមានប្រតិកម្មគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដល់រាងកាយរបស់អ្នក។ ប៉ុន្តែវ៉ាក់សាំងអាចជួយអ្នក អោយបង្កើតភាពស៊ាំតាមរបៀបសុវត្ថិភាព និងអាចដឹងទុកជាមុនបាន។



## ថែទាំសម្រាប់កុមារ

COVID វាក៏អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់កុមារ និងអាចនាំអោយមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃផងដែរ។ តាំងពីខែ សីហា ឆ្នាំ2021 ករណីCOVID ចំនួន1% បានឆ្លងទៅលើកុមារ។ ហើយដោយមេរោគបានឆ្លងទៅកាន់កុមារច្រើនទៅៗ នោះត្រូវបញ្ជូនពួកគេទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។ វាក៏សំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារកុមារផងដែរ។ វាសំខាន់ Pfizer វាមានសុវត្ថិភាព នឹងអាចប្រើបានសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី5ឆ្នាំឡើងទៅ។ វាមានចំនួន2ដូសដែលត្រូវបង្កើតឡើងសម្រាប់ប្រើចំពោះកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 5-11ឆ្នាំ និង អាយុ12-17ឆ្នាំ។

ឪពុកម្តាយជនជាតិអាស៊ីជាច្រើនមានការព្រួយបារម្ភអំពីថាតើវ៉ាក់សាំងពិតជាមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនតូចៗរបស់ពួកគេដែរទេ ហើយហេតុអ្វីបានជាគេចាក់វ៉ាក់សាំងទៅតាមកម្រិតអាយុ និងមិនទៅតាមទំងន់។ ទំងន់វាសំខាន់នៅពេលដែលផ្តល់បរិមាណថ្នាំអោយត្រឹមត្រូវ(ដូចជាTyleno)។ ថ្នាំវាធ្វើការនៅក្នុងកម្រិតជាក់លាក់មួយដែលត្រូវឆ្លងកាត់ចរន្តឈាម។ ប៉ុន្តែវ៉ាក់សាំងវាមិនធ្វើការតាមរបៀបដូចគ្នានោះទេ ពីព្រោះវ៉ាក់សាំងមិនមានថ្នាំទេ។

វ៉ាក់សាំងធ្វើការដោយវាទៅបើកប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ។ ដូច្នេះកត្តាដែលសំខាន់បំផុតនោះ គឺកម្រិតរហ័សរបស់ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយក្នុងក្មេងប្រាកដណាស់។ វាក៏អាស្រ័យទៅលើការវិវឌ្ឍន៍នៃរាងកាយរបស់កុមាររៀងៗខ្លួនដែរ។ ហើយការវិវឌ្ឍន៍វាអាស្រ័យទៅតាមអាយុ មិនមែនទៅតាមទំហំនោះទេ។ ហេតុនេះហើយបានជាដូសវ៉ាក់សាំងត្រូវបានបែងចែកទៅតាមវ័យ។ ដែលភាពពេញវ័យវាចាប់ផ្តើមនៅចន្លោះអាយុប្រហែល12ឆ្នាំ។ ហើយវាក៏ជាពេលវេលាដែលកុមារមានបម្រែបម្រួលអ័រម៉ូនច្រើនព្រមទាំងការវិវឌ្ឍន៍ផ្សេងៗទៀត។ ដូច្នេះហើយបានជាគេជ្រើសរើសកាត់ផ្តាច់ដូសវ៉ាក់សាំងទាំង2 នៅចន្លោះអាយុ12ឆ្នាំ។

### DID YOU KNOW?

**COVID វាក៏អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់កុមារ និងអាចនាំអោយមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃផងដែរ។ តាំងពីខែ សីហា ឆ្នាំ2021 ករណីCOVID ចំនួន1% បានឆ្លងទៅលើកុមារ។ ហើយដោយមេរោគបានឆ្លងទៅកាន់កុមារច្រើនទៅៗ នោះត្រូវបញ្ជូនពួកគេទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។**

វ៉ាក់សាំងត្រូវបានគេធ្វើតេស្តសាកល្បងលើកុមារគ្រប់ជាតិសាសន៍ចំនួន3100នាក់ The vaccine was tested on 3,100 children ហើយក្នុងនោះក៏មានកុមារអាស៊ីចំនួន90នាក់ផងដែរ 90 Asian children[4] ។ វាត្រូវបានអនុម័តអោយប្រើប្រាស់ដោយព្រោះវាមិនបានបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុវត្ថិភាពធ្ងន់ធ្ងររបស់កុមារនោះទេ។ ការទទួលវ៉ាក់សាំងបានពេលលេញគឺ(2-3ដូស) ដែលវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់រក្សាភាពស៊ាំអោយយ៉ាងមាំ។ កុមារដែលមានក្រុមអាយុចន្លោះពី5-11ឆ្នាំភាគច្រើនមិនបានទទួលវ៉ាក់សាំងពេញលេញនោះទេ។ នៅថ្ងៃទី២៧ ខែមេសា ឆ្នាំ2022 ខាងមន្ទីរសុខាភិបាលនៃរដ្ឋមីនីសូតា Minnesota Department of Health បានរាយការណ៍ថាចំនួន42%នៃកុមារដែលស្ថិតក្នុងចន្លោះអាយុនេះបានទទួលវ៉ាក់សាំងCOVIDចំនួនមួយដូស និងមានចំនួនតែ38%ប៉ុណ្ណោះដែលបានទទួលវ៉ាក់សាំងពេញលេញ[5]។

## សុវត្ថិភាពសហគមន៍

ការរក្សាសុវត្ថិភាព គឺជាការអនុវត្តចេញពីបុគ្គលរៀងៗ គ្រួសារ និងសហគមន៍ទាំងមូល។ នៅពេលដែលមនុស្សកាន់តែច្រើនបានទទួលវ៉ាក់សាំង នោះមេរោគកាន់តែពិបាកក្នុងការរីករាលដាល។ ហេតុនេះហើយវ៉ាក់សាំង គឺជាសុខុមាលភាពរបស់សហគមន៍ ក៏ដូចជាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន។ ការបង្កើតអោយមានភាពស៊ាំជីវិតនៅក្នុងសហគមន៍ វាពិតជាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការការពារទៅដល់មនុស្សចាស់ និងមនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត។ ការទទួលយកវ៉ាក់សាំង វាគឺជាការបង្ហាញនូវការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកចំពោះសុខភាពគ្រួសារ ក៏ដូចជាសុខភាពរបស់សហគមន៍ទាំងមូល។ វេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាយិកាបានត្រៀមខ្លួនដើម្បីឆ្លើយតបនូវរាល់សំណួរទាំងឡាយរបស់អ្នក និងជួយកុំអោយអ្នកព្រួយបារម្ភ។ ដូច្នេះហើយ អាចបន្តសួរសំណួរ និងនិយាយជាមួយសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ក៏ដូចជាមិត្តភក្តិដែលពួកគាត់ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍បានទទួលវ៉ាក់សាំងរួចហើយ។ នោះវាអាចជួយអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្តបានថាការទទួលយកវ៉ាក់សាំងវាត្រឹមត្រូវឬទេសម្រាប់អ្នក និងគ្រួសារ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអាចចូលទៅកាន់គេហទំព័រ

[projecthealings.info](http://projecthealings.info). ។



## Reference

1. A Race to Close the Disproportionate COVID-19 Death Rates in Minnesota's Asian Community. (2021). Coalition of Asian American Leaders, Hmong Public Health Association, Southeast Asia Resource Center, University of Minnesota School of Public Health.
2. Situation Update for COVID-19—Minnesota Dept. Of Health. Retrieved April 28, 2022.
3. [www.amamedia.org](http://www.amamedia.org)
4. COVID-19 vaccines for kids: What you need to know. (n.d.). Mayo Clinic. Retrieved April 28, 2022, from Gurtman, A. (2021, November 2). BNT162b2 (COVID-19 Vaccine, mRNA) Vaccine –in Individuals 5 to <12 Years of Age.
5. COVID-19 Vaccine Data. (2022, April 27). COVID-19 Updates and Information - State of Minnesota.

## Acknowledgement

This project is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totalling \$4,000,000 with 100 percent funded by CDC/HHS through NNPHI. The contents of this document are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.