"ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ မိမိကာစ၍ ကာကွယ်ပါ။"

- နှာချေတိုင်း ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။

- ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကို သေချာစွာဆေးပါ။

- လူစုလူဝေးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ မိမိအိမ်တွင်နေထိုင်ပါ။

တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာရှိပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းတွင် အမြန်ဆုံး ကုသမှုခံယူပါ။

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။ (ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည်
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ
တစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
အဆိုပါ ရောဂါသည် အချို့
လူများ တွင် ရောဂါ လက္ခဏာ
များ ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း
ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို
သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။
(လက်ကိုင်ပုဝါ / တစ်ရှူး /
တစ်ခါသုံးပါးစပ် / နှာခေါင်းစည်း
တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

မိမိအနီးတွင် နှာချေ၊
ချောင်းဆိုးခြင်း ရှိပါကလည်း
အထက်ပါနည်းအတိုင်း
ကာကွယ်ပါ။

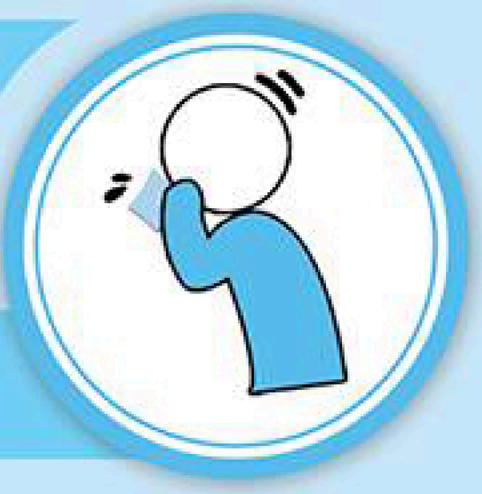
နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နှင့်
ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား
ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း
ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့်
သေချာစွာ လက်ဆေးပါ။

မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက
အခြားသူများသို့ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် - မိသားစု နှင့်
နီးကပ်စွာ နေထိုင်ခြင်း / ကျောင်း၊ ဈေး၊ လုပ်ငန်းခွင် နှင့် လူထု
ထပ်သော နေရာများသို့ သွားလာခြင်း တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

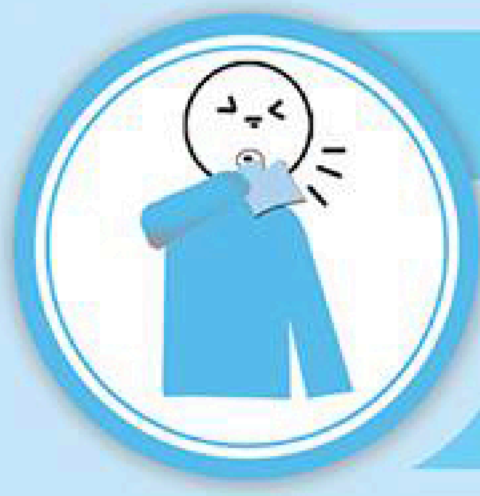
ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။
(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ

အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈ °C နှင့်အထက်)



နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း

လည်ချောင်းနာခြင်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း ၊ နုံးခွေခြင်း

မိမိတွင် အထက်ပါရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံ/ ဆေးခန်းများတွင် ချက်ချင်း သတင်းပေးပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယရှိသူများတွင် အောက်ပါပြင်းထန်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။

အဖျားကြီးလွန်းခြင်း

အသက်ရှုကြပ်ခြင်း

အသက်ရှုခက်ခဲခြင်း

သတိလစ်ခြင်း

ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။ (ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။

- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် အသက်ရှုလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- အဆိုပါရောဂါသည် အချို့လူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။
- နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို သေချာစွာဖုံးအုပ်ပါ။ (လက်ကိုင်ပုဝါ / တစ်ရှူး / တစ်ခါသုံးပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)
- မိမိအနီးတွင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းရှိပါကလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်းကာကွယ်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ လက်ဆေးပါ။
- မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက အခြားသူများသို့ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်– မိသားစုနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း / ကျောင်း၊ ဈေး၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူထူထပ်သောနေရာများသို့သွားလာခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။ (ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)