ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ Seasonal Influenza A(H1N1)pdm09
ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်

- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် Influenza Type (A)၊ Type (B) နှင့် Type (C) ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး ၎င်းတို့အနက် Influenza Type (A) နှင့် (B) သည် ပိုမိုကူးစက် ပျံ့နှံ့လေ့ရှိပါသည်။
- Influenza Type (A) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွင် မျိုးကွဲများစွာရှိပြီး ၎င်းတို့အနက် Influenza A(H1N1) နှင့် A(H3N2) မျိုးကွဲတို့မှာ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါအဖြစ် ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားမှုကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးအနေဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် လူဦးရေ (၃) သန်းမှ (၅) သန်းအထိ ရောဂါပြင်းထန်စွာဖြစ်ပွားပြီး လူဦးရေ (၂၅၀,၀၀၀) ဦး မှ (၅၀၀,၀၀၀) ဦးအထိ နှစ်စဉ် သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် မိုးရာသီနှင့် မိုးအကုန်ဆောင်းအကူး ကာလများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။
- ရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြီး ရောဂါပျိုးရက်မှာ (၁) ရက်မှ (၃) ရက်ခန့် ကြာမြင့်ပါသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာများမှာ- အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈ ˚C နှင့်အထက်)၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နုံးချွေခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ပွားပြီး ရောဂါပြင်းထန်လာလျှင် အဖျားကြီးလွန်းခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနှင့် အသက်သေဆုံးသည် အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- တုပ်ကွေးရောဂါသည် ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားပါက လူတိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ အသက် (၂) နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါခံစား နေရသူများတွင် ရောဂါကူးစက်ခံရပါက ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်တတ်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ရောဂါပိုးများသည် လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို အုပ်၍ နှာချေ/ချောင်းဆိုးရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
(လက်ကိုင်ပုဝါ၊ တစ်ရှူးနှင့် တစ်ခါသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတို့ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)
- ရောဂါပိုးများသည်လက်တွင် ကပ်ငြိနေနိုင်သဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအားထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း စနစ်တကျ ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။
- တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူနှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ခြင်း၊ လူထူထပ်သောနေရာများသို့ သွားလာခြင်းတို့ကိုရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။
- စာသင်ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ဟိုတယ်၊ လူမှုရေးရိပ်သာနှင့် ဂေဟာများတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်သူများအားလုံး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုသင့်ပြီး လူတစ်ဦးဦးတွင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ရပါမည်။

မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံ/ ဆေးခန်းတို့တွင် အမြန်ဆုံး သတင်းပေးပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိလိုပါက ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲ၊ ဖုန်းနံပါတ် ၀၆၇-၄၃၁၄၃၂၊ ၄၃၁၄၃၃၊ ဖက်စ် - ၀၆၇-၄၃၁၄၃၄ တို့သို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၄-၇-၂၀၁၇)