

ការគ្រប់គ្រងរបួស៖ គន្លឹះសំខាន់នៃការបង្ការការប្រើប្រាស់ថ្នាំ Opioid Misuse Prevention ខុសតាមវេជ្ជបញ្ជា



ចំណាំ:

សម្រាប់ការរងរបួសដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ះទង្គិច ដូច្នេះអ្នកទាំងនោះ
ការរងរបួសមិនត្រូវបានដោះស្រាយនៅទីនេះទេ។ សម្រាប់
ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការការពារ និងព្យាបាល
ការប៉ះទង្គិច, សូមមើល

www.mass.gov/sportsconcussion

ប្រសិនបើអត់ពលិកសិស្សរងរបួស៖

ទឹកកកអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺ និងរលាក។
ប្រសិនបើរោគសញ្ញានៅតែមាន សូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យ
ជាពិសេសប្រសិនបើមានកង្វះចលនាសន្លាក់ពេញលេញ If
symptoms persist, contact a
physician, especially if there is
a lack of full joint motion ។

ជំនិតជាមួយអ្នកផល់សេវាថែទាំសុខភាពដើម្បីមើលថាតើត្រូវការ
ប្រែប្រួលនឹងការរលាកដែលមិនមែនជាសេរ៉ូអ៊ីតដែលគ្មានវេជ្ជប
ញ្ជាឬអត់។ ដូចថ្នាំទាំងអស់ដែរ
តែងតែធ្វើតាមការណែនាំនៅលើស្លាកសញ្ញា
និងការណែនាំណាមួយពីអ្នកផល់សេវាថែទាំសុខភាព As
with all medications, always
follow the directions on the
label and any instructions
from a healthcare provider ។

ជំនួយ Opioid

សម្រាប់ការឈឺចាប់គួរតែត្រូវបានពិចារណាដោយគ្រូពេទ្យតែប៉ុ
ណ្ណោះហើយតែនៅពេលដែលវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតមិនបានផលនៃ
វិការធ្វើស្រាល Opioids for pain should
be considered only by a
physician and only when other
approaches have not provided
relief ។

SA3574 | August 2016

ៗ ការបាក់ឆ្អឹង បាក់ឆ្អឹង និងបាក់ឆ្អឹងត្រូវការសម្រាកឱ្យបានច្រើន
ដើម្បីជាសះស្បើយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ Fractures,
sprains, and broken bones need
plenty of rest to heal properly ។
អត់ពលិកគួរតែទៅជួបគ្រូពេទ្យឯកទេសខាងឆ្អឹង ដែលអាចវាយតម្លៃ
និងគ្រប់គ្រងដំណើរការព្យាបាលបាន។ ៗ ឪពុកមាយ
ឬអាណាព្យាបាល
និងគ្រូបង្វឹករបស់អត់ពលិកគួរតែពិភាក្សាជាមួយគ្នាអំពីរបៀបដែល
របួសនឹងប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពលេងរបស់សិស្ស។
ប្រសិនបើរបួសនឹងអវតមានអត់ពលិក ឪពុកមាយ ឬអាណាព្យាបាល
និងគ្រូបង្វឹកគួរតែពិចារណាបង្កើតផែនការត្រឡប់ទៅលេងជាមួយគ្នា
If an injury will sideline the
athlete, the parents or
guardians and coach should
consider creating a return-to-
play plan together ។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការការពារការងាររបស់កីឡាក្នុងវ័យក្មេង in your h:

The Massachusetts Interscholastic Athletic Association provides safety, wellness, and prevention resources and information for student athletes, teacher-coaches, athletic directors, and school personnel ផលនូវសុវត្ថិភាព សុខភាព និងធនធាន និងការការពារ និងព័ត៌មានសម្រាប់អតិថិជនសិស្ស គ្រូ-គ្រូបង្វឹក នាយកកីឡា និងបុគ្គលិកសាលា. www.miaa.net

មជ្ឈមណ្ឌល The Micheli Center សម្រាប់ការការពាររបស់កីឡាក្នុងវ័យក្មេង ផលព័ត៌មានអំពីការបង្ការរបស់កីឡាក្នុងវ័យក្មេង។ **The Micheli Center for Sports Injury Prevention** offers sport-specific injury prevention information. <http://www.themichelicenter.com/resources/healthcare-providers-coaches/>

ការិយាល័យបង្ការរបស់ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ Massachusetts (MDPH) ផលធនធានលើការកាត់បន្ថយការងាររបស់កីឡាក្នុងវ័យក្មេងនៅសាលារៀន, នៅផ្ទះ, និងក្នុងសហគមន៍, www.mass.gov/dph/injury **Bureau of Injury Prevention, Massachusetts Department of Public Health (MDPH)** offers resources on reducing injuries among youth at school, at home, and in the community. www.mass.gov/dph/injury

MDPH Sports Concussion Prevention and Management Program ផលព័ត៌មានអំពីប្រធានបទសំខាន់ៗមួយចំនួន រួមទាំងបទប្បញ្ញត្តិ ការបណ្តុះបណ្តាល ទម្រង់ដែលត្រូវការសម្រាប់សាលា និងគ្រូពេទ្យ និងគោលនយោបាយគំរូសម្រាប់សាលារៀន។ **MDPH Sports Concussion Prevention and Management Program** provides information on a number of important topics, including regulations, training, required forms for schools and clinicians, and model policies for schools. www.mass.gov/sportconcussion **ការការពាររបស់កុមារ CDC** ផលធនធានជាច្រើនលើការការពាររបស់ **CDC Child Injury Prevention** offers many resources on injury prevention. <http://www.cdc.gov/safekids/index.html>

Boston Children's Hospital, Sports Medicine Division ផលការថែទាំពេទ្យជំនាញយ៉ាងទូលំទូលាយផលអតិថិជនសិស្ស និងសមត្ថភាព, from professional athletes to eager novices ចាប់ពីអតិថិជនអាជីព រហូតដល់អ្នកថ្មីថ្មោង <http://www.childrenshospital.org/centers-and-services/division-of-sports-medicine/overview>

Sports Medicine Center, Mass. General Hospital provides interdisciplinary care for athletes. www.massgeneral.org/ortho-sports-medicine/
