

## ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតុន ដោយសេរីថែទាំធ្មេញ

DentistLink ជាសេវាបញ្ជូនអតិថិជនដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ប្រជាជននៅក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតុន ដោយមាន Arcora Foundation ដែលជាមូលនិធិរបស់ក្រុមហ៊ុន Delta Dental of Washington ដែលជាភ្នាក់ងារនាំយកសេវានេះមកផ្តល់ជូន ។

ភ្នាក់ងារជំនាញដ៏រាក់ទាក់ដែលមានឯកទេសខាងសេវាបញ្ជូនរបស់យើងខិតខំជួយភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងប្រជាជនជាមួយនឹងសេវាថែទាំធ្មេញនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគាត់ ។

យើងខ្ញុំជួយអ្នកក្នុងការស្វែងរកសេវាថែទាំធ្មេញដែលអ្នកត្រូវការប្រសិនបើអ្នកគ្មានសេវាធានារ៉ាប់រងសុខភាព ឬមានសេវាធានារ៉ាប់រងសុខភាព រាប់បញ្ចូលទាំងសេវារបស់ក្រុមហ៊ុន Apple Health (ជាកម្មវិធី Medicaid របស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតុន) ។

## តើអ្នកកំពុងស្វែងរកសេវាថែទាំធ្មេញនៅក្នុងសហគមន៍អ្នកមែនទេ? ក្រុមហ៊ុន DentistLink អាចជួយអ្នក!

### មានវិធី ៣ យ៉ាងដើម្បីប្រើប្រាស់សេវារបស់ក្រុមហ៊ុន DentistLink

**១. ស្វែងរកសេវានៅក្នុង “Find a Dentist” Directory (បញ្ជីឈ្មោះទន្តពេទ្យ)** របស់យើងសូមបំពេញព័ត៌មានងាយៗមួយចំនួនដែលរៀបរាប់អំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកនិងទីតាំងសេវាដើម្បីឲ្យប្រព័ន្ធកុំព្យូទ័រផ្តល់តម្រូវការរបស់អ្នកជាមួយនឹងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំធ្មេញនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ។ អ្នកអាចស្វែងរកសេវាទាំងនោះនៅលើវិបសៃត៍ (website) នៅពេលណាក៏បាន ។

**២. សូមហៅទូរស័ព្ទឬផ្ញើសារដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ក្រុមការងាររបស់ក្រុមហ៊ុន DentistLink ម៉ោងធ្វើការ ៖ ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ចាប់ពីម៉ោង ៨ ព្រឹកដល់ម៉ោង ៥ ល្ងាច ។ លេខទូរស័ព្ទ 844-888-5465**

អ្នកអាចទាក់ទងដោយផ្ទាល់ជាមួយភ្នាក់ងារជំនាញខាងសេវាបញ្ជូន (Referral Specialists) របស់យើងតាមសារអេឡិចត្រូនិច ឬហៅទូរស័ព្ទមកយើងខ្ញុំក៏បាន ។ យើងខ្ញុំអាចផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសេវាផ្សេងទៀតដែលអ្នកត្រូវការផងដែរ រាប់បញ្ចូលទាំងសេវាដឹកជញ្ជូន ។ យើងខ្ញុំមានសេវាបកប្រែភាសាជនអ្នកនៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយយើងខ្ញុំ ។

**៣. សូមអានព័ត៌មានបន្ថែមនៅលើវិបសៃត៍ (website) របស់យើង រួចបំពេញព័ត៌មាននៅក្នុងទម្រង់ (form) ខ្លីមួយ រួចទុកពេលឲ្យយើងខ្ញុំទាក់ទងទៅអ្នកវិញ ។**

## អ្នករំពឹងថានឹងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះនៅពេលជួបជាមួយគ្រូពេទ្យធ្មេញនៅថ្ងៃណាត់ជួប

ដើម្បីចូលរួមកាត់បន្ថយការរាលដាលការឆ្លងមេរោគកូវីដ ១៩ (COVID-19) (ចាប់តាំងពីថ្ងៃទី ១៩ ខែមីនា ឆ្នាំ ២០២០) ការិយាល័យពេទ្យធ្មេញស្ទើរទាំងអស់នៅក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតុន បើកទ្វារផ្តល់សេវាសម្រាប់តែករណីដែលត្រូវការសេវាថែទាំធ្មេញបន្ទាន់ប៉ុណ្ណោះ ។

Al រាល់ការផ្លាស់ប្តូរនិងការប្រុងប្រយ័ត្នទាំងនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយឲ្យអ្នក, គ្រួសារអ្នក និងបុគ្គលិកនៃសេវាថែទាំធ្មេញមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាសំណួរមួយចំនួនសម្រាប់ជួយអ្នកឲ្យត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការណាត់ជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញនៅថ្ងៃខាងមុខ ។

## តើការណាត់ជួបរបស់ខ្ញុំនឹងមានអ្វីខុសប្លែកពីពេលមុន?

ដើម្បីថែរក្សាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក គ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់នៅក្នុងការិយាល័យពេទ្យធ្មេញនឹងត្រូវបានសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគជាញឹកញាប់ រាប់បញ្ចូលទាំងបន្ទប់រង់ចាំ និងបន្ទប់ពិនិត្យអ្នកជំងឺ ។ វត្ថុប្រើប្រាស់សម្រាប់រក្សាអនាម័យដូចជាទឹកអាល់កុលសម្រាប់លាងដៃនិងក្រដាសជូតនឹងមាននៅក្នុងការិយាល័យពេទ្យធ្មេញ ។

អ្នកនឹងឃើញមានការរៀបចំយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នមួយចំនួនសម្រាប់ការរក្សាគម្លាតគ្នា ។ ការិយាល័យពេទ្យធ្មេញមួយចំនួនអាចនឹងសុំឲ្យអ្នកហៅទូរស័ព្ទទៅបុគ្គលិកប្រចាំការនៅបន្ទប់រង់ចាំនៅពេលអ្នកទៅដល់ការិយាល័យ ហើយអ្នកត្រូវរង់ចាំនៅក្នុងរថយន្តរបស់អ្នករហូតដល់ពេលដែលបុគ្គលិកត្រៀមខ្លួនស្រេចដើម្បីទទួលអ្នក ។ ការិយាល័យខ្លះទៀតបានរៀបចំបន្ទប់រង់ចាំដែលមានសញ្ញាសម្គាល់សម្រាប់រក្សាគម្លាតគ្នាចម្ងាយ ៦ ហ្វីត ។



នៅពេលហៅទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យពេទ្យធ្មេញសម្រាប់ការណាត់ជួបរបស់អ្នក ពេលនោះអ្នកនឹងត្រូវបានគេសួរសំណួរមួយចំនួនដើម្បីវាយតម្លៃសុខភាពទូទៅរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថា អ្នកមានសុខភាពល្អនិងត្រៀមខ្លួនស្រេចសម្រាប់ការណាត់ជួបនោះ ។

ការិយាល័យពេទ្យធ្មេញនឹងជម្រាបអ្នកឲ្យដឹងអំពីដំណោះស្រាយសម្រាប់លាស់មួយចំនួនដែលពួកគេនឹងត្រូវធ្វើដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក ។ នេះជាសំណួរមួយចំនួនដែលអ្នកត្រូវសួរដើម្បីឲ្យអ្នកដឹងជាមុនថាអ្នកនឹងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ។

- តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះនៅពេលខ្ញុំមកដល់ការិយាល័យពេទ្យធ្មេញតាមការណាត់ជួប ?
- តើខ្ញុំត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ឬប្រដាប់ការពាររាងកាយផ្សេងទៀតឬទេ ដូចជាស្រោមដៃជាដើម?
- តើការណាត់ជួបពេទ្យធ្មេញលើកនេះមានអ្វីខុសប្លែកពីការណាត់ជួបកាលពីលើកមុន?
- តើខ្ញុំគួររង់ចាំនៅទីណាក្នុងពេលដែលសមាជិកគ្រួសាររបស់ខ្ញុំកំពុងជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញតាមការណាត់ជួប?

## តើពាក្យថា “ត្រួតពិនិត្យសុខភាព” មុនពេលណាត់ជួបមានន័យដូចម្តេច?

មុនពេលការណាត់ជួបរបស់អ្នក បុគ្គលិកការិយាល័យពេទ្យធ្មេញម្នាក់នឹងសួរអ្នកនូវសំណួរត្រួតពិនិត្យសុខភាពដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកនិងរបស់អ្នកជំងឺដទៃទៀត ។ នៅពេលអ្នកមកដល់ការិយាល័យពេទ្យធ្មេញតាមពេលណាត់ជួបរបស់អ្នក បុគ្គលិកទាំងនោះនឹងសួរអ្នកនូវសំណួរទាំងនេះម្តងទៀត ដោយមានការវាស់សីតុណ្ហភាពរាងកាយរបស់អ្នកផងដែរ ។

## ឧទាហរណ៍សំណួរមួយចំនួនសម្រាប់ការត្រួតពិនិត្យសុខភាព

- តើអ្នកក្តៅខ្លួន ឬមានអារម្មណ៍ក្តៅ ឬគ្រុនញាក់ឬទេនៅពេលកន្លងទៅថ្មីៗនេះ?
- តើអ្នកមានបញ្ហាដកដង្ហើមខ្លីៗឬមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើមឬទេ?
- តើអ្នកក្អកឬទេ?
- តើអ្នកមានរោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នានឹងរោគសញ្ញាជំងឺផ្តាសាយឬទេ ដូចជាបញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ ឈឺក្បាល ឬអស់កម្លាំងរហិតរំហែ?
- តើអ្នកមានរោគសញ្ញាដទៃទៀតដែលយើងគួរតែដឹងឬទេ?
- តើអ្នកជួបទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកជំងឺណាដែលគ្រូពេទ្យប្រកាសថាគាត់ពិតជាឆ្លងរោគកូវីដ ១៩ (COVID-19 positive) ឬទេ?
- តើអ្នកមានអាយុលើសពី ៦០ ឆ្នាំឬទេ?
- តើអ្នកមានជំងឺបេះដូង, សួត ឬតម្រងនោម, ទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺខូចប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (autoimmune disease) ណាមួយឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយ “បាទ/ចា” ទៅនឹងសំណួរណាមួយឬសំណួរច្រើនដូចបានរៀបរាប់ខាងលើនេះ ពេលនោះគ្រូពេទ្យធ្មេញឬបុគ្គលិកពេទ្យធ្មេញនឹងចំណាយពេលពិគ្រោះជាមួយអ្នកមុនការណាត់ជួបមកដល់ ។ ដូចសព្វដងដែរ ប្រសិនបើអ្នកមានសុខភាពមិនល្អ ជាការប្រសើរគឺអ្នកគួរតែសម្រាកនៅផ្ទះ ហើយប្តូរថ្ងៃណាត់ជួបទៅពេលក្រោយទៀត ដើម្បីការពារសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក, បុគ្គលិកពេទ្យនិងមនុស្សដទៃទៀត ។

## តើនៅមានវិធីការពារសុវត្ថិភាពបន្ថែមដទៃទៀតឬទេ?

បុគ្គលិកពេទ្យធ្មេញគ្រប់គ្នានឹងពាក់ម៉ាស់, ស្រោមដៃនិង ឧបករណ៍ការពាររាងកាយដទៃទៀតដែលត្រឹមត្រូវតាមស្តង់ដារ នៅក្នុងពេលបម្រើការងារសម្រាប់ការណាត់ជួបរបស់អ្នក ។ ក្នុងពេលបម្រើការងារនៅនឹងតុខាងមុខ បុគ្គលិកប្រចាំការនៅបន្ទប់រង់ចាំនឹងពាក់ម៉ាស់និង/ឬពាក់កំបាំងការពារមុខធ្វើពីជ័រធាស្លឹកថ្លា ។

បុគ្គលិកទាំងអស់នឹងមិនចាប់ដៃជាមួយអ្នកជំងឺឬប៉ះពាល់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នកជំងឺទេ ។

បុគ្គលិកផ្តល់សេវាថែទាំធ្មេញយល់ច្បាស់ថានេះគឺជាបរិស្ថានថ្មីមួយសម្រាប់ការថែទាំសុខភាពធ្មេញហើយពួកគាត់ពេញចិត្តនឹងពន្យល់អ្នកឲ្យបានលម្អិតអំពីការណាត់ជួបរបស់អ្នកព្រមទាំងឆ្លើយសំណួរទាំងឡាយណាដែលអ្នកអាចនឹងសួរ ។



## តើអ្នកមានសំណួរអ្វីទេ?

សូមផ្ញើសារតាមអ៊ីម៉ែលមកយើងខ្ញុំតាម [DentistLink@ArcoraFoundation.org](mailto:DentistLink@ArcoraFoundation.org)

សូមហៅទូរស័ព្ទមកយើងខ្ញុំតាមលេខ ៖ 844-888-5465



# តើខ្ញុំត្រូវថែរក្សាធ្មេញរបស់ខ្ញុំយ៉ាងណា នៅឯផ្ទះខ្ញុំ?

មានវិធីងាយៗនិងមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ដើម្បីរក្សាមាត់របស់អ្នកឲ្យ  
មានសុខភាពល្អក្នុងពេលសម្រាកនៅផ្ទះ ។

សូមដុសធ្មេញអ្នកជាមួយនឹងថ្នាំដុសធ្មេញមាន  
ជាតិភ្លូអ័រីដ (fluoride) ឲ្យបាន ២ នាទី នៅ  
ពេលព្រឹកម្តងនិងម្តងទៀតនៅពេលយប់ ។



សូមប្រើខ្សែជ័រឆ្មារដើម្បីកៀរកំទេចកំទីចន្លោះ  
ធ្មេញចោលឲ្យបានម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ ។

សូមចៀសវាងទទួលទានទឹកមានជាតិស្ករនិង  
អាហារសម្រន់ដែលងាយជាប់ធ្មេញ (ដូចជា  
អាហារសម្រន់ស្រួយ, ស្ករគ្រាប់ ។ល។)



ពេញមួយថ្ងៃ សូមអ្នកពិសាទឹកដែលអ្នកអាច  
បើកចេញតាមក្បាលរ៉ូប៊ីណេដើម្បីលាងសម្អាត  
ជាតិស្ករចេញពីធ្មេញអ្នកព្រោះវាអាចបង្កឲ្យមាន  
បញ្ហាប្រហោងធ្មេញ ។

ប្រសិនបើអ្នកមានចាប់អារម្មណ៍ថាមានឈឺធ្មេញ, ហើម ឬធ្មេញប្រេះ សូមកុំរង់ចាំរហូត  
ដល់ថ្ងៃណាត់ជួប ។ សូមហៅទូរស័ព្ទជាបន្ទាន់ឬផ្ញើសារទៅក្រុមហ៊ុន DentistLink តាម  
លេខ 844-888-5465 ដើម្បីឲ្យគេភ្ជាប់អ្នកទៅផ្នែកសេវាថែទាំធ្មេញបន្ទាន់ ។