သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ် နှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းများ

ဖုံး

ရေစည် ရေအိုးများကို
ခြင်မဝင်နိုင်အောင်
လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။

သွန်

ရေစည်/ ရေအိုးအားလုံး၏
အတွင်းပိုင်းကို ၃-၄ ရက်တစ်ကြိမ်
တိုက်ချွတ်ဆေးကြော၍ သွန်ပစ်ပါ။

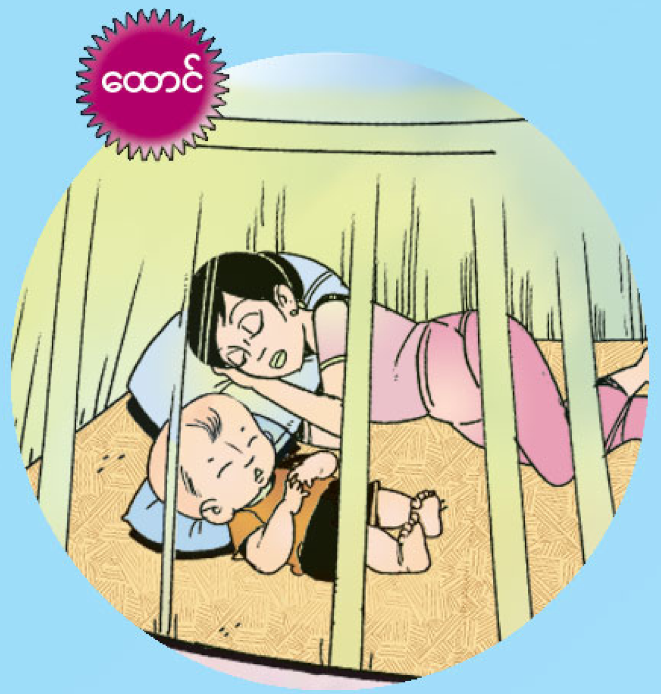
စစ်

ခြင်လောက်လန်းတွေ့သော
သောက်ရေကို နောက်တစ်အိုးထဲသို့
ရေစစ်ဖြင့် ပြန်ပြောင်းထည့်ပါ။

လောင်း

ကြောင်အိမ် အောက်ခံခွက်များ
ထဲသို့ ဆား၊ စက်ဆီဟောင်း
လောင်းထည့်ပါ။

ထောင်



ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်
ဘယ်နေရာအိပ်အိပ်
ခြင်ထောင်ထောင်အိပ်ပါ။
(ခြင်ထောင်ကို ဖြလတစ်ကြိမ်
ဆေးစိမ်ပါ။)

လဲ

ညောင်ရေအိုး၊ ပန်းအိုးများကို
နေ့စဉ် ဆေးကြော၍ ရေလဲပါ။

ဖွင့်

အလင်းရောင်ရ၍
ခြင်မခိုအောင်းနိုင်ရန်
နေ့ပိုင်းတွင် ပြတင်းပေါက်များ
ဖွင့်ထားပါ။

မြှုပ်

မိုးရေတင်နေနိုင်သော ခွက်၊
တာယာစုတ်၊ အိုးခြမ်းပဲ့၊
အုန်းမှုတ်ခွက် စသည်တို့ကို
မြေမြှုပ်ပစ်ပါ။ (သို့မဟုတ်)
စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

ရှင်း

အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်
သန့်ရှင်းစွာ ထားပါ။

ထည့်

ရေမသွန်နိုင်သည့် အုတ်ကန်၊
ရေစည်၊ ရေကန်များတွင်
ပိုးလောက်လန်းစားငါး၊
လောက်လန်းသေဆေး(Abate)
စသည်တို့ ထည့်ပါ။

MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေး ပြည်သူအားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေး

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်သော ခြင်ကျား (Aedes) များမှ တဆင့် ကူးစက်သည်။
- အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်ပြီး အသက် (၁၅) နှစ်အောက် ကလေးများတွင် အဖြစ်များသည်။
- တစ်နှစ်ပတ်လုံးရောဂါကူးစက်နိုင်သော်လည်း မိုးရာသီတွင် ကူးစက်မှု အများဆုံးဖြစ်သည်။
- ခြင်ကျားသည် လူများကို နေ့အချိန်တွင် ကိုက်သည်။
- ခြင်ကျားသည် မီတာ (၅၀) မှ (၃၀၀) အထိ ပျံသန်းနိုင်သည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများ

- (၂) ရက် မှ (၇) ရက်ခန့် အပြင်းဖျားသည်။
- ပျို့အန်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အနီစက်များထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။
- ဗိုက်နာခြင်း

သွေးလန့် လက္ခဏာများ

- (၃) ရက် မှ (၅) ရက်အတွင်း အဖျားတက်ရာမှ ချက်ချင်းအဖျားကျကာ ခြေဖျား လက်ဖျားများ အေးစက်ခြင်း။
- မကြာခဏ အော့အန်ခြင်း၊ အန်သည့်အရည်တွင် အညိုရောင် အဖတ်အမျှင်လေးများ ပါလာခြင်း၊
- အဖျားကျသော်လည်း ကလေးမှာ အစာစားခြင်း၊ ကစားခြင်းမရှိဘဲ မှိန်းနေခြင်း၊ (သို့) ဂနာမငြိမ် ဂျီတိုက်လာခြင်း။
- ကတ္တရာစေးရောင် ဝမ်းအမည်းများသွားခြင်း။

အထက်ပါ သွေးလန့်သော လက္ခဏာများရှိလျှင် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ကုသမှုခံယူပါ။

အိမ်တွင်ပြုစုကုသခြင်း

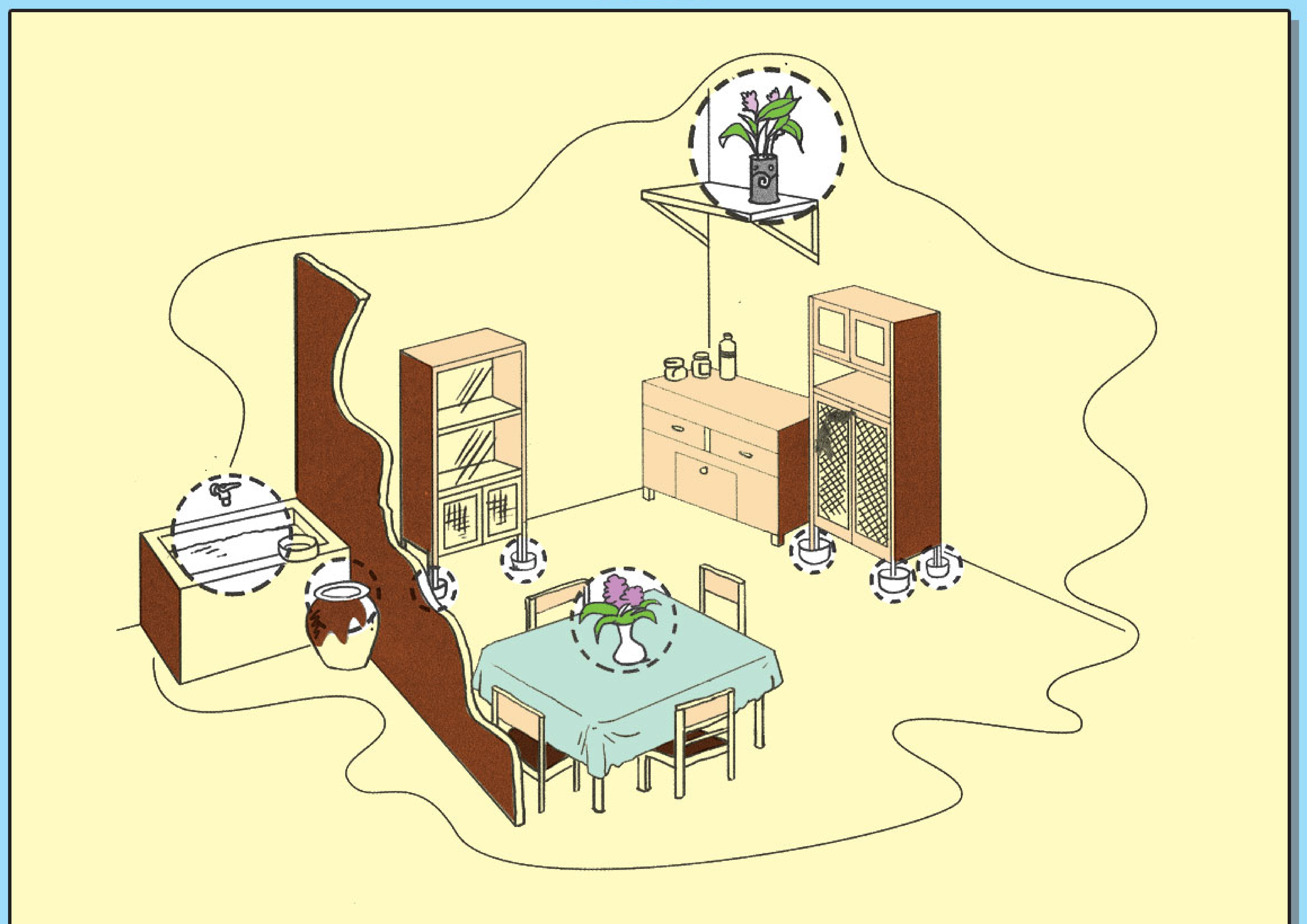
- ဂရုစိုက်၍ အရည်များများတိုက်ပါ။ (ဓါတ်ဆားရည်၊ ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုး၊ ဟောလစ်၊ စွပ်ပြုတ်)
- အညိုရောင်ရှိသော အရည်ကို မတိုက်ရ။
- အဖျားကြီးလွန်းလျှင် ရေပတ်တိုက်နိုင်သည်။
- ပါရာစီတမောဆေးကို အရွယ်လိုက်၍ ဆေးညွှန်းပမာဏအတိုင်း (၆)နာရီခြားတိုက်ပါ။
- ပါရာစီတမောမဟုတ်သော အခြားအပူကျဆေးများ မတိုက်ရ/မထိုးရ/စအိုထဲမထည့်ရ။

ခြင်ကျားပေါက်ပွားရာ နေရာများ

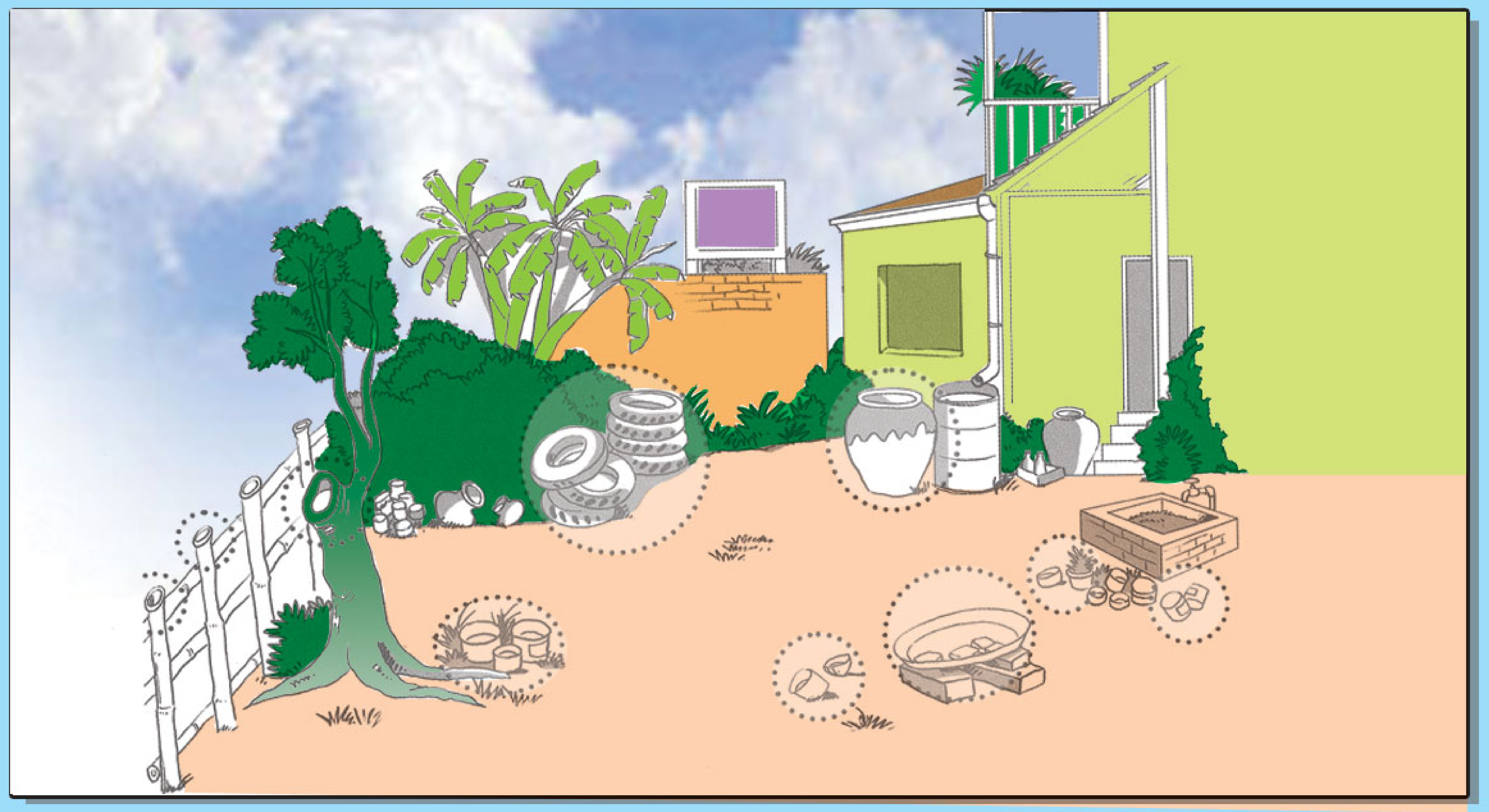
- ရေကြည်ရေသန့်၊ တည်ငြိမ်သောရေရှိသောနေရာများတွင် ဥများကို ဥကြသည်။ အဓိက ရေသိုလှောင်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် စည်ပိုင်း၊ စဉ့်အိုး၊ ကျောက်စည်၊ ကျောက်ကန်၊ အုတ်ကန်၊ မီးသတ်ကန်၊
- အခြားပေါက်ပွားရာနေရာများ - ဘုရားပန်းအိုး၊ နတ်ပန်းအိုး။ ရေတင်ကျန်နိုင်သည့်နေရာများ - ရေဝပ်နေသော ရေတံလျှောက်၊ အိမ်သာ၊ အုတ်ကန်ငယ်၊ တာယာ၊ ဘတ်ထရီအိုးခွံနှင့် အချိုရည်ဘူးခွံ၊ စည်သွပ်ဘူးခွံ၊ အုန်းမှုတ်ခွက် စသည့် ပစ္စည်းများ။
- သဘာဝအလျောက် မိုးရေတင်ကျန်လေ့ရှိသော သစ်ပင်အခေါင်း၊ အုန်းလက် ငှက်ပျောလက်များအကြား၊ ခုတ်ပြီး အငုတ် ကျန်ခဲ့သော ဝါးဆစ်။

ခြင်ဥမှ ခြင်ဖြစ်ရန် (၇) ရက်ခန့် ကြာသည်။

အိမ်အတွင်း



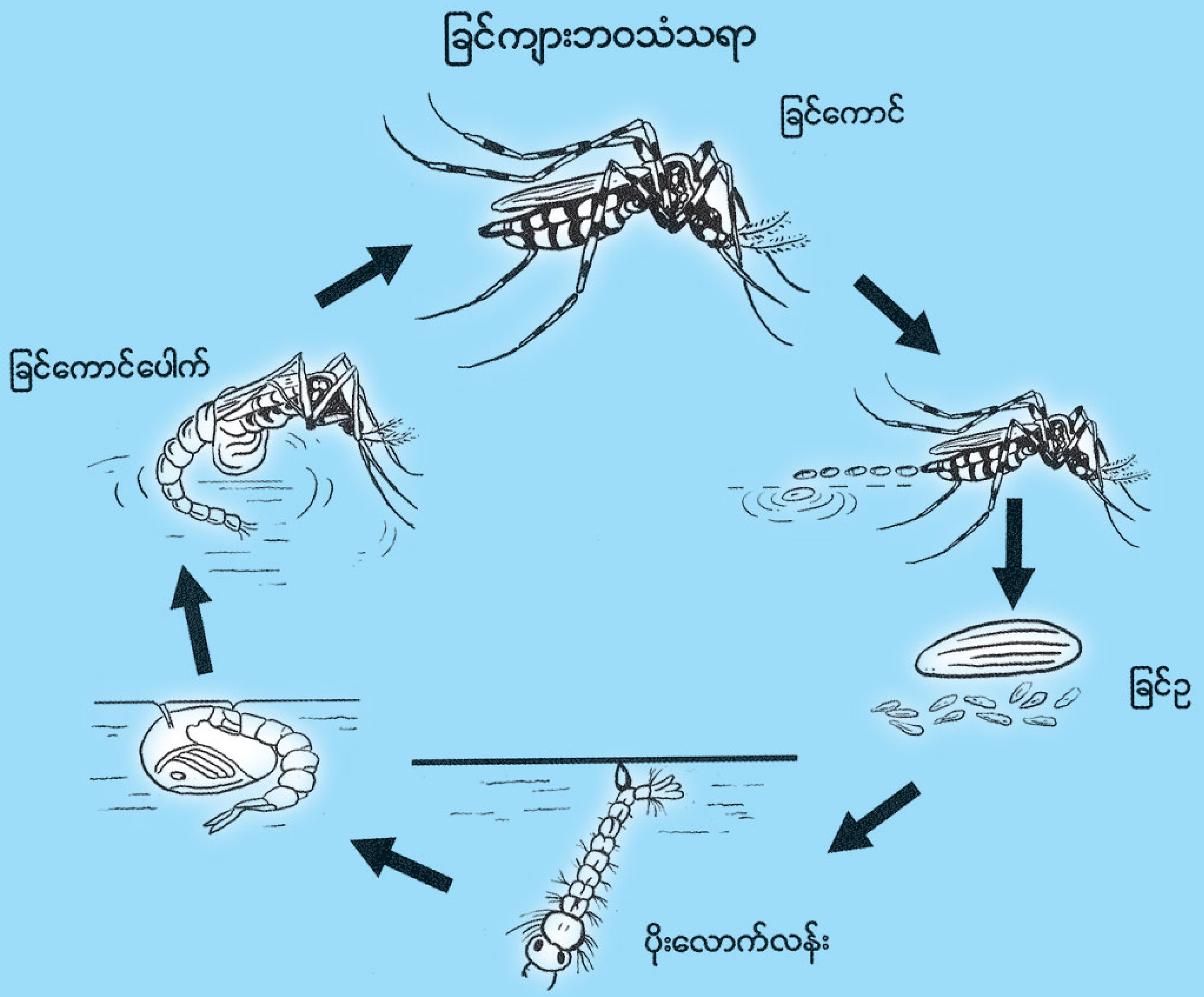
အိမ်ပြင်ပ



ဘယ်လိုကြိုတင်ကာကွယ်မလဲ

- မိမိတို့ အိမ်တိုင်း/ ရွာတိုင်း/ ရပ်ကွက်တိုင်း/ မြို့တိုင်းတွင် ပိုးလောက်လန်း တစ်ကောင်မှ မရှိအောင် နှိမ်နင်းခြင်းဖြင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ကြပါစို့။
- ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ကာကွယ်ပါ။

ခြင်ကျားမရှိလျှင်သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်ပါ။
ခြင်မဖြစ်မီခြင်လောက်လန်းဘဝကပင်နှိမ်နင်းပါ။



သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကင်းဝေးဖို့ ကြိုတင်ကာကွယ်စို့

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် နေ့/ညအချိန်မရွေး ကိုက်တတ်သည့်
ခြင်ကျားမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြီး
မိုးရာသီတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

မွေးစကလေးမှ အသက်(၁၅)နှစ် အတွင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး လူကြီးများတွင်ပါ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသဖြင့်
အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ ရှိလာနိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ခြင်အကိုက်မခံရအောင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။

(၁) မိမိကိုယ်ကို ခြင်ကိုက်မခံရအောင် အကျီလက်ရှည် ဘောင်းဘီရှည်တို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။

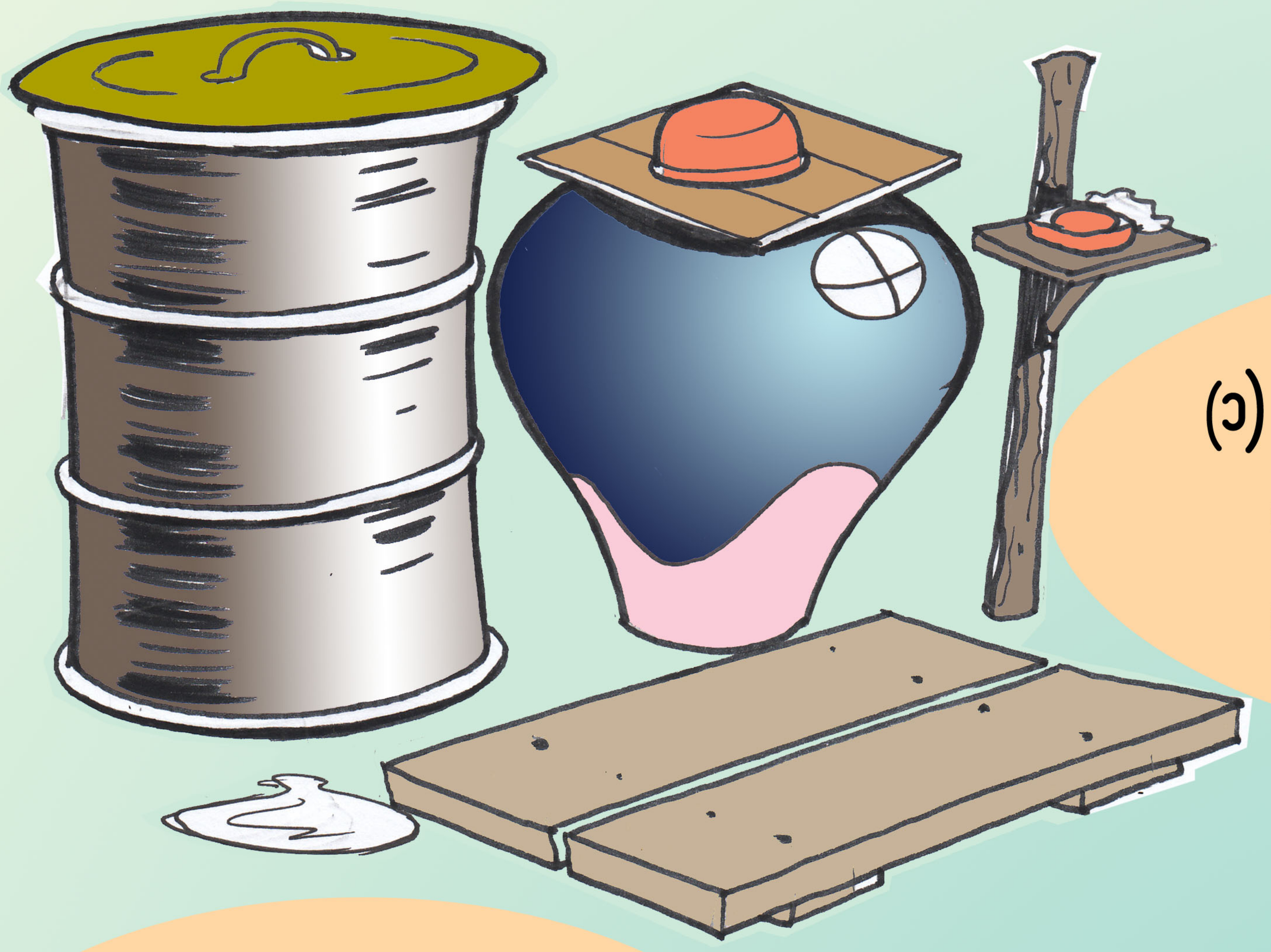
(၂) အိပ်သည့်အခါတိုင်းတွင် နေ့/ညမရွေး ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်သင့်သည်။
ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ကို အသုံးပြုလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

(၃) ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ခြင်နိုင်ဆေးလိမ်းရန်လိုအပ်သည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးစီမံချက်နှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းပြုစုသည်။
(၂၀၁၈၊ စက်တင်ဘာလ)

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကင်းဝေးဖို့ ကြိုတင်ကာကွယ်စို့

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် မိုးရာသီတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး
ဒေသမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



(၁) ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်ရှိ
ရေသိုလှောင်ထားသည့် ရေစည်၊ ရေအိုး၊
သောက်ရေအိုးတို့ကို အဖုံး ဖုံးထားပါ။

(၂) ပိုးလောက်လန်းများကို
မည်သည့်အိုးတွင်မဆို တွေ့ပါက
ရေသွန်/လှယ်ပစ်ပါ။

(၃) ဘုရားပန်းအိုး၊ နတ်စင်အိုး၊ အိမ်တွင်းအလှပန်းအိုးတို့ကို
အနည်းဆုံး ၃ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် ရေလဲလှယ်ပေးပါ။
– အိုးအတွင်းနှင့် အပြင်နံရံတို့ကိုလည်း
ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပေးပါ။

(၄) မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့်
အိုး၊ ခွက်၊ တာယာဟောင်း၊ ဘက်ထရီအိုး၊
စသည်တို့ကို မြေကြီးထဲသို့ မြေမြှုပ်ပစ်ပါ။

(၅) ရေအောင်းပြီး ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော ဝါးငုတ်၊
သစ်ခေါင်းများကို ဝိုင်းဝန်းမြေဖို့ပါ။

ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော နေရာများကို ရှင်းလင်းထားခြင်းဖြင့် မိမိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိသားစုများကို သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးစီမံချက်နှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းပြုစုသည်။
(၂၀၁၈၊ စက်တင်ဘာလ)