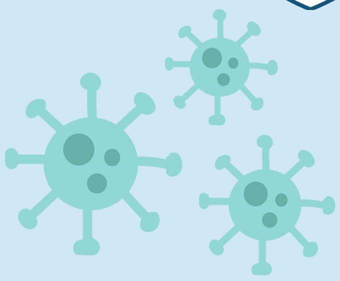
ရာသီတုပ်ကွေးနှင့်ပက်သက်ပြီး သိထားသင့်သည့်အချက်များ

Tele-health



01

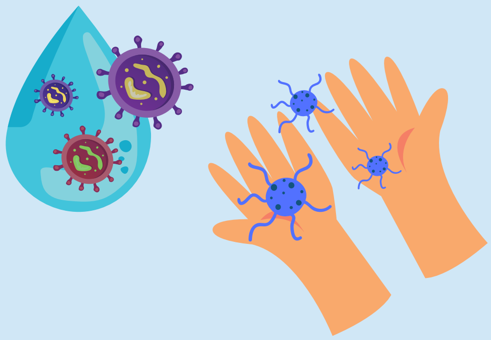
ရာသီတုပ်ကွေးဆိုတာ ဘာလဲ။

ရာသီတုပ်ကွေးဆိုတာဟာ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းကနေတဆင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ Influenzaဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ ကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွါးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီတုပ်ကွေးကြောင့် သာမန်ကနေ၊ အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သလို တခါတရံမှာတော့ အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ထိခိုက်နိုင်တာမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နာရည်ယိုနှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှုံးခွေခြင်း အစရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်နဲ့ ကလေးသူငယ်တချို့မှာတော့ ဝမ်းပျက်ခြင်း နဲ့ အော့အန်ခြင်းတွေပါ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

02



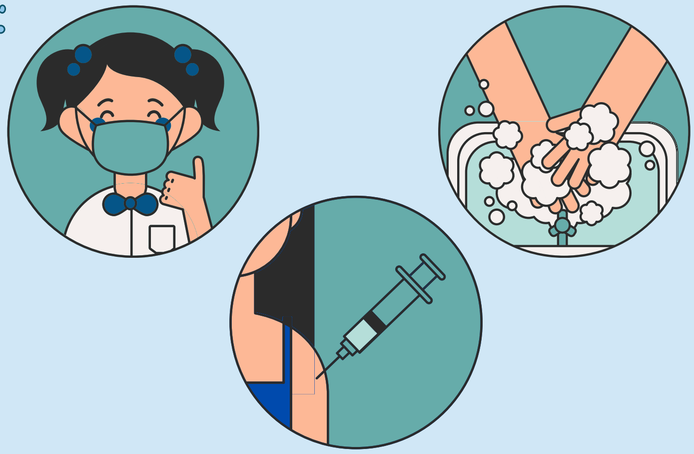
03

ဘယ်လိုကူးစက်နိုင်ပါသလဲ။

တုပ်ကွေးရောဂါခံစားနေရသူ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း တို့မှတဆင့် ထွက်လာတဲ့အမှုန်အမွှားလေးတွေဟာ လေမှတဆင့်ပျံ့နှံ့ပြီး အနီးအနားမှာရှိတဲ့သူတွေရဲ့ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအပြင်အမှုန်အမွှားလေးတွေကျနေတဲ့ အရာဝတ္ထုသို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်ကို လက်နဲ့ထိကိုင်မိပြီး အဆိုပါ လက်နဲ့နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်လုံးတို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိခြင်းမှတဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

လူထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ကြဥ်ခြင်း၊ တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာ ခံစားနေရသူများအနီးအနားတွင် မနေထိုင်ခြင်း၊ နှာချေ ၊ချောင်းဆိုးသောအခါတွင် လက်ကိုင်ပုဝါ သို့မဟုတ်တံတောင်ကွေးဖြင့်ကာကွယ်ခြင်း ၊ နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်အသုံးပြုခြင်း ၊ လက်ကိုမကြာခဏဆေးပေးခြင်းတို့ဖြင့်မကူးစက်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး flu vaccineကို နှစ်စဉ်ထိုးနှံထားခြင်းဖြင့်လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားခြင်းဟာ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွါးမှုနှုန်းကို လျော့ချပေးနိုင်သလို၊ ရောဂါဖြစ်ပွါးခဲ့ရင်လည်း ရောဂါလက္ခဏာတွေမပြင်းထန်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။



Telehealth Program
New Myanmar Foundation

Countact Us

+66910614070

www.newmyanmarfoundation.org

New Myanmar Foundation

မျောက်ကျောက်ရောဂါနှင့် ပက်သက်ပြီး သိထားသင့်သည့် အချက်များ

Telehealth Program

မျောက်ကျောက်ရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။

မျောက်ကျောက်ရောဂါသည် Orthopoxvirusမျိုးစိတ်ဖြစ်သည့် Monkey poxဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါဖြစ်သည်။ မျောက်ကျောက်ရောဂါသည် လူအချင်းချင်းထိတွေ့မှုမှတဆင့်၊ တိရိစ္ဆာန်မှတဆင့်၊ ရောဂါပိုးရှိသူထိတွေ့ထားသော အရာဝတ္ထုများမှတဆင့် ကူးစက် သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ၂၀၂၂ခုနှစ် ဇူလိုင်လတွင် မျောက်ကျောက်ရောဂါအား ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်ပြဿနာအဖြစ် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၃ခုနှစ် မေလတွင် ထုတ်ပြန်မှုအား ပြန်လည်ရုတ်သိမ်းခဲ့ပါသည်။ ယခု ၂၀၂၄ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၁၄ရက်နေ့တွင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်ပြဿနာအဖြစ် ထပ်မံ ကြေညာခဲ့ပါသည်။

ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီး တစ်ပတ်မှ ၃ပတ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ခံအားနည်းသော ကလေးသူငယ်များ၊ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ကုသမှုခံယူထားခြင်းမရှိသော ခုခံအားကျဆင်းရောဂါရှိသူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်ခြင်း၊ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ခံစားရခြင်းနှင့် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်ခြေ ၀.၁ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၀ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေကဘာတွေလဲ။

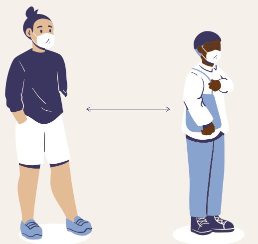
- အရေပြားပေါ်တွင် အရည်ကြည်ဖုများ၊ အနီအပိမ့်များ၊ ပြည်ဖုများထွက်ခြင်း။ အထူးသဖြင့် လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါး၊ မျက်နှာ၊ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊ ပေါင်ခြံ၊ လိင်အင်္ဂါနှင့် စအိုများတွင် ပျံ့နှံ့ပေါက်တတ်သည်။
- ပြန်ရည်ကြောဂလင်းအဖုများ ယောင်ရမ်းလာခြင်း။
- ဖျားနာခြင်း။
- လည်ချောင်းနာခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။
- ခါးနာခြင်း။
- အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း။

ရောဂါဘယ်လိုကူးစက်သလဲ။

- ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူနှင့် အရေပြားခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းနှင့်အရေပြားထိတွေ့ခြင်း။
- ရောဂါရှိသူ၏ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းမှ ထွက်လာသော အရည်အစက်ကလေးများမှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း။
- ရောဂါရှိသော တိရိစ္ဆာန်တွေ ကိုက်ခြင်း၊ ကုတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းမှ ကူးစက်ခြင်း။
- ရောဂါပိုးမွှားရှိသူအသုံးပြုထား၊ ထိတွေ့ထားသော ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်းမှ ကူးစက်ခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှ ကလေးထံ ကူးစက်ခြင်း။
- ရောဂါပိုးမွှားရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံခြင်း။

ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

- လူထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရောဂါရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆပ်ပြာ (သို့) Alcoholပါသော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- ရောဂါရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက အနာဖေးများ ကွာကျပြီး အရေပြားလွှာအသစ်ဖြစ်ပေါ်သည်အထိ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။
- နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ပါ။ အပြင်ကပြန်လာပြီးပါက အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများအား ပိုးသတ် သန့်စင်ပါ။
- အသား၊ငါးများအား သေချာစွာ ချက်ပြုတ်ပါ။
- တိရိစ္ဆာန်များအား လက်အိတ်မပါပဲ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



www.newmyanmarfoundation.org

REACH TO US

Phone: +66910614070

Email: telehealth9922@gmail.com